

Ч.Байгалмаа, В.Баярмаа,
Д.Мөнхжаргал, О.Мөнхжаргал

ЭРҮҮЛ МЭНД XII

Ерөнхий боловсролын сургуулийн
12 дугаар ангийн сурах бичиг

Боловсрол, Шинжлэх Ухааны Яамны
зөвшөөрлөөр хэвлэв.

2 дахь хэвлэл

СУРГУУЛИЙН НОМЫН САНД ОЛГОВ.
БОРЛУУЛАХЫГ ХОРИГЛОНО.

Улаанбаатар хот
2020 он

ННА 75.81
ДАА 371.3
Э-807

Эрүүл мэнд XII. Ерөнхий боловсролын сургуулийн 12 дугаар ангийн сурах бичиг. /Байгалмаа, Ч., ба бусад; Ред. Пагмасүрэн, Ц. -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 978-9919-503-08-6

ГАРЧИГ

ӨМНӨХ ҮГ

БҮЛЭГ 1. ХУВИЙН ЭРҮҮЛ АХУЙ БА ОРЧНЫ ЭРҮҮЛ МЭНД

- 1.1. Гэрийн дотоод засал, эрүүл ахуйн шаардлага.....6
- 1.2. Монгол гэр, уламжлалт ахуй.....10
- 1.3. Нийгмийн эрүүл мэндийн бодлого, хууль, дүрэм журам.....16

БҮЛЭГ 2. ХООЛЛОЛТ БА ХӨДӨЛГӨӨН

- 2.1. Хоол, хүнсний сонголт ба орон нутгийн онцлог.....22
- 2.2. Зохицуулах үйлчилгээтэй болон баяжуулсан хүнсний хэрэглээ.....25
- 2.3. Генийн өөрчлөлттэй ба биологийн идэвхт хүнсний нэмэлт бүтээгдэхүүн...29

БҮЛЭГ 3. СЭТГЭЦИЙН ЭРҮҮЛ МЭНД

- 3.1. Сэтгэцийн тулгамдсан асуудалтай хүмүүсийг ойлгох, туслах дэмжих35
- 3.2. Сэтгэцийн эмгэг ба эмгэгтэй хүмүүсийг ойлгох, туслах дэмжих37
- 3.3. Сэтгэцийн хувьд эрүүл байхын ач холбогдол43

БҮЛЭГ 4. ХОРТ ЗУРШИЛ

- 4.1. Хорт зуршилтай холбоотой хууль эрх зүйн баримт бичиг49
- 4.2. Хорт зуршил, мансууруулах төрлийн бодисоос татгалзах55

БҮЛЭГ 5. БЭЛГИЙН БОЛОН НӨХӨН ҮРЖИХҮЙН ЭРҮҮЛ МЭНД

- 5.1. Гэрлэлт ба ирээдүйн амьдралын төлөвлөгөө63
- 5.2. Эцэг эх байхын үүрэг хариуцлага68
- 5.3. Эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн бэлгийн хариу үйлдэл74
- 5.4. Бэлгийн харилцаан дахь хосын үүрэг, хариуцлага79

БҮЛЭГ 6. АЮУЛГҮЙ БАЙДАЛ, АНХНЫ ТУСЛАМЖ

- 6.1. Осол гэмтлээс сэргийлэх.....85
- 6.2. Нийгмийн халамж даатгалын үйлчилгээ.....89

НОМ ЗҮЙ95

ӨМНӨХ ҮГ

12 дугаар ангид дэвшин суралцаж буй та нартаа эрүүл амьдрах арга ухааныг эрүүл мэндийн хичээлээр судлахад хувь нэмэр оруулахын тулд энэхүү сурах бичгээ өргөн барьж байна. Та бүхэн өөрсдийн бие бялдар, сэтгэл санаа, нийгмийн өсөлт хөгжлийг зөв, зохистой дэмжихэд туслах зорилгыг тулгуур болгон боловсруулсан болно. Тиймээс хүүхдүүд та нар номынхоо сэдвийн дасгал бүрийг ажиллаж, өөртөө хэрэгтэй мэдээллээ олж авснаар эрүүл мэндээ хамгаалах чадвар, дадалтай болно гэдэгт итгэж байна. Тухайлбал:

“Хувийн эрүүл ахуй ба орчны эрүүл мэнд” бүлэг сэдвийн хүрээнд гэрийн дотоод засал, эрүүл ахуйн шаардлага, нийгмийн эрүүл мэндийн бодлого, хууль дүрмийн талаар, “Хооллолт ба хөдөлгөөн” сэдвийн хүрээнд хоол, хүнсний сонголт, зохицуулах үйлчилгээтэй болон баяжуулсан хүнсний хэрэглээ, генийн өөрчлөлттэй, биологийн идэвхт хүнсний нэмэлт бүтээгдэхүүн, түүний эрүүл мэндэд үзүүлэх нөлөөлөх талаар тусгасан. Сэтгэцийн тулгамдсан асуудалтай болон сэтгэцийн эмгэгтэй хүмүүсийг ойлгож, туслах ба сэтгэцийн хувьд эрүүл байхын ач холбогдлын тухай гуравдугаар бүлэгт тусгасан.

Хорт зуршил бүлэг сэдвийн хүрээнд Хорт зуршилтай холбоотой хууль эрх зүйн баримт бичигт дүн шинжилгээ хийж, хорт зуршил, мансууруулах төрлийн бодис хэрэглэхгүй байхыг бусдад таниулах талаарх агуулгыг багтаасан. Бэлгийн болон нөхөн үржихүйн эрүүл мэнд бүлгийн хүрээнд Гэрлэлт, эцэг эх байхын үүрэг хариуцлага болон эрэгтэй эмэгтэй хүмүүсийн бэлгийн хариу үйлдэл, бэлгийн харилцаан дахь хосын үүрэг хариуцлагын талаар тусгасан. Сүүлийн бүлэгтээ гэнэтийн осол, гэмтлийн үед үзүүлэх анхны тусламж, байгаль, цаг уурын нөлөөллөөс сэргийлэх бага насны болон хөгжлийн бэрхшээлтэй хүүхдийн хэрэгцээ, тусламжийн талаар тусгасан болно.

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, ОРЧНЫ ЭРҮҮЛ МЭНД



СЭДЭВ

- 1.1. Гэрийн дотоод засал, эрүүл ахуйн шаардлага
- 1.2. Монгол гэр, уламжлалт ахуй
- 1.3. Нийгмийн эрүүл мэндийн бодлого, хууль, дүрэм журам

Бүлгийг судалснаар

1. Монгол гэрийн онцлог, дотоод заслыг эрүүл ахуйн шаардлагад нийцүүлэн хийх мэдлэгтэй болно.
2. Тав тухтай, эрүүл орчинд амьдрахын тулд гэрээ хэрхэн тохижуулж, засах чадвар эзэмшинэ.
3. Нийгмийн эрүүл мэндийн бодлого хууль дүрмийг судалж, бусдад туслах хандлага төлөвшинэ.

1.1. ГЭРИЙН ДОТООД ЗАСАЛ, ЭРҮҮЛ АХУЙН ШААРДЛАГА

Сэдвийг судалснаар

1. Гэрийн дотоод заслыг эрүүл ахуйн шаардлагад нийцүүлэн хийх мэдлэгтэй болно.
2. Тав тухтай, эрүүл орчинд амьдрахын тулд гэрээ тохижуулж, цэвэр орчин бүрдүүлэх чадварыг эзэмшинэ.
3. Гэрийн дотоод заслыг тохижуулж, бусдад зөвлөгөө өгөх, дэмжлэг үзүүлэх хандлага төлөвшинэ.



Интерьер, дизайн, дотоод засал, эрүүл ахуйн шаардлага



Та нар амьдрах орчин тухайлбал, гэр орныхоо дотоод заслыг хийх боллоо гэж бодъё. Орчин үеийн шийдэлтэй, цэвэр, гоёмсог, тав тухтай орчныг бүрдүүлэхэд юу хэрэгтэй вэ?



Зураг 1. Монгол гэр болон орон сууцны байрны орчин үеийн тохижилт



Интерьер дизайны тухай

Интерьер гэдэг нь дотоод гэсэн утгатай франц үг юм. Гэр орон болон байгууллагын дотоод засал чимэглэлийг интерьер дизайн гэнэ. Энэ нь өөрийн болон бусад орон зайг илүү тохь тухтай болгох тааламжтай орчин бүрдүүлэх, өнгө зохицлын шийдэл бүхий хэрэглээний урлаг. Үүнтэй холбоотой “интерьер засал”, “интерьер чимэглэл”, “интерьер архитектур”, “интерьер шийдэл” зэрэг олон ойлголт байдаг. Цэвэр үзэмжтэй байх, чийгшил, сайн гэрэлтүүлэг, гаднаас орох чимээний тусгаарлалт, хана шалны өнгө, материалын орц, гоёл чимэглэлүүд нь эрүүл ахуйд тавигдах шаардлага юм. Орчин тойрны эд юмс, байшин барилга, тавилга хэрэгсэл, хувцас бүгд тодорхой дизайн буюу загвар хийцтэй байдаг бөгөөд энэ нь уран сайхны хэмжүүр, тохирол зүйн уялдаа

холбоо, эрүүл ахуйн цогц ойлголт юм. Дизайны зорилго нь олон төрлийн шинж чанар бүхий объектыг идэвхтэй хэрэглээнд оруулж, амьдралд хэрэглэгддэг эд зүйлс хоорондын харилцан зохицлыг бий болгоход оршино. Интерьер дизайны гүйцэтгэлийн зорилго нь аливаа зүйлсийн орон зайг гоо зүйн хувьд төгс төгөлдөр болгож дээд зэргийн тав тухтай, эрүүл, цэвэр цэмцгэр, сэтгэлд тааламжтай орчинг бий болгоход чиглэнэ.

Хүн бүр л өөр өөрийн гэсэн хобби сонирхолтой. Тэгвэл та ажлын болон амьдардаг өрөөнийхөө интерьер дизайны шинэлэг өнгө төрхийг өөрийн сонирхол хоббигоороо өөрчлөхийг хүсвэл энгийн бөгөөд хялбархан аргаар өрөөний тохижуулалтыг хийж болно.

Орон сууцыг зориулалтаар нь 3 ангилдаг. Үүнд: амьдрах зориулалттай (унтлагын өрөө, зочны өрөө, ажлын өрөө), нийтийн эзэмшлийн болон туслах зориулалттай (үүдний өрөө, гал тогоо, угаалгын өрөө, агуулах), гаднах задгай талбай (саравч, тагт).

Унтлагын өрөө: Амьдралынхаа ихэнх хугацааг өнгөрүүлдэг болохоор аль болох илүү тав тухтай, эрүүл, цэвэр байдлыг эрхэмлэдэг. Унтлагын орны гудас (матрас), гэрэл, хөшиг, дэвсгэр, шүүгээ, толь болон бусад зүйлдээ анхаарч зөв сонголт хийх хэрэгтэй.

Зочны өрөө: Гэрийн хамгийн чухал хэсэг болохоор тэнд хооллох, суух, амрах зэргээр найз нөхөд, дотны хүмүүстэйгээ хамтран өнгөрүүлэх учраас тохь тухтай байхаас гадна үзэмжтэй, том, наран талдаа цонхтой байх нь зохимжтой.

Дасгал 1

Гэрийнхээ дотоод заслыг хийж үзээрэй. Үүний тулд:

- Зураглал, дүрслэлээ гаргах
- Бусадтай (гэр бүлийнхэнтэйгээ, туршлагатай хүнтэй) санал солилцох
- Төлөвлөгөө гаргах
- Бүх гарах зардлаа тооцоолох
- Эрүүл ахуйн шаардлагаа жагсаах

Дасгал 2

Та нар өөрийнхөө хичээл давтах өрөөгөө тохижуулах бол юуг анхаарах вэ?

- Хэмжээ
- Өнгө (хана, шал гэх мэт)
- Гэрэл
- Цонх гэх мэт.

Дасгал 3

Гал тогооны өрөөний интерьер заслыг хийх төлөвлөгөө зохиож, хэлэлцүүлэг хийгээрэй.

Чи үүнийг мэдэх үү?

“Эрүүл ахуйн нөхцөл, шаардлага” гэж эрүүл ахуйн дүрэм, журам, заавар, стандартад заагдсан хэм хэмжээг хангасан байхыг хэлнэ. Үүний тулд дотоод болон гадаад орчноо тохижуулахдаа дараах зүйлүүдийг анхаарах хэрэгтэй. “Эрүүл ахуй” гэж хүний эрүүл, аюулгүй амьдрах таатай орчин, нөхцөлийг бүрдүүлэх, хүрээлэн байгаа орчноос шалтгаалан эрүүл мэндэд нөлөөлөх сөрөг нөлөөллийг тандах, урьдчилан сэргийлэхэд чиглэсэн нөхцөл, шаардлагыг хэлнэ.

Гал тогооны өрөө: Хамгийн их үүрэгтэй, бусад өрөөнөөс тусгаарлагдсан, эрүүл, аюулгүй, цэвэр цэмцгэр харагдахуйц байх. Хэт их тавилга байх нь зохимжгүй. Хийн зуух, пийшин, плитк, олон тооны залгуур (220, 380 вольт) байдаг тул аюул осолгүйн тал дээр онцгой анхаарах ёстой. Бас хоолны үнэр дарагч, хиншүү татагч, агаар солилцооны асуудлыг бүрэн шийдвэрлэх хэрэгтэй.

Үүдний өрөө буюу хэсэг (коридор): Орон байрыг гадаад орчинтой холбох эхний хэсэг учир гадуур хувцас өлгөх өлгүүр, гутал тайлж тавих тавиур байхаас гадна гутал арчих гишгүүр буюу алчуур байхад тохиромжтой. Монголчууд “Өөдлөх айл үүднээсээ” гэдэг учраас хамгийн цэвэрхэн, үзэмжтэй орчин байх нь зүйтэй.

Гадна орчны тохижилт: Эрүүл ахуйн шаардлага хангасан, байгаль орчинд ээлтэй, хөрс, усны асуудлыг зөв шийдэхийн тулд мэргэжлийн хүнд хандах буюу тодорхой мэдээлэл, ур чадварыг эзэмшин хийх хэрэгтэй. Орон сууцны байрны гадна тохижилтыг оршин сууж байгаа айлууд хамтын хүчээр, сайн дурын үндсэн дээр хийх нь үр дүнтэй байдаг байна. Гэр доторх болон гадаад орчныхоо ариун цэврийг сахих нь айл бүрийн хэвшүүлэх дадал. Учир нь хүний эрүүл мэндэд гадаад, дотоод хүчин зүйл нөлөөлдгөөс хамгийн өндөр хувьтай нөлөөлөл нь амьдралын хэв маяг буюу хувь хүн өөрөөс нь шалтгаалах хүчин зүйл юм.



Зураг 2. Ландшафт дизайн ба тагтны тохижилт

Дасгал 4

Өөрийн амьдарч байгаа байр гэр болон бусад газрын ариун цэврийн өрөөг эрүүл ахуйн шаардлагад нийцүүлэн хэрхэн тохижуулах талаар төсөл бичиж, танилцуулгаа сонирхолтой хэлбэрээр хийнэ үү.

- Орон сууцны
- Гэр хорооллын
- Зуслангийн
- Амралтын газрын
- Албан газрын ариун цэврийн өрөөний төсөл

Дасгал 5

Хэрэв та бүхний бичсэн төсөл бусдын сонирхлыг татаж, үр дүнтэй болвол олон хүнд санаа өгөхөөр зуслангийн хашаа, гэр хороолол (хашаа)-ын тохижилтын төслийг олон нийтийн сүлжээгээр дамжуулан явуулаарай. Төслөө бичихдээ өнөөгийн нөхцөлд тулгарч буй бэрхшээлийг шийдвэрлэх тухайлбал, бие засах газрын ариун цэвэр, хог хаягдлаа ялгах хаях, тогтмол цэвэрлэгээ хэрхэн хийж болох талаар дэлгэрэнгүй бичээрэй.

Дасгал 6

Хэрэв дүүдээ зориулан эрүүл мэндэд эерэгээр нөлөөлөх орчин бүрдүүлэх бол юуг анхаарч тохижуулах вэ? План болон зураглал хийнэ үү.

Чи үүнийг мэдэх үү?

Азийн ихэнх орнууд тухайлбал Япон, Тайланд зэрэг орнуудын хүмүүс аливаа газар орохдоо гутлаа тайлж хэвшсэн байдаг. Энэ нь хөрсний бохирдлоор дамжин халдварт өвчин тархахаас сэргийлдэг байна.

Дасгал 7

Хувцас хадгалах өрөөний зураглалыг гаргана уу. Хувцас хадгалахад эрүүл ахуйн талаас юуг анхаарах хэрэгтэй вэ? Монголчуудын авдар нь тухайн нөхцөлд хувцас хадгалахад хамгийн тохиромжтой сав болж байсан байна. Авдрандаа хувцсаа эрүүл ахуйн шаардлагад нийцүүлж хэрхэн хадгалах вэ?



Зураг 3. Хувцас хадгалах боломжууд

Дасгал 8

Интерьер шийдэл гаргахын тулд гэрийн тавилга, эд хогшилд тавигдах шаардлагыг хүснэгтэд бөглөнө үү.

Хүснэгт 1.

Тавилга эд хогшил	Ашиглалтад тавигдах шаардлага	Материал, түүнд тавигдах шаардлага	Эрүүл ахуйн шаардлага	Солих орлуулах
Ор				
Хөшиг				
Цонх				
Шал				
Хаалга				
Гал тогооны хэрэглэл				
Суултуур				
Угаалтуур				
Зуух, пийшин				
Хувцасны шүүгээ				

Дасгал 9

Орон сууц болон байшинд амьдардаг сурагчид монгол гэрийн, харин гэрт амьдардаг сурагчид 31 м² өрөөний (5 ханатай монгол гэрийн талбай ойролцоогоор 31м²) тохижилт төлөвлөлтийг хийнэ үү. План болон уран зургаар илэрхийлж болно. Төлөвлөлтийг хийхдээ амьдрах таатай нөхцөл бүрдүүлэх, эрүүл ахуйн шаардлагыг хангах чиглэлээр хүмүүс юу хийж, ямар амжилт гаргасан мэдээлэлтэй танилцаарай.

1.2. МОНГОЛ ГЭР, УЛАМЖЛАЛТ АХУЙ

Сэдвийг судалснаар

1. Монгол гэр, түүний онцлог, ач холбогдлыг танин мэднэ.
2. Уламжлалт ахуйд суралцах, монгол гэрийг орчин үеийн хөгжилтэй нийцүүлэн өөрчилж, засаж буй туршлагаас суралцах чадвартай болно.
3. Монгол гэрт амьдрах ёс заншлаа дээдлэх хандлага төлөвшинө.



Монгол гэр, нүүдэлчин ахуй, гэрийн мод, гэрийн хээ угалз, Монголын архитектур, соёлын үндсэн үнэт өв



Хүүхдүүд ээ, та нар зураг 1-ийг ажиглаад яагаад Монгол гэрийг 12 жилтэй холбосон учрыг олж, тайлбарлаарай.



Зураг 1. Монгол гэрийн хана 12 жилтэй холбогддог



Монгол гэрийн тухай

Монгол гэр нь барьж босгоход хөрс шороо эвдэхгүй, өвс ногоо гэмтээхгүй, мөн нүүсний дараа хөрс, ургамал удалгүй сэргэдэг учир байгальд ээлтэй сууц юм. Гэрийг барих, буулгахад хугацаа бага шаардагддаг, ачиж тээвэрлэхэд авсаархан. Малчид гэр хийх бүтээгдэхүүнийг байгалийн мод, мал аж ахуйгаасаа авдаг учир гэрийн эд материалын хомсдолд ордоггүй. Гэрийн модыг нутаг усныхаа ойгоос буюу ой модтой нутгаас авчирч бэлдэхээс гадна орчин үед үйлдвэрт ч бэлтгэж байна. Гэрийн мод дунджаар 35, эсгий 15 жил хэрэглэгддэг. Монгол гэр өргөөний хэлбэр хийц, бүрдэл хэсгийн уламжлал хувьсал хөгжлийн үе шатыг түүхэн гэр өргөө гэнэ.

Түүхэн үе шат:

1. Уньт гэр. Төв Азийн нүүдэлчид өнө эртнээс нарийн шургааг, бургас мэтийг дээгүүр нь баглаж, газар хатган барьж, төрөл бүрийн бүрээс нөмөргөн оосроор бэхэлдэг.
2. Уньт тоонот гэр. Унин хатгуураа матмал модоор бэхэлж, галын утааг гадагш нэвтрүүлэх тоонотой болсон.
3. Хана тоонот гэр. Унин хатгуурыг хоёр тийш нь ханаруулж үдэх болсон.
4. Тооно, унь, ханат гэр

Эсгий туургатны гэрийн хөгжлийн дээд үе нь тооно унь, ханат гэр болж төрөл бүрээр салбарлан хөгжсөн. Монголын архитектурын хөгжилд монголчуудын үндэсний гэр асар их үүрэг гүйцэтгэжээ. Нүүдлийн амьдралтай айлуудын гэр нь ачиж нүүхэд аль болох хөнгөн, барихад хялбар байдлыг харгалзсан байдаг бол хот суурингийн айлын гэр нь тохилог, гоёмсог байдлыг эрхэмлэдэг учраас гэрийн хийц хэсгүүд маш нарийн ажиллагаатай болжээ. Монгол гэр нь хийсэн материал, гоёл чимэглэл зарим хийц хэсгийн хувьд харилцан адилгүй байснаас “Монголын нууц товчоо” ба бусад ном зохиолд янз бүрийн нэрээр нэрлэгдэн иржээ. Жишээ нь: харцын гэр, чорхон, тэрэм, соёд гэр гэх мэт.

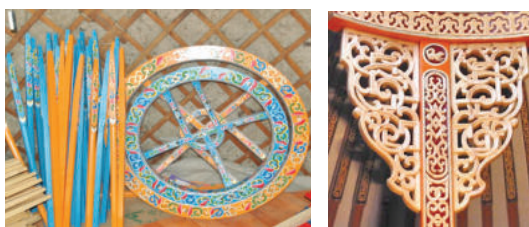
Монгол ёс заншлаас. Монголчууд гэрээ бариад хамгийн түрүүнд тулгаа тулдаг байна. Гэрийн хоймор голлох цэгээс голомтын төвийг дайрах үүд голлосон чиг шугамыг “төв гол хэц” буюу “ноён хэц” гэнэ. Гэрийн зүүн цэгээс голомтын төвийг дайран баруун гол цэг хүртэлх чиг шугамыг “хөндлөн гол хэц” буюу “хатан хэц” гэдэг. Энэ хоёр хэцийн шугам ил харагддаггүй боловч зөвхөн үйл хийж байгаа чиглэлээр нь тогтооно. Гэрийн дотоод гадаад алинд ч ноён хэцээс баруун талаар эр хүний эрхэлдэг ажилтай хамаатай юмсыг болон эдэлж хэрэглэдэг зүйлсийг, зүүн талаар эм хүний эдэлж хэрэглэдэг тэдний хуваарьт ажилтай хамаатай юмсыг тавьдаг. Гэрийн доторх бүх тавилга тавих ёс нь Монгол хүн эдлэл хэрэглэлээ хүртэл эрэгтэй, эмэгтэй хүний хөдөлмөрийн хуваарийн дагуу аавын тал буюу аргын тал, ээжийн тал буюу билгийн тал гэж зааглаж ирснийг илтгэж байна. Монголчууд эрт дээр үеэс гэрийн тавилгаа байршуулах, өдрийн цагийг тогтоохдоо 12 жилийн байрлалыг ашигладаг байжээ.

Дасгал 1

Монгол гэрийн үүслийн түүхийг судлаад энэ хугацаанд хэрхэн өөрчлөгдсөн болохыг ярилцана уу. Ялангуяа орчин үеийн эрүүл ахуйн шаардлагыг хангах зорилгоор эрхэлж буй ажил, ёс заншил, ам бүлийн тооноос хэрхэн хамаарч өөрчлөгдсөнийг судалж бичнэ үү.

Дасгал 2

Монголчууд эрт цагаас гэрийн чимэглэлд онцгой анхаарч ирсэн. Гэрийн чимэглэлд ямар өнгө голлосон байдаг вэ? Энэ нь ёс заншилтай холбоотой уу?



Зураг 2. Будагтай тооно, унь, сийлбэртэй багана

Чи үүнийг мэдэх үү?

Монгол хээний урын зохиолт бол түүний зөн бэлгийн санаа бөгөөд аливаа эд юмыг чимж гоёхоос гадна ерөөл болгож “энхжаргалан”, “өлзийбаяр”, “сайхан санаа”, “түмэн насан”, “түмэн өлзий” хээ, угалзаар чимэн ашдын бэлгэ зөгнөхөөс гадна, хийсэн зүйл нь эвдрэхгүй бат байхын учир төмөр цоож, ган дөрөөн дээр “Бат” гэсэн утгаар хас тэмдэг дүрсэлж, эсгий үүдэнд усан долгио хээ ширсэн нь энэ гэрийн аз жаргал, мал сүрэг далай мэт элбэг байхыг бэлгэдэж байжээ (Зураг 3). Эртний монгол хаадын өргөө нь шаргал, хөх, цагаан өнгийн торгон бүрээстэй байснаас шар орд (алтан орд), хөх орд, цагаан орд гэж нэрлэж заншжээ. Орчин үед эрдэмтэд монгол гэрийг шинэ үеийн хүн төрөлхтний хаана ч барихад тэр байтугай сансарт ч амьдрахад хамгийн тохиромжтой хэмээн үзэж, улам сайжруулах төсөл хөтөлбөр хэрэгжүүлж байна.



Зураг 3. Уянгын гэр ба гэр музей

Дасгал 3

Гэр нь байшингаас юугаар давуу онцлогтой вэ? Зураг 4-ийг харьцуулан хүснэгт 1-ийг бөглөнө үү.



Зураг 4. Гэр ба байшин

Хүснэгт 1.

Нөхцөлүүд	Давуу тал
Дулаан	
Гэрэл	
Материал	
Нүүдэл хийх	
Жилийн 4 улиралд зохицох байдал	
Бусад	

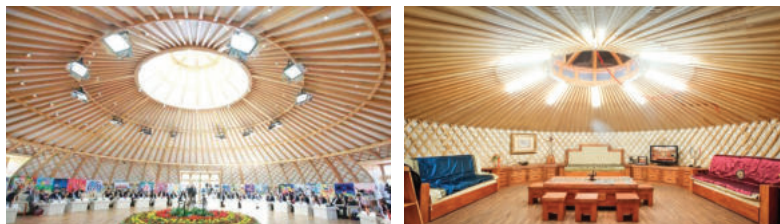


Монгол гэр нь дараах онцлогтой

- Монгол гэрт агаарын солилцоо хамгийн их явагддаг. Учир нь хүн орж, гарахад монгол гэрийн тооно, үүд хоёроор агаар байнга солигдож, гэр доторх хуучин уур нь дэгдэж, шинэ уураар сэлбэгдэн солигдож байдаг тул гэр дотор амьдарч буй хүн ямагт цэвэр агаараар амьсгалах боломжтой.
- Дулаан хадгалах өвөрмөц онцлогтой. Учир нь монгол гэрийг барихад ямар ч төмөрлөг хийц ороогүй, дан хонины ноосон эсгий, модон эдлэлээс бүтсэн учир хүний биеийн эрүүл мэндэд маш сайн, гаж нөлөөгүй. Хонины ноосоор хийсэн эсгий нь дулаан дамжуулах чанар сайтай тул өвлийн хүйтэнд дулааныг маш сайн хадгалдгийг эрдэмтэд судалж, тогтоосон.
- Монгол гэр газар хөдлөлтөд хамгийн тэсвэртэй. Гэрийн ханын шийр олон, газарт шигдэж байдаг, модон тулгуурууд нь угсармал учраас хөдөлгөөнд

уян хатан тул газар хөдлөлтөд хамгийн тэсвэртэй. Мөн үерийн ус дайрах тохиолдолд хаяагаа сөхсөн байхад ханын нүдээр урсан өнгөрдөг тул хүний амь насанд аюулгүй. Гэр нь дугуй хэлбэртэй болохоор татлага тэнжээгээр бэхэлсэн байхад хээрийн салхи шуурганд ч тэсч үлдэнэ. Гэрийн даацыг 300 орчим кг гэсэн тооцоо байдаг. 150 км/ секунд салхины хүчийг даах чадвартай.

- Монгол гэрийг нэг цаг орчим хугацаанд барьж, түүнээс бага хугацаанд буулгаж болдог тул нүүх, зөөх, тээвэрлэхэд хялбар.
- Байгальд нэн ээлтэй эко-сууц. Учир нь монгол хүн нүүхийн цагт гэрийн бууриа сайтар цэвэрлэн үлдээдэг болохоор хөрс нь маш түргэн байгалийнхаа жамаар нөхөн сэргээгддэг. Монгол орны байгаль олон зуун жилийн туршид унаган төрхөөрөө үлдсэний учир нь үүнтэй холбоотой.
- Дуу чимээ тусгаарлах чадвартай. Учир нь дугуй хана дээвэртэй, эсгий бүрээстэй гэрт дууны долгион адил хэмжээний зайг туулах тул гажилт үүсдэггүй. Тиймээс сүүлийн үед дэлхий дахинд дуу бичлэгийн студийг монгол гэрт хийх хандлага өргөн дэлгэрч байна. Мөн дэлхийн улс орнуудад сургууль, зочид буудал, ресторан, амьдрах сууц зэрэг монгол гэрийн хэрэглээ нэмэгдсээр байна. (Зураг 5.)



Зураг 5. Хурлын гэр ба зочид буудал гэр

Дасгал 4

Их ба бага гэрийн дэргэд илүү гэр (банаг) байдаг нь ямар ач холбогдолтой вэ?

Чи үүнийг мэдэх үү?

Зүүн урагш хандуулан барьсан дөрвөн ханат 60 унтай гэрийн хоёр унины хоорондох зай 6 хэмийн өнцгийг үүсгэж, орчин цагийн хуваарьтай тохирдог болохыг эрдэмтэд тогтоожээ. Гэрийн тооноор тусах нарны гэрлээр Монголчууд цагийг баримжаалдаг байна. Хоймор талд элбэг баяны бэлгэ тэмдэг болох хулгана жил, баруун тотгоны үзүүрийн унь эр хүний хийморь цог залиг илтгэх морин жилд, зүүн тотгоны үзүүрийн унь эм хүний буян заяа сүү цагаан идээндээ гэдгийг илтгэн үхэр жилд тус тус таарна.

