

Э.Мөнгөнтулга, Д.Болорцэцэг, Б.Жаргал, Ц.Сонинхишиг

ЭРҮҮЛ МЭНД IV

Ерөнхий боловсролын сургуулийн
4 дүгээр ангийн сурах бичиг

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

Хоёр дахь хэвлэл

СУРГУУЛИЙН НОМЫН САНД ОЛГОВ.
БОРЛУУЛАХЫГ ХОРИГЛОВ.

Улаанбаатар хот
2020 он

371.3
Э-807

Эрүүл мэнд IV. Ерөнхий боловсролын сургуулийн 4 дүгээр ангийн сурах бичиг.

/Мөнгөнтулга Э., ба бусад; Ред. Даваахүү Э. -УБ. 2019. -76х.

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

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

@ Боловсрол, Соёл, Шинжлэх Ухаан, Спортын Яам

ISBN: 978-9919-503-00-0

ГАРЧИГ

ӨМНӨТГӨЛ	4
I БҮЛЭГ. ХУВИЙН ЭРҮҮЛ АХУЙ БА ОРЧНЫ ЭРҮҮЛ МЭНД	
1.1. Шүдний буруу ургалтаас сэргийлэх, шүдээ арчлах арга	6
1.2. Би гараа сайтар угаадаг	11
1.3. Бэлгийн ариун цэвэр, эрүүл ахуйн дэглэм	14
II БҮЛЭГ. ХООЛЛОЛТ БА ХӨДӨЛГӨӨН	
2.1. Хүнсний бүлгийн ангилал	19
2.2. Тэжээллэг өглөөний цай	22
2.3. Хүнсний бүтээгдэхүүний эерэг, сөрөг нөлөө, хүүхдийн хоолны онцлог	26
2.4. Хөдөлгөөний хэлбэр	28
III БҮЛЭГ. СЭТГЭЦИЙН ЭРҮҮЛ МЭНД	
3.1. “Би хэн бэ?”	34
3.2. Үнэт зүйл	41
IV БҮЛЭГ. ХОРТ ЗУРШИЛ	
4.1. Цахим хэрэгсэл, түүний зохистой хэрэглээ	48
V БҮЛЭГ. БЭЛГИЙН БОЛОН НӨХӨН ҮРЖИХҮЙН ЭРҮҮЛ МЭНД	
5.1. Шилжилтийн насны өөрчлөлт	58
5.2. Эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн ижил ба ялгаатай тал	62
5.3. Хувийн орон зай	64
VI БҮЛЭГ. АЮУЛГҮЙ БАЙДАЛ, АНХНЫ ТУСЛАМЖ	
6.1. Гэр, сургуулийн хооронд тохиолдож болох аюул, ослоос сэргийлэх	68
6.2. Сургуулийн орчин дахь аюулгүй байдал	72
НОМ ЗҮЙ	75

ӨМНӨТГӨЛ

Сайн байцгаана уу?

Та бүхний зуны амралт зугаатай сайхан өнгөрсөн гэдэгт итгэлтэй байна. Бид энэ жилээс эхлэн Та бүхэнтэйгээ Эрүүл мэндийн хичээлийг хамтдаа судалж, эрүүл аж төрөх ёс, эрүүл зан үйл, амьдралын хэв маягийн талаар мэдлэг, чадвар, хандлагад үе шаттайгаар суралцан, эзэмших болно. Хүүхдүүд та нар номынхоо сэдвийн дасгал бүрийг ажиллаж, өөртөө хэрэгтэй мэдээллийг олж авснаар эрүүл мэндээ хамгаалах чадвар, дадалтай болно гэдэгт итгэж байна. Сурах бичигт байгаа үндсэн мэдээлэл, дасгал даалгавар болон нэмэлт мэдээллийг уншиж танилцах явцад өөрсдөдөө байнга мэдлэг бүтээж, чадвар хандлага төлөвшүүлэхэд анхаарч суралцах хэрэгтэй шүү хүүхдүүд ээ!

Нэгдүгээр бүлгийг судалснаар, шүд, амны хөндий болон гарын эрүүл ахуй, бэлгийн ариун цэвэр, эрүүл ахуйн дэглэмийн талаар өмнөх мэдлэг дээрээ тулгуурлан шинэ мэдлэг бүтээж, чадвар, хандлага төлөвшүүлэхэд анхаарах болно. Хоёрдугаар бүлгийг судалснаар хүнсний бүлгийн ангилал, шошго унших тухай болон өглөөний цайны ач тус, ямар хүнсийг тэжээллэг хоолонд тооцох талаар шинэ мэдлэг эзэмшиж, амьдралдаа хэрэгжүүлэх дадал, чадварт суралцана. Мөн идэвхтэй хөдөлгөөний ач холбогдлыг мэдэж, тогтмол дасгал хөдөлгөөнөөр хичээллэх зан үйл төлөвшүүлнэ.

Гуравдугаар бүлэгт өөрийн болон бусдын зан төлөвийн онцлогийг судалж, бусадтай зөв харилцах ур чадварт суралцана. Дөрөвдүгээр бүлгийг судалснаар цахим хэрэгсэл гэж юу болох, түүний зохистой хэрэглээний талаар ойлголттой болж хэрэгжүүлж хэвшинэ.

Тавдугаар бүлэгт бид өөрсдийн бие махбодод гарч буй өөрчлөлтийн талаар нэлээд дэлгэрэнгүй судална. Хүн бүрийн бие махбод хэлбэр, хэмжээ зэргээр ялгаатай боловч эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн нөхөн үржихүйн эрхтэн нь л ялгаатай. Энэ нь тэдгээрийн гүйцэтгэх үүрэгтэй холбоотой болохыг судалж мэднэ. Түүнчлэн хүн бүр өөрийн гэсэн орон зайтай тул түүнд хүндэтгэлтэй хандаж бусдын эрхийг зөрчихгүй байх тухай ойлголтыг тодорхой жишээн дээр ярилцаж мэдэж авах болно. Сүүлийн бүлэг сэдвийн хүрээнд гэр, сургууль болон сургууль орчмын аюулгүй байдалд дүн шинжилгээ хийж, аюул ослоос урьдчилан сэргийлэх чадварт суралцана.

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

Та бүхэндээ амжилт хүсье.

ТАНИХ ТЭМДГҮҮД



ТҮЛХҮҮР ҮГ



СЭДЭЛЖҮҮЛЭЛТ



ҮНДСЭН МЭДЭЭЛЭЛ

ЧИ ҮҮНИЙГ МЭДЭХ ҮҮ?

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

БҮЛЭГ

I

ХУВИЙН ЭРҮҮЛ АХУЙ, ОРЧНЫ ЭРҮҮЛ МЭНД



СЭДЭВ

- 1.1. Шүдний буруу ургалтаас сэргийлэх, шүдээ арчлах арга
- 1.2. Би гараа сайн угаадаг
- 1.3. Бэлгийн ариун цэвэр, эрүүл ахуйн дэглэм

Бүлгийг судалснаар

1. Сүүн ба байнгын шүдний бүтэц, үүрэг, шүдний буруу ургалт, шүдээ зөв арчлах аргын талаар мэдлэгтэй болж, шүдээ арчлах шүдний буруу ургалтаас сэргийлэх мэдлэг, чадвар эзэмшинэ.
2. Гарын ариун цэвэр сахихын ач холбогдлыг мэдэж, тогтмол гараа угааж хэвшинэ.
3. Бэлгийн ариун цэвэр, эрүүл ахуйн энгийн дэглэмтэй танилцаж, амьдралдаа хэрэгжүүлдэг болно.

1.1. ШҮДНИЙ БУРУУ УРГАЛТААС СЭРГИЙЛЭХ, ШҮДЭЭ АРЧЛАХ АРГА

Сэдвийг судалснаар

1. Сүүн ба байнгын шүдний бүтэц, үүргийг танин мэднэ.
2. Өөрийн шүдэнд толбо, өнгөр байгаа эсэх, зөв ургаж байгаа талаар анхаарч амны хөндийн эрүүл ахуйг сахидаг болно.
3. Шүд буруу ургахад хүргэдэг зуршлаас татгалзаж, амьдралын зөв дадал хэвшлийг төлөвшүүлнэ.



Сүүн шүд, байнгын шүд, шүдний гажиг, шүдний буруу ургалт шүд арчлах арга зам



Доорх зургийг ажиглаад шүдний ургалтад ямар ялгаа байгаа талаар ярилцана уу.



Зураг 1. Хүүхдийн шүд

Дасгал 1

“Хүний эрүүл мэнд, гоо сайхан амны хөндийгөөс эхэлдэг” гэдгийн учрыг тайлбарлан бичнэ үү.

Дасгал 2

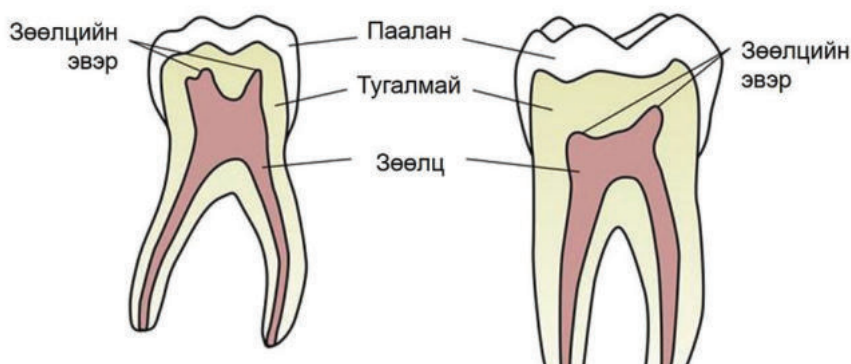
Хүснэгтэд тохирох хариултыг (+, -) тэмдгээр тэмдэглэнэ үү.

№	Өгөгдөл		
1	6 сартайгаас эхэлж ургана		
2	2-3 насанд гүйцэд ургана		
3	12-13 насанд ургаж дуусна		
4	Солигдоно		
5	Өнгө нь илүү цагаан байна		
6	Цоорох эрсдэлтэй		



Шүдний тухай

Хүний шүд нь идсэн хоол, хүнсийг тогтоон барих, жижиглэх, таслах, бутлах, няцлах үүрэгтэй. Шүд бүрэн бүтэн, зөв ургасан, эрүүл, цагаан байх нь хүнийг сайхан харагдуулж, өөртөө итгэх итгэлийг нь нэмэгдүүлдэг төдийгүй хэл ярианы хөгжилд чухал ач холбогдолтой. Хүний амьдралын явцад сүүн шүд, байнгын шүд гэсэн 2 шүд ээлжлэн ургадаг.



Зураг 2. Байнгын ба сүүн шүдний дотоод бүтэц

Шүдний паалан: Хүний бие дэх хамгийн хатуу бодис учир тэр бүр хагарах юмуу цуурч эмтэрдэггүй. Харин шүдний гадаргууд наалдсан хоолны үлдэгдэл, чихэрлэг зүйлсээр нян хооллох явцад үүссэн хүчил нь пааланг уусгаж цоороход хүргэдэг.

Тугалмай: Шүдний паалангийн дор байрладаг бөгөөд паалантай харьцуулахад арай зөөлөн байдаг.

Зөөлц: Тугалмайн дотор талын цусны судас, мэдрэлийн ширхгээс бүрдсэн зөөлөн эд юм. Зөөлц нь тархинд дохиолол дамжуулж, шүдний эрүүл мэндийг сахихад тусалдаг.

Сурвалж: Шүдний доод хэсэг бөгөөд харах боломжгүй. Сүүн шүд нь ээлж дараалан сурвалжийн хэсгээсээ шимэгдэхэд доороос нь байнгын шүд ургаж гарч ирнэ.

Сүүн шүд хүүхдийн 6 сартайгаас эхэлж ургах ба 2-3 насанд ургаж гүйцдэг. Энэ үед хүүхэд дээрээ 10, доороо 10 сүүн шүдтэй болсон байна. Сүүн шүд байнгын шүдийг бодвол богинохон, паалангийн өнгө илүү цагаан, паалангийн зузаан нь байнгын шүднээс 2 дахин нимгэн байдаг.

Бага насны хүүхдийн сүүн шүд ургахдаа эхэндээ бага зэрэг зайтай ургадаг байна. Тухайн хүүхдийн шүд ургаж томрох, нэмэгдэхэд шүднүүдийн хоорондох зай багасч яваандаа зайгүй болдог. Зарим тохиолдолд шүд хоорондын зай багасахгүй байх нь бий. Энэ нь хэд хэдэн шалтгаантай. Үргэлж хуруугаа хөхөх, хэлээ гаргах, уруулаа долоох гэсэн буруу зуршлын үед хүүхдийн шүдний эгнээний өөрчлөлт үүсдэг байна.

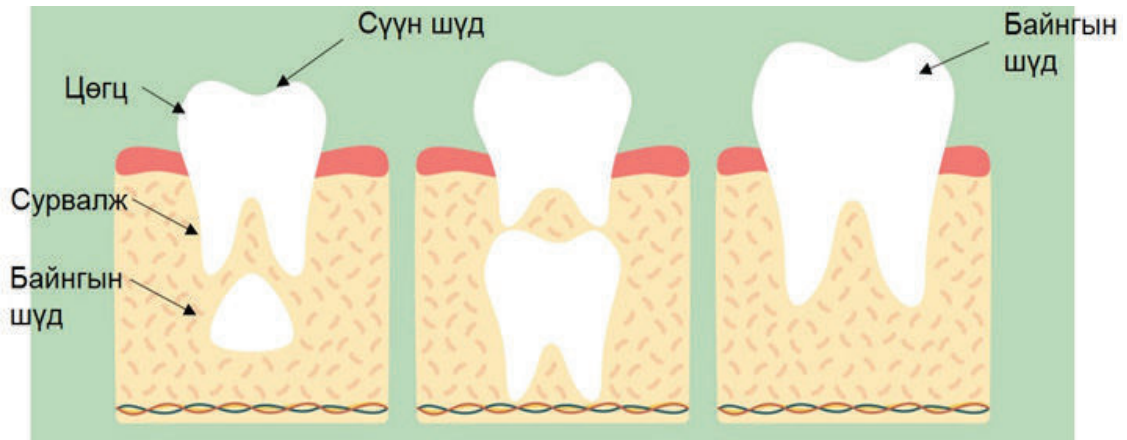
Чи үүнийг мэдэх үү?
 Амны хөндийн ихэнх өвчнүүдээс урьдчилан сэргийлэх боломжтой.

Чи үүнийг мэдэх үү?
 Шүд зөв хэлбэртэй ургахгүй байхыг ШҮДНИЙ ГАЖИГ гэнэ.



Зураг 3. Сүүн шүдний ургалт.

Байнгын шүд 6-7 насанд ургаж эхлээд, 12-13 насанд ургаж дуусах ба энэ нас хүртэл хүүхдийн сүүн шүд, байнгын шүд холилдож ургасан байдалтай байдаг. Гэхдээ хүүхдийн хэдэн сартай байхад нь сүүн шүд ургаж эхэлсэн байна гэдгээс нь хамаараад байнгын шүд эрт орой янз бүрийн хугацаанд солигддог



Зураг 4. Сүүн шүд байнгын шүдээр солигдох явц.

Сүүн шүд байнгын шүдээр солигдохдоо эхлээд сүүн шүдний сурвалж шимэгдэж байнгын шүд доороос нь түрж ургаснаар сүүн шүд унана. Үүний дараа байнгын шүд шүдэлж гарч ирдэг.

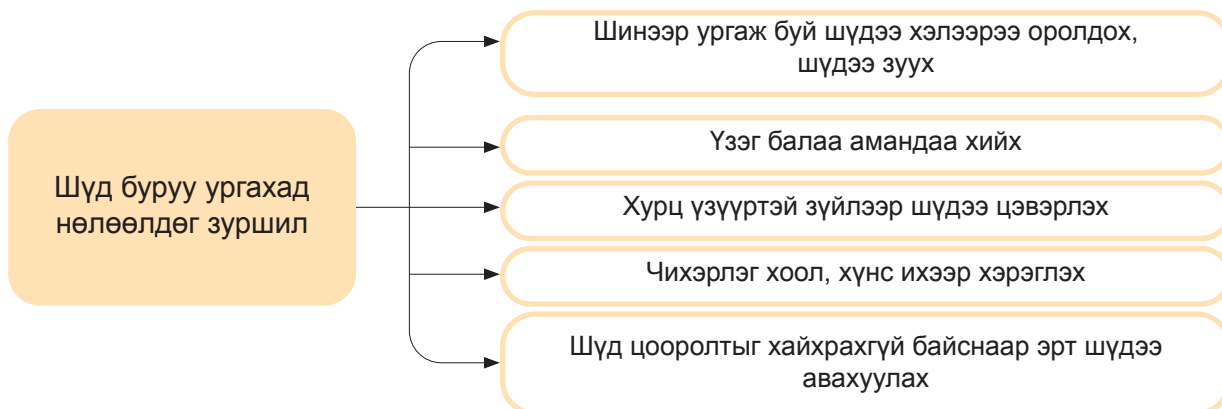
Сүүн шүдийг сайн арчлах хэрэгтэй шүү хүүхдүүд ээ!

Байнгын шүдний зайг хадгалж, түүнийг зөв ургахад нь чиглүүлэгч хөтөч болж өгдөг. Хамгийн түрүүнд сүүн шүд ургаж гарч ирсэн тэр цаг мөчөөс тогтмол угааж, арчилж хэвших хэрэгтэй. Энэхүү зөвлөмжийн дагуу та бүхэн өөрсдийн бяцхан дүү нартаа болон өөртөө анхаарал тавиарай.

- Хүүхдийг нэг нас хүрснээс нь хойш байнга тогтмол мэргэжлийн эмчид хандан зөвлөгөө авч түүний дагуу угааж цэвэрлэвэл илүү үр дүнтэй.
- Зориулалтын оо, сойзоор цэвэрлэж байх ёстой.
- Шүдэн дээр тогтсон өнгөрийг цэвэрлэж байх ёстой.

Хүүхдийн сүүн шүд эрүүл байх нь байнгын шүд эрүүл тэгшхэн сайхан ургах нөхцөл нь болдог.

Цооролд өртсөн сүүн шүдний сурвалж эрүүл сүүн шүдний сурвалжийг бодвол шимэгдэх нь удаан байдаг. Иймээс байнгын шүд ургахдаа саатдаг. Шүдийг унах хугацаанаас нь өмнө авахуулснаас болж зарим үсгийг буруу хэлэх зэргээр хэл ярианы хөгжилд муугаар нөлөөлж болно. Шүдний гаж буруу хөгжлөөс болж хүүхдийн эрүү нүүрний хэлбэр төрх нь алдагддаг.

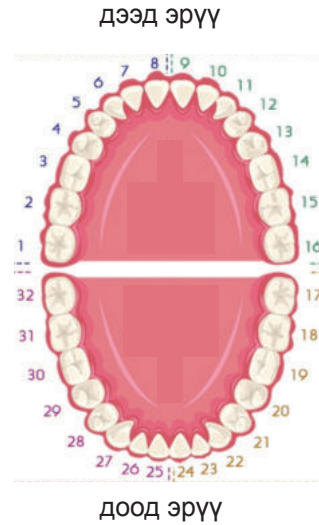


Шүдээ хэрхэн арчлах вэ?

- Өглөө цайгаа уусны дараа, орой унтахын өмнө шүдээ угааж занших
- Өөртөө тохирсон шүдний сойз хэрэглэх
- Нэг удаа угаахад сойзон дээр чигчий хурууны хумсны толионы чинээ оо байхад хангалттай.
- 2-3 минутын турш шүдээ хөнгөн дарж, сайн сойздож угаасны дараа усаар зайлна.
- Шүдний сойзыг 3 сар тутамд солих шаардлагатай.
- Зажлууртай хатуу ааруул, эзэгий, алим, лийр идэх нь эрүүний булчинг сайтар хөгжүүлж, шүлсний ялгарлыг сайжруулж, шүдийг сайтар цэвэрлэдэг.
- Мах, алим жимс зэргийг сайн хазаж, зажилж идэх нь шүдийг бат бэх болгоход нөлөөлнө. Үүнийг өдөр бүр хэрэгжүүлэхийг зорилгоо болгоорой.

Дасгал 5

1. Эрүүл зөв ургасан, яралзсан сайхан шүдтэй байхын тулд ямар буруу зуршлаас татгалзах вэ ?
2. Хэрвээ шүдэнд халтай хүнс хэрэглэдэг бол түүнийгээ хэрхэн багасгах талаар өөртөө болон ойр дотны хүмүүстээ зориулж зөвлөмж боловсруулна уу.
3. Сургуулийнхаа цайны газарт зарагдаж байгаа хүнсний бүтээгдэхүүнийг ажиглаад, өөрийнхөө байнга авч иддэг хүнсний зүйлд дүгнэлт бичээрэй.
4. Чиний ойр дотны найзуудын дунд байн байн бал, үзэг харандаагаа амандаа хийчихдэг зуршилтай нэгэн байвал түүнийг болиулахад хэрхэн туслах талаар саналаа бичнэ үү.
5. Өөрийнхөө шүдийг өвчилсөн эсэхийг толинд харж шалгаад дараах зурагт тэмдэглээрэй.



