

Ч.Байгалмаа, Г.Дарамбазар, О.Мөнхжаргал, Д.Энхмягмар

ЭРҮҮЛ МЭНД IX

Ерөнхий боловсролын сургуулийн
9 дүгээр ангийн сурах бичиг

Боловсрол, Шинжлэх Ухааны 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 IX. Ерөнхий боловсролын сургуулийн 9 дүгээр ангийн сурах бичиг.
(Байгалмаа, Ч., ба бусад; Ред. Оюунчимэг, М. -УБ. 2019. -96х.)

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

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

@ Боловсрол, Шинжлэх Ухааны Яам

ISBN 978-9919-503-05-5

АГУУЛГА

ӨМНӨХ ҮГ	4
I БҮЛЭГ. ХУВИЙН ЭРҮҮЛ АХУЙ БА ОРЧНЫ ЭРҮҮЛ МЭНД	
1.1. Халдварт өвчин, түүнээс урьдчилан сэргийлэх арга зам.....	6
1.2. Халдварт бус өвчний эрсдэлт хүчин зүйлс ба өдрийн дэглэм	8
1.3. Гоо сайхан, бүтээгдэхүүн, үйлчилгээ	12
II БҮЛЭГ. ХООЛЛОЛТ БА ХӨДӨЛГӨӨН	
2.1. Хоол шим тэжээл ба өөх тос, чихэр, давсны хэрэглээ	21
2.2. Хоногийн хоолны хэрэгцээ, зохицол	24
2.3. Олон үндэстний хоол, монгол уламжлалт хоолны давуу, сул тал.....	25
2.4. Халдварт бус өвчнөөс сэргийлэх, хоол ба хөдөлгөөний хамаарал.....	27
2.5. Биеийн жингээ хянах, зохицуулах аргууд	29
III БҮЛЭГ. СЭТГЭЦИЙН ЭРҮҮЛ МЭНД	
3.1. Мэргэжил сонголт	31
3.2. Дасан зохицох чадвар	39
IV БҮЛЭГ. ХОРТ ЗУРШИЛ	
4.1. Зүрх судасны тогтолцоонд архи, тамхины үзүүлэх сөрөг нөлөө ..47	
4.2. Нийгэм, сэтгэл зүй, эдийн засагт архи, тамхины үзүүлэх нөлөө	51
V БҮЛЭГ. БЭЛГИЙН БОЛОН НӨХӨН ҮРЖИХҮЙН ЭРҮҮЛ МЭНД	
5.1. Бэлгийн замаар дамжих халдвар, сэргийлэх арга	58
5.2. ХДХВ/ДОХ ба ялгаварлан гадуурхалт	64
5.3 Бэлгийн амьдралтай холбоотой үнэт зүйл, хандлага	68
5.4. Нийгмийн сүлжээ, аюулгүй ашиглах арга зам	72
VI БҮЛЭГ. АЮУЛГҮЙ БАЙДАЛ, АНХНЫ ТУСЛАМЖ	
6.1. Гэнэтийн осол, гэмтлийн үед үзүүлэх анхны тусламж	79
6.2. Байгаль, цаг уурын нөлөөллөөс сэргийлэх	87
6.3. Гал түймрийн шалтгаан, хохирол	89
6.4. Бага насны болон хөгжлийн бэрхшээлтэй хүүхдийн хэрэгцээ, тусламж..91	
НОМ ЗҮЙ	95

ӨМНӨХ ҮГ

9 дүгээр ангид дэвшин суралцаж буй та нартаа энэхүү сурах бичгээ өргөн барьж байна. Энэхүү сурах бичиг нь эрүүл мэндийн хичээлийн хүрээнд 9 дүгээр ангидаа эзэмшвэл зохих мэдлэг, чадвар, хандлагыг төлөвшүүлэхэд сурагч та бүхэнд туслах сургалтын үндсэн материал болох юм. Сурах бичигт өмнөх ангиудын нэгэн адил үндсэн 6 бүлэг сэдвийн хүрээнд холбогдох агуулгыг тусган авч үзсэн болно. Тэдгээр 6 бүлэг тус бүрээр сурагч та өмнө үзсэн мэдлэг, чадвар, хандлагаа гүнзгийрүүлэн бататгахын зэрэгцээ өөрсдийн нас, бие бялдар, нийгэм, сэтгэл зүйн хөгжилтэй уялдах шинэ сэдвүүдийг судлах болно.

Сурах бичигтээ та бүхний судлах сэдэв бүрээр шинжлэх ухааны үндэслэлтэй, бодит мэдээллийг багтаахын зэрэгцээ бие даан ганцаараа болон бүлгээр ажиллах, мөн эцэг эх, үе тэнгийнхэнтэйгээ хамтран хэрэгжүүлэх дасгал, үйл ажиллагааг багтаасан болно. Зарим дасгал, үйл ажиллагаа нь өөрсдийн сурсан мэдсэн зүйлээ бодит амьдралд хэрэглэж ашиглахад тус дөхөм болоход чиглэгдсэн. Эрүүл мэндийн хичээлээр судалсан зүйлээ өдөр тутмын амьдралдаа дадал хэвшил болгох, найз нөхөд, гэр бүлийн гишүүддээ хуваалцах, бусдад эерэгээр нөлөөлөх нь чухал болохыг эрхэм суралцагч та бүхэн үргэлж санаж, хичээнгүйлэн сайн суралцаарай.

Та бүхэндээ амжилт хүсье.

ТАНИХ ТЭМДГҮҮД



ТҮЛХҮҮР ҮГ



СЭДЭЛЖҮҮЛЭЛТ



ҮНДСЭН МЭДЭЭЛЭЛ

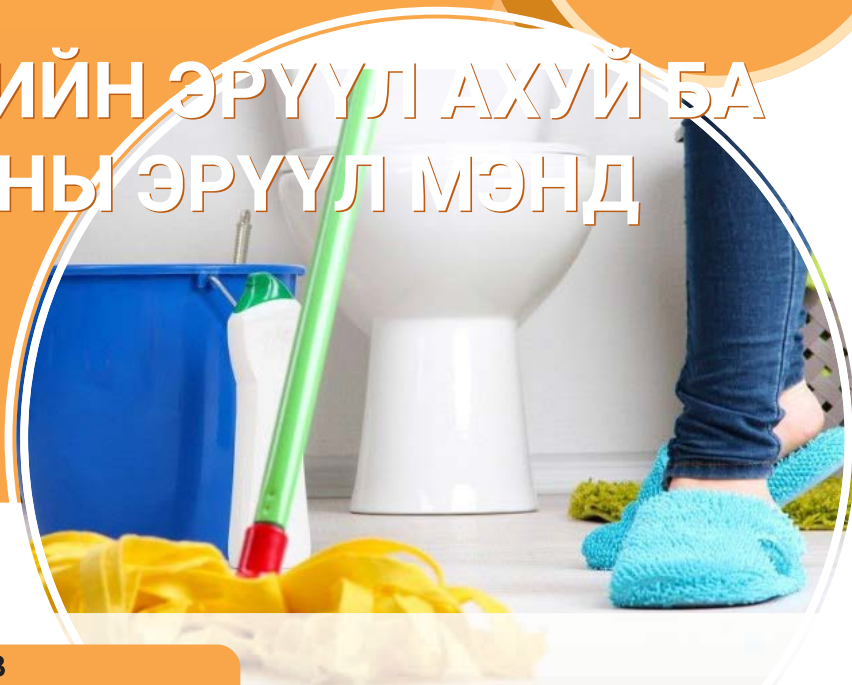
Чи үүнийг мэдэх үү?

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

БҮЛЭГ

I

ХУВИЙН ЭРҮҮЛ АХУЙ БА ОРЧНЫ ЭРҮҮЛ МЭНД



СЭДЭВ

- 1.1. Халдварт өвчин, түүнээс урьдчилан сэргийлэх арга зам
- 1.2. Халдварт бус өвчний эрсдэлт хүчин зүйлс ба өдрийн дэглэм
- 1.3. Гоо сайхан, бүтээгдэхүүн, үйлчилгээ

Бүлгийг судалснаар

1. Халдварт бус өвчний эрсдэлт хүчин зүйлс, гоо сайхны бүтээгдэхүүн, үйлчилгээний талаар мэддэг болно.
2. Халдварт өвчнөөс сэргийлж, өдрийн дэглэм мөрдөж, эрүүл мэндээ хамгаалдаг болно.
3. Халдварт бус өвчний эрсдэлт хүчин зүйлээс зайлсхийж, гоо сайхны бүтээгдэхүүн, үйлчилгээг оновчтой сонгож, хэрэглэж хэвшинэ.

1.1. ХАЛДВАРТ ӨВЧИН, ТҮҮНЭЭС УРЬДЧИЛАН СЭРГИЙЛЭХ АРГА ЗАМ

Сэдвийг судалснаар

1. Халдварт өвчин, халдваргүйжүүлэх арга, халдвар хамгааллын талаар ойлголттой болно.
2. Халдвараас өөрийгөө хамгаалах, халдвар хамгааллын дэглэм баримтлах, нэг удаагийн хамгаалах хэрэгслийг хэрэглэж сурна.



Халдварын гинжин хэлхээ, халдвар дамжих зам, хамгаалах хэрэгсэл, халдваргүйжүүлэх арга



1. Халдварт өвчин гэж ямар өвчнийг хэлдэг вэ? Өөрсдийн мэдэх халдварт өвчнүүдийг нэрлэж бичээд, ямар замаар халдварладаг болохыг ярилцаарай.
2. Халдварт өвчнүүдээс сэргийлэх ямар арга зам байдгийг ярилцаж, өөрсдийгөө хамгаалахдаа ямар арга хэрэгсэл хэрэглэдэг болохоо хэлэлцээрэй.

Дасгал 1

Та бүхэн сүүлийн 3 жилийн дотор халдварт өвчнөөр өвчилж байсан уу? Хэрэв тийм бол ямар шинж тэмдэг илэрч хэрхэн эмчлэгдсэн бэ? Халдвар авсан шалтгаан нь юу байсан гэж бодож байна вэ? Урьдчилан сэргийлэх арга байсан уу? Яагаад сэргийлж чадаагүй талаараа харилцан ярилцаарай.



Халдварын гинжин хэлхээ

Халдварт өвчин нэг биеэс нөгөөд тодорхой үе шатаар дамжин халдварладаг бөгөөд үүнийг халдварын гинжин хэлхээ гэж нэрлэдэг. Энэхүү хэлхээний аль нэг гинжийг тасалснаар халдварт өвчнөөс урьдчилан сэргийлж чадна. Хэлхээ нь өвчин үүсгэгч-эх уурхай-халдвар гадагшлах гарц-халдвар дамжих зам-халдвар орох үүд-өртөмтгий бие махбод гэсэн 6 бүрэлдэхүүн хэсэгтэй байдаг.



Зураг 1. Халдварын гинжин хэлхээ

Дасгал 2

Дараах хүснэгт дэх нэр томъёо тус бүрт 4 жишээ гарган халдварын гинжин хэлхээг тайлбарлана уу.

Хүснэгт 1.

Өвчин үүсгэгч	Эх уурхай	Гадагшлах гарц	Дамжих зам	Орох үүд	Өртөмтгий бие махбод
1. Нян	Бохирдсон ус	Ханиалгах	Ил шарх	Ам	Дархлаа сулрах
2. Вирус
3. Шимэгч
4. Мөөг

Дасгал 3

Дараах арга замууд нь халдварын гинжин хэлхээний аль хэсгийг таслахыг хүснэгтийн хоосон нүдэнд ялган бичээрэй.

- | | |
|---------------------------------|-------------------------------|
| 1. Сүүг ариутгах | 9. Амны хаалт зүүх |
| 2. Усыг хлороор ариутгах | 10. Амаа дарж ханиаж, найтаах |
| 3. Цэвэрлэгээ хийх | 11. Гараа угаах |
| 4. Хүнийг сайтар болгох | 12. Хамгаалалтын хувцас өмсөх |
| 5. Бүрэн гүйцэд эмчлэх | 13. Бээлий өмсөх |
| 6. Шавж мэрэгчдийг устгах | 14. Бохир зүйлсийг ариутгах |
| 7. Халдвартай хүнийг тусгаарлах | 15. Дархлаажуулах |
| 8. Бэлгэвч хэрэглэх | 16. Шинжилгээнд хамрагдах |

Хүснэгт 2.

Өвчин үүсгэгч	Эх уурхай	Гадагшлах гарц	Дамжих зам	Орох үүд	Өртөмтгий бие махбод

Дасгал 4

- Халдвараас урьдчилан сэргийлэх, тархалтыг зогсоох зорилгоор хэрэглэгддэг хамгаалах хэрэгслийг нэрлэж бичээрэй.
- Та нар хаана, хэдийд, ямар хамгаалах хэрэгслийг хэрэглэдэг вэ?
- Өөрийгөө халдвараас хамгаалахаас гадна, бусдад халдвар тараахгүй байхын тулд хамгаалах хэрэгсэл хэрэглэхийн ач холбогдол юу вэ?
- Хүний нус, шүлс, цэр, шээс, баас, цусаар бохирдсон байх боломжтой зүйлд хүрэхийн өмнө яагаад заавал хамгаалах хэрэгсэл хэрэглэх ёстойг тайлбарлаж ярилцаарай.



Зураг 2. Хувийн хамгаалах хэрэгсэл



Хувийн хамгаалах хэрэгсэл

Халдвар болон орчны тааламжгүй нөлөөнөөс хувь хүний эрүүл мэндэд үзүүлэх эрсдэлийг багасгах, хамгаалах зорилготой хэрэгслийг хувийн хамгаалах хэрэгсэл гэдэг. Хувийн хамгаалах хэрэгслийг эрхтэн системийг хамгаалах төрлөөр нь амьсгалын эрхтэнийг, арьс салст, тулгуур эрхтэн, биеийн тодорхой эмзэг хэсгүүдийг хамгаалах гэж ангилж болно. Халдварт өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх зорилгоор, ялангуяа эмч, эмнэлгийн мэргэжилтнүүдийн түгээмэл ашигладаг

хувийн хамгаалах хэрэгсэлд нэг удаагийн бээлий, хормогч, маск, нүдний шил, халаад зэрэг багтдаг. Иймээс халдварт өвчин үүсгэгчийг агуулах, өсөж үржих таатай орчин болдог биеийн шингэн буюу нус, цэр, шүлс, цус, шээс зэрэг зүйлд хүрэхгүй байх, шаардлагатай тохиолдолд хувийн хамгаалах хэрэгсэл хэрэглэж сурах хэрэгтэй юм.



Зураг 3. Бээлийг зөв хэрэглэх дараалал



Зураг 4. Халдваргүйжүүлэх, цэвэрлэгээний хэрэгсэл


Халдваргүйжүүлэх аргууд.

Халдваргүйжүүлэх гэдэг нь гадаад орчны янз бүрийн эд зүйлд байршиж буй халдварт өвчин үүсгэгчийг устгаж цөөрүүлэх арга юм. Энгийн угаалга цэвэрлэгээ хийхээс эхлээд хими, физикийн болон бусад аргыг хэрэглэн өвчин үүсгэгчийг бууруулах, бүрмөсөн устгаж ариутгах зэргээр халдваргүйжүүлдэг. Гэр орон, анги танхимдаа тогтмол цэвэрлэгээ хийж, агааржуулж байх нь халдварт өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх гол арга юм.

1.2. ХАЛДВАРТ БУС ӨВЧНИЙ ЭРСДЭЛТ ХҮЧИН ЗҮЙЛС БА ӨДРИЙН ДЭГЛЭМ

Сэдвийг судалснаар

1. Зүрх судасны эрхтэн тогтолцоо эрүүл байхын ач холбогдол, эрүүл амьдралын хэвшил, халдварт бус өвчний эрсдэлт хүчин зүйлсийн талаар мэдлэгтэй болно.
2. Зүрх судасны эрхтэн тогтолцоогоо хамгаалах, өдрийн дэглэм баримтлах халдварт бус өвчний эрсдэлт хүчин зүйлсээс зайлсхийх чадварт суралцана.

 “Халуун төмс” дасгалыг хийгээрэй. Сурагчид анги дотроо тойрог болон зогсоод бие биедээ халуун төмс гэж төсөөлөн бөмбөг (өөр зүйл ч болно) дамжуулна. Халуун төмс авсан сурагчид асуултад хариулна. Халуун төмсийг удаан баривал түлэгдэх учир асуултад аль болох хурдан хариулж дараагийн хүнд дамжуулах хэрэгтэй. Халуун төмсийг дагалдах жишээ асуултауд:

1. Халдварт өвчин гэж ямар өвчнийг хэлэх вэ?
2. Халдварт бус өвчин гэж ямар өвчнийг нэрлэх вэ?

3. Халдварт бус өвчнөөс хоёрыг нэрлэнэ үү
4. Зүрх судасны эрхтэн тогтолцооны бие махбодод гүйцэтгэх үүргийг нэрлэнэ үү
5. Манай улсын нас баралтын тэргүүлэх шалтгаанууд юу вэ?
6. Өдрийн дэглэм гэж юу вэ?
7. Нойр хүний биед ямар хэрэгтэй вэ?

 **Халдварт бус өвчин**

Халдварт бус өвчин нь хүнээс хүнд дамжин халдварладаггүй, хувь хүний амьдралын хэв маяг, зан үйлийн буруу дадал хэвшил, орчин, удамшил зэргээс шалтгаалан үүсдэг, харьцангуй удаан явцтай өвчин юм.

- Зүрх судасны өвчин (зүрхний шигдээс, цус харвалт)
- Хавдар
- Амьсгалын замын өвчин (уушгины архаг бөглөрөлт өвчин, гуурсан хоолойн багтраа)
- Чихрийн шижин гэсэн 4 бүлэг өвчин нь халдварт бус өвчний шалтгаант нас баралтын 80 гаруй хувийг эзэлдэг голлох өвчнүүд юм.



Зураг 1. Халдварт бус өвчин, эрсдэлт хүчин зүйлс

Дасгал 1

Дараах халдварт бус өвчнүүдтэй холбоотой асуултад хариулж хүснэгтийг нөхөж бичээрэй.

Хүснэгт 1.

Өвчний нэр	Яагаад үүсдэг вэ?	Ямар хүн өвчилдөг вэ?	Хэрхэн урьдчилан сэргийлэх вэ?
Зүрхний шигдээс			
Гуурсан хоолойн багтраа			
Хавдар			
Чихрийн шижин			

Дасгал 2

1. Зүрх судасны өвчлөлд хүргэдэг 4 эрсдэлт хүчин зүйлсийг нэрлэж, яагаад өвчлөлд хүргэдэг болохыг тайлбарлаарай.
2. Нэрлэсэн эрсдэлт хүчин зүйлсийг бууруулахын тулд юу хийх ёстойг ярилцаарай.

3. Хэрэв гэр бүлд чинь зүрх судасны өвчтэй хэн нэгэн байдаг бол чи өөрөө өвчлөхгүйн тулд юу хийх вэ?
4. Хүснэгт 2-т 1000 хүн амд тохиолдсон өвчлөлийг нас, хүйсээр харьцуулжээ. Нас ахихад зүрх судасны өвчлөлөөр өвчлөх магадлал хэрхэн өөрчлөгдөж байна вэ? Чиний насанд зүрх судасны өвчлөлд санаа зовох үндэслэл бий юу гэдгийг ярилцаарай.

Хүснэгт 2.

Нас	Эмэгтэй		Эрэгтэй	
	Зүрхний шигдээс	Цус харвалт	Зүрхний шигдээс	Цус харвалт
16-44	1	0	1	2
45-64	18	5	18	8
65-74	51	12	84	17
75-дээш	67	28	83	54



Зүрх судасны өвчлөлд хүргэдэг эрсдэлт хүчин зүйлс

Зүрх судасны өвчлөл нь хөгжиж буй орнуудын нас баралтын тэргүүлэх шалтгаан байсаар байна. Хэрэв зүрх судасны өвчлөлд хүргэдэг эрсдэлт хүчин зүйлсийг мэдэж, түүнээс зайлсхийж чадвал энэ өвчлөлөөс сэргийлэх бүрэн боломжтой юм. Өвчин үүсэхэд нөлөөлдөг, түүнд хүргэдэг аливаа зүйлс, урьдчилсан нөхцөлийг тухайн өвчний эрсдэлт хүчин зүйл гэдэг. Зүрх судасны өвчлөлд хүргэдэг эрсдэлт хүчин зүйлсийг анхдагч, хоёрдогч гэж ангилдаг.

Хүснэгт 3.

Эрсдэлт зан үйл (Анхдагч хүчин зүйлс)	Эрсдэлт нөхцөлүүд (Хоёрдогч хүчин зүйлс)
<ul style="list-style-type: none"> • Тамхи татах • Архи уух • Хөдөлгөөний дутагдал • Зохисгүй хооллолт • Стресс 	<ul style="list-style-type: none"> • Илүүдэл жин, таргалалт • Цусны даралт ихсэх • Цусны холестерин их байх • Чихрийн шижин

Зүрх судасны өвчний улмаас нас барж буй 5 тохиолдол тутмын 1 нь тамхи татахтай холбоотой гэж үздэг. Зүрхний шигдээс үүсэх эрсдэл өдөрт нэг хайрцаг тамхи татдаг хүмүүст огт тамхи татдаггүй хүмүүсээс 2 дахин их, өдөрт хоёр ба түүнээс олон хайрцаг тамхи татдаг бол дээрх эрсдэл 3 дахин их болж нэмэгддэг.

Зүрхний шигдээс болсон тохиолдолд нас барах магадлал тамхи татдаг хүмүүст татдаггүй хүмүүсээс 2-4 дахин их байдаг. Тамхи татдаг болон жирэмслэлтээс сэргийлэх эм ууж хэрэглэдэг эмэгтэйчүүд тамхи татдаггүй, эм уудаггүй эмэгтэйчүүдтэй харьцуулахад зүрхний шигдээс болох магадлал 32 дахин их, цус харвалт үүсэх магадлал 20 дахин их байдаг.

Цусны даралт ихсэх буюу артерийн даралт ихсэх өвчин нь зүрх судасны бусад өвчний эрсдэлт хүчин зүйл болдог. Цусны даралт өндөр байх нь зүрх цусыг шахахад илүү ачаалал үүсгэж яваандаа зүрхний бүтэц, үйл ажиллагааг өөрчилдөг. Судасны хананд даралт ихэссэнээр судасны ханын уян хатан чанар буурч судасны хатуурал үүсгэдэг.

Амьтны гаралтай өөх тостой хоолонд агуулагддаг холестерин нь эсийн мембран, витамин Д, бэлгийн даавар үүсэлтэд оролцдог бөгөөд хоол хүнсэнд зохистой хэмжээ, харьцаатай байх шаардлагатай байдаг. Гэвч холестерин хэмжээ ихэсвэл артерийн судасны хананд хуримтлагдан зүрх судасны өвчний эрсдлийг нэмэгдүүлдэг. Холестериний лабораторийн шинжилгээгээр цусанд хэмжиж тодорхойлдог.

Дасгал 3

Дараах асуултуудад хариулж өөрийгөө шалгаарай

Хүснэгт 4.

Асуулт	Хариулт
Чи тогтсон өдрийн дэглэм баримталдаг уу?	
Өдөр бүр тогтмол хийдэг ямар үйлдлүүд байдаг вэ?	
Өдрийн аль цагт хамгийн үр бүтээлтэй суралцаж чаддаг вэ?	
Шинэ санаа, бодол хэдийд ихэвчлэн төрдөг вэ?	
Дасгал, спортыг хэдийд хийхийг илүүд үздэг вэ?	
Хэдэн цагт ой тогтоолт хамгийн өндөр байдаг вэ?	
Хамгийн чухал хичээлээ хэдэн цагт хийхийг илүүд үздэг вэ?	
Хэдээс хэдэн цагийн хооронд унтдаг вэ?	
Ажлын болон амралтын өдрүүдэд унтах цаг өөрчлөгддөг үү?	
Өдрийн дэглэм баримтлахын ашиг тус юу вэ?	

Өдрийн дэглэм

Өдрийн дэглэм гэдэг нь өдөр бүр тогтмол хийж заншсан үйлдэл юм. Нэг зүйлийг өдөр бүр тогтсон цаг хугацаанд давтан хийх нь уйтгартай мэт санагдаж болох хэдий ч өөртөө илүү их цаг гаргаж, шинэ зүйлийг хийх эрч хүчийг олж авдаг. Өдрийн дэглэм баримтлах нь дараах ач тустай.

1. Ажлын үр дүнг нэмэгдүүлнэ. Өдөр бүр нэг зүйлийг давтан хийснээр тэрхүү зүйлээ илүү хурдан, шуурхай, сайн хийхээс гадна огт түүртэлгүй хийж сурдаг онцлогтой. Хүн бүр өөрийн хамгийн үр бүтээлтэй байдаг цагаа тодорхойлж тэрхүү цагаа дэмий зүйлд үрэхгүйгээр сурч боловсрох, хамгийн чухал ажлаа амжуулахад зориулах хэрэгтэй. Ингэснээр ажлын бүтээмж, үр дүн дээшилж, шинэ ажлыг илүү эрч хүчтэйгээр хийж боломж олгодог.
2. Сэтгэцийн эрүүл мэндэд тустай. Хувийн зохион байгуулалт, тогтсон дэглэмгүй байснаас эмх замбараа алдагдаж, улмаар стресст оруулах

явдал цөөнгүй. Өдрийн дэглэмийн тусламжтайгаар илүү төлөвлөгөөтэй ажиллаж, хүссэнээ амжуулж, илүү аз жаргалтай байх боломжтой юм.

3. Амрах цаг хугацаа бий болгодог. Бид бүхэн улам завгүй амьдралын хэвшилд дасаж байгаа хэдий ч амрах цаг хугацаа чухал юм. Өөртөө цаг гаргаж, идэвхтэй амарч хэвших боломжийг өдрийн дэглэм бидэнд олгодог.
4. Илүү сайн нойр авдаг. Эрч хүчтэй байхын тулд бид хангалттай сайн унтаж амрах ёстой. Нярай хүүхэд хоногт 16-20 цаг, багачууд 10-12 цаг унтаж амардаг бол насанд хүрэгчид 7-9 цаг унтсанаар хангалттай нойроо авч чаддаг. Нойрсох үед тархи өдрийн цуглуулсан мэдээллээ цэгцэлж, ой санамждаа бататган хадгалж, ой тогтоолтын чадвар сайжрах процесс тархинд явагддаг байна.

Нойр олон төрлийн ашиг тустай. Нойрны дэглэм алдагдахад дотоод шүүрлийн үйл ажиллагаа өөрчлөгддөг

Хүснэгт 5.

Нойрны ашиг тус	Бидний гаргадаг алдаа
<ul style="list-style-type: none"> • Анхаарал төвлөрөлт сайжирна • Ой тогтоолт нэмэгдэнэ • Бүтээмж дээшилнэ • Эрч хүч нэмэгдэнэ • Дархлаа сайжирна 	<ul style="list-style-type: none"> • Унтахын өмнө телевиз үзэх • Өдөр бүр өөр цагт унтах • Кофейн агуулсан ундаа уух • Гар утсаа үзэх • Ажлын өдөр хэт орой унтах, амралтын өдөр хэт орой босох

1.3. ГОО САЙХАН, БҮТЭЭГДЭХҮҮН, ҮЙЛЧИЛГЭЭ

Сэдвийг судалснаар

1. Гоо сайхны бүтээгдэхүүн, хэрэгсэл, гоо сайхнаа хамгаалах арга, гоо заслын үйлчилгээний талаар мэдлэгтэй болно.
2. Гоо сайхны бүтээгдэхүүнийг зөв сонгож, хэрэглэх, арьс, үс, хумсаа арчлах чадвар эзэмшинэ.



Гоо сайхан, гоо сайхны бүтээгдэхүүн, арьс, үс, хумс арчилгаа, гоо сайхны үйлчилгээ



Дараах асуултад хариулж мэдлэгээ шалгаарай.

1. Гоо сайхны ямар хэрэгслүүдийг хэрэглэдэг вэ?
2. Чи гоо сайхны бүтээгдэхүүний сонголтод хэрхэн анхаардаг вэ?
3. Гоо сайхны бүтээгдэхүүний ямар найрлагыг нэрлэж мэдэх вэ?
4. Чиний арьс ямар онцлогтой вэ?
5. Биологийн хичээлээр үзсэн арьсны бүтэц, давхаргыг нэрлээрэй.



Арьс нь хүний эрүүл мэнд, гоо сайхны толь

Хүн бүрийн арьс, арьсны хэсгүүд онцлогтой байдаг. Тухайлбал, зарим хүний арьс илүү тослог байхад заримынх нь хуурай байдаг. Гоо сайхны бүтээгдэхүүн үйлдвэрлэгчид тухайн арьсанд тохирсон төрөл бүрийн бүтээгдэхүүнийг үйлдвэрлэж, зах зээлд нийлүүлдэг. Үнэтэй гоё, тансаг бүтээгдэхүүн

хэрэглэхээсээ илүү өөрийн арьсны онцлогийг мэдэж, тохирсон бүтээгдэхүүнийг сонгох нь чухал. Гоо сайхан харагдахын нэн тэргүүний нууц бол эрүүл арьс юм. Эрс тэс, хуурай уур амьсгалтай манай орны хувьд арьсаа эрүүл, өнгөлөг харагдуулах нь тийм ч амар зүйл биш. Арьсаа өнгөлөг сайхан байлгахын тулд байнга анхаарал тавьж, тордох хэрэгтэй болдог.

Арьс арчилгаа. Нүүрний арьс арчилгаанд өдөр тутам хийх үндсэн 4 алхам байдаг. Үүнд:

Алхам 1. Цэвэрлэх: төрөл бүрийн бохирдол, нүүрний будгаас бүрэн цэвэрлэнэ.

Алхам 2. Сэргээн чийгшүүлэх: арьсны нүх сүвийг агшаан, арьсыг чийгшүүлж өгдөг ба ингэснээр арьс уян хатан, өнгөлөг, толигор байдлаа хадгалдаг.

Алхам 3. Хамгаалах: арьсыг өдрийн турш нар салхи гадны нөлөөнөөс хамгаалдаг.

Алхам 4. Тэжээл өгөх: арьсыг амрааж, чийгшүүлэх ба арьсанд тэжээл өгдөг.

Дасгал 1

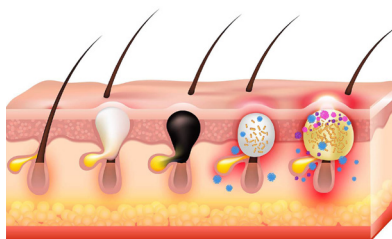
Дараах асуултад хариулж ярилцаарай

1. Арьсаа арчлахын ач холбогдлыг тайлбарлаарай.
2. Арьсны ямар өөрчлөлт, эмгэгүүдийг чи мэдэх вэ?
3. Батга яагаад үүсдэг вэ?
4. "Эрүүл арьс Таны нэрийн хуудас" сэдэвт эсээ бичээрэй.



Батга гэж юу вэ?

Батга нь нүүр болон нуруу цээж гэх мэт тослогийн булчирхай хамгийн их шигүү байрладаг хэсгүүдээр тууралт хэлбэрээр гардаг, олон шалтгаантай, арьсны дайвар эрхтэн болох тослогийн булчирхайн өвчин юм. Хэдийгээр физиологийн шинжтэйгээр 12-16 насны охид хөвгүүдэд тослогийн булчирхайн үйл ажиллагаа хэт ихсэж, арьс тослогтой энэ суурин дээр хар цагаан батга гарч аяндаа



Эрүүл Цагаан Хар Нэвчдэст Идээт

Зураг 1. Батганы төрлүүд

тодорхой хугацааны дараа арилдаг боловч зарим тохиолдолд батганы тууралт хүндэрч, дахидаг. Батгашилтын гол шалтгаан нь тослогийн булчирхайн өөрчлөлт юм. Хэвийн үед энэ булчирхай тодорхой бүтэц найрлага бүхий тосорхог шүүрэл ялгаруулж хөлсний булчирхайн шүүрлийн оролцоотойгоор бидний арьсны гадаргууд ус тосон бүрхүүл үүсгэн чийгшүүлэх хамгаалах, халдвараас сэргийлэх зэрэг олон үүргийг гүйцэтгэж байдаг. Батгашилтын үед тослогийн булчирхайнаас ялгарах шүүрэл ихсэх, ялгарч байгаа шүүрлийн бүтэц, найрлага чанар болон тооны хувьд өөрчлөгдөн, тослогийн булчирхайн амсар орчимд тосон бөглөө үүсэн хуримтлагдаж, үрэвсэл үүсэх нөхцөл бүрддэг. Батгыг цагаан, хар, идээт, ердийн, гүвдрүүт, нэвчдэст, өсвөр насны батга гэх мэтээр олон ангилдаг. Өсвөр насны хүүхдүүдийн нүүрэн дээр элдэв үрэвсэл гарах нь элбэг байдаг. Шилжилтийн насны хүүхдүүд буюу бэлгийн бойжилтын насанд бэлгийн дааврын тэнцвэртэй

байдалд өөрчлөлт гарч эр бэлгийн дааврын хэмжээ нэмэгдсэнээр тослогийн булчирхайн үйл ажиллагаа ихэссэнтэй холбоотой батга гардаг. Энэ үед арчилгааг зохих ёсоор хийгээгүйн улмаас бохирдол үүсэж үрэвсэх нь элбэг. Батга үүсэхэд наснаас гадна нөлөөлдөг олон шалтгаан, хүчин зүйлс байдаг Үүнд:

1. Удамшил
2. Хоол боловсруулах замын эмгэгүүд
3. Дотоод шүүрлийн булчирхайн алдагдал
4. Хүрээлэн буй орчны болон бусад хүчин зүйлс

Батгыг дур мэдэн шахах нь халдвар оруулах, хүндрэх нөхцөлийг бүрдүүлдэг. Нүүрэнд гарсан батгыг дур мэдэн эмчлэхээсээ өмнө батга гарах болсон шалтгааныг мэргэжлийн эмчид хандаж оношлуулж эмчлүүлэх нь зүйтэй.

Дасгал 2

Дараах асуултад хариулаарай.

1. Чи үсээ хэрхэн арчилдаг вэ? Үсээ арчлахад ямар хүндрэл бэрхшээл байдаг вэ?
2. Үс арчилгааны ямар бүтээгдэхүүн сонгон хэрэглэдэг вэ? Бусад бүтээгдэхүүнээс юугаараа давуу гэж үзсэн бэ?
3. Үсний хаг, түүний эсрэг ямар бүтээгдэхүүн байдаг вэ?