Гэрийн доторх орон зайг 12 жилээр хуваан нэрлэн зүг чиг заах, гэрийн тооноор тусах нарны гэрлээр цагийн хуваарийг бий болгосон нь гэртэй холбоотой ардын мэдлэгийн нэгэн өв байв. ЮНЕСКО-ийн Хүн төрөлхтний соёлын биет бус өвийн төлөөллийн жагсаалтад монгол гэр нь “Монгол гэрийн уламжлалт урлал, зан үйл” нэртэйгээр батлагдсан.

Дасгал 5

Хэрэв их үд буюу морин цагт уулзахаар товловол хэдээс хэдэн цагийн хооронд, нар гэрийн аль хэсэгт тусахад уулзах вэ?



Дасгал 6

Яагаад Монгол гэрийн зүүн талд ээж, баруун талд аавын ор байрладаг вэ? Энэ нь ёс заншилтай холбоотой юу?

Дасгал 7

Монгол гэрийн дотоод заслыг хийх төсөл боловсруулан танилцуулах ажлыг зохионо уу. Давуу ба сул талуудыг өөрчилж, тав тухтай орчинг бүрдүүлэхэд анхаараарай.

Хүснэгт 2.

Гэрийн бүрдэл хэсгүүд	Материалд тавих шаардлага	Эрүүл ахуйн шаардлага	Өөрчлөх боломж
Хана			
Унь			
Хаалга			
Тооно			
Бүрээс			
Бүслүүр			
Шал			
Үүдний пин			

Дасгал 8

Гэрийн эрүүл ахуйн шаардлагыг хангахын тулд хувь хүнээс шалтгаалсан юу хийх хэрэгтэй вэ? Ариун цэврийн өрөөний угаалтуур, суултуур, гадаа жорлонгийн ариун цэврийг хэрхэн сахих, хогоо зөв хаях, хөрсний бохирдлыг хэрхэн үүсгэхгүй байх зөвлөмжийг бичнэ үү.

.....

.....

.....

.....

Дасгал 9

Монгол гэртэй холбоотой цээрлэх болон бэлэгшээх ёсноос бичиж, учир шалтгааныг тайлбарлана уу.

Дасгал 10


Монгол гэр байгалийн үзэгдэлтэй зохицсон онцлогийг бичнэ үү. Учир шалтгааныг тайлбарлаарай.


- Хаяа шуух
- Хаяа манах
- Тооны чагтганаас хүнд зүйл уях
- Тэн татах
- Өрх татах гэх мэт

1.3. НИЙГМИЙН ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН БОДЛОГО, ХУУЛЬ, ДҮРЭМ ЖУРАМ

Сэдвийг судалснаар

1. Нийгмийн эрүүл мэндийн бодлого дүрэм журамтай танилцаж, эрүүл мэндийг дэмжих, өвчлөлөөс урьдчилан сэргийлэх мэдлэгтэй болно.
2. Эрүүл мэндийн бодлогыг хэрэгжүүлэхэд хувь нэмрээ оруулах, баримт бичигт дүн шинжилгээ хийх, өвчлөлөөс урьдчилан сэргийлэх чадвар эзэмшинэ.
3. Эрүүл мэндийг дэмжих эерэг зан үйлд суралцана

 Хүний эрхийн түгээмэл тунхаглал, Эрүүл мэндийн төрөөс баримтлах бодлого, Эрүүл мэндийн тухай хууль, иргэний эрх үүрэг, эрүүл мэндийг дэмжих

 Та нар өөрийгөө эрүүл байна уу гэдгийг дараах хүснэгтэнд 0-5 оноо тавьж бөглөнө үү.

№	Миний хийдэг зүйл	Эрүүл хүний авах ёстой оноо	Өөртөө өгсөн оноо
1	Биеийн тамирын дасгал хийдэг	5	
2	Зөв зохистой хооллодог	5	
3	Уурлаж бухимддаггүй	5	
4	Тогтмол цагт унтдаг	5	
5	Тамхи татдаггүй	5	
6	Цэвэрч нямбай занг эрхэмлэдэг	5	
7	Гараа бохирдсон тохиолдол бүрт угаадаг	5	
8	Амьдарч буй орчин эрүүл, аюулгүй байлгадаг	5	
9	Шүдээ эрүүл байлгадаг	5	
10	Эрүүл харилцааг эрхэмлэдэг	5	
	Нийт оноо	50	

Гарсан оноогоо тоолоод хэрэв 50 оноо хүрэхгүй бол яагаад ийм байгаад дүгнэлт хийн Дэлхийн Эрүүл Мэндийн Байгууллагын гаргасан “Эрүүл мэнд” гэсэн тодорхойлолттой хэрхэн нийцэж байгаагаа тэмдэглээрэй.

Тодорхойлолт: Эрүүл мэнд гэдэг нь дан ганц өвчин эмгэггүй байгаад зогсохгүй бие бялдар, сэтгэл санаа болон нийгмийн сайн сайхан байдлыг хэлнэ.



Эрүүл мэндээ дэмжих

Хүмүүс өөрсдийнхөө эрүүл мэндийг хянан, эрүүл мэндээ сайжруулахын төлөө гэр бүл, хамт олноороо хамтран өөрсдөө хийж чадах зүйлээ нэмэгдүүлэх, эрүүл аж төрөх зан үйлийг дэмжих боломж олгоход чиглэгдсэн үйл ажиллагааг “Эрүүл мэндийг дэмжих” гэнэ. Өөрөөр хэлбэл, эрүүл мэндийг дэмжих гэдэг нь хувь хүн эрүүл мэндийн боловсрол эзэмших, эрүүл аюулгүй орчин бүрдүүлэхэд чиглэсэн үйл ажиллагаа юм.

Эрүүл мэндийг дэмжих үйл ажиллагаа гэдэг нь эрүүл мэнддээ тавих хяналтаа нэмэгдүүлэх, эрүүл мэндээ сайжруулах боломж олгох, бүх нийтийн эрүүл мэндийг дэмжих стратеги юм. Ингэснээр амьдралын хэвшил өөрчлөх, мэдлэгийг дээшлүүлэх, зан үйлийг өөрчлөх, эрүүл мэндэд таатай орчин бүрдүүлэх болно.

Эрүүл мэндийг дэмжигч байгууллага болохын тулд:

1. Сургууль хамт олны эрүүл мэндийн бодлоготой байх
Байгууллага ажилчид, суралцагчдаа эрүүл байлгахын тулд эрүүл мэндийн тусламж үйлчилгээ үзүүлдэг ажилтантай, ойрын жилүүдэд хийх ажлын төлөвлөгөөтэй, тодорхой зорилго, чиглэлтэй байна.
2. Эрүүл мэндийг дэмжигч орчин бүрдүүлэн ажиллах
Байгууллагын удирдлагууд эрүүл хамт олон болох ажилчид, суралцагчдынхаа саналыг дэмждэг, энэ чиглэлийн үйл ажиллагаанд тодорхой санхүүжилт өгдөг, байгууллагын орчин тойрон цэвэрхэн, аюулгүй, тохилог, тав тухтай байна.
3. Олон нийтийн болон хамт олны оролцоог нэмэгдүүлэн ажиллах
Ажилчид, сурагчдаа эрүүл байлгахын тулд тэдний өөрсдийн оролцоонд тулгуурлан ажиллаж, энэ үйл ажиллагаандаа олон нийтийн болон бусад байгууллагыг татан оролцуулдаг байна.
4. Хувь хүний эрүүл мэндээ хамгаалах чадварыг хөгжүүлэх
Ажилчид, сурагчид нэг бүрийн амьдралын хэв маягийг судлан, хувь хүнд эрүүл зан үйлийг төлөвшүүлэх чиглэлээр өөртэй нь хамтран ажилладаг байна.
5. Эрүүл мэндийн үйлчилгээг боловсронгуй болгож, ажилчид, суралцагчдынхаа ойртуулах
Ажилчид, сурагчидаа эрүүл мэндийн урьдчилан сэргийлэх үзлэгт тогтмол хамруулдаг, бие бялдрын хөгжлийн түвшинг тодорхойлуулдаг, ажилчдынхаа хүүхдийг дархлаажуулалтад бүрэн хамруулдаг, ажилчидаа эмчээс сэтгэл зүйн зөвлөгөө авдаг.
Сургуулиа “Эрүүл мэндийг дэмжигч сургууль” болгоход сурагчид:
 1. Эрүүл мэндийн мэдлэгээ нэмэгдүүлэх
 2. Эрсдэлтэй зан үйлээ өөрчлөх
 3. Хорт зуршлаас татгалзаж сурах
 4. Эрүүл мэнддээ эерэгээр нөлөөлөх орчин бүрдүүлэхэд гар бие оролцох
 5. Харилцаа, хандлага, ёс зүйгээ дээшлүүлэх хэрэгтэй.

Дасгал 1

Эрүүл мэндээ сайжруулж, өөрчлөлт орж байгаагаа мэдэх (оноо нэмэгдэх)-ийн тулд юу хийх ёстойгоо төлөвлөн жагсаалт гаргана уу. Хамгийн бага оноотой хандлагаа хамгийн эхэлж өөрчлөх алхамуудаа хийгээрэй. Бусдаас зөвлөгөө авах нь үр дүнд хүрэхэд нөлөөлдөг.

Дасгал 2

Сурагч Т-гийн аав нь барилгын компанид ажиллаж байгаад осолд оров. Хөгжлийн бэрхшээлтэй болсон аав болон Т ангийн сурагчид, ангийн багш, сургуулийн хамт олон, эрүүл мэндийн бодлогоор ямар дэмжлэг үзүүлж болох вэ?

Дасгал 3

Яагаад сургууль, цэцэрлэг түүний эргэн тойрны орчинг “Тамхигүй орчин” гэж нэрлэдэг вэ? Эрүүл орчин бүрдүүлэхийн тулд улсаас ямар бодлого баримтлан дэмжлэг үзүүлдэг вэ?

Дасгал 4

Эрүүл мэндийг дэмжигч байгууллага болох ямар ач холбогдолтой вэ?

- Сурагчдын хувьд
- Байгууллагын хувьд
- Эцэг эхийн хувьд
- Сум, дүүрэг, аймаг, хотын хувьд

Чи үүнийг мэдэх үү?

Хөдөлмөрийн чадвараа алдвал харьяа аймаг (дүүрэг)-ийн сум (өрх)-ийн Эрүүл мэндийн төв, Нэгдсэн эмнэлэг, Бүсийн оношилгоо эмчилгээний төвд хандан эмчийн үзлэг, оношилгоо, шинжилгээнд хамрагдсанаар, хөдөлмөрийн чадвар алдалт тогтоолгох эсэх саналыг тухайн эрүүл мэндийн байгууллагын харьяа Эмнэлэг хяналтын комисст хүргүүлнэ.

Нийгмийн даатгалын шимтгэлийг нийтдээ 20-оос доошгүй жил, эсвэл хөдөлмөрийн чадваргүй болохын өмнөх 5 жилийн 3 жилд нийгмийн даатгалын шимтгэлийг төлсөн тохиолдолд ердийн өвчин, ахуйн ослын улмаас хөдөлмөрийн чадвараа 50-аас доошгүй хувиар алдаж хөгжлийн бэрхшээлтэй болсон бол хөдөлмөрийн чадвараа алдсаны тэтгэврийг Нийгмийн даатгалын сангаас тогтоолгон авч болно. Дээрх шимтгэл төлөх хугацааг хангаагүй тохиолдолд нийтдээ 3-аас доошгүй жил даатгалын шимтгэл төлсөн байвал шимтгэл төлсөн нийт хугацаандаа ногдох тэтгэврийг хувь тэнцүүлэн авна. Дээрх 2 болзлыг хангаагүй бол Нийгмийн халамжийн сангаас хөгжлийн чадамжаа алдсаны тэтгэмж авна.

Дасгал 5

Дараах тохиолдлыг уншаад ямар хуулийн заалт зөрчигдөж буйг ярилцана уу. Иргэн Б хөдөө ажлаар явж ирсний дараа сайн дураар шинжилгээнд хамрагдахгүй хагас жил болов. Бие өвдөхөөр цусны дэлгэрэнгүй шинжилгээгтөл ХДХВ

халдвар илэрсэн байлаа. Удалгүй энэ талаар ажлын газрынхан болон ойр дотны найз нөхөд мэдэж, түүнийг гадуурхан хөндийрч, хамт хоолонд орох ч хүн олдохгүй болов. Тэрээр сэтгэл санаагаар маш их унаж, уур бухимдалтай болж зожигрон, хэнтэй ч ярьдаггүй байв.



Эрүүл мэндийг дэмжих үйл ажиллагааг хэрэгжүүлэх арга замаас

Эрүүл мэндийг дэмжих үйл ажиллагааг хэрэгжүүлэх арга замаас:

- ✓ Ажилчид, суралцагчдын эрүүл мэндийн хэрэгцээнд тулгуурлах
- ✓ Тогтвортой найдвартай санжүүжилттай байх
- ✓ Шийдвэр гаргагч нарт ухуулга сурталчилгаа хийх
- ✓ Ажилчид, суралцагчдад мэдээлэл сурталчилгаа хийх
- ✓ Ажилчид, суралцагчдын идэвхийг өрнүүлэх үйл ажиллагаа явуулах

Дасгал 6

Манай улс 11-17 насны хүүхдийн дундах илүүдэл жин, таргалалтын түвшнээр ДЭМБ-ын Номхон далайн баруун бүсийн орнуудаас 2 дугаар байранд орж байна. Энэ үзүүлэлтийг бууруулахын тулд төрөөс ямар бодлого, хувь хүн юуг баримталж өөрчлөгдөх ёстойг хэлэлцэн зөвлөмж бичээрэй.

Дасгал 7

Та нар хүрээлэн буй орчны хөрс, агаарт дүн шинжилгээ хийж, бохирдлыг багасгахад хувь хүний болон хамт олны оролцоо юу байж болох талаар хэлэлцүүлэг зохион байгуулаарай. Та нарын энэ хийж буй ажил нь ямар хууль зүйн баримт бичигтэй нийцэж байна вэ?

Дасгал 8

Дараах үгүүдийг ашиглан хүснэгтэд тодорхойлолтуудыг гүйцээж бичнэ үү. (үйл ажиллагаа, эрүүл мэнд, санхүү, зан, өрнүүлдэг, шимтгэл, хариуцлага)

Хүснэгт 2.

Хуулинд хэрэглэсэн нэр томъёо	Эрүүл мэндийн тухай хуулинд заасан тодорхойлолт
Эрүүл мэндийг дэмжигч байгууллага	Хамт олон, олон нийтийн хамгаалах, дэмжих, эрүүл . . . үйлийг төлөвшүүлэх сургалт, сурталчилгааг тогтмол явуулдаг, уриалга хөдөлгөөн , нийгэмд үйлчилдэг, нийгмийн –аа хэрэгжүүлсэн байгууллагыг хэлнэ.
Эрүүл мэндийн даатгал	Эрүүл мэндийн улмаас учирч болзошгүй -гийн эрсдлээ хуваалцах зорилгоор заасан журмын дагуу эрүүл мэндийн даатгалын төлж, эрүүл мэндийн даатгалын санг урьдчилан бүрдүүлэх –г хэлнэ.
Эрүүл мэндийн тусламж, үйлчилгээ	Нийгмийн болон эмнэлгийн тусламж, үйлчилгээг хэлнэ.

БҮЛГИЙН ҮНЭЛГЭЭ

ЮУ МЭДЭЖ АВСАН БЭ?

1. Эрүүл мэнд гэж юуг хэлэх вэ?
 - А. өвчингүй байх
 - Б. бие бялдар, сэтгэл санаа тайван байх
 - В. бие бялдар, сэтгэл санаа, нийгмийн сайн сайхан байдал
 - Г. сэтгэл санааны тайван байдал
2. Интерьер заслыг хаана хийж болох вэ? Яагаад?
3. Эрүүл мэндэд нөлөөлөх хүчин зүйлийн аль нь гол хувийг эзлэх вэ?

Гадаад орчны хүчин зүйл %

Удамшлын буюу дотоод хүчин зүйл %

Эмнэлгийн хүчин зүйл %

ЮУ ЧАДДАГ БОЛСОН БЭ?

1. План зургийг ашиглан тасалгааны интерьер шийдлийг гарын доорх материал ашиглан өөрчлөлт хийнэ үү.
2. “Амьдралын буруу хэвшлээс үүдэлтэй өвчнөөс сэргийлэх, хянах” үндэсний хөтөлбөр нь ямар зорилготой вэ?
3. Дараах мэдээллийг уншаад, график байгуулан дүгнэлт хийж, тэдэнд тулгарч буй асуудлыг шийдэхийн тулд юу хийх ёстой вэ?

2017-2018 оны хичээлийн жилд улсын хэмжээнд насан туршийн боловсролын төвд нийт 9291 хүүхэд суралцаж байгаагийн 18,5 хувь буюу 1716 нь хөгжлийн бэрхшээлтэй суралцагч байна. Тэдний 30,9 хувь нь оюун ухааны бэрхшээлтэй, 4,5 хувь нь хавсарсан хэлбэрийн бэрхшээлтэй суралцагчид байна.
4. Иргэн Б. нь . . . дүүргийн . . . хороонд бохир хоёрдогч түүхий эд цуглуулж, агуулах (контейнор)-ад хадгалж байна. Энэ нь ямар хуулийн заалтыг зөрчсөн бэ? Хэн шаардлага тавих ёстой вэ?

ЮУГ ЗАН ҮЙЛ БОЛГОХ ВЭ?

1. Монгол гэр, орон сууц, албан тасалгаа, амралтын газрын тавилга, орчныг өөрчлөх хамгийн зөв шийдлийг олох арга замыг тодорхойлж, амьдралдаа хэрэгжүүлээрэй.
2. Гэр орны эрүүл ахуйн шаардлагыг хангахад өөрийн оруулах хувь юу байх вэ? Бодитоор тооцоолж гаргана уу.
3. Автомашингүй өдөр, мод тарих өдөрт эрүүл мэндийг хэрхэн дэмжиж буй талаар ярилцаж, хэлэлцүүлэг хийгээрэй.
4. “Алхалт”, “дугуйгаар явцгаая”, “гэдэсний суниалт ба гимнастик” гэх мэт хөдөлгөөнийг хэрхэн өрнүүлж, хэнийг хамруулж болох талаар удирдамж бичиж, бусдадаа танилцуулаарай.
5. Хаана эрүүл мэндийн тухай хууль сайн хэрэгжиж, хаана хэрэгжихгүй байгаа талаар судалгаа хийж, дүгнэлтээ танилцуулаарай.

БҮЛЭГ

II

ХООЛЛОЛТ БА ХӨДӨЛГӨӨН



СЭДЭВ

- 2.1 Хоол, хүнсний сонголт ба орон нутгийн онцлог
- 2.2 Зохицуулах үйлчилгээтэй болон баяжуулсан хүнсний хэрэглээ
- 2.3 Генийн өөрчлөлттэй ба биологийн идэвхт хүнсний нэмэлт бүтээгдэхүүн

Бүлгийг судалснаар

1. Өдөр тутмын хүнсэндээ баяжуулсан болон зохицуулах үйлчилгээтэй хүнсийг сонгохын давуу талыг мэднэ.
2. Хүүхдийн эрүүл, хэвийн өсөлт хөгжилд шаардлагатай хүнсийг зөв сонгон хэрэглэх, орон нутаг, улирлын онцлогийг харгалзан дутагдсан амин дэм, эрдсийг хоол хүнсээр дамжуулан нөхөх чадварт суралцана.
3. Генийн өөрчлөлттэй бүтээгдэхүүнийг шошгоос унших, генийн өөрчлөлттэй болон биологийн идэвхт нэмэлт бүтээгдэхүүний талаар үнэлэлт, дүгнэлт өгнө.

2.1 ХООЛ, ХҮНСНИЙ СОНГОЛТ БА ОРОН НУТГИЙН ОНЦЛОГ

Сэдвийг судалснаар

1. Хоногийн хоол хүнсний зохистой бүтцийг мэднэ.
2. Өдөр тутмын хоол хүнснээ зохистой хэлбэрээр сонгон хэрэглэх, хадгалалт, тээвэрлэлтийн явцад шимт чанар нь алдагдаагүй хүнсний бүтээгдэхүүнийг сонгон хэрэглэх чадвартай болно.
3. Орон нутгийн онцлогыг харгалзан зохистой хооллох, бие махбодод шаардлагатай шимт бодис болон энергийн хэрэгцээг хангах хоол хүнсийг тохируулан хэрэглэнэ.



Хоол хүнсний сонголт, орон нутгийн онцлог, хоногийн хоолны тэнцвэртэй бүтэц



Хүүхдийн идэх дуртай чихэрлэг бүтээгдэхүүнүүд нь нүүрс усаар баялаг, илчлэг ихтэй тул өдөр тутмын хоол хүнсэндээ бага хэрэглэх шаардлагатай. Гэтэл ихэнх хүүхдүүд чихрийн орц ихтэй ундаа, шүүс, шоколад, жигнэмэг, зайрмагийг ихээр хэрэглэдэг.

Чихэрлэг боловч хүүхдийн биед ашигтай, ямар хүнсээр эдгээрийг орлуулах боломжтой вэ?

- А. Хүнсний бүтээгдэхүүний бүлэг
- Б. Хүнсний бүтээгдэхүүний нэр
- В. Эрүүл мэндэд үзүүлэх ач холбогдол

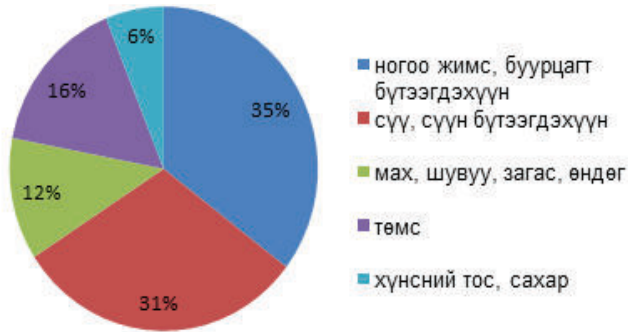


Хоол хүнсний сонголт

Хүн эрүүл байхын тулд хоол хүнсэндээ хүнсний бүх бүлгийн бүтээгдэхүүнийг хэрэглэж байж хоногт хэрэглэх шимт бодис, амин дэм, эрдсийн хэрэгцээгээр жигд хангагдах боломжтой. Үүний тулд сүү сүүн бүтээгдэхүүн, үр тариа, будаа, мах махан бүтээгдэхүүн, хүнсний ногоо, жимс жимсгэнэ, ургамлын тосыг өдөр тутамдаа өндөг, загас, далайн бүтээгдэхүүнээс долоо хоногтоо хоол хүнсэндээ оролцуулан хооллох нь зүйтэй юм. Мөн тодорхой нэг бүлгийн хүнс дотроо олон төрлийн бүтээгдэхүүн хэрэглэх нь хоногийн хоолны чанарыг нэмэгдүүлдэг.

Хоол нь хүний эрүүл мэнд, хүүхдийн өсөлт хөгжлийг хангахуйц, биеийн эсэргүүцлийг сайжруулах, өвчин эмгэгээс сэргийлсэн, эрүүл чанартай байх ёстой. Мөн хүний нас хүйс, ажил мэргэжил, биеийн байдал, цаг уур зэрэг бусад олон нөхцөл байдалд тохирсон байх шаардлагатай.

Хүний энергийн зарцуулалтаас хамааран хүнсний бүтээгдэхүүнүүдийг хэрэглэх хэмжээний талаар гаргасан “Дорнод Европын бүсийн зөвлөмж” хэмээх зөвлөмжийг зураг 1-т графикаар харуулав.



Зураг 1. Хоногийн хоолны тэнцвэртэй бүтцийн зөвлөмж

Дасгал 1

Хоол хүнсний сонголтод нөлөөлдөг зарим хүчин зүйлүүдийг жагсаан бичив. Хоол хүнсний үнэ ханш, мэдээллийн хэрэгслээр гарч буй зар сурталчилгаа, хооллолтын талаарх мэдлэг хэрхэн нөлөөлж болохыг ярилцаад хоосон зайд жишээг гүйцээж бичээрэй.

Хувийн таашаал	Хүмүүс тодорхой амтанд дурладаг нь тэдний сонголтод нөлөөлдөг
Дадал хэвшил	Хүмүүс сайн мэдэх, идэж дассан хүнс хоолоо л хэрэглэдэг. Гэр бүлийн хооллолтын хэв маяг их нөлөөлнө.
Уламжлал	Бүс нутаг бүр өөрийн онцлог хоолтой бөгөөд түүнийгээ өвөрмөц маягаар бэлтгэдэг аргатай.
Үнэ ханш	
Зар сурталчилгаа	
Хооллолтын мэдлэг	

Монгол орныг нийгэм эдийн засаг, газарзүйн бүсчлэлээр баруун, төв, зүүн, хангайн, говийн гэсэн 5 бүс нутагт хуваадаг. Эдгээр бүс нутагт хэрэглэдэг уламжлалт хоол хүнс, хооллолтын хэв маяг нь хоорондоо ялгагдах өвөрмөц онцлогтой. Жишээ нь:



ХОЛЛОЛТ БА ХӨДӨЛГӨӨН

- Баян-Өлгий аймагт адууны махан каз, аарцтай шөл,
- Увс аймагт чацаргана, ааруул, цагаан идээ,
- Ховд аймагт тарвас, амтат гуа, давжаа алим зэрэг жимс жимсгэнэ, хүнсний ногоо, арвайн гурил,
- Завхан аймагт нэрс, улаан саримс, цагаан идээ, зэрлэг сонгино,
- Говь-Алтай аймагт цагаан идээ, арвайн гурил, чацаргана, шар тос зэрэг хүнсийг өргөн хэрэглэдэг.



Дасгал 2

Өгөгдсөн жагсаалтаас Говь, Төв, Хангай, Зүүн бүсийн онцлог хүнсний бүтээгдэхүүнийг сонгон бичнэ үү.

Тошлой, гоёо, хармаг, тэмээний мах, ингэний хоормог, төмс хүнсний ногоо, цөцгий, мойл, таана, хөмүүл, хонины мах, загасны мах, нэрс, үхрийн нүд, улаалзгана, хад, нохойн хошуу, айраг

Хангайн бүс

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

Төвийн бүс

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

Зүүн бүс

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

Говийн бүс

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

Дасгал 3

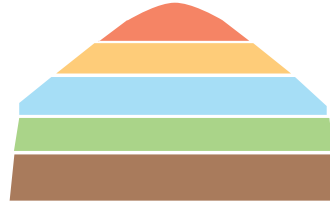
1. Хүүхдүүдийн түлхүү хэрэглэдэг 3-4 хүнсний бүтээгдэхүүнд агуулагдах амин дэм, эрдэс бодисыг бичнэ үү.

Хүнсний бүтээгдэхүүний нэр	Ямар амин дэм, эрдсээр баялаг болох

2. Сурагчид та бүхэн 7 дугаар ангид эрүүл, зөв хооллолтын гэр зөвлөмжийн талаар судалж мэдсэн мэдлэгээ ашиглан зураг 2-т өөрсдийн түлхүү хэрэглэдэг хүнсийг байрлуулна уу.

Чи гэр зөвлөмжийн аль бүлгийн хүнсийг дутуу хэрэглэж байна вэ?

.....
 Үүнийг ямар хүнснээс нөхөн авч болох вэ?



Зураг 2. Гэр зөвлөмжийн бүдүүвч

3. Өөрийн амьдарч буй бүс нутгаас бусад бүсүүдийн хоол тэжээлийн хэрэглээг энэ мэтчилэн үргэлжлүүлэн бичнэ үү.

Дасгал 4


Гэрийнхээ ойролцоох дэлгүүрүүдэд худалдаалж буй жимсний төрөл, хадгалалтын аюулгүй байдал, шимт чанарын алдагдал, тээвэрлэлтийн нөхцлийн талаар мэдээлэл цуглуулан, “эрүүл, шимт чанар нь алдагдаагүй жимс сонгох” талаар зөвлөмж бичнэ үү.

**2.2 ЗОХИЦУУЛАХ ҮЙЛЧИЛГЭЭТЭЙ БОЛОН
 БАЯЖУУЛСАН ХҮНСНИЙ ХЭРЭГЛЭЭ**

Сэдвийг судалснаар

1. Зохицуулах үйлчилгээтэй болон баяжуулсан хүнс, баяжуулагч бэлдмэлийн талаар мэдлэгтэй болно.
2. Зохицуулах үйлчилгээтэй болон баяжуулсан хүнсийг таньж сонгох, түүнийг хэрэглэхийн давуу талыг тайлбарлах чадвартай болно.
3. Зохицуулах үйлчилгээтэй болон баяжуулсан хүнснийг хэрэглэж хэвшинэ.

 Хүнсний бүтээгдэхүүн, зохицуулах үйлчилгээтэй хүнс, баяжуулсан хүнс, эрүүл мэндийг дэмжих, эрдэс дутлыг нөхөх

 Хүн амын эрдэс, амин дэмийн дутлын судалгааны дүнг шинжилж асуултыг дагуу ярилцана уу.

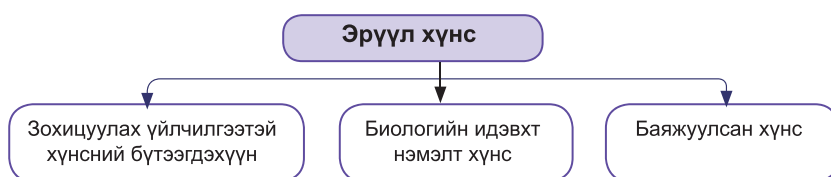
Монгол улсын хүн амын хүнсээр авч буй шаардлагатай эрдэс, амин дэмийн хэрэглээ хоногийн тундаа (100 хувь) хүрэхгүй байгаа бөгөөд хүн амын 7.4 хувь нь иодын, 28.5 хувь нь гемоглобины, 21.4 хувь нь төмрийн, 32.4 хувь нь А амин дэмийн, 42.4 хувь нь Д амин дэмийн дутагдалтай байгааг тогтоожээ. Эрүүл мэндийн яамны Хүн амын хоол тэжээлийн үндэсний тавдугаар судалгаагаар 0-5 насны хүүхдийн 4.7 хувь өсөлтийн хоцрогдолтой, 15-64 насны хүн амын 54.4 хувь нь жингийн илүүдэлтэй, нас баралтын 80 хувь нь зохисгүй хооллолтоос үүдэлтэй байна гэсэн дүгнэлт гарчээ.

- Эдгээр асуудлыг шийдвэрлэх ямар боломж байгаа вэ?
- Өсөлтийн хоцрогдолтой хүүхдэд ямар хүнсний бүтээгдэхүүн шаардлагатай вэ?
- Жингийн илүүдэлтэй хүүхдэд ямар хүнсний бүтээгдэхүүн түлхүү хэрэглэхийг чи зөвлөх вэ?
- Төмрийн дутлыг арилгахын тулд бодлогын ямар арга хэмжээг авч болох вэ?