1.2 БИ ГАРАА САЙН УГААДАГ

Сэдвийг судалснаар

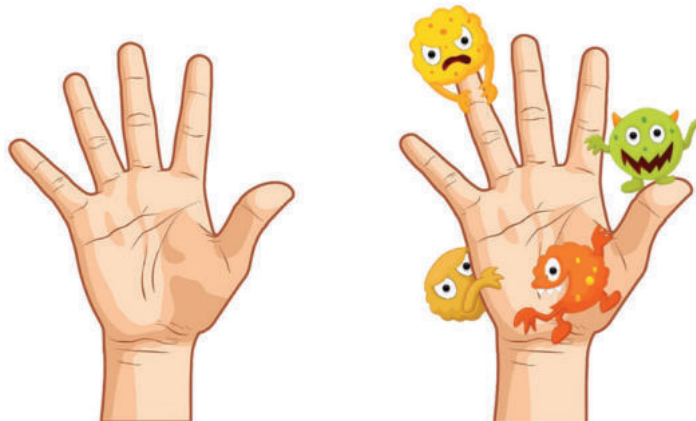
1. Гарын ариун цэвэр, гар угаах аргачлалын талаар мэдлэгтэй болно.
2. Гараа зөв угааж сурах, гар угаахын ач холбогдлыг бусдад тайлбарлах чадвартай болно.
3. Гараа бохирдсон тохиолдол бүрт аргачлалын дагуу угааж хэвшинэ.



Гар, ариун цэвэр, нян, бохирдох, халдварт өвчин



Хүүхдүүд ээ! Дараах хоёр зургийг сайтар ажиглан ялгааг гаргаж дэвтэртээ бичээрэй.



Зураг 1. Цэвэр гар ба нянгаар бохирдсон гар.

Дасгал 1

Өглөөнөөс эхлэн чиний гар олон зүйлд хүрсэн. Тэдгээр хүрсэн зүйлээс гар чинь бохирдсон болов уу? Бохирдсон бол яагаад?

Дасгал 2

а. Дараах хүснэгтийн асуултад тийм (+), үгүй (-) гэж хариулаарай.

№	Асуулт	Тийм	Үгүй
1	Танай сургуулийн цайны газарт гарын угаалтуур байдаг уу?		
2	Танай анги танхимд гарын угаалтуур байдаг уу?		
3	Гарын угаалтуур дээр гарын саван тогтмол байдаг уу?		
4	Гарын угаалтуурын дэргэд гар хатаагч байдаг уу?		
5	Анги танхимаа цэвэрлэсний дараа гараа тогтмол угааж чаддаг уу?		

б. Асуултад үнэн зөв хариулаад, ангийн сурагчид хариултаа нэгтгэн дүнгээ ангийн мэдээллийн самбарт байрлуулаарай. Танай анги хамт олны хувьд гарын ариун цэврийг тогтмол сахих боломжийг өөрсдөө бүрдүүлэх боломж байгаа эсэх талаар хэлэлцээрэй.



Хүн өдөр тутамд гараараа бүх л зүйлд хүрч мэдэрч байдаг учир гадаргуу нь бохирдол ихтэй байдаг. Гараа савандаж, зөв угаах нь өвчин үүсгэгчээс өөрийгөө хамгаалах энгийн бөгөөд чухал арга юм. Энэ нь сурагчдын эзэмшсэн байх ёстой эрүүл зан үйлийн эхний алхмын нэг болно.

Өвчин үүсгэгч нянгууд хүний гарын алга, салаа, ялангуяа хумсны завсарт хамгийн ихээр байрладаг. Олон төрлийн өвчин үүсгэгч нянгууд бохир гараар дамжин хүний биед халдварлдаг.

Бохирдсон хумсанд олон төрлийн нүдэнд үл харагдах нянгууд байдаг. Иймээс хумсаа хазаж, хэмлэж болохгүй. Хумсыг хазаж хэмлэснээр тэдгээр нянгууд хүний бие махбодод орж өвчлүүлж болзошгүй.

Гараа тогтмол зөв угаах нь эрүүл амьдралын эхлэл болно. Савантай усаар угаахад нянгууд устаж алга болдог тул дараах тохиолдлын дараа заавал гараа савандаж угааж хэвшээрэй.



а. Бие зассаны дараа



б. Гэрээ цэвэрлэсний дараа



в. Гадуур яваад ирсэний дараа

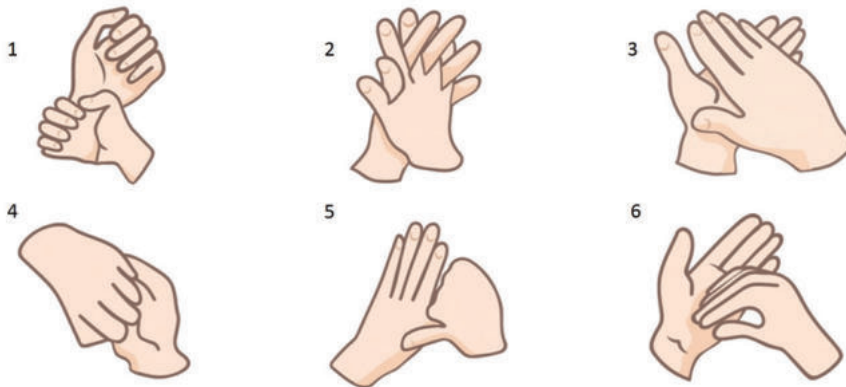


г. Хоол идсэний дараа

Зураг 2. Гар угаах тохиолдол.

Гар угаах дараалал

1. Гар болон бугуйгаа усаар норгон савандаж, гарын алгаа хооронд нь сайтар үрнэ.
2. Гарын хурууныхаа завсрыг үрж угаана.
3. Баруун гарынхаа алгаараа зүүн гарын арыг, зүүн гарын алгаараа баруун гарын ар талыг сайн үрж угаана.
4. Гараа сул зангидан хуруунуудын үзүүрийн ар талыг ээлжлэн угаана.
5. Баруун гараар зүүн эрхий хурууг, зүүн гараар баруун эрхий хурууг атгаж эргүүлэх маягаар үрж угаана. Гараа сул зангидан хумсны завсрыг нөгөө гарынхаа алгыг сөргүүлэн ээлжлэн угаана.
6. Гараа сул зангидан хумс, хумсны завсрыг нөгөө гарынхаа алгыг сөргүүлэн ээлжлэн угаана.



Зураг 3. Гар угаах дараалал.

Дасгал 3

Бохир гараар дамжин халдварлах ямар ямар өвчин мэдэх вэ?

Дараах үсгүүд дотроос өвчний нэрийг олж дэвтэртээ бичээрэй.

А	Л	З	О	Ш	Х	И	Ч	Ө	Р	Б	Л	Т	Й	М	Д
У	Ц	У	С	А	Н	С	У	У	Л	Г	А	Ё	Т	Р	Ү
Б	Ө	О	Ф	Б	С	Т	Ы	Я	Р	Р	О	Г	Д	П	З
А	М	С	Ё	Я	Ш	Б	Р	А	Ш	А	Л	Б	А	Ж	Б
Л	Х	Я	Л	Г	А	С	А	Н	Х	О	Р	Х	О	Й	Й
Н	А	Т	Ө	Л	Р	Ё	Ч	Ы	Б	Ж	О	М	Т	Ө	П
А	Х	А	И	Б	Ү	Р	О	Б	А	Ө	И	Ө	Р	Ж	Ш
Д	Г	Э	Д	Э	С	Н	И	Й	Х	А	Л	Д	В	А	Р

Дасгал 4

1. Бохир гараар дамжин халдварладаг өвчнүүдийг нэрлэж, хор нөлөөг тайлбарлаарай.
2. Гараа зөв угааж хэвших нь бидний эрүүл мэндэд ямар их ач холбогдолтой болохыг зурган мэдээллээр илэрхийлээрэй.
3. “Дэлхийн гар угаах өдөр”-ийг жил бүрийн 10-р сарын 15-ны өдөр тэмдэглэн өнгөрүүлдэг. Энэ өдөрт зориулж ангидаа “Таны эрүүл мэнд таны гарт” нэртэй аян өрнүүлж тодорхой нэг ажил зохион байгуулж бусдадаа танилцуулаарай..

1.3. БЭЛГИЙН АРИУН ЦЭВЭР, ЭРҮҮЛ АХУЙН ДЭГЛЭМ**Сэдвийг судалснаар**

1. Бэлгийн ариун цэвэр, эрүүл ахуйн дэглэмийн талаар мэдлэгтэй болно.
2. Бэлгийн ариун цэвэр, эрүүл ахуйн дэглэмийг сахихын ач холбогдлыг ойлгож, тайлбарлах чадвартай болно.
3. Шилжилтийн насанд бэлгийн ариун цэвэр, эрүүл ахуйн дэглэм баримтлах нь эрүүл мэнд, гоо зүйд нөлөөлнө гэсэн зөв хандлага төлөвшинө.



Өсвөр насныхан өдөр хоног өнгөрөх тусам өсөж, том болж, бие махбодод нь олон өөрчлөлт гарч байдаг. Охид хөвгүүдэд гардаг нийтлэг өөрчлөлтийг олж тайлбарлаарай.

- Биеийн өндөр, жин огцом нэмэгдэнэ.
- Бие махбод хөлрөх нь ихэснэ.
- Арьс үс их тослог болно. Батга гарна.
- Зарим хүүхдийн нүүр царайны хэлбэр төрх өөрчлөгдөнө.
- Бэлгэ эрхтний орчим үс ургаж магадгүй.
- Зарим охидод биений юм ирнэ.

Дасгал 1

- а. Та нарын насанд хамгийн анхаарах шаардлагатай эрүүл ахуйн дэглэмийг сонгож бичээрэй.

Дотуур өмдөө өдөр бүр солих

Цэвэрхэн хувцаслах

Шүдээ тогтмол угаах



Өдөр бүр усанд орох

Гараа тогтмол угаах

Нүүрээ буцалсан усаар угааж цэвэрлэх

- б. Сонгосон дэглэмээ яагаад баримтлах шаардлагатай болохын учир шалтгааныг өөрийн үгээр тайлбарлаарай.



Бэлгэ эрхтний ариун цэвэр бол хувь хүний заавал сахих ёстой зүйл юм.

Бэлгийн бойжилт эхэлж байгаа энэ наснаас эхлээд бэлгийн ариун цэврийг сахиж, дадал хэвшил болгох нь чухал бөгөөд бага наснаасаа эхлэн төлөвшүүлэх зан үйлийн нэг төдийгүй өөрийгөө хүндэтгэж байгаагийн илэрхийлэл юм.

Бэлгэ эрхтний ариун цэвэр сахих нь зөвхөн охидод хамаатай асуудал биш хөвгүүдэд адилхан хамаарна. Хөвгүүд усанд орох үедээ бэлгэ эрхтнээ бүлээн цэвэр усаар тогтмол угааж байх нь эрүүл байх хамгийн ухаалаг арга юм. Угаах явцдаа далд байдаг хэсгүүдийг ч угааж байгаарай. Бэлгэ эрхтнээ угаалгүй жаахан удахад л таагүй үнэр гарах, өвчин үүсгэдэг нян үржих нөхцөл бий болдог байна.

Чи үүнийг мэдэх үү?

Бэлгийн бойжилт нь шилжилтийн насанд явагдах хэвийн үйл явц бөгөөд хүн бүрт тохиолддог.

Бэлгийн ариун цэвэр, эрүүл ахуйн дэглэм

Бэлгэ эрхтнийг зөв угааж сурах:

Охид, хөвгүүд бэлгэ эрхтнээ бүлээн усаар тогтмол угаах хэрэгтэй. Охидын хувьд бэлгэ эрхтнээ урдаас хойшоо чиглэлээр угааж сураарай.



Дотуур хувцсаа зөв сонгох, угааж арчлах:

Биед эвтэйхэн хөвөн даавуун, агаар чөлөөтэй нэвтэрдэг дотуур хувцас өмсөөрэй. Дотуур хувцсаа өдөр бүр сольж, угааж цэвэрлэн, зориулалтын газар хадгалж сураарай.



Охид юм ирсэн үед ариун цэврийн хэрэглээ сонгож сурах:

Хөвөн, зөөлөн материалаар хийгдсэн, хүний биед харшил өгөхгүй, тусгай ариун цэврийн хэрэглэлийг хэрэглээрэй.



Тогтмол усанд орох:

Долоо хоногт тогтмол 1-2 удаа, боломжтой бол өдөр бүр усанд ороорой. Охид юм ирсэн үед ариун цэврийг илүү сахиж нь маш чухал. Ойр ойрхон шүршүүрт ороорой.



Эрүүл зөв хооллох:

Бэлгийн бойжилтын үед охид хөвгүүдийн бие махбодод маш олон өөрчлөлт гардаг. Энэ үед зөв хооллож, дасгал хөдөлгөөн сайн хийж байгаарай.



Хичээл амралтаа зохицуулж, идэвхтэй байх:

Охид, хөвгүүд цэвэр агаарт алхах, тогтмол цагт унтаж амрах, стрессгүй байх, дуртай зүйлээ хийх зэргээр эрүүл ахуйн дэглэмийг баримтлаарай.

**Дасгал 2**

Бэлгийн ариун цэврийг муу сахиснаар ямар сөрөг нөлөө гарч болох вэ? Өөрсдийн тайлбарыг бичээрэй.

Дасгал 3

Та бүхэн өөрийн амьдралдаа мөрддөг эрүүл ахуйн дэглэмүүдээс бусадтайгаа хуваалцаж ярилцаарай.

Дасгал 4

1. Бэлгийн ариун цэвэр сахихын нэг чухал хэсэг нь дотуур хувцасны сонголт байдаг. Сонголтыг зөв хийх талаар мэдэж авсан зүйлээ жагсааж бичээрэй.
2. Өсвөр насныханд амархан хөлрөх явдал түгээмэл байдаг. Энэ үед эрүүл ахуйн ямар дэглэм баримтлах талаар жагсаан бичнэ үү?

Дасгал 5

Охид, хөвгүүд бэлгийн ариун цэвэр эрүүл ахуйн дэглэм баримтлахад илүү анхаарах шаардлагатай дэглэмүүдийг ялган “+,” “-” тэмдэглээрэй.

Өдөр бүр шүршүүрт орох		Дасгал хөдөлгөөнөөр хичээллэх	
Хөл, сугаа тогтмол угаах		Цагаан хэрэглэлээ солих	
Цэвэрхэн хувцаслах		Эрүүл агаарт алхах	
Гараа тогтмол угаах		Дотуур өмдөө өдөр бүр солих	
Үс хумсаа арчлах		Нүүрний арьсаа тогтмол цэвэрлэх	

БҮЛГИЙН ҮНЭЛГЭЭ

ЮУ МЭДЭЖ АВСАН БЭ?

Зөв хариултыг сонгоорой.

1. Хэдэн насанд сүүн шүд байнгын шүдээр солигдох вэ?
 - а. бага насанд
 - б. 4-5 насанд
 - в. 6-7 насанд

2. Зурагт тохирох гар угаах аргачлалыг бичиж тайлбарлана уу?



3. Халдварт өвчнөөс сэргийлэх энгийн арга бол.....юм.

ЮУ ЧАДДАГ БОЛСОН БЭ?

1. Шүдний буруу ургалтаас сэргийлэх аргуудыг нэрлэж бичээрэй.
 - а.
 - б.
 - в.
2. Сүүн шүд байнгын шүдээр солигдож байх үед ямар зөв дадал хэвшлийг баримтлах вэ?
3. Дараах хүснэгтийн дагуу охид хөвгүүдийн баримтлах бэлгийн ариун цэврийн дэглэмийг тодорхойлж бяцхан зөвлөмж бичээрэй.

Бэлгийн ариун цэврийн дэглэм	Зөвлөмж
Бэлгэ эрхтнийг зөв угаах	
Усанд орох	
.....	
.....	

ЮУГ ЗАН ҮЙЛ БОЛГОХ ВЭ?

1. Шүдний цоорлоос сэргийлдэг зөв дадал хэвшлээс өөртөө хэрэгжүүлж чаддаггүй 3 чухал дадал хэвшлийг бичээд ХЭВШҮҮЛДЭГ болно гэж өөртөө амлаарай.
2. “Хүний эрүүл мэнд, гоо сайхан амны хөндийгээс эхэлдэг” гэсэн нэртэй бяцхан ном хийж бүтээлийн үзэсгэлэнд оролцоорой.

БҮЛЭГ

III

ХООЛЛОЛТ БА ХӨДӨЛГӨӨН



СЭДЭВ

- 2.1. Хүнсний бүлгийн ангилал
- 2.2. Тэжээллэг өглөөний цай
- 2.3. Хүнсний бүтээгдэхүүний эерэг, сөрөг нөлөө, хүүхдийн хоолны онцлог
- 2.4. Хөдөлгөөний хэлбэр

Бүлгийг судалснаар

1. Хүнсний шимт бодисын агууламж, хүнсний бүлэг болон шошгын талаар мэдлэгтэй болж, өдөр тутмын хоол хүнсээ шошго ашиглан зөв сонгох дадал хэвшилтэй болно.
2. Өглөөний цайны ач холбогдлыг ухаарч, өдөр бүр тогтмол тэжээллэг өглөөний цайг ууж хэвшинэ.
3. Хоол, хүнсээ сонгохдоо тэнцвэрт байдлыг харгалзаж сурна.
4. Идэвхтэй хөдөлгөөний ач холбогдлыг ухаарч тогтмол хийдэг болно.

2.1. ХҮНСНИЙ БҮЛГИЙН АНГИЛАЛ

Сэдвийг судалснаар

1. Хүнсний шимт бодисын агууламж, хүнсний бүлэг болон шошгын талаар мэдлэгтэй болно.
2. Хүнсийг бүлгээр ангилж сурах, өөрийн иддэг хоол, хүнснээс хүнсний бүлгийг таньж нэрлэх, хүнсний шошго ашиглан тэжээллэг чанар, хадгалах нөхцөл, найрлага, хадгалах хугацаа зэргийг таньж унших чадвар эзэмшинэ.
3. Хоол хүнсийг сонгохдоо хүнсний шошгын мэдээллийг харгалзан зөв сонголт хийх дадал хэвшилтэй болно.



Хүнсний бүлэг, хүнсний шошго, хоол хүнс ба эрүүл мэнд



Хүүхдүүд ээ! Дараах хүнсийг шим тэжээлийн нэр төрлөөр нь яаж ангилж болохыг ярилцаарай.



Зураг 1. Хүнсний бүтээгдэхүүн



Хүнсний бүлэг

Бидний хоол хүнсэнд хүний биед чухал үүрэгтэй шим тэжээлийн бодис харилцан адилгүй хэмжээтэй агуулагддаг. Эдгээр шимт бодисыг хэр зэрэг агуулж байгааг харгалзан бүх төрлийн хүнсийг 6 бүлэгт ангилдаг байна.

Хүүхдүүд ээ, доорх зургийг хоолоо иддэг таваг гэж төсөөлье. Таваг дээр байгаа хүнсний бүлгийн нэрсийг хамтдаа уншаад ямар, ямар хүнсний бүтээгдэхүүн аль бүлэгт багтах талаар ярилцъя.



Зураг 2. Хүнсний бүлгийн ангилал



Чи үүнийг мэдэх үү?

Хүнсний бүтээгдэхүүнийг үндсэн 6 бүлэг болгон ангилдаг.

Дасгал 1

Хүүхдүүд ээ! Доорх хүнсний бүлгүүдэд хамаарахгүй илүү бүтээгдэхүүнийг олж дугуйлаарай. Хамтдаа хүнсний бүлгийн нэрийг давтаж ярилцаарай.



Зураг 3. Хүнсний бүтээгдэхүүн ба хүнсний бүлэг

Хүнсний бүтээгдэхүүний сонголт, шошго

Хүүхдүүд ээ, хүнсний бүтээгдэхүүний сав, баглаа дээр маш олон мэдээлэл байдгийг та нар мэдэх үү? Хүнс худалдан авахдаа тэдгээр мэдээллийг хэрхэн уншиж сонголтоо хийдэг вэ?

ТАЛХ

ШИМ ТЭХЭЭГИЙН ҮҮЧЛЭЛТ		
100г бичлэгдсэн сав		
Нийт мөс 302.3 гр		
	Энгийн хайр	
Индээг	239.5ккал	12.0%
Тослог	1.2гр	2.2%
Холестерин	0гр	0%
Долоо	1.5гр	
Нийт нүүрс-ус	46.6гр	15.5%
Хүнсний эсвэг	1.1гр	3.5%
Чихэрлэг	6.4гр	12.8%
Уураг	10.6гр	14.1%

ӨНДӨГ

1 нэгжид агуулагддаг		
Бүтэцтэй савтай 50 өндөг		
Хүнсний бүтэц		
Долоо	7.0г	Витамин А 7.2%
Тослог	4.9г	Витамин В2 7.3%
Хатаа	0.9г	Витамин Д 13.1%
Халаа	89г	Витамин Е 8.2%
Уураг	1.2г	Витамин К 18.3%
Савтай	18.20 мөс	

Сандаргын шаардлага хангасан
СЭВЭЖҮҮСЭН ТЭХЭЭВ өөр тэмдэглэл тусгайгаар өгнөтөг
ӨНДӨГНИЙ ДУНДАЖ ЖИН: 55-60г

УНДАА

1 нэгжид агуулагддаг			
Төрийн стандартын дагуу үндсэн өндөг			
100г агуулагддаг, өндөгний 1/3 хэсэг			
Тэмдэглэл чанар (100мл)			
Долоо	4.7 ккал	Тусгай	0%
Уураг	11.1 г	Тусгай	0%
Савтай	11.1 г	Натурал	13 мөс

200 мөс
Савтай 22.2г
Тусгай 0%
Натурал 1%

ШОКОЛАД

NUTRITION INFORMATION			
營養成分			
Energy (kJ)	2000	Energy (kcal)	480
Carbohydrate	60.00g	Protein	10.00g
Fat	30.00g	Salt	0.10g
Fiber	0.00g		
Sugars	45.00g		
Alcohol	0.00g		

Зураг 4. Хүнсний бүтээгдэхүүний шошго

Дасгал 2

Хүүхдүүд та нар хүнс худалдан авахдаа ямар мэдээлэлд анхаарал хандуулах ёстойг уншиж дөрвөлжин нүдэнд тэмдэглээрэй.