Үс сайхан бол зүс сайхан

Үсээ тогтмол зөв арчилж сурах эрүүл ахуйн зөв дадал зуршил бидний гоо сайхан харагдах, өөртөө итгэх итгэл нэмэгдэх, бусдад өөрийгөө таниулах, өөрийгөө хүндлэх, хүндлүүлэх шалгуур болж байдаг. Эрүүл үс гэдэг нь намирсан, зөөлхөн, гялалзсан өнгөтэй, өвчилж салаалаагүй, үсний үзүүр нарийсаж гэмтээгүй байхыг хэлнэ. Хүний үс нь тухайн хүний бие физиологийн онцлог, өдөр тутам хэрэглэдэг хүнс, бүтээгдэхүүн болон амьдарч буй газрын цаг агаар, уур амьсгалын онцлог зэргээс шалтгаалж харилцан адилгүй байдаг.

Дасгал 3

Хүснэгтэд хумс арчилгааны хэрэгслүүдийг дурджээ. Энэхүү мэдээлэлтэй танилцаад дараах асуултад хариулаарай.

Хүснэгт 1.

Хумс арчилгааны хэрэгсэл	Хумс арчилгааны бүтээгдэхүүн
<ul style="list-style-type: none"> • Хумсны хутга • Хумсны мах авагч • Зүлгүүр, хуурай • Сойз • Хумсны хайч • Хумсны харандаа 	<ul style="list-style-type: none"> • Хумсны будаг • Хумс бэхжүүлэгч • Хумсны тос • Будаг арилгагч • Өнгөлөгч

1. Дээрх бүтээгдэхүүн хэрэгслүүд ямар үүрэгтэй болохыг тайлбарлаарай.
2. Хумсныхаа эрүүл ахуй, ариун цэвэрт хэр зэрэг анхаардаг вэ?
3. Чи хумсаа хэрхэн арчилдаг вэ? Ямар хэрэгслүүдийг ашигладаг вэ?
4. Хумсаа засаж арчлах нь нас, хүйс, ажил мэргэжилтэй ямар холбоотой байдаг вэ?

 **Хумс нь дотор эрхтний толь**

Биеийн ерөнхий байдал, өдөр тутам хэрэглэдэг хүнс нь хумсыг бат бэх, эрүүл байхад нөлөөлдөг. Бие эрүүл бол хумс бат бэх, уян хатан, ягаандуу өнгөтэй, өө сэвгүй, элдэв толбогүй байна. Эрдэс бодис, амин дэмээр баялаг бүтээгдэхүүн хэрэглэх нь эрүүл хумстай байх нэг нөхцөл юм. Хумсанд цагаан судал гарах, амархан хугардаг болох зэрэг нь уураг, кальцийн дутагдал байж болох талтай юм. Эрүүл хумстай байхын тулд хумсаа тогтмол арчилж торддог байх хэрэгтэй. Хумс арчилгааны маш олон энгийн арга байдаг. Тухайлбал, хумс амархан хугардаг, хуурайшилттай бол бага зэрэг халаасан ургамлын тосонд хумсаа 5 минут орчим дүрж, бүлээн алчуураар арчина. Хэрвээ хумс нь арчилгаа авахгүй, үрэвсэж өвчилсөн бол мэргэжлийн эмчид хандаж зөвлөгөө авч эмчлүүлэх нь зүйтэй. Хумсаа гоё сайхан харагдуулахын тулд долоо хоног бүр засаж байгаарай.

Гоо сайхны бүтээгдэхүүн, түүнд тавигдах үндсэн шаардлага

Гоо сайхны бүтээгдэхүүн нь хүний эд эсэд шим тэжээл өгөх уураг, эрдэс бодис, амин дэм зэрэг шимт бодисын агууламж бүхий найрлагатай, хорт бодис, нян, вирус, нарны хэт ягаан туяанаас хамгаалах үйлчлэл бүхий чанартай, харшил төрүүлдэггүй, баталгаатай бүтээгдэхүүн байх ёстой.

Гоо сайхны бүтээгдэхүүнүүдийг нүүр, арьс, үс арчилгаа, будаг, үнэртэн, хувийн ариун цэврийн болон бусад гэж ерөнхийлөн ангилдаг.



Зураг 2. Нүүрний энгэсэг, будаг, дагалдах хэрэгслүүд

Хүснэгт 2. Гоо сайхны бүтээгдэхүүний нэр

Арьс арчилгааны бүтээгдэхүүн	Үс арчилгааны бүтээгдэхүүн	Бусад
• Нүүрний маск буюу бигнүүр	• Үсний будаг	• Шүд, амны хөндийн бүтээгдэхүүн
• Өнгөт суурь (шингэн, нунтаг, түрхлэг)	• Сахлын бүтээгдэхүүн (хөөс, гель, шингэн)	• Үнэртэн
• Энгэсэг (хуурай, шахмал)	• Үс угаагч (шампунь, сүүн шингэн, нунтаг)	• Хумс арчилгааны бүтээгдэхүүн
• Гар нүүрийн саван	• Үс ангижруулагч (тос, шингэн)	• Үрчлээний эсрэг бүтээгдэхүүн
• Арьс цайруулагч болон борлуулагч бүтээгдэхүүн	• Будаг, будаг арилгагчид	• Нарнаас хамгаалах бүтээгдэхүүн
• Үс гуужуулагч		• Уруулын будаг, өнгөлөгч

Дасгал 4

Бүтээгдэхүүн сонгох, хэрэглэхтэй холбоотой дараах асуултад хариулж ярилцаарай.

1. Арьс арчилгааны бүтээгдэхүүнийг хаанаас хэрхэн сонгодог вэ?
2. Сонголт хийхдээ ямар зөвлөгөө, мэдээлэлд үндэслэдэг вэ?
3. Гоо сайхны бүтээгдэхүүн авах, хэрэглэхдээ найз нөхөд, гэр бүл, эцэг эх, худалдагч, гоо сайхны мэргэжилтнээс зөвлөгөө авдаг уу? Хэний зөвлөгөөг илүү авдаг вэ?
4. Чи найздаа будаг сонгоход нь зөвлөгөө өгч чадах уу?

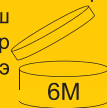


Гоо сайхны бүтээгдэхүүний сонголт

1. Өөрийн нас, хүйс, арьс, үсний онцлогийг харгалзан тохирох бүтээгдэхүүнийг сонгох.
2. Байгаль цаг уур, улирлын онцлогийг харгалзах. Жишээ нь, өвлийн улиралд чийгшүүлэх, тэжээл өгөх, зун арьсны бохирдолтод илүү анхаарч арьс цэвэрлэгээний болон нарны хэт ягаан туяанаас хамгаалах үйлчилгээтэй бүтээгдэхүүнийг сонгож хэрэглэвэл зохимжтой.
3. Хадгалах хугацааг анхаарах. Бүтээгдэхүүн тус бүрийн хадгалах хугацаа орц, найрлага, савлалт зэргээс хамаарч харилцан адилгүй байдаг. 3 жил хадгалах хугацаатай бүтээгдэхүүн нь төрөл бүрийн хортой химийн бодис агуулж байгаагийн илрэл юм.
4. Үнэр. Сайн бүтээгдэхүүн хэзээ ч хэт хурц, хамар цоргим үнэртэй байдаггүй. Байгалийн гаралтай бүтээгдэхүүн нь зөөлөн тааламжтай үнэртэй байдгийг бүү мартаарай.
5. Үйлдвэрлэгч. Та сонгох гэж байгаа бүтээгдэхүүнээ аль улсын, ямар компанид үйлдвэрлэгдсэн болохыг ажиглаарай. Манай оронд Герман, Франц, Америк, Солонгос, Япон зэрэг улсын хэрэглэгчдэд чанараараа танигдсан нэр хүндтэй компанийн олон бүтээгдэхүүнүүд их худалдаалагддаг.
6. Орц найрлага. Аливаа бүтээгдэхүүнийг орц найрлагаар нь байгалийн, холимог, химийн найрлагатай гэж ерөнхийлөн ангилж үзэж болно. Зөгийн бал, өөх тос, ургамлын ханд зэрэг байгалийн гаралтай найрлага голлосон бүтээгдэхүүн харьцангуй удаан хугацааны дараа үр дүн мэдрэгдэж болох хэдий ч хор нөлөө багатай байдаг.
7. Үнэ. Сайн чанарын бүтээгдэхүүн хямд байх нь ховор. Тиймээс хэт хямд үнэтэй, үйлдвэрлэгч, хадгалах хугацаа нь тодорхойгүй, ил задгай худалдаж буй бүтээгдэхүүнээс татгалзаж найдвартай газраас худалдан авч заншаарай.

Чи үүнийг мэдэх үү?

Гоо сайхны бүтээгдэхүүний шошгод Ехр.8/19 гэсэн байвал 2019 оны 8 сард, Ехр.10/08/2018 гэсэн байвал 2018 оны 8 сарын 10-нд хугацаа дуусна гэсэн үг. Мөн бүтээгдэхүүнд дуусах хугацаанаас гадна задалж нээснээс хойш хэрэглэх хугацаа гэж бас бий. Энэ хугацааг таг онгойсон таних тэмдгээр илэрхийлдэг. 6М гэсэн байвал задалсан бол 6 сарын хугацаанд хэрэглэнэ гэсэн үг юм.





Гоо сайхны бүтээгдэхүүнийг хэрэглэх

Гоо сайхны бүтээгдэхүүн бүр өөрийн хэрэглэх арга, заавартай байдаг хэдий ч арьс арчилгааны бүтээгдэхүүнийг зөв хэрэглэхэд анхаарах зарим зөвлөгөөг арьсны эмч ингэж зөвлөсөн байдаг.

1. Зөв дарааллаар хэрэглэх. Хамгийн сонгодог дараалал нь цэвэрлэгч, тоник, эмчилгээ/тэжээл, чийгшүүлэгч гэсэн дараалалтай байдаг. Ерөнхий зарчим нимгэнээсээ зузаан руу гэсэн чиглэлтэй байдаг.
2. Хугацаанд нь хэрэглэх. Гоо сайхны бүтээгдэхүүнүүд хадгалах хугацаанаас гадна задалснаас хойш хэрэглэх хугацаатай байдаг. Арьс арчилгааны бүтээгдэхүүнүүдийн хадгалах хугацаа ихэвчлэн 6-12 сар байдаг. Хэрэв өнгө, бүтэц, үнэр өөрчлөгдвөл шинээр солих хэрэгтэй. Бүтээгдэхүүнийг хуурай, сэрүүн газар, нарны шууд тусгалаас хол хадгалаарай.
3. Шошго дээрх зааврын дагуу хэрэглэх. Хэр хэмжээг, хэзээ, хаана, хэрхэн хэрэглэхийг заасан заавар бүтээгдэхүүн бүрт бий тул сайтар уншаарай. Гадаад хэл дээр байгаа бол худалдагч, зөвлөгчөөс асуугаарай.
4. Тодорхой хугацаанд хэрэглэж үр дүнг ажиглах. Шууд үр дүн мэдрэгдэхээс гадна зарим тохиолдолд 1-3 сарын дараа үр дүн өгөх нь бий.
5. Бусадтай дамжуулж хэрэглэхгүй байх. Гоо сайхны бүтээгдэхүүн, хэрэгсэл нь халдвар дамжуулах эрсдэлтэй тул өөрийн болон бусдын бүтээгдэхүүнийг дамжуулж хэрэглэхгүй байх хэрэгтэй.

Гоо заслын үйлчилгээ

Гоо сайхнаа өөрсдөө арчилж хамгаалахын зэрэгцээ мэргэжлийн үйлчилгээ авах шаардлага тулгардаг. Гоо сайхны зах зээлийн эрчимтэй хөгжиж буй салбарын нэг нь гоо заслын үйлчилгээний салбар юм. Гоо заслын үйлчилгээг гоёлын болон эмчилгээний гоо сайхан гэж ялган авч үздэг.

Гоёлын гоо засал

Арьсны бүрэн бүтэн байдлыг алдагдуулахгүйгээр арьс арчилгаа, иллэг, нүүр будалт, үс, хумс засал үйлчилгээг гоёлын гоо сайхны газар хийдэг. Олон тооны гоёлын буюу эрүүл ахуйн гоо заслын эмнэлэг, салон, төрөлжсөн төвүүд үйл ажиллагаа явуулж байна. Үсчин, гоо сайхны газрын үйлчилгээний өрөө нь байгалийн болон зохиомол гэрэлтүүлэг, агааржуулалт сайтай, байрны дотоод болон гадаад өнгө заслын хувьд үзэмжтэй, үйлчлүүлэгчдийн тав тух, сэтгэл ханамжийг хангахаас гадна үйлчилгээний нэр төрөл, үнийн санал зэргийг ойлгомжтой бичсэн, эрүүл ахуйн шаардлага хангасан, цэвэрхэн, эмх цэгцтэй, мэргэжлийн боловсон хүчин, зориулалтын багаж, тоног төхөөрөмжөөр тоноглогдсон байх зэрэг шаардлагыг хангасан байх ёстой байдаг.

Зарим гоо заслын газарт мэргэжлийн бус хүн ажиллах, чанарын шаардлага хангаагүй бүтээгдэхүүн хэрэглэх, эрүүл ахуйн шаардлага хангаагүй орчин, нөхцөлд үйлчилгээ үзүүлэх зэргээс арьс, үс, хумс гэмтэх, үрэвсэх, харшил үүсэх төдийгүй, нян, вирус, мөөгөнцрийн халдвар авах, гоо сайхан, эрүүл мэндээрээ хохирох зэрэг сөрөг үр дагавар гарч болох эрсдэлтэйг анхаарах хэрэгтэй.

Эмчилгээний гоо засал. Хүний арьсны гоо сайхантай холбоотой эмгэгийг эмчлэх мэс заслыг эмчилгээний гоо заслын үйлчилгээ гэдэг. Эмчилгээний гоо сайхны үйлчилгээ үзүүлдэг газар нь гоёлын гоо сайхны газраас халдвар хамгааллын илүү өндөр стандарт нөхцөлийг хангасан байх шаардлагатай бөгөөд тусгай зөвшөөрөлтэй, эмнэлгийн үйлчилгээ, эмчилгээ сувилгаа явуулах шаардлага, багаж хэрэгсэл, ариун орчныг бүрдүүлсэн, үйлчилгээний ажилтан нь арьс, гоо сайхны чиглэлээр мэргэшсэн эмч, сувилагч байх ёстой.

Хүснэгт 3. Эмчилгээний гоо сайхан, гоо сайхны мэс заслын хэлбэр төрлүүд

Эмчилгээний гоо сайхны үйлчилгээ	Гоо сайхны мэс засал
1. Шивээс хийх	1. Нүдний давхраа хийх
2. Цоололт хийх	2. Хамар тэгшлэх, өндөрлөх
3. Ботокс тарилга	3. Хөх томруулах
4. Ихсийн тариа эмчилгээ	4. Өөх соруулах
5. Филлер тарилга	5. Арьс татах
6. Мэнгэ, үү, ургацаг авах	6. Өөх шилжүүлэн суулгах
7. Сэвх арилгах	7. Үс, сахал шилжүүлэн суулгах
8. Батга шахах	8. Нүүрний хэлбэр засах
9. Хацрын улаан арилгах	9. Чих

Хүний нүүр царайны хэлбэр төрхийг өөрчлөх, олдмол болон төрөлхийн элдэв гажгийг эмчлэх гэх мэт эмчилгээний гоо заслаар арилгах боломжгүй өөрчлөлтийг гоо сайхны мэс заслын тусламжтайгаар хийдэг.

Дасгал 5

Дараах тохиолдлыг уншаад, асуултад хариулаарай.

Тохиолдол 1

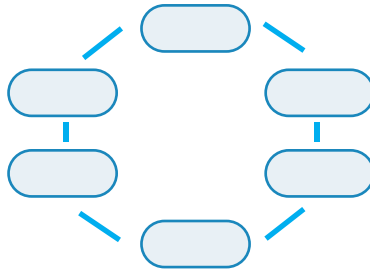
15 настай Э. охин ээжтэйгээ зөвлөж байгаад нүдэндээ давхраа хийлгэжээ. 3 сарын дараа охины хоолны дуршил буурч, арьс хуурайших, ядарч сульдах зовуурь гарчээ. Охин ээжийн хамт эмчид хандахад эмч үзээд шинжилгээ хийлгэж ирэхийг зөвлөжээ. Охины шинжилгээний хариуг эмч үзээд В гепатитаар өвдсөн болохыг хэлэв. Энэ тохиолдолд охин ямар шалтгаанаар өвдсөн болохыг тодорхойлоорой.

1. Өсвөр насныхан хэн нэгний очиж үйлчлүүлсэн гоо заслын газрыг шууд сонгон очиж үйлчлүүлдэг нь хэр зөв шийдвэр вэ? Чиний хүссэн үйлчилгээ чамд тохирно гэсэн баталгаа байна уу?
2. Хүн эхээс төрөхдөө хэзээ ч давтагдашгүй дүр төрхтэй төрдөг. Гэвч амьдралын явцад ямар нэгэн шалтгааны улмаас төрхөө өөрчлөх тохиолдол гардаг. Иймээс гоё байхын тулд эрсдэл гаргах нь зөв сонголт эсэхийг ярилцаарай.
3. Өсвөр насныханд давхраа оёулахаас гадна шивээс хийлгэх сонирхол байдаг. Энэ гоо заслын үйлчилгээг хийлгэх ямар эрсдэлтэй вэ? Ямар хүндрэл, сөрөг үр дагавар гарч болох вэ? Дараа чамд таалагдахгүй бол засах, арилгах боломжтой юу? гэдгийг ярилцаж дүгнээрэй

БҮЛГИЙН ҮНЭЛГЭЭ

ЮУ МЭДЭЖ АВСАН БЭ?

1. Халдварын гинжин хэлхээний бүрэлдэхүүн хэсгүүдийг бүдүүвчид нөхөж бичээрэй.



2. Зүрх судасны өвчнөөр өвчлөхгүйн тулд өөрийн хэрэгжүүлж хийх ёстой болон ёсгүй 3 зүйлийг хүснэгтэд бичээрэй.

Хийх ёстой	Хийх ёсгүй

ЮУ ЧАДДАГ БОЛСОН БЭ?

1. Өдрийн дэглэмийн ач холбогдлыг судалж ойлгосон мэдлэгээ ашиглан гэр бүлийнхэндээ зориулсан 3 санал боловсруулж яагаад хэрэгжүүлэх шаардлагатай болохыг тайлбарлаж ойлгуулаарай.
Гэр бүлийн өдрийн дэглэмд оруулж хэрэгжүүлэх миний санал
.....
2. Би гоо сайхандаа анхаарах талаар дараах зөвлөгөөг бусдад өгч чадна.
.....

ЮУГ ЗАН ҮЙЛ БОЛГОХ ВЭ?

1. Халдварт бус өвчний эрсдэлт хүчин зүйлсийг бууруулахын тулд би дараах 3 зүйлсийг амьдралын хэвшил, дадал зуршил болгосон.
.....
2. Өгүүлбэрийг уншаад гүйцээж бичээрэй. Гоо сайхны бүтээгдэхүүн, үйлчилгээ авахдаа би,, гэсэн гурван зүйлийг юуны түрүүнд анхаарч сонголт хийнэ.

БҮЛЭГ

III

ХООЛЛОЛТ БА ХӨДӨЛГӨӨН



СЭДЭВ

- 2.1. Хоол шим тэжээл ба өөх тос, чихэр, давсны хэрэглээ
- 2.2. Хоногийн хоолны хэрэгцээ, зохицол
- 2.3. Олон үндэстний хоол, монгол уламжлалт хоолны давуу, сул тал
- 2.4. Халдварт бус өвчнөөс сэргийлэх, хоол ба хөдөлгөөний хамаарал
- 2.5. Биеийн жингээ хянах, зохицуулах аргууд

Бүлгийг судалснаар

1. Хоолны шим тэжээл, зохицол, үндэсний уламжлалт хоолны давуу, сул талыг мэддэг болно.
2. Өөх тос, давс, чихрийн хэрэглээгээ хянаж, хоолны зохицлыг ханган зөв сонгох, халдварт бус өвчөөс сэргийлэх, биеийн жингээ хянах чадвартай болно.
3. Хоногийн хоолоор авах шимт бодисоо тооцдог, халдварт бус өвчнөөс сэргийлэх, биеийн жингээ хянах зохицуулах дадлыг хэвшүүлнэ.



2.1. ХОЛ ШИМ ТЭЖЭЭЛ БА ӨӨХ ТОС, ЧИХЭР, ДАВСНЫ ХЭРЭГЛЭЭ

Сэдвийг судалснаар

1. Хүнс, хоолны шимт бодисуудын хоногийн хэрэгцээг хэрхэн тогтоодог талаар мэднэ.
2. Хүнс, хоол сонгохдоо өөх тос, давс, чихрийн хэрэглээгээ хянаж, зөв сонгоно.
3. Өөрийн нас, хүйсийг харгалзан хоногийн хоолоор авах шимт бодисоо хооллох дэглэмд хуваарилж тооцдог дадлыг хэвшүүлнэ.



Шимт бодисын хоногийн хэрэгцээ, өөх тос, чихэр, давс



А



Б



В

Дээрх зурагт юуг харуулсан байна вэ? Яагаад “Гурван цагаан хор” гэж нэрлэсэн бэ?



Хоол шим тэжээл

Хүний бие махбодын өсөлт, хөгжлийг хангах, сурч боловсрох, ажиллах, амьдрах, сэтгэл санаа урам зоригтой эрч хүчтэй байхын нэг үндэс яах аргагүй хоол, хүнс юм. Иймд өдөр тутамдаа хоол, хүнсэн дэх шимт бодисуудын хэмжээ, харьцааг өөрийн нас, хүйс, амьдрах орчин, ажил, хичээл, хөдөлмөрийн онцлогтоо тохируулан хооллоно. Хүн бүрийн насны онцлогт тохируулан хоногт шаардагдах үндсэн шимт бодис, амин дэм, эрдэс, шингэний хэмжээ, хоолны илчлэг зэргийг харгалзан бие махбодын хэрэгцээг бүрэн хангахуйцаар тогтоосон хэм хэмжээг физиологийн норм гэнэ. Үүнийг “Хоногийн хоол, хүнсээр авбал зохих илчлэг, үндсэн шимт бодис, амин дэм, эрдэс бодисын зөвлөмж хэмжээ” гэсэн нэртэй зөвлөмжид тусгасан байдаг.

Дасгал 1

Дараах хүснэгтийг ашиглан чиний насны хүүхэд хоногт хэдий хэмжээтэй илчлэг, уураг, өөх тос, нүүрс ус, амин дэм, эрдэс бодис авах ёстойг олоод хооллох дэглэмд хуваарилж, дүгнэлт хийгээрэй.

Жишээ нь: Хоногт 4 удаа хооллодог бол өглөө 25%, бага үдэд 15%, өдөр 40%, орой 20% байхаар 5 удаа хооллодог бол өглөө 20%, бага үдэд 15%, өдөр 35%, их үд 15%, орой 15% байхаар тооцох юм.

Хоолны ихэнх илчлэг буюу 60-70 хувийг нь өдрийн цагт авах ёстой.



Хүснэгт 1. Хоногийн хоолоор авах шимт бодисын зөвлөмж хэмжээ

Насны бүлэг	Хүйс	Илчлэг (ккал)	Уураг (гр)	Нүүрс ус(гр)	Өөх тос (гр)	Аминдэм (мкг)					Эрдэс бодис (мг)				
						А	С	Д	В ₁	Фолийн хүчил	Кальци	Цайр	Төмөр	Иод (мкг)	Натри
Нялх 7-12 сар	Эр	820	12	120	32	400	30	10	0.3	80	400	4.1	7.7	90	0.37
	Эм	750	11	111	29	400	30	10	0.3	80	400	4.1	7.7	90	0.37
1-3 нас	Эр	1060	15	158	41	450	30	15	0.5	150	500	4.1	4.8	90	1.0
	Эм	980	14	144	38	450	30	15	0.5	150	500	4.1	4.8	90	1.0
4-6 нас	Эр	1470	22	235	49	500	30	15	0.6	200	600	4.8	5.3	90	1.2
	Эм	1330	20	212	44	500	30	15	0.6	200	600	4.8	5.3	90	1.2
7-10 нас	Эр	1820	28	290	61	600	35	15	0.9	300	700	5.6	7.4	120	1.2
	Эм	1650	29	260	55	600	35	15	0.9	300	700	5.6	7.4	120	1.2
11-14 нас	Эр	2500	45	405	78	600	40	15	1.2	400	1300	8.6	12.2	120	1.5
	Эм	2170	46	344	67	600	40	15	1.1	400	1300	7.2	11.7	120	1.5
15-18 нас	Эр	2700	60	426	84	600	40	15	1.2	400	1300	8.6	15.7	150	1.5
	Эм	2280	52	358	71	600	40	15	1.1	400	1300	7.2	25.8	150	1.5
18-29.9 нас	Эр	2400	90	360	67	600	45	15	1.2	400	1000	7.0	11.4	150	1.5
	Эм	1990	72	302	55	500	45	15	1.1	400	1000	4.9	24.5	150	1.5

Дасгал 2

Хүснэгт 2-т байгаа хоногийн хоолоор авах илчлэгт энгийн нүүрс усны илчлэг хэдэн хувь эзэлж байгааг тооцож, хүснэгтийн онгорхой зайг бөглөөрэй.

Хүснэгт 2. Хоногт авах энгийн нүүрс усны зөвлөмж хэмжээ.

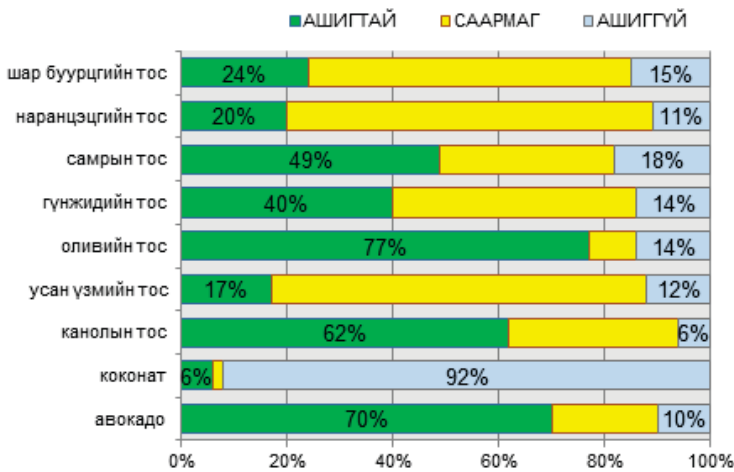
	7-12 сар		1-3 нас		4-6 нас		7-10 нас		11-14 нас		15-18 нас		18-30 нас	
	эр	эм	эр	эм	эр	эм	эр	эм	эр	эм	эр	эм	эр	эм
Илчлэг	820	750	1060	980	1470	1330	1820	1650	2500	2170	2700	2280	2400	1990
Энгийн нүүрс ус	11	10	15	13	20	18	25	23	34	30	37	31	33	27
Илчлэгт эзлэх хувь														

ДЭМБ-аас хоногийн хоолоор өдөрт авах энгийн нүүрс ус буюу “чихэр”-ийн илчлэг нь нийт илчлэгийн 5-10% байх нь тохиромжтой гэж зөвлөсөн. 1 гр нүүрс ус 4 ккал илчлэг ялгаруулдаг. Жишээ нь: 7-10 настай эрэгтэй хүүхдийн хоногийн нүүрс усны хэрэглээ 25 гр байна. Тэгвэл 25 гр х4 ккал=100 ккал байна. Нийт хоногийн илчлэг 1820 ккал-д хэдэн хувь эзэлж байгааг тооцвол 5.49 хувийг эзэлж байна гэж олно.



Дасгал 3

Танайх ямар ургамлын тос хэрэглэдэг вэ, өдөрт хэрэглэдэг тосны хэмжээгээ мэдсэнээр хэчнээн хэмжээтэй “ашигтай болон ашиггүй” тос хэрэглэдгээ мэдэж аваарай. 1 гр өөх тос шатахдаа 9 ккал илчлэг өгдөг. Зохистой хооллолтын зарчимд хоногт хэрэглэх өөх тосны 35 хувь нь ханасан өөх тос байх нь тохиромжтой гэж үздэг. Жишээ нь: танайх өдөрт хоолондоо 3 халбага буюу 45 гр ургамлын тос хэрэглэдэг гэж үзье. Доорх зургаас наранцэцгийн тос гэж олоход 20 хувь нь л “ашигтай” байх нь. 45 гр х 20 хувь: 100=9 гр байна. Өөрөөр хэлбэл, 45 гр ургамлын тосноос 9 гр нь ашигтай буюу зүрх судсанд эрсдэлгүй тос гэсэн үг.



Зураг 1. Төрөл бүрийн тосонд агуулагдах “сайн болон муу” тосны эзлэх хувь.

Дасгал 4

Зохистой хооллолтод өөх тос, чихэр, давсны хэрэглэгээг хянах нь чухал болохыг ойлголоо.

Давсны хэрэглээг бууруулах зөвлөмжийг үргэлжлүүлэн бичнэ үү.

- Давсны хэрэглээг багасгах хамгийн үр дүнтэй алхам бол шинээр хүнс худалдан авахдаа тухайн бүтээгдэхүүний шошгыг харж, аль болох давс багатайг нь сонгох хэрэгтэй.
- Хүүхдийг багаас нь давсны амтанд дасгахгүй байх нь хамгаас чухал.
- Цайны давсны амтыг аажмаар сулруулах.
- Давстай цайны оронд жимстэй цай, лемонтой цай зэрэг бидний хэлж заншсан байхуу, буцалсан ус, цэвэр ус хэрэглэж болно.
- Хоолоо давсаар биш цагаан гаа, лимон, хөмүүл, гоньд, таана, жууцай, халиар, яншуй, сармис, мөн давс ороогүй бусад амтлагчаар амтлах.



2.2. ХОНОГИЙН ХООЛНЫ ХЭРЭГЦЭЭ, ЗОХИЦОЛ

Сэдвийг судалснаар

1. Уламжлалт хоолны талаарх мэдлэгээ дээшлүүлнэ.
2. Хоорондоо зохицох болон үл зохицох хоол, хүнсийг мэдэж, зөв сонгоно.
3. Уламжлалт хоол, хүнсээ зөв зохицуулан хэрэглэх дадалд суралцана.



Уламжлалт хоол, хоолны үл зохицол



Эдгээр хоолыг нэрлэж, эрүүл мэндийн ач холбогдлын талаар ярилцаарай.



А



Б



В

Зураг 1.



Монголчуудын идээ ундаа

Монголчууд идээ ундаагаа зохицуулахдаа цагаан, улаан, шар, ногоон, хар идээ гэсэн таван өнгөөр хуваан авч үзэж, түүнийгээ жилийн аль улиралд хэрэглэхээ сайн мэдэж тохируулдаг байжээ. Монголчууд хоолны нарийн дэглэм сахихын сацуу зургаан амтын (халуун, исгэлэн, гашуун хуурай, шорвог, чихэрлэг) гүйдлийг эзэмших, үл зохилдох идээ ундааг хэрэглэхгүй байхад ямагт анхааран хоол ундаагаа зохицуулан хэрэглэж ирсэн уламжлалтай. Монголчууд эрт үеэс хоорондоо зохицох болон үл зохицох хоол, хүнсний талаар мэддэг байсан учраас “найруулсан хор” гэж үзэж, хооллох хэв маягтаа ягштал мөрдөж ирсэн нь өнөөг хүртэл ач холбогдлоо алдаагүй байна.

Хүснэгт 1. Монголчуудын идээ ундааны дэг

<p>Хоорондоо зохицохгүй хоол</p>	<p>Зохицохгүй хоолыг монголчууд найруулсан хор гэж үздэг байжээ.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бүрэлдээгүй тараг, шимийн архи хоёр үл зохилдох • Тараг шингэн хоёр нэг дор үл зохилдох • Загасны мах (мах) сүү хоёр үл зохилдох • Сүү жимстэй (гүйлс, хушга) үл зохилдох • Тахианы мах, тараг хоёр үл зохилдох • Тарган мах идсэний дараа хүйтэн юм уух үл зохих • Чанасан махны үнэр, уурыг гаргахгүй битүү тавих • Түрүү идсэн хоол шингээгүй байхад нэмж идэх • Огт дадаагүй хоолыг ихээр идэх • Дадаагүй олон хоол зэрэг идэх • Өндөг, чихэр хоёр үл зохилдох • Сонгино, зөгийн бал хоёр үл зохилдох • Хонины мах чихэр хоёр үл зохилдох • Тоор, цай хоёр үл зохилдох • Буурцгийн зууш тараг хоёр үл зохилдох гэжээ.
----------------------------------	--



Дасгал 1

Дараах жагсаалтаас хоорондоо үл зохицох хоол, хүнсийг холбон зураарай.

- | | |
|-----------------|---------------------------|
| 1. Загасны мах | а. Тараг |
| 2. Өндөг | б. Зөгийн бал |
| 3. Тахианы мах | в. Сүү |
| 4. Хушга | г. Кола, хийжүүлсэн ундаа |
| 5. Халуун хоол | д. Чихэр |
| 6. Сонгино | е. Цай |
| 7. Буурцаг, шош | ё. Хүйтэн ус, шингэн |
| 8. Тоор жимс | ж. Хушга |

2.3. ОЛОН ҮНДЭСТНИЙ ХООЛ, МОНГОЛ УЛАМЖЛАЛТ ХООЛНЫ ДАВУУ, СУЛ ТАЛ

Сэдвийг судалснаар

1. Уламжлалт хоолны дэглэм болон орон нутаг, зан заншилтай холбоотой хоолны онцлогийг мэднэ.
2. Нутаг орон, зан заншилтай холбоотой хоолны эрүүл мэндийн нөлөөнд дүн шинжилгээ хийх чадвартай болно.
3. Өөрийн эрүүл мэндэд сөрөг нөлөөгүй уламжлалт хоолыг сонгож, эрүүл мэндээ хамгаалах дадлыг хэвшүүлнэ.



Уламжлалт хоол, зан заншил



Олон үндэстний хоол, Монгол уламжлалт хоолны талаар ярилцаарай.