Баяжуулсан бүтээгдэхүүн

Монгол Улсад 1992, 1999, 2004, 2010 онд хүн амын хоол тэжээлийн үндэсний судалгааг 4 удаа зохион байгуулсан. Хүн амын хоол тэжээлийн 5 дугаар судалгааг Эрүүл мэндийн яамны Нийгмийн эрүүл мэндийн үндэсний төв 2016-2017 онд зохион байгуулж, судалгаанд аймаг, нийслэлийн нийт 2249 өрхийн 9554 оролцогчийг хамруулсан. Дээрх судалгаануудын дүнгээс харахад хүн амын дунд бичил тэжээлийн дутал өсөн нэмэгдсээр байна. Хүн амын бичил тэжээлийн дутлыг хамгийн бага зардлаар нөхөх гарц, шийдэл нь хүнсний өргөн хэрэглээний бүтээгдэхүүнийг амин дэмээр баяжуулах явдал юм. Хүний эрүүл мэндийг дэмжих үйлчлэлтэй, чанар, аюулгүй байдлын баталгаатай, экологийн цэвэр хүнсний зүйлийг эрүүл хүнс гэнэ.



Зураг 1. Эрүүл хүнс

Зохицуулах үйлчилгээтэй хүнсний бүтээгдэхүүн

Хүний биеийг бүхэлд нь эсвэл тодорхой нэг эрхтний үйл ажиллагааг дэмждэг, биологийн идэвхт нэгдэл, бичил бодис, амьд бичил биетэн агуулсан бүтээгдэхүүнийг зохицуулах үйлчилгээтэй хүнсний бүтээгдэхүүн гэнэ. Зохицуулах үйлчилгээтэй хүнсний бүтээгдэхүүний үндсэн зориулалт нь хүний бие махбодын хэвийн үйл ажиллагааг хангах, биологийн идэвхт нэгдэл, бичил бодисын дутагдлыг нөхөх, түүнээс сэргийлэх, өвчлөх эрсдэлийг багасгах, гэдэсний микрофлорт ашигтай бичил биетнийг тогтворжуулахад чиглэнэ.



Зураг 2. Зохицуулах үйлчилгээтэй хүнсний жишээ.

Зохицуулах үйлчилгээтэй хүнсний бүтээгдэхүүнийг 3 ангилна. Үүнд:

1. Байгалийн нэгдэл агуулсан, унаган төрхөөрөө байгаа бүтээгдэхүүн
2. Технологийн явцад биологийн болон физиологийн идэвхт бодис хуримтлуулсан бүтээгдэхүүн
3. Биологийн болон физиологийн идэвхт бодисуудаар зориуд баяжуулсан бүтээгдэхүүн

Дасгал 1

Б-ийг ээж нь дэлгүүрээс өндөг авахуулахаар явуулжээ. Дэлгүүрт олон төрлийн өндөгний сонголт байлаа. Б алийг нь авахаа мэдэхгүй гайхав. Б-д өндөг авахад туслаарай.

Баяжуулсан өндөг



Иоджуулсан өндөг



Сувиллын өндөг



Селентэй өндөг



Залуу тахианы өндөг



Орос өндөг



Дараах асуултын дагуу ярилцаарай.

- Эдгээр өндөгнүүдийн шошгыг уншин ялгааг хэлнэ үү.
- Өндгийг иод болон селенээр баяжуулах нь хүний эрүүл мэндэд ямар ашиг тустай вэ?
- Чи хэрвээ Б-н оронд байсан бол аль өндгийг сонгох вэ? Яагаад?

Баяжуулсан хүнс нь зохицуулах үйлчилгээтэй хүнсний нэг төрөл юм. Манай улс хүн амын эрүүл мэндийг хамгаалах, амин дэм, эрдэс бодисын дутлаас урьдчилан сэргийлэх зорилгоор зарим төрлийн хүнсийг баяжуулан хэрэглэж байна. Баяжуулсан хүнс гэдэг нь тэжээллэг чанарыг сайжруулах зорилгоор төрөл бүрийн амин дэм, эрдэс бодис, өсгөврийг дангаар болон холимогоор нэмж үйлдвэрлэсэн хүнс юм.

Баяжуулагч бэлдмэл гэдэг нь хүний бие махбодод маш бага буюу микро, субмикро хэмжээгээр шаардагддаг боловч хэвийн үйл ажиллагаа, өсөлт, хөгжилт, эд эсийн нөхөн төлжилт, биеийн ерөнхий дархлаанд зайлшгүй шаардлагатай эсгэг, даавар бусад макро нэгдлийн нийлэгжилтэд оролцдог, дагалдах урвалыг дэмждэг аминдэм, эрдэс бодисын холимог юм. Хүний бие махбодод зохицуулах үйлчлэл үзүүлдэг 7 төрлийн нэгдэл, бодисуудыг хүнсний бүтээгдэхүүнийг баяжуулахад дэлхийн хэмжээнд нийтлэгээр ашиглаж байна.

Баяжуулсан хүнсийг хэрэглэснээр:

- Хүн амын эрүүл мэнд сайжирна.
- Амьжиргааны баталгаажих доод түвшнээс доогуур орлоготой иргэд шим тэжээллэг хүнс хэрэглэх боломж бүрдэнэ.
- Бага зардлаар хүн амын амин дэмийн хэрэгцээг хангана.
- Улирлын чанартай шим тэжээлийн дутагдлаас сэргийлнэ.
- Хүүхдийн оюуны болон бие бялдрын өсөлт хөгжилтөд эерэг нөлөөлөл үзүүлнэ

Хүн амын эрүүл мэндийг хамгаалах, амин дэм, эрдэс бодисын дутлаас урьдчилан сэргийлэх зорилгоор зарим төрлийн хүнсийг албан журмаар баяжуулахтай холбогдсон харилцааг зохицуулах “Баяжуулсан хүнсний тухай хуулийн төсөл”-ийг Улсын Их Хурлын чуулганы нэгдсэн хуралдаанаар хэлэлцэн баталсан бөгөөд 2019 оны 1 дүгээр сараас хэрэгжихээр болсон билээ. Засгийн газрын 2018 оны 336 дугаар тогтоолын хавсралтаар албан журмаар баяжуулах хүнсний жагсаалтыг



ХООЛЛОЛТ БА ХӨДӨЛГӨӨН

гаргасан. Энэ жагсаалтаар Буудайн гурил БГ-075, БГ-085, БГ-055, БГТ-075 –ыг В1, В2, В3, В9 амин дэм, төмөр, цайр, Д аминдэмээр баяжуулахаар, хүнсний давсыг кали йодитоор баяжуулахаар баталжээ.

Хүнсний бүтээгдэхүүнийг бичил шимт бодисуудаар баяжуулахын гол зорилго нь:

- ✓ Бүтээгдэхүүн боловсруулах технологи ажиллагааны явцад гарсан алдагдлыг нөхөх. Үүнд шүүс, зөгийн баланд С амин дэм, гуриланд В бүлгийн амин дэм, төмөр нэмдэг
- ✓ Цаг улирлын байдлаас, мөн зэрэг дугаарын дагуу үйлдвэрлэхэд гарах шим бодисын хэлбэлзлийг стандартын түвшинд хүргэх. Үүнд шүүсэнд А амин дэм, цөцгийн тосонд В-каротин нэмдэг
- ✓ Нэг нэр төрлийн хүнсний бүтээгдэхүүнийг янз бүрийн технологиор үйлдвэрлэхэд шимт бодисын агууламж харилцан адилгүй болсныг шаардлагатай түвшинд хүргэх. Үүнд тосгүйжүүлсэн сүү, маргариныг А болон Д амин дэмээр баяжуулдаг
- ✓ Хүнсний уламжлалт эх бүлгүүд болон түүнтэй адил төрлийн бусад бүтээгдэхүүний шим бодисын дутлыг зохих хэмжээнд хүртэл нэмэгдүүлэх. Үүнд цөцгийн тосонд Д амин дэм, сүүн бүтээгдэхүүнд А болон Д амин дэм, кальци, давсанд иод нэмдэг.

Хоногт хэрэглэх өргөн хэрэглээний бүтээгдэхүүнээс авах амин дэм, эрдэс бодисын 30-40 хувийг л нөхөхөөр баяжуулсан хүнсийг үйлдвэрлэдэг. Тиймээс өдөр тутам баяжуулсан хүнс хэрэглэсэн ч амин дэмийн илүүдэлд ордоггүй.

Дасгал 2

Баяжуулсан болон зохицуулах үйлчилгээтэй 2 хүнсний бүтээгдэхүүнийг зурагт харуулжээ. Дараах асуултуудад хариулаарай.

Баяжуулсан хүнс



Зохицуулах үйлчилгээтэй хүнс



- Зохицуулах үйлчилгээтэй бүтээгдэхүүний зориулалтыг хэлнэ үү.
- Баяжуулсан хүнс гэж ямар хүнсийг хэлэх вэ? Яагаад хүнсний бүтээгдэхүүнийг баяжуулдаг вэ?
- Баяжуулсан хүнс хэрэглэх нь ямар ашиг тустай вэ?

Чи үүнийг мэдэх үү?

Дэлхийн 130 гаруй улсад давсыг иоджуулах, 23 оронд хүнсний тосыг, 83 оронд үр тарианы бүтээгдэхүүнийг заавал баяжуулах, зарим оронд хүнсний амтлагч бүтээгдэхүүнийг баяжуулан хэрэглэж байна.


Дасгал 3

Тус сэдвээр сурсан, мэдсэн зүйлээ бататган, холбогдох мэдээллийг нэмж судлан “Баяжуулсан болон зохицуулах үйлчилгээтэй хүнс хэрэглэхийн давуу тал” сэдвээр илтгэл бичиж ангийнхандаа танилцуулаарай.

2.3. ГЕНИЙН ӨӨРЧЛӨЛТТЭЙ БА БИОЛОГИЙН ИДЭВХТ ХҮНСНИЙ НЭМЭЛТ БҮТЭЭГДЭХҮҮН

Сэдвийг судалснаар

1. Генийн өөрчлөлттэй хүнс болон биологийн идэвхт хүнсний нэмэлт бүтээгдэхүүний хүний эрүүл мэндэд үзүүлэх нөлөөг мэднэ.
2. Шошгоноос хүнсний нэмэлт агуулсан бүтээгдэхүүн, генийн өөрчлөлттэй бүтээгдэхүүнийг таньж, сул талыг шүүн хэлэлцэх чадвартай болно.
3. Өөрийн эрүүл мэндэд сөрөг нөлөөгүй хүнсийг сонгож хэрэглэдэг, генийн өөрчлөлттэй болон биологийн идэвхт хүнсний нэмэлт бүтээгдэхүүнийг хэрхэн таних талаар бусдад зөвлөн тусална.

 Хүнсний бүтээгдэхүүн, генийн өөрчлөлттэй бүтээгдэхүүн, биологийн идэвхт хүнсний нэмэлт бүтээгдэхүүн, хүнсний нэмэлт бодис, хүнсний нэмэлт бодисын тэмдэглэгээ

Эдгээр тэмдэглэгээтэй жимснээс алийг нь сонгох вэ? Яагаад?



Хүнсний нэмэлт

Бие дааж хүнсний бүтээгдэхүүн, эсвэл хоол, хүнсний үндсэн бүрэлдэхүүн хэсэг болж чаддаггүй, тэжээллэг шинж чанартай эсэхээс үл хамааран хүнсний үйлдвэрлэл, боловсруулалт, савлалт, тээвэрлэлт болон хадгалалтын явцад технологийн зориулалтаар хүнсэнд зориудаар нэмэх, эсвэл тодорхой үр дүнд хүрэх (шууд болон шууд бусаар) мөн хүнсний бүтцэд орж чанарт нөлөөлдөг туслах материал зэрэг бодисыг хүнсний нэмэлт гэнэ.

Хүнсний үйлдвэрлэлд хүчил, бөөгнөрлийг сааруулагч, хөөс намдаагч, үл исэлдүүлэгч, дүүргэгчид, өнгө хадгалагч, цийдмэгжүүлэгч бодисууд, цийдмэгжүүлэгч давсууд, нягтруулагчид, амт, үнэрийг сайжруулагч, хөөсрүүлэгч, цэлцгий үүсгэгч, чийг хадгалагч, нөөшлөгч, хий үүсгэгч, сийрэгжүүлэгч, тогтворжуулагч, өтгөрүүлэгч гэх мэт олон төрлийн хүнсний нэмэлтийг ашигладаг. Хэрэв хүнсний бүтээгдэхүүнд хүнсний нэмэлт ашигласан бол шошгонд “E” тэмдэглэгээ хийж, үйлчлэх нөлөөг тэмдэглэх ёстой. Хүнсний нэмэлтүүдийн тун хэмжээг хэтрүүлэх, буруу хадгалах нь хүнс бохирдох, улмаар хүн хордоход хүргэж болно.

Хүнсний нэмэлтийг ангиллаар нь:

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| 1. E100-199 Будагч бодис | 5. E500-599 Цийдмэгжүүлэгч бодис |
| 2. E200-299 Нөөшлөгч | 6. E600-699 Амт, үнэр сайжруулагч |
| 3. E300-399 Үл исэлдүүлэгч бодис | 7. E900-999 Үл хөөсрүүлэгч |
| 4. E400-499 Тогтворжуулагч бодис | 8. E1100-1599 Нэмэлт бодис |

Хүснэгт 1. Хүний эрүүл мэндэд сөрөг нөлөөтэй хүнсний нэмэлт бодисууд

Хавдар үүсгэх	Аюултай болон онц аюултай	Арьсанд хортой, тууралт үүсгэх
E131, E153, E210, E216, E219, E230, E429, E252, E280, E283	E102, E110, E120, E123,	E151, E160, E231, E232, E239, E450-454, E461, E462, E626-635, E951, E1105
Гэдэс, ходоодонд цочрол үзүүлэх	Хэрэглэхийг хориглосон	Сэжигтэй
E154, E338, E341, E343, E450-454, E461, E462, E626-E635	E103, E105, E111, E121, E123, E125, E126, E130, E162, E510, E513, E527, E952	E104, E122, E141, E150, E171, E173, E241, E477
Холестрин үүсгэх	Хүүхдэд аюултай	Цусны даралт ихэсгэх
E320, E321	E270	E154, E250, E251

Дасгал 1

- Энэ хүнсний бүтээгдэхүүний шошгыг уншиж, хүснэгтийг гүйцээж бөглөнө үү.

Орц: Гахайн өөх, гахайн мах үхрийн 1-р мах, шар буурцагны уураг, давс, E250, E451, бусад амтлагч



№	Хүнсний бүтээгдэхүүний шошгын үзүүлэлт	Тайлбар
1	Ямар ямар хүнсний нэмэлт бодис орсон бэ?	
2	Ямар шимт бодис агуулж байна вэ?	
3	Генийн өөрчлөлттэй бүтээгдэхүүн мөн үү?	
4	Органик бүтээгдэхүүн мөн үү?	

- Зайдасны орцонд агуулагдах E250, E451 бодисууд ямар үйлчилгээтэй вэ?
.....

Биологийн идэвхт хүнсний нэмэлт бүтээгдэхүүн (БИХНБ)

Хүнсний нэмэлтийг биологийн идэвхт хүнсний нэмэлт бүтээгдэхүүнтэй андуурч ташаа ойлгох явдал хүн амын дунд түгээмэл байдаг. Биологийн идэвхт хүнсний нэмэлт бүтээгдэхүүн нь өвөрмөц тэжээллэг чанартай, эрүүл мэндийг дэмжих, зарим тохиолдолд эмчилгээний хавсарга үйлчилгээ үзүүлэх, идэж хэрэглэх зориулалттай хоол хүнсний бүтээгдэхүүнд хамаарах, баяжуулагч бодисын тун хэмжээ нь хүний физиологийн хоногийн тун хэмжээнээс хэтрээгүй, шахмал, бүрмэл, нунтаг, мөхлөг, шингэн зэрэг хэлбэрээр үйлдвэрлэгдсэн хүнс байна гэж тодорхойлсон байдаг. БИХНБ гэдэг нь хүний биед нэн шаардлагатай төрөл бүрийн эрдэс, бичил бодис амин дэмээр баяжуулсан амьтан, ургамлын

гаралтай хүнсний бүтээгдэхүүн юм. Тухайлбал, Эрүүл мэндийн тухай хуульд “БИХНБ гэж хүний бие махбодын үйл ажиллагааг дэмжих, шаардлагатай бодис, илчлэгийг нөхөх үйлчлэл бүхий бүтээгдэхүүнийг хэлнэ” гэж заасан байдаг. Биологийн идэвхт бодис (БИБ)-ыг бүртгэх журамд хоол хүнстэй хамтатган эсвэл дангаар хэрэглэх, тодорхой тэжээллэг болон биологийн идэвхт бодисоор баяжуулсан байгалийн буюу түүнтэй адилтгах биологийн идэвхт бодис агуулсан дан ба нийлмэл найрлагатай бүтээгдэхүүнийг БИБ гэнэ гэжээ. БИХНБ-ийг нутрицевтик, парафармацевтик гэж үндсэн 2 хэсэгт хуваадаг.



Зураг 1. Парафармацевтик биологийн идэвхт хүнсний нэмэлт бүтээгдэхүүний жишээ

Генийн өөрчлөлттэй бүтээгдэхүүн (ГӨБ)

Генийн инженерчлэлийн аргаар байгалиас ургасан хүнсний ургамлаас дутахааргүй шимт ургамал тариалж түүгээр хийсэн хүнсний бүтээгдэхүүнийг генийн өөрчлөлттэй бүтээгдэхүүн гэнэ. Манай улсад импортоор оруулж ирж буй хүнсний бүтээгдэхүүний 80 гаруй хувь нь хувиргасан амьд организм буюу генийн өөрчлөлттэй бүтээгдэхүүн байдаг тухай мэдээлдэг.

Генийн өөрчлөлттэй бүтээгдэхүүнийг дараах шалтгаануудаар гарган авдаг. Үүнд:

- Дэлхийн хүн амын хурдтай өсөлтийг хангахуйц хүнсний хэрэгцээ
- Байгалийн баялгийн нөөцийн хомсдол
- Шинжлэх ухаан, технологийн ололтыг үйлдвэрлэл, практикт эрчимтэй ашиглах шаардлага

Энэхүү асуудлыг шийдвэрлэхийн тулд генийн өөрчлөлт бүхий өндөр ашиг шимтэй ургамал, амьтдыг гарган авч хүнс, эмийн үйлдвэрлэлд хэрэглэж байгаа боловч ийм хүнсийг хэрэглэх нь хүний эрүүл мэндэд хортой болохыг эрдэмтэд тогтоогоод байна.



Зураг 2. Генийн өөрчлөлттэй бүтээгдэхүүн

Генийн өөрчлөлттэй бүтээгдэхүүний сул тал

Ийм бүтээгдэхүүн хэрэглэснээр хүний ходоодны салст бүрхэвч гэмтэж, нянгийн эсрэг бэлдмэлд тэсвэртэй гэдэсний бичил бүтэц бий болгох аюултай бөгөөд хүний дархлааг сулруулж, бодисын солилцоог хямралд оруулдаг. Мөн хоол хүнсээр дамжин хүний биед орж ирсэн генийн өөрчлөлттэй бүтээгдэхүүнүүд хоол боловсруулах эрхтэнээр дамжин цусанд шимэгдэж хорт

хавдар үүсгэх аюултай гэж судлаачид анхааруулж байгаа юм. 2002 онд Дэлхийн Эрүүл Мэндийн байгууллагаас генийн өөрчлөлттэй организмыг хүнсэнд хэрэглэх тухай зөвлөмж гаргасан байна. Уг зөвлөмжийн дагуу тухайн ургамал дараах шалгуурт нийцэж байгаа тохиолдолд хүнсэнд хэрэглэхийг зөвлөсөн байдаг. Үүнд:

- Хортой чанартай эсэх
- Харшил үүсгэх эсэх
- Хүний биед сөргөөр нөлөөлж болох бодис агуулдаг эсэх
- Шилжүүлэн суулгасан ген тогтвортой эсэх
- Ген суулгасны дараа ямар нэгэн таамаглаагүй шинж үзүүлсэн эсэх

Генийн өөрчлөлттэй жимс, хүнсний ногоог таних тэмдэглэгээ нь түүний шошго дээрх 8-аар эхэлсэн 5 оронтой тоо юм. 3 болон 4-өөр эхэлсэн 4 оронтой кодтой бол химийн бордоо ашиглан ургуулсан жимс, 9-өөр эхэлсэн 5 оронтой кодтой бол органик жимс юм.



Зураг 2. Жимс, хүнсний ногооны код

Чи үүнийг мэдэх үү?

Анхны генийн өөрчлөлттэй шавж болон өвчинд тэсвэртэй улаан лоолийг 1994 онд гарган авсан. Өнөөдөр дэлхийд тариалж буй буудай, төмс, улаан лооль, шар буурцаг, эрдэнэ шиш, хөвөнгийн ургамлын 26-77% нь генийн өөрчлөлтөд орсон байна. Генийн өөрчлөлттэй амьд биеийг англиар GMO – genetically modified organism, оросоор ГМО - генетический модифицированный организм, монголоор ГӨБ- генийн өөрчлөлттэй бүтээгдэхүүн гэж бичдэг.

Дасгал 2

Олон улсын Greenpeace байгууллагаас 2012 онд “Генийн өөрчлөлттэй хүнсний бүтээгдэхүүний хар жагсаалт”-ыг гаргажээ. Энэ жагсаалтад орсон зарим бүтээгдэхүүнийг зураг 3-т үзүүлэв.

Зургийг ашиглан дараах асуултад хариулж ярилцана уу.

1. Хар жагсаалтад орсон эдгээр генийн өөрчлөлттэй хүнсний бүтээгдэхүүнүүдээс хүүхдүүд та нарын идэх дуртай болон хоол хүнсэндээ ашигладаг ямар бүтээгдэхүүн байгааг нэрлэнэ үү.
2. ГӨБ хэрэглэхийн сул талаас 2-ыг бичнэ үү.
.....
3. ГӨБ-ийг хэрхэн таних вэ?
.....
4. Чи өөр ямар ГӨБ мэдэх вэ?
.....



Зураг 3. Хар жагсаалтад орсон бүтээгдэхүүнүүд

Дасгал 3

Биологийн идэвхт хүнсний нэмэлт бүтээгдэхүүний талаар мэдээлэл цуглуулж, хүний биед үзүүлэх ач холбогдлыг танилцуулаарай.

БҮЛГИЙН ҮНЭЛГЭЭ

ЮУ МЭДЭЖ АВСАН БЭ?

- Генийн өөрчлөлттэй бүтээгдэхүүний сул талыг сонгоно уу.
 - Хүнсний хангамжийг нэмэгдүүлнэ.
 - Хүний биед сөрөг нөлөөгүй
 - Үйлдвэрлэгч компанийн ашиг орлого нэмэгдэнэ.
 - Хавдар үүсгэх эрсдэлтэй
- Хүнсний ногооны шошго дээрх кодыг зөв тайлж тохируулсан сонголтыг олно уу.

1. 4130	а. Органик хүнс
2. 94129	в. Генийн өөрчлөлттэй хүнс
3. 84805	с. Пестицид хэрэглэсэн

A. 1а, 2в, 3с B. 1в, 2а, 3с C. 1с, 2а, 3в D. 1с, 2в, 3а

ЮУ ЧАДДАГ БОЛСОН СУРСАН БЭ?

- Хүний биед сөргөөр нөлөөлж болзошгүй “Е тэмдэглэгээ”-ний жагсаалтыг харуулсан хүснэгт 1-ийг ашиглан нэгэн төрлийн хийжүүлсэн ундааны шошгод дүн шинжилгээ хийнэ үү.
 - Ямар нэмэлт бодисыг уг бүтээгдэхүүнд нэмсэн байна вэ? Кодоор бичнэ үү.
 - Эдгээр нэмэлт бодисууд хүний биед ямар сөрөг нөлөө үзүүлэх эрсдэлтэй вэ?
 - Үүний оронд өөр эрүүл мэндэд сөрөг нөлөөгүй ямар хүнс сонгохыг зөвлөх вэ?
- Хүнсний нэмэлт бодис агуулсан бүтээгдэхүүн болон биологийн идэвхт хүнсний нэмэлт бүтээгдэхүүн хоёрын ялгааг харьцуулна уу.

Орц
Хийжүүлсэн ус, элсэн чихэр, байгалийн гаралтай амт оруулагч, нимбэгний хүчил (E330), алимны хүчил (E296), цитрат натри (E331), натрийн бензоат (E211), сахар орлуулагч, ацесульфам кали (E950), сахралоз (E955)

	Биологийн идэвхт хүнсний нэмэлт бүтээгдэхүүн	Хүнсний нэмэлт бодис агуулсан бүтээгдэхүүн
Ялгаатай тал		
Ач холбогдол		
Сөрөг нөлөө		

ЮУГ ЗАН ҮЙЛ БОЛГОХ ВЭ?

Тус сэдвээр эзэмшсэн мэдлэгээ ашиглан дараах тохиолдлыг шинжлэн ярилцана уу.

Үерт нэрвэгдсэн оронд бусад орноос хүнсний бүтээгдэхүүний тусламж иржээ. Эдгээр хүнсний тусламжийн дотор генийн өөрчлөлттэй бүтээгдэхүүн байв. Уг орны засгийн газар энэ хүнсийг хүлээж авах эсэхэд хэрхэн хандах вэ? Чи өөрийн бодлоо бичнэ үү.

- Зөв гэж үзэж байгаа бол яагаад гэдгээ тайлбарлана уу.
- Буруу гэж үзэж байгаа бол яагаад гэдгээ тайлбарлана уу.

БҮЛЭГ

III

СЭТГЭЦИЙН ЭРҮҮЛ МЭНД



СЭДЭВ

- 3.1. Сэтгэцийн тулгамдсан асуудалтай хүмүүсийг ойлгох, туслах дэмжих
- 3.2. Сэтгэцийн эмгэг ба эмгэгтэй хүмүүсийг ойлгох, туслах дэмжих
- 3.3. Сэтгэцийн хувьд эрүүл байхын ач холбогдол

Бүлгийг судалснаар

1. Энэ бүлгийг судалснаар сэтгэцийн эрүүл мэндээ зүй зохистой хамгаалах талаар ойлголттой болж, сэтгэцийн тулгамдсан асуудалтай, сэтгэцийн эмгэгтэй хүмүүсийг зөвөөр ойлгож, тэдэнд туслах, дэмжих ур чадварт суралцан, цаашилбал мэдрэл сульдлын эмгэгт өртөхгүй байх, сэтгэцийн хувьд эрүүл байх зан үйлийг төлөвшүүлнэ.



3.1. СЭТГЭЦИЙН ТУЛГАМДСАН АСУУДАЛТАЙ ХҮМҮҮСИЙГ ОЙЛГОХ, ТУСЛАХ ДЭМЖИХ

Сэдвийг судалснаар

1. Сэтгэцийн тулгамдсан асуудалтай, сэтгэцийн эмгэгийн тухай зөв ойлголтой болно.
2. Сэтгэцийн эмгэгтэй хүнийг ойлгох, зөв харилцах чадвар эзэмшинэ .
3. Сэтгэцийн эмгэгтэй хүмүүсийг ойлгож тусалж дэмжих дадал, хэвшил төлөвшинө.



Эрүүл мэнд, асуудал, эмгэг, ялгаварлан гадуурхалт



“Сэжгээр өвдөж Сүжгээр эдгэнэ” гэдэг монгол ардын зүйр цэцэн үгийн утгыг тайлбарлаарай. Сэжиг ба сүжиг нь сэтгэл зүйтэй хэрхэн холбоотой бэ? Утгыг ярилцаарай.



Сэтгэцийн эрүүл мэндийн тулгамдсан асуудалтай хүн гэж хэнийг хэлэх вэ?

Нийгэм-сэтгэлзүйн гаралтай бэрхшээлүүд тохиолдсоноос тэрхүү бэрхшээлтэй асуудлуудаа зохистой шийдвэрлэж чадалгүй сэтгэл дотроо шаналж, бухимдаж, сөрөг муу бодолд дарагдаж, сэтгэлээр унаж яваа сэтгэхүйн, сэтгэл хөдлөлийн буюу зан үйлийн түр зуурын хямралд өртсөн хувь хүнийг сэтгэцийн эрүүл мэндийн тулгамдсан асуудалтай хүн гэнэ.

Сэтгэцийн эрүүл мэндийн тулгамдсан асуудал нь хэнд ч тохиолдож болдог. Манай улсын дөрвөн хүн тутмын нэг нь амьдралынхаа аль нэгэн үед сэтгэцийн эрүүл мэндийн тулгамдсан асуудалд өртдөгийг судалгаагаар тогтоожээ. Сэтгэцийн эрүүл мэндийн тулгамдсан асуудалд нь нас, хүйс харгалзахгүй, хүний амьдралын аль ч үед тохиолдож болдог. Интроверт (дотогшоо буюу дуугүй) эсвэл экстраверт (бусадтай үзэл бодлоо чөлөөтэй илэрхийлдэг, нээлттэй) хэв шинжийн хүн байсан ч, нийгмийн дунд өөрийн гэсэн байр сууриа эзэлсэн ч бай, үгүй ч бай, залуу эсвэл өндөр настай, эрэгтэй, эмэгтэй, баян чинээлэг, ядуу аль нь ч бай ялгаагүй, тэд бүгдэд санааг нь зовоосон шийдэх шаардлагатай асуудлууд үе үе гарч ирж тайван байдлыг нь алдагдуулж байдаг. Тухайлбал, эмээ өвөө нар нас өндөр болоход хорвоогийн жамаар хорвоогоос үүрд явж оддог. Энэ үед хайртай эцэг эхээ алдсан хүн тодорхой хугацаанд шаналж түгшиж явдаг шүү дээ. Тиймээс бид хайртай дотны хэн нэгэнд тохиолдсон уй гашуу, өвчин зовлон, шаналал, цөхрөл гэх мэт таагүй зүйлсийг даван туулахад нь тусалж дэмжих хэрэгцээ гардаг.



Дасгал 1

Нийгэм-сэтгэлзүйн гаралтай бэрхшээлүүдийг тодорхойлох дасгал.

1. Чиний сэтгэлийг шаналгаж тавгүйтүүлж байдаг шалтгаануудаа тоочиж бичнэ үү. Жишээ нь: Найз охиноосоо салах, муу дүн авах гэх мэтээр үргэлжлүүлж бичээрэй.

.....
.....

2. Чи хэзээ, юунд хамгийн ихээр шаналж, уйлж, эсвэл яахаа мэдэхгүй цөхөрч байсан бэ? Тэр үеэ эргэн санаад шалтгаан болон тухайн үед өөрт чинь илэрч байсан шинж тэмдгүүд (зүрх дэлсэх, уур хүрэх, гомдох, чих шуугих гэх мэт)-ийг дэвтэртээ бичээрэй.

.....
.....