Шошго нь



Эрүүл, зөв сонголт хийхэд тусална.

Бүх төрлийн хүнсний сав, баглаа, боодол дээр байдаг.

- Хугацааг шалгах
- Баглаа боодлын бүрэн бүтэн байдал
- Илчлэг, шимт бодисын үзүүлэлт
- Найрлага /амт, үнэр, будагч бодис орсон
- Хэрэглэх арга
- Хадгалах нөхцөл
- Гарал үүсэл үйлдвэрлэсэн, савласан улс

Бүтээгдэхүүнийг харьцуулах боломжтой



Зураг 5. Хүнсний бүтээгдэхүүний шошгын мэдээлэл

Чи үүнийг мэдэх үү?

Хүүхдүүдээ, шошго дээрх мэдээлэл нь эрүүл, аюулгүй хүнс хэрэглэхэд тусалж, бие махбодыг аливаа эрсдэлээс хамгаалдаг юм шүү.

Хүүхдүүд ээ! Хүнс худалдаж авахдаа шим тэжээлийн үзүүлэлтийг ашиглаж сурцгаая.

Шим тэжээлийн үзүүлэлт, 100гр

Нэгж хэмжээ	200гр
Агууламж дахь нийт хэмжээ	
Нэг нэгж дэх хэмжээ	
Илчлэг 300ккал	
	Хоногт эзлэх %
Нийт өөх тос 5гр	8%
Ханасан өөх тос 1,5гр	8%
Транс өөх тос 0гр	
Холестерин 30мг	10%
Натри 430мг	18%
Нийт нүүр ус 55гр	18%
Хүнсний эслэг 6гр	24%
Чихэрлэг 23гр	13.6%
Уураг 14гр	
А аминдэм	80%
С аминдэм	35%
Кальци	6%
Төмөр	15%

Энэ хүнсний шим тэжээлийн үзүүлэлт нь 100 грамм хэмжээтэй хүнсэнд хамааралтай.

Энэ хүнс нь нэг савалгаандаа нийтдээ 200 грамм жинтэй. Шим тэжээлийн мэдээлэл нь нэг савалгаанд байгаа бүтээгдэхүүний 1/2-тэй тэнцэх хэмжээнд хамааралтайг анхаараарай.

100 грамм хүнсийг хэрэглэхэд 14 грамм уураг хэрэглэнэ гэж ойлгоно. Яг ижил зарчмаар энэ хүнсийг хэрэглэснээр авч болох шимт бодисуудын хэмжээ болон илчлэгийг харж болно.

100 грамм хүнс хэрэглэхэд авсан 14 грамм уураг нь хоногт хэрэгцээт уургийн 13.6%-тай тэнцүү гэж ойлгоно. Яг ижил зарчмаар энэ хүнсийг хэрэглэснээр авч болох шимт бодисын хэмжээ болон илчлэг нь хоногийн хэрэгцээний хэдэн хувьтай тэнцүү болохыг ойлгож болно

Дасгал 3

1. Хүүхдүүд ээ! Гэртээ болон сургуульдаа иддэг хоол хүнсээ дараах зурагт бүлэглэн бичээрэй. Аль бүлгээс хэр олон хүнс хэрэглэдэг талаараа найз нөхөдтэйгээ хамтран ярилцаарай.

Үр тариа
• Гурил

Мах
• Үхрийн мах

Сүү, цагаан идээ
• Тараг

Хүнсний ногоо
• Лууван

Жимс
• Алим

Өөх тос
• Ургамлын тос

2. Хүүхдүүд ээ! Гэртээ байгаа хүнснээс 2 хүнсний шошгыг хайчлан дэвтэртээ нааж шошгон дээрх мэдээллийг хоорондоо ярилцаарай.

2.2. ТЭЖЭЭЛЛЭГ ӨГЛӨӨНИЙ ЦАЙ

Сэдвийг судалснаар

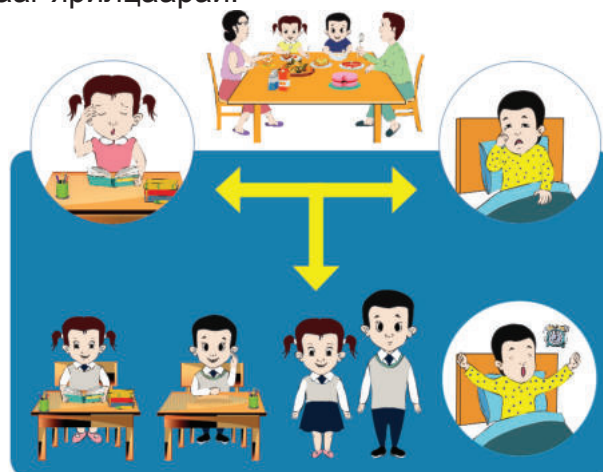
1. Өглөөний цай уух нь эрүүл мэндэд ямар ач холбогдолтой болон цайгаа уухгүй байхын сөрөг муу талыг ойлгоно.
2. Өглөөний цайнд ууж болох тэжээллэг хүнсийг зөв сонгож хэрэглэж хэвшинэ.
3. Өглөөний цайгаа тогтмол уудаг болохыг эрмэлзэнэ.



Өглөөний цай, ач холбогдол, тэжээллэг хүнс



Дараах зургийг хараад өглөөний цай тогтмол уудаг болон уудаггүй хүүхдүүдийн ялгааг ярилцаарай.



Зураг 1. Өглөөний цайны ач холбогдол

Дасгал 1

Өнөөдөр өглөөний цайгаа уусан уу? Юу идсэнээ тэмдэглээрэй. Хоорондоо ярилцаарай.

Жишээ нь:	Энд өглөө идсэн зүйлээ бичээрэй
1.Талх, цай	
2.Сүүтэй будаа	
3.Боорцог, цай	
4.Жимс, ногоо	

Хүүхдүүд ээ! Та нар өглөөний цайндаа ихэвчлэн ямар төрлийн хүнс хэрэглэдэг вэ? Ярилцаарай.

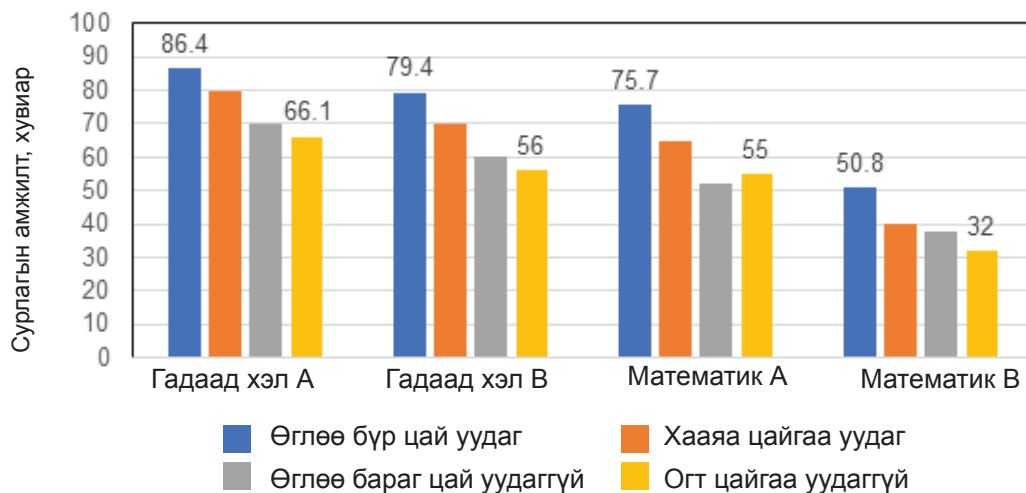


Зураг 2. Өглөөний цай



Дасгал 2

Хүүхдүүд ээ! Өглөөний цай уух нь сурах чадварыг сайжруулах уу? Ярилцаарай. Өглөөний цайгаа тогтмол уудаг болон тогтмол уудаггүй хүүхдүүдийн сурлагын оноог харьцуулан үзсэн судалгааг харуулсан байна. Ямар ялгаатай байгаа тухай ярилцаж дүгнэлт хийнэ үү.



Бүдүүвч 1. Өглөөний цай болон сурлагын дүнгийн хоорондох хамаарал

Дасгал 3

Тэжээллэг өглөөний цайны хувилбар

а. Хүүхдүүд ээ, өглөөний цайгаа уусан уу? Хэрвээ уугаагүй бол яагаад уугаагүй тухайгаа бичээрэй. Өглөөний цайндаа ямар зүйл идэж болох талаар ярилцаарай.

Чи үүнийг мэдэх үү?

Хүүхдүүдээ өглөөний цайгаа уухгүй бол гэдэс өлсдөгтэй адил тархи маань ч бас өлсдөг юм байна.

Өглөөний цайнд юу идсэн бэ?	Яагаад цайгаа ууж чадаагүй вэ?

б. Дараах зургаас нэг өглөө идэхэд тохиромжтой хоолыг сонгоорой.



Шар будааны зутан



Овьёостой сүү



Сүүтэй будаа



Хавчуургатай талх



Жимстэй боов



Үзмийн шүүс



Хар талх



Шарсан өндөг

Зураг 3. Өглөөний цайнд идэхэд тохиромжтой хоол, хүнс

в. Дээрх даалгавар дээр үндэслэн өглөөний цайндаа хэдэн бүлэг хүнс идсэн талаар ярилцаарай.

Өглөөний цайнд юу идсэн бэ?	Ямар бүлгийн хүнс вэ?



Өглөөний цай

Өглөөний цайндаа аминдэмээр баялаг, тэжээллэг хоол, хүнс хэрэглэх хэрэгтэй байдаг тухай бид сурсан. Харин өглөө идэж болохгүй зүйл байдаг болов уу?



Хоносон хоол



Исгэлэн жимс, ногоо



Чихэр



Түргэн хоол, ундаа

Зураг 4. Өглөөний цайнд идэхэд тохиромжгүй хоол, хүнс

Дасгал 5

1. Өглөөний цайны ач холбогдлын тухай дээрх мэдээллээс олж сурсан зүйлээ дараах зургийн тусламжтайгаар дүгнэж өөрийнхөө тухай тэмдэглэж ярилцаарай.



Зураг 5. Өглөөний цайны ач холбогдол

2. Дараах үгсээс сонгоод өгүүлбэрийг нөхөж бичээрэй.

Гурван	Тархи	Бүхэл үрийн	Сүү	Өндөр
--------	-------	-------------	-----	-------

1. Өглөөний цайндаа дор хаяж хүнсний _____ бүлгийг хэрэглээрэй.
2. Өглөөний цайгаа уухгүй бол _____ ажиллахад хэцүү шүү.
3. _____ гурилан боов идээрэй.
4. Хүнсний ногоо идвэл _____ болно шүү.
5. Өдөрт 1 аяга _____ ууж байгаарай.

2.3. ХҮНСНИЙ БҮТЭЭГДЭХҮҮНИЙ ЭЕРЭГ, СӨРӨГ НӨЛӨӨ, ХҮҮХДИЙН ХООЛНЫ ОНЦЛОГ

Сэдвийг судалснаар

1. Хүнсийг тэнцвэртэй хэрэглэх тухай ойлголттой болно.
2. Хүнсний тэнцвэртэй хэрэглээ алдагдахад гарах сөрөг нөлөөллийг мэднэ.
3. Хоол, хүнс сонгохдоо тэнцвэрийг харгалзахыг эрмэлзэнэ.



Хүнсний тэнцвэр, хүүхдийн хоол



Хүүхдүүдээ дараах зурагт тоглоомыг тоглоорой. Аль замаар явж ямар хоол, хүнс идвэл эрүүл чийрэг болох вэ?



Зураг 1. Эрүүл чийрэг биетэй болох хоол хүнс



Хүнсний бүтээгдэхүүний эерэг, сөрөг нөлөө

Хүн эрүүл байхын тулд 6 бүлэг хүнснээс тодорхой хэмжээгээр хэрэглэх шаардлагатай байдаг. Хэрэв цөөн бүлгийн цөөхөн нэр төрлийн хүнс тогтмол хэрэглэдэг бол ирээдүйд эрүүл мэндэнд сөргөөр нөлөөлж болно.

Хүүхдүүд та нар тэжээллэг чанараас хамааруулан хүнсийг хэрхэн бүлэглэх, шошго ашиглаж хүнсээ хэрхэн сонгох талаар өмнөх бүлгээс сурч мэдсэн байгаа.

Эрүүл байхын тулд зөв хооллох нь хамгаас чухал. Зөв хооллох гэдэг нь дуртай хоолоо идэхгүй байна гэсэн үг биш. Эрүүл хооллолт нь хүнийг эрүүл байлгахын зэрэгцээ амжилт, сэтгэл санаанд сайнаар нөлөөлнө. Эрүүл мэндийг дэмжих хоол хүнсийг зохистой хэрэглэх нь маш чухал.

Дасгал 1

Зураг 1-т үзүүлсэн мухар замын хүнс болон явсан замын хүнсийг ангилан бичээрэй. Аль замын хүнс нь эрүүл, аль нь эрүүл бус болохыг хоорондоо ярилцаарай.



Зураг 2. Эрүүл хоол, эрүүл бус хоолны ялгаа

Бид хүнсний бүтээгдэхүүнийг худалдаж авахдаа юуг нь анхаарч сонгох талаар сурсан байгаа. Зураг дээр байгаа бүтээгдэхүүний сонголт ямар ялгаатай байгаагийн учрыг ярилцаарай.

	<	Чихэр, чипс, амттаны оронд жимс сонгоорой
	<	Сахар ихтэй сүү тарагны оронд цэвэр сүү, тараг сонгоорой
	<	Хийжүүлсэн ундааны оронд цэвэр ус сонгоорой

Зураг 3. Боловсруулсан хүнс болон цэвэр хүнс

Дасгал 2

- Өөрсдийн сурсан мэдээллийг ашиглаад гэр бүлийн гишүүдийн хооллолтод дараах дүгнэлтийг хийж үзээрэй.
 - Зайлшгүй шаардлагатай шимт бодисыг агуулдаг хоол хүнсийг хэрэглэж байна уу?
 - Хэрэглэдэг бол бусад найз нартаа зөвлөгөө өгч туслаарай.
- Хавчуургатай талхны орцонд ямар ямар бүтээгдэхүүн байгааг нэрлэж хэдэн бүлгийн хүнсний бүтээгдэхүүн байгаа тухай ярилцаарай. Эрүүл мэндэд үзүүлэх эерэг болон сөрөг нөлөөллийн талаар тэмдэглээрэй.

Талх	Үр тарианы бүлэг
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>

Зураг 4. Хавчуургатай талх

2.4. ХӨДӨЛГӨӨНИЙ ХЭЛБЭР

Сэдвийг судалснаар

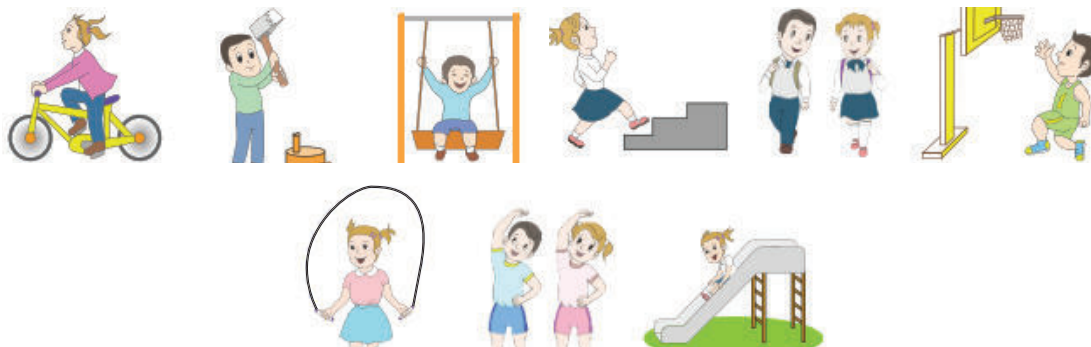
1. Хөдөлгөөн хийх нь эрүүл мэндэд чухал болохыг ойлгоно.
2. Хөдөлгөөний идэвхтэй ба идэвхгүй хэлбэрийг ялгаж танина.
3. Идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэг болохыг эрмэлзэнэ.



Хөдөлгөөний ач холбогдол, идэвхтэй хөдөлгөөн, идэвхгүй хөдөлгөөн



Зургийг ажиглаж идэвхтэй хөдөлгөөний хэлбэрийг сонгоно уу? Та нар эдгээр хөдөлгөөний төрлөөс хийдэг үү?



Зураг 1. Хөдөлгөөний хэлбэр



Хөдөлгөөний ач холбогдол

Хүүхдүүд ээ, та нар хөдөлгөөний дутагдал, хөдөлгөөн хийсний ач холбогдол хоёрын ялгааг өөрсдийн үгээр илэрхийлээрэй.

Хүний эрүүл мэндэд нөлөөлдөг нэг чухал хүчин зүйл бол хөдөлгөөн юм. Хөдөлгөөн тогтмол хийснээр бидний биед маш их ач холбогдолтой.

Дасгал хөдөлгөөн нь хүний бие махбодын илч зарцуулалтыг сайжруулж бодисын солилцоог эрчимжүүлснээр биед хуримтлагдах хортой бодисыг чөлөөлөх ач холбогдолтой.

Хүн тогтмол хөдөлгөөн хийснээр



Эрүүл чийрэг бие бялдартай болно
Эрч хүчтэй болно
Сэтгэн бодох чадвар сайжирна
Амжилт гаргана

Бүдүүвч 1. Хөдөлгөөний ач холбогдол

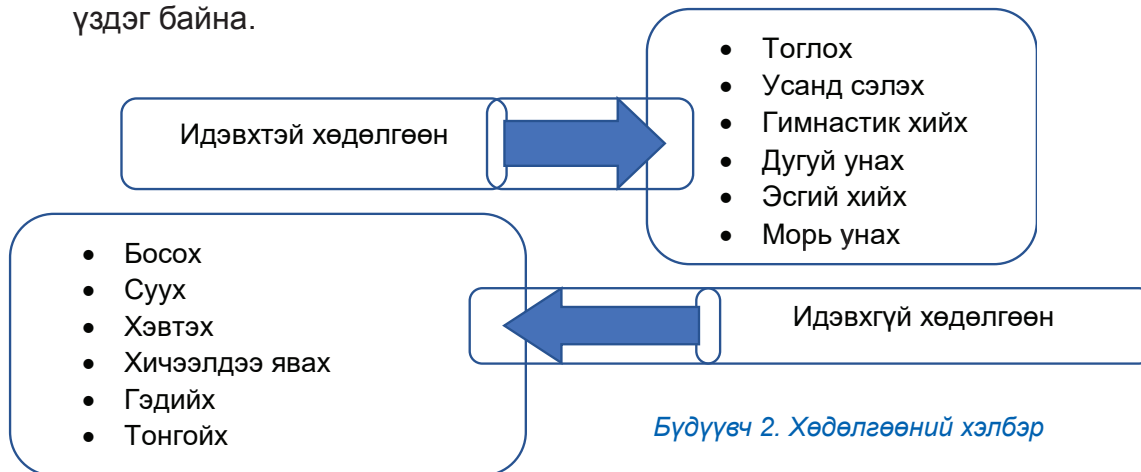


Зураг 2. Хөдөлгөөний ач холбогдол



Идэвхтэй хөдөлгөөний хэлбэр

Хүн амьдралын явцад өөртөө тохирсон дасгал хөдөлгөөнийг хийж байдаг билээ. Бид ч бас сургууль дээрээ их завсарлагаанаар дасгал хийдэг шүү дээ. Тэгвэл бидний хийдэг хөдөлгөөнийг идэвхтэй ба идэвхгүй гэж хувааж үздэг байна.



Бүдүүвч 2. Хөдөлгөөний хэлбэр

Идэвхтэй хөдөлгөөн гэдэг нь хүний бие бялдрыг хөгжүүлэхэд тустай тодорхой хугацааны турш хийх хөдөлгөөнийг хэлнэ.

Хүүхэд насанд өсөлт маш хурдан явагддаг ба энэ үед идэвхтэй хөдөлгөөнийг тогтмол хийвэл бие бялдрын хувьд өв тэгш, эрүүл чийрэг байх болно.

Идэвхтэй хөдөлгөөн нь бие бялдрын хөгжил, эрүүл мэндэд тустай, өдөр тутамдаа тодорхой цаг гаргаж хийх хөдөлгөөний хэлбэр гэдгийг сурсан билээ. Иймээс хүүхдүүд тамирын секц дугуйланд явах, сайн дурын клубт хичээллэх зэргээр идэвхтэй хөдөлгөөнийг хийж болно. Гэхдээ бидний өдөр тутмын амьдралд идэвхтэй хөдөлгөөн хийх боломж маш их байдаг.