Дөрвөн улиралд тохирох хоол хүнс

Намар. Намрын цагт амтлаг, гашуун, эхүүн амтыг голлож хоормог, хатаасан өрөм, ногоо жимс голлон иднэ. Үрт болон үндэст ургамал жигдрэн боловсрох цагт ногоон идээ болох жимснүүд тухайлбал, гүзээлзгэнэ, нэрс, мойл, хад, үхрийн нүд, тошлой, бөөрөлзгөнө, мөөг, самар, сонгино, мангир, цулхир боловсорч гүйцдэг. Эдгээрийг цагаан идээтэй хослуулан хоол хүнсэндээ тогтмол хэрэглэх нь эрүүл мэндэд ач тустай.

Өвөл. Өвлийн цагт тамир тэнхээг сэргээх, дотоод энергийг халуун дулаан байлгах үүднээс уураг, тэжээл ихтэй өөх тос бүхий нөөшилсөн махны төрлийн хүнсийг өргөн хэрэглэнэ. Өвөл хоол унд багадвал тамир муудна. Өвөл амтлаг, исгэлэн, давстай хоол, үхрийн мах, цагаа, тослог хоол иднэ.

Улаан буюу махан, шар буюу тослог идээт ааруул, аарц, эзэгий, арвай, буудай, хөц будаа зэрэг цагаан, ногоон олон төрлийн идээтэй хослуулан шим тэжээлийг



нь тэгшитгэн, бие махбодод шимэгдэх зохицлыг нь тохируулан хэрэглэсээр иржээ. Тухайлбал, адууны мах чанар, илч ихтэй, шингэхдээ хялбар учир идэр есийн хүйтний үед, хонины мах шим тэжээл илч чанар жигд тул намрын адаг, өвлийн эхэн, адаг саруудад түлхүү хэрэглэдэг.

Хавар. Бадгана хий арвиддаг, хүйтэн чанартай зүйл хөдөлдөг тул түүний эсрэг үйлчилгээтэй шар идээ болох шар тос, уураг, будаатай цай зэрэг хоол ундааг зохицуулан хэрэглэж иржээ. Ялангуяа хаврын тарчиг цагт мах, өөх, тослогийн зүйл, өрөм, ааруул зэргийг түлхүү хэрэглэн аарцтай хар шөл, шар тосоор зуурсан арвайн гурил, сармистай хоол, хийцэлсэн цай, зөгийн бал тэргүүтнээр хооллон агаар салхинд явган явахыг чухалд үзэж байжээ. Мал төхөөрөхийг цээрлэж, борц хярамцаг, үүц, шууз, зэргийг хүнсэндээ хэрэглэж халуун зуны хөнгөн хоол хүнсэнд биеэ бэлтгэдэг. Монголчууд ямааны махыг сэрүүн чанартай гэж үздэг учир дулааны улиралд, эсвэл өвөл борцлон хатааж, хавар, зун зохистой хэрэглэсээр иржээ.

Зун. Махан хүнснээс бүрэн татгалзаж, цагаан идээ, ундааны дэглэмд шилжиж, тараг, айраг, хоормог, цийдмээр хооллож ундаална. Гэхдээ арвай буудай зэрэгтэй ослуулдаг. Цагаан идээний энэхүү дэглэм нь зуны улирлын турш үргэлжилнэ. Хэрэв зун мах, шар идээ буюу тослог идээг хэмжээнээс хэтрүүлбэл бие махбодод илч хуримтлагдаж, өвчин эмгэг олох шалтгаан гэж үздэг байв.

Чи үүнийг мэдэх үү?

Манай улсын ерөнхий боловсролын сургуулийн хоол үйлдвэрлэл үйлчилгээний хууль 2019 онд батлагдсан бөгөөд 1-12 дугаар ангийн бүх сурагчдыг “Үдийн хоол”-д хамруулах үйлчилгээ 2022-2023 оны хичээлийн жилээс хэрэгжиж эхэлнэ.

Дасгал 1

Улс орнуудын болон манай улсын 10-14 насны хүүхдүүдийн хоногийн хоолоор авах илчлэг, үндсэн шимт бодисын норм хэмжээг бусад эх сурвалжаас олж доорх хүснэгтэд бичнэ үү. Норм хэмжээг харьцуулан ижил төстэй, ялгаатай хэмжээг олж, дүгнэлтээ бичээрэй.

Хүснэгт 1.

№	Хоногийн хоолоор авах шимт бодисын хэмжээ	Улс орнууд			
		Монгол	АНУ	Солонгос	Орос
1.	Илчлэг				
2.	Уураг				
3.	Өөх тос				
4.	Нүүрс ус				



Дасгал 2

Уламжлалт хоол нь тухайн цаг үе буюу нүүдэлчин ахуйд тохирсон, ач холбогдолтой байсныг бид мэдлээ. Орчин цагийн Монголчуудын суурьшмал амьдрал, уур амьсгалын өөрчлөлт, дэлхийн даяарчлал, импортын хүнсний хэрэглээтэй уялдуулан өнөөдөр уламжлалт хоол хүнснээс эрүүл мэндэд хэрэгтэй олон зүйлийг авч хэрэгжүүлэх нь зүйтэй. Гэсэн хэдий ч уламжлалт зарим хүнсний талаарх давуу болон сул талыг харилцан ярилцаж, дүгнэх шаардлага байна.

Хүснэгт 2-т бичигдсэн уламжлалт хоол, хүнсний давуу болон сул талыг дүгнэн ярилцаж, шийдвэр гаргаарай.

Хүснэгт 2.

	Уламжлалт хоол, хүнс	Давуу тал	Сул тал	Дүгнэлт, зөв хэрэглээ
1.	Будаатай, банштай цай			
2.	Арвайн гурил			
3.	Хорхог, боодог			
4.	Борцтой цай			
5.	Шар тос			

2.4. ХАЛДВАРТ БУС ӨВЧНӨӨС СЭРГИЙЛЭХ, ХООЛ БА ХӨДӨЛГӨӨНИЙ ХАМААРАЛ

Сэдвийг судалснаар

1. Халдварт бус өвчин ба хоол хүнсний хэрэглээний хамаарлыг ойлгож мэднэ.
2. Хоол, хүнсний зохистой хэрэглээ нь халдварт бус өвчнөөс сэргийлэх гол арга зам болох талаар дүн шинжилгээ хийх чадвартай болно.
3. Халдварт бус өвчнөөс өөрийгөө болон бусдыг сэргийлэх арга замуудыг амьдралдаа хэрэгжүүлж хэвшинэ.



Халдварт бус өвчин, зүрх судасны эмгэг, яс сийрэгжих, харшил



Биеийн жингийн индексээ (БЖИ) дахин тодорхойлж, өмнө жилийнхтэйгээ харьцуулаарай. БЖИ 18.9-22.0 хооронд байх нь хэвийн буюу хамгийн зохистой хэмжээ шүү.

Дасгал 1

Хүснэгт дэх асуудал бүрт өөрийн хариултыг сонгож, харгалзах нүдэнд 1 оноо өгнө. “Тийм”, “Хааяа”, “Үгүй” гэсэн хариулт тус бүрийн нийлбэр оноог тооцон гаргана. Хэрвээ бүх асуудалд “Тийм” гэж хариулсан бол танд халдварт бус өвчний эрсдэл байхгүй гэж үзнэ.



Хүснэгт 1. Халдварт бус өвчний эрсдэлт хүчин зүйлсийг үнэлэх

№	Халдварт бус өвчнөөс хамгаалах хүчин зүйлс	Тийм	Хааяа	Үгүй
1.	БЖИ хэвийн			
2.	Өдөр бүр багадаа 400 г хүнсний ногоо, жимс хэрэглэдэг			
3.	Өдөр бүр 2 аяга сүү, цагаан идээ хэрэглэдэг			
4.	Суудлын бүс хэрэглэдэг			
5.	Өдөр бүр 30 минут түүнээс дээш дасгал хөдөлгөөн хийдэг			
6.	Хийжүүлсэн, чихэртэй ундааг 7 хоногт нэгээс бага удаа хэрэглэдэг			
7.	Давсгүй цай уудаг			
8.	Чихэрлэг хүнс хэрэглэдэггүй			
9.	Өөх тос хэтрүүлэн хэрэглэдэггүй			
10.	Архи хэрэглэдэггүй			
11.	Тамхи татдаггүй			
	Нийт			



Халдварт бус өвчин (ХБӨ) ба хооллолт

Зүрх судасны өвчний шалтгаан, сөрөг нөлөө. Зүрхний булчингийн агшиж сулрах үйл ажиллагаанд биеийн бусад булчинтай яг адил хүчилтөрөгчийн хангамж маш чухал үүрэг гүйцэтгэнэ. Зүрхэнд тэжээл өгдөг судсыг титэм судас гэх бөгөөд гол судаснаас эх авдаг. Зүрхний булчинд энэ судсаар дамжин хүчилтөрөгч очдог. Амьтны гаралтай өөх тостой хоол идэх, хөдөлгөөний дуталд орох, тамхи татах, архи ууснаас аажимдаа титэм судсанд холестерол (цусны судсан доторх өөх тос) цугларч, цусны судасны дотор хананд бөөгнөрөл үүсгэдэг. Энэ бөөгнөрөл нь цусны судсыг нарийсгаж, судсаар өнгөрөх цусны урсгалыг саатуулснаар зүрх судасны өвчний шинжүүд амьсгаадах, толгой өвдөх, ядрах, даралт ихсэх зэргээр илэрдэг.

Яс сийрэгжих өвчний шалтгаан, сөрөг нөлөө. Остеопороз буюу яс сийрэгжих өвчний үед бодисын солилцооны өөрчлөлтөөс ясны эдийн хэмжээ багасдаг. Эрсдэл бий болгох хүчин зүйлд гэмтэл, хугарал, удамшлын гаралтай кальцийн солилцооны алдагдал, тамхи татах, архи, сүү, цагаан идээ, кальци багатай хүнс хэрэглэх, дааврын өөрчлөлт зэрэг нь орно. Зарим эмийн бодисыг удаан хугацаагаар хэрэглэх нь мөн л яс сийрэгжих өвчин үүсэхэд хүргэж болзошгүй байдаг. Нас ахихын хэрээр гэдэсний кальци шимэх чадвар буурч, Д аминдэмийн дутал үүсдэг нь яс сийрэгжих өвчний үндсэн шалтгаан юм. Яс сийрэгжих өвчний шинж тэмдэг мэдэгдэхгүй олон жил явах нь ч бий. Заримдаа ууц нуруугаар янгинаж өвдөх, өвдөг, шилбээр даарах шинж илэрдэг.

Харшил өвчний шалтгаан, сөрөг нөлөө.

Дэлхий дахинд суурьшмал хотын амьдрал, агаарын бохирдол, хоол тэжээл, ахуйн химийн бодисын болон антибиотикийн зохисгүй хэрэглээтэй холбоотой харшил өвчний тархалт сүүлийн жилүүдэд тасралтгүй нэмэгдсээр байна.

Хүний биед харшил үүсгэгч хүнсний бодисыг аллерген буюу харшил төрөгч гэнэ.



Шарилжны харшилтай хүмүүс айраг, гүүний саам уух, түүхий лууван, улаан лооль идэж болохгүй. Харшилтай гээд мах, гурил л хэрэглэсээр хоол тэжээлийн дуталд орж болохгүй.

Хүснэгт 2. Харшил өвчний сэргийлэлт

Анхдагч сэргийлэлт	Хоёрдогч сэргийлэлт	Гуравдагч сэргийлэлт
<p>Анхнаас нь харшлаар өвчлүүлэхгүй байх орчин нөхцөлийг бүрдүүлэх.</p> <p>Үүнд:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Агаарын, хөрсний, усны бохирдлыг бууруулах • Дархлааг дэмжих хүнс, хоол • Байгаль, нар, ус агаараар чийрэгжүүлэх. 	<ul style="list-style-type: none"> • Юуны харшилтай болохыг тодорхойлох • Харшил өгдөг зүйлийг хэрэглэхгүй, хол байх • Эм, хүнсэнд харшилтай бол түүнийгээ хэрэглэхгүй байх. 	<p>Харшлын шинж тэмдэг илэрч байгаа бол хүндрэлээс хамгаалахад чиглэх ёстой.</p> <p>Жишээ нь: ургамлын тоосны харшилтай бол астма, амьсгалын доод замын үрэвсэл, шок болж хүндрэх тул сайн оношлуулж, сайн эмчилгээ хийлгэж, даамжрах, хүндрэхээс сэргийлэх боломжтой.</p>

Дасгал 2

Хүнсний бүтээгдэхүүнд харшил өгч байсан тохиолдолтой таарч байсан уу? Энэ үед ямар шинж илэрдэг, ямар арга хэмжээ авч байсан бэ? Дараах хүснэгтийг бөглөөрэй.

№	Хүнсний бүтээгдэхүүн	Илэрдэг шинж тэмдэг	Авах арга хэмжээ
1.	Жишээ нь: Самар		
2.			
3.			

2.5. БИЕЙН ЖИНГЭЭ ХЯНАХ, ЗОХИЦУУЛАХ АРГУУД

Сэдвийг судалснаар

1. Биеийн жингийн индекс тодорхойлох аргыг ашиглан өөрийн жиндээ хяналт тавих боломжтойг мэддэг болно.
2. Биеийн жингийн индекс, бүсэлхийн тойрог болон бусад тойрог хэмжээсүүдийг тодорхойлж, үзүүлэлтүүдийг харгалзан биеийн жин, галбираа үнэлэх, хянах чадвартай болно.
3. Биеийн жингээ хянаж, зохицуулдаг болно.



Биеийн жингийн индекс, бүсэлхийн тойрог, биеийн галбир



Биеийн жингээ хянах талаар юу гэж боддог вэ? Танай сургуульд сурагчдын биеийн жинг хянаж, зөвлөгөө өгдөг үү?

Дасгал 1

Биеийн жин, өндрөө хэмжих. Жин, өндрөө хэмжиж, ДЭМБ-ын хүснэгт ашиглан биеийн жингийн индексээ тооцоолж, өөрийгөө үнэлнэ. Биеийн жингийн индексийн хүснэгтийг доорх хаягаар орж аваарай. www.who.int/child-growth-reference/BMI-for-age-5-19-years.

Жин, өндөр хэмжигч, хулдаасан метр, цаас, бал харандаа зэргийг ашиглаарай.



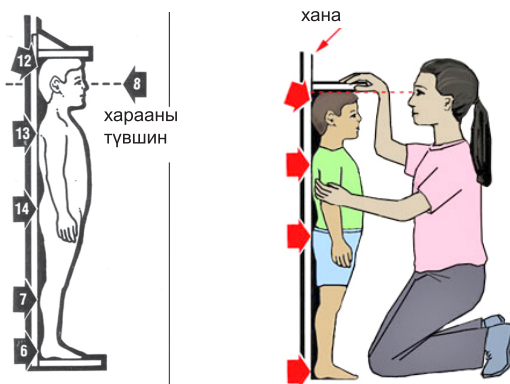
Жин, өндөр хэмжих

Стандартаар баталгаажсан жин, өндөр хэмжигчийг ашиглана. Хэмжилт хийх өрөө дулаан байна. Аль болох хувцсаа нимгэлнэ. Үсний боолтыг тайлна.

- Дэлгэц дээр 0.0 тоо харагдах хүртэл хүлээсний дараа жин хэмжигч дээр хөдөлгөөнгүй зогсоно.
- Жингийн утга 3 секундэд тогтворжино.
- Дэлгэц дээр гарсан жинг хэмжсэн тоог аравны нарийвчлалтай тэмдэглэнэ.

Өндөр хэмжих

- Өндөр хэмжихэд стандартаар баталгаажсан, хананд бэхлэх зориулалттай өндөр хэмжигчийг ашиглана.
- Өндөр хэмжигчийг тэгшхэн хана, багана гэх мэт хавтгай талбарт тулган шалтай тэгш өнцөг үүсгэн хөдөлгөөнгүй байрлуулна.



Зураг 1. Өндөр хэмжих

- Хэмжигч бэхэлсэн хананд хүүхдийг зөв байрлуулж зогсооно. Үүнд: чихний сувгаас нүдний доод зовхи хүртэлх босоо шугам нь самбартай перпендикуляр байхаар толгойг байрлуулна.
- Хүүхдийн бие толгойн ар дагз, далны шонтон, өгзөг, шилбэ, өсгий гэсэн 5 цэгээр хананд тулсан байх ёстой.



Хүснэгт 1. Биеийн жингийн индексийн үнэлгээ

Биеийн жингийн индекс	Үнэлэх	Эрүүл мэндийн эрсдэл
18.5-аас бага	Жингийн дуталтай	Маш бага
18.6-24.9	Хэвийн	Бага
25.0-29.9	Илүүдэл жин	Өвдөх магадлалтай
30.0-34.9	Таргалалтын I зэрэг	Магадлал их
35.0-39.9	Таргалалтын II зэрэг	Магадлал маш их

Эрэгтэй хүнд бүсэлхийн тойрог 90 см-ээс, эмэгтэй хүнд бүсэлхийн тойрог 80 см-ээс ихсэх нь эрсдэлт хүчин зүйлсийг нэмэгдүүлнэ. Бүсэлхийн тойрог нь төвийн таргалалт буюу алим, лиир хэлбэрийн галбир таргалалттай гэдгийг харуулах бөгөөд артерийн даралт ихсэх болон чихрийн шижин өвчинд өртөх магадлал нь их юм.

Дасгал 2

Биеийн хэмжээсээ мэдсэн тул одоо биеийн галбираа тодорхойлно уу? Жин хасахад зориулсан дасгалуудыг хийхэд биеийн тамирын багш, мэргэжлийн хүнээс заавал зөвлөгөө аваарай.

Хүснэгт 2. Биеийн галбирт тохирсон дасгалууд хийх

Биеийн галбир	Хийх дасгал, хөдөлгөөн
А” хэлбэр буюу лийр мэт галбиртай бие “А” хэлбэрийн бие гэдэг нь гуя, өгзөг, шилбэ, ташаа том, цээж жижиг	Кардио дасгалууд энэ төрлийн биед хамгийн үр дүнтэй. Тодруулбал, хурдан хэмнэлээр алхах, эллипсоид хийх гэх мэт орно. Гэхдээ дугуй болон гүйлтийн зам нь хөлний булчинг хөгжүүлж, жинтэй харагдуулах магадлалтай тул аль болох татгалзах хэрэгтэй. Энэ төрлийн биетэй хүмүүс дасгалынхаа гол зорилгыг хөл хэсгийн жинг багасгах болон цээжний дасгалууд сайн хийснээр биеийн харьцааг тэнцвэртэй харагдуулж чадна. Ер нь биеийн доод хэсгээ хөгжүүлэхдээ болгоомжтой хандах.
Х” хэлбэр буюу элсэн цаг мэт галбиртай бие Зөв хэлбэрийн бие, жин нэмэгдэхэд өөхөн давхарга биед нь жигд хуримтлагддаг	Бүх төрлийн кардио дасгалууд болон дугуй унах, гүйх, “алхагч” дээр ажиллах, төрөл бүрийн булчин чангалах дасгалууд хийх хэрэгтэй. Гэхдээ бодибилдингийн тамирчин шиг болохыг хүсээгүй л бол хэтрүүлээд хэрэггүй.
“Т” хэлбэр буюу буруу харсан гурвалжин Хэрэв таргалбал өөхөн давхарга цээж, гар, нуруу, хэвлий, мөр зэрэг биеийн дээд хэсэгт хуримтлагддаг.	Таны дасгал хийж байгаа гол зорилго хөлийн булчинг хөгжүүлж, цээж хэсэгтэй тэнцвэртэй харагдуулахад орших ёстой. Кардио дасгалууд таны бэлтгэлийн ихэнх цагийг эзэлвэл зүгээр. Гүйх, хурдан алхах, дугуй, гүйлтийн зам үүнд сайн тохирно. Та долоо хоногт багадаа гурван удаа кардио дасгал хийж болно. Ингэхдээ гол төлөв хөлөндөө анхаарал хандуулах хэрэгтэй. Суулт, хайчин суулт, жийлт зэрэг дасгалууд хамгийн тохиромжтой. Харин цээж хэсгээ бага жингээр олон давталттайгаар дасгалжуулаарай.



<p>“О” хэлбэр буюу алим хэлбэрийн бие Ихэвчлэн гар, хөл хэсгээрээ харьцангуй нарийхан ч, биеийн жингийн төвдөө буюу бэлхүүс, хэвлий хэсэгт илүүдэл жингээ хуримтлуулсан байдаг.</p>	<p>Алим хэлбэрийн биетэй бол эрчимжүүлсэн кардио дасгалууд хийвэл зохимжтой. Тухайлбал, гүйлтийн дасгалууд, гүйлтийн зам, дугуй гэх мэт. “О” хэлбэрийн биетэй хүмүүсийн гол зорилго нь өөх шатаах юм. Харин булчингийн дасгалуудыг эрчимтэй бөгөөд биеийн бүх хэсгийн булчинг ажиллуулдаг цогц дасгалуудаас сонгож авах хэрэгтэй. Жишээ нь бокс эсвэл сүүлийн үед дэлгэрээд байгаа спиннингээр хичээллэх боломжтой юм.</p>
<p>“Г” буюу шугам хэлбэрийн бие Ихэнхдээ өндөр, туранхай, нарийн булчинтай, урт мөчтэй, бодисын солилцоо хурдан байдаг.</p>	<p>Тэдний гол зорилго булчингаа чангалж, хөгжүүлэхэд оршино. Тиймээс булчингийн дасгалуудад гол анхаарлаа хандуулж төрөл бүрийн эрчимтэй дасгал хийх хэрэгтэй. Кардио дасгалуудыг аль болох бага хийсэн нь дээр байдаг.</p>

БҮЛГИЙН ҮНЭЛГЭЭ

ЮУ МЭДЭЖ АВСАН БЭ?

1. Уламжлалт хоолны онцлогийг тайлбарлана уу.
2. Хүнсний харшлын шалтгаан юу вэ?
.....
3. Биеийн галбируудыг нэрлэж, тайлбарлаарай.
.....

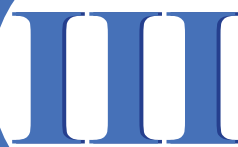
ЮУ ЧАДДАГ БОЛСОН БЭ?

1. 5-аас доошгүй уламжлалт хүнс, хоолны үл зохицлын жишээ гаргана уу.
.....
2. Халдварт бус өвчин, яс сийрэгжихээс сэргийлэх арга замуудыг тодорхойлно уу.
.....
3. Бүсэлхийн тойргийг зөв хэмжих аргачлалыг тайлбарлаж, бусдад зөвлөөрэй.

ЮУГ ЗАН ҮЙЛ БОЛГОХ ВЭ?

1. Жингээ хянах, жин хасах төлөвлөгөө боловсруулж, түүнийг хэрэгжүүлж хэвшүүлээрэй.
2. Уламжлалт хоол идэх дуртай бол эрүүл мэндийн эрсдэл багатайг сонгож хэвшээрэй. Аав, ээж, гэр бүлийн гишүүддээ энэ талаар зөвлөгөө өгөөрэй.
3. Жингээ хянах, жин хасах төлөвлөгөө боловсруулж, хэрэгжүүлж, ахиц гарвал өөрийгөө урамшуулаарай.

БҮЛЭГ



СЭТГЭЦИЙН ЭРҮҮЛ МЭНД



СЭДЭВ

- 3.1. Мэргэжил сонголт
- 3.2. Дасан зохицох чадвар

Бүлгийг судалснаар

1. Ажил мэргэжлийн онцлог, өөрт тохирох сонголт хийх талаар мэдлэгтэй болно.
2. Нийгэм, соёлын ялгаатай орчинд дасан зохицож, амьдралд тохиолдох өөрчлөлт, бэрхшээл, сорилтыг даван туулах чадвар эзэмшинэ.
3. Ажил, мэргэжлийн чиг баримжаатай суралцах, өөдрөг, эерэг хандах хандлага эзэмшинэ.



3.1. МЭРГЭЖИЛ СОНГОЛТ

Сэдвийг судалснаар

1. Өөрийн сонирхол, давуу талыг мэдэх, чадвар, үнэт зүйлээ тодорхойлох, цаашид суралцах чиглэл болон ажил мэргэжлийн сонголт хэрхэн хийх талаар мэдлэгтэй болно.
2. Суралцах төлөвлөгөөгөө ирээдүйн ажил мэргэжилтэй уялдуулах чадвартай болно.
3. Ажил мэргэжил сонгох талаар төлөвлөгөө гаргах, хэрэгжүүлэх, өөрт тохирсон мэргэжлийг тодорхойлох чадвар эзэмшинэ.



Ажил, мэргэжил, сонирхлын чиглэл, үнэт зүйл, хөдөлмөрийн зах зээл, их дээд сургууль



Өөрт тохирох ажил мэргэжил, ирээдүйн карьераа хэрхэн сонгох вэ? Өөрт тохирсон ажил мэргэжлээ сонгох нь ирээдүйд амжилт гаргах, сайхан амьдрахад шууд нөлөөлдөг.

Дараах асуултад хариулаарай.

1. Ажил, мэргэжил хоёр ямар ялгаатай вэ?
2. Өөрийнхөө 5-аас доошгүй давуу болон сул талыг нэрлэнэ үү?
3. Чиний давуу тал, хүсэл сонирхол ирээдүйн ажил мэргэжлийн сонголттой чинь хэрхэн уялдаж байна вэ?
4. Монголын болон дэлхий нийтийн хөдөлмөрийн зах зээл, эрэлт хэрэгцээний чиг хандлагын талаар хэр мэдэх вэ?
5. Хүссэн мэргэжлээ эзэмшихийн тулд зорилгоо тодорхойлж, төлөвлөгөө гаргаж чадах уу?

Тохиолдол 1

Ажил гэдэг нь захиалагч болон ажил олгогчтой байгуулсан гэрээний дагуу тодорхой хөдөлмөр эрхэлж, үүрэг гүйцэтгэн тохирсон цалин хөлс авахыг хэлдэг. Мэргэжил гэж тодорхой ажил, хөдөлмөр эрхлэхэд шаардагдах мэдлэг, чадвар, дадлын цогцыг хэлнэ. Мэргэжил эзэмшихийн тулд дундаас дээш түвшний боловсрол эзэмших шаардлагатай.

Ажил мэргэжлээ сонгох эхний алхам нь өөрийн зан төлөв, сонирхол, ур чадвар болон үнэт зүйлээ танин мэдэх, тодорхойлох явдал юм.

Дасгал 1

Хувь хүн өөрийн зан төлвөө таньж мэдсэнээрээ өөрт тохирох ажлын байрыг судалдаг шинжлэх ухааны аргачлалууд байдаг. Өргөн хэрэглэгддэг аргын нэг нь сэтгэл судлаач эрдэмтэн Холландын арга юм. Холландын онолоор хүмүүсийг 6 төрөлд хуваасан байдаг.



Бодит байдлыг эрхэмлэгчид (Realistic): Бодитоор хийж бүтээдэг, гар оролцдог ажлуудад дуртай. Хүмүүстэй ажиллахаас илүүтэй эд юмстай ажиллахдаа сайн. Ангид хичээллэхээс илүү өөрөө хийж туршиж байж юмыг илүү сайн сурдаг. Ихэвчлэн инженер техникийн ажилтан, машин техник дээр ажилладаг хүмүүс, цэрэг цагдаагийнхан, нисгэгч, жолооч нар байдаг байна.

Судлаач, шинжээч (Investigative): Учир шалтгааныг олох дуртай, шинжлэх ухаанч, ажигч гярхай хүмүүс байдаг. Багш, эрдэм шинжилгээний ажилтан, биологич, программист, химич, физикч гэх мэт төрлийн ажлын байруудыг сонирхож үзвэл хамгийн оновчтой сонголт болно.



Нийтэч (Social): Хүнтэй харилцах, нийгмийн ажил хийхдээ гарамгай тул олон нийттэй харилцах ажлуудыг хийдэг. Бусдад туслах, зааж өгөх, сувилах төрлийн ажилд дуртай тусархуу, хүнлэг, найзархаг, итгэл даахуйц хүмүүс байдаг. Нийгмийн ажилтан, багш, сувилагч, дасгалжуулагч гэх мэт ажлууд тохирдог.

Уран бүтээлч (Artistic): Урлагт сонирхолтой, маркетинг, дизайнер гэх мэт зөөлөн ур чадварууд нь хөгжсөн хүмүүс байдаг гэж үздэг. Илүү бүтээлч ажил хийх дуртай, урлагийг маш сайн мэдэрдэг, дуу хөгжим, бүжиг, жүжигт дуртай, урлагаар дамжуулж өөрийгөө илэрхийлэх хүсэлтэй. Энэ төрлийн хүмүүс ихэвчлэн урлагийн мэргэжилтэн болохоос гадна хувцас зохион бүтээгч, дизайнер, гэрэл зурагчин, зохиолч гэх мэт мэргэжлээр амжилт олдог.

Ажил хэрэгч (Enterprising): Ажил хэрэгч, өөртөө итгэлтэй, удирдан чиглүүлэх дуртай хүмүүс байдаг. Бусдад нөлөөлөх, юм борлуулах, удирдан зохион байгуулах сонирхолтой эрч хүчтэй, амбицтай, олон нийттэй харилцах чадвартай. Борлуулалтын бүх төрлийн ажил, бизнес эрхлэгч, менежер гэх мэт ажил хийвэл тохирно.

Стандартыг эрхэмлэгч (Conventional): Тоо баримт, стандарттай ажиллах дуртай. Ямар нэг ажлыг нягт нямбай, эмх цэгцтэй хийдэг. Баримт өгөгдөл, хуваарь, төлөвлөлт шаардсан ажлуудыг илүү сайн гүйцэтгэх ур чадвартай. Нягтлан бодогч, аудит, банк санхүүгийн ажилтан, бичиг хэрэг, архив гэх мэт стандартыг мөрдүүлдэг үйлдвэрийн ажлын байрууд тохирдог байна.



Зан төлөвөө таньж мэдэх

Өөрийн зан төлөвийг таньж мэдээд, тохирох ажлын байруудыг судалж үзээрэй. Заавал нэг шинж нь давамгайлах албагүй, ихэнх тохиолдолд хоёр болон хэд хэдэн зөн төлөв хавсарсан, холимог шинжтэй байж болдог гэдгийг анхаараарай.



Дасгал 2

Дараах ажил, мэргэжлээс өөрийн сонголтоор сонгож тухайн салбарын хүмүүстэй уулзаж мэдээлэл цуглуулж илүү сайн судлаарай.

Ажил мэргэжлийн төрлүүд:

- *Урлаг, аудио, видео технологи:* Урлагийн үзүүлбэр үзүүлэх, дуу хөгжим, кино бүтээх
- Шинжлэх ухаан, технологи, инженерчлэл, математик: асуудал шийдвэрлэх, нээлт ололт хийх, мэдээлэл цуглуулах, дүгнэх, шинжлэх ухаан, судалгаа, инженерчлэлд ашиглах
- *Газар тариалан:* Ургамал, ногоо тарих
- *Хууль, цагдаа, батлан хамгаалах, аюулгүй байдал:* хууль эрх зүй, хууль сахиулах, хамгаалах
- *Тоног төхөөрөмж үйлдвэр:* Механикийн зүй тогтол, зарчмыг ашиглан техник, тоног төхөөрөмж, багаж хэрэгсэл, үйлдвэрлэх, хэрэглээнд нэвтрүүлэх
- *Үйлдвэрлэл:* Нарийн зохион байгуулалт, хэмнэл бүхий үйлдвэрлэх үйл ажиллагаа
- *Бизнес, менежмент, удирдлага:* Зохион байгуулах, удирдах, үнэлэх
- *Маркетинг, борлуулалт, үйлчилгээ:* Бусдыг ятгах, урамшуулах, борлуулалтыг идэвхжүүлэх.
- *Аялал жуулчлал, зочлох үйлчилгээ:* аялал жуулчлал зохион байгуулах, амралтын газар, зочид буудал, рестораны үйлчилгээ явуулах
- *Нийгмийн үйлчилгээ:* Сэтгэл зүй, нийгэм, ажил мэргэжлийн үйлчилгээ үзүүлэх
- *Нийтийн үйлчилгээ, төрийн алба:* Төрийн болон нийтийн үйлчилгээг бүх шатанд үзүүлэх.
- *Архитектор, дизайн, барилга угсралт:* Барилга, зам гүүр, бүтцийг төлөвлөх, зурах, барих, угсрах
- *Боловсролын үйлчилгээ:* Сургалт, хичээл төлөвлөх, заах, оюутан сурагчдыг сургах, дэмжих
- *Банк, санхүү, хөрөнгө оруулалт, даатгал:* банк санхүү, даатгалын үйлчилгээ үзүүлэх, хөрөнгө оруулалт удирдах.
- *Эрүүл мэндийн үйлчилгээ:* Оношилгоо эмчилгээ, мэдээлэл зөвлөгөө өгөх, судалгаа шинжилгээ хийх.
- Мэдээллийн технологи: программ хангамж зохиох, хөгжүүлэх, техник хангамжийн дэмжлэг үзүүлэх, мультимедиа, веб агуулга бүтээх.
- *Мал аж ахуй:* Мал өсгөх, тэжээх, амьтан сургах.
- *Тээвэр, түүгээлт, ложистик:* Зорчигч болон бараа материалыг агаар, ус, газар, төмөр замаар зөөх тээвэрлэх.

Чи үүнийг мэдэх үү?

Техник технологи, робот, хиймэл оюун ухаан хурдацтай, үсрэнгүй хөгжиж байгаа энэ үед зарим ажил мэргэжил чухал шаардлагагүй болж, ирэх 10 жилд өнөөдрийн ажлын байрны 40% нь устаж алга болно гэж судлаачид үзэж байна. Үүнтэй зэрэгцэн бүтээлч, сэтгэхүй шаардсан ажлын байрууд, мэргэжлүүд ирээдүйд шинээр үүснэ гэж эрдэмтэд таамаглаж байна.

**Чи үүнийг мэдэх үү?**

Монгол Улсад илүүдэлтэй байгаа ажил мэргэжлүүд (2018)

- | | |
|---------------------------|--------------------------------------|
| 1. Хуульч | 4. Түүхч, философич, улс төр судлаач |
| 2. Эдийн засагч | 5. Сэтгүүлч, нийгэм судлаач |
| 3. Нягтлан бодогч, санхүү | 6. Бизнесийн удирдлага |

**Чадвараа тодорхойлох**

Өөрийн сонирхол, чадвараа тодорхойлох нь өөрийн хийхийг хүссэн ажил мэргэжлээ сонгоход чухал алхам болдог. Та хөл бөмбөгт дуртай учраас таны мөрөөдөл нэр хүндтэй мэргэжлийн хөл бөмбөгч болох байж болно. Гэхдээ танд мэргэжлийн хөл бөмбөгчид байх ёстой чадвар байхгүй бол энэ мөрөөдөл биелэх бараг л боломжгүй болно. Хэрэв таны байгалиас заяасан чадвар өөрийн чинь сонирхолтой нийцэж байвал та жинхэнэ амжилтын эзэн байж чадна. Ажил мэргэжлийн хувьд амжилтад хүрсэн ихэнх хүмүүс амьдралынхаа туршид хамгийн сайн чаддаг зүйлээ хийсэн байдаг. Тэд сул талаа сайжруулж, давуу талаа улам хөгжүүлсэн байдаг.