ЭРГЭЦҮҮЛЭЛ

Дараах зурагнуудыг ажиглан сэтгэцийн эрүүл мэндийн ямар тулгамдсан асуудал үүсгэж болох вэ? Эргэцүүлэн бодоод харилцан ярилцаарай.

Мөн өөр ямар шалтгаанууд сэтгэцийн тулгамдсан асуудлыг үүсгэж болох вэ?



Архи мансууруулах бодисын хэрэглээ



Гэр бүлийн хэрүүл маргаан



Хэн нэгэнд зодуулж, дээрэлхүүлэх



Хөгжлийн бэрхшээлтэй байх



Ангийнхан нь шоолж гадуурхан, нэр хоч өгөх



Ганцаардах



Баяр ёслол тэмдэглэх



Шинэ дүүтэй болох



Мөнгө санхүүгийн асуудал



Чи үүнийг мэдэх үү?

Аливаа хүн сэтгэцийн эрүүл мэндийн тулгамдсан асуудалд өртөхөд өөрөөр хэлбэл ямар нэгэн таагүй зүйл тохиолдох үед бие, сэтгэц, зан үйлийн талаас олон шинж тэмдэг илэрч, сэтгэл зүйн хувьд эрүүл биш байна гэсэн дохиог өгдөг. Үүнд:

- Бие махбодын талаас: гар чичрэх, зүрхээр өвдөх, толгой өвдөх г.м
- Сэтгэл хөдлөлийн талаас: айх, түгших, гуниглах, бухимдах г.м
- Танин мэдэхүйн талаас: сөрөг муу зүйл бодох, анхаарал сарних, мартагч г.м
- Зан үйлийн талаас: хүнтэй муудалцах, хоолонд дургүй болох, тамхи татах г.м
- Нийгмийн харилцааны талаас: хичээлдээ дургүй болох, хичээлээ таслах, утас болон тоглоомонд донтох гэх мэтээр олон шинж илэрдэг.

Эдгээр шинжүүдээс одоо илэрч байгаа бол сэтгэцийн эрүүл мэндийн тулгамдсан асуудалтай гэсэн үг. Тиймээс тухайн асуудлаа зөв аргаар яаралтай шийдвэрлэж өөрийгөө амар амгалан болгох хэрэгтэй!

Хэрвээ тухайн асуудлаа яаралтай, зөв шийдэхгүй дотроо хадгалан, удаан хугацаагаар явбал ирээдүйд сэтгэцийн эмгэгтэй болно.

Дасгал 2

Танай анги 150 мянган төгрөгөөр нийлж хонхны баяраа тэмдэглэх гэж байна. Гэтэл чамд тийм их мөнгө байхгүй. Чи энэ асуудлыг хэрхэн шийдвэрлэх вэ? Чамд сэтгэцийн эрүүл мэндийн ямар тулгамдсан асуудал тулгарах вэ? Жагсаан бичээрэй.

3.2. СЭТГЭЦИЙН ЭМГЭГ БА ЭМГЭГТЭЙ ХҮМҮҮСИЙГ ОЙЛГОХ, ТУСЛАХ ДЭМЖИХ



Сэтгэцийн эмгэг гэж юуг хэлэх вэ?

Сэтгэцийн эмгэг нь гадаад орчны нөлөөнөөс төдийлөн хамаарахгүй эхэлдэг, ховор тохиолддог, удаан хугацааны дараа архагшиж, өдөр тутмын үйл ажиллагаагаа хэвийн үргэлжлүүлэхэд илэрхий хүндрэл бэрхшээл учруулж, мэргэжлийн эмчийн тусламж шаардаж, нотолгоонд тулгуурласан системтэй эмчилгээнд үр дүнгээ өгч сайжрах эсвэл эдгэрдэг эмгэг юм.

Сэтгэцийн эрүүл мэндийн тухай хуулинд: Сэтгэцийн эмгэгтэй хүн гэж өвчний олон улсын 10-р ангиллын дагуу "Сэтгэцийн болон зан үйлийн эмгэгүүд" хэмээх бүлэгт заасан оношлолын шалгууруудаар оношлогдож болох эмгэгээр өвдөөд байгаа хувь хүнийг хэлнэ" гэж заажээ.

Сэтгэцийн эмгэг, түүний шалтгаан, нөлөөлөх хүчин зүйлс

Сэтгэцийн эрүүл мэнд доройтоход сэтгэцийн эмгэг үүснэ. Арьсны өнгө, үндэс угсаа, нас, хүйс, шашин шүтлэг, баян, ядуугаас үл хамааран ямар ч хүн сэтгэцийн эмгэгээр өвдөж болно. Сэтгэцийн эмгэг үүсгэдэг олон янзын шалтгаан байдаг.

Жишээ нь:



- Амьдралын хүнд, хэцүү үйл явдал
- Гэр бүлийн таагүй харилцаа
- Удамшил болон бие махбодын эмгэгүүд
- Нийгэм, эдийн засгийн байдал

Дасгал 3

Сэтгэцийн эмгэгээр өвчлөхөд нөлөөлж болох хүчин зүйлсийг доор бичлээ. Эдгээр өгөгдлүүдийг хүснэгт 1-т ялгаж бичнэ үү.

Хайртай хэн нэгнээ алдах, үе тэнгийнхний дарамт шахалтаас татгалзах чадваргүй байх, сэтгэл санааны хүчирхийлэлд өртөх, хэн нэгний дарамт шахалт, хэн нэгэнтэй хэрэлдэж маргалдах, тархины гэмтэл, элэг, бөөрний дутагдалд орох зүрх судас гэх мэтийн эмгэгээр өвдөх, гэр бүлийн маргаан, гэр бүл салах, гэр бүлийн хэн нэгэн гишүүн архи хэрэглэж байнга согтуу байх, осол гэмтэлд өртөх, ядуурал, ажилгүй болох, санхүү хүрэлцэхгүй байх, гал түймэрт өртөх, ялгаварлан гадуурхал, үерт автах, зуданд малаа алдах, улс төрийн үймээн самуун гэх мэт.

Хүснэгт 1.

Амьдралын хүнд хэцүү үйл явдал:	Гэр бүлийн таагүй харилцаа:
<ul style="list-style-type: none"> • Гал түймэрт өртөх 	<ul style="list-style-type: none"> • Сэтгэл санааны хүчирхийлэл т
Удамшил ба бие махбодын өвчин:	Нийгэм, эдийн засгийн байдал:
<ul style="list-style-type: none"> • Бөөрний дутагдал 	<ul style="list-style-type: none"> • Ядуурал



Мэдрэл сульдал буюу архаг ядаргаа

Сэтгэцийн эмгэгүүд дотроос нас, хүйс, хөрөнгө чинээ, гарал үүсэл харгалзахгүй, хүний амьдралын аль ч үед хамгийн түгээмэл тохиолддог эмгэг бол мэдрэл сульдал буюу архаг ядаргаа юм.

- Мэдрэл сульдлын эмгэг буюу мэдрэлийн ядаргаа гэж нэрлэгдэх энэхүү эмгэг нь мэдрэлийн тогтолцооны ачаалал хэт ихэсч, тус ачааллыг дааж чадахгүйн улмаас үүсдэг. Тус эмгэг нь ихэвчлэн маш их стресстэй орчинд ажиллаж, амьдардаг эрэгтэй, эмэгтэй аль ч хүйсийн хүмүүст тохиолддог. Өөрөөр хэлбэл, удаан хугацаагаар сэтгэцийн эрүүл мэндийн тулгамдсан асуудалтай, сэтгэл санаа тайван биш байсны улмаас үүснэ. Энэ эмгэг ихэвчлэн 20-55 насны хүмүүст зонхилон тохиолддог ч хүүхэд, өсвөр насныхан гээд бүхий л насныхан өвдөж болно. Хэрвээ сэтгэл санаа тайван байвал тус өвчнөөр өвчлөхгүй.
- Сэтгэл санаа хямарч, сэтгэл түгшиж, зовинох үед адреналин хэмээх бодис биед их хэмжээгээр ялгардаг. Сэтгэл санааны тайван бус байдалд удаан хугацаагаар байх тохиолдолд илүүдэл адреналин ялгарсаар сүүлдээ шаардлагатай үед буюу өдөр тутмын хэвийн үйл ажиллагаагаа гүйцэтгэх үед хэрэгцээтэй адреналиныг ялгаруулж чадахаа болино. Ингэснээр хүний бие махбод, сэтгэл санаа ядарч туйлдан өвчилдөг байна.



Мэдрэл сульдлын эмгэгийн үед илрэх шинж тэмдэг

Мэдрэл сульдлын эмгэгийн үед дараах шинж тэмдэг илэрнэ. Гэхдээ зөвхөн эдгээр шинж тэмдгээр хязгаарлагдахгүй гэдгийг анхаараарай.

- Анхаарал төвлөрөхгүй байх
- Нойр хямрах, унтаад сэрсэн ч огт амраагүй мэт байх
- Байнга ядрах (өчүүхэн төдий ч биеийн хөдөлгөөн хийхэд ердийн үеэсээ илүү их ядарсан мэт санагдах)
- Толгой өвдөх, дотор муухайрах гар салганах
- Биеийн булчин бадайрч, хөшиж өвдөх
- Бухимдуу, ууртай болж ааш зан муудах
- Юмнаас амархан айж цочих, дуу чимээтэй орчинд байхаас төвөгшөөх
- Шалтгаангүйгээр айж, түгших
- Эцэж сульдах
- Хичээл, ажил хийх чадвар алдагдах
- Дүр хүсэл, сонирхол буурах
- Сэтгэл зовних

Мэдрэл сульдлын эмгэгээс урьдчилан сэргийлэх боломжтой. Түүнээс урьдчилан сэргийлэх хамгийн гол арга бол сэтгэл санааны хувьд ямагт тайван байх юм. Өөрөөр хэлбэл, хүндрэл бэрхшээл, хэт их ачаалал, сэтгэл санаа зовоосон асуудал тулгарахад түүнийг шийдэж чадахгүй, санаа зовж явахын оронд аль болохоор тайван байж, сэтгэл санаагаа хямраахгүй байх нь чухал. Гэхдээ энэ эмгэг нь ямар нэгэн шалтгааны улмаас удаан хугацаагаар үргэлжилсэн сэтгэл санааны тайван бус байдал, хэт ачааллын улмаас үүсдэг тул ачааллаа зохицуулж, хүндрэл бэрхшээлтэй, санаа зовоосон асуудлыг өөртөө хадгалаад байлгүй өөрийн боломж, чадварын хүрээнд төдийгүй бусдын тусламж дэмжлэгтэйгээр шийдвэрлэдэг байх хэрэгтэй. Үүнд:

- Өөртөө цаг гаргаж, биеийн тамирын дасгал хөдөлгөөн тогтмол хийх
- Цэвэр агаарт алхах, аялах
- Тийм ч чухал биш ажлыг хийхгүй байх
- Гэртээ болон ажил дээрээ хийх ёстой ажилдаа хүч энергийг зөв хуваарилах
- Аэробик, эсвэл бясалгал хийх
- Сайн унтаж амарч байх
- Хэт удаан хугацаагаар аль болохоор суухгүй байх хэрвээ суух шаардлагатай бол дундуур нь үе үе босч дасгал хийх
- Нүдний дасгал хийх
- Хийж чадах ажлаа л төлөвлөж, түүнийгээ хугацаанд нь хийж байх
- Хүнд хэцүү асуудлыг шийдвэрлэж чадахгүй байгаа бол бусдаас тусламж хүсэх
- Ирээдүйд өөрийнхөө амьдралд эзэн болохын тулд одооноос сайн сурч, мэдлэг боловсрол эзэмших.



Чи үүнийг мэдэх үү?

Дуу шуугиан ихтэй, янз бүрийн дарамттай орчинд ихэнхдээ байх, хэт бариу хувцас өмсөх, хүчтэй эм тариа хэрэглэх, нойргүй олон хонох, удаан хугацаагаар суух, гар хөл, нүдээ их чилээх зэрэг нь архаг ядаргаанд хүргэдэг ажээ. Мөн эдгээрээс гадна дасан зохицох чадвар муу байх, хэт их зан буюу бардам омголон зан, уур бухимдал, тэвчээргүй зан, хувиа хичээсэн зан зэрэг нь тус эмгэгийн шалтгаан болдог.

Дасгал 4

Хүүхдүүд та бүхэн өөртөө илэрч байгаа шинжүүдээ доорх хүснэгтэд жагсааж бичнэ үү. Жишээ нь: уур бухимдал, нойргүйдэл, ядарч сульдах гэх мэт.

Өмнө нь илэрч байсан шинжүүд	Одоо илэрч байгаа шинжүүд

Дасгал 5

Хүснэгтэд байгаа өгөгдлийг анхааралтай уншаад, өөрийн сэтгэцийн эрүүл мэндийн байдлаа үнэлээрэй. Өөрийн хариултыг бусадтай харьцуулан үзэж ярилцаарай. Чи үүнээс юу ойлгож авснаа дэвтэртээ бичээрэй. Дээрх сорилыг найз нөхдөөсөө эсвэл гэрийнхнээсээ авч хариултыг шинжлэн үзээрэй.

Хүснэгт 1.

Өгөгдөл	Байнга	Заримдаа	Хэзээ ч үгүй
Найзуудтайгаа муудалцсан ч эвлэрч чаддаг			
Хоол идэхээс дургүй хүрдэг			
Ихэнхдээ ганцаараа байхыг хүсдэг			
Бүх юм сайхан болно гэдэгт үргэлж итгэдэг			
Нойр хүрэхгүй учраас шөнө сайн унтаж чаддаггүй			
Хамаг бие хүнд оргиод, дасгал хөдөлгөөн хийхээс дургүй хүрдэг			
Найз нөхөдтэйгөө байнга уулзаж, ярилцах дуртай			
Стрессийг эерэг аргаар даван туулдаг			
Ядрахаараа унтаж амраад л сэргэчихдэг			
Бүх зүйл уйтгартай, залхуутай санагддаг			
Компьютер эсвэл гар утсаараа өдөрт маш олон цагаар тоглодог			
Уурлаж бухимдахаараа өөрийгөө хянаж чаддаггүй			



Зонхилон тохиолдох сэтгэцийн эмгэгүүд

Сэтгэл гутрах эмгэг, сэтгэл түгших эмгэг, сэтгэлзүйн гэмтлийн дараах стрессийн эмгэг, компьютер тоглоомын дон, архи тамхи ба мансууруулах бодис хэтрүүлэн хэрэглэхтэй холбоотой эмгэгүүд, оюуны хомсдол, шизофрени, хооллохтой холбоотой эмгэг, анхаарал дутмагшил ба хэт хөдөлгөөнтөх эмгэг зэрэг нь хүн амын дунд түгээмэл тохиолддог. Эдгээр сэтгэцийн эмгэгийн үед илэрдэг өвөрмөц шинж тэмдгүүд байдаг. Жишээ нь: анхаарал дутмагшил ба хэт хөдөлгөөнтөх эмгэгийн үед хүүхэд хичээлийн туршид сандал дээрээ сууж чадахгүй, босч харайж, байнга тогтворгүй хөдөлгөөнтэй болдог.

Сэтгэцийн эмгэгээс сэргийлэхийн тулд дараах зүйлсийг хийж болно.

Жишээлбэл:

- Бие бялдраа эрүүл байлгах
- Байгалийн гамшиг - үер, зуд, ган, гал түймэр зэргээс сэргийлэх
- Байгалийн гамшиг тохиолдсон үед ямар арга хэмжээ авахаа мэддэг байх
- Амьдралд тохиолдох хүнд хэцүү зүйлийг хэрхэн даван туулах арга замыг эзэмшсэн байх
- Хүчирхийлэл, дарамтаас сэргийлж хол байх
- Хорт зуршил, үе тэнгийнхний дарамт шахалтаас татгалзах чадвар эзэмших ба “ҮГҮЙ” гэж зоригтой хэлж сурах.
- Осол гэмтлээс сэргийлэх
- Стрессийг зохицуулах, стресс тайлах ур чадвар эзэмших гэх мэт

Дасгал 6

Ямар сэтгэцийн эмгэгийн үед дараах бүлэг шинж тэмдэгүүд илрэх вэ? Цэгийн оронд доорх жагсаалтаас тохирох эмгэгийн нэрийг нөхөж бичээрэй.

Сэтгэцийн эмгэгүүд

- Сэтгэл гутрал
- Компьютер тоглоомын дон
- Сэтгэлзүйн гэмтлийн дараах стрессийн эмгэг
- Шизофрени
- Мансууруулах бодис хэрэглэх эмгэг
- Архинд донтох эмгэг

Хүснэгт 2.

Жишээ нь: Шизофрени

- Хий юм сонсох, дэмийрэх
- Ямар ч холбоо, хамааралгүй сэтгэх
- Үг яриа нь хүнд ойлгомжгүй байх
- Нөхцөлдөө тохирохгүй сэтгэлийн хөдөлгөөн илэрхийлэх
- Өөр хүн болсон юм шиг санагдах
- Өөртэйгөө ярих буюу дотоод ертөнцтэйгөө харьцах
- Хүүхэд шиг биеэ авч явах, дүрсгүйтэх

- Цочрол үүсгэсэн үйл явдлаа байнга санах
- Тус үйл явдлыг сануулах зүйлээс зайлсхийх
- Сэтгэл түгших
- Нойр хямрах
- Хэт цочромтгой болох
- Гутранги үзэлтэй болох
- Ирээдүйдээ үл итгэх



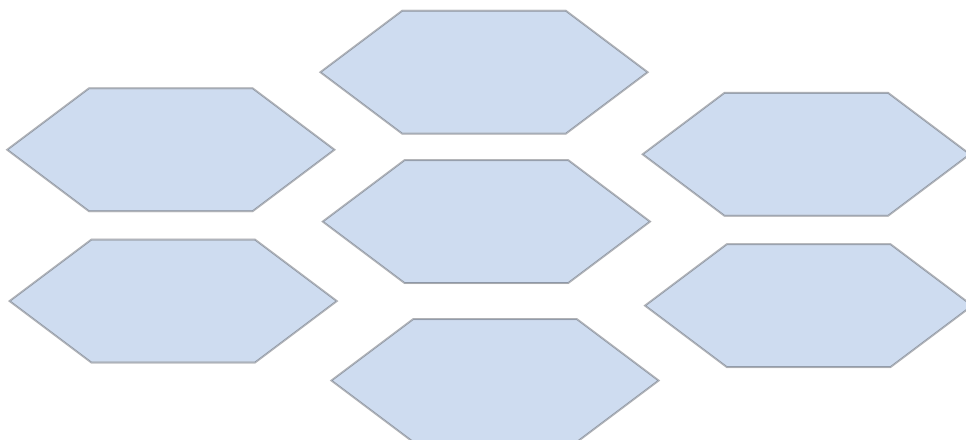
- Сургуульд сурах сонирхолгүй болох.
- Уурлаж бухимдах, сэтгэлээр унах.
- Ердийн хийдэг зүйлээ сонирхохоо болих.
- Хэдэн өдөр ч үргэлжлүүлэн тоглоод больж чадахгүй байх.
- Өөрийгөө хянаж чадахгүй байх.
- Нойр хямрах, тоглоомын үйл явцдаа орж зүүдлэх.
- Нүд нь улайж, хуурайших, толгой нь өвдөх.

- Нойр хямрах
- Хоолны дуршил буурах
- Анхаарлаа төвлөрүүлж чадахгүй болох
- Ихэнхдээ сэтгэл санаагаар унах
- Юманд сонирхолгүй, баяр баясгалангүй байх
- Найз нөхөд, гэрийнхэнтэйгээ харилцаа муудах
- Бүх юм утга учиргүй санагдах
- Амиа хорлох бодолтой болох

- Нойр хүрэхгүй байх
- Амархан уурлаж бухимдах
- Ямар нэгэн төрлийн бодисоос хараат болсон байх
- Хичээл, сурлагадаа муудах
- Хүмүүжил доголдох
- Сэтгэлээр унах

- Сэтгэл тавгүйтэх
- Уурлаж бухимдах
- Бусдад агсам согтуу тавих
- Хаана ч, хэнтэй ч хамаагүй архи уух
- Архи уух хүчтэй дур хүсэл байнга үүсэх
- Архины асуудлаас болж ажлаасаа халагдах

Дээрх эмгэгийн үед илрэх шинж тэмдгийн ижил төстэй ба эрс ялгаатай талыг олоод, дасгал ажлын бүдүүвчийн голын дүрсэнд ижил төстэй талыг, харин ялгаатай талыг Венн диаграмм аргаар харьцуулан бичээрэй.



Зураг 1. Дасгал ажлын бүдүүвч



3.3 СЭТГЭЦИЙН ХУВЬД ЭРҮҮЛ БАЙХЫН АЧ ХОЛБОГДОЛ



Хүснэгтэд байгаа өгүүлбэрийн утга санаа нь үнэн эсвэл худал алин болохыг хүснэгтийн эхний баганад бичсэн байгаа. Харин тайлбар гэсэн мөрөнд эдгээр нь яагаад үнэн эсвэл худал болохыг тайлбарлаж бичээд багш болон найзуудтайгаа харилцан ярилцаж санал бодлоо солилцоорой. Жишээг харна уу.

Хүснэгт 1.

ҮНЭН	Сэтгэцийн эмгэгээр өвдөх нь ичмээр зүйл биш
Тайлбар	Жишээ нь: Сэтгэцийн эмгэгээр хэн ч өвдөж болно. Энэ нь бусад эмгэгүүдийн л нэгэн адил учраас ийм өвчнөөр өвдөх нь ичмээр зүйл биш. Тиймээс бусдын адил нийгмийн дундах бүхий л үйлчилгээнд хамрагдаж эрх тэгш амьдрах эрхтэй.
ХУДАЛ	Сэтгэцийн эмгэгээс сэргийлэх боломжгүй.
Тайлбар	
ҮНЭН	Сэтгэцийн эмгэг нь эдгэрэх боломжтой.
Тайлбар	
ХУДАЛ	Сэтгэцийн эмгэгтэй хүнийг тусгаарлах хэрэгтэй. Тэд бол аюултай.
Тайлбар	
ҮНЭН	Сэтгэцийн эрүүл мэндийн тулгамдсан асуудал нь өвчин биш. Харин тулгамдсан асуудлаа зөв зохистой шийдээгүй үед сэтгэцийн өвчнөөр өвдөхөд хүргэнэ.
Тайлбар	



Сэтгэцийн тулгамдсан асуудал ба сэтгэцийн эмгэгтэй хүмүүсийг ойлгож тусалж дэмжих

Сэтгэцийн эрүүл мэндийн тулгамдсан асуудалтай хүнийг зөв ойлгож аль болохоор тайван байх, сэтгэл санааг нь нэмж хямраахгүй байх боломжийг хайх, зөв шийдвэр гаргах зэрэгт нь хувь хүн бүр эерэгээр нөлөөлж хичээхийг хэлдэг. Учир нь хэн нэгэнд ямар нэгэн нь хүндрэл бэрхшээл, хэт их ачаалал, сэтгэл санаа зовоосон асуудал тулгарахад түүнийг шийдэж чадахгүй, хоосон дэмий л санаа зовж явах нь сэтгэцийн эрүүл мэндэд хортой.

Сэтгэцийн эмгэгийн улмаас амжилттай сайн суралцах, үр бүтээлтэй ажиллах, гэр бүл болон найз нөхөд, анги хамт олныхоо дунд өөрийн үүрэг хариуцлагаа гүйцэтгэх зэрэг чадвар бүхэлдээ эсвэл хэсэгчлэн буурдаг ч сэтгэцийн эмгэгтэй хүнийг эмчилж, алдагдсан чадварыг нь нөхөн сэргээж болно. Үүнд гэр бүл, хамт олон, найз нөхдийн оролцоо хамгийн чухал.



Дасгал 1

Тохиолдол

Ц сүүлийн хэдэн сар хүний үг даахгүй болж, нэг л бухимдуу, хичээлдээ анхаарахгүй сурлагадаа муудаж байгааг нь ангийн хүүхдүүд бүгд анзаарсан. Тиймээс ангийнхан нь Ц-д юу тохиолдоод байгааг мэдэхийн тулд Ц-ийн хамгийн сайн найз О-аас асуухад: О “Ц-ийн ээж аав 2 нь сүүлийн үед хоорондоо таарамж муутай байгаа бөгөөд эцэг, эх 2 нь салж ч магадгүй байдалтай байгаад Ц шаналаад байгаа юм.” гэж ярьжээ.

Дээрх тохиолдлыг уншаад дараах асуултад хариулж, харилцан *ярилцаад* ангиараа Ц-г хэрхэн дэмжих талаар төлөвлөгөө гаргаарай. Асуулт:

1. Ц сэтгэл санааны хувьд тайван байж чадаж байна уу?
2. Ц-ийн сэтгэцийн эрүүл мэндийг үнэлнэ үү.
3. Ц-ээд ямар нэгэн дэмжлэг хэрэгтэй юу?
4. Хэрвээ Ц сэтгэцийн өвчтэй болсон бол чи түүнтэй ойр байхаас эмээж байна уу?

Чи үүнийг мэдэх үү?

Сэтгэцийн тулгамдсан асуудалтай найзыгаа ЧИ хэрхэн дэмжих вэ?

- Хамгийн чухал нь найзтайгаа ЯРИЛЦ. Учир нь чи бусдыг сонсож чадна шүү дээ. Найздаа юу тохиолдсоныг нь сонсох нь найзыгаа тайвшрахад, эрүүлээр бодож тунгаахад нь асар том тус болдог гэдгийг санаарай. Гэхдээ найзынхаа НУУЦЫГ чанд хадгалах ёстой гэдгийг мартаж болохгүй шүү.
- Мөн хамт хичээлээ хийх, спортоор хичээллэх зэргээр ганцааранг нь үлдээхгүй байхыг хичээгээрэй. Хөлс гаргасан спорт (дасгал хөдөлгөөн хийх)-оор 30 минутаас дээш хугацаагаар хичээллэхэд чиний тархинд уур бухимдал, гуниг гутрал үүсгэдэг бодисуудын ялгарах хэмжээ буурч, тайвшруулж аз жаргалыг мэдрүүлдэг бодисуудын ялгарал нэмэгдсэнээр сэтгэцийн эрүүл мэндийн тулгамдсан асуудлыг эм уухгүйгээр эмчилдэг сайн талтай.

Дасгал 2

Хөгжөөнт тоглоом

А. Доорх үгэн картыг ашиглаж Бинго тоглоомыг ангидаа тоглоорой.

Заавар: Ангийнхнаасаа дараах хүснэгт дэх зүйлсийг хийдэг эсэхийг асууна. Эдгээр зүйлс нь өсвөр насныхны хувьд сэтгэцийн эмгэгээс урьдчилан сэргийлэх арга зам юм. “Тийм” гэж хариулсан хүүхдийн нэрний эхний үсгийг тухайн дөрвөлжингийн зүүн доод буланд харандаагаар тэмдэглэнэ. Нэг хүнээс нэг л асуулт асууна. Хэрвээ нэг босоо эсвэл хэвтээ баганын дагуух нүдэнд хүүхдүүдийн нэрний эхний үсгийг бичсэн тохиолдолд **БИНГО** гэж чангаар хэлнэ.

Б. Арга зам тус бүр ямар ямар эмгэгээс хэрхэн сэргийлэхэд туслах боломжтой талаар хамтран ярилцаарай.



Өөрийнхөө талаар эергээр бодох	Итгэлтэй найз нөхөдтэйгөө санаа зовоож буй зүйлийнхээ талаар ярилцах	Стрессийг эерэг аргаар зохицуулах	Аливаа зүйлээ төлөвлөж хийх
Үгүй гэж хэлж сурах	Өөрийн давуу, сул талаа мэдэж, өөрийнхөө ялгаатай байдлаа хүлээн зөвшөөрөх	Өөрийн санаа зовж буй зүйлийнхээ талаар гэрийнхэнтэйгээ ярилцах	Хорт зуршлаас татгалзах
Амьдралд тохиолдох бэрхшээлтэй асуудлыг даван туулах чадвар эзэмших	Өөрийн хийж чадах зүйл болон боломжоо бодитоор үнэлж сурах	Биеийн эрүүл мэнддээ анхаарах	Дасгал хөдөлгөөн тогтмол хийх
Биелэгдэх зорилго тавьж, түүнийгээ хэрэгжүүлэх	Үе тэнгийн дарамт шахалтаас татгалзах чадвар эзэмших	Бусдыг ялгаварлан гадуурхаж, дээрэлхэж, доромжилдоггүй байх	Бусдыг дагаж дуурайлгүй, өөрийнхөөрөө байх

Чи үүнийг мэдэх үү?

Сэтгэцийн эрүүл мэндийн асуудалтай, сэтгэцийн ямар нэгэн эмгэгтэй хүмүүсийг ЯЛГАВАРЛАН ГАДУУРХАЖ, ДОРД ҮЗЭХ нь эмчилгээ үйлчилгээнд хамрагдах боломжийг бууруулдаг.

Сэтгэцийн эмгэг нь ихэнхдээ амь насанд аюулгүй ч хэрвээ эмчлэхгүй орхивол тухайн хүмүүс өөрсдийн бие махбодод сөрөг нөлөө үзүүлэх төдийгүй, амь насанд аюул учруулахуйц зан үйлийг үйлдэх магадлалтай. Тухайлбал:

- Өөрийгөө үл хайхрах
- Архи, мансууруулах бодис хэтрүүлэн хэрэглэх
- Өөрийгөө гэмтээх
- Амиа хорлох гэх мэт

Хэрвээ чиний таньдаг хэн нэгэн хүн сэтгэцийн тулгамдсан асуудлаа хичээгээд ч шийдэж чадахгүй, найз нөхөд нь дэмжлэг үзүүлээд ч дээрдэхгүй шаналж зовсон хэвээр байгаа бол заавал СЭТГЭЦИЙН ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН АНХАН ШАТНЫ ТУСЛАМЖ ҮЙЛЧИЛГЭЭ авах хэрэгтэй шүү.



Сэтгэцийн эрүүл мэндийн анхан шатны тусламж үйлчилгээ

Хаана хандах вэ? Танай гэрийн ойролцоох өрх болон сумын эмч нар сэтгэцийн эрүүл мэндийн анхан шатны тусламж үйлчилгээг үзүүлдэг.

Ямар тусламж үзүүлэх вэ? Сэтгэцийн эрүүл мэндийн ямар нэгэн тулгамдсан асуудал, эмгэг байгаа эсэхийг илрүүлдэг.