Чи үүнийг мэдэх үү?

Бие бялдрын эрүүл мэндийг байгалийн хүчин зүйл болох нар, ус, агаараар чийрэгжүүлж болно.

Дасгал 1

Дараах зургийг ажиглаад өөрийн хийдэг идэвхтэй хөдөлгөөнийг нэрлэж бичээрэй.

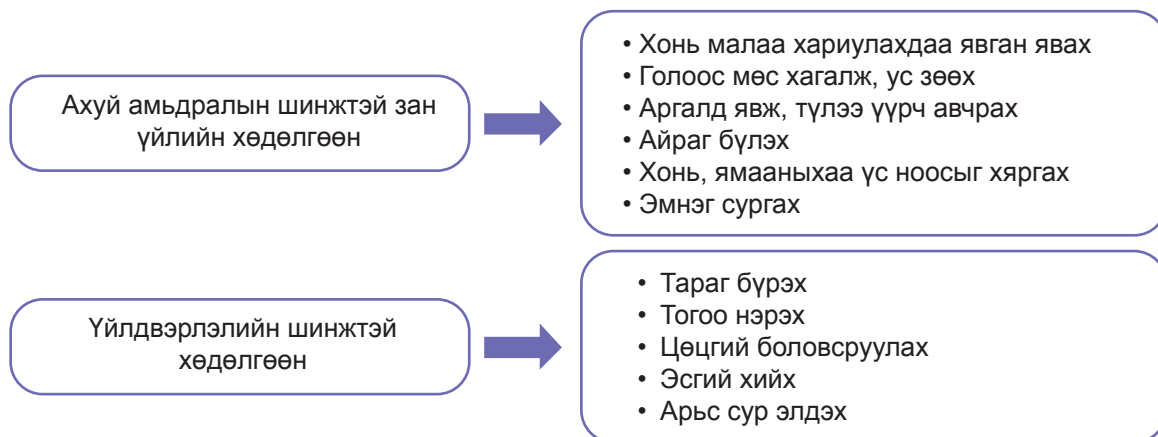


Зураг 3. Амьдралын идэвхтэй хөдөлгөөн

Дасгал хөдөлгөөн хийхэд анхаарах зөвлөмж

- Идэвхтэй дасгал хөдөлгөөнийг хийж хэвшихдээ дараах зөвлөгөөг анхаарч хэвшүүлээрэй.
 - Өлөн байхдаа ачаалал ихтэй дасгал хөдөлгөөнийг хийхгүй байх
 - Хоол идсэний дараа аль болохоор дасгал хөдөлгөөн хийхгүй байх
 - Хооллолт ба дасгал хөдөлгөөний хооронд 1.5-2 цагийн зайтай байхаар тооцож төлөвлөх
 - Дасгал хөдөлгөөнийг тогтмол цагт хийх
- Өдөрт хийх идэвхтэй хөдөлгөөний хэлбэр, хугацааг өөрийн амьдралын хэв маягтаа тохируулан төлөвлөөрэй.
- Төлөвлөсөн хөдөлгөөнөө цаг гарган заавал хийж хэвшээрэй.

Нүүдэлчин ахуйтай байсан монголчууд амьдралынхаа туршид ажиллаж хөдөлмөрлөх явцдаа биеэ чийрэгжүүлж иржээ. Тэдний эрүүл байх гол үндэс болсон хөдөлгөөнийг ангилж үзвэл:



Улирлын шинжтэй хөдөлгөөн



- Бэлчээр сэлгэж, нүүдэллэх
- Мал оторлуулах
- Хадлан хадах

Бүдүүвч 3. Уламжлалт хөдөлгөөний хэлбэр

Дасгал 2

Дараах зургийг анхааралтай ажиглан дээр өгөгдсөн бүдүүвчийг ашиглан хөдөлгөөний төрлийн талаар хоорондоо сайтар ярилцаарай.



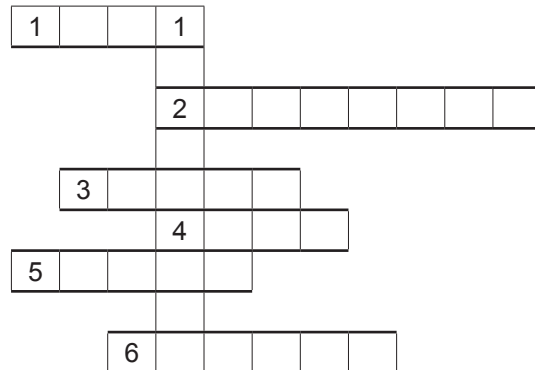
Зураг 4. Амьдралын идэвхтэй хөдөлгөөн

Дасгал 3

1. Дараах үгийн сүлжээг бөглөж мэдлэгээ бататгаарай.

Хөндлөнгөөр

1. Идэвхгүй хөдөлгөөний нэг
2. Идэвхтэй хөдөлгөөний нэг
3. Идэвхтэй хөдөлгөөний нэг
4. Идэвхтэй хөдөлгөөний нэг
5. “Нам” гэдэг үгийн эсрэг үг
6. Сууж байгаад босохыг нэрлэсэн үг



Босоогоор

1. Өнөөдөр үзсэн хичээлийн сэдвийн нэр
2. Өөрийнхөө нэг долоо хоногт хийдэг бүх ажил, үйлдэл, хөдөлгөөний хэлбэр, хугацааг тооцон гаргаарай. Цаашдаа тухайн хөдөлгөөнийг ихэсгэх эсвэл багасгах тухайгаа эргэцүүлэн дүгнээрэй.

Ажил, үйлдэл	Хөдөлгөөний төрөл	Үргэлжлэх хугацаа	Эргэцүүлэл

БҮЛГИЙН ҮНЭЛГЭЭ

ЮУ МЭДЭЖ АВСАН БЭ?

Өглөөний цайгаа тогтмол ууж байгаа юу? Өглөөний цайныхаа цэсийг сайжруулсан уу? Хэрвээ тийм бол өмнө болон дараа нь хэрхэн өөрчлөгдсөн тухай тэмдэглэж ярилцаарай.

Өмнө	Одоо

ЮУ ЧАДДАГ БОЛСОН БЭ?

Гэр бүлийн хэн нэгэнтэй хамт явж хүнс цуглуулахад нь туслаарай. Өмнө мэдэж авсан хүнсний шошго хэрхэн унших тухай мэдлэгээ ашиглаарай. Ямар байсан тухай тэмдэглэл хөтлөөрэй.

ЮУГ ЗАН ҮЙЛ БОЛГОХ ВЭ?

Хүүхдүүдээ, нэг долоо хоногийн турш идсэн хоол, хүнсээ бүлэг тус бүрээр ангилан бичээрэй. Мөн долоо хоногийн турш хийсэн идэвхтэй хөдөлгөөнөө бичээрэй. Тэмдэглэлээ найзтайгаа сольж хөдөлгөөн ба хооллолтын хэв маяг нь эрүүл болон эрүүл бус байгаа талаар ярилцаарай.

	Даваа	Мягмар	Лхагва	Пүрэв	Баасан	Бямба	Ням
Үр тарианы бүлэг							
Хүнсний ногооны бүлэг							
Жимс, жимсгэний бүлэг							
Сүү, цагаан идээний бүлэг							
Мах, махан бүтээгдэхүүний бүлэг							
Өөх тосны бүлэг							
Идэвхтэй хөдөлгөөн							

БҮЛЭГ

III

СЭТГЭЦИЙН ЭРҮҮЛ МЭНД



СЭДЭВ

- 3.1. “Би хэн бэ?”
- 3.2. Үнэт зүйл

Бүлгийг судалснаар

1. Өөрийн болон бусдын зан араншингийн онцлог, дахин давтагдашгүй чанараа мэддэг болох.
2. Өөрийн болон бусдын ялгаатай байдлыг таньж сурах, давуу сул талаа хүлээн зөвшөөрөх чадвар эзэмшинэ.
3. Ялгаатай байдлаа хүлээн зөвшөөрч сурснаар бусдыг хүндэтгэх, бусадтай эерэгээр харилцах хандлага төлөвшинө.

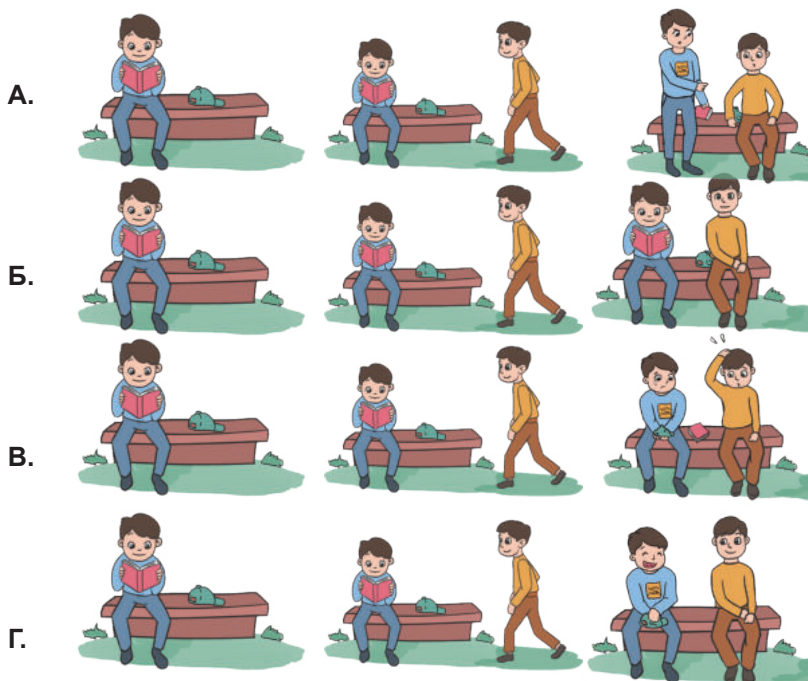
3.1. “БИ ХЭН БЭ?”

Сэдвийг судалснаар

1. Өөрийн болон бусдын зан араншингийн онцлог, дахин давтагдашгүй чанараа мэддэг болох.
2. Өөрийн болон бусдын ялгаатай байдлыг таньж сурах, давуу сул талаа хүлээн зөвшөөрөх чадвар эзэмшинэ.
3. Ялгаатай байдлаа хүлээн зөвшөөрч сурснаар бусдыг хүндэтгэх, бусадтай эергээр харилцах хандлага төлөвшинэ.



Хүүхдийн зан араншин, баясангуй-өөдрөг, хүчирхэг-цочмог, няхуур-дүнсгэр, найрамдагч-тайван



Зураг 1. Зан араншингийн ялгаа

Зургийг хараад дараах асуултад хариулаарай.

1. Зурган дээр гарч байгаа үйл явдал чамд тохиолдвол чи аль хүүхэд шиг зан гаргах вэ?
2. Яагаад ийм зан гаргаж байгаагаа дэлгэрэнгүй тайлбарлаарай.



Хүн бүрт өөрийн гэсэн онцлог, өнгө төрх, давтагддаггүй чанар, бодол, үйлдэл гэж бий. Бусдаас ялгаатай байна гэдэг бол зайлшгүй зүйл бөгөөд гол нь үүнийгээ танин мэдэх нь өөрийгөө болон бусдыг илүү сайн ойлгохын эхлэл юм. “Би хэн бэ?”, яагаад ийм зан гаргадаг юм бол гэдгээ мэдсэн үед өөрийгөө улам илүү ойлгож, давуу талаа хөгжүүлж, сул талаа арилгадаг. Ингэснээр бусадтай зөв харилцаа үүсгэж, асуудлыг эергээр даван туулдаг билээ.



Дасгал 1

Хүүхдүүдээ, одоо бүгдээрээ “Би хэн бэ?” гэдгээ тодорхойлцгооё. Үүний тулд та нар доорх асуултад хариулж бичээрэй.

- Миний хүсэл мөрөөдөл
 - Надад байдаг сайн зан чанар (эцэг эх, ах эгч, дүү, найз нөхдөө хүндэтгэж, хайрладаг байх г.м)
 - Надад байдаг муу зан чанар
 - Миний авьяас (дуу дуулах, зураг зурах г.м)
 - Миний хамгийн сайн хийж чаддаг зүйлс
1. Чи дээр бичсэн зүйлсээ хараад ангийнхандаа өөрийгөө тодорхойлж хэлнэ үү?
 2. Ангийнхаа хүүхэд бүрийн өөрийгөө тодорхойлж байгааг сонсоод чи тэдэнтэй ямар зан чанараараа ижил болон ялгаатай байгааг бичээрэй.
 3. Хүүхэд бүр өөр өөрийн гэсэн онцлогтой болохыг мэдээд чамд ямар мэдрэмж, бодол төрж байна вэ?

Дасгал 2

Дараах тохиолдлыг уншаад асуултын дагуу ярилцаж, дүгнэлт хийгээрэй.

Тохиолдол 1

Х айлын том охин. Дүү С нь түүнээс 1 насаар дүү, одоо 3-р ангид сурдаг. Х бүх зүйлийг эмх цэгцтэй хийх дуртай, нямбай зантай бол дүү нь зөрүүд, дандаа өөрийнхөөрөө байж, бусдыг дийлж санаа нь амардаг. Энэ дутагдлыг нь засах гэж Х түүнд олон удаа хэлээд нэмэр болоогүй учраас сүүлийн үед дүүтэйгээ харилцах дургүй болж, энэ миний үгэнд угаасаа ордоггүй гэж бодон тэдний хоорондын харилцаа тааруу болов.

Асуулт:

1. Х түүний дүү хоёрын зан чанарын ялгаа юу вэ?
2. Чиний ойр дотно хүмүүст Х шиг зантай хүн байдаг уу?
3. Хэрвээ чи Х-ийн оронд байсан бол дүүтэйгээ яаж харилцах вэ?



Зан араншин буюу сэтгэл зүйн онцлог

Хүний амьдралын эхний өдрөөс бий болж, эргэн тойрондоо хариу үйлдэл үзүүлдэг, өөр хоорондоо ялгаатай чиг хандлагыг зан араншин гэдэг.

Дасгал 3

Одоо бүгдээрээ дараах асуултад хариулж өөрсдийн зан араншинг тодорхойлцгооё. Эхлээд бүлэг тус бүрийн асуултыг маш анхааралтай уншаад, асуулт нь чиний өөрийн онцлогт нийцэж байвал ард нь (+) тэмдэг тавиарай.



Д/д	Тодорхойлолт	Тэмдэглэгээ
1	Тогтворгүй, хөдөлгөөнтэй, гар хуруугаараа ямар нэгэн зүйл байнга оролдож байдаг	
2	Омогтой, огцом ууртай	
3	Тэвчээр, тэсвэр муутай	
4	Шийдэмгий, санаачилгатай	
5	Зөрүүд	
6	Маргалдах, бусдыг дийлэх хандлагатай	
7	Үе үе гэнэт идэвхтэй болж, хичээнгүй болдог	
8	Хүмүүстэй илэн далангүй, шулуун шударга харилцдаг	
9	Азаа үзэж, сорих, турших дуртай	
10	Сөргөлдөж, уурлахдаа амархан	
11	Сэтгэлийн хөдөлгөөн огцом илэрдэг, түргэн яриатай	
12	Хэрүүлч, зодоонч	
13	Бусдын дутагдлыг шууд ил шүүмжилдэг	
14	Түрэмгий, дээрэлхүү, бусдыг захирах дуртай	
15	Нүүр, гарын хөдөлгөөн ихтэй	
16	Хурдан, шуурхай шийдвэр гаргадаг	
17	Шинэ зүйлд дасан зохицохдоо удаан	
18	Эхэлсэн зүйлээ дуусгалгүй орхих хандлагатай	
19	Алхаа гишгээ огцом, түргэн	
20	Зан ааш нь амархан өөрчлөгдөж, хувирч байдаг	

Хэрвээ чиний хариулт 16-аас их бол “Баясангуй-Өөдрөг”.

Д/д	Тодорхойлолт	Тэмдэглэгээ
1	Хөгжилтэй, баяр баясгалантай	
2	Эрч хүчтэй, ажилсаг, шаламгай	
3	Эхэлсэн ажлаа дуусгалгүй орхих нь цөөнгүй	
4	Өөрийгөө дээгүүр үнэлдэг	
5	Шинэ содон зүйлийг хурдан тусгаж авахдаа сайн	
6	Сониуч, харилцаа тогтворгүй	
7	Бүтэлгүйтэлд шаналдаггүй	



8	Амархан дасан зохицдог	
9	Шинэ зүйлийг сонирхон дуртайгаар эхэлдэг	
10	Сонирхолгүй зүйлээсээ амархан уйдаж, хөндийрдөг	
11	Сэтгэлийн хөдөлгөөн огцом илэрдэг, түргэн яриатай	
12	Бусдыг манлайлан, зохион байгуулах дуртай	
13	Нийтэч, уриалгахан, танихгүй хүмүүсээс бишүүрхдэггүй	
14	Тэсвэртэй, тууштай ажилладаг	
15	Сэтгэлийн хөдөлгөөнөө сайн илэрхийлдэг, хурц тод үгтэй	
16	Гэнэтийн таагүй зүйлд биеэ барьж чаддаг	
17	Сэргэлэн цовоо, хөгжилтэй	
18	Заримдаа хөнгөн, гоомой шийдвэр гаргадаг	
19	Хурдан унтаж, амархан сэрдэг	
20	Сониуч, хөнгөн	

Хэрвээ чиний хариулт 16-аас их бол “Хүчирхэг-Цочмог”.

Д/д	Тодорхойлолт	Тэмдэглэгээ
1	Эмх цэгцтэй, нягт нямбай	
2	Аливаад ул суурьтай ханддаг	
3	Болгоомжтой, буурьтай	
4	Хүлээцтэй, тэвчээртэй	
5	Үг дуу цөөнтэй	
6	Сэтгэлийн хөдөлгөөний илэрхийлэл бага, тогтуун яриатай	
7	Аажуу, удаан хөдөлгөөнтэй	
8	Юмыг удаан ойлгож, сайн тогтоодог	
9	Эхэлсэн зүйлээ заавал дуусгадаг	
10	Хүчээ зөв зарцуулдаг	
11	Дэг журмыг хатуу баримталдаг	
12	Сэтгэлийн хөөрлөө барьж чаддаг	



13	Сайшаал, магтаал, шүүмжлэл, зэмлэлийн аль алинд нэг их ач холбогдол өгдөггүй	
14	Бусдын доог тохууг үл тоодог	
15	Сонирхол, харилцаа тогтвортой	
16	Нэг зүйлээс нөгөөд шилжихдээ удаан	
17	Хүн бүртэй адил тэгш харилцдаг	
18	Шинэ орчинд дасахдаа удаан	
19	Бэрхшээлийг даван туулахдаа сайн	
20	Тайван дөлгөөн	

Хэрвээ чиний хариулт 16-аас их бол “Няхуур-Дүнсгэр”.

Д/д	Тодорхойлолт	Тэмдэглэгээ
1	Ичимхий, бүрэг	
2	Шинэ орчинд орохоороо сандардаг	
3	Танихгүй хүмүүстэй холбоо тогтоохоороо санаа нь зовдог	
4	Өөрийн хүчинд итгэдэггүй, эргэлздэг	
5	Ганцаардлыг давах чадвар сайн	
6	Азгүй, бүтэлгүй зүйлд сэтгэлээр амархан унадаг	
7	Бодлогоширч, гиюүрэх хандлагатай	
8	Амархан ядардаг	
9	Сул, аяархан ярьдаг	
10	Ярьж байгаа хүний зан, байдалд зохицохдоо сайн	
11	Өрөвч, зөөлөн сэтгэлтэй	
12	Сайшаал, магтаал, зэмлэл, шүүмжлэлд ихэд эмзэглэдэг	
13	Өөртөө болон бусдад өндөр шаардлага тавьдаг	
14	Хардамтгай, сэрдэмтгий	
15	Янгууч	
16	Гомдомхой, тунимхай	
17	Учир битүүлэг, зожиг	



18	Бүрэг ноомой, идэвх санаачилга муутай	
19	Дуулгавартай, хүлцэнгүй	
20	Бусдаар өрөвдүүлж, халамжлуулах дуртай	

Хэрвээ чиний хариулт 16-аас их бол “Найрамдагч-Тайван”.

Тайлбар:

1. Зан араншингийн аль нэг нь 40%-аас дээш байвал тэр хэв шинж зонхилон илэрч байна.
2. 30-39% бол тухайн хэв шинж нилээд их
3. 20-29% бол тухайн хэв шинж дунд
4. 10-19% бол тухайн хэв шинж бага байна гэж үздэг.

Асуулт.

1. Чи ямар хэв шинжийн зан араншинтай хүүхэд байна вэ?
2. Дасгал 2-ын тохиолдлыг дахин уншаад Х ямар хэв шинжийн зан араншинтай хүүхэд болохыг тодорхойлоорой.
3. Энэ зан араншингийн ялгааг мэддэг болсны давуу талыг ангиараа ярилцаарай.

Чи үүнийг мэдэх үү?