Зарим хүмүүс өөрийн чадвараа тодорхойлох асуудалд төдийлөн ач холбогдол өгдөггүй учраас өөрт нь ямар ажил мэргэжил хамгийн сайн тохирохоо огт мэддэггүй. Ийм хүмүүс яваандаа өдөр тутмын ажил хөдөлмөртөө

бэрхшээлтэй тулгарч эхэлдэг. Заримдаа тэд огт чадахгүй зүйлтэйгээ нүүр тулах хэрэгтэй болдог. Өөрийн чадвараа тодорхойлж, түүний дагуу ажил мэргэжилтэй болсон хүмүүс өөрийн авьяас, чадвараа ашиглаж, амжилтад хүрэх, ажил хөдөлмөрөө сэтгэл ханамжтай эрхлэх боломжтой болдог.

Чи үүнийг мэдэх үү?

Монгол Улсад эрэлттэй байгаа ажил мэргэжлүүд (2018)

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------|
| 1. Маркетингийн менежер | 6. Гоо сайхны мэс засалч |
| 2. Мэдээлэл технологийн мэргэжилтэн | 7. Уул уурхайн инженер |
| 3. Өндөр зэрэглэлийн тогооч | 8. Архитектор |
| 4. Барилгын инженер | 9. Геологич |
| 5. Авто барилгын инженер | 10. Төслийн менежер |
| | 11. Сувилагч |

**Хувь хүний үнэт зүйл**

- Дасан зохицох
- Зорилгодоо тууштай зүтгэх
- Бодож тунгаах
- Итгэлтэй, тайван байх
- Өөрийгөө ойлгуулах
- Асуудал шийдвэрлэх
- Цаг баримтлах
- Өөрийгөө сэдэлжүүлэх
- Багаар хамтрах
- Технологи хэрэглэх
- Анхааралтай сонсох
- Бие даах
- Удирдах
- Төлөвлөх
- Зохион байгуулах
- Аливаад эерэг хандах



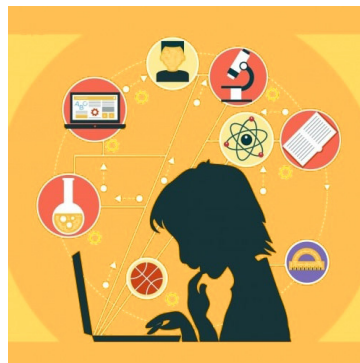
Аливаа хүний эрхэмлэдэг үнэт зүйл тухайн хүн ажилдаа сэтгэл хангалуун байх эсэхийг тодорхойлдог гэж үздэг. Ажилдаа дуртай, сэтгэл хангалуун байга гэвэл өөрийн эрхэмлэдэг үнэт зүйлдээ нийцэх ажил мэргэжлийг сонгох шаардлагатай. Жишээ нь: Гэр бүлтэйгээ хамт байхыг эрхэмлэдэг хүн гэрээсээ хол, олон хоногоор томилогддог ажил хийвэл сэтгэл хангалуун байж чадахгүй. Сэтгэл хангалуун байдаг ажил мэргэжлээ олохын тулд хүн өөрийн эрхэмлэдэг үнэт зүйлээ олж мэдсэн байх хэрэгтэй

Тэгвэл үнэт зүйл гэж юу вэ? Үнэт зүйлийг олон янзаар тодорхойлсон байдаг. Товчоор хэлбэл, тухайн хүний хамгийн чухал гэж боддог, эрхэмлэдэг, хүндэтгэдэг, идэвхжүүлдэг, аз жаргалтай болгодог, шийдвэр гаргахад чухал нөлөө үзүүлдэг тэр зүйлийг хэлдэг.

Дасгал 3

Дараах асуултад хариулна уу. Өөр өөр асуултад нэг ижил хариулт бичиж болно.

1. Хамгийн сайн хийж чаддаг, дуртай зүйл танд бий юу?
2. Бусад хүмүүс таныг хамгийн сайн хийдэг гэж хэлдэг зүйл танд бий юу?
3. Бусад хүмүүсээс илүү би л сайн хийж чадна даа гэж боддог зүйл танд бий юу?
4. Хийснийхээ төлөө мөнгө эсвэл цалин авахгүй байсан ч хийх дуртай эсвэл заавал хийнэ дээ гэж боддог зүйл танд бий юу?
5. Хэрэв та дараа жил ямар нэг сургуульд эсвэл сургалтад сууж нэг л хичээлийг судлах хэрэгтэй бол ямар хичээл судлах вэ?
6. Дараагийн 5 жилийн хугацаанд өдөр бүр хийхийг хүсдэг эсвэл хийх дуртай тийм зүйл юу вэ?
7. Таныг байгалиас заяасан гэж хэлж болох чадвараа тодорхойл гэвэл ямар чадвар байх вэ?



Зураг 1. Өөрийн чадварыг тодорхойлох нь

Дасгал 4

1. Өөрийнхөө хувьд хамгийн чухал гэж үзсэн 3 үнэт зүйлээ тодорхойлоорой Таны хувьд хамгийн чухал гэж үзсэн зүйл бусдын хувьд тийм ч чухал биш байж болно.
2. Өөрийн зан төлөв, сонирхол үнэт зүйлдээ тулгуурлан тохирох ажил мэргэжлээ сонгоорой. Орон нутаг, улсын онцлог, гүнзгийрүүлэн судалж буй хичээл, санхүүгийн боломж гэх мэт хүчин зүйл нөлөөлнө. Эцэг эх, багш, найз нөхөд, тухайн мэргэжлийн хүмүүстэй зөвлөөрэй.



Дасгал 5

Дараах асуултын дагуу тунгаан бодож найз нөхөд, гэр бүлийнхэнтэйгээ санал бодлоо хуваалцаарай,

1. Ажил мэргэжлийн сонголтыг яагаад ахлах сургуульд элсэхээс өмнө бодож төлөвлөсөн байх ёстой гэж бодож байна вэ?
2. Манай улсад ямар ажил мэргэжлүүд эрэлттэй, ямар мэргэжлүүд илүүдэлтэй байгааг мэдэх үү, энэ талаарх мэдээллийг хаанаас авах боломжтой вэ?
3. Мэргэжил сонголтод эцэг эх ямар үүрэг, нөлөөтэй байх вэ? Хэрэв чиний сонголт эцэг, эхийн саналтай зөрөлдвөл чи хэрхэн шийдэх вэ?
4. Хүссэн мэргэжлээ эзэмшихийн тулд чи аль их дээд сургууль, коллежид элсэх бодолтой байна вэ? Ямар хичээлээр элсэлтийн ерөнхий шалгалт өгөх вэ, хэзээ, хэрхэн бэлдэх вэ?

3.2. ДАСАН ЗОХИЦОХ ЧАДВАР

Сэдвийг судалснаар

1. Амьдралд олон янзын өөрчлөлт, сорилт, бэрхшээл, гарз хохирол тулгардаг болохыг ойлгоно.
2. Сорилт бэрхшээлийг даван туулах, нийгмийн янз бүрийн орчин, соёлд дасан зохицох чадвар зэмшинэ.
3. Аливаад бодитоор хандах, эерэгээр даван туулах хандлага эзэмшинэ.



Сорилт, бэрхшээл, асуудал, даван туулах, дасан зохицох чадвар, өөдрөг эерэг хандлага



100 нас хүрсэн хүмүүсийн дунд урт насалсан шалтгааныг эрж судалгаа хийж эрэгтэй эмэгтэй хүмүүст нийтлэг хэд хэдэн гол чанарууд байгааг илрүүлсэн байдаг. Эдгээр хүмүүс аливаад бодитоор эерэг ханддаг, шинийг эрэлхийлдэг, хүсэл тэмүүлэл, зүрх зоригтой, итгэл бишрэлтэй, өөрчлөгдөх чадвартай, хошин шогийн мэдрэмжтэй байх чанарууд илүү төлөвшсөн байна. Товчоор хэлэхэд, дасан зохицох чадвартай уян хатан хүмүүс гэсэн дүгнэлт гарсан байдаг. Энэ чанаруудыг хэрхэн өөртөө бий болгох вэ? Эерэг хандлага, уян хатан чанарыг хэрхэн сурах боломжтой вэ? Амьдралын нугачаа, өгсүүр, урууг яаж даван туулах вэ? гэсэн асуултад хариулт олоход энэхүү сэдэв туслах болно.

Амьдралд тохиолддог томоохон өөрчлөлтүүд:

- Гэрээсээ хол амьдрах
- Гэр бүл салах
- Их дээд сургуульд элсэх, оюутан болох
- Өөр сургуульд шилжин суралцах
- Анх ажилд орох
- Өөр аймаг, хот руу нүүх
- Гэр бүлийн хэн нэгнээ алдах, дотны хүн нас барах
- Хайртай хүнээсээ салах
- Шинэ багт элсэн орох
- Хойд аав, ээжтэй болох
- Хүнд өвчнөөр өвчлөх
- Гадаад оронд амьдрах



Эдгээр өөрчлөлт, сорилтуудад эерэг сөрөг ямар ч байлаа гэсэн өөртөө болон дотны хүмүүстээ анхаарал тавьж, хичээл сургуулиа цалгардуулахгүй, найз нөхдөдөө анхаарал хандуулан даван туулах шаардлагатай болдог.

Дасгал 1

1. Өөрийнхөө 7, 10 настай байсан үеэ болон 17, 27, 37, 47, 57, 67, 77, 87 настай болж байгаагаа төсөөлөн бодоорой.
2. Өөрийн эрхэмлэдэг зүйлс, чадвар, санаа зовоосон асуудлууд, бусадтай харилцах харилцаа, хүсэл сонирхлын талаар бодоорой.
3. Нас тус бүрт ямар онцлог байна вэ?
4. Юу өөрчлөгдөж, юу өөрчлөгдөхгүй байгааг ярилцаарай. Өөрчлөлтийн давуу, сул тал юу байж болох вэ?

Дасгал 2

Дэвтрийн хуудасны зүүн, баруун ирмэгийг өөрийнхөө амьдралын эхлэл, төгсгөл гэж бодоод бага наснаасаа өнөөдрийг хүртэл амьдралын сайхан, бас хүнд хэцүү үеүдээ, ирээдүйд тохиолдох амжилт бүтээл, саад тотгорыг өгсүүр уруутай хөндлөн зураасаар төлөөлүүлэн зураарай. Энэхүү зураасыг амьдралын шугам гэж нэрлэе. Амьдралын шугамаа хараад дараах асуултуудыг өөрөөсөө асуугаарай.

1. Амьдралын шугамаа ямар хэлбэртэй зурсан байна вэ?
2. Энэ шугам тасралтгүй өгссөн, уруудсан, эсвэл жигд шулуун зурагдсан байна уу?
3. Хэрэв өсөлт, бууралттай, долгион хэлбэртэй байгаа бол тэдгээр нь юуг илэрхийлж болох вэ?
4. Амьдралын шугамын хамгийн их өсөлттэй оргил хэсэг хэдийд байж болох вэ?
5. Хөндлөн тэнхлэгт бид эхлэл, төгсгөл хэмээн цаг хугацааг төлөөлүүлсэн бол босоо тэнхлэг юуг илэрхийлж байна вэ?
6. Амьдралын шугамын өгсүүр, уруу хэсгүүдэд хэн хэн нөлөөлж болох вэ ?
7. Яагаад амьдралын шугам долгионтой, хэлбэлзэлтэй өгсүүр уруутай байх вэ?
8. Ирээдүйд амьдралын шугам өссөн, дээшилсэн нь олон, харин доошилж, уруудсан хэсэг нь багассан байна уу?
9. Хамгийн их өгсүүр хэсгийн сөрөг нөлөө юу байж болох вэ? Хамгийн их уруудаж буурсан хэсгийн эерэг үр дагавар, нөлөө юу байж болох вэ?
10. Хэрвээ амьдралын шугамыг биеийн хөгжил, эрүүл мэнд, нийгмийн байр суурь, мөнгө санхүү зэрэг бүрэлдэхүүн хэсгүүдэд хувааж тус тусад нь шугам болгон зурж харьцуулан ярилцаарай.



Дасгал 3

Та хэр дасан зохицох чадвартай вэ? Хүснэгтэд хариулж өөрийгөө сориорой.

Хүснэгт 1. Дасан зохицох чадвараа үнэлэх

	Тийм	Үгүй	Мэдэхгүй
1. Амьдралдаа зорилготой гэдгээ мэдэрдэг.			
2. Аливааг их өөдрөгөөр хардаг.			
3. Дотны хүмүүстэйгээ хамт байх, спортоор хичээллэх зэрэг дуртай зүйлээ хийх цаг зав надад байдаг.			
4. Ямар нэгэн асуудал бэрхшээл гарахад ихэвчлэн шийдвэрлэх арга замаа олж чаддаг.			
5. Найз нөхөд, гэр бүл, багш нарын тусламж хэрэгтэй болоход би асууж тусламж хүсэж чаддаг.			
6. Би өөртөө анхаарал хандуулж чаддаг. Сайн унтаж амарч, зөв эрүүл хооллож, дасгал хөдөлгөөн хийдэг.			
7. Өөрийгөө өсөж хөгжиж, шинийг сурч, чадваржиж байгаагаа мэдэрдэг.			
8. Би аливаа өөрчлөлтөд сайн дасан зохицож чаддаг.			
9. Миний амьдрал идэвхтэй, эрчимтэй, би өөрийгөө завгүй байгааг мэдэрдэг.			
10. Стресс тэй, сэтгэл түгшсэн, санаа зовсон үедээ би өөрийгөө тайвшруулж, стрессээ тайлах гэж хийдэг зүйлс надад бий.			

- 9-10 удаа “Тийм” гэж хариулсан бол дасан зохицох, уян хатан чадвар маш өндөр байна. Тиймээс аливаа сорилт, өөрчлөлтийг амжилттай даван туулж чадна.
- 7-8 удаа “Тийм” гэж хариулсан бол та дасан зохицох чадвар нэлээд өндөртэй гэсэн үг. Гэвч заримдаа та улам илүү уян хатан байхыг хүсдэг байж болно.
- 6 болон түүнээс цөөн удаа “Тийм” гэж хариулсан бол танд санаа зовоосон асуудал бэрхшээл, стресс байгаа бөгөөд энэ нь танд сөргөөр нөлөөлж байх магадлал өндөр байна.



Дасан зохицох чадвар

Өнөөдөр та өөрийн дасан зохицох чадвараа хэр зэрэг байгааг мэдэрч, үнэлж байгаа тань амьдралд чинь тохиолдож буй бүх зүйлсээс хамаарч байдаг. Жишээ нь: Өөртөө сэтгэл хангалуун, итгэлтэй байна уу, орчин тойрноо зөв мэдэрч үнэлж байна уу, хүнд сорилт бэрхшээлтэй нүүр тулж давахад шаардлагатай дэмжлэг байна уу гэх мэт. Тиймээс дасан зохицох чадвараа хөгжүүлэх дараах зөвлөгөөнүүдийг уншиж хэрэгжүүлээрэй.



Дасан зохицох чадвараа хөгжүүлэхэд туслах зөвлөгөө

1. Зорилго, тэмүүлээ ол. Аливааг амжилттай даван туулж чаддаг хүмүүс зорилго, тэмүүлэлтэй, түүнийхээ төлөө тууштай явдаг болохыг судалж тогтоосон байдаг. Цагаа юунд зарцуулдаг, юу чамд баяр хөөр утга учир мэдрүүлдэг болохоо бодвол өөрийнхөө талаар илүү олж мэднэ. Өөрийн зорилго тэмүүлээ олсон хүнд юуг ч даван туулах сэтгэлийн хүч тэнхээ ирдэг. Тиймээс өөрийн зорилгыг өдрөөр, долоо хоногоор, сараар эсвэл жилээр гаргаж бодоорой.

2. Өөдрөг бай. Аливааг хүндрэл бэрхшээл гэж биш сорилт, боломж гэж харж бай. Уян хатан, дасан зохицох чадвар сайтай хүмүүс асуудлыг түр зуурынх гэж хардаг. Амьдралынхаа эерэг сайхан хэсэгт төвлөрч бодож сурах хэрэгтэй. Зарим өдөр таагүй зүйл тохиолдож болно. Тэгвэл тэр таагүй зүйлд бус болж бүтэж буй сайн сайхан зүйлээ бас олж харж сураарай. Өөрийгөө голсон, дутуу үнэлсэн, сөрөг бодлуудаа орхиж эерэг зүйлд анхаарч эрч хүч авч урагшилж яваарай.

3. Амьдралын хором бүрээс аз жаргалыг мэдэр. Жижиг бага гэхгүйгээр аз жаргал, баяр баясгалантай хором бүр биднийг сэргээж, амар тайван, эрч хүчийг бэлэглэж, хүнд хэцүүг даван туулах хүч чадал өгдөг. Өдөр бүр хамгийн багадаа хоёр удаа аз жаргалтай мөчөө мэдэрч тэмдэглээд үзээрэй. Жишээ нь, нар жаргахыг ажиглах, баясан инээх, дуртай киногоо үзэх, даалгавраа хийж дуусгах, мөхөөлдөс идэх, дүүтэйгээ тоглох, амттай хоол идэх, аав ээжтэйгээ ярилцах мөчүүд байж болно.

4. Асуудал бэрхшээлийг шийдвэрлэх идэвхтэй алхам хий. Өөрт тохиолдсон асуудлыг цаасан дээр буулгаад уншиж үзээрэй. Ядуу хүнд нөхцөлд, гадуурхагдаж, үл тоомсорлогдож өссөн боловч амжилтад хүрсэн хүмүүсээс хэрхэн даван туулсан талаар нь асуухад нөхцөл байдлаа бодитойгоор харж даван туулахад өөрийн хүндрэл бэрхшээлийг бичиж тэмдэглэдэг байсан нь тусалсан гэдгийг олон хүн дурссан байдаг. Өөрийн зорилго, амжилт, сорилт бэрхшээлээ бичээд уншиж үзээрэй. Асуудлаа нууж, үл тоож, эсвэл түүнийгээ удаан бодож шаналахгүйгээр шийдвэртэй алхам хийж байх хэрэгтэй. Үйлдэл биднийг хүчтэй, өөртөө итгэлтэй болгодог.

5. Бусдаас тусламж ав. Өөрт чинь юу хэрэгтэй байгааг анзаарч, түүнийгээ бусдаас асууж, тусламж хүсэх нь сул доройн шинж огтхон ч биш, харин ч эсрэгээрээ сайн давуу чанар юм. Мэдлэг чадвар, туршлагаараа чамд тусалж чадах хүмүүсээс тусламж хүсэж, авч байх хэрэгтэй. Ганцаараа бүхнийг туулсан хүн ховор. Хэн нэгэн өөрт чинь туслахыг хүлээх бус өөрөө эхлээд тусламж хүсэж чаддаг байх хэрэгтэй. Бусдын тусыг хүлээн авч, талархаж сураарай.

6. Өөртөө анхаар. Өөрийнхөө бие, сэтгэл санаа, эрүүл мэндээ үргэлж анхаарч байх хэрэгтэй. Өөрийгөө анхаарахгүй бол хүнд хэцүүг даван туулж чадахгүй. Ядарсан, туйлдсан, сэтгэл санаа таагүй үед асуудал бэрхшээл улам нэрмээс болно. Амралтын өдрүүдээр идэвхтэй амарч сур. Дасгал хөдөлгөөн тогтмол хий. Хоол ундаа тохируулан зөв хэрэглэ, эрүүл хүнс хэрэглэ. Стресс, ачаалалтай үедээ өөртөө анхаарах анхаарлаа сулруулахгүйгээр сайн амарч, хооллож, сэргэж чаддаг байх ёстой.

7. Өөрийгөө хөгжүүлж, үргэлж шинийг сурч мэд. Шинэ орчин, газар очиж, шинэ хүмүүстэй уулзаж танилцаж, шинэ зүйлийг сурч мэд. Өөрийн сул талыг



анхаарч, дутагдлаа нөхөж хөгжүүл. Өөртөө шаардлагатай ямар мэдлэг, чадвараа тодорхойлж төлөвлөгөө гарган ажилла. Сургалт, дугуйланд хамрагдан шинийг сурч мэд. Өөрөөсөө ахмад, мэргэжлийн хүмүүсээс зөвлөгөө ав, өдөр бүр шинийг сурч мэдэхийг эрмэлзээрэй.

8. Өөрчлөлтөд бэлэн бай. Дөрвөн улирал ээлжилдэг шиг бидний амьдралд бүх зүйл их бага ямар нэг хэмжээгээр үргэлж өөрчлөгдөж байдаг. Өөрчлөлтийг хүлээн зөвшөөрч уян хатан хандах нь том ур чадвар юм. Уян хатан чанараа хөгжүүлэхэд үргэлж явдаг замаа өөрчлөх, телевиз, утас үзэхээ зогсоох, шинэ спортоор хичээллэж эхлэх зэрэг жижиг дасгалууд тус болно. Шинэ зүйлийг амьдралдаа нэвтрүүлэхэд түүнийг олон дахин хийж зуршил болгох хэрэгтэйг санаарай.

9. Гомдоллох биш, хий. Дасан зохицохын тулд үйлдэл хийх хэрэгтэй болдог. Өөртөө би үүнийг хийнэ гэж амлаад хий. Өөртөө үүрэг хариуцлага үүрүүлж, чадах жижиг зүйлсээс эхэл. Жишээ нь олон удаа хойшлуулсан ажлаа бага багаар өдөр бүр нэг цаг хийж эхэл.

10. Стрессээ зохицуулж сур. Стрессээс урган гарах сөрөг үр дагаврыг бууруулахын тул юунаас болж стресс үүсэж байгаагаа эхлээд тодорхойл. Зарим тохиолдолд бид юунаас болж байгаагаа тунгааж бодохгүйгээр уддаг. Сэтгэл хөдлөл, уур бухимдлаа зөв илэрхийлж сураарай. Стрессээ тайлдаг өөрийн эерэг зөв аргатай болох хэрэгтэй.

Дасгал 4

Гэр бүлээрээ хот руу шилжсэн нэгэн сурагчид тохиолдсон явдлын талаарх захидлыг уншаад асуултад хариулж ярилцаарай.

Тохиолдол 1

Сайн байна уу, найз минь.

Би хотод нүүж ирснээс хойш бүх л зүйл бүтэлгүй тийшээ эргээд байна. Надад энэ газар огт таалагдахгүй байна. Манай шинэ сургуулийн хүүхдүүд бүгдээрээ л надаас илүү ухаантай. Би бусад сурагчдын хэмжээнд хүрч хийж чадах зүйл гэж алга. Багш нар маань их хатуу, тэдэнтэй найз нь таарамж муутайхан л байна. Ойлгохгүй байгаа зүйлсээ багш нараасаа асууж ч чадахгүй юм. Манай ангийн бусад сурагчид тийм ч найрсаг биш учраас би ирснээсээ хойш шинэ найзтай болоогүй. Тэдний хувьд би хэтэрхий бүрэг ичимхий, мөн хэтэрхий уйтгартай байгаа бололтой. Би одоо сургуульдаа ч явах сонирхолгүй болоод байна. Би айж эмээсэн, аз жаргалгүй амьтан болчихлоо. Өчигдөр би хичээлийн завсарлагаанаар хэдэн хүүхэдтэй ярих гэж оролдсон боловч намайг хөдөөний хүүхэд гээд тэд шоолоод байх шиг санагдсан. Би нэг тэнэг юм хэлсэн үү, эсвэл эвгүй хувцасласан байсан байх л даа. Хамгийн хэцүү зүйл нь гэвэл би хуучин сургуулиа, найзуудаа, мөн тэнд байхдаа ямар их зугаатай байсан тухайгаа мартаж чадахгүй байна. Тэнд би сайн сурагч байсан, багш нар ч надад сайн ханддаг байсан. Миний хувьд ямар ч асуудал байгаагүй. Би та нарыг маш их санаж байна. Заримдаа би бүр энэ шинэ сургуульд дасаж чадахгүй нь гэж боддог шүү.

За баяртай, найз чинь.



1. Захидлын эзэнд ямар мэдрэмж төрж байна вэ?
2. Захидал бичих болсон шалтгаан юу вэ?
3. Чамд хүнд хэцүү зүйлтэй тулгарсан найзтайгаа ярилцах тохиолдол гарч байсан уу?
4. Чи энэ сурагчийн оронд байсан бол юу хийх байсан бэ?
5. Чи найздаа хариу бичиж 5 зөвлөгөө өгөөрэй.



Дасан зохицох

Бидэнд янз бүрийн шинэ орчин, нөхцөл, өөрчлөлтүүдэд дасан зохицох шаардлага гардаг. Эдгээр өөрчлөлтүүд дандаа сөрөг байх албагүй. Зарим өөрчлөлтүүд нь эерэг үйл явдал байдаг. Жишээ нь дүүтэй болох нь баяртай сайхан үйл явдал билээ. Гэвч энэхүү өөрчлөлт эцэг, эхийн анхаарал халамж дүү рүү илүү шилжих, шинэ үүрэг хариуцлага оногдох, зав чөлөө багасах зэрэг олон өөрчлөлтийг дагуулдаг. Амьдралд тохиолддог томоохон үйл явдлууд хүний эрүүл мэндэд ямар сөрөг нөлөөг үзүүлж байгааг Холмс, Рахе нарын эрдэмтэд судалж хэмжих аргыг боловсруулжээ. Тэд 40 гаруй үйл явдлыг жагсааж тус бүрийг оноогоор үнэлсэн бөгөөд нийлбэр оноо өндөр бол өвчин эмгэгт өртөх эрсдэл нэмэгддэг болохыг тогтоосон байдаг.

Өөрчлөлтийг даван туулах

Амьдралд олон тооны гарз хохирол амсах үе бий. Гарз хохирол бол хүн бүр л амсдаг амьдралын зайлшгүй нэг хэсэг юм. Аливаа алдах нь бидэнд хүчтэй сэтгэл хөдлөл, уй гашуу, гуниг харуусал авчирдаг. Гарз хохирол гэдэг үг нь амьдралын таагүй үйл явдалтай үргэлж холбоотой байдаг. Ажилгүй болох, хайртай хүнээсээ хагацах гэх мэт. Хүн илүүдэл жингээ алдахдаа л баяртай байдаг. Аливаа томоохон өөрчлөлт, гарз хохирлыг тодорхой үе шатаар даван туулдаг.

Дасгал 5

Дараах асуултад хариулна уу.

1. Чиний амьдралд тохиолдсон хамгийн том өөрчлөлт, сорилт, бэрхшээл юу байсан бэ? Тэрхүү өөрчлөлтийг чи хэрхэн даван туулсан бэ?
2. Чи амьдралдаа ямар эерэг өөрчлөлт хийхийг хүсдэг вэ? Тэрхүү мөрөөдлөө биелүүлэхийн тулд чи юу хийдэг вэ?
3. Сэдвийн эхэнд хариулсан “Би хэр дасан зохицох чадвартай вэ?” сорил асуултаудын алинд нь үгүй гэж хариулсан бэ?
4. Дасан зохицох чадвараа хөгжүүлэхэд хамгийн хэрэгтэй зөвлөгөө аль нь байна вэ?



БҮЛГИЙН ҮНЭЛГЭЭ

ЮУ МЭДЭЖ АВСАН БЭ?

Зайг нөхөж бичээрэй.

- Мэргэжил сонголтыг хийхэд дараах алхмуудыг хийх хэрэгтэй.
 -
 -
 -
 -
- Амьдралд тохиолдох гэнэтийн өөрчлөлт, бэрхшээлүүдийг даван туулахад хамгийн хүнд гурван зүйл нь миний бодлоор, юм.
- Миний зан төлөв бол, миний сонирхол, миний чадвар, эрхэмлэдэг үнэт зүйл маань..... учраас надад тохирох мэргэжил бол байна.

ЮУ ЧАДДАГ БОЛСОН БЭ?

- Би найздаа дасан зохицоход нь тусалж дараах гурван зөвлөгөөг өгч чадна.
 -
 -
 -

ЮУГ ЗАН ҮЙЛ БОЛГОХ ВЭ?

- Их дээд сургуульд амжилттай элсэн орж, өөрийн хүссэн мэргэжлээ эзэмшихийн тулд би өнөөдрөөс эхлэн төлөвлөгөө гарган шамдан суралцана. Би өөрийн, чадваруудыг хөгжүүлж, мэргэжлийн талаар улам илүү их судалж,, хичээлээр шалгалтдаа эртнээс бэлтгэж амжилт гаргана.
- Амьдралын утга учир зорилгоо тодорхойлж, аз жаргалтай байхын тулд би, -ийг хийж хэвшинэ.

IV

БҮЛЭГ

ХОРТ ЗУРШИЛ



СЭДЭВ

- 4.1 Зүрх судасны тогтолцоонд архи, тамхины үзүүлэх сөрөг нөлөө
- 4.2 Нийгэм, сэтгэл зүй, эдийн засагт архи, тамхины учруулах нөлөө

Бүлгийг судалснаар

1. Архи, тамхи хэрэглэснээс хүний зүрх судасны тогтолцоонд үүсэх эрсдэл, өвчлөлийн талаар мэдлэгтэй болно.
2. Архи, тамхинаас татгалзсанаар зүрх судасны өвчлөлд өртөхгүй байх боломжтойг найз нөхдөдөө тайлбарлах, ухуулах чадвар эзэмшинэ.
3. Архи тамхинаас татгалзаж чаддаг, эрүүл мэндээ хамгаалдаг, эерэг дадал хандлагатай болно.

4.1 ЗҮРХ СУДАСНЫ ТОГТОЛЦООНД АРХИ, ТАМХИНЫ ҮЗҮҮЛЭХ СӨРӨГ НӨЛӨӨ

Сэдвийг судалснаар

1. Архи, тамхи хэрэглэснээс хүний зүрх судасны тогтолцоонд үүсэх эрсдэл, өвчлөлийн талаар мэдлэгтэй болно.
2. Архи, тамхинаас татгалзсанаар зүрх судасны өвчлөлд өртөхгүй байх боломжтойг найз нөхдөдөө тайлбарлах, ухуулах чадвар эзэмшинэ.
3. Архи тамхинаас татгалзаж чаддаг, эрүүл мэндээ хамгаалдаг, эерэг дадал хандлагатай болно.



Архи, тамхины сөрөг нөлөө, зүрх судасны өвчлөл, зүрхний шигдээс, цус харвалт, артерийн даралт ихсэх



Сурагчид та бүхэн 7, 8-р ангидаа хүүхдийн бие бялдар, өсөлт хөгжил, гоо сайханд архи, тамхины үзүүлэх сөрөг нөлөөг болон хүний хоол боловсруулах, амьсгалын замын эрхтнүүдийг хэрхэн өвчлүүлж гэмтээдэг талаар үзэж судалсан. Энэ мэдлэгээ ашиглан дараах дасгалыг ажиллаарай. Өгөгдлийг уншаад тохирох баганад (✓) тэмдэглэгээ хийнэ үү.

№	Өгөгдөл	Тийм	Үгүй
1.	Архи элгийг гэмтээж, хатуурал өвчин үүсгэдэг		
2.	Архи ходоодны салст бүрхэвчийг шархлуулна		
3.	Архи уухад сэтгэл сэргэнэ		
4.	Архи донтуулах үйлчилгээтэй		
5.	Тамхи татахад хүч тэнхээ нэмэгддэг		
6.	Тамхи мөгөөрсөн хоолойн үрэвсэл, сүрьеэ, багтраа өвчнүүдийг үүсгэнэ		
7.	Зүрхний цохилт хурдсах нь тамхины богино хугацааны нөлөө юм		
8.	Тамхи татах хугацаанд хүн амьдралынхаа зарим мөчийг үр дүнгүй өнгөрөөж байдаг		
9.	Тамхи татаж турах нь жингээ барих нэг арга юм		
10.	Тамхичдын шүд шарлаж, амнаас нь эвгүй үнэр үнэртдэг		

Дасгал 1

Дараах тохиолдлыг уншаад хамтран ярилцаж, асуултад хариулаарай.

Тохиолдол 1

Сурагч Т сургуулийнхаа сайн хөл бөмбөгчдийн нэг байсан боловч тамхи татаад хэдхэн сар болсны дараа аахилаад гүйж чадахаа байв. Ингээд Т багаасаа хасагдлаа. Хийх юмгүй болсон Т дэлгүүрийн гадаа тамхи татаж, дэмий ярьж зогсоо найз нар руугаа явав. Дэлгүүрийн ханан дээр спортын одод тамхи татаж буй боловч гялалзсан сайхан хэвээрээ харагдаж буй тамхины сурталчилгаа байв. Зар сурталчилгаа дандаа үнэн байдаггүй гэдгийг хөвгүүдэд хэлж зөвлөх хүн байсангүй.

Дараагийн хэдэн сарын турш Т хөл бөмбөгийн талбайдаа ирж дасгалаа үргэлжлүүлэн хийв. Дахин урьдын адил тоглохын тулд тамхиа хаях хэрэгтэйг ойлгожээ. Дэлгүүрийн гадаа зогсох нэлээд хэдэн найзтайгаа энэ тухайгаа ярихад тэднээс гурав нь Т-тэй хамт тамхинаас гарахаар оролдож үзэхээр амлажээ. Эхлээд Т-д тамхиа татмаар санагдаад хэцүү байлаа. Дахин татаад, дахин хаясаар байгаад Т болон түүний нэг найз тамхинаас гарч чадав. Т-ийн бие сайжирч, хуучин хэвдээ орж, дахин багтаа тоглож чадахаар болжээ.