Сэтгэцийн тулгамдсан асуудалтай хүнд дэмжлэг үзүүлэх энгийн аргууд:

Сэтгэл санаанд нь тулгамдаж буй асуудлын улмаас сэтгэцийн эрүүл мэндэд сөргөөр нөлөөлж буй хамгийн гол бэрхшээлээ дараах байдлаар тодорхойлж болно. Үүнд

- Санаа зовоож байгаа бүхий л асуудлаа жагсаан бичих.
- Тэдгээрээс хамгийн чухал буюу маш их нөлөө үзүүлж буйг тэмдэглэх.
- Тэмдэглэсэн зүйлсээ сайтар нягталж, эн тэргүүнд зайлшгүй шийдвэрлэх асуудлыг тодорхойлох.



Гол асуудлыг тодруулсны дараа түүнийг хэрхэн шийдвэрлэх буюу ямар арга хэмжээ авахыг тодорхойлно.

Үүний тулд дараах зүйлсийг хийнэ.

- Тухайн асуудлыг шийдвэрлэхэд хамгийн үр дүнтэй байх олон төрлийн аргуудыг гаргаж, **жагсаана**.
- Эдгээр жагсаалтаас өөртөө хамгийн тохиромжтой байж болох аргуудыг **сонгоно**.
- Сонгосон арга замуудыг хэрэгжүүлснээр гарч болох үр дагаврыг **урьдчилан тооцно**.
- Ийнхүү тооцсоны дараа хамгийн үр дүнтэй байж болох аргыг **сонгоно**.
- Сонгосон арга замаа хэрхэн хэрэгжүүлэх талаар **төлөвлөнө**.
- Хэрэгжүүлэх явцад бусдын тусламж дэмжлэг шаардлагатай бол **туслалцаа хүснэ**.

Сэтгэцийн эрүүл мэндийн анхны тусламжийн үед тухайн хүнд өөрийнхөө асуудлыг зөв шийдэхэд нь туслах хэрэгтэй. Тухайн хүн арга замаа олохгүй байж болно. Түүнд хэн тусалж болохыг тодруулж өгнө. Мөн өнгөрсөн хугацаанд асуудлаа шийдвэрлэж чадаж байсан туршлагыг нь асууж, ярилцаж болно.

Дасгал 3

Сэтгэцийн тусламж үйлчилгээ үзүүлэхийн ач холбогдол болон тусламж үйлчилгээ үзүүлээгүйн улмаас үүсэх сөрөг үр дагаврыг ярилцаад дараах хүснэгтэд бичнэ үү.

Тусламж үйлчилгээ үзүүлэхийн ач холбогдол	Тусламж үйлчилгээ үзүүлээгүйн улмаас үүсэх сөрөг үр дагавар

Анхааруулга

Зарим хүмүүс сэтгэл зовнисон, түгшсэн байдал түр зуур л үргэлжлээд, аяндаа буцаад хэвийн байдалдаа орно гэж боддог. Гэхдээ энэ нь янз бүрийн шалтгаантай байх бөгөөд удаан хугацаагаар үргэлжилж, сэтгэцийн эмгэг үүсгэдэг ч тохиолдол бий. Тиймээс ямар ч хүн өөрийн ойр дотны хүмүүстээ анхаарал хандуулж, санаа тавьж байх хэрэгтэй. Биеийн болон сэтгэцийн эрүүл мэнд нь хоорондоо нягт уялдаа холбоотой зүйл. Тэдгээрийг салангид авч үзэх боломжгүй. Хэрвээ биеийн ямар нэгэн зовиур шаналал илэрч байгаа бол энэ нь сэтгэл санааны байдлаас үүдсэн эсэх эсвэл бие махбод нь өвдсөний улмаас санаа зовниж, сэтгэл санаа нь хямарч болно.

- Сэтгэцийн тулгамдсан асуудал, сэтгэцийн эмгэг ба түүнд нөлөөлж буй хүчин зүйлсийн талаар мэдлэгтэй болж, эмгэгт хүргэдэг хүчин зүйлсээс аль болох татгалзах, зайлсхийх, урьдчилан сэргийлэх нь сэтгэцийн эрүүл байдлаа хадгалах, хамгаалах гол арга зам юм.
- Мэдрэл сульдлын үед илэрдэг шинжүүдийг мэдсэнээр өөрийгөө ба бусдыг энэ эмгэгт өртсөн эсэхийг таньж мэдэх, цаашилбал сэтгэцийн тулгамдсан асуудал, сэтгэцийн эмгэгтэй хүнийг ойлгох, тусалж дэмжих, тэднийг ад шоо үзэхгүй байх, ялгаварлан гадуурхахгүй байх нь нийгэмд хэвийн ажиллаж, амьдрахад сайнаар нөлөөлдөг.



БҮЛГИЙН ҮНЭЛГЭЭ

ЮУ МЭДЭЖ АВСАН БЭ?

- Сэтгэцийн тулгамдсан асуудалтай хүнийг тусалж, дэмжинэ гэж юуг хэлэх вэ? Үүний ач холбогдол нь юу вэ?

.....

- Сэтгэцийн эмгэгтэй хүнийг тусалж дэмжинэ гэж юуг хэлэх вэ? Үүний ач холбогдол нь юу вэ?

.....

- Мэдрэл сульдлын үеийн шинжүүдийг нэрлэнэ үү.

ЮУ ЧАДДАГ БОЛСОН БЭ?

- Сэтгэцийн тулгамдсан асуудалтай хүнийг дэмжих энгийн аргуудыг дурдана уу.

.....

- Сэтгэцэд сөргөөр нөлөөлдөг хүчин зүйлсээс урьдчилан сэргийлэх аргуудыг дурдана уу.

.....

ЮУГ ЗАН ҮЙЛ БОЛГОХ ВЭ?

- Сэтгэцийн тулгамдсан асуудал ба эмгэгтэй хүмүүсийг гадуурхахгүй харин ч тэднийг ойлгож, туслан дэмждэг хандлагыг бий болгоорой.
- Сэтгэцээ эрүүл байлгахад чиглэгдсэн зан үйл, хандлагыг амьдралдаа хэвшил болгоорой.

IV

БҮЛЭГ

ХОРТ ЗУРШИЛ



СЭДЭВ

- 4.1. Хорт зуршилтай холбоотой хууль эрх зүйн баримт бичиг
- 4.2. Хорт зуршил, мансууруулах төрлийн бодисоос татгалзах

Бүлгийг судалснаар

Энэ бүлгийг судалснаар архи, тамхи, мансууруулах бодистой холбоотой хууль эрх зүйн баримт бичгийн талаар ойлголттой болж, өөрийгөө ба бусдыг хорт зуршилд өртөхгүй байх, түүнээс сэргийлэх ур чадварыг эзэмшин, эрүүл зан төлөв, хандлагыг төлөвшүүлнэ.

4.1. ХОРТ ЗУРШИЛТАЙ ХОЛБООТОЙ ХУУЛЬ ЭРХ ЗҮЙН БАРИМТ БИЧИГ

Сэдвийг судалснаар

1. Архи, тамхи, мансууруулах бодистой холбоотой хууль эрхзүйн талаар мэдлэгтэй болно.
2. Архи тамхи хэрэглэх худалдах үйлчлэхтэй холбоотой хориглосон заалтууд, тэмдэг тэмдэглэгээ, иргэн, байгууллагын үүрэг хариуцлагын талаар мэдлэгтэй болно.



Эрүүл мэнд, худалдаа, хориглох тэмдэг, хууль



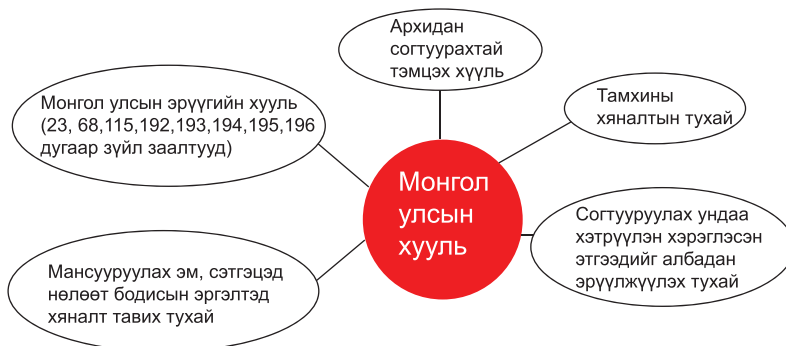
Дараах зургийн талаар чөлөөт ярилцлага өрнүүлээрэй.



Зураг 1. Архины хэрэглээ ба хор хөнөөл



Архи, тамхи, мансууруулах бодистой холбоотой хууль эрх зүйн мэдээлэл



Зураг 2. Монгол улсад хүчин төгөлдөр үйлчилж байгаа архи тамхи мансууруулах бодистой холбоотой хууль дүрмүүд



Архидан согтуурахтай тэмцэх тухай хууль (шинэчилсэн найруулга-2003.11.20)

Энэ хуулийн зорилт нь согтууруулах ундаа үйлдвэрлэх, импортлох, худалдах (үйлчлэх), хэрэглэх, архидан согтуурахтай тэмцэх, архидан согтуурахаас урьдчилан сэргийлэх үйл ажиллагаатай холбогдсон харилцааг зохицуулахад оршдог.

Тамхины хяналтын тухай хууль (Шинэчилсэн найруулга-2005.07.01):

Энэ хуулийн зорилт нь тамхины хэрэглээ, дам тамхидалтаас үүдэлтэй сөрөг үр дагавраас хүн амыг хамгаалах зорилго бүхий тамхины хяналтын эрх зүйн үндсийг тодорхойлж түүнийг хэрэгжүүлэхтэй холбогдон төр, иргэн, аж ахуйн нэгж, байгууллагын хооронд үүсэх харилцааг зохицуулахад оршино.

Монгол Улсын эрүүгийн хуулийн Хүн амын эрүүл мэндийн эсрэг гэмт хэрэг үйлдсэн үед хүлээлгэх хариуцлагын тухай хуулиас (192-р зүйл):

Мансууруулах буюу сэтгэцэд нөлөөлөх эм, бэлдмэл, бодисыг онц их хэмжээгээр, насанд хүрээгүй хүн оролцуулж, давтан үйлдсэн, урьдчилан үгсэж тохиролцсон буюу зохион байгуулалттай бүлэг, гэмт бүлэглэл үйлдсэн бол 10-аас дээш 15 жил хүртэл хугацаагаар хорих ял шийтгэнэ.

Мансууруулах эм, сэтгэцэд нөлөөт бодисын эргэлтэд хяналт тавих тухай хуулиас:

Мансууруулах төрлийн бодисыг борлуулах зорилгоор хууль бусаар бэлтгэсэн, олж авсан, хадгалсан, тааварласан, илгээсэн, борлуулсан бол 5-8 жил хүртэл хугацаагаар хорих ял шийтгэнэ.

Дасгал 1

Дараах тохиолдолд дүн шинжилгээ хийж дараах асуултад хариулаарай.

1. Б хуулийн хариуцлага хүлээх үү?
2. Б ямар буруу үйлдэл хийсэн бэ?

Тохиолдол 1

Б 20 настай тэрээр сургуулиа төгсөөд их, дээд сургуульд орж чадаагүй. Ажилд орох гэхээр мэргэжил эзэмшээгүй тул хий дэмий л хотоор сэлгүүцэж өдрийг өнгөрөөдөг. Нэг өдөр Б багын найзтайгаа тааралдаж хууч хөөрчээ. Найз нь түүнийг ажилгүй уйдаж байгааг соргоогоор ашиглаж “Найз нь чамайг ажилтай болгож өгье. Чи миний найзуудад илгээмж хүргэж өгөөд л мөнгөтэй болно” гэж хэлжээ. Б ч ажилтай, мөнгөтэй болох нь гэж баярлаад шууд зөвшөөрөв. Маргааш нь тохиролцсон ёсоороо найзтайгаа уулзахаар очиход тэрээр боодолтой зүйл өгч “Үүнийг энэ хаягаар хүргэж өгөөд өгсөн мөнгийг нь аваад ир” гэжээ. Энэ мэтчилэн тэр хоёрын ажил урагштай, мөнгөтэй сайхан байлаа. 3 сарын дараа заасан хаягаар хүргэж өгч явтал цагдаа ирж нэгжлэг хийгээд өнөөх боодолтой зүйлийг задалж үзээд энэ хар тамхи байна гээд баривчилжээ.

Дараах тохиолдолд дүн шинжилгээ хийж дараах асуултад хариулаарай.

1. Б ямар буруу үйлдэл хийсэн бэ?
2. 12 настай хүүхэд татгалзах чадвартай болов уу? Та нар юу гэж бодож байна вэ? Харилцан ярилцаарай.

Тохиолдол 2

Б хар тамхи хэрэглээд хэдэн сар болж байгаа. Тэрээр нэг өдөр мансуураад сууж байхад нь хөрш айлынх нь 12 настай хүү орж ирээд “Таны бие зүгээр үү?” гэж асуухад, “Зүгээрээ ах нь жаргалтай байна, яагаад жаргалтай болсныг чи мэдэх үү?” гэж асуужээ. Өсвөр насны хүү болохоор ихэд сонирхон “Яаж жаргалтай болсон бэ?” гэж асуужээ. Тэгтэл Б чи үүнийг сороод үз дээ гээд татаж байсан тамхиа өгчээ.

Чи үүнийг мэдэх үү?



Монгол улс Мансууруулах бодисын тухай конвенцид 1990 онд, сэтгэцэд нөлөөлөх бодисын тухай конвенцид 1999 онд, Мансууруулах болон сэтгэцэд нөлөөлөх бодисын хууль бус эргэлтийн эсрэг Нэгдсэн Үндэсний 1988 оны конвенцид 2001 онд тус тус нэгджээ.



Монгол Улсын эрүүгийн хуулийн насанд хүрээгүй хүнийг мансууруулах үйлдэлд татан оруулсан тохиолдолд хүлээлгэх хариуцлагын тухай хуулиас (115-р зүйл)

Насанд хүрээгүй хүнийг согтуурал, мансуурал, тэнүүчлэл, гуйланчлалд татан оруулсан бол хөдөлмөрийн хөлсний доод хэмжээг 20-50 дахин нэмэгдүүлсэнтэй тэнцэх хэмжээний төгрөгөөр торгох, 100-250 цаг хүртэл хугацаагаар албадан ажил хийлгэх, эсхүл 1-3 сар хүртэл хугацаагаар баривчлах ял шийтгэнэ.

Чи үүнийг мэдэх үү?



Дэлхийн хэмжээнд ял шийтгэлийн хатуу бодлоготой улс орнууд цөөнгүй бий. Тухайлбал, манай хөрш орнуудад буюу БНХАУ-д 50 гр-с дээш хэмжээгээр хар тамхи, мансууруулах бодисыг тус улсын хилээр ашиг олох зорилгоор нэвтрүүлсэн бол цаазаар авах ял хүртэл ногдуулах, ОХУ-д энэ төрлийн гэмт хэрэг үйлдсэн нөхцөлд 20 хүртэлх жилийн хорих ялаар торгох, 1 сая рубль (ойролцоогоор 40 орчим сая төгрөг)-г төлөхөөр тус тус хуульчлагдсан байдаг аж.



Архидан согтуурахтай тэмцэх тухай хууль

Энэхүү хуулийн 7 дугаар зүйлд: Согтууруулах ундаа худалдах, түүгээр үйлчлэхэд ХОРИГЛОХ заалтууд орсон байдаг.

7.1. Дараах газарт согтууруулах ундаа хэрэглэх, худалдах, түүгээр үйлчлэхийг **ХОРИГЛОНО**:

- 7.1.1. төрийн болон төрийн бус байгууллагын албан байр;
- 7.1.2. согтууруулах ундаагаар үйлчлэх зөвшөөрөлтэй аж ахуйн нэгжээс бусад аж ахуйн нэгжийн албан болон үйлдвэрлэлийн байр;
- 7.1.3. хүүхдийн цэцэрлэг, бүх шатны сургууль, эмнэлэг, сувиллын газар;
- 7.1.4. оюутан, сурагчдын хичээлийн болон нийтийн байр;
- 7.1.5. орон сууцны орц, хонгил;
- 7.1.6. гудамж, талбай, цэцэрлэг;
- 7.1.7. галт тэрэг, авто тээвэр, усан болон нисэх онгоцны буудлын зөвшөөрөгдсөн цэгээс бусад газар;
- 7.1.8. нийтийн тээвэр, хүнсний болон барааны зах, худалдаа, үйлчилгээний газар зэрэг олон нийтийн газрын зөвшөөрөгдсөн цэгээс бусад газарт.

Тамхины хяналтын тухай хуулиас

Монгол Улсын нутаг дэвсгэрт тамхи импортлох, экспортлох, үйлдвэрлэх, худалдах, хэрэглэхийг хориглох хэд хэдэн заалт байдаг:

- 6.7.7. 21 нас хүрээгүй хүнд тамхи худалдах, түүгээр тамхи худалдуулах;
- 6.7.12. Зөвшөөрөгдсөн цэгээс бусад газарт тамхи худалдах.

Дасгал 2

Архитай холбоотой тэмдэг, тэмдэглэгээнүүдийг сайн ажиглаад ямар утгыг илэрхийлж байгааг нь тайлбарлаж, цэгийн оронд бичиж харилцан ярилцаарай



Дасгал 3

А. Тамхитай холбоотой тэмдэг, тэмдэглэгээнүүдийг сайн ажиглаад ямар утга илэрхийлж байгааг тайлбарлаж, цэгийн оронд бичиж харилцан ярилцаарай.



Б. Дээрх тэмдэг, тэмдэглэгээнүүдийн хэд нь тамхи татахыг зөвшөөрсөн цэг байсан бэ? Тамхи татах цэгүүд нь ямар хэлбэр, хэмжээтэй байна вэ? ярилцаарай.

В. Тамхи татахыг зөвшөөрсөн цэг өөрийн сурч, амьдарч байгаа газар байгаа эсэхийг шалгана уу? Хэрвээ танай сургууль болон гэрийн ойролцоо тамхи татах цэг байхгүй байгаа бол зориулалтын тамхины цэг ямар байх талаар харилцан ярилцаарай.

Дасгал 4

Тамхины хяналтын тухай хуулийг уншаад доорх хүснэгтэд иргэн болон байгууллагын хүлээх үүрэг хариуцлагыг жагсаан бичиж ярилцаарай.

Хүснэгт 1.

Иргэний хүлээх үүрэг хариуцлага	Байгууллагын хүлээх үүрэг хариуцлага

Дасгал 5

- А. Хүснэгт 2-т байгаа зүйлсийг анхааралтай уншаад зөвхөн архи, тамхийг хэрэглэхийг хориглосон заалтуудыг олж өмнөх нүдэнд нь архи, тамхи хэрэглэхийг хориглосон тэмдэгтийг зурна уу.
- Б. Харин архи, тамхи хэрэглэхийг зөвшөөрсөн газрын өмнө ямар нэг тэмдэглэгээ хийхгүй байхыг анхаарна уу!!!
- В. Архи, тамхи хэрэглэхийг зөвшөөрсөн, зөвшөөрөөгүй хэдэн газар байсан бэ? найзуудтайгаа ярилцаарай

Хүснэгт 2.

	Утаат тамхи татахыг хориглосон газрууд		Согтууруулах ундаа хэрэглэхийг хориглох заалт
	Олон нийтийн үзвэр буудал үйлчилгээний газар		Ажлын байр
	Шатахуун түгээгүүрийн газар		Хүүхдийн цэцэрлэг, бүх шатны сургууль
	Зорчигч тээврийн буудал		Орон сууцны орц, хонгил
	Зочид буудлын нийтийн танхим		Гудамж, талбай, цэцэрлэг
	Нийтийн тээврийн хэрэгсэл (такси, автобус, онгоц, галт тэрэг)		Эмнэлэг, сувиллын газар
	Нийтийн хоол, худалдаа, баар, цэнгээний газар		Оюутан, сурагчдын дотуур байр
	Тамхи татахыг хориглосон өрөө		Галт тэрэг, авто тээвэр, усан болон нисэх онгоцны буудлын зөвшөөрөгдсөн цэгээс бусад газар
	Аж ахуйн нэгж, байгууллагын утаат тамхи татах зөвшөөрөгдсөн цэг		Нийтийн тээвэр
	Ажлын байрын дотоод орчин		Тээврийн хэрэгсэл жолоодож яваа хүн
	Цэцэрлэг, бүх шатны сургууль, дотуур байр, эмнэлэг, сувиллын гадаад орчин		21 нас хүрээгүй хүн
	Нийтийн зориулалттай орон сууцны байшингийн орц, шат, цахилгаан шат		Согтууруулах ундаа хэтрүүлэн хэрэглэсэн хүн

Дасгал 6

Хүүхдүүд та бүхэн өөрийн сургууль ба сургуулийн ойролцоох дэлгүүр, олон нийтийн газраар орж үнэлгээ дүгнэлт хийж анги хамт олноороо ярилцаарай.

4.2. ХОРТ ЗУРШИЛ, МАНСУУРУУЛАХ ТӨРЛИЙН БОДИСООС ТАТГАЛЗАХ

Сэдвийг судалснаар

1. Хорт зуршил бүхий эрсдэлт зан үйлүүд, түүнийг бууруулах арга замуудын талаар мэдлэгтэй болно.
2. Хорт зуршил, мансууруулах бодисын эсрэг үйл ажиллагааны хэлбэрүүд, зохион байгуулах чадварт суралцана.



Эрүүл мэнд, худалдаа, хориглох тэмдэг, хууль



“Архи 10 нас, тамхи 5 нас хорооно” гэдэг монгол ардын зүйр цэцэн үгийн утгыг тайлбарлаарай.



Мансууруулах бодис

Хүний сэтгэцэд хортойгоор нөлөөлдөг, хэрэглэсэн тохиолдолд дахин хэрэглэх эрмэлзэл төрдөг, бие сэтгэцийн хараат байдал үүсгэдэг бодисыг мансууруулах бодис гэнэ.

1. Тухайн хүн мансууруулах бодисын хүчээр сэтгэлийн тэнцвэрээ олж буй мэт санагдан улмаар уг бодисыг дахин дахин хэрэглэх эрмэлзэлтэй болж өөрийгөө хянах чадвартай байх үеийг сэтгэл зүйн хараат байдал.
2. Тухайн хүн мансууруулах бодисгүйгээр хэвийн байж чадахаа болж, уг бодисыг хэрэглэхгүй бол өлсөх, цангах, бие махбод нь өвдөх, амьд явах боломжгүй мэт санагдаж өөрийгөө хянах чадваргүй байх үеийг биеийн хараат байдал.

Хэрхэн мансууруулах бодисын хор нөлөөнөөс сэргийлэх вэ?

1. Мансууруулах бодисын хор хөнөөлийн талаар мэдлэгтэй байх.
2. Бусдыг даган дуурайхгүй байх.
3. Ямар нэгэн зүйлийг сонирхон хэрэглэж үзэхээсээ өмнө заавал эргэцүүлэн бодох.
4. Үе тэнгийн дарамт, шахалтад "ҮГҮЙ" гэж хэлдэг чадвар эзэмших.
5. Мансууруулах бодисын хор хөнөөлийн талаар бусдад хэлж өгдөг байх
6. Нийгмийн болон олон нийтийн ажилд идэвхтэй оролцох.
7. Биеийн тамир, спортоор хичээллэх.

Дасгал 1

Өгөдсөн даалгавруудыг уншаад 2 багт хуваагдан бие даалтаар хийж багшийн хамтаар ярилцаарай.

1. Мансууруулах бодисын хүний сэтгэц, бие махбод, мөн нийгэмд учруулдаг хор хөнөөлийг эрүүл мэндийн хичээлийн бусад (Харилцаа ба эрүүл мэнд, сэтгэцийн эрүүл мэнд зэрэг) сэдвүүдтэйгээ уялдуулан ярилцаад үе тэнгийнхэндээ зөвлөмж бичээд сургуулийнхаа мэдээллийн буланд тавиарай.
2. Бидний мэдэх хамгийн наад захын мансууруулах бодисын төрөл нь архи, тамхи учир архи, тамхины гэр бүл, нийгэмд учруулдаг хор хөнөөлийн талаар зурагт үзүүлэн бэлдэж ангийхандаа танилцуулаарай.

Тохиолдол 1

С нь Нийслэлийн нэгэн сургуулийн 8-р ангийг өнгөрсөн жил төгсөөд цаашид суралцах сонирхолгүй учраас сургуулиас гарсан. Одоогоор сурсан сургуульгүй учраас хийх юмгүй, хий дэмий л гадуур тэнэж өдрийг өнгөрүүлнэ. Сүүлийн үед тэрээр 23 настай нэгэн залуутай танилцсан бөгөөд тэр залууг Ч гэнэ. Ч өөрийнхөө татдаг мансууруулах бодисоос С-д харамгүй өгнө. С мансууруулах бодисыг хэрэглэхээр сэтгэл сэргэж, хөгжилтэй болж, толгой дотор эргэлдэж байсан олон таагүй бодлууд арилдаг учраас хааяа Ч-тэй уулздаг байлаа. Харин Ч хэлэхдээ: “Би мансууруулах бодисоо хэрэглэхгүй л бол байж сууж чаддаггүй, хар тамхигүй байснаас хоолгүй байсан нь дээр” гэж ярьдаг. 2 хоногийн өмнө Ч С-ийн утсыг нь ломбарданд тавиулж хар тамхи авсан бөгөөд С-ээс эцэг эх нь “Утсаа яасан бэ?” гэж асуувал гээсэн гэж хэлээрэй гэж ятгана.

Асуулт

1. С, Ч хоёрт хараат байдлын ямар шинжүүд илэрч байна вэ?
2. С, Ч хоёрт мансууруулах бодис хэрэглэхээс татгалзах чадвар байна уу?
3. Энэ хоёр хуулийн өмнө ямар хариуцлага хүлээх вэ?
4. С, Ч хоёр хуулийн ямар заалтууд, ямар хэсгийг зөрчсөн бэ?

Чи үүнийг мэдэх үү?

- Эмчилгээнд хэрэглэхийг хориглосон мансууруулах болон сэтгэцэд нөлөөт бодис мөн тэдгээрийн түүхий эдийг шуудангийн илгээмжээр явуулах, худалдах, хадгалах хэрэглэх Монгол Улсын хилээр нэвтрүүлэх гэсэн заалтыг зөрчсөн иргэнийг 30,000- 50,000, албан тушаалтныг 45,000-60,000, байгууллагыг 150,000-250,000 төгрөгөөр торгож хууль бусаар олсон орлогыг хураана.



Зан үйл гэж юу вэ?

Хүмүүсийн байнга хийдэг, хэвшил болсон үйлдлийг зан үйл гэнэ.

Зан үйл нь ухамсартай ба ухамсаргүйгээр хийгддэг. Зан үйлийг эрүүл мэндэд үзүүлэх нөлөөгөөр нь эрсдэлтэй ба эрсдэлгүй гэж 2 ангилна.

Тухайн хүний зан үйлийг эерэгээр төлөвшүүлэхэд зөв шийдвэр гаргах явдал маш чухал. Ямар ч шийдвэр гаргасан юуны өмнө заавал эргэцүүлэн бодох хэрэгтэй. Ямар нэг шийдвэр гаргах нь тэр хүний зан үйлтэй ямагт холбоотой байдаг.

Хэн нэг хүний хэлснийг бодлогогүйгээр дагах эсвэл хэн нэг хүн чиний өмнөөс шийдвэр гаргахыг зөвшөөрөх нь чамайг эрсдэлд хүргэдэг. Мөн энэ үйлдэл надад тохирохгүй гэдгийг мэдсээр байж "За" гэж хэлэх эсвэл тухайн үйлдлийн дараа юу болохыг мэдэхгүй байж "За" гэж хэлэх нь ямар нэгэн эрсдэлд хүргэдэг. Ялангуяа найз нөхөд ойр дотны хүмүүсийн хэлсэн зүйлээс татгалзах, "Үгүй" гэж хэлэх хэцүү байдаг юм байна. Яагаад гэвэл, "Үгүй" гэж хэлснээ тайлбарлах хэрэгтэй болдог. "Үгүй" гэснээ тайлбарлах, нөгөө хүнээ ятгах чадвар дутагддаг учраас хүүхдүүдэд хэцүү байдаг. Иймээс "Үгүй" гэж хэлэх, татгалзах чадварт суралцах хэрэгтэй.

Татгалзах чадвар эзэмших

Хэн нэгэн хүн чиний хүсээгүй зүйлийг чамаас гуйх, ятгах, шахах, сүрдүүлэх дарамтлах зэргээр харилцах үед "Үгүй" гэдэг үгийг эрс шулуун хэлдэг байх хэрэгтэй.

Иймээс "Үгүй" гэж хэлэх аргыг эзэмшсэн байх нь чухал. Үүнд:

1-р алхам	Тухайн асуудлын талаар өөрийн үзэл бодлоо тайлбарлаад "Үгүй" гэдэг үгийг эрс шулуун хэлэх.
2-р алхам	Өөрийнхөө хүсэлт, шаардлагыг хэлэх "Үгүй" гэдэг үгийг биеийнхээ хөдөлгөөн, харцаараа илэрхийлэх.
3-р алхам	Нөгөө хүнийхээ сэтгэгдэл, хариултыг анхааралтай сонсох.
4-р алхам	Харин хүсэлтийг чинь хүлээн аваагүй тохиолдолд "Энэ асуудал дээр бидний санал нийлэхгүй юм байна. Баяртай" гэж хэлээд шууд холдон явах.

Чи үүнийг мэдэх үү?

Өнөөгийн хүүхэд залуучууд мэдээллийн эрин зуунд амьдарч байна. Энэ нь тэдэнд сайн боловч бас саараар нөлөөлөх явдал байсаар байна. Олж авсан мэдээллээ таних, зөв бурууг ялгах, хэрхэн яаж боловсруулалт хийх, хэрхэн сонгож зөв хэрэглэх зэрэг мэдлэг, чадвар эзэмшихийг нийгэм болон амьдарч буй орчин хүүхэд та нараас шаардаж байна. Хүүхдүүдийн өдөр тутмын амьдралын хэв маяг, хүнтэй харилцаж буй байдал, эцэг эх, багш нараасаа олж авч буй үлгэр дуурайлал зэрэг нь тэдэнд эерэг юмуу эсвэл эрсдэлтэй зан үйл болж төлөвшдөг.

Тохиолдол 2

Манай ангийнхан эмэгтэйчүүдийн баяраар ангийнхаа охидуудыг баярлуулж ангидаа тэмдэглэхээр тохирлоо. Бид ундаа, шүүс, торт, чихэр авч ширээ засч, охидоо урилаа. Охид их баяртай байлаа. Б цүнхнээсээ 4 лааз шар айраг гарган ирээд Ч, С, Э гуравт өглөө. Ч-г шар айраг уухгүй гэж хэлэхэд Б “Та нарын баяр юм чинь дуугүй надтай цуг уу” гэж шахлаа. “Миний шар айраг уух, уухгүйг чи шийдэх юм уу би наадахыг чинь уухгүй” гэж Ч хэллээ. С нь Б-ийн сэтгэлийг бодоод уумаар байсан ч Ч-г хараад яахаа мэдэхээ болилоо. Харин Э шар айргийг аваад шууд л уучихлаа.

