

Д.Алтанцэцэг, С.Гэрэлмаа, Ц.Сонинхишиг

# ЭРҮҮЛ МЭНД V

Ерөнхий боловсролын сургуулийн  
5 дугаар ангийн сурах бичиг

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

Хоёр дахь хэвлэл

СУРГУУЛИЙН НОМЫН САНД ОЛГОВ.  
БОРЛУУЛАХЫГ ХОРИГЛОНО.

Улаанбаатар хот  
2020 он

ННА 75.81  
ДАА 371.3  
Э-807

Эрүүл мэнд V: Ерөнхий боловсролын сургуулийн 5 дугаар ангийн сурах бичиг.  
/Алтанцэцэг Д., 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](mailto:textbook@mecs.gov.mn) хаягаар ирүүлнэ үү.

@ Боловсрол, Соёл, Шинжлэх Ухаан, Спортын Яам

ISBN 978-9919-503-01-7

## ӨМНӨТГӨЛ

Бага боловсрол эзэмшиж дүүргэхээр тавдугаар ангидаа дэвшин суралцаж буй та нартаа эрүүл амьдрах арга ухааныг эрүүл мэндийн хичээлээрээ дамжуулан судлуулахын тулд энэхүү сурах бичгээ өргөн барьж байна.

Та нарынхаа бие бялдрын хөгжил, сэтгэл санаанд гарах өөрчлөлтийг тооцон өөртөө болон дүү нартаа үлгэрлэн дуурайх зан үйлтэй болоход чинь туслах зорилгоор анхаарч 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:

Нэгдүгээр бүлгийг судалснаар гар, арьс, хуйхаа цэвэр байлгах, сургууль болон гэртээ цэвэр орчин бүрдүүлэхэд анхаарахаас гадна гэрийн бууриа цэвэрлээд нүүдэг байсан монгол уламжлалт ахуйн соёлоос суралцана.

Хоол хүнсээ зөв хадгалах, зөв сонгох, зохистой хооллох аргад суралцахаас гадна биеийн өсөлтөө хянах аргын талаар хоёрдугаар бүлэг бичигдсэн.

Гуравдугаар бүлэгт бусдын яриаг идэвхтэй сонсож сурах нь аливаа харилцаанд өөрийгөө зөв ойлгуулж чадах нэг чухал үзүүлэлт болохыг ойлгож, улмаар өөрийн мөрөөдлөө биелүүлэхийн тулд тодорхой зорилготой байж, түүнд хүрэхийн тулд төлөвлөгөөтэй ажиллах ёстойг тусгасан.

Хорт зуршил бүлэгт дөрөвдүгээр ангид судалсан сэдвээ гүнзгийрүүлэн цахим хэрэгслийг хэтрүүлэн хэрэглэхийн хор нөлөөг ойлгосноор зохистой хэрэглэж сурах нь чухал болохыг зөвлөмжилсэн юм.

Жендэрийн талаарх хэвшмэл ойлголтыг хэд хэдэн жишээгээр тайлбарлаж, гэр бүл, найз нөхдийн харилцаанд талархлаа илэрхийлэх, уучлалт гуйх асуудал чухал болохыг тавдугаар бүлэгт оруулсан.

Ахуйн жижиг осол гэмтлийн үед үзүүлэх анхны тусламжийн аргууд болон байгалийн аюулт үзэгдлийн үед авах арга хэмжээний талаар сүүлийн бүлгээс танилцаарай.

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.