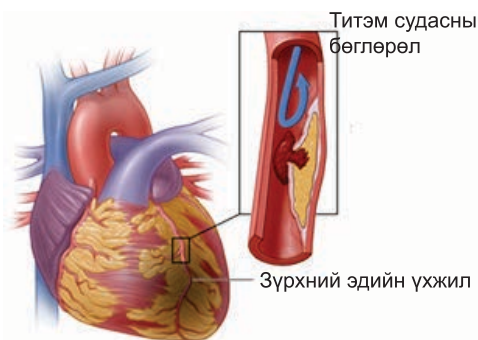
- Тамхи татсанаар Т-ийн биед ямар өөрчлөлт гарсан бэ?
- Т-д болон түүний найз нарт зориулан тамхинаас татгалзах зөвлөмж бичээрэй.



Зүрх судасны тогтолцоонд архины үзүүлэх сөрөг нөлөө

Зүрх судасны өвчин архи уудаг, тамхи татдаг хүмүүст илүү ихээр илэрдэг. ДЭМБ-ийн мэдээгээр зүрх судасны өвчлөлөөр өвчлөгсдийн 25% нь архи их хэрэглэсэнтэй холбоотой гэжээ. Архи тамхины хэрэглээтэй холбоотойгоор зүрхний шигдээс, цус харвалт, артерийн даралт ихсэх өвчнөөр өвчилдөг бөгөөд эдгээр нь үхэл өндөртэй өвчинд тооцогддог. Архи, согтууруулах ундаа хэтрүүлэн хэрэглэснээс зүрхэнд очих тэжээлийн бодис хомсдож, зүрхний булчин аажмаар холбогч эдээр солигдон өөрчлөгдөнө. Цаашдаа зүрхний шигдээс, цус харвах өвчин үүсгэх эрсдлийг нэмэгдүүлнэ. Архи цусны бүлэгнэлтийг ихэсгэдэг.

Судасны дотор хананд үүссэн холестерин бөөгнөрөл хагарвал уг бөөгнөрөл дээр цусны бүлэн үүсдэг. Цусны судас бөглөрч, зүрхний булчингийн хэсэг газар цусгүйдэж, тэжээл дутагдсаны улмаас үхжил үүсэж зүрхний шигдээс өвчин тусна. Хэрэв тархины судас бөглөрвөл цус харвалт үүснэ. Архичид жирийн хүмүүсээс артерийн даралт ихсэх өвчнөөр 2-3 дахин их өвддөг.



Зураг 1. Зүрхний шигдээс үүсэх

Архины задралаар үүсэх цууны хүчлийн нөлөөгөөр зүрхний булчингийн эс гэмтдэг. Улмаар зүрхний хана зузаарч, булчингийн ширхэг тэжээлээр дутагдан хатангиршдаг. Архичин хүмүүс зүрх өвдлөө гэдэг нь үүнтэй холбоотой. Гар хөл нь бадайрч салганах, хүйтэн хөлс цувах, зүрх дэлсэх, хөл гуйвах, тэнцвэр алдагдах зэрэг нь архинаас шалтгаалсан зүрхний өвчний шинж юм. Архи хүний эрүүл мэндэд төдийгүй нийгэм, эдийн засагт хохирол учруулдаг. Ялангуяа зүрх судасны ханыг нарийсган хатууруулж, цусны бүлэгнэлтийг ихэсгэн, зүрхний булчингийн эсийг гэмтээдэг. Үүнээс болж хүн зүрхний шигдээс, артерийн даралт ихсэх, цус харвах зэрэг өвчнүүдээр өвчлөх эрсдэлд өртдөг.

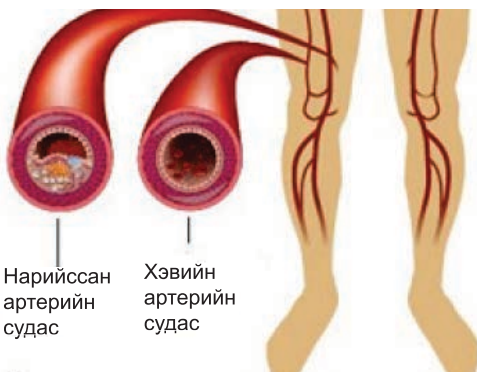
ЧИ ҮҮНИЙГ МЭДЭХ ҮҮ?

“Хүнсний зориулалтын түүхий эдээр үйлдвэрлэсэн спирт, бүх төрлийн архи, 2%-иас дээш этилийн спирт агуулсан дарс, шар айраг, сүүн бүтээгдэхүүнээр нэрсэн шимийн архи согтууруулах ундаанд хамаарна” гэж Монгол Улсын архидан согтуурахтай тэмцэх хуульд заасан байдаг.



Зүрх судасны тогтолцоонд тамхины үзүүлэх сөрөг нөлөө

Тамхинд олон төрлийн хорт бодис агуулагддаг. Тамхины никотин нь бөөрний дээд булчирхайгаас ялгарах адреналины хэмжээг ихэсгэдэг. Адреналин ихэссэнээр цусны судас нарийсан улмаар цусны даралт ихэсдэг. Үүнээс болж зүрхний ачаалал нэмэгдэн хэвийн ажиллагаа алдагдана. Тамхичин хүний зүрх тамхи татдаггүй хүнийхээс хоногт 20-25 мянган удаа илүү агшихаас гадна цусны



Зураг 2. Захын артерийн судасны өвчлөл

судас байнгын агшсан байдалд байдаг. Ийм илүү ачаалал нь зүрхний булчинг ядраадаг. Никотины ийм нөлөөнөөс болж хялгасан судсууд үрэвсэж, хөл гарын артерийн судас бөглөрөх өвчин үүснэ. Тамхинд агуулагдах нүүрстөрөгчийн дутуу исэл нь хүчилтөрөгчийг гемоглобиноос 250 дахин хурдан нэгдүүлдэг. Ингэснээр цусан дахь нүүрсхүчлийн хийн хэмжээ ихсэж, бие махбод хүчилтөрөгчийн дутагдалд орно.

Дасгал 2

Архи тамхины сөрөг нөлөөний талаарх мэдлэгээ ашиглан дараах үгийн сүлжээг бөглөнө үү

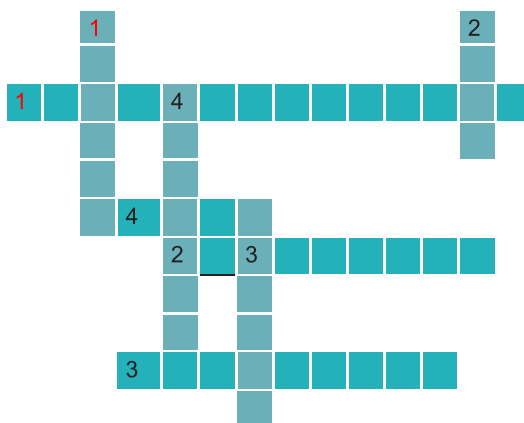
Хөндлөнгөөр

1. Зүрхний титэм судас бөглөрч, зүрхний булчингийн хэсэг газар цусгүйдэж, тэжээл дутагдсаны улмаас үхжил үүсэх өвчний нэр
2. Архи, тамхи хэрэглэхээс чадвартай байх хэрэгтэй
3. Архины хэтрүүлсэн хэрэглээнээс болж тархины судас нарийсч хагарах өвчний нэр
4. Тамхинд агуулагдах хавдар үүсгэдэг бодисын нэр

Босоогоор

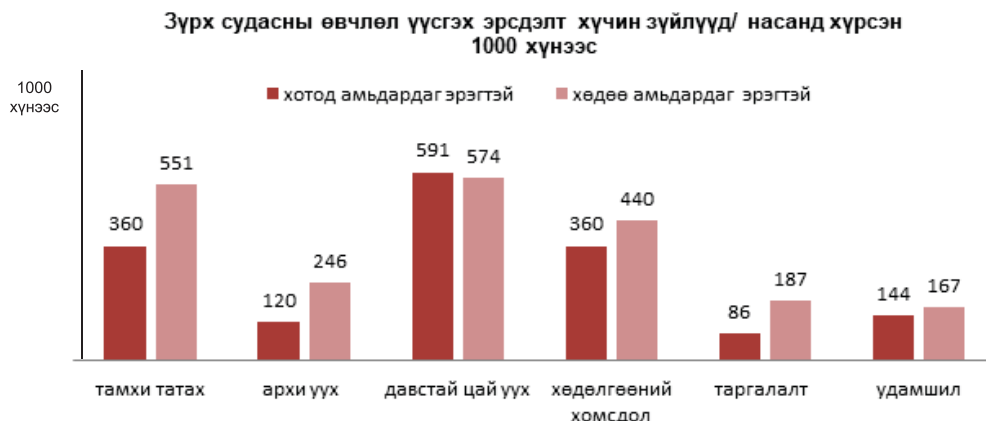
1. Тамхи татахад адреналин ихэссэнээр цусны судас нарийсан улмаар цусны ихэсдэг

2. Архийг задалж хоргүйжүүлдэг эрхтний нэр
3. Хорт зуршлын нэг төрөл
4. Тамхинд агуулагддаг донтуулах үйлчилгээтэй бодисын нэр



Дасгал 3

Зүрх судасны өвчлөл үүсгэж буй эрсдэлт хүчин зүйлийн талаарх судлаачийн ажлаас графикаар харуулав. Графикийг ашиглан дараах асуултуудын дагуу ярилцаарай.



Зураг 3. Зүрх судасны өвчлөл үүсгэх эрсдэлт хүчин зүйлүүд /1000 насанд хүрэгчид

1. Зүрх судасны өвчлөл үүсэхэд хамгийн их нөлөө үзүүлж буй 2 хүчин зүйлийг нэрлэнэ үү.
2. Хот хөдөөгийн эрэгтэйчүүдийн тамхи татах хэмжээний ялгааг графикаас тооцоолж тодорхойлно уу?
3. Хөдөөгийн эрэгтэйчүүдийн хувьд илүү их тамхи татаж байгаад нөлөөлсөн шалтгааныг таамаглана уу.
4. Архи тамхины хэрэглээнээс үүдэлтэй зүрх судасны өвчлөлийг багасгахын тулд юу хийх хэрэгтэй вэ?
 - Засгийн газраас
 - Хувь хүний зүгээс

Чи үүнийг мэдэх үү?

Жил бүрийн 05 сарын 31-ний өдрийг дэлхий нийтээрээ тамхигүй өдөр болгон тэмдэглэдэг.

Дасгал 4

Энэ сэдвээр үзсэн мэдлэгээ ашиглан зүрх судасны тогтолцоонд тамхи хэрхэн сөргөөр нөлөөлдөг талаар зурагт хуудас бэлтгэн ангийн буландаа хадаарай.

4.2. НИЙГЭМ, СЭТГЭЛ ЗҮЙ, ЭДИЙН ЗАСАГТ АРХИ, ТАМХИНЫ ҮЗҮҮЛЭХ НӨЛӨӨ

Сэдвийг судалснаар

1. Нийгэм, эдийн засаг, сэтгэл зүйд нөлөөлөх архи, тамхины сөрөг нөлөөг мэднэ.
2. Архи тамхины хэрэглээний эдийн засгийн тооцоо хийх, гэр бүл болон нийгэмд учруулах үр дагаварыг тайлбарлах чадвар эзэмшинэ.
3. Нийгэм, эдийн засаг, сэтгэл зүйд архи тамхины учруулах хор нөлөөг сурталчилж, хорт зуршлыг хэрэглэхгүй байх шаардлага тавьдаг болно.



Архи, согтууруулах ундаа болон тамхины сөрөг нөлөө, нийгмийн сөрөг үр дагавар, сэтгэл зүйн дарамт, эдийн засгийн хохирол



Хаврын хуурайшилттай үед татсан тамхиа унтраалгүй хаяснаас болж ойн түймэр гарсан тухай телевизээр мэдээлжээ.

1. Энэ нь улс оронд ямар хохирол учруулах вэ? Тооцоолол хийнэ үү.
 - Эдийн засагт.....
 - Байгаль орчинд.....
 - Хүний эрүүл мэндэд.....
 - Түймэр тавьсан хүнд ямар шийтгэл оногдох вэ?
2. Хувь хүний гэр бүлд ямар дарамт үүсэх вэ?
 - Эдийн засагт
 - Сэтгэл зүйд
 - Хүүхдийн хүмүүжилд.....
3. Шатахуун түгээгүүрийн газарт тамхи татахыг хориглосон тэмдэг байдаг Яагаад ийм тэмдэг тавьдаг вэ?

.....

.....

.....

Дасгал 1

- а. Тамхи зөвхөн хүний эрүүл мэндэд хортой биш. Мөн гэр бүл, хувь хүний эдийн засагт ч нөлөөлдөг. Ойролцоогоор нэг хайрцаг тамхины үнэ 5000 төгрөг байгаа гэж тооцвол тамхи татахын тулд хүн хэдий хэмжээний мөнгө зарцуулж байгааг тооцоолъё.

Өдөрт татах тамхины тоо/ ширхэгээр	Нэг бүрийн үнэ	Зарцуулсан мөнгөн дүн / мянган төгрөг				
		Өдөр	Долоо хоног	Сар	1 жил	10 жил
1						
2						
3						
5						
10						
15						
20						

- б. Энэ мөнгөөр чи өөрийн дуртай зүйлсээс хэдийг худалдаж авч чадах байсан бэ? **Жишээлбэл:** кино үзэх, ном худалдаж авах, унадаг дугуй авах, шинэ загварын гар утас худалдан авах

Чиний дуртай зүйл	Үнэ	Хэдийг худалдаж авах боломжтой байсан байна вэ?

- в. Тамхинаас үүдэлтэй өвчин туссан үед тухайн хүний биед болон хичээл сурлага, ажлын бүтээмжид гарах өөрчлөлт, гэр бүлийн гишүүдийн сэтгэл зүйд болон эдийн засагт гарах нөлөөллийг бичнэ үү. Үүнийг хүүхдэд ханиад томуу туссан тохиолдлоор, насанд хүрэгчдэд уушгины хавдар туссан тохиолдлоор жишээлэн бичээрэй.

Ханиад хүрсэн хүүхэд:

1. Хүний биед гарах өөрчлөлт
2. Хичээл сурлагад нөлөөлөх нөлөө
3. Аав ээжийн сэтгэл зүйд үүсэх нөлөө
4. Гэр бүлийн эдийн засагт гарах нөлөө

Уушгины хавдар туссан хүн:

1. Хүний биед гарах өөрчлөлт
2. Ажлын бүтээмжид нөлөөлөх нөлөө
3. Гэр бүлийн сэтгэл зүйд үүсэх нөлөө
4. Гэр бүлийн эдийн засагт гарах нөлөө

Чи үүнийг мэдэх үү?

Дэлхий дээр тамхинаас үүдэлтэй өвчний улмаас 7 секундэд 1 хүн нас барж байна.



Нийгэм, эдийн засагт учруулах тамхины нөлөө

Дэлхий даяар тамхи татах нь жил бүр 5 сая хүний үхлийн шалтгаан болдог байна. Тамхи татах нь нас баралтын 25 шалтгаантай шууд холбоотой. Тамхичдын тал хувь нь тамхинаас үүдэлтэй өвчний улмаас цагаасаа өмнө нас бардаг. Тамхинаас болж нас барсан хүмүүсийн 38% нь хавдар, 34% нь зүрх судасны өвчин, 28% нь амьсгалын замын эрхтний өвчнөөр өвдсөн байна.

Тамхи татах нь боловсрол багатай, орлого багатай хүн амын дунд түгээмэл байдаг бөгөөд тамхи таталтын үзүүлэлтээрээ монгол эрчүүд дэлхийд 42 дугаар байранд орж байна.

Нийгэмд үзүүлэх тамхины хортой нөлөө их боловч түүнийг хэмжихэд хялбар биш байдаг. Гэр бүлийн хэн нэгэн гишүүн тамхинаас хамааралтай ямар нэг өвчнөөр өвчлөхөд түүний гэр бүлийн гишүүдэд олон бэрхшээл үүсдэг. Тухайлбал, түүний эрүүл мэндэд байнга санаа тавих, эмнэлэгээр явах, эмчилгээний зардлыг олох гэх мэт. Ажлын хамт олон, найз нөхдөд түүний гүйцэтгэх ёстой байсан ажлыг хийж гүйцэтгэх, хэн нэгэнтэй холбоо харилцаа тогтоох ажлыг нь амжуулах гэх мэт давхар үүрэг хариуцлага ноогдоно.



Тамхичин хүний амьдралын идэвхт байдал нь тамхи татдаггүй хүнтэй харьцуулахад дорой байдаг. Тамхичин хүмүүс ихэвчлэн өнгөц, богино амьсгалдаг ба амьдралынхаа ихэнх өдрүүдийг өвчин эмгэгтэй, үлбэгэр дорой, идэвхгүй өнгөрүүлдэг. Статистик судалгаанаас хүн 1 ширхэг тамхи татахад ойролцоогоор 3-5 минутын хугацаа зарцуулдаг. Өдөрт 10 ширхэг тамхи татвал 30-50 минут зарцуулна. Тэгвэл ажлын 8 цагаас 1 цаг орчим нь зөвхөн тамхи татахад зарцуулагдах ба энэ хэмжээгээр түүний ажлын бүтээмж, үр дүн буурна. Тамхи татсанаар тамхичин өөрийн бие эрхтнийг хордуулж, амьсгалын замын болон хоол боловсруулах эрхтнүүдийн хавдар, зүрх судасны өвчнөөр өвдөөд зогсохгүй хамт амьдарч ажиллаж буй хүмүүсийг дам тамхи татахад өртүүлж тэдний эрүүл мэндийг хохироодог.

Тамхи бол хорт зуршил юм. Гэр бүлийнхээ хоол хүнс, хувцас зэрэг илүү чухал хэрэгцээнд зориулагдах ёстой мөнгөө тамхи татахад зориулж, өөртөө хор худалдан авдаг. Тамхи шүдэнзийг болгоомжгүй хаяснаас болж түймэр гарч хүний амь нас, улс орны эдийн засагт хохирол учруулна. Хээр тал, ой, шатахуун түгээгүүрийн станц, кино театр, олон нийтийн газар, сургууль, цэцэрлэгийн орчинд тамхи татахыг хориглодог.



Дасгал 2

Дараах өгөгдлүүдийг ашиглан эдийн засгийн тооцоо хийгээрэй.

Наркологийн эмнэлгийн 2019 оны 06 сарын статистикийн үндсэн мэдээнээс үзэхэд тус эмнэлгээр архинд донтох өвчнөөр 2018 онд 1143 хүн, 2019 онд 1015 хүн хэвтэн эмчлүүлсэн байна. Архинд донтох болон архины шалтгаант эмгэгийн үед нэг өдөрт дунджаар:

- Эмнэлгийн хэрэглэгдэхүүн, зүү тариур болон бусад материалд 4332,6 төгрөг
- Эмчлэх явцад асаргаа-сувилгааны ажилд 24432,6 төгрөг зарцуулдаг.

Нэг хүн 10 хоног хэвтэн эмчлүүлдэг бол сард, жилд дунджаар хэчнээн хэмжээний үргүй зардлыг улсын эдийн засагт үзүүлж байгааг тооцоолно уу.

№	Зардал	Нэг хүнд ногдох/төг	2018 онд	2019 онд	10 жилээр тооцвол
1	Эмнэлгийн хэрэглэгдэхүүн, зүү тариур болон бусад материал				
2	Асаргаа-сувилгааны ажилд				
Нийт зардал					



Нийгэм, эдийн засаг, сэтгэл зүйд архи, согтууруулах ундааны учруулах үр дагавар

Согтууруулах ундаа нь хүнийг донтуулах, сэтгэцэд нөлөөлөх шинж чанартай бодис юм. Үүнийг хэтрүүлэн хэрэглэх нь хувь хүний эрүүл мэндэд шууд хортой төдийгүй гэр бүл, найз нөхөд, хамтран ажиллагчдад дам байдлаар хор хөнөөл учруулж, улмаар нийгэм, эдийн засагт дарамт үүсгэдэг байна. Дэлхийн эрүүл мэндийн байгууллагын мэдээллээр архи хэтрүүлэн хэрэглэсний улмаас дэлхийд 1 жилд 3 сая, өөрөөр хэлбэл, 1 минутад 6 хүн нас барж байна. Эдгээр хүний 4 хүн тутмын 3 нь эрэгтэй байна.

Дэлхийн эрүүл мэндийн байгууллага /ДЭМБ/ архидан согтуурсны улмаас хүмүүс архинд хордох, архинд донтох өвчтэй болохоос гадна зүрхний титэм судасны өвчин, тархинд цус харвах, чихрийн шижин, элэгний хатуурал, улаан хоолой, элэгний хавдар зэрэг 60 гаруй өвчин архидалттай ямар нэг хэмжээгээр холбоотой үүсэж даамжирч байгааг тогтоосон.

Архи, согтууруулах ундааг зүй бусаар хэрэглэдэг улс орны эдийн засгийн өртөг зардал өндөр байдаг. Согтууруулах ундааны хор нөлөөгөөр ажлаа таслах, ажил дээрээ идэвхгүй байх зэргээр хүмүүсийн ажлын бүтээмж буурах, согтууруулах ундаанаас хамааралтай өвчтэй хүмүүсийг эмчлэхэд гарах өртөг зардал өсөх, үйлдвэрлэлийн осол гарах зэргээр эдийн засгийн алдагдлыг бий болгодог.

Монгол улсад үйлдвэрийн ослын 30%, гэр бүл салалтын 45%, авто ослын 60-72%, хүн амины хэргийн 82%, бэлгийн хүчирхийллийн 92%, гэр бүлийн хүчирхийллийн 80% нь архидан согтуурсны улмаас үүдэлтэй байна. Архи, согтууруулах ундаа нь зөвхөн хэрэглэсэн хүний бие махбодыг гэмтээгээд зогсохгүй түүнтэй хамт

амьдарч буй гэр бүлийн гишүүдийг сэтгэл зүйн хүнд дарамтад оруулж архинаас үүдэлтэй сэтгэлийн хямрал өвчнөөр өвчилдөг. Гэр бүлийн эдийн засаг муудаж, өр зээлэнд орохоос гадна үр хүүхдийн сурлага, хүмүүжил муудах, архины хэрэглээний талаар буруу ойлголттой болох, гэр орноосоо дайжих зэрэг дагалдах сөрөг үр дагаврууд олон. Монгол Улсад архидан согтуурахтай тэмцэх хуулийг 2000 онд батлан мөрдөгдөж байгаа бөгөөд бусад холбогдох хууль, журамд архины хэрэглээ, үйлдвэрлэлийг хязгаарлах, зохицуулах талаар тусгасан байна.



Чи үүнийг мэдэх үү?

Архийг нэг удаа согттол уух үед 8000-20000 мэдрэлийн эс гэмтэж, эргэж нөхөн төлжихгүйгээр үхдэг.

Дасгал 3

Тохиолдлыг уншаад асуултад хариулж, хамтран ярилцаарай.

Тохиолдол 1

Г нэгэн сургуулийн 10-р ангид сурдаг. Тэрээр сурлага, хүмүүжилдээ сайн, ангийн тэргүүний сурагчийн нэг юм. Түүний аав сүүлийн үед архи ихээр уудаг болсон ба уусан үедээ гэртээ агсам тавьж, шөнө орой унтуулахгүй их л хэцүү байх болжээ. Ээж нь энэ байдалд залхаж ааваас нь салахаар шийджээ...

Г эдгээр асуудлаас болж сурлагадаа муудаж, сургуульдаа ч явахгүй, гэртээ ч харихгүй гадуур янз бүрийн хүмүүстэй нийлж тэнүүчлэн сэлгүүцэх болжээ.

- Г-ийн аав архи ууснаар тэдний гэр бүлд ямар, ямар асуудал үүссэн бэ? Гаргах үр дагавруудыг нэг бүрчлэн сайтар ярилцаарай.
- Г одоо яах хэрэгтэй вэ? Та нар юу гэж зөвлөх вэ?

Дасгал 4

ДЭМБ-аас гаргасан "Тамхи ба түүний байгаль орчинд үзүүлэх нөлөөний тухай" тайлангийн материалаас "Тамхийг тарьж ургуулахаас авахуулаад хэрэглэх хүртэлх бүх үйл явцад байгаль орчинд үүсгэж болзошгүй хор нөлөөний талаарх илтгэлийг судлан "Хүнсний ургамал тарихад зориулагдах газрыг тамхины ургамал ургуулахад ашиглаж байгаа нь зөв үү?" сэдвээр хэлэлцүүлэг бэлдээрэй.

БҮЛГИЙН ҮНЭЛГЭЭ

ЮУ МЭДЭЖ АВСАН БЭ?

- Зүрх судасны тогтолцоонд тамхины нөлөөлж буй хорт нөлөөг сонгоно уу.
 - Гар, хуруу, шүд шарлана.
 - Амнаас эвгүй үнэр үнэртэнэ.
 - Никотины нөлөөнөөс судас үрэвсэнэ
 - Уушгины хорт хавдар тусна
- Хүснэгтийг гүйцээж бөглөнө үү

	Тамхи	Архи
Зүрх судасны тогтолцоонд үзүүлэх сөрөг нөлөөлөл		

ЮУ ЧАДДАГ БОЛСОН БЭ?

- Архи, согтууруулах ундааны хэрэглээг багасгахад чиглэсэн арга хэмжээний талаарх өгүүлбэрүүдийг уншиж, өөрийн бодлоор эрэмбэлнэ үү.
 - Архи, согтууруулах ундааны онцгой албан татварыг нэмэх
 - Өсвөр үеийнхнийг тохиолдлоор сонирхон хэрэглэхээс сэргийлэх
 - Архи согтууруулах ундаа худалдан авах насны хязгаар тогтоох
 - Архи согтууруулах ундааны хэрэглээг нэмэгдүүлэхэд чиглэсэн зар сурталчилгааг хориглох
 - Эрүүл мэндийн боловсролыг бүх нийтэд олгох
 - Архи хэтрүүлэн хэрэглэгч, архинд донтох өвчтэй хүнийг илрүүлж эмчлүүлэх
 - Согтууруулах ундаагаар үйлчлэхгүй, худалдахгүй өдөртэй болох



ЮУГ ЗАН ҮЙЛ БОЛГОХ ВЭ?

- T-ийн аав зүрхний өвчтэй боловч өдөрт 5ш тамхи татдаг. T аавыгаа тамхинаас гарахыг шаардаж, зүрх судасны эрхтнүүдэд тамхины үзүүлэх хорт нөлөөллийг тайлбарлахыг хичээжээ. Чи T-д тусалж, зөвлөгөө бичээрэй.
- B-ийн хөрш орой бүр орцондоо тамхи татдаг. “Тамхины утаа нь гэрт үнэртээд байна” гэж B-ийн ээж гэртээ ярьдаг боловч хөршдөө шаардлага тавьж байгаагүй. Гэтэл дам тамхи таталтаас болж түүний нялх дүү нь өвдөж ээж нь 3 хоног ажлаасаа чөлөө авч дүүг нь асрав.
 - ✓ Хэрвээ тэр хүн гэртээ тамхи татвал хүүхдүүдэд нь ямар нөлөө үзүүлэх вэ?
 - ✓ Орцонд тамхи татах нь зөв үү?
 - ✓ Үүнийг хуулиар зөвшөөрдөг үү?
 - ✓ B тэр хүнд ямар шаардлага тавих хэрэгтэй вэ?
 - ✓ B-ийн гэрт үүсэх эдийн засгийн тооцоог хийнэ үү.

БҮЛЭГ



БЭЛГИЙН БОЛОН НӨХӨН ҮРЖИХҮЙН ЭРҮҮЛ МЭНД



СЭДЭВ

- 5.1. Бэлгийн замаар дамжих халдвар, сэргийлэх арга зам
- 5.2. ХДХВ/ДОХ ба ялгаварлан гадуурхалт
- 5.3. Бэлгийн амьдралтай холбоотой үнэт зүйл, хандлага
- 5.4. Нийгмийн сүлжээ, аюулгүй ашиглах арга зам

Бүлгийг судалснаар

1. Бэлгийн замаар дамжих халдвар (БЗДХ), Хүний дархлал хомсдолын вирус ба Дархлалын олдмол хомсдол (ХДХВ ба ДОХ), бэлгийн амьдралтай холбоотой үнэт зүйлс, нийгмийн сүлжээ, түүний эерэг, сөрөг үр нөлөөний талаар ойлголттой болно.
2. БЗДХ, ХДХВ ба ДОХ-оос сэргийлэх, өөрийн үнэт зүйлс, хандлагаа тодорхойлж, дүн шинжилгээ хийх, нийгмийн сүлжээг аюулгүй ашиглах зэрэг чадварт суралцана.
3. ХДХВ ба ДОХ-той хүмүүсийг үл ялгаварлан гадуурхах, өөрийн болон бусдын үнэт зүйлс, хандлагыг хүндэтгэдэг болох, нийгмийн сүлжээг ашиглахтай холбоотой эрсдэлээс ямагт сэргийлэх нь чухал болохыг ухаарна.



5.1. БЭЛГИЙН ЗАМААР ДАМЖИХ ХАЛДВАР, СЭРГИЙЛЭХ АРГА ЗАМ

Сэдвийг судалснаар

1. Бэлгийн замаар дамжих халдварууд, тэдгээрийн дамжих зам, илрэх шинж тэмдэг, эмчлэгддэг эсэх, үр дагаврын талаар ойлголт, мэдлэгтэй болно.
2. Бэлгийн замаар дамжих халдвараас сэргийлэх арга замын талаар бусдад зөвлөгөө өгөх чадвар эзэмшинэ.
3. Халдвар авсан байж болзошгүй тохиолдолд мэргэжлийн эмчид хандах нь чухал болохыг ухамсарлах болно.



БЗДХ, шинж тэмдэг, халдвар дамжих зам, урьдчилан сэргийлэх.



Та дараах асуултын дагуу тунгаан бодоорой.

- БЗДХ-аас сэргийлэх талаар бусдад зөвлөж чадах уу?
- Хүүхэд, өсвөр үеийнхний дунд БЗДХ хэр их тохиолддог гэж Та бодож байна вэ?



Бэлгийн замаар дамжих халдвар

Халдвартай хүнээс хамгаалалтгүй бэлгийн хавьтлаар ихэвчлэн дамждаг олон төрлийн халдварт өвчин байдаг. Эдгээрийг "Бэлгийн замаар дамжих халдвар" (БЗДХ) гэж ерөнхийд нь нэрлэдэг. БЗДХ нь нөхөн үржихүйн эрхтнийг гэмтээж, үрэвсүүлэхийн зэрэгцээ бусад эрхтэнд нөлөөлдөг. БЗДХ-уудын үүсгэгч, илрэх шинж тэмдэг ялгаатай боловч зарим шинж тэмдэг нь ижил төстэй.

Бэлгийн замаар дамжих халдвар нь нян, вирус зэрэг бичил биетэн болон зарим төрлийн эгэл биетэн шимэгч зэргээр үүсгэгдэнэ. Жирийн нүдэнд үзэгдэхгүй, зөвхөн микроSCOPOOR л харах боломжтой тул бичил биетэн гэж нэрлэдэг. Нян, вирус зэрэг нь дотроо маш олон янз буюу үүсгэгч бүр давтагдашгүй өвөрмөц бүтэц, онцлогтой. Эдгээр үүсгэгч нь хамгаалалтгүй бэлгийн хавьтал болон бусад замаар халдвартай нэг хүнээс нөгөөд дамжина. Үүсгэгчийн онцлогоос хамааран нянгаар үүссэн бэлгийн замаар дамжих хоёр өөр халдварын үед илрэх шинж тэмгүүд өөр өөр байх жишээтэй.

Дасгал 1

Дараах халдваруудын аль нь ямар үүсгэгчээр үүсгэгдэж, ямар замаар дамждаг вэ? Тийм гэсэн хариултыг сонгосон бол (✓), үгүй гэсэн хариултыг сонговол (x) тэмдэглэгээг тохирох нүдэнд бичнэ үү.

№	БЗДХ-ын нэр	Үүсгэгч			Дамжих зам		
		Нянгаар үүсгэгддэг	Эгэл биетээр үүсгэгддэг	Вирусээр үүсгэгддэг	Бэлгийн замаар дамждаг	Арьснаас арьсанд хүрэлцэх замаар дамждаг	Цусаар дамждаг
1	Заг хүйтэн						
2	Трихомониаз						
3	Тэмбүү						
4	Гепатит В						
5	Бэлгийн хомхой						
6	Бэлгийн үү						
7	Хламидиоз						
8	ХДХВ/ДОХ						



Халдвар дамжих зам

Бэлгийн замын халдварууд ихэвчлэн хамгаалалтгүй бэлгийн хавьтлаар дамжин халдварладаг тухай дээр дурдсан. Бэлгэвч хэрэглэхгүйгээр үйлдсэн бэлгийн хавьтлыг хамгаалалтгүй бэлгийн хавьтал гэдэг. Хамгаалалтгүй хавьтлын үед БЗДХ-ын үүсгэгчид халдвартай хүнээс эрүүл хүний биед нэвтрэн ордог. Бэлгийн хомхой, бэлгийн үү, тэмбүү зэргийн үүсгэгч нь бэлгийн хавьтлын үед арьсаараа шүргэлцэх үед дамжина.

Зарим БЗДХ халдвартай хүний цус, цусан бүтээгдэхүүн, ариутгаагүй зүү тариур, хүний арьс салстыг гэмтээдэг бусад багаж хэрэгсэл дээр үлдсэн цусны үлдэгдэл зэргээр дамжин халдварладаг. Тухайлбал, ХДХВ/ДОХ, тэмбүү, гепатит В, гепатит С цусаар дамждаг халдварууд юм.

Тэмбүү, ХДХВ-ийн халдвар зэрэг нь халдвартай эхээс урагт дамждаг. Өөрөөр хэлбэл, урагт эхийн хэвлийд байхад нь, эсвэл төрөх үед нь халдварлах боломжтой. Харин заг хүйтэн, бэлгийн хомхой, хламидиоз зэрэг нь төрөх үед хүүхдэд дамжин халдварлах боломжтой байдаг. ХДХВ-ийн халдвар нь эхийн сүүгээр хүүхдэд дамжин халдварлах магадлалтай.

Чи үүнийг мэдэх үү?

Даарснаас болж заг хүйтэн өвчин тусдаг гэдэг үнэн үү?

Худлаа. Заг хүйтэн гонококк хэмээх өвөрмөц нянгаар үүсгэгддэг. Эрүүл хүн заг хүйтний халдвартай хүнтэй хамгаалалтгүй бэлгийн хавьтал үйлдсэнээр халдвар авна.



Дасгал 2

Бэлгийн замаар дамжих халдваруудын дамжих замыг тодорхойлж, тохирох хэсэгт тэдгээрийн өмнөх тоог харгалзуулан бичээрэй.