Асуулт

1. Эдгээр охид шийдвэр гаргахдаа эрэгцүүлэн бодсон уу?
2. Үгүй, уухгүй гэдгээ зөв илэрхийлж чадсан уу?
3. Ч, С, Э гурвын гаргасан шийдвэрийг дүрээр илэрхийлнэ үү

Тохиолдол 3

С нэг хөвгүүнтэй танилцаад харилцаа нь гүнзгийрсний дараа тэр нэгэн өдөр “Би тамхи хэрэглэдэг, чи ч гэсэн хэрэглэж сур, аятайхан байдаг юм” гэсээр тамхи гарган ирж С-г татахыг тулгав.

Дараах алхамын дагуу С-д туслаарай.

	Татгалзах алхамууд	Хэлж болох үгс
Алхам 1		
Алхам 2		
Алхам 3		
Алхам 4		

Татгалзах чадвар хэр эзэмшсэнээс чиний эрсдэлтэй алхам хийх эсвэл хийхгүй эсэх нь шийдэгдэнэ. Иймээс "Татгалзах чадвар"-ыг сайн эзэмшин өөрийнхөө эрүүл мэнд, сайн сайхны төлөө зөв шийдвэр гаргаж сурвал эрсдэлгүй амьдрах эрүүл зан үйл төлөвшиж байгаагийн илрэл юм.

Дасгал 2

Хүүхэд болгон өөрийнхөө эрсдэлтэй болон эрсдэлгүй зан үйлээ дэвтэртээ хоёр баганад жагсаан бичээрэй. Дараа нь тухайн зан үйлийнхээ ард ач холбогдол, хор холбогдлыг нь бичээд ярилцаарай.

Эерэг буюу эрсдэлгүй зан үйл	Сөрөг буюу эрсдэлтэй зан үйл
Өглөө болгон дасгал хийдэг - Бие бялдрыг чийрэгжүүлэх ач холбогдолтой.	Хааяа тамхи татдаг - эрүүл мэндэд хортой гэх мэт



Хорт зуршил, мансууруулах бодисын эсрэг үйл ажиллагааг зохион байгуулах

Архидан согтуурахтай тэмцэх тухай хуулийн 9 дүгээр зүйлд архидан согтуурахтай хийх тэмцэл нь “Архидан согтуурахын эсрэг сурталчилгаа” гэж заасан байдаг.

Тамхины хяналтын тухай хуулинд тамхины зар сурталчилгаа, дэмжлэг үзүүлэх тухай 8 дугаар зүйлд заасан байдаг.

Сэтгэцийн эрүүл мэндийн үндэсний төв, “Хар тамхи мансууруулах бодисоос иргэдийг хамгаалах нийгэмлэг”- ээс Глобал сан, ЕБС-ийн нийгмийн ажилтнууд, Нийслэлийн хүүхдийн төлөө газар, ЦЕГ-тай хамтран “Мансууруулах бодис, сэтгэцэд нөлөөлөх бодисын хор хөнөөлөөс өсвөр үеийнхнийг урьдчилан сэргийлье”, “Архи, тамхи, мансууруулах бодисоос сэргийлэх талаар мэдээлэл, сургалт сурталчилгаа, зан үйл өөрчлөх харилцаа, хандлагын чиглэл” зэрэг сургалт сурталчилгааг зохион байгуулдаг.

Чи үүнийг мэдэх үү?

Дэлхий нийтээрээ: Жил бүрийн

- 6 дугаар сарын 26 өдөр “Хар тамхи мансууруулах бодистой тэмцэх өдөр”
- 5 дугаар сарын 31 өдөр “Тамхигүй өдөр”-ийг тус тус тэмдэглэн өнгөрүүлдэг.

Монгол улс:

- Сар бүрийн 1-ний өдрийг бид “архигүй өдөр” гэж тодотгож, архи худалдаалдаггүй өдөр болгосон.

Дасгал 3

Хар тамхи, мансууруулах бодисыг хэрэглэсэн тохиолдолд ямар хуулийн хариуцлага хүлээлгэдэг талаар бусдад яаж, ямар хэлбэрээр сурталчилж чадах вэ?

Хүүхдүүд та нар өөрсдөө компьютерийн мэдлэг, чадвараа ашиглан сурталчилгааны тарааж өгөх материалыг хийж үе тэнгийнхэн болон бусдад мансууруулах бодисын хор нөлөөг ойлгуулахад туслаарай.

ТАМХИНААС ГАРАХЫН ҮР АШИГ

ТА МӨНГӨӨ ХЭМНЭНЭ

Хайрцаг тамхины дундаж үнэ 2,500 төгрөг гэж бодвол:

17,500₮ (7 Хоногт)

75,000₮ (1 сард)

912,500₮ (1 жилд)

9,125,000₮ (10 жилд)



Зураг 3. Сурталчилгааны зурагт хуудасын жишээ

Дасгал 4

Дэлхий нийтээрээ “Тамхигүй өдөр”, “Хар тамхи мансууруулах бодистой тэмцэх өдөр”, Монгол улс сар бүрийн “архигүй өдөр” -өөр үе тэнгийнхнийхээ дунд “Мансууруулах бодистой тэмцэх үйл ажиллагаанд нэгдэцгээе” сэдвээр тэмцээн зарлаж дүгнээрэй. Тэмцээний удирдамжийг өөрийн сургууль, орон нутгийн онцлогтоо тохируулан гаргах боломжтой бөгөөд дараах загварыг ашиглаж болно.

Тэмцээний удирдамж

Нийтлэг үндэслэл: Архи, тамхи, мансууруулах бодисын хэрэглээ хүн ам, тэр дундаа өсвөр насны хүүхдүүдийн дунд нэмэгдэж байгаа нь тулгамдсан асуудал болоод байна.

Зорилго: Өсвөр насныхан болон ард иргэдэд мансууруулах бодис хэрэглэсэн тохиолдолд хүлээх хариуцлагын талаар үнэн зөв мэдээллийг түгээх, хамт олны мэдлэг, хандлага болон итгэл үнэмшил, зан үйл, нийгмийн хэм хэмжээг өөрчлөхөд хувь нэмрээ оруулах

Хамрах хүрээ: 12-р ангийн бүх бүлгийн сурагчид, олон нийтийн төлөөлөл

Хугацаа: 20... оны ... дугаар сарын ...-ний өдрийн ... цагт

Тавигдах шаардлага:

.....

Хөтөлбөр:

- | | |
|---------------------|-----------------------------|
| 1. Мэндчилгээ | 5. Багийн ахлагчийн тэмцээн |
| 2. Гэрийн даалгавар | 6. Үнэлгээ |
| 3. Асуулт хариулт | 7. Шагнал |
| 4. Чөлөөт үзүүлбэр | |

Дасгал 5

1. Хүүхдүүд та бүхэн үе тэнгийнхэн, ард иргэдэд мансууруулах бодис хэрэглэсэн тохиолдолд хүлээх хариуцлагын талаар үнэн зөв мэдээллийг түгээх, хамт олны мэдлэг, хандлага болон итгэл үнэмшил, зан үйл, нийгмийн хэм хэмжээг өөрчлөхөд өөрийн гэсэн хувь нэмрээ оруулах төлөвлөгөө боловсруулаарй.
2. Цаашид бусдад нөлөөлөх арга хэмжээг зохион байгуулах, сургалт сурталчилгааны материал хийж, татгалзах ур чадварыг бусдад түгээх ажлыг анги хамт олноороо гүйцэтгэх төсөл бичиж хэрэгжүүлээрэй.

БҮЛГИЙН ҮНЭЛГЭЭ

- Хорт зуршилтай холбоотой хууль, эрх зүйн баримт бичгийн талаар мэдлэгтэй болсон нь архи, тамхи, мансууруулах бодистой холбоотой хууль дүрмийг зөрчвөл хүлээлгэх хариуцлага, хориглосон тэмдэг тэмдэглэгээ, сурталчилгааг таньж мэдэх чадвартай боллоо.
- Хорт зуршилд автсаны улмаас үүсэх биемахбод, сэтгэц, нийгмийн талаас гарах өөрчлөлтүүдийн талаар мэдсэнээр архи, тамхи, мансууруулах, бодисыг өөрөө хэрэглэхгүй байх, бусдыг ч хэрэглүүлэхгүй байх талаар сургалт, сурталчилгааны ажил өрнүүлэн, хүүхэд бүр эрүүл зан үйлийг өөртөө бий болгох боломжтой боллоо.

ЮУ МЭДЭЖ АВСАН БЭ?

- Архи, тамхи, мансууруулах бодистой холбоотой хуулиудыг нэрлэнэ үү.
.....
.....
- Архи, тамхи, мансууруулах бодистой холбоотой сургуулийн орчинд хориглосон тэмдэг, тэмдэглэгээ, хуулийн заалтуудыг дурдана уу.
.....
.....
.....

ЮУ ЧАДДАГ БОЛСОН БЭ?

- Архи, тамхи, мансууруулах бодис хэрэглэхээс татгалзах алхамуудыг дурдана уу.
.....
.....
- Архи, тамхи, мансууруулах төрлийн бодис хэрэглэхгүй байхыг бусдад таниулах сургалт сурталчилгаа хийх шинэ загвар гаргана уу.
.....
.....

ЮУГ ЗАН ҮЙЛ БОЛГОХ ВЭ?

- Архи, тамхи, мансууруулах бодис огт хэрэглэдэггүй анги, хамт олон болох уриалга дэвшүүлэн, хэрэгжүүлээрэй.
- Сургуулийн орчинд баримталбал зохих дүрэм, журмыг ёсчлон дагаж биелүүлээрэй.

БҮЛЭГ



БЭЛГИЙН БОЛОН НӨХӨН ҮРЖИХҮЙН ЭРҮҮЛ МЭНД



СЭДЭВ

- 5.1. Гэрлэлт ба ирээдүйн амьдралын төлөвлөгөө
- 5.2. Эцэг эх байхын үүрэг хариуцлага
- 5.3. Эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн бэлгийн хариу үйлдэл
- 5.4. Бэлгийн харилцаа дахь хосын үүрэг, хариуцлага

Бүлгийг судалснаар

1. Гэрлэлт, гэрлэсэн хосын болон эцэг эхийн үүрэг хариуцлага, бэлгийн хариу үйлдлийн талаар ойлголт, мэдлэгтэй болно.
2. Гэр бүлийн амьдралаа төлөвлөх, эцэг эхийн үүрэг хариуцлагаа биелүүлэхэд шаардлагатай чадварт суралцана.
3. Хосууд харилцан бие биеэ хүндэтгэх, эрх тэгш харилцах, тэвчээртэй хандахын чухлыг ухаарах болно.

5.1. ГЭРЛЭЛТ БА ИРЭЭДҮЙН АМЬДРАЛЫН ТӨЛӨВЛӨГӨӨ

Сэдвийг судалснаар

1. Гэрлэлт, түүний сайн сайхан болон бэрхшээлтэй зүйлс, гэрлэсэн хосын эрх, үүрэг хариуцлагын талаар ойлголт, мэдлэгтэй болно.
2. Гэр бүлийн амьдралаа төлөвлөхийн ач холбогдол, анхаарах зүйлсийг тодорхойлно.
3. Гэрлэсэн хос нь харилцан бие биеэ хайрлаж, хүндэтгэх, эрх тэгш харилцах, тэвчээртэй хандахын чухлыг ухаарах болно.



Гэрлэлт, саад бэрхшээл, эрх ба үүрэг хариуцлага, үнэт зүйлс,



Та дараах асуултын дагуу тунгаан бодоорой.

- Та ирээдүйн амьдралаа хэрхэн төсөөлж байна вэ?
- Энэ талаар танд урьдаас төлөвлөсөн зүйл бий юу? Тухайлбал, хэдэн насандаа гэрлэх, хэдэн хүүхэдтэй болох, гэр бүлийн гишүүдийн харилцаа, үүрэг оролцоо ямар байх, хаана, ямар орчинд амьдрах, санхүүгийн асуудлаа хэрхэн зохицуулах гэх зэрэг.



Ирээдүйн амьдралаа төлөвлөх

Хүмүүс найз нөхөд, анги хамт олноороо салхинд гарч зугаалах аяллаа бараг л 7 хоног төлөвлөдөг бол харин өөрийн ирээдүйн гэр бүлийн амьдралаа төлөвлөхдөө зарим хүмүүс үүнээс ч бага цаг зарцуулдаг байна. Гэтэл олон хүн ирээдүйн гэр бүлийн амьдралаа төлөвлөөгүйгээс болоод олон саад бэрхшээлтэй тулгардаг. Тэд өнгөрсөн хойно нь хаана, хэзээ, ямар буруу зүйл хийв, яагаад миний амьдрал ийм байдалтай болчихсон бэ? хэмээн амаа барьж, санаа зовж эхэлдэг. Ийнхүү дараа нь санаа зовж, шаналахын оронд одооноос өөрийн ирээдүйн гэр бүлийн амьдралаа төлөвлөх нь чухал юм.

Гэр бүлийн амьдралаа төлөвлөнө гэдэг нь хэдэн насандаа гэрлэж, хэдэн жилийн зайтай, хэдэн хүүхэд төрүүлэхээ төлөвлөхөөс гадна хаана, ямар сууцанд амьдрах, ямар мэргэжил эзэмшиж, хэдэн төгрөгийн цалинтай ямар ажил хөдөлмөр хийж, гэр бүлээ хэрхэн тэжээх, амралт чөлөөт цагаа гэр бүлийнхэнтэйгээ хэрхэн, хаана өнгөрүүлэх, хүүхдүүдээ ямар сургууль, дугуйланд суралцуулах гэх мэт бүхий л зүйлсийн талаар төлөвлөхийг хэлнэ.





Гэр бүлийн амьдралаа төлөвлөхийн ач холбогдол

1. Гэр бүлийн чинь амьдрал бүтэмжтэй, бүх зүйл тодорхой байна.
2. Ямар нэгэн асуудал тулгарвал сандарч мэгдэлгүй, тэнцвэртэй байдлаа хадгалж чадна.
3. Гэр бүлийн амьдралд урган гарч ирэх бүхий л зүйлсийн талаар урьдчилан судалж үзсэнээр түүнээс сэргийлж, сэтгэл санаа тайван, амар амгалан байна.

Дасгал 1

Чиний ирээдүйн гэр бүлийн амьдрал ямар байхыг дүрслэн зураглал хийгээрэй. Үүндээ өөрийн байр суурь, ямар ажил хийх, ямар сууцанд хаана амьдрах, хэдэн хүүхэдтэй болох, гэр бүлийн эдийн засгаа хэрхэн бэхжүүлсэн байх гэх мэтчилэн олон зүйлсийг багтаахыг хичээгээрэй.



Гэрлэлт

Гэрлэлт гэдэг бол аз жаргалтай амьдралын эхлэл юм. Гэрлэж буй хос өөрсдийн сайн дурын үндсэн дээр гэрлэх бөгөөд бие биеэ насан туршдаа хайрлан, амьдралын туршид тохиолдох бүхий л сайн сайхан зүйлсийг хуваалцаж, зовлон бэрхшээлийг хамтдаа даван туулна хэмээн хоёр биедээ ам тангараг өгсөн байдаг.



Монгол улсын гэр бүлийн тухай хуулинд “Гэрлэлт гэж хуулиар тогтоосон насанд хүрсэн эрэгтэй, эмэгтэй хоёр, сайн дурын, чөлөөтэй, тэгш эрхийн үндсэн дээр гэр бүл болох зорилгоор хуульд заасны дагуу төрийн эрх бүхий байгууллагад бүртгүүлэхийг хэлнэ” хэмээн заасан байдаг.

Гэрлэснээр хүмүүс өөрийн гэр бүлийг үүсгэнэ. Хэдийгээр албан ёсоор бүртгүүлээгүй ч эхнэр, нөхөр болж, гэр бүл үүсгэх нь элбэг тохиолддог. Гэр бүл болсон тохиолдолд гэр бүлийн үүрэг хариуцлагыг хүн бүр хүлээх ёстой байдаг. Гэрлэлт нь хэдийгээр сайн дурын үндсэн дээр гэх боловч гэрлэж буй хос насанд хүрсэн байх, төрөл садан биш байх, хуулийн дагуу бие биеэ асран халамжлах тэжээн тэтгэх үүрэг хүлээгээгүй байх (харгалзан дэмжигч ба дэмжүүлэгч, үрчлэгч ба үрчлүүлэгч) зэрэг хуулийн шаардлага байдаг. Мөн гэрлэгчдийн хэн нэг нь эсвэл хоёулаа удамших хандлагатай хүнд хэлбэрийн сэтгэцийн эмгэгтэй бол гэрлэхийг зөвшөөрдөггүй.

Чи үүнийг мэдэх үү?

Гэр бүлийн тухай хуулин 6.1 заасны дагуу 18 насанд хүрсэн Монгол улсын иргэн эрэгтэй, эмэгтэй хоёр харилцан зөвшөөрөлцсөнөөр Монгол Улсад гэрлэж болно.

Дасгал 2

Манай нийгэмд гэр бүлүүд өөрсдийн үүрэг хариуцлагаа хэр зэрэг биелүүлдэг талаар ямар бодолтой байна вэ? Энэ талаар эргэцүүлэл бичнэ үү. Амьдрал дээрх бодит жишээ болон хэвлэл мэдээллийн хэрэгсэл, кино, ном зохиолоос олж авсан мэдээлэлд тулгуурлан тунгаан бодоорой. Мөн дараах асуултыг ашиглаж болно.

- Гэрлэсэн хос насан туршдаа бие биеэ хайрлана гэдэг амлалтаа хэр зэрэг биелүүлдэг вэ?
.....
- Эцэг эхчүүд үр хүүхдэдээ ямар үлгэр дуурайл үзүүлж байна вэ?
.....
.....
- Чи ирээдүйд өөрийн гэсэн гэр бүлтэй болохдоо дээрх үүрэг хариуцлагаа хэрхэн, ямар байдлаар биелүүлнэ гэж бодож байна вэ?
.....
.....



Гэрлэсэн хосын үүрэг хариуцлага

Хосууд гэрлэснээр гэр бүлийн дараах үүрэг хариуцлагыг хүлээнэ.

- Хүүхэд төрүүлж, өсгөх ба нөхөн үржихүйн үүрэг
- Нийгмийн үнэт зүйлс, уламжлал, зан заншлыг хадгалах, хөгжүүлэх, хойч үедээ дамжуулах
- Гэр бүлийн санхүүгийн асуудлыг шийдэх, зохицуулах
- Гэр бүлийн гишүүдийг хөгжиж, төлөвших нөхцөлийг бүрдүүлэх
- Сэтгэл санааны таатай байдал, өөрийгөө үнэлэх, хайрлах, хайрлуулах хэрэгцээг хангах
- Гэр бүлийн гишүүдийн эрүүл мэндийг хамгаалах, ажил амралтыг зөв зохион байгуулах гэх мэт.

Дасгал 3

Гэрлэсэн хосын хүлээх үүрэг хариуцлагыг тодорхойлж, дараах хүснэгтэд бичнэ үү.

Нөхрийн хүлээх үүрэг хариуцлага	Эхнэрийн хүлээх үүрэг хариуцлага	Эхнэр, нөхрийн хамтдаа хүлээх үүрэг хариуцлага
•	•	•
•	•	•
•	•	•
•	•	•
•	•	•



Чи үүнийг мэдэх үү?

Гэр бүлийн тухай хуульд дараах зүйлийг тусгасан байдаг.

10.1.Гэрлэгчид нь гэр бүлийн дотор тэгш эрх эдэлж, адил үүрэг хүлээнэ.

10.3.Гэрлэгчид нь бие биедээ үнэнч байх, хүүхдээ өсгөн хүмүүжүүлэх, гэр бүлийн гишүүд нь бие биеэ халамжлах, хүндэтгэх, тэжээн тэтгэх, туслах, гэр бүлд шаардагдах эдийн засгийн нөхцөлийг бүрдүүлэх, хэн нэгнийхээ эрхийг зөрчихгүй, бие биеэ аливаа хэлбэрээр хүчирхийлэхгүй байх, угийн бичиг хөтлөх үүргийг адил хүлээнэ.

Дасгал 4

Гэрлэлтийн сайн сайхан болон саад бэрхшээлтэй зүйлийг дараах хүснэгтэд харьцуулан жагсааж бичээрэй. Эхлээд өөрийн бодож байгаагаар тус жагсаалтыг гаргаарай.

Гэрлэлтийн сайн сайхан зүйлсийн жагсаалт	Гэрлэлтийн саад бэрхшээлтэй зүйлсийн жагсаалт
<ul style="list-style-type: none"> • • • 	<ul style="list-style-type: none"> • • •



Тулгарах саад бэрхшээл

Хүмүүс аз жаргалтай амьдрахын тулд гэрлэдэг учраас түүний сайн сайхан талууд олон бий. Хайртай хосууд үргэлж хамтдаа байх, бүхий л зүйлсээ хуваалцах, бие биеэ дэмжих, үр хүүхэдтэй болох, тэднийгээ харж баясах гээд л сайхан зүйлүүд их бий.

Үүний зэрэгцээ бэрхшээлтэй зүйлс ч олон тохиолдоно гэдгийг мэдэх нь чухал. Тухайлбал, гэрлэхээсээ өмнө бүх зүйлийг ганцаараа шийдэж, өөрийнхөөрөө байсан бол гэрлэснээр хамтын шийдвэр гаргаж, хүсэхгүй байсан ч зарим нэг зүйлийг заавал хийх шаардлагатай болно. Жишээ нь, найзуудтайгаа хүссэн үедээ уулздаг байсан бол гэрлэсний дараа энэ байдал өөрчлөгдөнө. Зөвхөн өөртөө зарцуулдаг байсан цагаа багасгаж, хань ижил, үр хүүхдийнхээ төлөө ахиу цаг зарцуулах болно. Дураараа унтмаар байсан ч хүүхдээ хуурайлах, хооллох гэх зэргээр шөнө босох хэрэгтэй.

Хосууд бие биеэ маш сайн ойлгодог байлаа ч зарим тохиолдолд аав ээж, ах дүү нар хөндлөнгөөс зааж зааварлана. Гэр бүлээ тэжээх, үр хүүхдээ өсгөхөд шаардагдах санхүүгийн боломжтой байх, гэр бүлийн өмч хөрөнгө, мөнгө санхүүгийн асуудлыг хамтран шийдэх гэх мэтчилэн олон шинэ үүрэг, хариуцлага, асуудал нэмэгддэг.



Дасгал 5

Дараах асуулгыг бөглөөд, өөрийн хариултад дүн шинжилгээ хийнэ үү.

№	Асуулт	Тийм	Үгүй
1.	Гэр бүлийн гишүүдийнхээ хүсэлт хэрэгцээг хүндэтгэж, хүлээцтэй хандаж чадах уу?		
2.	Гэр бүлтэй болох үедээ бусдын тусламжгүйгээр бие даан амьдарч чадах уу?		
3.	Эцэг эх, ах дүү нараасаа тусдаа амьдрах орон байраа өөрөө олж чадна гэдэгтээ итгэлтэй байна уу?		
4.	Гэр бүлийнхээ мөнгө, санхүүг зөв зохистой зарцуулах талаар сайн мэдэх үү?		
5.	Гэр бүлээ халамжлахад хангалттай цаг гаргаж чадах уу?		
6.	Хүүхэд өсгөж, хүмүүжүүлэх талаар юу мэдэх вэ? Таны мэдлэг хангалттай юу?		
7.	Өөрийн амьдралын хуучин дадал, хэвшлээ өөрчилж чадах уу?		
9.	Гэр бүлийн хос чинь амьдралдаа сэтгэл хангалуун бус байвал яах вэ? Үүнийг шийдэж чадах уу?		

Дасгал 6

Гэрлэлтийн үүрэг хариуцлагыг биелүүлэхийн тулд хүмүүс гэрлэхээсээ өмнө юу сурч мэдэж, хийж чаддаг болсон байх ёстой вэ? Үүний тулд чи юу хийхээ дараах хүснэгтэд бичнэ үү.

Гэрлэлтийн үүрэг хариуцлага	Үүрэг хариуцлагаа биелүүлэхийн тулд мэддэг, чаддаг байх шаардлагатай зүйлс	Эдгээрийг мэддэг, чаддаг болохын тулд чи яах ёстой вэ?
Хүүхэд төрүүлж, өсгөх		
Гэр бүлийн санхүүгийн асуудлыг шийдэх		
Сэтгэл санааны таатай байдлыг мэдрэх хэрэгцээг хангах		
Гэр бүлийн гишүүд хөгжиж, төлөвших нөхцөлийг бүрдүүлэх		
.....		



Дасгал 7

Хүсч мөрөөдөж байгаа гэр бүлийн амьдралаа бүтээхийн тулд одооноос эхлээд юу хийхээ жагсаан бичээрэй. Эдгээр жагсаалтад байгаа зүйлсээ дараах байдлаар ангилаарай.

Ойрын хугацаанд хийж эхлэх зүйлс	Эхний жил буюу энэ жилийн хугацаанд хийх зүйлс	Дараагийн 3 жилийн хугацаанд хийх зүйлс	Дараагийн 5 жилийн хугацаанд хийх зүйлс

Дасгал 8

Гэрлэлт болон ирээдүйн амьдралаа хэрхэн төлөвлөхтэй холбоотой зөвлөмжийг өөрийн үе тэнгийнхэндээ зориулан боловсруулаарай. Зөвлөмжөө зурагт хуудас, тараах материал, үзүүлэн болон өөр ямар нэг сонирхолтой байдлаар хийгээрэй. Зөвлөмжид тусгах гол санаагаа доор бичнэ үү.

1.
2.
3.
4.
5.

5.2. ЭЦЭГ ЭХ БАЙХЫН ҮҮРЭГ ХАРИУЦЛАГА

Сэдвийг судалснаар

1. Гэр бүл, эцэг эх болох, түүний үүрэг хариуцлагын талаар ойлголттой болно.
2. Сайн эцэг эх байх чадварт суралцахын ач холбогдлыг тодорхойлж, дүн шинжилгээ хийх чадварт суралцана.
3. Эцэг эх байхын үүрэг хариуцлагыг ухамсарлаж, түүнд бэлтгэх, эцэг эх байх чадварт суралцах нь чухал болохыг ухаарна



Эцэг эх, үүрэг хариуцлага, чадвар



Та бүхэнд нэгэн ажлын зар танилцуулъя.

Ажлын байрны шаардлага:

- Чин сэтгэлээсээ, тууштай ажиллах
- Бүхий л зүйлсийн талаар өргөн хүрээний мэдлэг боловсролтой
- Өдөр бүр 24 цаг ажиллах
- Ямар ч амралтгүй, цалингүй ажилд шалгаруулж авна.

Дараах асуултын дагуу тунгаан бодно уу.

- Амралтгүй, 24 цагаар ажилладаг, цалин, шагнал, урамшуулалгүй ажилд орох хүн байна уу?
- Хэн ийм ажил хийдэг вэ?
- Яагаад энэ ажлыг хийх ёстой вэ?



Гэр бүл ба эцэг эхийн үүрэг

Монгол улсын гэр бүлийн тухай хуульд “гэр бүл” гэж гэрлэлтийн үр дүнд буй болсон, эд хөрөнгийн бус амины болон эд хөрөнгийн эрх, үүргээр холбогдсон хамтын амьдрал бүхий гэр бүлийн гишүүдийг хэлнэ гэж заасан байдаг.

Хуулинд ийнхүү заасан байдаг ч гэр бүл нь бүтцийн хувьд янз бүр байдаг. Тухайлбал:

- Зөвхөн эхнэр нөхрөөс бүрдсэн
- Эхнэр нөхөр, хүүхдүүдээс бүрдсэн
- Эмээ өвөө, эхнэр нөхөр, үр хүүхдүүдээс бүрдсэн гэх зэрэг.

Гэр бүлийн тухай хуульд заасны дагуу хүүхэд төрснөөр эцэг, эх, хүүхдийн хооронд эрх, үүрэг үүсдэг. Эцэг, эх хүүхдээ хүмүүжүүлэхэд адил тэгш эрх, үүрэгтэй байдаг. Эцэг, эх дараах үүрэг хүлээнэ. Үүнд:

- Хүүхдээ эрүүл чийрэг өсгөн бойжуулах, сэтгэхүйн хувьд төлөвшүүлэх
- Хүүхдээ асран хамгаалах, тэжээн тэтгэх.
- Хүүхдээ үндэсний ёс заншил, уламжлалаа дээдлэх үзлээр хүмүүжүүлэх, түүнд суурь боловсрол эзэмшүүлэх, хөдөлмөрийн анхны дадлага олгох
- Хүүхдийн эрхийг хамгаалж, үүргээ биелүүлэхэд нь туслах



Хүүхэд гэр бүлд орж ирснээр инээд хөөр, баяр баясал нэмэгдэж, гэр бүлийн гишүүдийн харилцаа улам ойр дотно болно. Өөрсдийг нь өсгөсөн аав ээжийгээ хайрлах, хүндлэх сэтгэл улам нэмэгдэнэ. Гэр бүл, нийгмийн өмнө хүлээх үүрэг хариуцлагаа ухамсарлаж, аливаа зүйлд хандах хандлага нь өөрчлөгдөнө. Аав ээж болсондоо бахархах сэтгэл төрнө.



Дасгал 1

Гэр бүлийн бүтцийг харуулсан зурагт тохирох өгөгдлийг сонгож, харгалзах нүдэнд өгөгдлийг өмнөх дугаарыг бичнэ үү.

а 	б 	в 	г 	д

1. Зөвхөн эхнэр нөхрөөс бүрдсэн
2. Эхнэр нөхөр, хүүхдүүдээс бүрдсэн
3. Эмээ өвөө, эхнэр нөхөр, үр хүүхдүүдээс бүрдсэн
4. Өрх толгойлсон ганц бие аав, хүүхдүүдээс бүрдсэн
5. Өрх толгойлсон ганц бие ээж, хүүхдүүдээс бүрдсэн

Дасгал 2

А. Эцэг эх болох нь бие даасан нэг төрлийн ажил гэж үзвэл эцэг эхийн үүрэг хариуцлагыг жагсаан бичээрэй.

Эцгийн үүрэг	Эхийн үүрэг
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•

Б. Эдгээр ажлыг хийхийн тулд ямар мэдлэг, чадвартай байх ёстой вэ? Доорх зургаас санаа авч тэдгээрийг жагсаан бичээрэй.



Зураг 1. Эцэг эхийн үүрэг хариуцлага

Дасгал 3

Эцэг эх болохын тулд өөрийгөө хэрхэн хөгжүүлэх шаардлагатай гэж чи бодож байна вэ? Тэдгээрийн жагсаалт гаргана уу.