## АГУУЛГА

|  |    |
|--|----|
| <b>ӨМНӨТГӨЛ</b> .....  | 3  |
| <b>АГУУЛГА</b> .....   | 4  |
| <b>БҮЛЭГ 1. ХУВИЙН ЭРҮҮЛ АХУЙ БА ОРЧНЫ ЭРҮҮЛ МЭНД</b>                |    |
| 1.1. Хувийн эрүүл ахуй, ариун цэвэр .....                            | 6  |
| 1.2. Гэр, сургуулийн эрүүл орчин ба бидний оролцоо .....             | 9  |
| 1.3. Орчны эрүүл мэнд ба уламжлалт зан заншил .....                  | 13 |
| <b>БҮЛЭГ 2. ХООЛЛОЛТ БА ХӨДӨЛГӨӨН</b>                                |    |
| 2.1. Хоол хүнсний үндсэн шимт бодис, хэрэглээ .....                  | 19 |
| 2.2. Зохистой хооллолтын зарчим, түргэн хоолны сөрөг нөлөө .....     | 23 |
| 2.3. Хоол хүнсээ зөв хадгалах арга .....                             | 27 |
| 2.4. Идэвхтэй хөдөлгөөний дэглэм, биеийн өсөлтөө хянах аргууд .....  | 31 |
| <b>БҮЛЭГ 3. СЭТГЭЦИЙН ЭРҮҮЛ МЭНД</b>                                 |    |
| 3.1. Сонсох чадвар чухал болох нь .....                              | 37 |
| 3.2. Хүсэл мөрөөдөл, зорилгодоо хүрэх арга зам .....                 | 43 |
| <b>БҮЛЭГ 4. ХОРТ ЗУРШИЛ</b>  |    |
| 4.1. Цахим хэрэгслийг хэтрүүлэн хэрэглэхийн сөрөг нөлөө .....        | 50 |
| <b>БҮЛЭГ 5. БЭЛГИЙН БОЛОН НӨХӨН ҮРЖИХҮЙН ЭРҮҮЛ МЭНД</b>              |    |
| 5.1. Жендэрийн тэгш байдал .....                                     | 57 |
| 5.2. Гэр бүл, найз нөхдийн харилцаа .....                            | 60 |
| <b>БҮЛЭГ 6. АЮУЛГҮЙ БАЙДАЛ, АНХНЫ ТУСЛАМЖ</b>                        |    |
| 6.1. Ахуйн осол гэмтэл, анхны тусламж .....                          | 66 |
| 6.2. Байгалийн гэнэтийн үзэгдлийн эрсдэлээс сэргийлэх арга зам ..... | 71 |
| <b>НОМ ЗҮЙ</b> .....   | 76 |

## БҮЛЭГ

# I

## ХУВИЙН ЭРҮҮЛ АХУЙ БА ОРЧНЫ ЭРҮҮЛ МЭНД



### СЭДЭВ

- 1.1. Хувийн эрүүл ахуй, ариун цэвэр
- 1.2. Гэр, сургуулийн эрүүл орчин
- 1.3. Орчны эрүүл мэнд ба уламжлалт зан заншил

### Бүлгийг судалснаар

1. Хувийн эрүүл ахуйн ариун цэврийн дэглэм барьж хэвшсэнээр арьс, үс, хумсаа цэвэр байлгахаас эхлэн эрүүл мэндээ хамгаалах зан үйлтэй болж аливаа өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх чадвартай болно.
2. Амьдарч буй газраа эрүүл орчин бүрдүүлэхэд хогоо ялгаж зориулалтын газар хаядаг болохоос эхлэн өөрийн хувь нэмрээ оруулдаг болно.
3. Монголчууд эрт дээр үеэс нүүхдээ бууриа цэвэрлээд, морины зэлэн дээр ухсан нүхээ булдаг байсан зэрэг зан үйл нь орчноо цэвэр байлгах том соёл байсныг ухамсарлан өнөөгийн амьдралдаа хэрэгжүүлдэг болно.

## 1.1. ХУВИЙН ЭРҮҮЛ АХУЙ, АРИУН ЦЭВЭР

## Сэдвийг судалснаар

1. Гар, бие, арьс үсээ цэвэр байлгаснаар хувийн ариун цэврээ сахихад чухал ач холбогдолтой болохыг ойлгох
2. Халдварт бус өвчнөөс сэргийлэх аргад суралцах
3. Арьс үс, хуйхаа үргэлж цэвэр байлгаж хэвших



Арьс, арьс гуужих, хуйх, гарын ариун цэвэр, шингэн саван



Биеийнхээ хамгийн амархан бохирддог хэсгүүдийг зураг дээр тэмдэглээрэй. Тэмдэглэсэн хэсгийнхээ харалдаа зайд юунаас болж амархан бохирддог шалтгааныг бичээрэй. Эрүүл ахуйн дэглэм сахихын тулд та нар юу хийж чадах талаар ярилцаарай.



Зураг 1.

## Дасгал 1

## Тохиолдол 1

Сурагч Т ангиа цэвэрлэж дуусаад гараа ч угаалгүй гэрлүүгээ явах гэж яарав. Найз нь түүнд хамт явж гараа угаахыг санал болгоход "... зүгээрээ гэртээ хариад угаачихна, хурдхан явъя" гээд бээлийгээ өмслөө.

Дээрх тохиолдлыг уншаад асуултын дагуу ярилцаарай.