- | | | |
|---------------|-------------------|---------------|
| 1. Заг хүйтэн | 2. Трихомониаз | 3. Тэмбүү |
| 4. Гепатит В | 5. Бэлгийн хомхой | 6. Бэлгийн үү |
| 7. Хламидиоз | 8. ХДХВ/ДОХ | |

- А. Хамгаалалтгүй бэлгийн хавьтлаар
- Б. Арьс салстаар хүрэлцэх үед
- В. Цус, цусан бүтээгдэхүүнээр
- Г. Эхээс урагт
- Д. Эхийн сүүгээр

Дасгал 3

Дараах үйлдлүүд хэр эрсдэлтэй болохыг тодорхойлж, өндөр эрсдэлтэй үйлдлийн ард гурван +, дунд зэрэг эрсдэлтэй бол хоёр +, эрсдэлгүй бол таван хошуу тавирай.

- | | |
|--|--------------------------------------|
| 1. Үнсэх, үнсэлцэх | 9. Бохир зүү тариур хэрэглэх |
| 2. Илэх, таалах | 10. Хамт хооллох |
| 3. Гар барих, хөтлөлцөх | 11. Нэг хөнжилд хамт унтах |
| 4. Бэлгэвчгүйгээр бэлгийн хавьтал үйлдэх | 12. Сахлын татуургыг дундаа хэрэглэх |
| 5. Эхийн сүүгээр хүүхдээ хөхүүлэх | 13. Ванны алчуурыг дундаа хэрэглэх |
| 6. Шивээс хийлгэх | 14. Тариа тариулах |
| 7. Гоо сайхны мэс засал хийлгэх | 15. Аяга тавгаа дундаа хэрэглэх |
| 8. Цус, шингэн хийлгэх | 16. Ханиалгах |



БЗДХ-ын үед илрэх шинж тэмдэг

БЗДХ-ын шинж тэмдэг нь ихэнхдээ бүдэг илэрдэг учраас халдвар авсан хүн өөрөө ч мэдэхгүй байх тохиолдол элбэг байдаг. Зарим БЗДХ-ын шинж тэмдэг тухайн хүнд мэдэгдэхгүй, далд хэлбэрээр явагдана. Хүнийг гаццднаас нь хараад эсвэл бэлэг эрхтнийг нь хүртэл хараад халдвартай эсэхийг нь мэдэх ямар ч боломжгүй. Ямар ч хүн хамгаалалтгүй бэлгийн хавьтал үйлдсэн бол БЗДХ авах магадлалтай. БЗДХ-ын ихэнх тохиолдолд шинж тэмдэг илэрдэггүй ч, зарим тохиолдолд дараах шинж тэмдэг илэрдэг.

- Бэлэг эрхтэн орчмоор яр шарх, цэврүү, үү зэрэг зүйл гарах
- Шээсний сүв, эмэгтэйчүүдийн үтрээнээс хэвийн үед гардаггүй (үнэртэй, идээрхэг гэх мэт) ялгадас гарах
- Шээх үед хорсох, өвдөх, халуу оргих зэрэг шинж тэмдэг илэрвэл халдвар авсан байж магадгүй.

Хамгаалалтгүй бэлгийн хавьтлын дараа эдгээр шинж илэрвэл эмчид эрт очиж үзүүлэх, шинжилгээ өгөх нь БЗДХ авсан эсэхийг тогтоох цорын ганц арга юм.

Дасгал 4

Дараах өгөгдлийг уншаад, үнэн эсвэл худал болохыг ялган, тохирох нүдэнд (✓) тэмдэглэгээ хийнэ үү.

№	Өгөгдөл	Үнэн	Худал
1.	БЗДХ-ын нийт тохиолдлын хагасаас илүү хувьд нь шинж тэмдэг огт илрэхгүй байж болно. Гэвч шинж тэмдэг илрээгүй ч, халдвартай хүмүүс халдвараа бусдад тараах боломжтой		
2.	Хүнийг гаднаас нь хараад БЗДХ-тай эсэхийг нь мэдэх боломжтой		
3.	БЗДХ-ын үед зөвхөн бэлэг эрхтэн орчмоор яр, цэврүү, үү зэрэг зүйл гарах шинж тэмдэг илэрдэг		
4.	Бэлгийн замаар дамжих зарим халдварын шинж тэмдэг эрчүүдэд эмэгтэйчүүдээс тод илэрдэг		
5.	Бэлгийн хавьтал үйлдсэний дараа шууд шээх, эсвэл халуун усаар бэлэг эрхтнээ угаавал өвчин авдаггүй		
6.	Бэлгийн замаар дамжих халдварын үед ямар нэгэн шинж тэмдэг илрэхгүй байх боломжтой.		
7.	Бэлгэвчийг зааврын дагуу зөв хэрэглэсэн тохиолдолд л бэлгийн замаар дамжих халдвараас бүрэн хамгаалж чадна		



БЗДХ-ын үр дагавар

БЗДХ-ын үед нөхөн үржихүйн эрхтнүүд болох шээсний сүв болон үтрээ, умайн хүзүүний суваг гэмтэж үрэвсдэг. Халдварыг эмчлээгүй тохиолдолд халдвар даамжран өгсөж, эмэгтэйчүүдийн умай, умайн гуурсан хоолой, өндгөвч зэргийг үрэвсүүлнэ. Энэ нь хүүхэд зулбах, умайн гадуур жирэмслэх, дутуу төрөх, үргүйдэлд хүргэх зэрэг олон сөрөг үр дагавартай. Умайн гуурсан хоолой үрэвссэн тохиолдолд амархан битүүрч бөглөрдөг байна. Умайн гуурсан хоолой битүүрэх нь эмэгтэйчүүдэд үргүйдэл үүсэх гол шалтгаан байдаг. Умайн гадуурх жирэмслэлт нь дотуур цус алдалт үүсгэснээр амь насанд аюул учруулдаг.

БЗДХ-ыг эмчлээгүй тохиолдолд эрэгтэйчүүдэд ч үргүйдэл үүсэх аюултай. Халдвар даамжирч үрийн суваг, төмсөг, төмсөгний дайвар зэрэг нөхөн үржихүйн гол эрхтэн үрэвсдэг. Үрийн суваг үрэвсэж битүүрэх нь эр бэлгийн эсүүд гадагшлах боломжгүй болж, БЗДХ-аас шалтгаалсан үргүйдлийн гол шалтгаан болдог.

Чи үүнийг мэдэх үү?

БЗДХ авсан гэж сэжиглэж байгаа бол өөрийгөө дур мэдэн бүү эмчлээрэй! Энэ нь халдварыг архагшуулах аюултай!

БЗДХ-ууд зөвхөн нөхөн үржихүйн үйл ажиллагаанд сөрөг нөлөө үзүүлэхээс гадна бусад бүх л эрхтэн тогтолцоог гэмтээх, үхэлд хүргэх аюултайгаас гадна халдвартай эхээс ураг, хүүхдэд дамжин, хойч үед нь ч нөлөөлөх аюултай.



БЗДХ бүрэн эмчлэгддэг үү?

БЗДХ төгс буюу ямар нэгэн ул мөргүй эдгэрэх эсэх нь халдвар үүсгэгчийн төрлөөс хамаарна. Вирусээр үүсгэгддэг халдварууд нь бүрэн төгс эдгэрдэггүй. Өөрөөр хэлбэл, эмчилгээ хийсэн ч үүсгэгчийг бүрэн устгаж чадахгүй. Харин вирусээс бусад үүсгэгчээр буюу нян, эгэл биетэн, шимэгч зэргээр үүсгэгддэг халдварууд нь эмчлүүлсэн тохиолдолд бүрэн төгс эдгэрэх боломжтой. Гепатит В, гепатит С, бэлгийн хомхой, ХДХВ/ДОХ, бэлгийн үү зэрэг нь вирусээр үүсгэгддэг өвчнийг төгс эмчлэх арга, эмийн бэлдмэлийг орчин үеийн анагаах ухаан бүтээж чадаагүй байна. Харин вирусээс бусад үүсгэгчээр үүсгэгддэг БЗДХ-ыг эрт оношилж, зөв эмчилбэл ямар нэгэн сөрөг үр дагаваргүй, бүрэн эдгэрэх боломжтой. Тэмбүү, хламидиоз, заг хүйтэн зэрэг нь нянгаар үүсгэгддэг, харин трихомониаз эгэл биетнээр үүсгэгдэнэ. БЗДХ-ыг өөрөө дур мэдэн эмчлэх нь өвчнийг архагшуулж, цаашдын эмчилгээг төвөгтэй болгодог.

Зөвхөн эмч л ямар халдвар авсныг зөв оношилж, тохирсон эмчилгээ хийж, халдварыг эмчлэх боломжтой. БЗДХ-ын эмчилгээний нэг чухал зүйл бол зөвхөн халдвартай хүнийг бус, хавьтагчийг нь хамт эмчлэх явдал юм. Халдвартай хүний хавьтагч нь халдвар авсан байх магадлалтай байдаг. Иймээс өөрөө эмчлүүлсэн ч, бэлгийн хосоо эмчлүүлээгүй бол эргээд халдвар авах эрсдэлтэй. БЗДХ аваад, бүрэн эмчлэгдсэн хүн эдгэрснийхээ дараа халдвартай хүнтэй хамгаалалтгүй бэлгийн хавьталд орвол дахин уг халдварыг авах боломжтой. Жишээ нь: Заг хүйтэн тусаад, эмчлүүлж, эдгэрсэн хүн шинээр халдвар авч, дахин өвчилнө. Иймээс эмчилгээ хийлгэснээр өвчин эдгэрэх боловч, цаашид дахин халдвар авахаас хамгаалахгүй гэдгийг санах хэрэгтэй.

Дасгал 5

Бэлгийн замаар дамжих халдваруудыг эмчлэгдэж, бүрэн эдгэрэх эсэхийг тодорхойлж, тохирох нүдэнд тэмдэглэгээ хийнэ үү.

№		Бүрэн эдгэрнэ	Бүрэн эдгэрэхгүй
1.	Заг хүйтэн		
2.	Гепатит В		
3.	Хламидиоз		
4.	Трихомониаз		
5.	Бэлгийн хомхой		
6.	ХДХВ/ДОХ		
7.	Тэмбүү		
8.	Бэлгийн үү		



БЗДХ-аас сэргийлэх аргууд

БЗДХ-ууд ихэнх тохиолдолд хамгаалалтгүй бэлгийн хавьтлаар дамжин халдварладаг тул бэлгийн хавьтал үйлдэхгүй байснаар БЗДХ-аас бүрэн хамгаалж чадна. Бэлгийн хавьтал үйлдэхгүй байхыг тэвчих гэж нэрлэдэг. Үүнийг хамгийн найдвартай сэргийлэх арга гэж үздэг. Гэвч бэлгийн бус замаар халдвар авах магадлалтайг санах хэрэгтэй. Тиймээс бусдын хэрэглэсэн зүү тариур хэрэглэхгүй байх, шинжилгээгүй цус ба цусан бүтээгдэхүүн хийлгэхээс татгалзах хэрэгтэй.

Хэрэв хэн нэгэнтэй дотно харилцаатай байхыг хүсэж байгаа бол бэлгийн хавьтал үйлдэхгүйгээр бие биеэ харилцан илэх, таалах, үнсэлцэх зэргээр бие биедээ харилцан таашаал өгөх нь халдвар авах эрсдэлгүй байдаг. Бэлгийн хавьталд орох тохиолдолд бэлгэвчийг дүрмийнх нь дагуу зөв хэрэглэх нь бэлгийн замын халдвараас хамгаалахын зэрэгцээ хүсээгүй жирэмслэлтээс сэргийлдэг. Харин бэлгэвчээс бусад жирэмслэлтээс сэргийлэх аргууд нь БЗДХ-аас сэргийлж чадахгүй. Халдваргүй, итгэлтэй хостойгоо л зөвхөн харьцаж, хоёр талаасаа бие биедээ үнэнч байх нь бэлгийн замын халдвар авах эрсдэлийг багасгана. Хэрэв хэн нэг нь үнэнч байхгүй бол энэ арга үр дүнгүй. Түүнчлэн бэлгийн үү, гепатит В-ээс урьдчилан сэргийлэх үр дүнтэй арга замын нэг нь вакцин хийлгэх юм. Бэлгийн үү тусахаас сэргийлэхийн тулд охид бэлгийн хавьталд орохоосоо өмнө вакцин хийлгэх нь хамгийн үр дүнтэй арга гэж үздэг.

Дасгал 6

Дараах асуултын дагуу ангийнхантайгаа хамтран ярилцаж, зөвлөмж боловсруулна уу.

1. БЗДХ-аас сэргийлэх ямар аргууд байдаг вэ?
2. БЗДХ-аас сэргийлэхийн тулд ямар чадвар эзэмших хэрэгтэй вэ?
3. Тэдгээр чадварыг та бүхэн ямар түвшинд эзэмшсэн гэж үзэж байна вэ? Тэдгээр чадвараа хэрхэн хөгжүүлэх талаар санаа бодлоо солилцоно уу.
4. БЗДХ-аас хэрхэн сэргийлэх талаар бусдад ямар зөвлөгөө өгөх вэ? Түүнийг боловсруулж, үе тэнгийнхэн, найз нөхдөдөө танилцуулаарай. Тус зөвлөгөөний гол санааг доор бичээрэй.

1.
2.
3.
4.
5.



5.2. ХДХВ/ДОХ БА ЯЛГАВАРЛАН ГАДУУРХАЛТ

Сэдвийг судалснаар

1. ХДХВ-ийн онцлог, халдварлах зам, хүний дархлалын тогтолцоо, ХДХВ/ДОХ-ын илрэх шинж тэмдэг, сөрөг үр дагаврын талаар ойлголттой болно.
2. ХДХВ ба ДОХ-оос хэрхэн сэргийлэх талаар бусдад зөвлөх чадвар эзэмшинэ.
3. ХДХВ ба ДОХ-той хүмүүсийг үл ялгаварлан гадуурхах хандлагатай болно



ХДХВ ба ДОХ, халдвар дамжих замууд, халдвараас урьдчилан сэргийлэх арга, цонх үе, ялгаварлан гадуурхалт



ХДХВ ба ДОХ-ын талаар ихэнх хүн сонссон байдаг. Харин та энэ талаар хэр зэрэг мэдэх вэ? Таны хамгийн дотны хүн ХДХВ-ийн халдвар авснаа танд хэлжээ. Та түүний оронд байсан бол ямар санагдах байсан бэ? Хүмүүс танд хэрхэн хандах бол? Энэ талаар төсөөлөн бодоорой.



ХДХВ ба ДОХ

ХДХВ нь зөвхөн хүний биед амьдардаг, хүний биеэс гадна байж чадахгүй. Хүний биеийн шингэн эд эсэд л чөлөөтэй оршин тогтнож, амьдрах боломжтой. ХДХВ нь хүний биед нэвтэрч орсноос хойш дархлалын эсийг аажим аажмаар гэмтээснээр 6 сараас 10 жилийн дараа ДОХ өвчинд хүргэнэ. Энэхүү хугацаа харилцан адилгүй байгаа нь халдвар авсан тухайн хүний өвчин эсэргүүцэх чадвар, амьдралын чанар, эмчилгээ хийлгэж байгаа эсэхээс шалтгаална.

Хүн дархлал хомсдолын вирус авснаас хойш ямар нэг шинж тэмдэг илрэх хүртэлх хугацааг ХДХВ-ийн халдвартай үе гэж нэрлэдэг. Энэ үед вирус зөвхөн хүний дархлалын тогтолцоонд чухал үүрэгтэй Т4 гэдэг дархлалын эсийг гэмтээдэг. Харин ДОХ-ын үед хүний дархлалын тогтолцооны үйл ажиллагаа алдагдсанаар тухайн хүний биеийн ерөнхий байдалд өөрчлөлт орж, олон өвчний шинжүүд илэрч улмаар үхэлд хүргэнэ. ХДХВ-ийн халдвар авсан хүмүүс ихэвчлэн ДОХ-ын шатанд шилжихээсээ өмнө нас бардаг байна. Учир нь ДОХ-ын шатанд хүрсэн үед хүний дархлалын тогтолцоо бүрэн устаж үгүй болдог тул бусад өвчнөөр амархан өвчилдөг.

Хүний дархлалын тогтолцоо гэж юу вэ?

Хүний биед элдэв өвчин, халдварын эсрэг тэмцэх хамгаалах механизм байдаг. Үүнийг дархлалын тогтолцоо гэнэ. Хүний биеийн дархлалын тогтолцоо нь өвөрмөц эрхтэн болон эсээс бүрдэх бөгөөд гадны нөлөөнөөс бие махбодыг хамгаалах үүрэгтэй. Гаднаас орж ирэх “эсрэгтөрөгч” гэж нэрлэгдэх нян, вирус, эгэл биетэн, мөөгөнцөр, шилжүүлэн суулгасан эс, эд, эрхтэн зэргийг дархлалын тогтолцоо нь өөрийнх нь бие махбодын нэг хэсэг биш гэдгийг таньж, түүний эсрэг хамгаалах урвал явагдаж эхэлдэг. ХДХВ нь бие махбодын дархлалын тогтолцоог гэмтээхдээ дархлалын эсүүдийг сонгомлоор гэмтээдэг

Цонх үе гэж юуг хэлэх вэ?

ХДХВ-ийн халдвартай хүнийг гаднаас нь хараад шууд таних боломжгүй ба зөвхөн цусанд шинжилгээ хийж ХДХВ-ийг илрүүлдэг. Халдвар аваад шинжилгээгээр илрэхгүй байх тохиолдол байх ба үүнийг цонх үе гэж нэрлэнэ. Цонх үеийн үргэлжлэх хугацаа хүн бүрт харилцан адилгүй байдаг. Энэ нь тухайн хүний дархлалын тогтолцоо хэр байгаагаас хамаарна. Үргэлжлэх хугацаа дунджаар 2-12 сар байдаг гэж үздэг.

Дасгал 1

Дараах хүснэгт дэх өгөгдлүүдийг анхааралтай уншаад, үнэн эсвэл худал болохыг тодорхойлж, харгалзах (✓) нүдэнд тэмдэглэгээ хийгээрэй

Өгөгдөл	Үнэн	Худал
ХДХВ-ийн халдвартай хүнийг гаднаас нь хараад мэдэх боломжтой		
ХДХВ ба ДОХ гэдэг нь ижил ойлголт		
ХДХВ-ийн халдвартай хүн эмчлүүлбэл удаан хугацаагаар амьдрах боломжтой		
ХДХВ нь хүний дархлалын тогтолцоог гэмтээж, өвчин эсэргүүцэх чадваргүй болгодог		
ХДХВ-ийн халдвартай хэрнээ цусны шинжилгээгээр илрэхгүй байх боломжтой		
ХДХВ-ийн халдвартай хүн халдвар авснаа шууд л мэддэг		
ХДХВ-ийн халдварын эсрэг вакцин байдаг		
ХДХВ-ийн халдвартай бүх хүн нууц үеийг дамжин өнгөрнө		
ХДХВ ба ДОХ-оос бусад БЗДХ-тай хүмүүс ХДХВ-ын халдварыг авах илүү эрсдэлтэй байдаг.		



ХДХВ-ийн халдвар эмчлэгдэх үү?

ХДХВ-ийн халдварын эсрэг вакцин байхгүй, халдвар авсан хүн бүрэн эдгэрэх боломжгүй. Өөрөөр хэлбэл, эрдэмтэд бүрэн эмчлэх аргыг олох хүртэл ХДХВ-ийн халдвартай хүний биед вирус насан туршид нь хадгалагдсаар байх болно. Харин өнөө үед Ретровирусийн эсрэг эмчилгээг хэрэглэж байгаа нь ХДХВ-ийн халдварыг эмчлэх үр дүнтэй арга болж байна. Энэ эмчилгээ нь хүний биед байгаа ХДХВ өөрөө өөрийгөө хуулбарлан олшрох үйл явцыг бууруулж, ингэснээр дархлалын тогтолцоо сулрахыг зогсооно. Тус эмчилгээг хийлгэж байгаа ХДХВ-ийн халдвартай ихэнх хүн эмчилгээ хийлгээгүй бусад хүнээс илүү удаан хугацаагаар амьдарч байна. Халдвартай хүн насан туршдаа өдөр бүр эм хэрэглэх бөгөөд удаан хугацаагаар хэрэглэснээс янз бүрийн хүндрэл үүсэх магадлалтай.



ХДХВ-ийн халдварын дамжих зам

Нэгэнт халдвар авсан л бол хэзээ ч эдгэрэхгүй учраас тус халдвараас урьдчилан сэргийлэх нь чухал. ХДХВ нь ханиад томуугийн вирус шиг тийм ч амархан тархдаггүй. Энэхүү вирус нь хүний биеийн 5 төрлийн шингэнээр дамжин нэг хүнээс нөгөөд тархах боломжтой. Эдгээр шингэн нь: цус, үрийн шингэн, дурын шингэн, үтрээний шүүрэл, хөхний сүү. ХДХВ агуулсан эдгээр шингэн хүний биед дараах замаар орно:

- а. Бэлгэвчгүйгээр бэлгийн хавьтал үйлдэх
- б. Арьсыг зүсэж, цус гаргах хурц үзүүртэй зүйл хэрэглэх, жишээ нь, тариурын зүү, шивээсний зүү, татуурга зэргийг хэрэглэх
- в. Жирэмсэн үед, төрөх үед, хүүхэд хөхүүлэх үед эхээс хүүхдэд

ХДХВ ихэвчлэн хамгаалалтгүй бэлгийн хавьтлаар дамждаг. Нэг өрөөнд хамт амьдрах, гар барих, тэврэх, үнсэх, ариун цэврийн өрөөг дундаа хэрэглэх, хоол ундаа хамт идэх, хувцсаа сольж өмсөх, ханиаж найтаалгах, шумууланд хазуулах зэргээр дамжихгүй. Учир нь эдгээр үйлдлийг хийх үед дээр өгүүлсэн биеийн 5 шингэн нэг хүнээс нөгөөд орох боломжгүй.

Дасгал 2

Дараах хүснэгтэд ХДХВ-ийн халдвар дамжих болон дамжихгүй үйлдлүүдийг тодорхойлж, бичээрэй. Цагаан нүдэнд ХДХВ-ийн халдвар дамжих боломжгүй үйлдлүүд, харин саарал нүдэнд халдвар дамжих боломжтой үйлдлүүдийн жишээ бичнэ үү.



ХДХВ ба ДОХ-ын үед илрэх шинж тэмдэг

Халдварыг тээж буй хүнд 2-10 жилийн хугацаанд ямар нэгэн мэдэгдэхүйц шинж тэмдэг илэрдэггүй боловч ХДХВ нь дархлалын эсүүдийг нь гэмтээж, устгасаар байдаг. Энэ үеийг шинж тэмдэггүй үе гэх бөгөөд зөвхөн цусны шинжилгээгээр оношилно. Гэхдээ шинж тэмдэггүй үе эхлэхийн өмнө халдвартай хүнд тунгалгийн зарим булчирхай томрох, хоолой өвдөх, ядрах, арьс салстаар тууралт гарах зэрэг шинж тэмдэг илэрдэг. Гэвч халдвар авсан хүмүүс уг шинжүүдийг ханиад, томуу, хоолой өвдсөний шинж гэж андууран, ихэвчлэн тоохгүй өнгөрөөдөг. Шинж тэмдэггүй үеийн үргэлжлэх хугацаа хүн

бүрт харилцан адилгүй байдаг нь халдвар авсан хүний идэж буй хоол хүнс, сэтгэл санааны байдал, эмчилгээ хийлгэж байгаа эсэх зэрэг олон төрлийн хүчин зүйлсээс хамаардаг. ДОХ-ын үед шалтгаангүй турж эцэх, халуурах, суулгах, удаан хугацаагаар ханиалгах, тунгалгийн булчирхай томрох, арьс салстаар тууралт гарна. Цаашилбал, сүрьеэ, уушгины хатгалгаа, арьсны хавдар зэрэг өвчнөөр өвчилж үхэлд хүрдэг.

ХДХВ-ийн халдвараас сэргийлэх арга

ХДХВ-ийн халдвар авахаас зайлсхийхийн тулд ХДХВ агуулсан шингэнийг биедээ оруулах боломжтой бүх үйлдлээс татгалзах хэрэгтэй. Тухайлбал:

- а. Бэлгийн хавьтлаас татгалзах буюу тэвчих
- б. Хэрвээ бэлгийн хавьталд орвол бэлгэвчийг тогтмол бөгөөд зөв хэрэглэх
- в. Бусдын хэрэглэсэн зүү тариурыг хэрэглэхгүй байх
- г. Арьсаа гэмтээж цус гаргах үзүүртэй зүйлс хэрэглэхгүй байх

Хүүхдэдээ ХДХВ дамжих магадлалыг бууруулахын тулд жирэмсэн үедээ ХДХВ-ийн шинжилгээ өгөх, хэрвээ ХДХВ-ийн халдвартай байвал вирусийн эсрэг эмчилгээ хийлгэх, хөхөөрөө хүүхдээ тэжээхгүй байх нь зүйтэй.

Эрсдэлтэй үйлдэл хийхээс зайлсхийж чадвал амархан сэргийлэх боломжтой. Сүүлийн үед ХДХВ-ийн халдвар өсвөр залуу насныханд илүүтэй тохиолдох болсон. Өсвөр насны хүүхдүүд эрт бэлгийн хавьталд орох, биеэ үнэлэх, хорт зуршил хэрэглэх зэрэг эрсдэлтэй үйлдэл хийж байгаа нь эрсдлийг бий болгож байна. Тиймээс эрт бэлгийн хавьталд орохоос татгалзах, бусдын нөлөөнд авталгүй өөрийн хийж буй үйлдлээ хянаж сурах нь ХДХВ болон бусад бэлгийн замаар дамжих халдвараас бүрэн сэргийлж чадна.

Дасгал 3

ХДВХ/ДОХ-оос гарч болох үр дагаврыг гүйцээн бичиж, хувь хүн ба нийгмийн алинд нөлөө үзүүлэхийг тодорхойлон, доорх хүснэгтийн тохирох нүдэнд тэмдэглэгээ хийгээрэй.

Гарч болох үр дагавар	Хувь хүнд үзүүлэх үр дагавар	Нийгэмд үзүүлэх үр дагавар
Сэтгэл санааны дарамт учирна		
Амьдралын хугацаа богиносно		
Эрүүл мэндийн салбарын зардал нэмэгдэнэ		
Хүүхэд өнчирнө		
Халдвар авснаа мэдэлгүй бусдад тараах магадлалтай		



ХДХВ/ДОХ ба ялгаварлан гадуурхалт

ХДХВ ба ДОХ-той амьдарч буй хүмүүсийн тоо улам нэмэгдсээр байна. Дэлхий дахинд халдвартай хүмүүсийг ялгаварлан гадуурхах, нэр төрд нь халдах, хууль ёсны эрхийг үл хүндэтгэх зэргээр эрхийг нь зөрчиж байна. Энэ нь тухайн хүмүүсийг бие бялдар болон оюун санааны эрүүл мэндийн хувьд гүн хямралд оруулж, улмаар тэднийг тусламж үйлчилгээ авах, эмчилгээ хийлгэхээс зайлсхийхэд хүргэх, ажил хөдөлмөр эрхлэх, сурч боловсрох зэрэг эрхийг нь хөндөж байна. ДОХ-той хүмүүс эрхээ эдэлж, дэмжлэг туслалцаа авах, нийгэмд гадуурхагдалгүй амьдрахыг шаардах эрхтэй. ХДХВ/ДОХ-той ихэнх хүмүүс байнга дарамттай байдаг. Ялгаварлан гадуурхагдах нь тэдний эмчилгээ хийлгэх, эрүүл мэнддээ анхаарах боломжийг хааж, ажиллах, сурах эрхийг нь зөрчдөг байна. Энэ нь бусад хүмүүсийг халдварт эмзэг болгож, халдвартай хүмүүсийг эрүүл мэндийн болон нийгмийн бусад үйлчилгээ хүртэхэд саад болдог байна.

ЧИ ҮҮНИЙГ МЭДЭХ ҮҮ?

Монгол Улсын ХДХВ/ДОХ-оос сэргийлэх тухай хуульд зааснаар ХДХВ/ДОХ-той хүн “Халдварыг бусдад халдаахгүй байх, халдааж болох аливаа үйлдлээс татгалзах, өөрийгөө болон бусдыг хамгаалах” үүрэгтэй.

Ямар ч төрлийн халдвар авсан бай тэр хүнийг шоолж гадуурхах нь хүний эрхийг зөрчиж байгаа хэрэг юм. Бид ханиад томуу, гэдэсний халдвар туссан хүнийг тэр бүр гадуурхаж шоолдоггүй шүү дээ. БЗДХ, ХДХВ/ДОХ ч гэсэн үүнтэй л адил нэгэн төрлийн халдварт өвчин гэдгийг санах хэрэгтэй. Хэн ч энэ халдварт өвчнөөр өвчилж болзошгүй. Хэн нэгнийг гутаан доромжлох, ялгаварлан гадуурхах нь хууль бус явдал.

5.3. БЭЛГИЙН АМЬДРАЛТАЙ ХОЛБООТОЙ ХУВЬ ХҮНИЙ ҮНЭТ ЗҮЙЛ, ХАНДЛАГА

Сэдвийг судалснаар

1. Хүмүүсийн бэлгийн амьдралтай холбоотой үнэт зүйлс, хандлагыг тодорхойлж, эдгээр нь тэдний үйлдэлд хэрхэн нөлөөлдөг талаар ойлголттой болох
2. Өөрийн үнэт зүйлс, хандлагаа тодорхойлж, бэлгийн амьдралтай холбоотой шийдвэрт хэрхэн нөлөөлдөгт дүн шинжилгээ хийх чадвар эзэмших
3. Өөрийн болон бусдын үнэт зүйлс, хандлагыг хүндэтгэдэг болохын чухлыг ухаарах



Хувь хүний үнэт зүйлс, эрхэмлэх зүйл, итгэл үнэмшил, хандлага



Бэлгийн амьдралтай холбоотой асуудлаар шийдвэр гаргахад таны өөрийн баримталдаг эсвэл гэр бүлээрээ дагаж мөрдөж ирсэн ямар нэг үзэл бодол нөлөөлж байсан эсэхийг тунгаан бодоод дараах байдлаар бичээрэй.



Үнэт зүйл, итгэл үнэмшил, хандлагын тухай

Ямар ч хүн аливаа зүйлийн талаар өөрийн гэсэн бодол санаа, итгэл үнэмшилтэй байдаг. Үзэл бодол, итгэл үнэмшлийг тухайн зүйлд хандах хувь хүний хандлага гэж үздэг. Тухайлбал, аливаа зүйлийг зөв, буруу эсвэл сайн, муу, тааламжтай, тааламжгүй гэх зэргээр хүн үнэлж дүгнэж байгаа нь хандлага юм. Энэхүү үнэлгээ дүгнэлт буюу тухайн хүний хандлагад түүний эрхэмлэдэг үнэт зүйл чухал нөлөө үзүүлдэг. Тухайн хүний эрхэмлэдэг, хамгийн чухал зүйлийг үнэт зүйл гэж хэлж болно. Жишээ нь: Хэн нэгэн хүний хувьд гэр бүл нь хамгийн эрхэм зүйл байхад, зарим хүний хувьд боловсрол, хүний эрх, мөнгө, эд хөрөнгө, эрүүл мэнд, хүн чанар, үнэнч байх зэргийг эрхэмлэдэг. Хувь хүний эрхэмлэх зүйлс нь ажил, амьдралын хувьд чухал зүйлс юм. Энэ нь:

- Чиний амьдралын хамгийн чухал зүйлс
- Чиний хамгийн зөв гэж боддог зүйлс
- Чиний хамгийн сайн гэж боддог зүйлс
- Чиний хамгийн их хүсдэг зүйлс
- Чиний хувьд хамгийн үнэтэй зүйлс
- Чиний санаанд хамгийн их таардаг зүйлс байна.

Дасгал 1

Чиний амьдралд хамгийн чухал, эрхэм гэж боддог зүйлсээ жагсаан бичнэ үү. Миний хувьд амьдралд минь хамгийн чухал 5 зүйлс бол:

1.
2.
3.
4.
5.

Дараах асуултад хариулна уу.

- Яагаад эдгээрийг чухалчлан үзэх болсон бэ?
- Энэхүү үзэл бодолд чинь хэн, юу нөлөөлсөн гэж бодож байна вэ?
- Тэдгээр нөлөөлсөн зүйлсийн шалтгаан, эх сурвалжийн талаар эргэцүүлэн бодож үзсэн үү?



Хүний эрхэмлэх үнэт зүйл, үзэл бодол, итгэл үнэмшил

Хүний эрхэмлэх үнэт зүйл, үзэл бодол, итгэл үнэмшил бий болоход хүмүүс, гэр бүлийн уламжлал заншил, шашин, үйл явдал, орчны нөхцөл байдал, соёл зан заншил зэрэг зүйлс нөлөөлж байдаг. Тухайлбал: Аав ээж, ах эгч, найз нөхөд, олны танил, чиний шүтэн биширдэг алдартай хүн, багш гэх хүмүүс нөлөөлж болохоос гадна дотны хүнээ алдах, байгалийн гамшигт өртөх, таньдаг найз нөхөд нь амжилтад хүрэх гэх зэрэг үйл явдал нөлөөлж болно.



Дасгал 2

Гэр бүл, соёл, шашин, сүсэг бишрэл, найз нөхдөөсөө дараах зүйлстэй холбоотой юу сурснаа тунгаан бодож, бичээрэй. Заримдаа бид хүмүүсийн хэлсэн үгийг бус тэдний зан үйлээс суралцдаг болохыг санаарай.