Эдгээр 4 төрлийн зан араншинд сайн, муу гэсэн ойлголт байдаггүй бөгөөд тус бүрд давуу болон сул талууд бий. Мөн хүүхдийн зан араншин нь эргэн тойрны хүмүүс, амьдралын хэв маяг, сурч боловсорч буй орчноос шууд хамааралтайгаар өөрчлөгдөх боломжтой

Дасгал 4

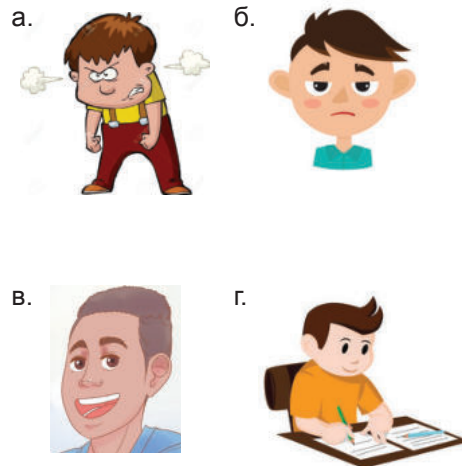
Дараах 4 төрлийн зан араншингийн онцлогийг тохирох зурагтай нь холбоорой.

1. -Хөгжилтэй, баяр баясгалантай
-Сониуч, хөнгөн
-Сэргэлэн, цовоо хөгжилтэй
-Сэтгэлийн хөдөлгөөн огцом илэрдэг

2. -Огцом түргэн ууртай
-Тэсвэр тэвчээр муутай
-Хэрүүлч, зодоонч
-Зан ааш нь амархан өөрчлөгддөг

3. -Ичимхий
-Өөртөө итгэлгүй
-Гомдомхой
-Бүрэг, ноомой

4. -Бусадтай ижил, тэгш харилцдаг
-Тайван, дөлгөөн
-Эмх цэгцтэй, нягт нямбай
-Хүлээцтэй, тэвчээртэй



Зураг 2. Зан араншингийн илэрхийлэл



Зан араншингийн давуу болон сул тал

Зан араншин болгонд давуу болон сул тал байдаг. Жишээлбэл,

Хүчирхэг-цочмог зан араншинтай хүүхэд сэргэлэн цовоо, юм юмыг сонирхдог, нийтэч зантай, олон найз нөхөдтэй, анхаарлаа хуваарилж чаддаг учраас ангийн бүх ажилд оролцдог. Заримдаа нэг зүйлд анхаарал нь удаан төвлөрч чаддаггүй сул талтай. Сэтгэлээр унаж, ганцаарддаггүй. Бусдад их уриалгахан хандаж, ямагт завгүй, итгэмтгий, бусадтай санал зөрөх нь ховор. Бараг уурладаггүй, аливаад хариуцлагатай ханддаг. Өөрийнхөө хүслийг шууд илэрхийлдэг бөгөөд наргианч зантай.

Баясангуй-өөдрөг зантай хүүхэд цочмог, шаралхуу, омголон зантай, дүрсхийн уурладаг, өөрийн дуртай ажилдаа анхаарлаа маш сайн төвлөрүүлдэг, сэтгэлийн хөдөлгөөнөө нүүрэн дээрээ илэрхийлдэг. Зөрүүд, бусдыг дагах нь ховор, өөртөө итгэлтэй. Хийж буй зүйлд нь саад учруулбал дургүйцнэ. Юманд шүүмжлэлтэй ханддаг. Харин биеэ барихдаа тааруу, магтаалд дуртай. Өөрөөс нь түрүүлсэн, илүү гарсан хүмүүст дургүй.

Няхуур-дүнсгэр зантай хүүхэд тайван дөлгөөн, дуу цөөтэй, биеэ барьдаг, сэтгэлийн хөдөлгөөнөө бараг илэрхийлдэггүй, буурьтай, эхэлсэн зүйлээ дуусгаж байж санаа нь амардаг. Өөрийгөө ойлгож, мэдэхдээ тааруу, өөрөө санаачилгаараа найз нөхөдтэй болох нь ховор, харин нэг найзалсан бол үерхэл нөхөрлөлдөө үнэнч ханддаг. Хөгжөөн, наргианд тааруу.

Найрамдагч-тайван зантай хүүхэд буурь суурьтай, дүнсгэр, бүрэг ноомой, гунигтай, хянуур, зөөлөн сэтгэлтэй, уриалгахан, санаа зовомтгой. Маш мэдрэмтгий учраас юмны сайн мууг ойлгохдоо амархан, үнэлэн дүгнэх чадвар сайтай байдаг. Амархан ядардаг ч, хийж буй зүйлдээ нямбай ханддаг. Анхаарлаа олон зүйлд зэрэг хандуулж чаддаггүйгээсээ зарим зүйлээс хоцордог. Бусдын аяыг дагах нь ховор. Зөрчил будлианаас зайлсхийдэг. Даалгасан ажилд хариуцлагатай ханддаг бөгөөд шинэ нөхцөлд дасахдаа удаан. Амархан гомддог, маргаанаас зай барьдаг, хүнтэй эхэлж найзалдаггүй.

Дасгал 5

Доорх хэв шинжийн зан араншинтай хүүхдэд илэрдэг эерэг, сөрөг чанарыг ялган нэрлэнэ үү.

Няхуур-дүнсгэр

Эерэг

Сөрөг

**Хүчирхэг-
цочмог**

Эерэг

Сөрөг

**Найрамдагч-
тайван**

Эерэг

Сөрөг

Баясангуй-өөдрөг

Эерэг

Сөрөг



Асуулт:

1. Чиний зан араншингийн 5 давуу тал юу вэ?
2. Чиний зан араншингийн 5 сул тал юу вэ?
3. Давуу, сул талаа мэдэхийн ач холбогдлыг ангийнхаа хүүхдүүдтэй ярилцаарай.

3.2. ҮНЭТ ЗҮЙЛ

Сэдвийг судалснаар

- Үнэт зүйлийн тухай ойлголт, түүнийг таньж мэддэг болно.
- Өөрийн үнэт зүйлийг тодорхойлж сурах, үнэт зүйлийнхээ тусламжтайгаар зорилгодоо хүрэх чадвартай болно.
- Өөрийн болон бусдын үнэт зүйлийг хүндэтгэнэ.



Үнэт зүйл



Хүүхдүүдээ, дараах хэсэгт өөрийн хүсэл мөрөөдөл, зорилгоо бодож байгаад бичээрэй.

Миний зорилго, хүсэл мөрөөдөл



Үнэт зүйл гэж юу вэ?

Хүнд удаан хугацаагаар, тогтвортойгоор оршин байдаг итгэл үнэмшлийг **үнэт зүйл** гэдэг. Өөрөөр хэлбэл, бидний амьдралдаа баримталдаг зарчим, чухал гэж үзэж байгаа тэр зүйлсийг хэлнэ. Багшийн хувьд ангийнх нь хүүхдүүд хоорондоо нэг нэгэндээ хүндэтгэлтэй хандаж, багш, найз нөхөд, эцэг эхээ хайрладаг, ирээдүйд зөв хүн болж төлөвших бол эцэг эхийн хувьд хүүхэд нь үнэнч, шударга, зоригтой, өөртөө итгэлтэй, дэг журамтай, бусдыг хүндэтгэдэг, энэрэнгүй хүн болон хүмүүжих нь эдгээр хүмүүсийн үнэт зүйл нь билээ.

Үнэт зүйлс дотроо маш олон ангилалд хуваагддаг. Жишээ нь: Хувь хүний, найз нөхдийн, анги хамт олны, гэр бүлийн, улс орны гэх мэт.

Дасгал 1

Дараах зүйлсээс алийг нь чи эрхэмлэж, хүндэтгэж явдаг вэ? Хамгийн чухал гэж бодсон зүйлээ 1-ээс эхлэн дугаарлах ба яагаад ингэж дугаарласнаа тус бүрд нь тайлбарлаарай.

1. Гэр бүлээрээ хамт цагийг өнгөрөөх _____
2. Олон найз нөхөдтэй болох _____
3. Цэвэрхэн хувцаслах _____
4. Гар утастай болох _____
5. Гэрийнхэнтэйгээ гадаад руу аялах _____
6. Хүнтэй үерхэх _____
7. Эрүүл байх _____
8. Онц сурах _____
9. Спортоор хичээллэх _____

Дасгал 2

Доорх зургийг хараад хүүхэд бүрийн үнэт зүйл нь юу болохыг өөрсдийнхөөрөө тайлбарлаж, дүгнэлт хийгээрэй.



Зураг 1. Үнэт зүйлсийн ялгаа

1. Эдгээр зургийг хараад чамд ямар бодол, мэдрэмж төрж байна вэ?
2. Хүүхэд бүрийн үнэт зүйлс өөр, ялгаатай байгаа нь юутай холбоотой гэж чи бодож байна вэ?
3. Хүний үнэт зүйл явцын дунд өөрчлөгдөх боломжтой болов уу?

Хүүхдүүдээ дээрх 2 дасгалыг хийхэд буруу болон зөв хариулт гэж байхгүй учраас чи өөрийнхөөрөө бодож, чөлөөтэй хариулаарай. Хамгийн гол нь энэ зүйл яагаад чиний хувьд чухал, ямар учраас чи үүнийг эрхэмлэж явдгаа тайлбарлаарай.


Үнэт зүйлээ таньж сурах

Үнэт зүйл нь дараах 7 шалгуурт тохирч байвал “Би үнэт зүйлээ оллоо” гэж үздэг.

1. Сонголт чөлөөтэй байх ёстой. Чөлөөт сонголтын үр дүнд үнэт зүйл бий болдог. Тиймээс чиний сонголт зөвхөн чинийх л байх ёстой. Хэн нэгний хэлсэн, санал болгосон зүйл биш байх нь чухал.
2. Олон сонголтоос хамгийн чухлыг нь сонгох ёстой. Мэдээж чамд маш олон үнэт зүйлсээ бичсэн жагсаалт байгаа. Түүнээс чи хамгийн чухлыг нь сонгох хэрэгтэй.
3. Сонголт бүрийн гарах үр дүнг тунгаан бодсоны дараа сонголтоо хийгээрэй.
4. Үнэт зүйл гэж үзэж байгаа зүйл чамайг аз жаргалтай байлгаж, чамд урагшлах хүчийг бий болгож байна уу?
5. Өөрийн үнэт зүйл гэж тодорхойлсон зүйлээ бусдад хэлж, түүнийхээ төлөө тэмцэж чадаж байна уу?
6. Тэрхүү үнэт зүйл чинь чиний амьдралд зүг чиг болж байна уу?
7. Чиний сонгосон үнэт зүйл амьдралын чинь хэв маягийг өөрчилж чадаж байна уу?

Үнэт зүйлээ олж чадсан хүн бусдаас илүү аз жаргалтай, зорилготой, бусдыг хайрладаг, мөн эргэн тойрондоо дасан зохицох чадвар өндөртэй байдаг байна.

Дасгал 3

Хүүхдүүдээ, дэвтэр дээрээ өөрийнхөө үнэт зүйл гэж тодорхойлсон зүйлээ дээрх 7 шалгуураар үнэлээрэй. Ингэж үнэт зүйлээ тодорхойлох нь чамд ямар чухал болохыг найзтайгаа ярилцаарай.



Үнэт зүйл бүрэлдэн бий болоход нөлөөлдөг зүйлс

Бидэнд аливаа зүйлийг зөв, эсвэл буруу гэж үзэх үзэл цаг хугацааны явцад гэр бүл, найз нөхөд, хэвлэл мэдээллийн хэрэгслийн нөлөөгөөр бий болдог. Эдгээр нь бидний үнэт зүйлээ тодорхойлоход их чухал юм.



Гэр бүл. Хүүхдүүд бид аав ээж, эмээ өвөө, ах эгчийнхээ үг яриа, хийж байгаа үйлдлээс амьдралд нь ямар зүйл чухал болохыг харж, сонсч, мэдэж авдаг. Аав ээж маань бидэнд өөрсдийнхөө эрхэмлэдэг чанар, үнэт зүйлийг өвлүүлэхийг хүсдэг ч өвөө, эмээ, найз нөхөд, багш, бидний шүтэн биширдэг хүмүүсийн нөлөөллөөс болж бидний үнэт зүйл тэднийхээс өөр болдог.



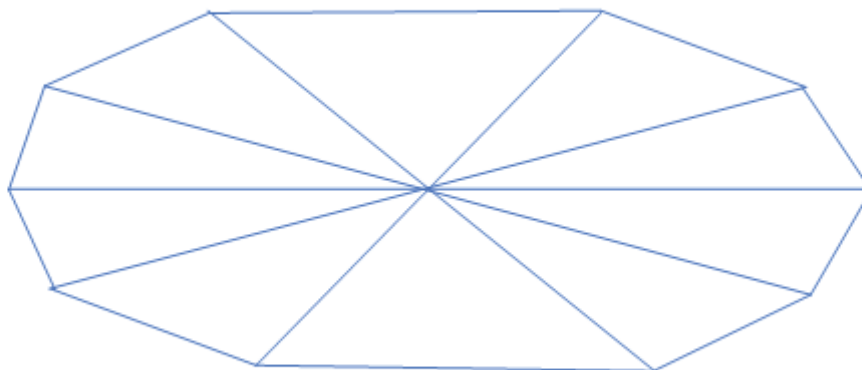
Найз нөхөд. Бидний үнэт зүйлийн талаарх ойлголтод найз нөхдийн маань нөлөө их байдаг. Зарим найз нөхөд эерэг нөлөө үзүүлж байхад, сөрөг нөлөө ч үзүүлэх найзууд бий.



Хэвлэл мэдээлэл. Зурагт, гар утас, компьютерээр дамжуулан авч байгаа мэдээлэл бидний үнэт зүйлсэд эерэг болон сөргөөр нөлөөлдөг. Жишээ нь, охид загвар өмсөгч бүсгүйчүүдийг хараад тэдэн шиг гоё биетэй болох нь үнэт зүйл нь болж хувирдаг. Энэ байдлаасаа болж бие махбодын өвчин тусч, сэтгэл санааны хямралд орж болзошгүй.

Дасгал 4

Чиний үнэт зүйлсэд юу нөлөөлсөн бэ? Доорх дугуйд чамд үнэт зүйлээ тодорхойлоход нөлөөлсөн хүмүүс, холбоотой зүйлсийг бичээрэй.



Зураг 2. Үнэт зүйлсэд нөлөөлдөг хүчин зүйлс

Дээрх зургийг хараад дараах асуултад хариулаарай.

1. Хэдэн хүн, ямар үйл явдал чиний үнэт зүйлд нөлөөлсөн байна вэ?
2. Энд чи аав, ээжийгээ бичсэн үү? Аав, ээж нь чамд яаж нөлөөлсөн байна вэ? Эерэгээр үү, сөргөөр үү?

**Үнэт зүйлсийнхээ талаар ярилцаж сурах**

Хүүхдүүд бид уншсан ном, үзсэн киноныхоо тухай ярьдаг шиг үнэт зүйлсийнхээ тухай хоорондоо, ээж аав, багштайгаа ярилцаж сурах хэрэгтэй. Энэ нь бид ирээдүйн амьдралдаа хэн нэгэнд хүндэтгэлтэй хандаж, асуудлыг зөв талаас нь шийдвэрлэж, зорилготойгоор амьдрахад маш чухал зүйл билээ.

Дасгал 5

Хүүхдүүдээ, дараах 2 үйл ажиллагааг чи санаачлан хийгээрэй.

1. Аав ээж, гэр бүлийнхээ бусад гишүүдтэй оройн хоолныхоо дараа хамтдаа сууж ярилцаад “Манай гэр бүлийн үнэт зүйл” гэдгээ тодорхойлж бичээд өөрсдийн нүдэнд байнга харагдах газар байрлуулаарай.
2. Ангийнхаа багш, хүүхдүүдтэйгээ хамтдаа ярилцаад “Манай ангийн үнэт зүйл” гэдгээ тодорхойлж, самбарынхаа дээр байрлуулаарай.
Хүүхдүүдээ эдгээр үйл ажиллагааг хийсний давуу талыг доорх тохиолдлоос уншиж суралцаарай.



Тохиолдол 1

Ц. багш 9 сард ангийнхаа хүүхэд бүрт нэг нэг цаас өгөөд, түүн дээр ангийнхаа үнэт зүйлийг тодорхойлж бичихийг хүсчээ. Хүүхдүүдээс ирсэн саналыг багш нэгтгээд хүүхдүүддээ харуулсан байна.

4а ангийн сурагчдын үнэт зүйлс: Нэгнээ хүндэтгэдэг, бусдыг үг хэлээр доромжлохгүй, тусч, дүүргийн математикийн олимпиадад ангиараа түрүүлэх, хөвгүүдийн сагсан бөмбөгийн аварга баг болох, ангиараа амжилттай сайн суралцах, хамтдаа цагийг хөгжилтэй, үр дүнтэй өнгөрүүлж сурах гэж бичжээ.

Багш хүүхдүүддээ хандан: Манай ангийнхан бүгдээрээ хамтдаа үнэт зүйлээ тодорхойллоо. Багш нь та нараар маш их бахархаж байна. Одоо бүгдээрээ самбарынхаа дээр үүнийгээ өлгөөд өглөө бүр ирээд, өдөр, хичээл тарахаас өмнө харж, дор бүрнээ уншиж байгаарай. Үнэт зүйл, зорилгынхоо төлөө яг одооноос хамтдаа хичээцгээе гэлээ. Тэгээд багш ангийнхаа хүүхдүүдийг багт хуваан математикийн хичээлд сайн хүүхдүүд ангийнхаа хүүхдүүдэд хичээлийн дараа давтлага өгөх, хүүхэд бүр 7 хоногт 1 удаа чин сэтгэлээсээ хийсэн сайн үйлээ нэг нэгэндээ ярьж өгөх, шинээр сурсан зүйлээ бусдадаа зааж өгөх, сард нэг удаа сургуулийнхаа ойр орчмыг сайн дураараа цэвэрлэж байхаар санал оруулжээ. Ангийнх нь хүүхдүүд энэ саналыг нь дэмжиж, багш эцэг эхийн хурал дээр энэхүү үйл ажиллагаагаа танилцуулахад мөн эцэг эхийн зүгээс татгалзах зүйлгүй гэжээ. 5 сард багш ангийнхаа хүүхдүүдээс: За хүүхдүүд минь бид энэ жил юу сурч, юу хийсэн байна даа, та нар маань өөрсдийгөө эргээд нэг хар даа гэхэд

Хүүхдүүд: Багшаа бид таны хэлснээр өглөө бүр ирээд самбарын дээрх үнэт зүйлээ уншдаг. Яагаад ч юм энийг уншихаар өнөөдөр бид юу хийх ёстойгоо сайн ойлгодог болсон. Цаг хугацааг зөв ашиглаж сурч байгаа. Манай ангийн хүүхдүүд бие биеэ хүндэтгэж харилцдаг болсон.

1. Дээрх тохиолдлыг уншаад чамд ямар бодол төрсөн бэ?
2. Үнэт зүйлээ тодорхойлохын давуу тал нь юу вэ?
3. Чи энэ дасгалаас юу сурав?

Дасгал 6

Хүүхдүүдээ өнөөдрийн “Үнэт зүйлээ тодорхойлж сурах” хичээлээр сурсан зүйлээ дүүдээ, найздаа чи зааж өгөх гэж байна.

1. Чи түүнд хамгийн түрүүнд юуг ойлгуулахыг хүсэж байгаагаа бичих.
2. Хүний амьдралд үнэт зүйл яагаад чухал болохыг хэлэх.
3. Түүний үнэт зүйлээ олоход ямар хүмүүс нөлөөлсөн болохыг асуух.
4. Түүний болон өөрийнхөө үнэт зүйлийн талаар хоорондоо дэлгэрэнгүй ярилцах.



БҮЛГИЙН ҮНЭЛГЭЭ

ЮУ МЭДЭЖ АВСАН БЭ?

Дараах зан араншингуудын онцлогт тохирох хариултыг бичнэ үү.

1. Найрамдагч-тайван зан араншинтай хүн бол:

- Бүрэг, ичимхий

•

•

•

2. Няхуур-дүнсгэр зан араншинтай хүн бол:

•

•

•

•

3. Хүчирхэг-цочмог зан араншинтай хүн бол:

•

•

•

•

4. Баясангуй-өөдрөг зан араншинтай хүн бол:

•

•

•

•

5. Үнэт зүйл бүрэлдэн бий болоход нөлөөлдөг зүйлсийг нэрлэнэ үү?

ЮУ ЧАДДАГ БОЛСОН БЭ?

Энэ бүлгийг судалснаар ямар чадварыг эзэмшиж, юу чаддаг болсноо бичээрэй.

1.

2.

3.

ЮУГ ЗАН ҮЙЛ БОЛГОХ ВЭ?

1. Үнэт зүйлээ ирээдүйн зорилгодоо хүрэх зам гэдгийг ойлгох.

2. Өөрийн болон бусдын зан төлөвийн ялгаатай байдлыг ойлгож, хүндэтгэлтэй хандах

IV

БҮЛЭГ

ХОРТ ЗУРШИЛ



СЭДЭВ

4.1. Цахим хэрэгсэл, түүний зохистой хэрэглээ

Бүлгийг судалснаар

1. Цахим хэрэгсэл ба цахилгаан хэрэгслийг ялган таньж, өдөр тутмын амьдралдаа цахим хэрэгслийг зүй зохистой хэрэглэх чадвартай болж, цахим хэрэгслийн хор уршгийг бусдад таниулах, хэрэглэхгүй байх тал дээр анхаарч, дүү нар гэр бүлийнхэндээ үлгэр дуурайлал болно.