- Сурагч Т гэртээ харих хүртлээ бохир гараараа өөрийнхөө биеийн аль нэг хэсэгт хүрэх болов уу? Жишээ нь нүдээ нухах, найтах хэрэг гарвал яах бол?
- Найз нь тааралдаад гар барих гэвэл бохир гараараа барих болов уу яах бол?
- Бас түүнд чихэр өгвөл шууд идэх болов уу яах бол?
- Гараа угаалгүй бээлийгээ өмссөн болохоор бээлийгээ цэвэрлэх болов уу?
- Ангиа цэвэрлэж дуусаад гараа угаах түүнд тийм хэцүү байсан уу?
- Бохир гартай байснаас Т-гийн эрүүл мэндэд ямар асуудал тулгарч болох вэ?



### Гар, хумсны ариун цэвэр сахих

Хүн гараараа бүх зүйлд хүрч байдгаа өөрөө ч анзаардаггүй. Тиймээс гар хамгийн амархан бохирддог эрхтэн. Гараа бохирдсон тохиолдол бүрт угааж хэвшихгүй бол өвчин үүсгэгч нян үржиж, өвчлүүлдэг. Гараа дутуу угааж, хумсаа хиртэй байлгах, хумсаа авахгүй байх нь гэдэсний цагаан хорхой дамжих нэг нөхцөл болдог.



### Арьс арчилгааны талаар

Арьс бол хүний биеийн бүх гадаргууг бүрхдэг хамгийн том эрхтэн юм. Арьс нь халуун, хүйтэн, гадны элдэв нөлөөлөл, өвчин үүсгэгчээс биеийг хамгаалах үүрэгтэй. Мөн арьс нь биеэс хорт бодисыг ялгаруулах, агаарыг биед нэвтрүүлдэг маш нарийн үйл ажиллагаатай.

Харин арьс бохир байх нь өвчин үүсгэгчийн амьдрах, өсөж үржих таатай нөхцөл болдог. Хүний биеэс хөлс болон зарим илүүдэл бодис арьсаар дамжин ялгарч арьсыг бохирдуулдаг. Мөн арьс өөрөө байнга гуужин унах явцдаа бохирддог. Арьс бохирдсон үедээ үүргээ гүйцэтгэж чадахгүй болж өвчин үүсэх нэг нөхцөл болдог.

Арьсаа үргэлж цэвэрхэн байлгахын тулд долоо хоногт 1-2 удаа заавал усанд орж байгаарай. Усанд орохдоо өөрийнхөө алчуур, бие угаагч хэрэглэн, хүнтэй солихгүй байх, угаасан биен дээрээ цэвэрхэн дотуур хувцас өмсөж, бас нийтийн халуун усанд орохдоо заавал өөрийн улавчаа өмсөх хэвшээрэй.



### Үс, хуйхийг цэвэрхэн байлгах

Хүүхдүүд ээ, хүний бүх бие үсээр хучигдсан байдаг гэвэл та бүхэн итгэх үү? Та нар биеийнхээ ил байгаа хэсгийг боломжтой бол томруулдаг шил ашиглаад хараарай. Чиний уруул, гарын алга, хөлийн улнаас бусад биеийн хэсэг чинь маш нарийн ширхэгтэй зөөлөн үсээр бүрхэгдсэн байгаа. Энэ үсийг биеийн шар үс гэдэг.

Толгойн үс нь хүний харагдах байдалд нөлөөлөхөөс гадна хамгаалах үүрэгтэй. Үс нь өвлийн цагт толгойг даарахаас, зуны цагт наранд хэт халахаас, хавар намрын хүйтэн салхинаас хамгаалах үүрэгтэй. Мөн гадны даралт цохилтоос ч гэсэн хамгаалдаг.

Үс нь хуйхны хэсэгт байрлах үсний уутанцарт бэхлэгдэн тэндээс байнга тэжээл авдаг. Толгойн үс ингэж тэжээл авч мөн агаараар амьсгалж байж гоё өнгөтэй байдаг. Үсийг чанга сүлжих, байнга боогоод байвал агаараар амьсгалж чадахгүй болж, тэжээлээр дутагдаж, өнгөө алдаж, хуурайшин хугарч гэмтдэг. Зарим хүний үс тослог ихтэй байдаг. Ийм үс амархан бохирддог. Харин үс тослог



Зураг 2. Хагтай үс

### Чи үүнийг мэдэх үү?

“Цагаан хорхойтох” өвчин үүсгэгч шимэгч хорхойнууд нь бүрэн боловсруулаагүй хоол хүнсээр дамжин нарийн гэдсэнд орж үржээд, эм хорхой нь шулуун гэдсэнд ирж өндөглөдөг тул бөгс загатнадаг байна. Цагаан хорхойтсон хүн голдуу нойрондоо маажсанаар хумсны завсар өндөгнүүд нь орж, халдвар дамждаг.