1. Эрэгтэй эмэгтэй хүний ялгаатай байдлын талаар гэр бүл, соёл, шашны үзэл баримтлал, найз нөхдөөсөө юу сурсан бэ?
 Гэр бүл:
 Соёл:
 Шашин ба сүсэг бишрэл:
 Найз нөхөд:
2. Хайртай хүнээ хэрхэн сонгох талаар гэр бүл, соёл, шашны үзэл баримтлал, найз нөхдөөсөө юу сурсан бэ?:
 Гэр бүл:.....
 Соёл:
 Шашин ба сүсэг бишрэл:
 Найз нөхөд:
3. Хэзээ гэрлэх нь тохиромжтой болох талаар гэр бүл, соёл, шашны үзэл баримтлал, найз нөхдөөсөө юу сурсан бэ?:
 Гэр бүл:.....
 Соёл:
 Шашин ба сүсэг бишрэл:
 Найз нөхөд:



Үзэл бодол ба хандлага

Хүн аливаа зүйлс, хүн, эд юмс, үйл явдал зэрэгт хандах тодорхой үзэл хандлагатай болсон байдаг бөгөөд энэ нь эерэг эсвэл сөрөг байж болно. Хүний эрхэмлэх үнэт зүйл, итгэл үнэмшил, хандлага нь тухайн хүний хийх үйлдэлд нөлөөлдөг. Зөв, сайн эсвэл таашаадаг бол түүнийг хийж гүйцэтгэнэ. Буруу, муу зүйл гэж боддог, таашаадаггүй бол түүнтэй холбоотой үйлдлийг хийхгүй байх талтай. Жишээ нь, сургуулиа төгсөөд өөрийн хүссэн мэргэжлээ эзэмшиж, ажилд орсныхоо дараа л хүнтэй суух нь зөв гэж боддог хүн ажилтай, цалинтай болсон хойноо гэрлэнэ. Тухайн хүн хэзээ гэрлэх вэ? гэдгийг нь түүний үзэл бодол, итгэл үнэмшил нь чиглүүлж хэлж байна гэсэн үг. Гэрлэх хүнээ сонгох, хайртай хүнтэйгээ хэрхэн харилцах, хэдэн хүүхэдтэй болох, бэлгийн хавьталд орох гэх зэрэг олон зүйлд хүний эрхэмлэх үнэт зүйлс, хандлага нь нөлөөлж болно. Өөрийн эрхэмлэдэг зүйлс, итгэл үнэмшил, хандлагаа таньж мэдэхийн зэрэгцээ эдгээр нь чиний ажил, амьдралд хэрхэн нөлөөлж байгааг мэддэг байх нь чухал.

Дасгал 3

Дараах тохиолдлыг уншаад, эрхэмлэх зүйлс нь хүний үйлдлийг хэрхэн чиглүүлдэг болохыг асуулт ашиглан шинжлэн, дүгнэлт хийгээрэй.

Тохиолдол 1

Г 14 настай. Г өвөө эмээтэйгээ өссөн бөгөөд тэд эмэгтэй хүн эр хүн рүү өөрөө гүйвэл үнэ хүндгүй болдог гэж хэлдэг байсан учраас тэр ч мөн адил ийм итгэл үнэмшилтэй болжээ. Түүний найз охид нь таалагдсан хөвгүүндээ мессэж бичиж, үерхэх санал тавьсан тухай хоорондоо ярьж байв. Тэдний яриа таалагдаагүй ч юм хэлэлгүй өнгөрөв. Г-д ч бас нэгэн хөвгүүн маш их таалагддаг байв. Нэлээд удаан бодсоны эцэст тэрээр “Хүн хүссэн зүйлээ хийж амьдрах ёстой, ер нь би яагаад бусад охидын адил үерхэх санал тавьж болохгүй гэж” хэмээн бодов. Тэгээд тэр хөвгүүнд мессэж бичив.

1. Эмэгтэй хүн таалагдсан эрэгтэйдээ үерхэх санал хэлэх талаар Г ямар үзэл бодолтой байдаг вэ?
2. Түүний эрхэмлэдэг ямар зүйл шийдвэр гаргахад нь нөлөөлсөн бэ?
3. Түүний өөр ямар үнэт зүйл шийдвэр гаргахад нь нөлөөлж болох вэ?
4. Г өөрийн эрхэмлэдэг үнэт зүйлд тулгуурласан бол ямар үйлдэл хийх байсан бэ?



Өөрийн болон бусдын үнэт зүйлсийг хүндэтгэх

Итгэл үнэмшил, эрхэмлэх үнэт зүйлс, хандлага нь хүний хийх үйлдэл, амьдралд ихээхэн нөлөө үзүүлдэг болохыг бид мэдэж авлаа. Өөрийн амьдралаа төлөвлөхдөө түүнтэй холбоотой үнэт зүйл, хандлагаа тунгаан бодож, хэрхэн нөлөөлж байгааг дүн шинжилгээ хийх нь зүйтэй. Тухайлбал, ямар зан чанартай, ямар хүн болох, ямар хүмүүстэй найзалж нөхөрлөх, амьдралдаа юу бүтээх, ямар гэр бүлтэй болох гэх зэргийн талаар урьдчилан бодож, төлөвлөж байгаа зүйл бий юу? Эдгээр зүйлд чиний одоогийн ямар үзэл бодол, хандлага хэрхэн нөлөөлж байгааг тунгаан бодох хэрэгтэй. Өөрийн эрхэмлэх зүйлс, хандлагаа чухалчлахын зэрэгцээ бусдын эрхэмлэх зүйлс, үзэл бодол, хандлагыг ч мөн хүндэтгэдэг байх ёстой. Заримдаа бидний өөрсдийн эрхэмлэдэг үнэт зүйлс, хандлага нь бусад хүний эрхэмлэх зүйлс, итгэл үнэмшил, санаа бодол, хэрэгцээг үл ойшоох, анзаарахгүй өнгөрөхөд хүргэдэг. Хэрвээ хэн нэгэн чиний эрхэмлэдэг зүйлийг үл хүндэтгэвэл чамд ямар санагдах бол. Түүний адилаар бусдын үнэт зүйл, итгэл үнэмшилд ч мөн хүндэтгэлтэй хандах нь чухал гэдгийг анхаараарай.

Дасгал 4

А. Өмнө нь тодорхойлон бичсэн өөрийн амьдралын хамгийн чухал зүйлсийн жагсаалтаа хараарай. Тэдгээрээс нэгийг сонго. Сонгосон зүйлээ эрхэмлэдэг хүн юу хийх ёстой 3 үйлдлийг бичнэ үү. Жишээ нь хэрвээ чи “эрүүл мэнд” гэдгийг сонгосон бол эрүүл мэндийн эрхэмлэдэг хүний хийж чадах 3 зүйлсийг бичээрэй.

1.
2.
3.



- Б. Бодит амьдрал дээр чи яг юу хийдгээ тунгаан бодоорой. Дараах асуултын дагуу эргэцүүлэл бичээрэй.
- Чиний хийдэг үйлдлүүд эрхэмлэдэг зүйлстэй чинь тохирч байна уу?
 - Хэрвээ үгүй бол яагаад?
 - Хэрвээ тийм бол үүнийг өөрийнхөө эрхэмлэдэг зүйлсийн дагуу хийхэд чамд юу тусалсан бэ?
- В. Найз нөхөд, эсвэл гэрийнхэнтэйгээ өөрсдийн эрхэмлэдэг зүйлсийн талаар ярилцаж, дараах чиглэлээр санаа бодлоо хуваалцаарай.
- Өөрийн эрхэмлэдэг зүйлээ бусдынхтай харьцуулан үзээрэй. Ижил байна уу эсвэл ялгаатай байна уу?
 - Өөрсдийн эрхэмлэдэг зүйл нь хийдэг үйлдэлтэй нь тохирч байна уу?
 - Хэрвээ тохирохгүй бол цаашид яах ёстой гэж бодож байна вэ?
 - Эрхэмлэдэг зүйл нь эрүүл мэнд бол хүн архи, тамхи хэрэглэх үү? Чи энэ талаар юу гэж бодож байна вэ?

5.4. НИЙГМИЙН СҮЛЖЭЭ, АЮУЛГҮЙ АШИГЛАХ АРГА ЗАМ

Сэдвийг судалснаар

1. Гар утас, интернэт буюу нийгмийн сүлжээ, түүний эерэг, сөрөг үр нөлөөний талаар ойлголттой болно.
2. Нийгмийн сүлжээн дэх мэдээлэл, тэдгээрийн зорилго, чиглэл, найдвартай эсэхэд хэрхэн дүн шинжилгээ хийх, аюулгүй ашиглах арга замын талаар судална.
3. Нийгмийн сүлжээг ашиглахын давуу, сул талыг мэддэг байж, аливаа эрсдэлээс ямагт сэргийлэх нь чухал болохыг ухаарна.



Та ямар нийгмийн сүлжээг ашигладаг вэ? Түүнийг хэрэглэх нь танд ямар ач холбогдолтой байна вэ? Нийгмийн сүлжээг ашигласнаар хүмүүст учирч болох ямар сөрөг үр дагавар, хор уршиг гарч болох вэ?



Нийгмийн сүлжээ

Хүмүүс өөр хоорондоо мэдээлэл, зураг, бичлэг зэргийг солилцдог цахим орчин дахь сүлжээг нийгмийн сүлжээ гэж нэрлэдэг. Хүмүүс хувийн хүсэл сонирхол, бизнесийн зорилгоор нийгмийн сүлжээг ашигладаг. Хувийн хүсэл зорилго нь бусадтай амьдралынхаа үйл явдал, мэдээ мэдээлэл, сонирхдог зүйлсийг хуваалцах, шинэ найз нөхөдтэй болох, хуучин найз нөхөдтэйгөө холбоо харилцаагаа сэргээх, өөрт хэрэгтэй мэдээллийг олж авах гэх зэрэг байж болно. Бизнесийн зорилго гэдэг нь өөрсдийн эрхэлдэг үйл ажиллагаагаа бусдад сурталчлах, бараа бүтээгдэхүүнээ олон нийтэд танилцуулах, үйлчлүүлэгч, худалдан авагч нартай холбогдох, зарж борлуулах, ажлын зар тавих, олон нийтийн санаа бодлыг өөрчлөх, судлах, нөлөөлөх зэрэг зүйлс байдаг. Хүмүүсийн өргөнөөр ашигладаг Facebook, Google, LinkedIn, Twitter, Instagram зэрэг интернэт сүлжээ байдаг. Эдгээрийг хүмүүс гар утас, компьютер хэрэглэн ашиглаж байна.

Дасгал 1

Өөрийнхөө болон найз нөхөд, гэр бүл, ойр орчны хүмүүсийнхээ нийтлэг ашигладаг нийгмийн сүлжээг жагсаан бичнэ үү. Тэдгээрийг ямар зорилгоор хэрэглэдэг, түүнд 1 өдөрт хэдэн цаг зарцуулдаг болохоо тооцоолоорой.

№	Нийгмийн сүлжээний төрөл	Ашиглах зорилго	Зарцуулдаг цаг
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			



Нийгмийн сүлжээг ашиглахын давуу талууд

- 1. Дэлхийн өнцөг буланд байгаа мэдээ, мэдээлэлтэй танилцах:** Дэлхийн өнцөг буланд байгаа гэр бүл, найз нөхөд, хамаатан садан, өөр орны шинэ танилууд зэрэг хүмүүстэй амар хялбар холбогдох боломжтой.
- 2. Нийтлэг хүсэл сонирхолтой хүмүүстэй нэгдэх:** Хүмүүс өөрийн зорилго, хүсэл сонирхолд нийцэх буюу өөрт таалагдаж буй нийгмийн сүлжээг сонгож нэгддэг. Тухайлбал, ном сонирхогчдын сүлжээнд нэгдэж, харилцан мэдлэг, туршлагаа хуваалцах, санаа авах зэргээр ашиглана.
- 3. Тухайн цаг мөчид болж буй үйл явдлыг бодитоор харж, оролцох:** Хэлэлцүүлэг, хурал, уулзалтуудыг нийгмийн сүлжээ ашиглан шууд бие биеэ харж, сонсож, үзэл бодлоо солилцох байдлаар зохион байгуулж болно.
- 4. Өөрийгөө хөгжүүлэх:** Өөрийн сонирхож буй чиглэлээр арга техник эзэмших, янз бүрийн технологи, программыг хэрхэн ашиглах, аливаа зүйлийг цаг, мөнгө хэмнэн хэрхэн хийж болох гэх зэргийг нийгмийн сүлжээ ашиглан сурах боломжтой.
- 5. Хүмүүс хоорондын харилцааны хүрээ өргөжих:** Орон зай, хөгжлийн бэрхшээл зэргийн улмаас бодитоор уулзах боломжгүй хүмүүсийн хувьд хоорондоо харилцах харилцааны суваг болдог.
- 6. Ашгийн бус, үр өгөөжтэй ажлыг зохион байгуулах:** Нийгмийн хүндрэл бэрхшээлтэй асуудал, байгалийн гамшиг, эрсдлийн талаар олон нийтэд цаг алдалгүй түгээх, аян зохион байгуулах зэргээр богино хугацаанд олон хүн хамарсан үйл ажиллагааг зохион байгуулж болно.

Дасгал 2

А. Дараах асуултад хариулна уу.

- Дээрх мэдээллийг уншаад ямар сэтгэгдэл төрж байна вэ?
- Чи дээрх мэдээллийн үзэл санаатай хэр зэрэг санал нийлэх вэ? Дэмжиж байна уу, эсэргүүцэж байна уу? Яагаад?



Б. Эдгээр давуу талуудыг харуулсан зүйлсээс алийг нь чи хэрэглэж, ашиглаж үзсэн бэ? Тэдгээрийг бодит жишээ гарган тайлбарлана уу.

№	Нийгмийн сүлжээг хэрэглэсэн чиглэл	Жишээ
1.	Дэлхийн өнцөг буланд байгаа хүмүүстэй холбогдох	Японд сурдаг найзтайгаа харилцдаг
2.	Өөрийгөө хөгжүүлэх	Шатрын шинэ нүүдэл сурсан ...
3.		
4.		

В. Нийгмийн сүлжээг ашиглахын өөр ямар давуу талууд байж болохыг жагсаан бичиж, бодит жишээ баримт гарган тайлбарлана уу.

-
-



Нийгмийн сүлжээг ашиглахын сөрөг талууд

1. Хэзээ нэг өдөр эсэргүүцэл, цохилтод орох магадлалтай.
2. Нийгмийн сүлжээ ашиглан өөрийн зургийг байрлуулах нь олон эрсдлийг дагуулдаг.
3. Цахим орчин дахь дээрэлхэх, хүүхдийн эсрэг гэмт хэрэг гарах магадлалтай.
4. Залилан хулгайн хэрэгт өртөх магадлалтай.
5. Цаг хугацааг үр дүнгүй өнгөрөөх.
6. Нийгмийн сүлжээнд хуурамч мэдээлэл тавьж бусдыг хохироож болзошгүй.
7. Хүмүүсийн зан байдал, эрүүл мэндэд сөрөг нөлөө үзүүлнэ.

Дасгал 3

Дараах тайлбаруудыг уншин дээрх сөрөг нөлөө тус бүрт тохирох тайлбарыг олж, харгалзуулан байрлуулна уу.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

А. Нийгмийн сүлжээ ашигласнаар гэр бүл, найз нөхөд, ойр дотны хүмүүстэйгээ бодитоор амьд харилцаа бий болгох цаг багасдаг. Ажил эрхэлдэг хүмүүс нийгмийн сүлжээнд орж нэлээд цаг алддаг, ажлын бүтээмжийг бууруулж, тэр хэмжээгээр тухайн байгууллага алдагдал хүлээх, унтаж амрах цагаа алдаж, эрүүл мэндээрээ хохирдог.

Б. Нийгмийн сүлжээн дэх сөрөг мэдээллийг уншиж бухимдах, бусдыг үзэн ядах, бусдын буруу муу үйлдлийг даган дуурайх эрсдэлтэй. Тухайлбал, ганцаардах, сэтгэл гутралд орох, сэтгэл түгших зэрэг сэтгэцийн эмгэг үүсдэг. Нийгмийн сүлжээн дэх мэдээлэлтэй өөрийгөө харьцуулан гутралд орох, нүүр тулсан харилцаанаас зайлсхийж, ганцаардахын зэрэгцээ хорт зуршил хэрэглэх, нойргүйдэх, амиа хорлох бодол төрөх, хичээл сурлагадаа муудах зэрэг шинжүүд илэрнэ. Зөв бичгийн дүрэмгүй үг, өгүүлбэрүүд бичсээр бичиг үсгийн боловсрол муудна.

В. Өөрийнхөө хаана байгааг хүмүүст зарлаж мэдэгдэж байгаа гэсэн үг. Нөгөө талаас өөрийн зургийг нийгмийн сүлжээнд хэт их байрлуулснаар бусдын анхаарлыг татаж, хүн худалдаалах гэмт хэргийн хохирогч болох магадлалтай.

Г. Нийгмийн сүлжээ ашиглах нь бусдын дарамтад өртөх, таагүй хүмүүстэй холбоо тогтоож болзошгүй. Тэдгээр хүмүүс буруу зүйлд уруу татах, өөрсдийн хүсэл хэрэгцээнд хүүхдүүдийг ашиглах аюултай. Цахим орчинд бие биеэ дээрэлхэх нь илүү хор хөнөөлтэй. Энэ нь өдөр бүр, 24 цагийн туршид үргэлжилнэ. Нэрээ нууцалсан хаяг, сайтууд нь илүү эрсдэлтэй.

Д. Нийгмийн сүлжээнд хэн нэгний нэр төрд халдан, гутаан доромжилсон мэдээлэл санаатайгаар болон санамсаргүйгээр оруулах нь сөрөг үр дагавартай. Тухайн постыг оруулсан буюу мэдээлэл бичсэн хүний амьдралд насан туршид нь ч сөрөг нөлөө үзүүлж болно. Жишээлбэл, ахлах сургуулиа төгсөөд коллеж, их сургуульд ороход хүлээж авахгүй байх магадлалтай. Нийгмийн сүлжээ, тэр тусмаа дэлхий нийтийг хамарсан мэдээллийн сүлжээг ямар ч их сургууль, коллеж хэдий хугацаа өнгөрсөн байсан ч хянах боломжтой байдаг.

Е. Интернэтэд байрлуулсан хувийн мэдээллийг ашиглан тухайн хүний өмнөөс янз бүрийн залилан, хулгайн гэмт хэрэг үйлдэх эрсдэлтэй. Цахим орчин дахь залилагч хулгайч нарын хувьд тухайн хүний хэдхэн чухал хувийн мэдээллийг авахад л хангалттай. Тэд таны хувийн мэдээллийг олж авсан л бол танд маш их хохирол учруулж болзошгүй.

Ё. Хүмүүсийг буруу зүйлд турхирах, олон нийтийг сандаргах, үймээн самуун дэгдээх зэрэг сөрөг үр дагаварт хүргэж, хувь хүн, орон нутаг, улс оронд эдийн засгийн хохирол учруулах магадлалтай. Хуурамч мэдээлэл тавих нь хуулийн маш том хариуцлага хүлээдэг буюу өндөр торгуультай байдаг талаар мэддэггүй хүмүүс өөрөө ч эргээд маш хүнд байдалд орно.

Дасгал 4

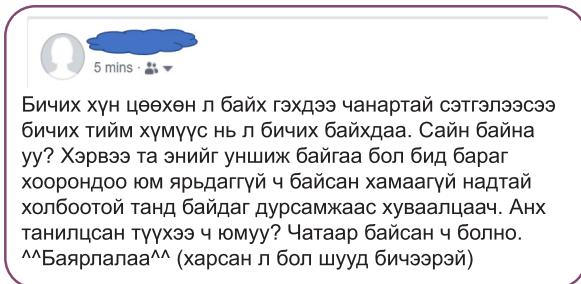
Дараах асуултад хариулна уу.

1. Дээрх мэдээллийг уншаад ямар сэтгэгдэл төрж байна вэ?
2. Чи дээрх мэдээллийн үзэл санаатай хэр зэрэг санал нийлэх вэ? Дэмжиж байна уу, эсэргүүцэж байна уу? Яагаад?
3. Өөр ямар сөрөг үр дагавар, үр нөлөө гарч болох вэ?
4. Нийгмийн сүлжээг ашиглахын давуу, сул талыг жигнэж үзвэл аль нь илүү жин эзлэх вэ?



Дасгал 5

Хүмүүсийн дунд өргөн хэрэглэгддэг нийгмийн сүлжээний нэг Facebook-т олон өсвөр үеийнхэн, залуучуудын бичдэг дараах зүйл ямар эрсдэл дагуулж болохыг тодорхойлж, дүн шинжилгээ хийнэ үү.



Нийгмийн сүлжээ болон хэвлэл мэдээллийн хэрэгслээр дамжуулж буй мэдээлэл

Нийгмийн сүлжээ, хэвлэл мэдээллийн хэрэгслээр дамжуулж буй мэдээллийг дараах түлхүүр 5 асуултын дагуу шүүн тунгаах нь зүйтэй. Үүнд:

1. Хэн энэ мэдээллийг бичиж, байрлуулсан бэ?
2. Бидний анхаарлыг татахын тулд ямар бүтээлч арга, формат, технологи ашигласан байна вэ?
3. Энэ мэдээллийг үзэж буй хүмүүс хэрхэн өөр өөр байдлаар хүлээн авч (ойлгож) болох вэ?
4. Тухайн мэдээлэл нь ямар үнэт зүйл, амьдралын хэв маяг, үзэл санааг илэрхийлж, ямрыг нь орхигдуулсан байна вэ?
5. Энэ мэдээллийг яагаад илгээсэн бэ?

Дасгал 6

Нийгмийн сүлжээг хэрхэн аюулгүй ашиглах вэ? Юуг анхаарах хэрэгтэй гэж бодож байна вэ? Нийгмийн сүлжээг хэрхэн ашиглах талаар дараах загварыг ашиглан хувийн төлөвлөгөө боловсруулж, бусдадаа танилцуулж, санал бодлоо хуваалцаарай.

Нийгмийн сүлжээг аюулгүй ашиглах хувийн төлөвлөгөө

№	Хийх зүйлс	Эхлэх хугацаа	Шаардлагатай зүйлс	Хяналт тавих арга	Гарах үр дүн
1.	Хувийн чухал мэдээллээ нийгмийн сүлжээнд хэн нэгэнтэй хуваалцахгүй байх				
2.					
3.					



БҮЛГИЙН ҮНЭЛГЭЭ

ЮУ МЭДЭЖ АВСАН БЭ?

1. Дараах БЗДХ-уудын аль нь мэргэжлийн эмчид эрт хандаж, эмчлүүлсэн тохиолдолд бүрэн эдгэрэх боломжтой вэ? Тохирох хариултыг сонгож, тэмдэг тавина уу.

№	БЗДХ-ын төрөл	Бүрэн эдгэрнэ	Бүрэн эдгэрэхгүй
1.	Нянгаар үүсгэгдэх БЗДХ		
2.	Вирусээр үүсгэгдэх БЗДХ		
3.	Эгэл биетнээр үүсгэгдэх БЗДХ		

2. ХДХВ/ДОХ-той хүнийг ялгаварлан гадуурхахгүй байх нь тухайн хувь хүмүүс болон нийгэмд ямар ач холбогдолтой вэ?
.....

3. Өөрийн үнэт зүйлс, хандлагаа тодорхойлохын давуу, сул талуудыг нэрлэнэ үү.

Давуу тал	Сул тал

ЮУ ЧАДДАГ БОЛСОН БЭ?

1. БЗДХ, ХДХВ-ийн халдвараас сэргийлэх дараах гурван зөвлөгөөг би найз нөхөд, үе тэнгийнхэндээ өгч чадна.

1) 2) 3)

2. Өөрийн хэрэглэдэг нийгмийн сүлжээнээс 1 мэдээлэл сонгон авч, түүнд хичээлээр судалсан түлхүүр 5 асуулт ашиглан дүн шинжилгээ хийнэ үү.

а. б.

в. г.

д.

ЮУГ ЗАН ҮЙЛ БОЛГОХ ВЭ?

1. ХДХВ/ДОХ-той хүмүүсийг ялгаварлан гадуурхдаггүй болохыг таны ямар үг хэллэг, үйлдлээс харж болох вэ?
.....

2. Нийгмийн сүлжээг аюулгүй ашиглах арга замуудаас бодит амьдралд өөрийн хэрэгжүүлж буй 3 зүйлийг нэрлэнэ үү.
.....

БҮЛЭГ

АЮУЛГҮЙ БАЙДАЛ, АНХНЫ ТУСЛАМЖ

VI



СЭДЭВ

- 6.1. Гэнэтийн осол, гэмтлийн үед үзүүлэх анхны тусламж
- 6.2. Байгаль, цаг уурын нөлөөллөөс сэргийлэх
- 6.3. Гал түймрийн шалтгаан, хохирол
- 6.4. Бага насны болон хөгжлийн бэрхшээлтэй хүүхдийн хэрэгцээ, тусламж

Бүлгийг судалснаар

1. Осол гэмтлийн үед үзүүлэх анхны тусламж, гал түймрийн шалтгаан, хөгжлийн бэрхшээлтэй хүүхдийн хэрэгцээний талаар мэддэг болно.
2. Байгалийн эрсдэлт үзэгдлээс сэргийлэх, бусдад тусламж дэмжлэг үзүүлэх чадвар эзэмшинэ.
3. Өөртөө болон бусдад тусламж үзүүлэх хандлага төлөвшинэ.

6.1. ГЭНЭТИЙН ОСОЛ, ГЭМТЛИЙН ҮЕД ҮЗҮҮЛЭХ АНХНЫ ТУСЛАМЖ

Сэдвийг судалснаар

1. Гэнэтийн осол, гэмтэл, бэртэл тохиолдсон үед үзүүлэх анхны тусламжийн аргыг сурна.
2. Гэнэтийн осол, гэмтлийн үед /муужрах, хахах, живэх, хамраас цус гоожих, шавжинд хатгуулах, үе мултрах, яс хугарах, шөрмөс сунах, тасрах/ үзүүлэх тусламжийн талаар шийдвэр гаргах чадвартай болно.
3. Гэнэтийн осол, гэмтэл, бэртлийн үед хиймэл амьсгал хийх, бусад арга хэмжээг дарааллын дагуу үзүүлэх, хүндрэлээс сэргийлэх арга хэмжээ авч чаддаг болно.



Гэнэтийн осол, гэмтэл, бэртэл



Гэнэтийн осол гарч болох тохиолдлуудыг нэрлэнэ үү. Зураг 1-т юуг илэрхийлсэн байна вэ?



Зураг 1.

Дасгал 1

Чи гэнэтийн осолтой таарч байсан уу? Тийм бол дараах асуултад хариулна уу?

- Гэнэтийн осол гарах болсон шалтгаан нь юу байсан бэ?
- Ямар гэмтэл байсан бэ?
- Анхны тусламж үзүүлсэн үү?
- Ямар хугацааны дараа тусламж үзүүлсэн бэ?
- Ямар дарааллаар, ямар арга хэмжээ авсан бэ?







Гэнэтийн осол, гэмтэл

Тодорхой газар, тодорхой цагт болсон гэнэтийн, урьдчилж таамаглах аргагүй үйл явдлыг гэнэтийн осол гэнэ.

Хүснэгт 1. Гэнэтийн ослын тохиолдлууд

	<p>Үйлдвэрлэл техникийн (машин тоног төхөөрөмж, багаж хэрэгсэлтэй харьцах болон цахилгаан хүчдэл, дэлбэрэлт, шаталтын нөлөөгөөр учирсан осол, химийн бодист хордох, аюулгүй ажиллагааны дүрэм зөрчигдсөнөөс гарч болох осол</p>
--	---



	Техниктэй харьцах үеийн осол (унадаг дугуй болон механик тээврийн хэрэгсэл, төмөр зам, агаарын, усан замын тээврийн хэрэгслээр зорчих явцад гарах осол гэх мэт)
	Байгалийн эрсдэл (газар хөдлөлт, цасан болон шороон шуурга, хүчит салхи, үер, хөрсний нуралт, цөмрөлт, аянга, аадар бороо, мөндөр, ой хээрийн түймэр, усанд живэх, шавар намагт шигдэх гэх мэт)
	Ахуйн эрсдэл (унаж бэртэх, халтирах, зам тээврийн аюул осолд өртөх, элдэв юманд цохиулах, хавчуулах, түлэгдэх, хорт хийнд хордох гэх мэт)
	Гадны нөлөөллийн эрсдэл (бусдын гэмт үйлдлийн улмаас сум, хутга мэсэнд өртөх, хорлогдох, зодуулах, цохиулах зэргээр гэмтэх гэх мэт)

Дасгал 2

Энэ ямар гэмтэл вэ? Гэмтэл, бэртлийн үед үзүүлэх анхны тусламжийн дутуу (.....) хэсгийг дарааллын дагуу нөхөж бичнэ үү. Өөрийгөө сорьсны дараа хүснэгтээс харж, зөв дарааллаар тусламж үзүүлсэн эсэхээ шалгаарай.

	Анхны тусламж үзүүлэх дараалал	Гэмтлийн нэрийг бичнэ үү?
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Хүнээ, нийлгэхгүй байх 2. Бага зэрэг суулгах 3. Дараа нь ... минут чимхэнэ 4. Хамар дээр жин тавина. 5. амьсгална. 6. Цус тогтохгүй удвал хандана. 	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Тэр хэсгийг, болохгүй. 2. Хавдалт, өвдөлтийг ихэсгэхгүйн тулд гэмтсэн хэсгийг дээш өргөн, тавина. 3. Цаг тутамд минут жин тавина. 4. Шууд хандана. 	



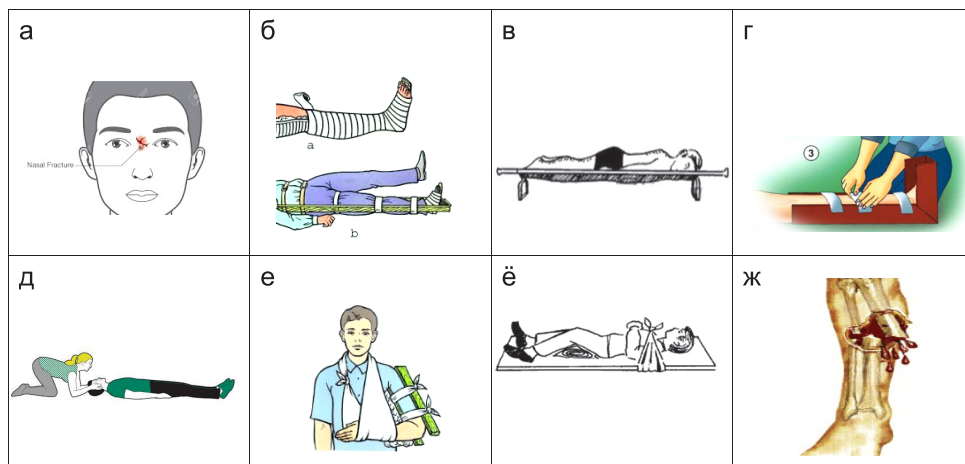
Цус алдалтын ангилал

Хүснэгт 2. Цус алдалтын ангилал, шинж тэмдэг, авах арга хэмжээ

Цус алдалт		Шинж тэмдэг	Авах арга хэмжээ
Орчноос нь шалтгаалж	1. Гадуур	Арьсан дээрх шархнаас цус гардаг. Ихэнхдээ осол гэмтлийн үед үүсдэг	<ol style="list-style-type: none"> 1. Шархан дээрээ цэвэр бинт эсвэл даавуу тавина 2. Гэмтсэн судасны ханыг шахаж хатуу биетийг тавина 3. Боолт хийнэ
	2. Дотуур	<p>Хугарсан яс дотор эрхтнийг хатгаж гэмтээснээс дотуур цус алдалт болдог.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Хавдах, хэвлийгээр хатуурах, өвдөх • Цусаар бөөлжих, арьс цайх буюу улайх, толгой өвдөх, хөхрөх, хүйт дааж, ам цангах • Ам, хамар, чихний нүхнээс цус гарах 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дулаан хучиж яаралтай эмч дуудах 2. Дотуур цус алдсан байж болзошгүй үед их биеийн хэсгийг тухайн хүний толгойноос өндөр байлгахаар хэвтүүлж цээж, эсвэл гэдсэн дээр нь мөстэй уут, хүйтэн усаар жин тавих нь үр дүнтэй. 3. Хөлийг 30 см дээш өргөж хэвтүүлэх (толгой, хүзүү, нурууны гэмтэлгүй үед)
Судасны	1. Артерийн	<p>Тод ягаан өнгийн цус лугшиж гарна.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Цус гарч байгаа хэсгийн дээд талд байрлах том судасны цэгүүд дээр хуруугаар ясанд нь шахаж дарна 2. Шуу, сарвуу, шилбэ, тавхайнаас цус алдах үед мөчийг үеэр нугалж боохдоо ханцуй эсвэл өмдний шуумгийг нугалан, шархны дээд талд нугалаа гарсан хонхорт жийрэг хийнэ 3. Чангалуур боолт дээд мөчинд 1.5 цаг, доод мөчинд 2 цаг 4. 10 – 15 минут тутамд аажим суллана. Суллахдаа гэмтсэн артерийн шархнаас дээших хэсгийг ясанд тулган дарна 5. Дараа нь эрчлүүр боолтоо өмнөх боосон газраасаа дээгүүр, эсвэл доогуур бооно
	2. Венийн	Хүрэн өнгийн цус тасралтгүй аажим гарна	<ol style="list-style-type: none"> 1. Гараа заавал угаана 2. Шархан дээр ариун бинт тавьж гадуур нь бинтээр орооно 3. Мөчийг дээш өргүүлнэ 4. Шархны 2 ирмэгийг шахаж дээр нь боолт тавиад, даралттай боолт хийнэ
	3. Хялгасан судасны	Шархны бүх гадаргуугаас шүүрч гарна	<ol style="list-style-type: none"> 1. Шархны эргэн тойрны талбайг цэвэр усаар угаана 2. Халдваргүйжүүлэх уусмал байвал арчиж болно 3. Шархны боолт хийнэ

Дасгал 3

Дараах зургийг ажиглан ясны хугарлын дараах тохиолдлуудад анхны тусламжийн ямар арга хэмжээ тохирч байна вэ?. Үсгийг тохирох тооны ард тэмдэглэнэ үү?