4.1. ЦАХИМ ХЭРЭГСЭЛ, ТҮҮНИЙ ЗОХИСТОЙ ХЭРЭГЛЭЭ

Сэдвийг судалснаар

1. Цахим хэрэгсэл, түүний эрүүл мэндэд үзүүлэх хор уршиг, хамаарал болон зохистой хэрэглээний талаар ойлголттой болно.
2. Цахим хэрэгслийг бусад цахилгаан хэрэгслээс ялгаж сурах ба цахим хэрэгслийн хор уршгаас өөрийн болон бусдын эрүүл мэндийг хамгаалах чадвар эзэмшинэ.
3. Цахим хэрэгслийг зохистой, үр ашигтай, өөрийгөө хөгжүүлэхэд тус болохуйц байдлаар хэрэглэх хандлага эзэмшинэ.



Цахим хэрэгсэл, цахилгаан хэрэгсэл



Хүүхдүүдээ, доорх хүснэгтэд өөрийнхөө мэддэг бүх цахим хэрэгслийн нэрсийг жагсаан бичээрэй.

.....

.....

.....

.....

.....

Дасгал 1

Хүүхдүүдээ, та бүхэн доорх зургаас “Цахим хэрэгсэл” гэсэн ойлголтод тохирох зургийн доогуур зураад нэрийг нь бичээрэй.



1.



2.



3.



4.



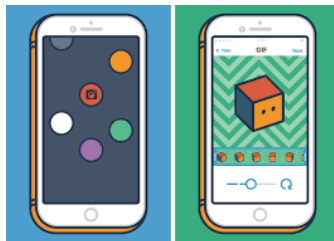
5.



6.



7.



8.



9.

Зураг 1. Цахим болон цахилгаан хэрэгсэл

Асуулт:

1. Цахим хэрэгсэл гэж юу вэ?
2. Цахим хэрэгсэл цахилгаан хэрэгслээс юугаараа ялгаатай вэ?

Дасгал 2

Зураг 1-ээс санаа авч гэр бүлийн гишүүдийнхээ цахим хэрэглээг тодорхойлцгоё. Үүний тулд танай гэр бүлийн гишүүд ямар цахим болон цахилгаан хэрэгслийг гэртээ, ажил дээрээ хэдэн цагаар хэрэглэж байгаа талаар өөрсдөөс нь асууж бөглөөрэй. Мөн өөрсдийнхөө ажигласнаар тэмдэглэлээ хөтөлж болно шүү. Жишээлбэл, Би өглөө 09.00-10.00 цагт ээжийн гар утсаар тоглоом тоглосон, 15.00-16.00 хооронд компьютерээр видео бичлэг үзсэн, 16.00-17.00 зурагтаар хүүхэлдэйн кино үзсэн, 18.00-19.30 хооронд эгчийн утсаар тоглоомоо тоглосон гэх мэтээр бичээд хүснэгтийн доод хэсэгт нийт цагийг бодож бичнэ.

Миний цахим болон цахилгаан хэрэгслийн хэрэглээний байдал

Хэрэглэдэг цахим болон цахилгаан хэрэгсэл	Ашигладаг хугацааг цагаар бичих	Ямар зорилгоор ашигладаг тухай тайлбарлаарай
	15.00-16.00 (1 цаг)	Гэрийн даалгавраа хийх.
		
	16.00-17.30 (1 цаг 30 минут)	Хүүхэлдэйн кино үзэх.
	09.00-10.00 (1 цаг) 18.00-19.30 (1 цаг 30 минут)	Тоглоом тоглох.
		
		
		
		
Нийт хугацаа	5 цаг	

Дээрх тэмдэглэлээс өөрийнхөө цахим хэрэгслийг хэрхэн хэрэглэж байгааг тодорхой болгож цаашид ямар арга хэмжээ, баримталбал зохих талаар өөртөө дүгнэлт хийгээрэй.



Цахим хэрэгслийн эрүүл мэндэд үзүүлэх хор уршиг

Цахим хэрэгслийг хэтрүүлэн хэрэглэх нь сэтгэцийн эмгэг гэж олон улсад хүлээн зөвшөөрсөн бөгөөд АНУ-ын сэтгэцийн эмгэгийн оношилгоо, дүн бүртгэлийн гарын авлагын 5-р ангилалд “Дэлгэцийн дон” гэж оруулсан. Судлаачид цахим хэрэгслийн хэт хэрэглээ нь хар тамхи шиг хүүхдийн тархийг хордуулдаг гэж үздэг.

Хүүхдүүд эхэндээ гар утсыг сонирхон үзэж байгаад яваандаа зуршил болж, олон дахин хэрэглээд эхлэхээр эмгэг зуршил буюу дон болдог. Нэгэн төрлийн донтох асуудалтай болоход яваандаа өөр өөр дон рүү шилжих магадлал нэмэгддэг.

Цахим хэрэгслийг хэтрүүлэн хэрэглэснээс бие махбодод гарах өөрчлөлт:

1. Нүдний эмгэг



Удаан хугацаагаар зурагт үзэж, компьютер, гар утас ширтдэг хүүхдийн нүд эхэндээ ядрах, нүдний угаар хөших, аргах шинж тэмдэг өгч байснаа аажимдаа хараа гялбах, нүдээ ойр ойрхон цавчлах, хараа муудах зэрэг шинж илэрдэг.

2.Толгой өвдөх



Сүүлийн жилүүдэд хөдөлгөөний хомсдолоос үүдэлтэй толгойн өвдөлт хүүхэд залуучуудын дунд ихсэж байна. Энэ нь мэдээж цахим хэрэглээтэй холбоотой. Удаан хугацаагаар нэг байрлалд хөдөлгөөнгүй суухад хүзүүний булчин чангарч, толгой өвддөг.

3.Жингийн илүүдэл



Олон цагаар хөдөлгөөнгүй суух нь жин нэмэгдэх үндсэн шалтгаан юм. Яваандаа чихрийн шижин, булчингийн сулрал гэх мэт өвчнөөр өвдөх магадлалтай.

4.Нуруу бөгтийх



Мөн удаан цагаар нэг хэвийн байрлалд буруу суусантай холбоотой нуруу бөгтийж, муруй болдог.

5. Нойрны хямрал ба өсөлт хөгжил удаашрах



Хүүхэд 21 цагаас өмнө унтаж байж өсөлтийн дааврын ялгаралт сайн байдаг. Өсөлтийн дааврын хэмжээ богино хугацаанд

хэлбэлздэг бөгөөд гүн нойрсоход буюу унтаж эхлэхэд 22.00-02.00 цагийн хооронд хамгийн ихээр ялгарч, 00.00-00.30 минутын хооронд хамгийн өндөр түвшинд хүрдэг.

Мөн унтахаас өмнө хоол идсэнээр цусан дахь чихрийн хэмжээг ихэсгэдэг даавар ихээр ялгардаг. Энэ нь хүний өсөлтийн дааврын ялгаралтыг дарангуйлдаг байна. Энэ нь хүүхэд шөнийн турш дутуу нойртой, бүрэн амарч чаддаггүй гэсэн үг.

Чи үүнийг мэдэх үү?

Бодисын солилцоо, бие махбодын тэнцвэрт байдлыг зохицуулах биологийн өндөр идэвхт бодисыг даавар гэнэ.



6. Бие махбодын бусад эмгэгээр өвдөх

Цус багадалт, хоол боловсруулах замын өвчнөөр өвддөг.

- Сэтгэл тогтворгүй болох (амархан уурлаж, гомдох)
- Анхаарал төвлөрөлт богино, сарнимтгай болох
- Мартамхай болох
- Идэвх сонирхол буурах
- Хичээл хийхээс дургүйцэх
- Найз нөхдөөсөө хөндийрөх
- Гэр бүлийнхэнтэй харилцах харилцаа багасах
- Гэрийн ажилд туслахгүй болох
- Олон нийтийн ажлаас зугатаах
- Бусдад түрэмгий зан гаргах гэх мэт

Цахим хэрэгслийн хамааралд орсон эсэхийг таних шинжүүд

- Компьютер, гар утас, зурагт үзэх талаар байнга санаашрах
- Эдгээрээс холдуулахад сэтгэл санаагаар унах
- Компьютер, гар утас, зурагтыг илүү удаан хугацаагаар үзэх дур хүсэлд автах
- Компьютер, гар утас, зурагт үзэхгүй гэж бодож, олон удаа амлалт өгсөн ч чадахгүй байх
- Өмнө нь сонирхдог байсан зүйлсээ сонирхохгүй болох
- Компьютер, гар утас, зурагтнаас үүдэлтэй асуудлууд үүссэн ч түүнийг зогсоож чадахгүй цааш үргэжлүүлэн тоглосоор байх

- Цахим хэрэгслийг хэтрүүлэн хэрэглэдгээ нуух, худлаа ярих, хулгай хийх зэрэг ёс зүйн зөрчлүүд гаргах
- Цахим хэрэгслийг сэтгэл санааны хямралаас гарахын тулд үргэлжлүүлэн тоглосоор байх
- Хэтрүүлэн хэрэглэснээс болж сургууль дэвших боломж, гэр бүл, найз нөхдөөсөө хөндийрөх гэх мэт



Дасгал 3

Хүүхдүүдээ, доорх тохиолдлыг уншаад асуултад хариулж, анги дээрээ цахим хэрэгслийн хор уршгийн талаар ярилцаарай.

Тохиолдол 1

Б 4-р ангид орох жилээс эхлэн гэртээ ганцаараа өнждөг болжээ. Аав, ээж нь түүнтэй өдөр холбоо барих зорилгоор дуудлага хүлээн авах, гарах энгийн гар утас авч өгсөн ч Б ээж, ааваасаа гуйсаар байж “Ухаалаг утас” авахуулсан байна. Тэр цагаас хойш Б бага багаар гар утсанд донтож, сурлагадаа мууджээ.

Багшийн зааж буй хичээлийг анхаархаа больж гэртээ хариад гар утсаараа тогломоор санагддаг болсны улмаас 2 улирлын дүн нь эрс муудсан байна. Хичээлийн жилийн төгсөлтийн эцэг эхийн хурал дээр багш нь Б-ийн ээж, аавд нь хэт их гар утасны хэрэглээтэй холбоотой сурлагадаа муудаж байгааг хэлжээ.

Аав, ээж нь Б-ийн утсыг хураан авч, гэрт зурагт компьютер хэрэглэхгүй байх шийдвэр гаргахад Б уурлан, би тэгвэл тэр сургуульд чинь явахгүй, тэгээд өдрийг яаж өнгөрүүлэх юм гэж хашгирав.


1. Батаад цахим хэрэгслийг хэтрүүлэн хэрэглэсэнтэй холбоотой ямар шинж илэрч байна вэ?
2. Батаагийн аав, ээжид юу гэж хэлэх вэ ?

Хүүхдүүдээ, дараачийн сэдвийг судлахаас өмнө доорх асуултад хариулаарай.

1. Цахим хэрэгслийг ямар зорилгоор хэрэглэдэг вэ?
2. Чиний бодлоор өдөрт хэдэн минут гар утас, компьютер, зурагтыг үзвэл зохистой буюу эрүүл мэндэд хор нөлөөгүй хэрэглээ болох вэ?

Хүүхдүүдээ одоо өөрийнхөө гар утас, компьютер, зурагтын 1 өдрийн хэрэглээг тооцож, дүгнэлт гаргаарай.

Миний гар утас, компьютер, зурагтын нэг өдрийн хэрэглээ

Цаг, хугацаа			
08:00-09:00			+
09:00-10:00	+		
10:00-11:00		+	
11:00-12:00	30 минут		
12:00-13:00			
13:00-14:00			
14:00-15:00			+
15:00-16:00			+
16:00-17:00	+		
17:00-18:00		+	
18:00-19:00		+	
19:00-20:00			+
Нийт хугацаа	2 цаг 30 минут	3 цаг	4 цаг

Тайлбар: Дээрх тооцоог хийхдээ “+” болон цаг хүрээгүй тохиолдолд минутаар тэмдэглээрэй.

Жишээ нь: Гар утас 2 цаг 30 минут хэрэглэсэн гэх мэт.

Цахим хэрэгслийн зохистой хэрэглээ

Цахим хэрэгсэл дотроос гар утас нь холбоо харилцааны хэрэгсэл бөгөөд хэрэглэгчдийн илүү олон төрлийн хэрэгцээг хангахын тулд аудио, видео тоглуулах, төрөл бүрийн аппликэйшн суулгаж ашиглах боломжтой байдаг тул хүмүүс, ялангуяа хүүхдүүд найз нөхөд, гэр бүлийнхэнтэйгээ холбоо барихаас илүүтэйгээр бичлэг, видео үзэх, тоглоом тоглох зэргээр зугаа цэнгэл болгон ашиглах нь олон талын сөрөг үр дагаварт хүргэж байна.

Одоо хүүхдүүд та бүхэн доорх хүснэгтээс 1 удаа гар утас, компьютер, зурагтыг ямар хугацаагаар үзэх ёстой талаар мэдэж аваарай.

Гар утас, компьютер, зурагтын нэг удаагийн үзэх хугацаа

Нас	Гар утас, компьютерийг нэг удаа үзэх хугацаа	Зурагт нэг удаа үзэх хугацаа
5 хүртэл	7 минут	30 минут
10 хүртэл	10-15 минут	30-50 минут
12 хүртэл	20 минут	60 минут

Дасгал 4

Дасгал 3-т тооцож гаргасан өөрсдийнхөө нэг өдрийн гар утас, компьютер, зурагтын хэрэглээг энэ зөвшөөрөгдсөн хэмжээтэй харьцуулаад үзвэл хэр их зөрүү харагдаж байна.

Одоо нэг өдрийн хэрэглээгээ долоо хоног, сар, жилээр бодож гаргаарай!

Чи үүнийг мэдэх үү?

10 настай хүүхэд зурагтыг 30-50 минут, гар утас, компьютерийг 10-15 минутаар өдөрт 2-3 удаа хэтрүүлэхгүйгээр хэрэглэх нь тохиромжтой.

Хэрвээ чиний гар утас, компьютерийн хэрэглээ зөвшөөрөгдсөн хэмжээнээс хэтэрсэн бол эрүүл мэндэд чинь асуудал үүсч байна гэсэн үг.

Цахим хэрэгслийн хэрэглээг багасгах арга зам

1. Дуртай спортоороо хичээллэх
2. Ном унших
3. Зураг зурах
4. Хөгжим тоглож сурах
5. Найзуудтайгаа тоглох
6. Гэрийнхэнтэйгээ цагийг хамтдаа өнгөрүүлэх гэх мэт.

Дасгал 5

Цахим хэрэглээг багасгах талаар найз нөхөд, гэр бүлдээ зориулж зурагт хуудас бэлтгээрэй.

Дасгал 6

Өөрсдийн цахим хэрэглээг багасгахын тулд өдрийн дэглэм зохиож бичээрэй.

БҮЛГИЙН ҮНЭЛГЭЭ

ЮУ МЭДЭЖ АВСАН БЭ?

1. Цахим болон цахилгаан хэрэгслийн ялгааг сурч авсан. Цэгийн оронд нөхөж бичээрэй.
 - а. Цахилгаан хэрэгсэл гэдэгт орно.
 - б. Цахим хэрэгсэл гэдэгт орно.
2. 10 настай хүүхэд 1 удаа гар утас үзэх зөвшөөрөгдсөн хугацаа хэдэн минут вэ?
 - а. 10 минут
 - б. 30 минут
 - в. 5 минут
 - г. 60 минут

ЮУ ЧАДДАГ БОЛСОН БЭ?

1. Цахим хэрэглээний хэтрүүлэн хэрэглээнээс үүдэлтэй бие махбодод гарах өөрчлөлтийг нэрлэнэ үү?
 -
 -
 -
 -

ЮУГ ЗАН ҮЙЛ БОЛГОХ ВЭ?

1. Өөрийн болон гэр бүлийн гишүүд, найз нөхдийнхөө өдөрт гар утас, компьютер, зурагтыг хэдэн цаг хэрэглэж байгааг тооцож үзээрэй.
2. Өдөр тутмынхаа амьдралд гар утас, компьютерийн хэрэглээг багасгах арга замуудыг хэвшүүлээрэй.
3. Цахим хэрэглээг зохистой хугацаагаар нь өөрт тустай байдлаар хэрэглэж заншаарай.

БҮЛЭГ

V

БЭЛГИЙН БОЛОН НӨХӨН ҮРЖИХҮЙН ЭРҮҮЛ МЭНД



СЭДЭВ

5.1. Шилжилтийн насны өөрчлөлт

5.2. Эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн ижил ба ялгаатай тал

5.3. Хувийн орон зай

Бүлгийг судалснаар

1. Шилжилтийн насны өөрчлөлтийн талаар үнэн зөв мэдлэгтэй болж, бие бялдар, сэтгэхүйн хувьд бэлтгэлтэй байж, аливаа эрсдлээс урьдчилан сэргийлэх мэдлэг, чадвартай болно.
2. Эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн ижил ба ялгаатай талыг мэдэж, бусдыг ялгаварлан гадуурхалгүй, хүндэтгэлтэй харилцах мэдлэг, чадвар, хандлагатай болно.
3. Хүн бүр өөрийн хувийн орон зай, хил хязгаартай байдаг ба түүнийгээ зөв тогтоож, өөрийн болон бусдын орон зайг хүндэтгэн үзэх хандлага төлөвшинө.

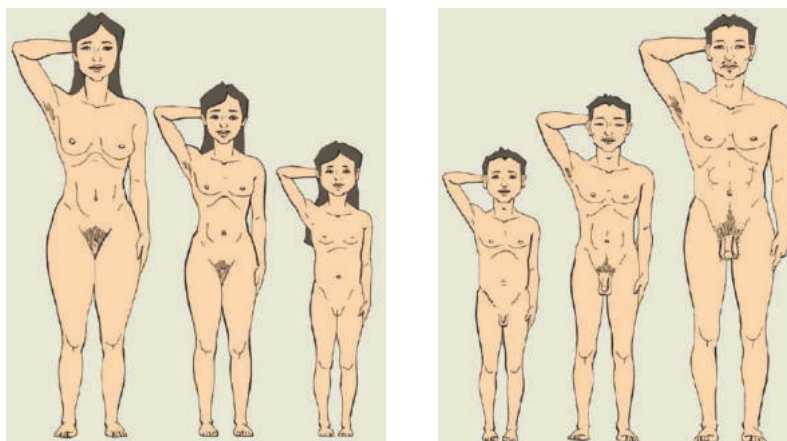
5.1. ШИЛЖИЛТИЙН НАСНЫ ӨӨРЧЛӨЛТ

Сэдвийг судалснаар

1. Шилжилтийн насны үед гарах өөрчлөлт болон бэлгийн бойжилтын талаар мэдлэгтэй болно.
2. Бэлгийн бойжилт нь хүний биеийг хэрхэн нөхөн үржихүйд бэлтгэдэг болохыг эх сурвалж ашиглан тайлбарлах, шилжилтийн насны өөрчлөлтийг тайван хүлээж авах, эрүүл ахуйн дэглэм баримтлах чадвар эзэмшинэ.
3. Хүн бүр гадаад төрх, өнгө зүс, зан ааш зэргээр ялгаатай бөгөөд бие махбод болон сэтгэл зүйд гарах өөрчлөлтийг харилцан адилгүй хүлээж авдаг болохыг ухаарч, бусдыгаа хүндлэх, соёлтой харилцах хандлага төлөвшинэ.



Дараах зургийг ажиглаарай. Бидний биед ямар өөрчлөлт гарч байна вэ ?



Зураг 1. Шилжилтийн насны өөрчлөлт

Дасгал 1

Бидний биед гарч буй өөрчлөлт нь охид хөвгүүдийн хувьд адилхан байх болов уу? Доорх өгөгдлийг уншаад өөрсдийн үгээр тайлбарлан ярилцаарай. Бид юугаараа ялгаатай байна вэ?

Охидын биед гарах өөрчлөлт

- Өндөр болох
- Хөх томрох
- Жин нэмэгдэх
- Суга, цавинд үс ургах
- Батга гарах
- Биений юм ирэх
- Ташаа өргөсөх

Хөвгүүдийн биед гарах өөрчлөлт

- Өндөр болох
- Жин нэмэгдэх
- Суга, цавинд үс ургах
- Батга гарах
- Хоолой бүдүүрэх
- Шодой хөвчрөх
- Нойтон зүүд үзэгдэх



Бэлгийн бойжилт гэж юу вэ?

Охид, хөвгүүдийн бэлгийн бойжилт 10-19 насанд үргэлжилдэг ба энэ хугацаанд нөхөн үржихүйн эрхтэн тогтолцоо бүрэн боловсорч гүйцнэ. Энэ нь эр, эм бэлгийн булчирхайн ялгаруулсан дааврын үйл ажиллагаатай холбоотой бөгөөд энэ үед охид, хөвгүүдийн бие өсөж том болохын хэрээр сэтгэл санаанд ч олон өөрчлөлт гардаг.

Тухайлбал, охидод хөх товойж эхлэх буюу хөх ургах, умдаг, суганд үс ургах, биений юм үзэгдэх, огцом өсөх, жин нэмэгдэх, хэлбэр галбир, дуу хоолой өөрчлөгдөх зэрэг болно.