**Дасгал 2**

- “Үс сайхан бол зүс сайхан” энэ зүйр цэцэн үгийг урьд өмнө сонсож байсан уу? Ямар утгатай болохыг ярилцана уу?
- Үүнтэй ижил төстэй өөр зүйр цэцэн үг болон хэлц үгийг олж цээжлээрэй.
- Үсээ тогтмол угааж цэвэр байлгахын ач холбогдлыг хэлэлцэж, амьдралдаа хэрэгжүүлж хэвшээрэй.

**Дасгал 3**

Дараах өгөгдлийг уншаад эрүүл ахуйн дэглэмтэй холбоотой өгүүлбэрийг гүйцээж бичээрэй.

| Миний эрүүл ахуйн дэглэм                           |  |
|--|--|
| Гараа угаах тохиолдол                              | Бохир зүйлд хүрсэн тохиолдол бүрт .....<br>, ....., ....., ..... угаана.   |
| Усанд орох хугацаа                                 | 7 хоногт ..... удаа усанд орно.  |
| Усанд орох тохиолдол                               | Хөлөрсний дараа ....., ..... бүрт усанд орно.  |
| Усанд орох хэрэгсэл                                | Усанд орохдоо ....., ..... хэрэглэдэг.   |
| Ариун цэврийн хэрэгслийн ач холбогдол              | Би усанд орохдоо зөвхөн өөрийнхөө хэрэгслийг хэрэглэнэ.<br>Учир нь .....   |
| Хувийн эрүүл ахуйн дэглэм баримтлахын ач холбогдол | Хувийн эрүүл ахуйн дэглэм баримталснаар .....<br>....., ....., ....., .....<br>....., зэрэг өвчин тусахаас сэргийлж чадна. |

**Дасгал 4**

Чи хэрвээ олон хоног хөдөө хээр яваад усанд орох боломжгүй бол мэдээж чамд ариун цэврээ сахих хэрэгцээ гарч ирнэ. Чи дараах тохиолдолд асуудлаа хэрхэн шийдэх вэ? Хамт суудаг найзтайгаа ярилцаж байгаад цэгийн оронд өөрсдийн санаагаа бичиж тэмдэглээрэй. Дараа нь найзууддаа уншиж өгөөд, бас тэднээс нэмэлт санаа авч баяжуулаарай.

Толгойгоо угаахдаа: .....

Бэлгэ эрхтнээ угаах бол: .....

Хөлөө угаах бол: .....

Нүүрээ цэвэрлэхдээ: .....

Дотуур хувцсаа солихдоо: .....

Усанд орохдоо: .....



**Дасгал 5**

Алхмын дагуу дасгалыг хийж гүйцэтгэн хичээлээр сурсан зүйлээ бататгаарай.

- 1-р алхам: Ангийн сурагчид 5-6 багт хуваагдаж, өөрийн баримтлах эрүүл ахуйн дэглэмээ бичнэ.
- 2-р алхам: Баг дотроо өөрсдийнхөө хувийн эрүүл ахуйн дэглэмийг бие биедээ танилцуулж ярилцана.
- 3-р алхам: Багийн гишүүн бүрийн бичсэн зүйлээс ижил санааг нэгтгэн жагсаалт гаргана.
- 4-р алхам: Багийн гишүүн бүрийн бичсэн зүйлээс ялгаатай санааг тусад нь жагсаалт гаргаж бичнэ.
- 5-р алхам: Хамгийн олон буюу ихэнх хүүхдэд ижил байсан зүйлс дээр тулгуурлан баг тус бүр нэгдсэн дэглэм зохионо.
- 6-р алхам: Баг бүр өөрсдийн гаргасан өдрийн дэглэмийг нийт ангийнхандаа танилцуулна.
- 7-р алхам: Баг бүрээс гарсан санааг нэгтгэн ангидаа баримтлах ариун цэврийн дэглэм боловсруулж, хэрэгжүүлэхийн тулд томоор бичиж ангийнхаа харагдах газар байрлуулна.
- 8-р алхам: Багийн гишүүн бүр дэвтэртээ амьдрал дээр хэрэгжүүлэх боломжтой өдрийн дэглэмээ өөртөө зориулж зохиож бичээрэй.

**1.2. ГЭР, СУРГУУЛИЙН ЭРҮҮЛ ОРЧИН****Сэдвийг судалснаар**

1. Гэр, сургуулийн орчны эрүүл ахуйд нөлөөлдөг зүйлсийн талаар мэднэ.
2. Гэр, сургуулийн эрүүл орчин бүрдүүлэхэд өөрсдийн гүйцэтгэх үүргийг тодорхойлж хэрэгжүүлэх чадвар эзэмшинэ.
3. Гэр, сургуулийн орчноо эрүүл, цэвэр байлгахад хувь хүн бүрийн оролцоо чухал ухамсарлах хандлагатай болно.