-
-
-
-
-
-



Эцэг эх болоход анхаарах зүйлс

Эцэг эх болоход шаардлагатай чадварыг хөгжүүлэхийн тулд дараах зүйлсийг хийж болно. Үүнд:

- Хүүхдийн хөгжлийн үе шат, насны онцлогыг судалж мэдэх. Хүүхдүүдийнхээ ямар онцлогтойг ажиглах. Тэдний онцлогийг мэдсэнээр хэрхэн харилцвал үр дүнтэй болохыг судалж, түүнд суралцаж өөрийгөө хөгжүүлэх. Хүүхдийнхээ сул талыг харахаасаа илүү давуу талыг нь олж харж, түүнийг нь хэрхэн дэмжиж туслах арга замд суралцах. Хүүхдүүдийнхээ найз нөхөд, үе тэнгийнхэнд адилхан ханддаг байх, тэдний хүсэл эрмэлзлийг ойлгож, дэмжих аргад суралцах.
- Хүүхдийг хэрхэн арчлах талаар суралцах. Тухайлбал, усанд оруулах, хооллох, хувцаслах, хуурайлах, чих хамрыг цэвэрлэх гэх мэтчилэн. Шаардлагатай тохиолдолд бусад хүнээс туслалцаа дэмжлэг, зөвлөгөө авах, хүүхдээ асарч халамжлахад тэднээс суралцдаг байх. Мэргэжлийн тусламж үйлчилгээг хаанаас хэрхэн авах талаар мэдэх, тухайлбал, эмнэлгийн үйлчилгээ, яаралтай тусламж, бүрдүүлэх бичиг баримт гэх зэрэг.
- Хүүхэд, гэр бүлдээ цаг зав гаргаж, тэдэнтэй хамтдаа хийх зүйлсээ төлөвлөж, санхүүгийн боломжийг бүрдүүлэх. Хүүхдүүдтэйгээ харилцах эв дүйд суралцах, хүүхдийн дуу дуулж өгөх, үлгэр уншиж өгөх гэх зэрэг. Хүүхдүүдийнхээ хэрэгцээг судлан гэр бүлийнхээ санхүүгийн асуудлыг хэрхэн зохицуулах талаар төлөвлөгөө боловсруулж, төсөв, зардлаа тооцоолох чадварт суралцах. Тухайлбал, хүүхдийнхээ коллеж, их сургуулийн төлбөрийг өөрт нь зориулаад багаас нь хуримтлуулах гэх зэрэг.
- Хүүхэд том болох тусам тэдний асуудал томрох учраас түүнтэй зэрэгцэн эцэг эхийн хүлээх үүрэг хариуцлагаа сайн гүйцэтгэхийн тулд өөрийгөө үргэлжлүүлэн хөгжүүлэх, тухайлбал, өсвөр насны хүүхдийн онцлог, тэдэнтэй хэрхэн харилцах, тэдний хэрэгцээ шаардлага зэргийн талаар цаг үетэйгээ уялдуулан судалж мэдэх.

Дасгал 4

1. Эцэг эхийн үүрэг хариуцлагаа маш сайн гүйцэтгэж байгаа хэн нэгнийг чи мэдэх үү? Тухайн хүний нэрний эхний үсгийг бичиж, чамтай ямар хамааралтай болохыг бичээрэй.

Жишээ нь: Ц - миний авга ах эсвэл найзын аав, ээж гэх зэрэг.

.....

2. Ямар учраас чи ийнхүү дүгнэж байна вэ?

-
-
-

3. Сайн эцэг эх байх нь ямар ач холбогдолтой вэ?

-
-
-
-
-

4. Эцэг эхийн үүрэг хариуцлагаа маш муу гүйцэтгэж байгаа хэн нэгнийг чи мэдэх үү? Ямар учраас чи ийнхүү дүгнэж байна вэ?

-
-
-
-
-

5. Эцэг эхийн үүрэг хариуцлагаа тааруухан гүйцэтгэх нь ямар үр дагаварт хүргэх вэ?

-
-
-
-
-



Эцэг эхийн болон иргэний үүрэг хариуцлага

Эцэг эхийн үүрэг хариуцлагаа сайн гүйцэтгэх нь хувь хүн, гэр бүл, нийгэмд маш их холбогдолтой. Тухайлбал, хүүхэд эрүүл чийрэг өсч бойжин, өөртөө болон бусдад төвөг удахгүй, өөрөө өөртөө эзэн болж, хариуцлагатай, ухамсартай, бүтээлч иргэн болж, ирээдүйд сайн сайхан амьдрах болно. Өнөөгийн нийгэмд оршин байгаа олон тулгамдсан асуудлууд аав ээж нар эцэг эх байх үүрэг хариуцлагаа сайн гүйцэтгэж чадаагүйтэй тодорхой хэмжээгээр холбоотой.

Ихэнх эцэг эх хүүхдээ хэрхэн өсгөж хүмүүжүүлэх нь бидний өөрсдийн хэрэг гэж боддог. Гэтэл үнэн хэрэгтээ энэ нь зөвхөн тэдний хэрэг бус улс үндэстэнд хамааралтай асуудал юм. Улс орны хамгийн үнэт зүйл болох иргэд нь бие махбод, оюун санаа, нийгмийн хувьд хөгжиж төлөвшихөд аав ээж нар эцэг эх байх үүргээ хариуцлагатайгаар биелүүлэх хэрэгтэй.

Эцэг эх байх үүргээ сайн биелүүлэх нь иргэний үүргээ биелүүлж буй нэг хэрэг юм. Хүүхэд эцэг эхээс гадна үе тэнгийнхэн, найз нөхөд, багш, бусад хүмүүстэй харилцаж, хөгжиж төлөвшдөг учраас хүүхэд хэрхэн өсч хүмүүжих нь зөвхөн тухайн гэр бүлийн асуудал биш гэдгийг анхаарах хэрэгтэй.



Дасгал 5

Сайн эцэг эх болоход анхаарах зүйлсийн талаар гэр бүл болохоор бэлтгэж буй ах эгч нартаа зориулан зөвлөмж боловсруулаарай. Дараах санаанаас жишээ болгон түүнийг үргэлжлүүлэн бичээрэй.

Сайн эцэг эх болоход анхаарах зүйл

Ах эгч нарт зориулав

Хүүхдүүддээ зөв буруугийн хоорондох ялгааг зааж өгч, хүүхдээ зөв хайрлах хэрэгтэй. Амттан болон хүссэн бүрийг нь авч өгөх нь хайрлаж байгаа гэсэн үг биш. Хүүхдийнхээ сайн сайхан, өөртөө итгэлтэй байдлыг бүрдүүлэхийн тулд инээмсэглэх, үгээр урамшуулах нь зүйтэй. Тэднийг ямар ч нөхцөлгүйгээр үргэлж хайрладаг гэдгээ ойлгуулж, тэврэх, үнсэх, илэх зэргээр ойр дотно байх нь чухал.

Буруу зүйл хийсэн бол түүнийг хэлж тайлбарлах нь чухал. Тэдний хийсэн сайн зүйлсийг магтаж урамшуулах, тэднээр бахархаж байгаагаа илэрхийлж байх ёстой. Эгч, ах дүү нартай нь хэзээ ч бүү харьцуулаарай. Хүн бүр өөр өөр, давтагдашгүй өвөрмөц гэдгийг сана.

.....
.....

5.3. ЭРЭГТЭЙ, ЭМЭГТЭЙ ХҮМҮҮСИЙН БЭЛГИЙН ХАРИУ ҮЙЛДЭЛ

Сэдвийг судалснаар

1. Эрэгтэй эмэгтэй хүний бэлгийн хариу үйлдлийн үе шат, онцлог, ялгаатай байдлын талаар ойлголттой болно.
2. Эрэгтэй эрэгтэй хүмүүсийн бэлгийн хариу үйлдэлд нөлөөлөх хүчин зүйл, тэдгээрийн үр дагаврыг тодорхойлно.
3. Бэлгийн хариу үйлдэлтэй холбоотой асуудал бэрхшээлээс сэргийлэх, даван туулахын тулд мэргэжлийн эмч, сэтгэл зүйчид хандах хэрэгтэйг ухамсарлана.



Бэлгийн хариу үйлдэл, эрэгтэй эмэгтэй хүний онцлог, нөлөөлөх хүчин зүйл



Хүмүүс яагаад бэлгийн харилцаанд ордог вэ? Бэлгийн зан үйлийн ямар хэлбэрүүд байдаг, эрсдэлтэй, эрсдэлгүй зан үйлийн талаар та бүхэн өмнө нь үзсэн шүү дээ. Энэ удаа бэлгийн хариу үйлдэл гэж юуг хэлэх, эрэгтэй эмэгтэй хүний бэлгийн хариу үйлдэл ямар үе шат, онцлогтой байдаг үүнийг мэдэх хэрэгтэй эсэх талаар судлах болно.

Тус сэдвийн хүрээнд судлах зүйлийн талаар чамд ямар нэгэн төсөөлөл байна уу? Үүний талаар ямар нэг эх сурвалжаас мэдээлэл авч байсан уу? Тус мэдээлэл хэр зэрэг үнэн бодитой гэж үзэж байна вэ?



Бэлгийн хариу үйлдлийн тухай ойлголт

Хүн ур удмаа үлдээхийн тулд төдийгүй дур таашаал авахын тулд бэлгийн харилцаанд ордог. Бэлгийн сэдээлтийн үед хүний бие махбод ямар хариу үйлдэл үзүүлдэг болохыг эрдэмтэд судлан хэд хэдэн загвар боловсруулсан байдаг. Америкийн судлаач Мастерс, Жонсон нар сэдээлтийг юу ч үүсгэсэн хүний бие махбодын хариу урвалын мөчлөг нь дараах дөрвөн үе шатаар явагддаг болохыг тодорхойлсон. Үүнд: сэрэл хөдлөх, суурь үе, дур ханах, бие тавирах. Бэлгийн сэдээлтийн үе дэх хариу үйлдэл нь бие махбодын төдийгүй сэтгэл хөдлөлд гарах өөрчлөлтөөр илэрнэ. Бэлгийн дур хүслийг төрүүлж буй бүхий л зүйл нь бэлгийн сэдээлт юм. Ямар нэг хэлбэрээр сэдээгдсэн ч бэлгийн мөрөөдөл, гар хангалга болон бусад бэлгийн хавьтлын ямар ч хэлбэрийн үед бэлгийн хариу үйлдэл дээрх үе шатаар явагдана.

Бэлгийн хариу үйлдлийн үед илэрдэг физиологийн өөрчлөлтийн талаар мэдсэнээр өөрийгөө таньж мэдэхийн зэрэгцээ хосууд харилцан бие биеэ ойлгох, бэлгийн харилцаатай холбоотой ямар нэгэн асуудал бэрхшээл тулгарвал түүнийг хэрхэн даван туулах ойлголт нэмэгдэнэ. Бэлгийн хариу үйлдэл илрэх үе шат нь ерөнхий зүйл бөгөөд эдгээр үе шатны үргэлжлэх хугацаа болон илэрч буй байдал хүн бүрийн хувьд харилцан адилгүй байж болно. Эрэгтэй эмэгтэй хүний бэлгийн хариу үйлдэл эдгээр үе шатаар илрэх боловч онцлог ялгаатай.

Дасгал 1

Дараах асуултыг уншаад, өөрийн үзэл бодолд тохирох хариултыг сонгоно уу.

- Хосууд өөрсдийн бэлгийн хариу үйлдлийн талаар хоорондоо хэр зэрэг ярилцдаг байх гэж чи бодож байна вэ?
 - Үргэлж
 - Заримдаа
 - Хааяа
 - Ховорхон
 - Огт үгүй
- Ихэнх хос энэ талаар ярилцдаггүй гэж бодож байгаа бол түүний шалтгаан нь юу байж болох вэ?
 - Энэ талаар ярихаас санаа зовж, ичдэг
 - Энэ талаар ярих мэдлэг, боловсрол эзэмшээгүй
 - Хайрын бүрэлдэхүүн хэсгийн нэг болох дотносол гэж юуг хэлэх, үүнд ямар зүйлс хамаарагдах талаар ойлголтгүй
 - Энэ талаар ярилцвал хосоо гомдоочих байх гэж болгоомжилдог
 - Хэт эрээ цээрээгүй мэт санагддаг
 -
 -



3. Өөрсдийн бэлгийн хариу үйлдлийн талаар ярилцах нь зөв эсэх талаар чиг юу гэж бодож байна вэ?
а. Зөв б. Буруу
4. Яагаад зөв эсвэл яагаад буруу гэж бодож байна вэ?
-
-
-



Бэлгийн хариу үйлдлийн үе шат ба илрэх шинж тэмдэг

Бэлгийн хариу үйлдлийн үе шат бүрт эрэгтэй, эмэгтэй хүнд дараах шинж тэмдгүүд илэрнэ.

1. Сэрэл хөдлөх: Бэлгийн дур хүсэл төрнө. Бэлэг эрхтэн цусаар дүүрч, шодой, хэлүү томордог. Сэрэл хөдлөх үе нь эрэгтэйд эмэгтэй хүнээс илүү хурдан явагддаг. Шодой хөвчрөхийн зэрэгцээ хуухнагийн арьс агшиж, хуухнаг дээш бие рүүгээ ойртон татагдана. Үрийн суваг ч агшиж төмсөг бие мөн бие рүү татагдана. Эмэгтэйчүүдэд үтрээ чийглэгдэнэ. Үтрээний шүүрэл ялгарна. Хэлүү цусаар дүүрснээс хатуурч, хөвчирнө. Хөхний толгой болон нөсөөт хэсэг хатуурч томорно.

2. Суурь үе: Энэ үед судас тэлэлт болон сэрэл хөдлөх үед илэрсэн өөрчлөлтүүд дээд хэмжээндээ хүрнэ. Шодой бүрэн хөвчирч, (шодой хатуурах, хөвчрөх нь хүн бүрт харилцан адилгүй байж болно), хуухнаг бүрэн агшиж, төмсөг дээш татагддаг. Шээсний сүвээс бага зэрэг тунгалаг салсархаг шингэн ялгардаг нь куперийн булчирхайн шүүрэл юм. Энэ шүүрэл нь үрийн шингэн биш ч ганц нэгэн эр бэлгийн эс, ХДХВ агуулагдаж байх магадлалтай байдаг. Эмэгтэйчүүдэд “дур ханах суурь” үүснэ. Үтрээний үүдэвч талын хэсэг агшиж, салст нь хөөж хөвсийхийг “дур ханах суурь” гэж нэрлэдэг. Хэлүү агших, бэлгийн бага уруулын өнгө улам бараан болох шинж илэрнэ. Зүрхний цохилт, цусны даралт нэмэгдэхийн зэрэгцээ амьсгалын тоо ч мэдэгдэхүйц олшрох нь эрэгтэй, эмэгтэй хүний аль алинд нь илэрнэ. Суурь үе нь сэрэл хөдлөх үеийн үргэлжлэл болж, дараагийн дур ханах үеийн бэлтгэл болох юм. Энэ үед судас тэлэх, булчин агших зэрэг нэмэгдсээр дур ханах физиологийн үндэс бүрдтэл үргэлжилдэг.

3. Дур ханах: Дур таашаалын оргил үе. Эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн аль алинд судасны цохилт, даралт болон амьсгалын тоо огцом олширдог. Бүх биеийн булчин огцом агшина, гар хөлийн булчингууд мөн агшина. Эрэгтэйчүүдэд дур тавих болон үрийн шингэн ялгаруулах нь зэрэг явагдана. Эмэгтэйчүүдэд дур ханах үе нь эрэгтэйчүүдээс илүү удаан байдаг. Эмэгтэйчүүд богино хугацаанд дахин дахин дур ханах боломжтой. Зарим эмэгтэйчүүд дур ханалтын үед шингэн ялгаруулдаг. Эмэгтэйчүүдийн ялгаруулсан шингэн нь шээсний сүвээр гардаг боловч энэ нь шээс биш.

4. Бие тавирах: Дур ханасны дараа биеийн булчин суларч тавирдаг. Мөн

цусаар дүүрсэн судасны цусан хангамж багассаар хэвийн байдалд ордог. Бие тавирах үе 15-30 минут үргэлжилдэг. Гэхдээ дур ханалт явагдаагүй тохиолдолд илүү удаан үргэлжлэх боломжтой. Дийлэнх эрэгтэйчүүдэд бие тавирсны дараа амрах хэсэг хугацаа хэрэгтэй байдаг, үүнийг рефрактор үе гэж нэрлэдэг. Энэ хугацааны дараа эрэгтэйчүүд дахин шодой хөвчирч дур тавих боломжтой болдог. Рефрактор үеийн үргэлжлэх хугацаа эрэгтэйчүүдийн хувьд харилцан адилгүй, зарим хүнд хэдэн минут үргэлжилдэг бол зарим хүнд 24 цаг хүртэл үргэлжилдэг. Залуу эрэгтэйд рефрактор үе бага байдаг бөгөөд шодой маш хурдан хөвчрөх боломжтой.

Дасгал 2

Бэлгийн хариу үйлдлийн үе шат бүрт эрэгтэй эмэгтэй хүнд илрэх шинжүүдийг ангилан тодорхойлж, дараах хүснэгтэд бичээрэй

Үе шат	Эрэгтэйд илрэх шинж	Эмэгтэйд илрэх шинж	Аль алинд нь илрэх шинж
Сэрэл хөдлөх үе			
Суурь үе			
Дур ханах үе			
Бие тавирах үе			

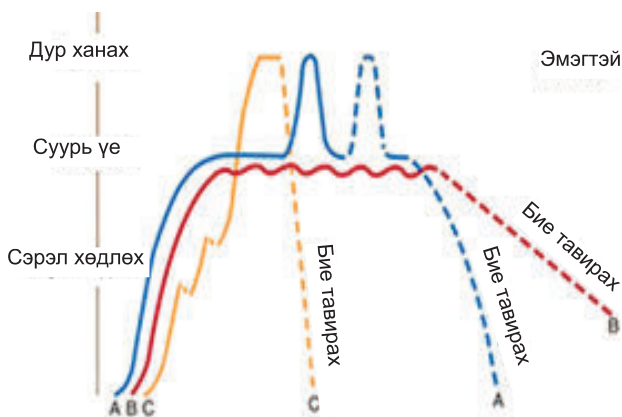


Эрэгтэй, эмэгтэй хүний бэлгийн хариу үйлдлийн онцлог

Бэлгийн хариу үйлдлийн үе шатны дараалал болон үргэлжлэх хугацаа хүн тус бүрт харилцан адилгүй байна. Бэлгийн хариу үйлдлийн үе шат нь заавал тогтсон дарааллын дагуу байх албагүй. Тухайлбал, хүн бүр заавал дур ханах ёстой гэсэн үг биш.

Түүнчлэн зөвхөн дур тавьсан тохиолдолд л бэлгийн таашаал авч, сэтгэл ханамжтай байна гэсэн үг биш. Өөрөөр хэлбэл, дур ханаагүй байсан ч таашаал авч, сэтгэл ханамжтай байж болно.

Эрэгтэй, эмэгтэй хүний бэлгийн хариу үйлдлийн давтамж хэрхэн ялгаатай болохыг 1 ба 2 дугаар зурагт харуулсан. Тус зургаас үзвэл эмэгтэй



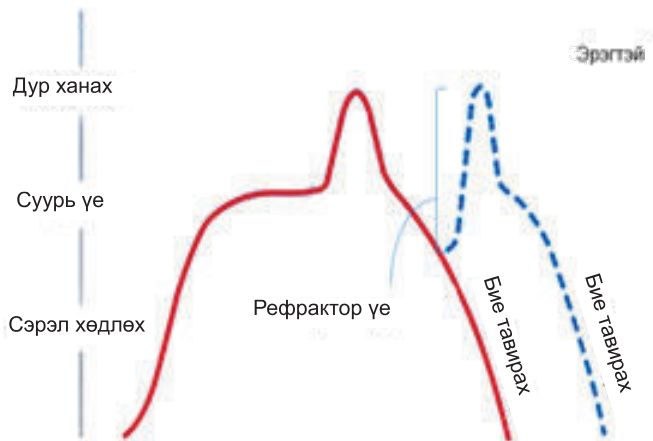
Зураг 1. Эмэгтэй хүний бэлгийн хариу үйлдэл

хүн нэг удаагийн бэлгийн хавьтлын үед хэд хэдэн удаа дур ханах боломжтой. Харин эрэгтэй хүний хувьд нэг удаагийн бэлгийн хавьтлын үед дахин дур ханахын тулд түр амсхийх хугацаа хэрэгтэй.

1 дүгээр зурагт шар өнгөөр эмэгтэй хүний сэрэл хөдлөх үе, суурь үе бусад хэлбэрээс арай богино бөгөөд нэг л удаа дур ханаж, шууд тавирч байгааг илэрхийлсэн байна.

Харин улаан өнгөөр сэрэл хөдлөх үеийн дараа суурь үе нэлээд удаан үргэлжилсээр, дур ханахгүйгээр аажмаар бие тавирч байгааг харуулжээ.

Цэнхэр өнгөөр зурсан хэсэгт сэрэл хөдлөх үе, суурь үе тодорхой хугацаанд үргэлжлээд 1 удаа дур ханасны дараа суурь үед эргэж ороод, дахин дур ханаж байгааг харуулсан байна. 2 дугаар зурагт улаан өнгөөр эрэгтэй хүний 1 удаагийн дур ханалт бүхий бэлгийн хариу үйлдлийг харуулсан. Харин цэнхэр өнгөөр нэмж зурсан нь улаанаар зурсан хэсгийг үргэлжлүүлэн илэрхийлсэн. Өөрөөр хэлбэл, эхний удаа дур ханасны дараа бие тавирах үе рүү хэсэг хугацаанд орж түр амарч байгааг харуулаад цэнхэр өнгөөр 2 дахь удаа дур ханаж, бие тавирч байгааг илэрхийлсэн байна.



Зураг 2. Эрэгтэй хүний бэлгийн хариу үйлдэл

Дасгал 3

Бэлгийн хариу үйлдэлд нөлөөлөх дараах хүчин зүйлсийг бие махбодын болон сэтгэл зүйн хүчин зүйлс гэсэн ангилалд хуваана уу. Өгөгдөл тус бүрийн ард тохирох үсгийг дараах байдлаар бичээрэй. Бие махбодын хүчин зүйл бол А, сэтгэл зүйн хүчин зүйл бол Б үсгээр тэмдэглэнэ үү.

- Цусны даралт ихсэх
- Цус харвах
- Чихрийн шижин
- Архи, тамхи хэрэглэх
- Цусны даралт бууруулах зарим эм бэлдмэл хэрэглэх
- Сэтгэл гутралын эсрэг зарим эм бэлдмэл хэрэглэх
- Бэлгийн харилцааны талаар хэт санаа зовох
- Хосуудын хоорондын харилцаа холбоо таарамжгүй байх

- Сэтгэл гутралд орох
- Сэтгэл санааны хямрал
- Бэлгийн харилцааны талаар хостойгоо нээлттэй ярилцах чадваргүй байх
- Хэт таргалалт ба хөдөлгөөний хомсдол
- Шээс, бэлгийн замын өвчин эмгэг (халдвар, хавдар, хатангиришил гэх зэрэг)
- Хүчирхийлэл



Бэлгийн хариу үйлдэлд нөлөөлөх хүчин зүйлс ба үр дагавар

Бэлгийн хариу үйлдэлд эерэг болон сөргөөр нөлөөлдөг хүчин зүйл байдаг. Тухайлбал, хосуудын харилцаа, дотносол, сэтгэл санааны байдал, хорт зуршил, стресс, өвчин эмгэг, осол гэмтэл, хэрэглэж буй эм бэлдмэл гэх зэрэг олон зүйлс нөлөөлнө. Эдгээр хүчин зүйлсийн нөлөөгөөр бэлгийн дур хүсэл төрөхгүй байх, сэрэл хөдлөхгүй байх, шодой хөвчрөхгүй байх, хэт хурдан дур ханах, эсвэл огт дур ханахгүй байх гэх зэрэг сөрөг үр дагавар гарна. Тиймээс дээрх сөргөөр нөлөөлөх хүчин зүйлсээс сэргийлэх нь чухал. Шаардлагатай тохиолдолд мэргэжлийн эмч, сэтгэл зүйчид хандаж, эмчилгээ хийлгэж, зөвлөгөө авах хэрэгтэй.

Дасгал 4

Тус сэдвийн хүрээнд үзсэн зүйлсээ ерөнхийлөн дүгнэж, бэлгийн хариу үйлдэл, түүнд нөлөөлөх хүчин зүйлсийн талаар мэдэх нь хувь хүнд болон хайртай хосуудад ямар ач холбогдолтой тухай өөрийн хийсэн дүгнэлтээ бичнэ үү. Үүнтэй холбоотой ямар буруу ойлголтууд байдаг, тэдгээрийг хэрхэн зөв болгож ойлгосон тухайгаа тус дүгнэлтдээ багтаан бичээрэй.

.....

.....

.....

5.4. БЭЛГИЙН ХАРИЛЦААН ДАХЬ ХОСЫН ҮҮРЭГ, ХАРИУЦЛАГА

Сэдвийг судалснаар

1. Хосууд бэлгийн харилцаандаа ямар үүрэг хариуцлагатай байх талаар ойлголттой болно.
2. Бэлгийн харилцаанд хүлээх үүрэг хариуцлагаа гүйцэтгэхэд шаардлагатай мэдлэг, чадварт дүн шинжилгээ хийнэ.
3. Бэлгийн харилцаанд хүлээх үүрэг хариуцлагаа ухамсарладаг, өөрийн болон хосынхоо хэрэгцээ шаардлагыг хүндэтгэж, харилцан ойлголцох нь чухал болохыг ухаарна.



Хосууд, бэлгийн харилцаанд хүлээх үүрэг хариуцлага, хүндлэл, ойлголцол



Бэлгийн хавьтлын хариуцлагыг хосуудын зөвхөн нэг нь хүлээх ёстой юу? Та бүхэн дараах зүйлсийн талаар юу гэж бодож байна вэ?

- БЗДХ авсан нь зөвхөн тухайн хүний л буруу
- Хүсээгүй жирэмслэлтэд зөвхөн эмэгтэй нь буруутай
- Үр хөндөлтийн асуудлыг жирэмслүүлсэн эрэгтэй нь шийдвэрлэх ёстой



Бэлгийн хавьтлын үе дэх хосуудын харилцаа

Үнэн зөв, бодитой мэдээлэлд тулгуурлан шийдвэр гаргах, аюул эрсдэлгүй бэлгийн зан үйлийг сонгох нь бэлгийн харилцаан дахь үүрэг хариуцлага гэж зарим мэргэжилтнүүд тодорхойлсон байдаг. Үүнээс гадна бэлгийн харилцааны үүрэг хариуцлагад бие биеэ хүндэтгэх, бэлгийн харилцааны талаар илэн далангүй нээлттэй харилцах, хүсээгүй жирэмслэлт, БЗДХ-аас



Зураг 1. Хосын эрүүл харилцаа

сэргийлэх, тэдгээрээс сэргийлэх арга хэрэгслүүдийг хэрэглэх талаар хамтын шийдвэр гаргах, хүсэл хэрэгцээгээ илэрхийлэх зэрэг зүйлс хамаарагдана. зураг 1-т хосын эерэг харилцааны шинжийг харуулсан.

Харилцаа нь эрүүл амьдралын маш чухал зүйл болохыг бид бүгд мэднэ. Бэлгийн харилцаа ч мөн адил бие биеэ хүндэтгэсэн эрүүл харилцаа байх ёстой. Эрүүл бус харилцаа нь таатай бус байдал үүсгэх төдийгүй хор хөнөөл учруулна. Дараах шинжүүдээр эрүүл бус харилцааг таньж мэдэж болно.

- Өөрийгөө болон хосоо үл ойшоох
- Өөрийн байгаа байдал болон өөрийн дуртай хийдэг зүйлээ өөрчлөхийг шахаж шаардаж буй мэдрэмж төрүүлэх
- Өөрийн үйлдлээ цаг ямагт хянах хэрэгтэй гэсэн мэдрэмж байнга төрүүлэх
- Бэлгийн харилцаанд орох үүрэгтэй гэдэг мэдрэмж төрүүлэх
- Эрх тэгш харилцаж чадахгүй, хэн нэгэн нь хэт давуу эрхтэй байна гэсэн мэдрэмж төрүүлэх

Хэрвээ таны хайртай гэх хос чинь танд бэлгийн болон бие махбодын хувьд ямар нэгэн хор хөнөөл учруулбал хойшлуулалгүй, бусдаас тусламж шууд хүсэх хэрэгтэй.

Бэлгийн харилцаанд орохоосоо өмнө дараах зүйлсийг тунгаан бодох хэрэгтэй:

- Яагаад би бэлгийн харилцаанд орохыг хүсч байна вэ?
- Бэлгийн харилцааны ямар хэлбэрийг би сонирхож байна вэ?
- Би аюулгүй бэлгийн харилцааны талаар хэр зэрэг мэдэх вэ?
- Аюул, эрсдэлгүй байх ямар аргыг би хэрэглэж чадах вэ?
- Хүсээгүй жирэмслэхээс сэргийлж болох ямар аргыг би хэрэглэх вэ?
- Хостойгоо энэ бүхний талаар хэрхэн ярилцах вэ?

Хэн ч хэн нэгнийг бэлгийн харилцаанд орохыг ятгаж, хүчлэх ёсгүй. Бэлгийн харилцаанд орох эсэх нь зөвхөн тухайн хүний өөрийнх нь сонголт, шийдвэр байх ёстой. Хамгийн чухал нь тус харилцаан дахь үүрэг хариуцлагаа ухамсарлаж, аюул эрсдэлгүй байх хэрэгтэй. Ямар нэгэн бэрхшээлтэй асуудал тулгарвал түүнийг даван туулах арга замыг мэддэг байх нь зүйтэй.

Дасгал 1

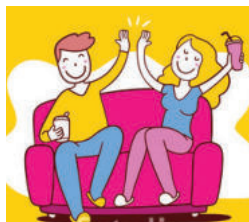
Бэлгийн харилцаан дахь үүрэг, хариуцлагаа ухамсарлаж, хэрэгжүүлэхэд ямар мэдлэг, чадвар хэрэгтэй гэж үзэж байна вэ? Тэдгээрийг жагсаан бичээд, өөртөө үнэлгээ өгч, дүн шинжилгээ хийгээрэй.