Бэлгийн бойжилтыг өөрөөр бас шилжилтийн нас гэж хэлдэг ба энэ нь хүүхэд наснаас том хүн болох завсрын үе гэсэн утгатай юм. Энэ үе ихэвчлэн 10-11 наснаас эхэлдэг ба хүн бүрт харилцан адилгүй байж болно. Тухайлбал 6-р ангийн хүүхдүүд хичээлийн шинэ жил эхлэхэд зарим нь бусдаасаа илүү өндөр болсон байдаг. Магадгүй тэд өөрсдийн биед гарч буй өөрчлөлтүүдийг ч ажигласан байж болох юм. Эдгээр өөрчлөлтийг охид, хөвгүүд янз бүрээр хүлээж авдаг. Тухайлбал, зарим нь баярлаж байхад зарим хэсэг нь айж, ичиж, эмээж, цочирддог байна.

Бэлгийн бойжилтын үед охид, хөвгүүдэд тохиолдох өөрчлөлт олон янз байдаг тухай үзлээ. Эдгээр өөрчлөлтийг бие махбодын, сэтгэл зүйн, нийгмийн өөрчлөлт гэж 3 хуваадаг.

Чи үүнийг мэдэх үү?
Хөвгүүдийн бэлгийн бойжилт охидынхоос 1-2 жилийн дараа эхэлдэг.

Дасгал 2

Доорх өөрчлөлтийг дэвтэртээ 3 баганад хувааж бичээд хамтран ярилцаарай.

Бие махбодын өөрчлөлт	Сэтгэл зүйн өөрчлөлт	Нийгмийн өөрчлөлт
<ul style="list-style-type: none"> • Өндөр болох • • • • • 	<ul style="list-style-type: none"> • Найз нөхдийн хүрээгээ тэлэхийг хүсэх • • • 	<ul style="list-style-type: none"> • Эцэг эхтэйгээ санал зөрөх • • • •

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Өөрийгөө таних • Нойтон зүүд үзэгдэх • Жин нэмэгдэх • Эрсдэлтэй зүйлс туршихийг хүсэх • Шодой хөвчрөх • Биений юм ирэх • Гадаад үзэмжиндээ анхаарах | <ul style="list-style-type: none"> • Эргэлзэх, тээнэгэлзэх нь ихсэх • Өндөр болох • Хөх томрох • Ташаа өргөсөх • Суга, цавинд үс ургах • Найз нөхдийн хүрээгээ тэлэхийг хүсэх |
|---|---|

- Батга гарах
- Ааш зан гэнэт хувирах
- Хоолой бүдүүрэх
- Сэтгэл түгших
- Бие даахыг эрмэлзэх
- Эсрэг хүйстэндээ татагдах
- Эцэг эхтэйгээ санал зөрөх



Биений юм

Охидын бэлгийн бойжилтын үед илрэх өөрчлөлтийн нэг нь биений юм ирэх явдал юм. **Биений юм** гэдэг нь бэлгийн дааврын нөлөөгөөр тодорхой хугацааны мөчлөгтэйгээр умайн салст давхарга ховхрон үтрээгээр дамжин гадагшлах үзэгдлийг хэлнэ. Эмэгтэй хүн бүрт юм ирдэг бөгөөд хэзээ, хэдэн наснаас, ямар хугацаатай ирэх нь харилцан адилгүй байж болдог. Ихэвчлэн охидод анх 10-16 насанд үзэгдэж эхэлнэ.

Биений юмны мөчлөг гэдэг нь эхний сарын биений юм ирсэн өдрөөс дараагийн сарынх ирэх хүртэлх хугацаа юм. Энэ нь мөн л хүн бүрт харилцан адилгүй байдаг ба дунджаар 28-35 хоногтой байдаг. Охидын биений юмны мөчлөг эхний үед тогтворгүй байж болох ба аажимдаа 1-2 жилийн дараа тогтмолждог.

Биений юмны үед илрэх шинж тэмдэг;

- Хоолны дуршил өөрчлөгдөх
- Сэтгэл санаа өөрчлөгдөх
- Юманд төвөгшөөх
- Хэвлий, нуруу хэсгээр өвдөх
- Толгой бага зэрэг өвдөх
- Батга ихсэх
- Хөх хөндүүрлэх
- Нойр хүрэхгүй байх
- Огиулах гэх мэт.

Чи үүнийг мэдэх үү?

Хэрвээ чамд бэлгийн бойжилт эхэлж ямар нэгэн өөрчлөлт, шинж тэмдэг илэрч эхэлсэн бол эцэг, эх, ах, эгч, асран хамгаалагч хэн нэгэн өөртөө итгэлтэй, чамд туслах хүнийг заавал олж тогтоон, түүнтэй үргэлж харилцаарай. Айж ичих зүйл байхгүй шүү хүүхдүүдээ.

Сэтгэл санааны бага зэрэг өөрчлөлт байж болох ч ноцтой сэтгэл гутралд орвол хэвийн бус гэж ойлгоно.

Биений юм нь өвчин биш учраас ямар нэгэн зовиур шаналгаа байх ёсгүй. Хэрвээ дээрх шинж тэмдэг дангаар болон хавсарч илрэх, биений юмны үед гарах цусны хэмжээ ихсэх ба багасах зэрэг өөрчлөлт илэрвэл заавал мэргэжлийн эмчид хандана.

Биений юм ирсэн үед хувийн ариун цэврийг сахих нь маш чухал. Учир нь цус бол нян үржих хамгийн тохиромжтой орчин болдог. Иймд бэлгэ эрхтний гадна хэсгийг савантай бүлээн усаар сайтар угаах хэрэгтэй. Гэхдээ хурц өнгө, үнэртэй саван биед харшилж, эмзэглүүлж болох учраас савангаа зөв сонгоорой.

Нойтон зүүд

Шилжилтийн насны хөвгүүдийн санааг зовоодог нэгэн үзэгдэл бол унтаж байхад нь үрийн шингэн ялгарах явдал юм. Зарим нь өвчний шинж тэмдэг юмуу, эсвэл нойрон дундаа шээчихлээ гэж боддог ч энэ нь үнэн хэрэгтээ хэвийн үзэгдэл юм.

Хөвгүүдийн шилжилтийн нас эхлэхэд эр бэлгийн даавар ялгарч, мөн эр бэлгийн эсүүд үүсч эхэлдэг. Эр бэлгийн эс төмсгөнд анх боловсроод төмсөгний дайварт шилжиж хадгалагдан, гүйцэд боловсордог ажээ. Энд хадгалагдаж буй эр бэлгийн эсүүд үрийн сувгаар дамжин үрийн цэврүү, түрүү булчирхайн ялгаруулсан шүүрэлтэй нийлж үрийн шингэнийг бүрдүүлэн ялгарахыг үрийн шингэн гадагшлах гэж нэрлэдэг. Эрэгтэй хүний үрийн шингэн заримдаа нойрсох үед нь тохиолддог тул үүнийг нойтон зүүд хэмээн нэрлэжээ. Нойтон зүүд 11-15 насны хөвгүүдэд анх тохиолдох магадлалтай. Мөн насанд хүрэгчдэд ч тохиолддог тул айх зүйл байхгүй, энэ нь хэвийн зүйл юм шүү.

Дасгал 3

Биений юм болон нойтон зүүд тохиолдсон үед ямар арга хэмжээ авах вэ? Өөрийн дотны найзууддаа зориулан зөвлөгөө бичиж өгөөрэй.

Найздаа өгөх зөвлөгөө

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Өөртөө итгэлтэй, дотны сайн хүндээ заавал хэлж зөвлөгөө, тусламж аваарай.

Чамдаа амжилт хүсье.

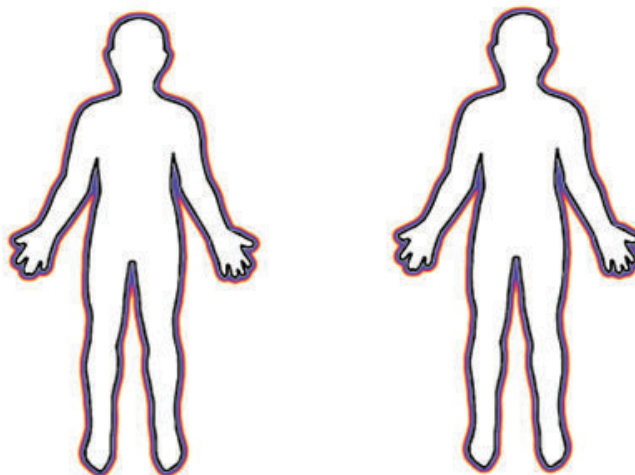
5.2. ЭРЭГТЭЙ, ЭМЭГТЭЙ ХҮМҮҮСИЙН ИЖИЛ БА ЯЛГААТАЙ ТАЛ

Сэдвийг судалснаар

1. Хүний эрхтэн тогтолцооны талаар үнэн зөв мэдээлэлтэй болж, эрэгтэй эмэгтэй хүмүүс нөхөн үржихүйн эрхтнээрээ л өөр хоорондоо ялгаатай талаар мэдэж авна.
2. Эрэгтэй, эмэгтэй хүний ижил ба ялгаатай талыг нэрлэх, тайлбарлах чадвартай болно.
3. Эрэгтэй, эмэгтэй хүний ижил ба ялгаатай талыг мэдсэнээр бусдыг шоолохгүй, ялгаварлан гадуурхахгүй, хүндэтгэлтэй харилцах хандлага төлөвшинө.



Дараах зургийг эрэгтэй, эмэгтэй хүн болгон зураарай. Зураад дууссан бол доорх асуултад хариулж бичнэ үү.



Зураг 1. Хүний бие

1. Эрэгтэй, эмэгтэй хүний ялгааг хэрхэн гаргаж зурсан бэ?
2. Юу юу нэмж зурсан бэ?
3. Эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүс юугаараа ялгаатай вэ?

Эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүс бие махбодын хувьд ерөнхийдөө ижил боловч том, жижиг, өндөр нам, тарган туранхай зэргээрээ ялгаатай. Гэхдээ эмэгтэй хүмүүсийн дунд ч тарган туранхай, өндөр нам хүмүүс байдаг шүү дээ. Эрэгтэй хүмүүсийн дунд ч мөн адил ялгаатай. Тэгэхээр эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийг ялгах гол шинж тэмдэг нь юу байж болох вэ? Энэ талаар бүгдээрээ хамтдаа судлах болно.



Эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийг ялгах гол шинж тэмдэг бол нөхөн үржихүйн эрхтэн юм. Нөхөн үржихүйн эрхтнийг мөн бэлгэ эрхтэн, нууц эрхтэн ч гэж нэрлэдэг. Эдгээр эрхтэн нь хүүхэдтэй болох буюу хүмүүсийг өсөж үржин, үр удмаа үлдээхэд чухал үүрэг гүйцэтгэдэг тул нөхөн үржихүйн эрхтэн гэж нэрлэжээ.

Эрэгтэй, эмэгтэй хүн бүр өөрийн гэсэн өнгө, төрх, хэлбэр галбир, хэмжээтэй байдаг. Хүн өөрийн ээж, ааваа сонгож төрдөггүйн нэгэн адил хүн өөрийнхөө бие эрхтэн, түүний хэлбэр, хэмжээ, эрэгтэй эмэгтэй болж төрөхийгөө мөн адил сонгох боломжгүй юм. Тиймээс хүүхдүүд та нар одооноос эхлэн бие биеийгээ эдгээр ялгаатай байдлаас нь болж нэр хоч өгөх, шоглох зэргээр ялгаварлан гадуурхаж болохгүй шүү.

Дасгал 4

Эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүс бие эрхтний хувьд ямар ялгаатай болохыг бид үзлээ. Харин нийгмийн хувьд, ажил мэргэжлийн хувьд, гүйцэтгэх үүргийн хувьд ялгаа байдаг юм болов уу? Та нар юу гэж бодож байна вэ? Дараах алхмын дагуу дасгалыг хамтдаа хийж гүйцэтгээд хамтран ярилцаарай.

Алхам 1.

Дэвтэртээ хоёр багана зураад эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн хийдэг ажил, мэргэжил, үүргийг ялгаж бичээрэй. Хамт суудаг хүүхэдтэйгээ хамтарч ярилцаад хийж болно шүү.

Эмэгтэй хүмүүсийн хийдэг ажил, мэргэжил, үүрэг	Эрэгтэй хүмүүсийн хийдэг ажил, мэргэжил, үүрэг
Хоол хийх	Мод хагалах
.....
Эмч	Уурхайчин
.....
.....
Хүүхдээ хөхүүлэх	Цэргийн алба хаах
.....

Алхам 2.

Хүснэгтэд гүйцээж бичээд дууссан бол ангийнхандаа сайн дураараа уншиж танилцуулаарай. Унших явцад багш нь самбарт та бүхний хэлснийг бичих болно.

Алхам 3.

Одоо хүснэгтэд байгаа эрэгтэй/эмэгтэй гэсэн үгийг засаад байрыг нь сольж бичээрэй. Тэгээд тус бүрийн хийх ажил, мэргэжил, үүргийг дахин ангийнхандаа уншиж өгөөрэй. Анх бичсэнээс хэр ялгаатай сонсогдож байна вэ? Болохгүй зүйл байна уу?

Алхам 4.

Ангийнхаа найзуудтайгаа хамтран ярилцаад энэ дасгалаас юуг шинээр сурч мэдсэнээ дүгнээрэй. Багшийнхаа тусламжийг авахаа мартуузай.

Чи үүнийг мэдэх үү?

Эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн бие махбодтой холбоотой ялгааг “Биологийн хүйс”, харин бусад зүйлстэй холбоотой ялгааг “Жендэр” гэж хэлдэг.

5.3. ХУВИЙН ОРОН ЗАЙ

Сэдвийг судалснаар

1. Хүн бүр хувийн орон зай, хил хязгаартай бөгөөд түүнийгээ өөрсдөө тогтоох эрхтэй гэдгийг мэдэж авна.
2. Хувийн орон зай, хил хязгаарыг хаана, хэрхэн бүрдүүлэх талаар зөвшилцөх, бие даан шийдвэр гаргах, хамгаалах чадвар эзэмшинэ.
3. Олон нийтийн газар биеэ зөв авч явах, бусдын орон зай, хил хязгаарыг хүндэтгэх хандлага төлөвшинө.



Хувийн орон зай, хил хязгаар

Доорх зургийг сайтар ажиглаад асуултын дагуу эргэцүүлээрэй.

1. Та нар ийм нөхцөл байдалд орж үзсэн үү?
2. Өөрсдийгөө энэ дунд байна гэж төсөөлөөрэй. Чамд ямар сэтгэгдэл төрж байна вэ?
3. Чамд таатай, эсвэл таагүй мэдрэмж төрж байна уу?
4. Ямар нөхцөл байдал чамд таатай мэдрэмж төрүүлдэг вэ?
5. Өөрт төрсөн мэдрэмж болон сэтгэгдлээ бусадтай хуваалцана уу?



Зураг 1. Нийтийн тээврийн хэрэгслээр зорчих үед

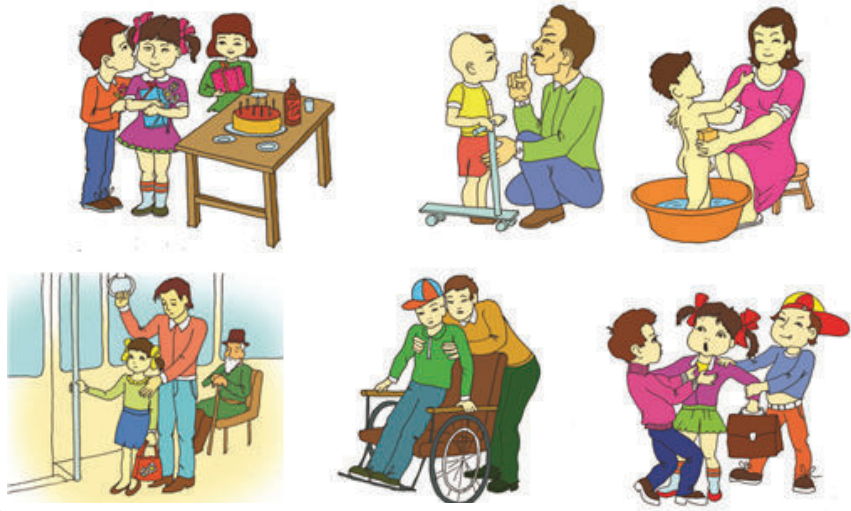


Хүн анх эхээс төрөхдөө л өөрийн гэсэн бие бялдар, өнгө, төрх, хэлбэр, галбиртай. Хүний бүтэц, үүрэг бүгд адилхан боловч зөвхөн нөхөн үржихүйн эрхтэн буюу бэлгэ эрхтнээрээ ялгаатай болохыг бид өмнөх хичээлээр тодорхой мэдэж авсан. Бэлгэ эрхтэн нь хүний хамгийн нандин бөгөөд эмзэг хэсэг юм. Тиймээс чиний энэ хэсэгт чамаас өөр хэн ч хүрэх ёсгүй. Чиний бие бол зөвхөн чамд л хамаатай бөгөөд чамайг хүсээгүй байхад хэн ч биед чинь хүрэх, шүргэх эрхгүй гэдгийг байнга санах хэрэгтэй.

Таньдаг, таньдаггүй хэн нэгэн хүн санаатай юмуу санамсаргүй байдлаар чинь аль нэг хэсэгт хүрвэл тэр даруйд холдож хэн нэгэн өөрийн итгэлтэй хүндээ хэлж, тэр үйлдлийг таслан зогсоох ёстой.

Дасгал 1

Дараах зургийг ажиглаарай. Зургийн доорх дүрс дотор \surd болно Х болохгүй тэмдэг тавиарай.



Дасгал 2

Хүснэгтэд буй зургийг сайтар ажиглаарай. Гараа алдалж зогсоод тал бүр тийш эргэлдэн тойрог үүсгэнэ. Энэ үүссэн тойрог бол чиний хувийн орон зай юм. Өөрийнхөө тойргийг үүсгэсэн бол тэр тойрогт хэн хэн ойртож болох ба болохгүйг бичээрэй. Ойртож болох, өөрийн таних хүмүүсээ нэрээр нь бичиж болно шүү хүүхдүүдээ.

Ойртож болох хүмүүс	Чиний хувийн орон зай	Ойртож болохгүй хүмүүс
<ul style="list-style-type: none"> • Ээж • Аав • Ах • Эгч • 		<ul style="list-style-type: none"> • Миний найз С. • •



Хүн бүр өөрийн орон зайтай байдаг ба түүнийгээ хамгаалах ёстой. Бусдын орон зайд зөвшөөрөлгүй нэвтрэх нь тэр хүмүүсийг эвгүй байдалд оруулдаг. Чи өөрийнхөө хувийн орон зайг хамгаалдаг байхад чиний найз ч мөн адил өөрийнхөө орон зайг хамгаалах эрхтэй гэдгийг хэзээ ч бүү мартаарай. Чи бусдын биед хамаагүй хүрч болохгүй. Хэрвээ санамсаргүй байдлаар бусдын биед таагүй хүрсэн бол заавал уучлалт гуйж байгаарай.

Дасгал 3

Чиний хувийн орон зайд ойртож болох ба болохгүй хүмүүсийг чи хэрхэн таних вэ? Чамд энэ талаарх мэдээллийг хэн өгч чадах бол? Өөртөө туслах хүмүүсийг олж нэрлээрэй.

Надад туслах, миний дотны, итгэлтэй сайн хүмүүс:	
<ul style="list-style-type: none"> • Миний эгч Н. • Миний ах Б. • 	<ul style="list-style-type: none"> • Миний найз С. • •

БҮЛГИЙН ҮНЭЛГЭЭ

ЮУ МЭДЭЖ АВСАН БЭ?

1. Эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн ялгаатай шинжийг нэрлэж бичнэ үү?
 - а.
 - б.
 - в.
2. Хувийн орон зай, хил хязгаарыг тогтооход бидэнд ямар мэдлэг, чадвар хэрэгтэй вэ?

ЮУ ЧАДДАГ БОЛСОН БЭ?

1. Зурагт үзүүлэн ашиглан эр, эм бэлгэ эрхтнийг зөв нэрлэж, ялгааг тайлбарлаарай
2. Бэлгийн бойжилт эхлэх үед бид ямар бэлтгэлтэй байх вэ?
3. Бусдад таагүй мэдрэмж төрүүлж болохгүй гэдгийг найз нөхөд, үе тэнгийнхэндээ хэлээрэй.
4. Өөрийн биед хэн хүрч болох, болохгүйг мэдэж, бусдад хэлж тайлбарлаарай.
5. Чиний хувийн орон зайд хэн нэгэн танихгүй хүн нэвтрэхийг оролдсон бол чи ямар арга хэмжээ авах вэ? Зөв хариултыг олоорой. Яагаад энэ хариултыг сонгосон талаар тайлбарлаарай.
 - а. Хол бай гэж хэлнэ
 - б. Юу ч хэлж чадахгүй, айна
 - в. Аав, ээждээ хэлнэ
 - г. Багшдаа хэлнэ
 - д. Цагдаад хэлнэ
 - е. Зугатаана
 - ё. Юу ч хийхгүй

ЮУГ ЗАН ҮЙЛ БОЛГОХ ВЭ?

1. Биений юмны эрүүл ахуйн дэглэмийг сахиж хэвшүүлэх зөвлөмж боловсруулан мөрдөөрэй.
2. Бусдын ялгаатай байдлыг хүлээн зөвшөөрч, хүндэтгэлтэй хандах харилцааны соёлыг эрхэмлээрэй.
3. Хэн нэгэн хүн таагүй байдлаар биед чинь хүрсэн тохиолдолд дотны хэн нэгэн хүн болон, мэргэжлийн хүмүүст хэлэхийн ач холбогдлыг хэлэлцээрэй.