- Ясны ил хугарлын үед-ясны хэлтэрхийг буцааж хийх, татаж авахыг хориглоно. Шархыг цэвэр даавуу, бинт зэргээр боож цусыг яаравчлан тогтоох, өвчин намдаах эм өгөх арга хэмжээ авах шаардлагатай.
- Дээд мөчний гэмтлийн үед гарыг сойж, хөдөлгөөнгүй болгохын тулд биетэй нь бэхэлж болно
- Гарын шуу, бугалганы ясны хугарлын үед чигийг гадна ба дотор талаас нь тавина.
- Хамрын яс хугарсан үед хамраас цус алдаж байвал өвчтөний толгойг өндийлгөх байдалтай байрлуулж хүйтэн усаар норгосон алчуур буюу мөсөөр жин тавина. Хэрэв хамрын цус алдалт тогтохгүй бол 3%-ийн устөрөгчийн хэт исэл бүхий чихээсийг хамрын хөндийд хийж боолт тавих ба өвчтөнд шүлс, цусаа амаараа гаргаж байхыг зөвлөн эмнэлэгт яаралтай хүргэнэ.
- Нурууны яс хугарсан үед заавал хавтгай зүйл дээр хэвтүүлэн тээвэрлэх ёстой. Хатуу банз мод байхгүй, зөвхөн зөөлөн дэвсгэр олдвол өвчтнийг түрүүлгээ харуулан хэвтүүлж зөөвөрлөж болно. Бүсэлхий, тахим, хүзүүний хотгорт ивүүр зөөлөвч хийж өгнө.
- Шилбэны ясны хугарлын үед гадна дотор талд нь хоёр ширхэг банз бэхлэн, үе оролцуулан бооно.
- Дунд чөмөгний хугарлын үед хоёр ширхэг нарийн банз ашиглана. Нэг банз нь суганаас тавхай хүртэл, нөгөө нь цавинаас тавхай хүрсэн урттай байна. Гарын доорх материалгүй үед эрүүл хөлийг гэмтсэн хөлтэй нь хэд хэдэн саваагаар бэхлэн боож болно.

Дасгал 4

Хөдөө амарч байсан хүү могойд хатгуулсан бол ямар арга хэмжээ авах вэ?

Анхны тусламжийн дарааллын орхигдсон үгсийг нөхөж бичнэ үү?.



1. Эмнэлгийн дуудах
2. Могой байгаа газраас, өөр байгаа эсэхийг шалгах
3. Хүнээ тайвшруулах, байлгах
4. Хөдөлгөөнгүй байлгах
5. Тусламж үзүүлэх гэж байгаагаа
6. Өөрийгөө резинэн өмсөх
7. Ил гарсан цэвэрлэх
8. Хазуулсан хэсгийн бариу зэргийг чөлөөлөх, тайлах
9. Цусыг хэзээ ч сорохгүй, шархыг
10. Хорыг тархаахгүйн тулд даралттай хийх
11. Их хэмжээгээр уулгах
12. Хазуулсан тэмдэглэх
13. Хазсан зургийг авах
14. Хазуулсан хэсэгт жин тавихгүй
15. Архи, кафейны агууламжтай өгөхгүй

Дасгал 5

Угаартсан үед толгой өвдөх, огиулж бөөлжих, ханиалгах, гуйвж дайвах, ухаан балартах, ядарч сульдах шинж илэрдэг байна. Угаарын хийн хордлогод орох шалтгааныг судлаад сэргийлэх зөвлөмж бичнэ үү. Угаарын хийгээр хордсон үед үзүүлэх тусламжийг хийж үзүүлнэ үү.

Угаартахаас урьдчилан сэргийлэх зөвлөмж	Анхны тусламж үзүүлэх
1. 2. 3. 4. 5. 6.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дулаан эд зүйлээр хучин агаарт гаргаж, халуун бүлээн зүйл уулгах 2. Унтуулахгүй байх, спирт, үнэртэй ус үнэртүүлэх, хүйтэн усаар шавших 3. Ам, хамар, залгиурыг чөлөөлж, цэвэрлэх 4. Тэгш гадаргууд хэвтүүлж, хэл унжихаас сэргийлэх 5. Шаардлагатай тохиолдолд хиймэл амьсгал, цээж шахалтыг хийх 6. Эмч дуудах

Дасгал 6

Муужрах, шөрмөс сунах, шавьж хорхойд хатгуулах үеийн анхны тусламж үзүүлэх дадлага хийж, анхны тусламжийг зөв үзүүлж буй эсэхт үнэлгээ өгөөрэй.

	Анхны тусламж үзүүлэх дараалал	Сайн	Дунд	Муу
Муужрах	<ol style="list-style-type: none"> 1. Муужирсан хүнийг босгох гэж бүү оролд 2. Хөлийг бага зэрэг өндөрлөж болно эсвэл хүрч болохгүй 3. Хоолой, хүзүү барьсан товчийг суллана 4. Хэвийн амьсгалж буй эсэх, амьсгал жигд эсэхийг шалгана 5. Агаар чөлөөтэй орох нөхцөлийг бүрдүүл 6. Хүйтэн усаар уруул, духыг чийглэнэ. Ус цацаж хэзээ ч болохгүй 7. Эмнэлгийн тусламж дуудна 			
Шөрмөс сунах (үе мултрах, хөхөрч бяцрах)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Тэр хэсгийг хөдөлгөж, явж болохгүй 2. Хавдалт, өвдөлтийг ихэсгэхгүйн тулд гэмтсэн хэсгийг дээш өргөн, хүйтэн жин тавина 3. Цаг тутамд 20-30 мин жин тавина 4. Шууд эмчид хандана 			
Шавьж хорхойд хатгуулах	<ol style="list-style-type: none"> 1. Арьсанд үлдсэн зөгийний хошууг болгоомжтой шахаж гаргах 2. Шархыг нь иод, спиртээр арчих 3. Өвчин намдаах, тайвшруулах эм өгөх 4. Арьс бамбайж хавдах, хоолой сөөнгөтөх, хамар битүүрэх зэрэг харшлын шинж илэрвэл эмнэлэгт яаралтай хандах 5. Харшилтай хүн зөгий, шумуултай газар явахдаа харшлын эсрэг эмээ биедээ байнга авч явах хэрэгтэй. 			

Дасгал 7

Гэнэтийн ослын үед үзүүлэх амилуулах суурь тусламжийн аргачлал дараалалд суралцаарай. Видео хичээл ашиглаж болно.



Амилуулах суурь тусламж (Basic Life Support)

Амилуулах суурь тусламж (АСТ) гэдэг нь хувийн хамгаалах өмсгөлөөс өөр багаж хэрэгсэлгүйгээр амьсгалын замыг чөлөөтэй байлгаж, амьсгал болон цусны эргэлтийг тэтгэх үйл ажиллагааг хэлнэ. Тусламж үзүүлэгч өөрийгөө тайвшруулж, дараах дарааллаар анхны тусламжийг үзүүлнэ.

Хүснэгт 3. Анхны тусламжийн алхмууд

DR+CABD дарааллыг барь		Хийх дараалал
1. Аюул (Danger)		<ul style="list-style-type: none"> • Шууд аюулаас болгоомжилж, осолд өртөгчийг аюулаас холдуулах, салгах
2. Хариулт (Response)	<p>Хариулт өгч буй эсэхийг шалгах</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Шалгахдаа: гарыг чанга атга гэж хэлэх • Нүдээ нээ? гэж хэлэх • Мөрнөөс хүчтэй сэгсрэх • Өвтгөж үз-хариу үйлдэл үзүүлж байна уу? • Хариу үйлдэл үзүүлэхгүй бол “ухаангүй” гэж үнэлнэ
3. Амьсгал шалгах (Хар, сонс, мэдэр зарчим)	<p>Тусламж дуудна</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Цээжний хөдөлгөөнийг ажигла • Амьсгалах чимээг чагна • Хацраа аманд нь ойртуулж амьсгал гаргалтын урсгалыг мэдэр • Энэ бүхнийг 10 секундын хугацаанд багтаана.Хариу урвал байхгүй бол цаг алдалгүй, шууд “Зүрхэнд иллэг хийнэ”

Анхааруулга: Зүрхэнд иллэг хийх үед ходоод дүүрэн бол хэвлийн дээр дарахгүй. Бөөлжиж, гулгивал осолд өртөгчийг хажуу тийш харуулж, амьсгалын замыг цэвэрлэж, чөлөөтэй болсны дараа тусламжийг үргэлжлүүлнэ. Жирэмсний хожуу үед байвал эмэгтэйн баруун хажуу доор ивээс хийж, зүүн тийш хазайлгана. Осолд өртөгсөд олон хүн байвал “ухаангүй+амьсгалахгүй” хүнд хамгийн түрүүнд тусламж үзүүлнэ. Ухаангүй боловч амьсгалж байвал осолд өртөгчийг “хажуугийн байрлал”-д оруулаарай. Хажуугийн сэргээх байрлалд оруулах 4 алхамт зургийг ажиглаад, хийж үзээрэй. Тусламж дуудаарай.

1.



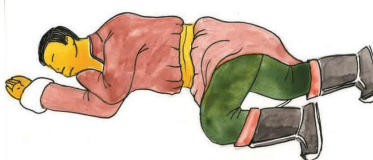
2.



3.



4.



Зураг 2. Хажуугийн байрлалд оруулах

Хүснэгт 4. Амилуулах суурь тусламжийн алхмууд

CABD дарааллыг барь		Хийх дараалал
<p>1. Зүрхэнд иллэг хийх эсвэл цээж шахах ч гэдэг. (Compression)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Өвчүүний доод хагас, цээжний голд шахалтын цэгийг олно Хуруунуудыг өвчтөний хавиргын дагуу, гарын алгыг шахалтын цэгт байрлуулна 2 гарыг давхарлана Шахалт, сулралтын хугацаа адил Гар шулуун байх ёстой Цээжний хүчээр (нярайгаас бусад) даралтыг хийнэ. Жигд хэмнэлгүй, огцом займчуулах нь хавирга гэмтээх аюултай 	<p>а. Хүчтэй, хурдан хий гэдэг зарчимтай б. 1 минутад 100-120 удаа в. 20-30 минут хийнэ г. Ядрах учраас 2 минут тутамд аврагчийг солино д. Цээжний даралт 5 см (нярайд 4 см) е. 30 удаа хийгээд 1 удаа амьсгал өгнө. Энэ нь цээжний хөндийн даралт бага байх, зүрхэнд цус эргэлийг сайжруулдаг Харин Нярай хүүхдэд 2 хурууны аргачлалыг хэрэглэдэг</p>
<p>2. Амьсгалын зам (Airway)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Толгойг гэдийлгэх Эрүүний шонтогос өргөх 	<p>Амьсгалын замыг цэвэрлэх, чөлөөлөх</p> <p>а. Хүзүүний нурууны гэмтэлтэй бол: б. Эрүүний булангаас түлгэх</p>
<p>3. Амьсгал (Breathing)</p> 	<p>Амнаас аманд</p> <ul style="list-style-type: none"> Духан дээр дарж буй гарын эрхий ба долоовор хуруугаар хамрын зөөлөн хэсгийг чимхэнэ Нөгөө гарын долоовор, дунд хуруугаар эрүүний шонтогос өргөнө 	<p>а. Гүн амьсгал аваад уруулаараа өвчтөний амыг бүрхэн нягт нийлүүлж байрлуулна б. Ам руу нь 1 сек турш жигд хүчээр үлээн амьсгал оруулна в. Цээжний тэлэх хөдөлгөөнийг ажиглана г. Эрүүг өргөсөн хэвээр амаа хөндийрүүлнэ д. Цээжний намсах хөдөлгөөнийг ажиглана</p>
<p>4. Дефибрилляци Автомат тохируулгатай (Defibrillate)</p>		<p>а. Зүрхний хэмнэлийг задлан шинжлэх боломжтой б. Цэнэг хураах цохилт хийхэд бэлддэг</p>

Тусламжийн үргэлжлэх хугацаа доорх нөхцөлүүдээс хамаарна.

- Мэргэшсэн тусламж иртэл
- Өвчтөн өөрөө жирийн амьсгалтай болох
- Тусламж үзүүлэгч цуцаж туйлдатлаа
- Нас барсан нь тодорхой болсон үед

6.2. БАЙГАЛЬ, ЦАГ УУРЫН НӨЛӨӨЛЛӨӨС СЭРГИЙЛЭХ

Сэдвийг судалснаар

1. Ган, зуд, цөлжилт, ой хээрийн түймэр зэрэг байгаль, цаг уурын нөлөөллөөс сэргийлэх аргыг мэднэ.
2. Цаг агаарын өөрчлөлтийг ургамал, мал амьтанд ажиглагдах шинж тэмдгээр нь шинжих чадвар эзэмшинэ.
3. Байгалийн аюулт үзэгдлийн тохиолдолд сэтгэл санаагаа зөв удирдах, эрүүл мэндээ хамгаалах дадалтай болно.



Ган, зуд, цөлжилт, ой хээрийн түймэр



Ган, зуд, цөлжилтийн тодорхойлолтыг үндэслэн тэдгээрийн хүний эрүүл мэндэд хэрхэн нөлөөлөхийг харилцан ярилцаж, бичнэ үү.



Байгалийн гамшиг

Байгалийн хүчин зүйл

- Уур амьсгалын өөрчлөлт
- Цаг уурын таагүй нөхцөл (удаан хугацааны ган)
- Хөрс давсжих
- Элсний нүүдэл, элсэрхэг хөрс
- Газрын гүний усны түвшин доошлох
- Салхины ба усны элэгдэл
- Ойн түймэр

Хүний хүчин зүйл

- Ой модыг ихээр огтлох
- Бэлчээрийн талхлалт, малын хэт төвлөрөл
- Усны зохисгүй хэрэглээ
- Олон салаа зам
- Түймэр тавих
- Газрыг ихээр хагалах





Ган	Зуд
Гантай тухайн 10 хоног, сард орсон хур тунадасны хэмжээ олон жилийн дунджаас 50 хувь болон түүнээс бага, мөн хугацаанд агаарын дундаж хэм олон жилийн дунджаас 2.00C болон түүнээс их буюу дундаж квадрат хазайцаас 2 дахин давсан байх нөхцөлийг хамруулна	Цагаан зуд өвөл бэлчээрийн цасны нягт нь аль ч бүс нутагт 0.25 г/см ³ буюу түүнээс их, 10 хоног, сарын дундаж агаарын хэм олон жилийн дунджаас 3.00C болон түүнээс хүйтэн, цасны дундаж зузаан өндөр уулын болон ойт хээрийн бүсэд 25 см-ээс, хээрийн бүсэд 22 см-ээс, говь цөлийн бүсэд 12 см-ээс их байх нөхцөлийг;
Гандуу тухайн 10 хоног, сард орсон хур тунадасны хэмжээ олон жилийн дунджийн 51-80 хувь, мөн хугацаанд агаарын дундаж хэм олон жилийн дунджаас 1.0-1.90C-ээр их байх буюу дундаж квадрат хазайцаасаа давсан байх нөхцөлийг хамруулна	Хар зуд зун нь гантай, гандуу байсан нутагт өвөл цас ороогүй, 10 хоног, сарын дундаж агаарын хэм олон жилийн дунджаас 3.00C болон түүнээс хүйтэрч, мал ус, тэжээлээр дутагдах нөхцөлийг; Төмөр буюу мөсөн зуд цаг зуурын дулааралт, хүйтрэлтийн улмаас цасны өнгөн хэсэг буюу гүнд мөсөн бүрхэвч тогтсоноос мал бэлчээрлэх боломжгүй болсон, эсхүл цасны нягт 0.35 г/см ³ болон түүнээс их болсон байх нөхцөлийг

Дасгал 1

Ган, зуд, цөлжилтээс бид хэрхэн нутаг, орноо сэргийлэх талаар арга хэмжээнүүд бичээрэй.

Гамшгийн нэр	Тодорхойлолт	Хүний эрүүл мэндэд үзүүлэх сөрөг нөлөө	Урьдчилан сэргийлэх
Ган	Хур тунадасны хэмжээ хэвийн хэмжээнээс үлэмж багассанаас ус зүйн тэнцвэр ноцтойгоор алдагдаж, газрын өгөөж, үржил шим муудах байгалийн үзэгдлийг ган гэнэ.		
Зуд	Өвөл, хаврын улиралд цаг агаар хүндэрснээс мал сүрэг бэлчээр, усаар нэн гачигдан, турж зутран олноор хорогдох нөхцөл бүрдэхийг зуд гэнэ.		
Цөлжилт	Уур амьсгалын өөрчлөлт, хүний үйл ажиллагаа хавсарсан олон хүчин зүйлийн нөлөөгөөр хуурай, заримдаг хуурай, чийг дутмаг нутаг оронд газар орчин доройтохыг цөлжилт гэнэ.		

Дасгал 2`

Ган, зуд, цөлжилтөөс сэргийлэх арга хэмжээг уншсаны дараа өгөгдсөн хүснэгтэд тохирохыг сонгон ангилж, үргэлжлүүлэн бичнэ үү.

- Зуд болсон үед нүүж очих нөөц нутаг, бэлчээр сонгож төлөвлөсөн байх.
- Орон нутаг, үндэсний болон бус нутгийн түвшинд бодлого боловсруулах, шийдвэр гаргах, үйл ажиллагааны үндэсний хөтөлбөр, төлөвлөгөө хэрэгжүүлэх
- Өвөлжөө хаваржааны нутаг бэлчээрээ зун, намар мал бэлчээхгүй хамгаалах
- Төрийн бус байгууллага орон нутгийн иргэд, ялангуяа тариачид, малчид, тэдгээрийн төлөөллийн байгууллагуудыг оролцуулах.

Орон нутгийн түвшинд	Сургуулийн түвшинд	Өрхийн түвшинд
.....

6.3. ГАЛ ТҮЙМРИЙН ШАЛТГААН, ХОХИРОЛ

Сэдвийг судалснаар

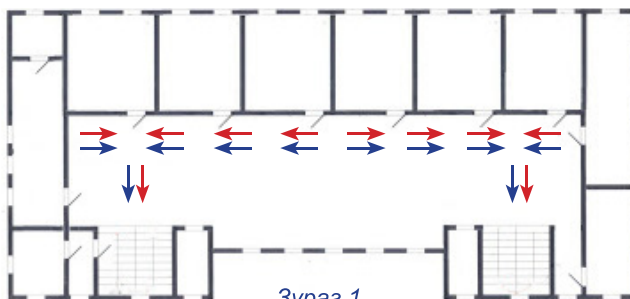
1. Гал түймрийн ангилал, ой хээрийн түймрийн шалтгаан, гарах хохирлыг судлах.
2. Галын аюулын зураглалыг ойлгож, хэрэглэх, гал унтраах багаж, хэрэгслийн нөөц бололцоог ашиглах.
3. Гал унтраагуурын төрөл, зориулалтыг мэдэж, анхан шатны багаж, хэрэгслийг ашиглах.



Гал түймэр, галын аюулын зураглал, гал унтраах багаж



Дараах зураг юун тухай өгүүлж байна вэ?



Зураг 1.

Гал түймрийн аюул, хор хохирлыг жишээгээр үзүүлнэ үү.



Гал, гал түймэр гэж юу вэ?

Гал нь шатах материал болон бодис, дулааны эх үүсвэр (шүдэнз, лаа, цахилгаан, химийн урвал гэх мэт), хүчилтөрөгч (агаар) гурвын харилцан үйлчлэлээр бий болдог, гэрэл, дулаан ялгаруулдаг физик, химийн үзэгдэл юм. Гал үүсэж болох бодис, материал, эд зүйлс:

- Хатуу биет (мод, цаас, картон, даавуу, пластик материал гэх мэт)
- Шингэн буюу шингэн хэлбэрт шилжих бодисууд (бензин, тос, тосол, керосин, полиетлин, полестрин гэх мэт)
- Хий (бутан, пропан, хөнгөн цагаан, магни гэх мэт)

Галын ангилал нь шатах бодис, материалын төлөв байдлаас шалтгаална. Галын аюултай бүтээгдэхүүн гэж галын аюулын ангилал, зэрэглэлийн дагуу гал асаах эх үүсвэрээс дөллөж авалцан асах буюу уугин асах бүтээгдэхүүнийг хэлнэ.

Цахилгаан хэрэгслийн галын аюулгүй байдлыг хангах:

- Цахилгаан хэрэгслийн ачааллыг тохируулж, цахилгааны утас халсан эсэхийг тогтмол шалгаж байх;
- Цахилгаан хэрэгслийг анх худалдаж авахдаа бүрэн бүтэн байдал, чанарын шаардлага хангах эсэхийг сайтар нягтлах;
- Олон оролттой залгуурын ачааллыг хэтрүүлэхгүй байж, гал гарахаас сэргийлэх;
- Залгуур бүрийн цахилгааны чадал/ампер янз бүр байдгийг анхаарахад илүүдэхгүй;
- Залгуурын чадлын дээд хязгаарыг хэтрүүлэхгүй байх;
- Цахилгаан хэрэгслийн залгуур гэмтсэн, шалбарсан эсэхийг шалгаж, засварлах, ялангуяа тавилга, хивс зэргийн доор орж халхлагдсан бол тогтмол шалгаж байх;
- Цахилгаан хэрэгслийг цахилгаанаас салгах нь гал гарах эрсдэлийг бууруулна, ялангуяа хэрэглээгүй болон унтахдаа заавал салгах нь зүйтэй;
- Цахилгаан халаагуурыг хөшигнөөс зайтай байрлуулах, хувцас хатаах зорилгоор ашиглахгүй байх;

Дасгал 2

Гал түймэр болон ой хээрийн түймрийн ялгааг гаргаж тодорхойлно уу?

	Гал түймэр	Ой хээрийн түймэр
Гал гарах шалтгаан		
Хор хохирол		
Гал унтраахад ашиглах хэрэгсэл		
Урьдчилан сэргийлэх зам		

Дасгал 3

Галыг А, Б, В, Г, Д ангилалд хуваан авч үздэг. А ангилалд хатуу бодисын гал, Б ангилалд шингэн бодисын гал, В ангилалд хийн гал, Г ангилалд металлын гал ордог байна. Галын ангиллыг тогтоосноор ямар арга хэрэгслээр аль ангиллын галыг унтрааж болохыг тэмдэглэн үзүүлж, гал унтраах ажлыг хөнгөвчлөх ач холбогдолтой.

Дэвтэртээ В болон Д ангилалын галыг аль хэрэгслээр унтрааж болохыг зурж үзүүлнэ үү.

Хүснэгт.1. Галын ангилал, гал унтраах хэрэгсэл

Ангилал	Шатах материал	Гал унтраах хэрэгсэл
А	Уугьж шатдаг органик үүсэлтэй хатуу материалууд (мод, нүүрс, цаас зэрэг)	Гал унтраах бүх хэрэгслүүд (ус, хөөс)
Б	Шатах шингэн болон халалтад хайлдаг хатуу бодис материалууд (мазут, бензин, лаклак, масло)	Бүх төрлийн хөөс нунтаг, цацруулсан усаар
В	Шатдаг хий (ус төрөгч ацетилен, нүүрстөрөгч)	Идэвхгүй хий (нүүрсхүчил, азот)
Г	Металлууд болон тэдгээрийн хайлшууд (кали, натри, хөнгөн цагаан)	Нунтагууд
Д	Хүчдэлтэй цахилгаан тоног төхөөрөмжүүд	Нунтаг нүүрсхүчлийн хий

6.4. БАГА НАСНЫ БА ХӨГЖЛИЙН БЭРХШЭЭЛТЭЙ ХҮҮХДИЙН ХЭРЭГЦЭЭ, ТУСЛАМЖ

Сэдвийг судалснаар

1. Бага насны болон хөгжлийн бэрхшээлтэй хүүхдэд учирч болох бэрхшээлийг тодорхойлж мэднэ.
2. Сургуулийн орчинд бага насны болон хөгжлийн бэрхшээлтэй хүүхдэд туслах хэрэгцээ байгааг мэдэрч, ойлгодог болно.
3. Сургуулийн орчинд бага насны болон хөгжлийн бэрхшээлтэй хүүхдийг шатаар зорчих, буух суух, орох гарах тохиолдол бүрт туслах дадалтай болно.



Хөгжлийн бэрхшээл, хэрэгцээ



Дасгал дүрд тоглох. Нүдээ аниад хараагүй хүүхдийн дүрд тоглоно. Ингэхдээ хичээл хийх гэж байна гэж үзье. Энэ тохиолдолд та нарт ямар бэрхшээл тулгарч байна дэвтэртээ тоочин бичнэ.



Дасгал 1

6 настай хүүхдийн дүр болон хөл, гар, сонсголын бэрхшээлтэй хүүхдүүдэд учирч болох бэрхшээлүүдийг тоочин бичиж, дараах хүснэгтийг бөглөнө үү.

Тохиолдол	Учрах бэрхшээлүүд	Шийдвэрлэх арга замууд
Харааны		
Сонсголын		
Гараа гэмтээсэн		
Хөлөө гэмтээсэн		
Бага насны хүүхэд		



Хөгжлийн бэрхшээл

Хөгжлийн бэрхшээл нь дараах гурван түвшинд илэрч болох ба үүнд:

- Биеийн махбодын үйл ажиллагаа юм уу бүтцийн согог (жишээлбэл, гэрэл нэвтрэх, эд зүйлсийн хэлбэр дүрс, хэмжээг мэдрэхэд саад болдог нүдний болор цайх өөрчлөлт)
- Үйл хөдлөлийн хязгаарлалт (жишээлбэл, юм унших, бие дааж явах чадваргүй байх)
- Оролцооны хязгаарлалт (жишээлбэл, сургууль завсардах) зэрэг багтана.

Хүний эрхийн тухай конвенцид “Хөгжлийн бэрхшээлтэй хүн гэдэгт бие махбод, сэтгэл мэдрэл, оюун санаа, мэдрэхүйн байнгын согогтой бөгөөд уг согог нь янз бүрийн саад тотгортой нийлсний улмаас бусдын нэгэн адил нийгмийн амьдралд бүрэн дүүрэн, үр дүнтэй оролцоход нь саад учруулахуйц болсон хүнийг багтааж ойлгоно” гэжээ.

Хөгжлийн бэрхшээлтэй бага насны хүүхэд хөгжлөөр хоцрох илүү их эрсдэлтэй хэрнээ хүүхэд хөгжүүлэх бүх нийтийн үйлчилгээ, хөтөлбөрт хамрагдаж

чадахгүй орхигдох нь их байдаг. Тэд мөн эрхээ хамгаалж, хэрэгцээгээ хангахад нь тус болох тусгайлсан буюу зорилтот дэмжлэг авч чадахгүй хоцрох нь элбэг. Хөгжлийн бэрхшээлтэй хүүхэд, тэдний гэр бүлд бодлого эрх зүй, хүмүүсийн сөрөг хандлага, үйлчилгээний хангалтгүй байдал, хүртээмжгүй орчин зэрэг янз бүрийн саад бэрхшээл тулгарч байдаг. Хэрвээ хүүхдийн хэрэгцээнд нийцсэн хөгжүүлэх үйлчилгээ, дэмжлэг, хамгаалалтыг хөгжлийн хоцрогдолтой, бэрхшээлтэй хүүхэд, гэр бүлүүдэд цаг алдалгүй хүргэж чадахгүй л бол тэдний туулах хүндрэл, бэрхшээл улам гүнзгийрч, насан туршийн уршигт нөлөө үзүүлэн, яваандаа ядуурал, нийгмийн амьдралаас тусгаарлагдахад хүргэдэг байна.

Хөгжлийн бэрхшээлтэй хүний эрхийн тухай конвенцийн 7 дугаар зүйлд хөгжлийн бэрхшээлтэй хүүхэд бусад хүүхдийн нэгэн адил хүний бүх эрх, үндсэн эрх чөлөөг бүрэн дүүрэн эдэлж байх, ашиг сонирхлоо харгалзуулж байх, үзэл бодлоо илэрхийлэх нөхцөл боломжоор хангагдсан байхын тулд оролцогч улсуудын төр засгийн авч хэрэгжүүлэх арга хэмжээ, хүлээх үүрэг хариуцлагыг тодорхой заасан байна. Хөгжлийн бэрхшээлтэй хүний эрхийн тухай конвенцийн 23 дугаар зүйлд гэр бүл зохион амьдрах, 24 дүгээр зүйлд сурч боловсрох эрхтэй болохыг заажээ.

Дасгал 2

Бага насны хүүхэд болон хөгжлийн бэрхшээлтэй хүүхдэд тохиолдох бэрхшээлүүдийг тоочин бичсэн дасгалаа үргэлжлүүлэх бөгөөд бэрхшээлүүдийг бүлэглэн ангилна уу.

Бага насны болон хөгжлийн бэрхшээлтэй хүүхдэд зориулж сургууль болон нийгмийн орчинд юу хийсэн, ямар орчин бүрдүүлсэн байна вэ? Өөр юуг хийх шаардлагатай байна вэ?

	Танай гэрийн ойр орчинд	Сургууль дээр	Юу хийх шаардлага, хэрэгцээ байна вэ?
Бага насны хүүхэд			
Хөгжлийн бэрхшээлтэй иргэд			

6 настай сургуульд анхлан суралцагчид болон хөгжлийн бэрхшээлтэй хүүхдүүдтэй бүлгийн ярилцлага хийн, хэрэгцээг нь мэдэж аваад, туслах арга замуудыг ангиараа хамтран ярилцаж шийдвэрлээрэй.

Зааварчилгаа: “Хүүхдийн эрхийн конвенци”-оос бага насны хүүхэд болон хөгжлийн бэрхшээлтэй хүүхдэд чиглэсэн заалтуудыг тэмдэглэн, ямар эрх хамгаалагдсан талаар ярилцаарай.



БҮЛГИЙН ҮНЭЛГЭЭ

ЮУ МЭДЭЖ АВСАН БЭ?

1. Гэнэтийн ослын тохиолдлыг хэрхэн ангилдаг вэ? Гэнэтийн ослын тохиолдлуудад юу орох вэ?
2. Цөлжилт гэж юу вэ?
3. Байгалийн гамшгаас сэргийлэх уламжлалт аргуудаас 3-аас доошгүйг нэрлэнэ үү.
.....
.....
4. Сонсголын бэрхшээлтэй хүүхдийн хэрэгцээ, тусламжийг нэрлэнэ үү.
.....
.....

ЮУ ЧАДДАГ БОЛСОН БЭ?

1. Ахуйн гэнэтийн ослоос сэргийлэх арга замуудыг тоочно уу. Угаартсан үед сэргийлэх анхны тусламжийн дарааллыг хийж үзүүлнэ үү.
2. Зуд болох шинжийг уламжлалт ардын ухаанд хэрхэн шинждэг байсан бэ? Эдгээр шинжүүдээс хэлнэ үү.
.....
.....
3. Сургуулийнхаа галын схемийн зургийг ажиглан, аюулгүйн гарцуудыг тодорхойлно уу.
4. Танай сургуульд бага ангийн болон хөгжлийн бэрхшээлтэй хүүхдэд зориулж, юу хийсэн байна вэ?, ямар зориулалтаар ашигладаг болохыг тайлбарлана уу.

ЮУГ ЗАН ҮЙЛ БОЛГОХ ВЭ?

1. Зүсэгдсэн шархны үед үзүүлэх анхны тусламжийн хэрэгсэлд юу орох вэ, хэрхэн тусламж үзүүлэх вэ?
2. Гал түймрээс сэргийлэх, гал унтраах багаж хэрэгслийн MNS 5566:2005 стандарт байдаг ба энэхүү стандартад байгууллага бүрт дараах багаж хэрэгслийг бүрдүүлэх ёстойг заажээ. Юу дутуу байна вэ? Гүйцээж бүрдүүлнэ үү. Үүнд:
а....., б. галын дэгээ, в. хөрөө, г.сүх, д., е. жоотуу, ё. элстэй сав, ж. сав, з. эсгийн болон галд тэсвэртэй бүтээлэг, и., к. агаар дахь тэсрэх болон галын аюултай хольцыг саармагжуулах бодис бүхий хэрэгсэл, л. бусад (саармагжуулагч бодис, усан сан, ус сорох, шахах хөөрөг, галын хоолой, хэрэгсэл гэх мэт)
3. Танай сургуульд бага насны болон хөгжлийн бэрхшээлтэй хэчнээн хүүхэд байгаа вэ, чи болон танай ангийнхан хэрхэн тусалдаг вэ?



НОМ ЗҮЙ

АШИГЛАСАН НОМ:

1. Хүний бэлгийн амьдрал. Д.Алтанцэцэг, Д.Алтанчимэг, Ч.Байгалмаа, О.Баяр. УБ., 2005
2. Суурь, бүрэн дунд боловсролын сургалтын хөтөлбөр, суралцахуйн удирдамж “Эрүүл мэнд” БСШУСЯ, ЭМЯ, НҮБ-ын Хүн амын сан, НҮБ-ын Хүүхдийн сан. 2018 он.
3. Бидний мэдэх ёстой зүйлс. Өсвөр үеийнхэнд зориулсан гарын авлага. Д.Алтанцэцэг, хянан тохиолдуулсан Д.Алтанчимэг. “Монгол Зөн” Нийгмийн эрүүл мэндийн байгууллага. 2018 он
4. “Амьдрах ухааны ур чадварууд” багц гарын авлага. НҮБ-ын ХАС, Энх Тайвны Корпус, 1, 2, 3 дахь хэвлэл, 2003, 2007, 2016

АШИГЛАСАН СУРАХ БИЧИГ

1. Эрүүл мэнд I-IX. Ерөнхий боловсролын 12 жилийн сургуулийн 4-12 дугаар ангийн сурах бичгүүд. УБ, 2012-2015 он.
2. Эрүүл мэнд 6-7, ЕБС-ийн 11 жилийн сурах бичиг. УБ., 2003, 2006
3. Эрүүл мэнд 8-9, ЕБС-ийн 11 жилийн сурах бичиг. УБ., 2003, 2006

ХИЧЭЭЛЭЭС ГАДУУР УНШИЖ СУДЛАХ НЭМЭЛТ МАТЕРИАЛ, ВЕБ ХАЯГУУД:

1. Бэлгийн боловсрол 1. УБ., 2004
2. Бэлгийн боловсрол 2. УБ., 2004
3. Донна Бэйли, Хью Хойс, Гразина Бонати. Хүүхдээс хүүхдэд: Арга зүйн ном.
4. Д.Алтанцэцэг. О.Баяр. Эрүүл амьдарч, хорт зуршлаас татгалзъя. УБ. 2002
5. Г.Баярмаа ба бусад. Хорт зуршил ба ХДХВ/ДОХ. УБ. 2012
6. Э.Мөнгөнтулга ба бусад. Эрүүл мэнд V. УБ. 2012. Хуудас 59-60
7. Ц.Мухар. Зүрх судасны өвчин монголын эрүүл мэндийн тулгамдсан асуудал. Судалгааны өгүүлэл
8. Г. Бадамханд, Д.Отгончимэг, Д.Загдаа С.Наранцэцэг, Д.Бадамсүрэн. Архины шалтгаант эмгэгийн үед эмнэлгийн тусламж үйлчилгээг үзүүлэхэд зарцуулсан зарим эдийн засгийн тооцооны дүнгээс Судалгааны өгүүлэл)
9. Наркологийн эмнэлэгийн 2019 оны 06 сарын статистикийн үндсэн мэдээ 1.