№	Эзэмшвэл зохих мэдлэг, чадвар	Хангалттай сайн (2)	Дунд зэрэг (1)	Хангалтгүй (0)
1.	Үнэн зөв мэдээлэл хаанаас, хэрхэн авах			
2.	Бэлгийн харилцааны талаар хэрхэн нээлттэй ярилцах			
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				



Бэлгийн харилцааны үед хүлээх үүрэг хариуцлага

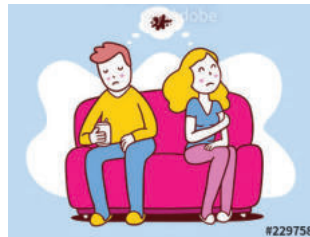
Хосуудын хувьд бэлгийн харилцаанд хүлээх үүрэг хариуцлага маш чухал. Тухайлбал:



- Өөрт төрж буй тааламжтай, тааламжгүй мэдрэмжээ илэрхийлэх.
- Бэлгийн хосдоо төрж буй тааламжтай, тааламжгүй мэдрэмжийг асууж ярилцах.
- Бэлгийн харилцаан дахь бие биеийнхээ хүсэлт, хэрэгцээг хүндэтгэдэг байх, хамтран шийдвэр гаргадаг байх.



- Хүсээгүй жирэмслэхээс сэргийлэх.
- Жирэмслэлтээс сэргийлэх ямар арга хэрэглэх зэргийг сонгохдоо хамтран ярилцаж, хамтын шийдвэр гаргах.
- Бэлгийн хариу үйлдэлтэй холбоотой ямар нэгэн бэрхшээлтэй асуудал тулгарвал хамтран ярилцаж, ойлголцдог байх.
- Шаардлагатай тохиолдолд эмч, мэргэжлийн сэтгэл зүйчид хандах.
- Бие биедээ үнэнч байх
- Бэлгийн харилцаанд ороход харилцан зөвшилцөх, хэн нэгэн нь хүсээгүй байх үед хүчлэх, түрэмгийлэх зэрэг үйлдэл гаргахгүй байх.
- Аливаа эрсдэлээс сэргийлэхийн тулд бэлгэвч хэрэглэх тухай ярилцах, зөвшилцөх.
- БЗДХ-аас өөрийгөө болон бэлгийн хосоо хамгаалах.
- Дээрх зүйлд хүргэх эрсдэлтэй алхам хийхгүй байх.



Дасгал 2

Дараах асуултад хариулна уу.

1. Бэлгийн харилцаан дахь хосуудын үүрэг хариуцлагын талаар хүмүүс ихэнхдээ хаанаас мэдээлэл авдаг вэ? Тэдгээр эх сурвалжийг жагсаан бичнэ үү.

-
-
-
-

2. Эдгээр эх суралжаас авсан мэдээлэл хэр бодитой, үнэн зөв гэж бодож байна вэ?

-
-

3. Хэнээс, хаанаас үнэн зөв бодитой мэдээлэл авч болох вэ? Шаардлагатай тохиолдолд хэнд хандах вэ?

-
-

4. Бэлгийн харилцаанд хүлээх үүрэг хариуцлагын талаар мэдэх нь ямар холбогдолтой вэ?

-
-



БҮЛГИЙН ҮНЭЛГЭЭ

ЮУ МЭДЭЖ АВСАН БЭ?

1. Эхнэр нөхрийн гэр бүлийнхээ өмнө болон бэлгийн харилцааны үед гүйцэтгэх үүрэг хариуцлагыг харьцуулан жагсааж бичнэ үү.

Гэр бүлдээ хүлээх үүрэг хариуцлага	Бэлгийн харилцаандаа хүлээх үүрэг хариуцлага

2. Бэлгийн хариу үйлдэлд сөрөг нөлөө үзүүлэх бие махбодын болон сэтгэл зүйн хүчин зүйлсээс нэрлэнэ үү.

.....

ЮУ ЧАДДАГ БОЛСОН БЭ?

1. Гэр бүлийн амьдралаа төлөвлөхөд тус нэмэр болох чадвартаа дүн шинжилгээ хийж, үнэлгээ хийсэн тухайгаа гэр бүлийн гишүүддээ танилцуулах мэдээлэл бэлдэнэ үү.

.....

2. Гэрлэсэн хосуудад тулгарах саад бэрхшээлийг даван туулахад хамгийн чухал зүйлийн талаар бусдад зориулан юуг зөвлөмж боловсруулна уу.

.....

ЮУГ ЗАН ҮЙЛ БОЛГОХ ВЭ?

1. Гэрлэхээсээ өмнө залуучууд ямар зүйлсийг суралцсан байх хэрэгтэй талаар өөрийн үзэл бодлоо илэрхийлнэ үү.

.....

АЮУЛГҮЙ БАЙДАЛ, АНХНЫ ТУСЛАМЖ



СЭДЭВ

- 6.1. Осол гэмтлээс сэргийлэх
- 6.2. Нийгмийн халамж даатгалын үйлчилгээ

Бүлгийг судалснаар

1. Осол гэмтлээс сэргийлэх замын хөдөлгөөний аюулгүй байдлын тухай хууль дүрмийг судлах.
2. Нийгмийн халамж даатгалын үйлчилгээний талаарх мэдлэг чадвартай болж бусдад зөвөлгөө өгөх.
3. Нийгмийн халамж хэрэгтэй хүмүүст тусалж, дэмжлэг үзүүлэх.

6.1. ОСОЛ ГЭМТЛЭЭС СЭРГИЙЛЭХ

Сэдвийг судалснаар

1. Осол гэмтлээс сэргийлэх болон замын хөдөлгөөний аюулгүй байдлын тухай хууль, дүрмийг судалж, иргэний эрх, үүрэгтэй холбон ойлгох
2. Замын хөдөлгөөний тэмдэг, тэмдэглэгээг тайлбарлаж, найз нөхөд, дүү нартаа заах, зөвлөх
3. Иргэний үүргээ биелүүлж хэвших, сургалт сурталчилгаа хийх



Замын хөдөлгөөний аюулгүй байдал, хуулийн этгээдийн болон иргэний үүрэг, Монгол улсын замын хөдөлгөөний дүрэм



Осол гэмтлийн өвчлөлийн тэргүүлэх 5 шалтгаанд уналт, амьгүй механик хүчинд өртөх, зам тээврийн осол, хүчирхийлэл, амьтай механик хүчинд өртөх зэрэг үзүүлэлт ордог. Энэ осол гэмтэлд өртөхгүй байх, гэмтсэн хүнд үзүүлэх анхны тусламжийг хэрхэн хийж сурах вэ?



Зам тээврийн осол гэмтлийн талаар

Дэлхий дээр өдөр бүр 16 мянга гаруй хүн осол гэмтлийн улмаас амиа алддаг нь хүн амын нийт нас баралтын 12 хувийг эзэлдэг байна. Ослын улмаас амиа алдагсдын гуравны нэг нь 1-40 насныхан байдаг аж. Эдгээр осол гэмтлийн 25 хувь буюу дийлэнх нь зам тээврийн ослоос шалтгаалдаг байна.

Монголд сүүлийн жилүүдэд зам тээврийн осол эрчимтэй нэмэгдэж байна. Үүний шалтгааныг судалгаанаас харахад:

- Тээврийн хэрэгсэл жолоодох буюу зорчих үедээ суудлын даруулга хэрэглэдэггүй хүн амын хувь 75,4 хувь, үүнээс эрэгтэй 70,1 хувь, эмэгтэй 80,9 хувь. Мотоцикл, дугуйгаар зорчихдоо хамгаалалтын малгай хэрэглэдэггүй хүн 86,3 хувь, үүнээс хөдөө 85,3 хувь, хотод 92 хувь.

Монгол хүний дундаж наслалт, амьдралын чанарт шууд нөлөөлж буй зам тээврийн осол гэмтлээс урьдчилан сэргийлэх, бууруулахад салбар хоорондын уялдаа, олон нийт иргэдийн оролцоо нэн чухал байна.

Осол болсон газар үзүүлэх хамгийн анхны тусламж нь эмнэлгийн тусламж дуудах юм. Мөн дараах арга хэмжээг яаралтай авна. Үүнд:

- Амьсгалын замыг шалгах, цээжний хөдөлгөөнөөр нь амьсгалж буйг мэдэх, зохиомол амьсгал хийх
- Судасны цохилт ямар байгааг мэдэх, цус алдаж буйг нягтлах
- Гэмтсэн хүнийг ухаантай байгаа эсэхийг мэдэх, зөөлөн татаж, сэрээх оролдлого хийх, хөдөлгөж, татаж болохгүй

Дасгал 1

Гэмтэл Согог судлалын төвийн судалгаанаас түүвэрлэн авсан мэдээлэлтэй танилцаад дүгнэлт хийнэ үү. Ямар хүмүүс гэмтэж байна вэ?

Гэмтсэн хүмүүсийн 62 хувь нь эрэгтэй, 38 хувь нь эмэгтэй. Тэдгээр хүмүүсийн 22 хувь нь боловсролгүй, 48 хувь нь дунд, 16 хувь нь дээд, 11 хувь нь бага, 3 хувь нь техникийн боловсролтой байна. Нийгмийн байдлыг авч үзэхэд 13 хувь нь ажилчин, 28 хувь нь ажилгүй, 9 хувь нь албан хаагч, 7 хувь нь тэтгэвэрт, 5 хувь нь оюутан, 4 хувь нь малчин, 28 хувь нь 0-15 насны хүүхэд, 6 хувь нь бусад хүмүүс байна.

Дасгал 2

Аль ч улс оронд хориглосон ба анхааруулсан тэмдэгийг хэрхэн тэмдэглэсэн байдаг вэ? Ийм тэмдэглэгээнүүд хаана байрласан байдаг вэ?

Дасгал 3

Хүчирхийлэл нь санаатайгаар үйлдсэн гэмтэл юм. Хэрэв хүчирхийлэлд өртвөл хэнд хандах ёстой вэ? Яагаад? Тайлбарлан бичнэ үү. “Анхны тусламж” апп ашиглаарай.

Дасгал 4

Осол гэмтэлд өртсөн хүнд үзүүлэх анхны тусламжийг зөв харгалзуулна уу.

Хүснэгт. 1

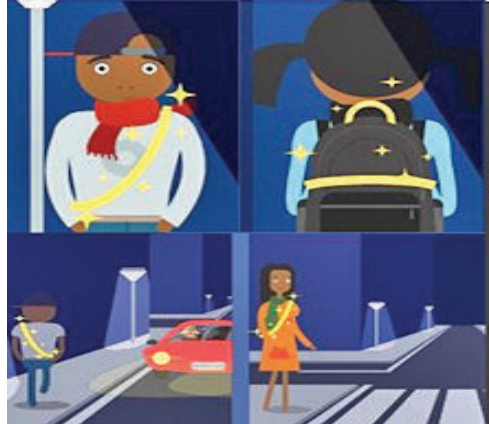
1	Түлэгдсэн хүнд	а	Эмнэлгийн түргэн тусламж дуудах
2	Хахсан хүнд	б	Усаар угаах
3	Хальтирч унаж гараа гэмтээсэн хүнд	в	Хөдөлгөөнгүй байлгахаар гарыг нь боох
4	Зам тээврийн осолд өртсөн хүнд	г	Цээжээр тэвэрч хүчтэй сэгсрэх
5	Хүчирхийлэлд өртсөн хүнд	д	Зохиомол амьсгал хийх
6	Ухаангүй байгаа хүнд	е	Тусламж дуудах

Дасгал 5

Хүүхдүүд (0-5 нас)-ийн осол гэмтэлд өртсөн газар буюу байршлыг судалж үзвэл 76.1 хувь нь гэртээ, 11.6 хувь нь гудамж талбайд, 6.5 хувь нь ойрын төрлийндөө, 2.9 хувь нь цэцэрлэгт, 2.9 хувь нь бусад ямар нэгэн газар осол гэмтэлд өртсөн байна. Осол гэмтэлд өртсөн хүүхдүүдийн дотор явганаас унах, өндрөөс унах, өндрөөс унасан зүйлд цохигдох, түлэгдэлт тэргүүлж байна. Энэ мэдээлэлд дүгнэлт хийж, дүү нараа хэрхэн урьдчилан сэргийлж болох талаар зөвлөмж бичиж, сурталчилгаа хийгээрэй.

Дасгал 6

Замын хөдөлгөөний дүрмийн 5.2 заалтад юу гэж заасан байдаг вэ? Зураг 1-ийг ажиглан учир шалтгааныг тайлбарлаж, бусдад туслах хөдөлгөөнийг өрнүүлнэ үү.



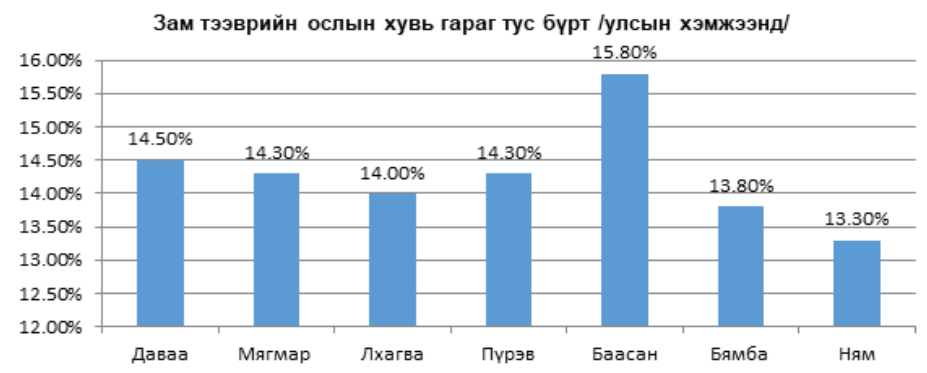
Зураг 1. Замын хөдөлгөөний дүрмээс.

Дасгал 7

Зам хөндлөн гарах гээд бага насны хүүхэд зогсч байвал яах ёстой вэ?

Дасгал 8

Диаграмм 2-ыг ажиглаад гарч буй ослын тоо яагаад тухайн гарагт их байдгийг тайлбарлаж, урьдчилан сэргийлэх болон бусдад зөвлөмжлөх зорилгоор хэлэлцүүлэг хийнэ үү.



Зураг 2. Зам тээврийн ослын хувь.

Дасгал 9

Осол гэмтлээс сэргийлэх санамж, зөвлөгөөг найз нөхөд, иргэдэд зориулж зураг, схем, тэмдэг тэмдэглэгээ ашиглан зохион бичнэ үү.

Хүснэгт 2.

Осол гэмтлүүд	Сэргийлэх арга замууд	Хэнд зориулах
Үер усны аюул		
Мөс цөмрөх		
Түлэгдэлтийн үед		
Авто замын аюул		
Өндрөөс эд зүйл унах		
Ухсан нүх, сувагт унах		
Гэр ахуйн болон техник хэрэгсэлтэй ажиллах үед		

Дасгал 10

Дараах тэмдгүүд юуг илэрхийлж буйг тайлбарлана уу.



Зураг 3. Замын хөдөлгөөний дүрмийн тэмдгүүд

Дасгал 11

Зам тээврийн осол гэмтлээс урьдчилан сэргийлэх, бууруулахад салбар хоорондын уялдаа, олон нийт иргэдийн оролцоог нэмэгдүүлэхийн тулд юу хийж болох вэ? (хүснэгт 3-ыг бөглөх)

Хүснэгт 3.

Салбарууд	Хувь хүн	Байгууллага
Эрүүл мэндийн салбар		
Боловсролын салбар		
Дэд бүтцийн салбар		
Сангийн яам		
Замын цагдаа (хууль хяналтын байгууллага)		
Орон нутгийн удирдлага		
Төрийн бус байгууллага		
Бусад		

Дасгал 12

Багш А. сургуулийнхаа 3-р ангийн 41 сурагчийг дагуулан үзвэр үзэх гэж явахдаа зам хөндлөн гарах болвол “Замын хөдөлгөөний дүрэм”-ийн тодорхой заалтын дагуу яах ёстой вэ? Хэн түүнд тусалж болох вэ?

6.2. НИЙГМИЙН ХАЛАМЖ ДААТГАЛЫН ҮЙЛЧИЛГЭЭ

Сэдвийг судалснаар

1. Нийгмийн халамж болон даатгал гэж юуг хэлэх, жирэмсэн эхчүүд болон бага насны хүүхдийн даатгалын талаар мэдлэгтэй болно.
2. Нийгмийн халамж, эрүүл мэндийн даатгалын талаар тайлбар хийж, өөртөө болон гэр бүлээ даатгалд хамруулах чадвар эзэмшинэ.
3. Нийгмийн халамж хэрэгтэй хүмүүст сайн дураар тусалж, дэмжлэг үзүүлж сурах хандлагатай болно.



Нийгмийн халамж, нийгмийн халамжийн үйлчилгээ, эрүүл мэндийн болон бусад даатгал, жирэмсэн болон хөхүүл хүүхэдтэй эхчүүдэд олгох тэтгэмж



Өндөр настан, харж хандах буюу асарч халамжлах хүнгүй хүүхдүүд, хөгжлийн бэрхшээлтэй иргэд, өрх толгойлсон ээж, аав нар бусад хүмүүст нийгмийн халамж хэрэгтэй юу? Та нар тэдэнд хэрхэн тусалж болох хуулийн заалтуудыг мэдэх үү?



Зураг 1. Нас, хүйс, хөдөлмөр эрхлэлтээр ялгаатай хүмүүс

Дасгал 1

Та нар нүдээ боогоод бие биенийхээ араас цувран ангиас гарч, сургуулийнхаа цайны газар орж үйлчлүүлж эсвэл эргэж ангидаа орон суудлаа олж сууж үзээрэй. Ямар бэрхшээл тулгарч байгааг хоорондоо ярилцаж, дүгнэлт гаргана уу.

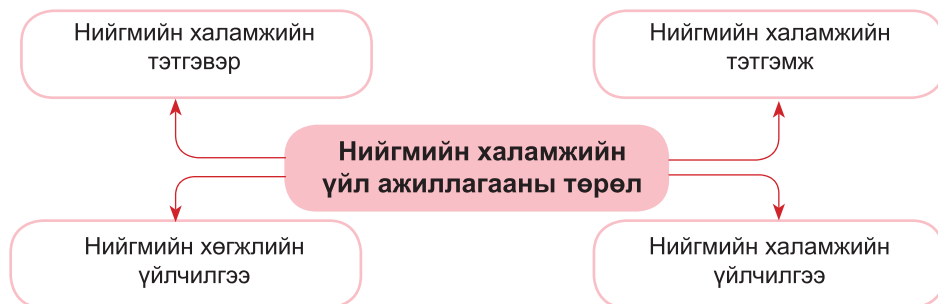
Дасгал 2

Нийгмийн халамжийн тухай хуулийг уншаад нийгмийн халамж ба нийгмийн халамжийн үйлчилгээ нь юугаараа ялгаатайг тодорхойлно уу.

**Нийгмийн халамж гэж юуг хэлэх вэ?**

Нийгмийн халамж гэж “Нийгмийн халамжийн тухай” хуульд зааснаар эрүүл мэндийн доройтолтой, гэр бүлийн халамж, асрамж дутагдалтай, бие даан, эсхүл бусдын тусламжгүйгээр хэвийн амьдрах боломжгүй, өвөрмөц хэрэгцээ бүхий иргэн, нийгмийн халамжийн дэмжлэг, туслалцаа зайлшгүй шаардлагатай өрхийн гишүүн-иргэнд наад захын хэрэгцээг нь хангах зорилгоор улсаас тэтгэвэр, тэтгэмж олгох, тусгайлсан үйлчилгээ үзүүлэх үйл ажиллагааг хэлдэг.

Нийгмийн халамжийн дэмжлэг туслалцаа зайлшгүй шаардлагатай иргэдэд ахмад настан, амьжиргааны түвшин доогуур өрхийн гишүүд, хөгжлийн бэрхшээлтэй иргэн, байнгын асаргаа шаардлагатай иргэн, өрх толгойлсон эх /эцэг/, асран хамгаалах, асрах хүнгүй бие даан амьдарч чадахгүй ганц бие, өндөр настан гэх мэт хүмүүс багтана. Эдгээр иргэдэд үзүүлэх нийгмийн халамжийн үйл ажиллагааны дараах төрөл байна. (Зураг 2.)-т үзүүлэв.



Зураг 2. Нийгмийн халамжийн үйл ажиллагааны төрөл.

Дасгал 3

Дараах мэдээллийг уншаад, график байгуулж, дүгнэлт шинжилгээ хийнэ үү. 2017 онд нийгмийн халамжийн тэтгэвэр, тэтгэмж, тусламж, хөнгөлөлтөд хамрагдагчдын 64.7 мянга буюу 3.5 хувь нь халамжийн тэтгэвэрт, 217.3 мянга буюу 11.8 хувь нь нөхцөлт мөнгөн тэтгэмжид, 57.9 мянга буюу 3.2 хувь нь нийгмийн халамжийн хөнгөлөлт, нөхцөлт мөнгөн тусламжид, 418.2 мянга буюу 22.8 хувь нь нийгмийн халамжийн үйлчилгээ болон хөнгөлөлтөд хамрагдсан байна

Дасгал 4

Дараах мэдээллийг уншаад, дүгнэлт хийнэ үү.
Манай улсад хийсэн судалгаанаас харахад эрүүл мэндийн даатгалд хамрагдах байдал жил ирэх тусам нэмэгдэж байна. Гэвч эрүүл мэндийн даатгалд хамрагдаагүй гол шалтгаан нь ажилгүйдэл, өвдөөгүй учраас, төлбөрийн чадваргүй, хувиараа хөдөлмөр эрхэлдэг, хувийн байгууллагад ажилладаг гэх мэтээр төлдөггүй. Эрүүл мэндийн даатгалд хамрагдахын ач холбогдол юу байх вэ?

Чи үүнийг мэдэх үү?

Нийгмийн халамжийн үйлчилгээ нь:

- Боловсролыг дэмжих
- Эрүүл мэндийг дэмжих
- Хүнс тэжээлийн дэмжлэг үзүүлэх гэсэн төрөлтэй.

Нийгмийн халамжийн тэтгэмж нь:

- Асаргааны тэтгэмж
- Нийгмийн халамжийн дэмжлэг, туслалцаа зайлшгүй шаардлагатай өрхийн гишүүн – иргэний тэтгэмж
- Онцгой тохиолдлын болон амьжиргааг дэмжих мөнгөн тэтгэмж
- Жирэмсэн болон нярай хөхүүл хүүхэдтэй ээжийн тэтгэмж

Дасгал 5

Дараах хүмүүс ямар тэтгэмжийг авах вэ? Холбогдох хуулийн заалтуудыг судалж, хүснэгт 1-ийг (✓) бөглөнө үү.

Хүснэгт 1.

Тэтгэмж	асрамжийн	иргэний	мөнгөн	жирэмсэн ээжийн
Тэжээн тэтгэх хүүхэдгүй, ганц бие ахмад настан				
Бүтэн өнчин хүүхэд				
Хөгжлийн бэрхшээлтэй хүүхэд ба иргэнийг асарч байгаа иргэн				
Байнгын асаргаа шаардлагатай хүүхэд				
Жирэмсэн ээж				
“Эхийн алдар” одонт ээж				



Дасгал 6

Эрүүл мэндийн даатгалд хамрагдсанаар иргэд ямар боломжоор хангагдах вэ? Эдлэх эрхийг нь зөв тэмдэглэнэ үү.

Хүснэгт 2.

Эдлэх эрх	Хөнгөлөлт эдлэх	Бүрэн чөлөөлөгдөх
Рашаан сувилалд нөхөн сэргээх эмчилгээ хийлгэхэд		
Амбулаторын тусламж үйлчилгээ		
Оноошилогоо, шинжилгээ хийлгэх		
Өдрөөр эмчлүүлэх, тусламж үйлчилгээ		
Уламжлалт эмчилгээ		
Эмийн үнийн хөнгөлөлт		

Дасгал 7

Өндөр настан болон хөгжлийн бэрхшээлтэй иргэдэд сэтгэлийн дэм өгөх төслийг бичиж, анги хамт олноороо хэлэлцэн, төрөл бүрийн ажлыг зохиогоорой.

Дасгал 8

Нийгмийн даатгалыг ямар хүмүүс төлөх ёстой вэ? Түүний үр шимийг хэн хүртдэг вэ?

Дасгал 9

Та нар ээждээ болон дүү нартаа туслах зорилгоор дараах асуултанд хариулж бичнэ үү.

- Жирэмсэн ээж хэзээнээс эхлэн тэтгэмж авах эрхтэй вэ?
- Бага насны болон ихэр хүүхдүүд ямар тэтгэмж авдаг вэ?

Дасгал 10

Төрөөс хүн амын хөгжлийг хангах зорилгоор дараах хууль зүйн орчинг бүрдүүлсэн. Холбогдох баримт бичгийг судалж, дүн шинжилгээ хийгээд, хэрэгжүүлэхэд хувь хүний болон олон нийтийн дэмжлэг үзүүлэх ямар арга хэмжээ, заалт байж болохыг ярилцаж, хүснэгт 3-ыг бөглөөрэй.

Хүснэгт 3.

Эрүүл мэндийн даатгалын төрөл	Эрүүл мэндийн даатгалын шимтгэлийг хэн төлөх		
	Даатгуулагч өөрөө	Төр	Аж ахйн нэгж байгууллага
Ажилтан			
Хөгжлийн бэрхшээлтэй иргэн			
0-18 насны хүүхэд			
Хөдөлмөрийн тухай хууль			
Оюутан			
Нийгмийн халамжийн дэмжлэг зайлшгүй шаардлагатай иргэн			
Хугацаат цэргийн жинхэнэ албан хаагч			
Ажилгүй иргэн			
Гадаадын иргэн			

Дасгал 11

Эрүүл мэндийн даатгал гэдэг нь (гүйцээж бичнэ үү.)

БҮЛГИЙН ҮНЭЛГЭЭ

ЮУ МЭДЭЖ АВСАН БЭ?

1. Осол гэмтэл гэж юуг хэлэх вэ?
2. Осолтын үед анхны тусламжийг үзүүлэхдээ хамгийн түрүүнд юу хийх ёстой вэ? зураг дээр зөв дугаарлаж байрлуулна уу.



- Эмнэлэгийн тусламж дуудах
 - Дулаан хөнжлөөр хучих
 - Дулаан, хуурай газар оруулах
 - Амьсгал судасны цохилтыг шалгах
 - Халуун шингэн уулгах
3. Нийгмийн халамжийн дэмжлэг тусалцаа шаардлагатай хүн гэж хэнийг хэлэх вэ?
 4. Эрүүл мэндийн даатгал ямар ач холбогдолтой вэ?

ЮУ ЧАДДАГ БОЛСОН БЭ?

1. Зам тээврийн осол гэмтэлд хэн илүү өртөж байна вэ гэсэн судалгааг гаргана уу. Судалгааны материалуудтай танилцаж буюу өөрсдийн амьдарч буй газрын хүн амаас судалгаа авч хийж болно.
2. Эрүүл мэндийн даатгалд шимтгэлээ хэн төлдөг талаар дараах хүснэгтийг бөглөнө үү.

Даатгуулагч	Өөрөө төлдөг	Төр хариуцдаг
Хувиараа дэлгүүр ажиллуулагч		
15 настай хүүхэд		
Малчин		
Хугацаат цэргийн жинхэнэ албан хаагч		
Тодорхой ажил хөдөлмөр эрхлээгүй иргэн		
4 настай хоёр ихэр хүүхэдтэй ээж		

ЮУГ ЗАН ҮЙЛ БОЛГОХ ВЭ?

1. Нийгмийн халамж зайлшгүй шаардлагатай хүнд хэрхэн дэмжлэг үзүүлж болох талаар төсөл бичээрэй.
2. Осол гэмтлээс сэргийлэх талаар хийгдэж байгаа буюу өөрсдөө хийсэн судалгаанд үндэслэн урьдчилан сэргийлэх сурталчилгааны ажиллагааг тогтмол, чанартай, үр ашигтай явуулж хэвшээрэй.

НОМ ЗҮЙ

Ашигласан ном:

1. Хүний бэлгийн амьдрал. Д.Алтанцэцэг, Д.Алтанчимэг, Ч.Байгалмаа, О.Баяр. УБ., 2005
2. Бага 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

Ашигласан сурах бичиг:

1. Эрүүл мэнд I. Ерөнхий боловсролын 12 жилийн сургуулийн 4 дүгээр ангийн сурах бичиг. УБ, 2013 он.
2. Эрүүл мэнд II. Ерөнхий боловсролын 12 жилийн сургуулийн 5 дугаар ангийн сурах бичиг. УБ, 2013 он.
3. Эрүүл мэнд III. Ерөнхий боловсролын 12 жилийн сургуулийн 6 дугаар ангийн сурах бичиг. УБ, 2013 он.
4. Эрүүл мэнд IV. Ерөнхий боловсролын 12 жилийн сургуулийн 7 дугаар ангийн сурах бичиг. УБ, 2014 он.
5. Эрүүл мэнд V. Ерөнхий боловсролын 12 жилийн сургуулийн 8 дугаар ангийн сурах бичиг. УБ, 2010 он.
6. Эрүүл мэнд VI. Ерөнхий боловсролын 12 жилийн сургуулийн 9 дүгээр ангийн сурах бичиг. УБ, 2013 он.
7. Эрүүл мэнд 6-7, ЕБС-ийн 11 жилийн сурах бичиг. УБ., 2003, 2006
8. 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. Хүнсний бүтээгдэхүүний химийн найрлагын эмхэтгэл хүснэгт, ЭМЯ, 2005
4. Хүүхдээ хайрлан харилцах нь. Мягмар, О. 2012. УБ
5. Эрүүл мэндийн боловсрол. Баярмаа, Г. ба бусад. 2009. УБ.
6. Бэлгийн амьдрал ба амьдрах ухааны чадвар. ЮНЕСКО., ЦМ ТББ. 2013. УБ.
7. “Амьдрах ухааны чадвар” чиглүүлэгчийн багц гарын авлагын Модуль 3. Холбоо тогтоох. 2017. УБ
8. “Амьдрах ухааны чадвар” чиглүүлэгчийн багц гарын авлагын Модуль 4. Сэтгэлийн хөдөлгөөнөө хянах. 2017. УБ.
9. “Амьдрах ухааны чадвар” чиглүүлэгчийн багц гарын авлагын Модуль 10. Бэлгийн амьдрал. 2017 УБ.

ЭРҮҮЛ МЭНД

XII

Ерөнхий боловсролын сургуулийн
12 дугаар ангийн сурах бичиг

Зохиогчийн баг

Ахлагч:	Ч.Байгалмаа	Бүлэг 5
Гишүүд:	В.Баярмаа	Бүлэг 3, 4
	Д.Мөнхжаргал	Бүлэг 1, 6
	О.Мөнхжаргал	Бүлэг 2

Агуулгын редактор:	Ц.Пагмасүрэн
Техник редактор:	Б.Баярмаа
Хэвлэлийн эх бэлтгэгч:	С.Наранбаяр
Гэрэл зурагчин:	М.Уудам

Формат 70x100/16
Офсет хэвлэл. Офсетийн цаас.
Хэвлэлийн хуудас: 8.х.х

Хэвлэлийн эхийг “Тоонот принт” ХХК-д бэлтгэж
“Содпресс” ХХК-д 21630 хувь хэвлэв.