VI

БҮЛЭГ

АЮУЛГҮЙ БАЙДАЛ, АНХНЫ ТУСЛАМЖ



СЭДЭВ

6.1. Гэр, сургуулийн хооронд тохиолдож болох аюул, ослоос сэргийлэх

6.2. Сургуулийн орчин дахь аюулгүй байдал

Бүлгийг судалснаар

1. Гэр ба сургуулийн хооронд тохиолдож болох аюул, ослын талаар мэдэж сэргийлэх аргад суралцана.
2. Сургуулийн орчинд аюулгүй байдлаа хангаж, эрсдэлээс өөрийгөө болон бусдыг сэргийлнэ.

6.1 ГЭР, СУРГУУЛИЙН ХООРОНД ТОХИОЛДОЖ БОЛОХ АЮУЛ, ОСЛООС СЭРГИЙЛЭХ

Сэдвийг судалснаар

1. Гэр ба сургуулийн хооронд тохиолдож болох аюул, ослын талаар мэдэж авна.
2. Гэр сургуулийн хооронд аюулгүй зорчих боломжуудыг судална.
3. Гэр сургуулийн хооронд тохиолдож болох аюул, осолд өртөхгүй байх зөв дадал төлөвшүүлнэ.



Гэр, сургууль, орчин, аюул осол, саад бэрхшээл, замын хөдөлгөөн, дүрэм,



Болд хичээлдээ өглөө эрт явдаг. Хичээлдээ явах замд гэр хорооллын айлын нохой 2-3 удаа тааралдаж Болдыг хазах дөхсөн. Цаашдаа Болд тэр нохойд хазуулахгүйн тулд хэрхэн сэргийлж болох вэ?

Дараах нөхцөлүүдээс сонгоод ярилцаарай.



Нохойг чулуугаар шидэж хөөнө.



Айлын эзэнд хэлж нохойг уяулна.



Нохойд идэх юм өгнө.



Том хүн дагаж явна.

Дасгал 1

Сурагч бүр гэрээс сургууль хүртэлх замд тааралддаг саад бэрхшээлээ тооцож гаргана уу?

Гэрээс сургууль хүрэх замд тааралдах саад бэрхшээлүүд	Тоо
Явган явах үед хөндлөн гарах замууд хэд байх вэ?	
Цагаан зураастай гарцууд хэд таарах вэ?	
Автобус, бусад унаагаар зорчих үед туулах зам хэр хол вэ? (ойролцоогоор хэдэн буудал явах вэ?)	
Явган алхах үед тааралдах гуу, жалга, шуудуу	
Замд тааралдах нохойтой айлын тоо	

Дасгал 2

Гэр сургуулийн хооронд байгаа саад бэрхшээлийг тооцож гаргаснаар ямар аюул, осолд өртөж болох, түүнээс сэргийлэх боломж байгаа талаар дэвтэртээ бичээрэй.



Аюулгүй амьдарна гэдэг тийм ч хялбар зүйл биш. Аюул, осол ихэвчлэн хүүхдүүдийг хараа хяналтгүй ганцаараа явж байх үед тохиолддог. Иймд өөрийн амь нас, эрүүл мэндээрээ хохирохгүйн тулд аюулгүй байдлаа тооцож сурах нь чухал юм.

Чи үүнийг мэдэх үү?

Аюулгүй байна гэдэг эрүүл саруул, эсэн мэнд амьдарна гэсэн үг юм.

Гэр сургуулийн хооронд аюулгүй зорчихын тулд юуны түрүүнд анхаарах зүйлүүдээс дурдвал:

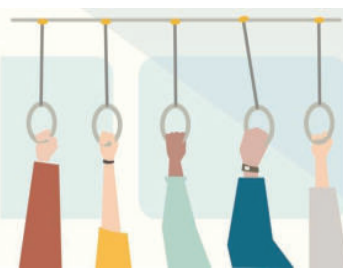
- Зөвшөөрсөн газраар зам хөндлөн гарах
- Автобус унааны араар тойрох
- Машины урдуур гүйхгүй байх
- Танихгүй хүн дагаж явахгүй байх
- Таксинд суусан бол тухайн машины дугаарыг жолоочоос асууж эцэг эхдээ, ах эгчдээ утсаар мэдэгдэх
- Зам товчилж, харанхуй гудамж замаар явахаас зайлсхийх
- Өвөл мөс хөлдсөн хальтиргаатай замаар явахаас болгоомжлох

Гэр, сургуулийн хооронд тохиолдож болох аюул ослоос сэргийлэхийн тулд дараах зүйлсийг анхаарна.



1. Тээврийн хэрэгслээр аюулгүй зорчихдоо анхаарах зүйлүүд:

- Автомашинаар зорчихдоо хамгаалах бүс хэрэглэнэ.
- Мотоцикл дугуйгаар зорчихоор бол хамгаалах малгай өмсөнө.
- Тээврийн хэрэгслийг бүрэн зогссоны дараа бууж сууна.
- Нийтийн тээврийн хэрэгслээр зорчиж яваа бол бариулаас барьж явна.
- Машины цонхоор гар, толгой, хэсгийг гаргаж явахгүй байна.
- Замын хөдөлгөөнд оролцоходоо гар утас, чихэвчний хөгжим ашиглахгүй байна.



2. Байгалийн аюултай үзэгдлээс сэргийлэх талаар анхаарах зүйлүүд:

- Байгалийн аюултай үзэгдэлд хүчтэй шороон шуурга, цасан шуурга, үер, аянга цахилгаан орно. Ийм тохиолдолд аль болох гэрээсээ гарахгүй байгаарай. Гарах зайлшгүй шаардлага гарвал дараах зүйлийг анхаарна.
- Цаг агаарын сэрэмжлүүлэх мэдээг сонсоно.
- Дулаан олон давхар хувцас, малгай, бээлий, ороолт өмсөнө.
- Айж сандарч болохгүй.
- Өөрөөсөө ахмад хүнийг бараадна.
- Гэмтэж бэртэхгүй, нөмөртэй газар олж түр хоргодох хэрэгтэй.



Өвөл цасорсон, мөс хөлдсөн халтиргаатай замаар болгоомжтой явах, хальтирдаггүй ултай гутал өмсөх, мөсөн гулгуурын талбайд болгоомжтой тоглох зэргээр өөрт тохиолдох ослоос сэргийлэх нь чухал.

Дасгал 3

Автомашинд сууж явахад цагдаа аюулгүйн бүс заавал бүслэхийг шаарддаг. Яагаад бүс бүслэхийг шаарддаг вэ? Аюулгүйн бүсийг хэн бүслэх ёстой вэ? Энэ нь зөвхөн нийслэл хотод замын хөдөлгөөнд оролцож байгаа хүмүүст хамаатай юу?

Дасгал 4

Дараах тохиолдлыг уншаад асуултад хариулаарай.

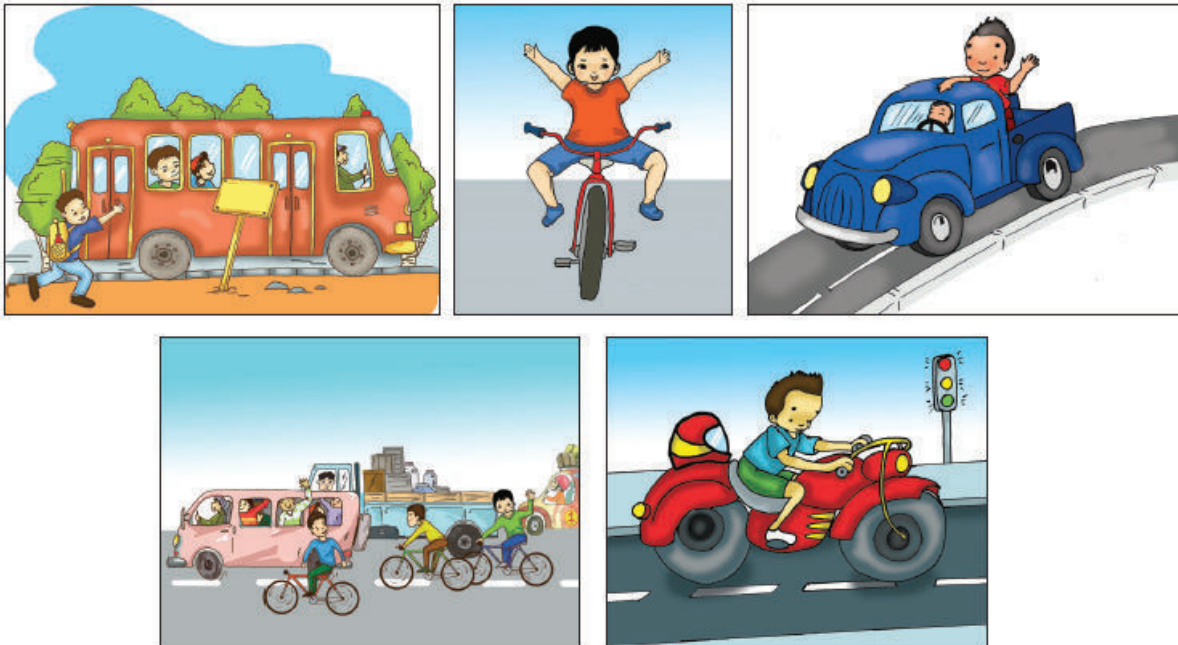
Тохиолдол 1

С оройхон боссон болохоор хичээлдээ яарч явлаа. Тэрээр гэрийн ойролцоо автобусны буудлын хажуугаас таксинд суув. Машины цонхоор толгойгоо гарган явсаар сургуулийнхаа ойролцоо ирэв. Хичээл орох цаг тун дөхсөн учраас замын дунд түгжирч яваа машины явуут дунд бууж, гарцгүй газраар зам хөндлөн гарч сургуулийн зүг гүйлээ.

- а. С замын хөдөлгөөний ямар заалтуудыг зөрчсөн бэ? Хариултыг дэвтэртээ бичнэ үү?
- б. С-ыг ийм зөрчлүүд гаргахад нөлөөлсөн хүчин зүйл нь юу байв?
- в. Хэрвээ С-ын оронд чи байсан бол ийм үйлдлүүдийг хийх үү? Яагаад ?

Дасгал 5

Тээврийн хэрэгслээр зорчихдоо тогтоосон аюулгүйн журам, зааврыг зөрчих нь ямар хор уршигтай вэ?



Чи үүнийг мэдэх үү?

Замын хөдөлгөөнд оролцож байгаа үед жолооч/аав, ээж/-ийн анхаарлыг сарниулах болон түүний үйлдэлд саад хийхийг хориглоно. Хөдөлгөөний үед хаалга онгойлгохыг хориглоно.

Чи үүнийг мэдэх үү?

Ачааны машины тэвшин дээр зогсож явахыг хориглоно. Машины тэвшний хашлагаас дээш гарсан ачаан дээр сууж явахыг хориглоно.

Дасгал 6

1. Гэр сургууль хүртэлх замын зураглалаа гаргаарай. Гэхдээ аюултай, саад бэрхшээлтэй байсан нөхцөл байдлыг аюулгүй болгосон хувилбараар зураглал хийгээрэй.
2. Замын хөдөлгөөний аюулгүй байдлын тэмдэг тэмдэглэгээг ялган таньж, тайлбарыг судлахын тулд анги хамт олноороо хамтран “Замын хөдөлгөөнд зөв оролцоцгооё” ханын сонин гаргаарай.
3. Харанхуй гудамж замаар явах, өвөл мөс хөлдсөн, хальтиргаа гулгаа үүссэн үед тохиолдож болох аюул ослоос сэргийлэхийн тулд юуг анхаарах талаар зөвлөмж боловсруулаарай.

6.2. СУРГУУЛИЙН ОРЧИН ДАХЬ АЮУЛГҮЙ БАЙДАЛ**Сэдвийг судалснаар**

1. Сургуулийн орчинд тохиолддог ахуйн осол гэмтлийн талаар мэдлэгтэй болно.
2. Сургуулийн орчинд тохиолддог осол гэмтэлд өртөхөөс сэргийлэх чадвартай болно.
3. Өөрийн болон бусдын болгоомжгүй үйлдлээс үүсдэг ахуйн осолд өртөхгүй байх, аливаад болгоомжтой хандаж сурна.

Дасгал 1

Та бүхэн ямар орчинд аюултай, ямар орчинд аюулгүй байдаг гэж боддог вэ? Дараах өгөгдлийг аюултай болон аюулгүйгээр нь ялгаж дэвтэртээ жагсаан бичнэ үү? Сургууль орчмын план зурагт аюултай байж болох газруудыг тэмдэглээрэй.

- Гэртээ байж хичээлээ хийх
- Анги хамт олноороо аялал, зугаалгаар явах
- Танихгүй хүнтэй өдрийн цагаар гадуур явах
- Шөнийн цагаар гадуур явах
- Эцэг эхтэйгээ хамт байх
- Тамирын дасгал хөдөлгөөн хийх
- Хүчтэй салхи, шуурганаар гадуур явах
- Биедээ хурц үзүүртэй зүйлс авч явах
- Гар утсаа залгаатайгаар дэрэн доогуураа хийж хонуулахгүй байх.
- Ил гарсан цахилгааны утсанд хүрэхгүй байх.

Дасгал 2

Тохиолдлыг уншаад эргэцүүлэн бодоод асуултад хариулаарай. Б. ямар алдаа гаргасан бэ? Танай сургууль дээр та бүхний дунд ийм зүйл тохиолдож байсан бол ямар арга хэмжээ авсан бэ?

Тохиолдол 1

Хичээл завсарлалаа. Хүүхдүүд гадаа гарахаар сургуулийн коридороор уралдан гүйлээ. Манай ангийн Б. шалан дээр хальтирч унахад араас нь гүйж явсан хэсэг хүүхдүүд бүгд Б.-ын дээрээс уналаа. Б. хөлийн шагай хэсгээ гэмтээж өөр хэд хэдэн хүүхдийн нүүр шалбарсан байлаа.



Хүүхдүүдийн хувьд сургууль аюулгүй орчин юм. Харин сургууль дотор гүйж, ноцолдох аюултай. Энэ тухай сургууль дээр мөрдөх сурагчийн дүрэмд зааж өгсөн байдгийг бүгд мэдэж байгаа.

Хүүхдүүд хэн нэгний болгоомжгүй үйлдлээс болж өөрөө, эсвэл бусдыг ахуйн осол гэмтэлд хүргэдэг. Сурагчийн үзэг, бал, харандаа, хайч, цаасны хутга, шугам зэрэг нь хичээлийн хэрэглэгдэхүүн боловч заримдаа хэн нэгнийг гэмтээх хэрэгсэл болж хувирдаг.

Хамгийн энгийн жишээ бол нэгнийхээ барьж буй цаасыг л булааж авахад гарыг нь зүсэж болох аюултай. Иймд бие биедээ хүндэтгэлтэй хандаж байх хэрэгтэй. Сургуулийн орчинд осолд өртөж болох болгоомжгүй үйлдлүүдээс дурдвал:

- Гүйх, ноцолдох
- Бие биеэ түлхэх, мөрлөх
- Үл мэдэх олон төрлийн бодисуудыг үнэрлэж, амсаж, гараараа барих
- Технологийн хичээлд хэрэглэдэг багаж төхөөрөмжүүдтэй болгоомжгүй харьцах
- Анги танхимын цонх, шил, савтай болгоомжгүй харьцах
- Биеийн тамирын хичээлд зориулалтын пүүз, кэт, бэлтгэлийн хувцас өмсөлгүй байх зэрэг нь болно.



Дасгал 3

1. Сургууль дээр болон анги танхимд тохиолдох аюул ослоос сэргийлэх дүрэм гарган бусдадаа танилцуулаарай.
2. “Сургууль бол бидний хоёр дахь гэр” гэсэн зохион бичлэг бичиж анги хамт олондоо танилцуулаарай.

БҮЛГИЙН ДҮГНЭЛТ

ЮУ МЭДЭЖ АВСАН БЭ?

1. Тээврийн хэрэгслээр аюулгүй зорчихдоо та нар хамгийн түрүүнд ямар үүргийг биелүүлэх вэ?
 - а. суудлын бүсээ зүүнэ.
 - б. хамгаалах малгай өмсөнө.
 - в. арын суудалд сууж явна.
 - г. зорчигчийн үүрэг гүйцэтгэнэ.
2. Өгөгдсөн үгүүдээс тохирох үгийг сонгож цэгийн оронд нөхөж бичнэ үү?
Аливаа зүйлд болгоомжтой, хянуур хандсанаар амьдрах боломж бүрдэх ба ямар нэг аюул тулгарвал бага гэхгүй заавал ойр байгаа хүнд хандана. (Сайхан, осол аюулгүй, хэцүү, найддаа, том хүнд, хэн нэгэнд)

ЮУ ЧАДДАГ БОЛСОН БЭ?

1. Аянга цахилгааны энэ нөлөөллөөс урьдчилан сэргийлэхийн тулд хүүхдүүд юу хийж болох талаар өөрийнхөө амьдарч буй орчинд тохируулж доорх санамжуудаас сонгон дэвтэртээ бичээрэй.
 - а. гэрийн хаалгаа хаах
 - б. гэрийн хоймор голлон суухгүй байх
 - в. гар утсаар ярихгүй байх, унтраах
 - г. зурагт, хөгжим зэрэг цахилгаанаар ажилладаг зүйлсийг унтраах
 - д. төмрөөр хийсэн овор ихтэй эд зүйлсээс хол байх.
 - е. хээр гадаа явахгүй байх
2. Тохиолдлыг анхааралтай уншин асуултад хариулаарай.

Тохиолдол

Сурагч Баяраа нь сумын сургуулийн 4 дүгээр ангид сурдаг. Түүний аав, ээж дүү нар нь хөдөө амьдардаг. Зуны амралт эхэлж Баярааг гэртээ харьсны дараа тэднийх өөр тийш бууц сэлгэн нүүхээр болж гэрийн эд хогшлоо машины тэвш дүүрэн ачаад түүн дээр Баяраа дүүгийн хамт сууж явжээ.

- Баяраа, түүний дүү хоёрын хувьд тээврийн хэрэгслээр аюулгүй зорчих ямар дүрэм зөрчигдсөн бэ?
- Түүнд ямар аюул осол учирч болох талаар дэлгэрэнгүй тайлбар бичнэ үү?

ЮУГ ЗАН ҮЙЛ БОЛГОХ ВЭ?

1. Биеийн тамирын хичээлд ороход яагаад зориулалтын кэт, бэлтгэлийн хувцас өмсдөг вэ? тамирын хувцсаа өмсөөд хичээлдээ явдаг хүүхдүүд байдаг. Энэ нь зөв үү? Буруу юу?
2. Сургуулийн орчинд хэн нэгний болгоомжгүй үйлдлээс болдог осол гэмтлийн талаар хамтран “Зөвлөмж” боловсруулж бусдадаа түгээгээрэй.

НОМ ЗҮЙ

Ашигласан ном:

1. Хүний бэлгийн амьдрал. (2005). Д.Алтанцэцэг, Д.Алтанчимэг, Ч.Байгалмаа, О.Баяр. УБ.
2. Бага боловсролын сургалтын хөтөлбөр, суралцахуйн удирдамж “Эрүүл мэнд”. (2018). БСШУСЯ, ЭМЯ, НҮБ-ын Хүн амын сан, НҮБ-ын Хүүхдийн сан.
3. Эрүүл мэндийн боловсрол (2018). Эрүүл мэндийн сургалтын хөтөлбөр боловсруулагч, сурах бичиг зохиогч, ерөнхий боловсролын сургууль, цэцэрлэгийн багш нарын гарын авлага. БСШУСЯ, НҮБ-ын Хүүхдийн сан.
4. Шим тэжээлийн боловсрол 3-4. Улаанбаатар, 2019.

Ашигласан сурах бичиг

1. Эрүүл мэнд I. (2012) Ерөнхий боловсролын 12 жилийн сургуулийн 4 дүгээр ангийн сурах бичиг. УБ.
2. Эрүүл мэнд II. (2013). Ерөнхий боловсролын 12 жилийн сургуулийн 5 дугаар ангийн сурах бичиг. УБ.

Хичээлээс гадуур уншиж судлах нэмэлт материал, веб хаягууд:

1. Бэлгийн боловсрол 1. УБ., 2004
2. Бэлгийн боловсрол 2. УБ., 2004

ЭРҮҮЛ МЭНД IV

Ерөнхий боловсролын сургуулийн
4 дүгээр ангийн сурах бичиг

Зохиогчийн баг

Ахлагч: Э.Мөнгөнтулга

Гишүүд: Д.Болорцэцэг

Б.Жаргал

Ц.Сонинхишиг

Бүлэг 5

Бүлэг 1, 6

Бүлэг 3, 4

Бүлэг 2

Агуулгын редактор:

Техник редактор:

Хэвлэлийн эх бэлтгэгч:

Гэрэл зурагчин:

Э.Даваахүү

Д.Эрдэнэчимэг

М.Уудам

С.Наранбаяр

Формат 84x108/16

Офсет хэвлэл. Офсет хэвлэлийн цаас.

Хэвлэлийн хуудас: 9х.х

Хэвлэлийн эхийг “Тоонот принт” ХХК-д бэлтгэж
“Бест Колор Интернэшнл” ХХК-д 10900 хувь хэвлэв.