Гэр, сургуулийн орчин, өвчин үүсгэгч



Хэн нь гэртээ илүү цэвэрхэн суудаг вэ?

Гэртээ цэвэрхэн суухын тулд гэр бүлээрэй юунд анхаарах тухай, мөн та нар түүнд ямар үүрэгтэй оролцох талаар бичээд бусадтайгаа ярилцаарай.



Зураг 1.



Зураг 2.

## Дасгал 1

Хүүхдүүдээ дээрх хоёр зургийг сайн ажиглаад орчноо яаж бохирдуулсан талаар дэвтэртээ бичээрэй. Бохир орчноос өвчин яаж халдварладаг болохыг тайлбарлаж ярилцаад, дараах асуултад хариулаарай.

- Зураг дээр айлын хүүхэд өвдсөн харагдаж байна. Шалтгаан нь юу байсан бэ?
- Өвчин үүсгэгч нян энэ хүүхдийн биед яаж нэвтэрч орсон бэ?
- Цаашид энэ хүүхэд өвдөхгүйн тулд юу хийх ёстой вэ? Жагсааж бичээрэй.
- Яагаад “эрүүл мэнд”, “орчин” хоёр нягт холбоотой байгааг тайлбарлаж ярилцаарай.



## Орчноо цэвэр байлгах нь

Гэр орноо цэвэр байлгах нь элдэв халдварт өвчнөөр өвчлөхгүй байх боломж бүрдүүлдэг. Гэр ахуйн орчноос үүссэн тоос шороонд хүний нүдэнд үл үзэгдэх шавж, хачиг байдаг. Эдгээр нь шороо тоос бужигнасан үед хүний ам хамраар орж өвчлүүлэн, харшил үүсгэдэг. Энэ харшил нь нус гоожих, ханиах, найтаах зэргээр илэрдэг. Иймээс гэр орондоо тоос шороо босгохгүйгээр чийгтэй цэвэрлэгээ тогтмол хийх хэрэгтэй.

Цэвэр орчин чамаас эхэлдэг гэвэл чи санал нийлэх үү?

Юуны өмнө хувийн ариун цэврийг сайн сахих, ялангуяа гараа савандаж тогтмол зөв угааж хэвших хэрэгтэй. Ингэснээр аливаа өвчнөөс урьдчилан сэргийлэхэд тустай. Олон төрлийн өвчин үүсгэгч нян хувийн ариун цэвэр муу сахидаг, гараа сайн угаадаггүй хүний биед нэвтэрч орж өвчлүүлдэг. Учир нь нянгууд савантай усанд сайтар угаагдаж алга болдог.

Гэр орондоо цэвэрхэн байх нь танай гэр бүлийн бүх хүнд таалагдана. Яагаад гэвэл:

- ✓ Цэвэрхэн орчин ая тухтай, сайхан саруулхан санагддаг.
- ✓ Хүмүүс цэвэрхэн газар хог хаядаггүй.
- ✓ Цэвэрхэн газар ажиллаж, сурч, амьдарч байгаа хүн цэвэрч нямбай болдог.
- ✓ Цэвэр орчинд хүн өвчлөхгүй, сэтгэл тэнүүн амьдардаг.



## Чи үүнийг мэдэх үү?

Судалгаанд хамрагдсан өсвөр насны 4 хүүхэд тутмын 1 нь хоол идэхийн өмнө болон ариун цэврийн ерөөнд орсны дараа гараа угааж хэвшээгүй байна.

**Дасгал 2**

Дараах жагсаалтыг уншаад хэр олон давтамжтай хийгддэг гэрийн ажил болохыг мөн эдгээр ажлыг хийхдээ ямар хэрэгсэл ашигладаг болох, тэдгээр нь эрүүл ахуйн шаардлагад хэрхэн нийцдэг талаар бодож бичээрэй.

| №  | Хийдэг ажил                 | 7 хоногт хэдэн удаа хийдэг вэ? | Ашигладаг хэрэгсэл болон эрүүл ахуйн шаардлага юу вэ? |
|----|-----------------------------|--------------------------------|---|
| 1  | Гэрийнхээ тоос шороог арчих |                                |   |
| 2  | Шалаа угаах                 |                                |   |
| 3  | Аяга, таваг угаах           |                                |   |
| 4  | Тоос соруулах/хог шүүрдэх   |                                |   |
| 5  | Хоол хийхэд туслах          |                                |   |
| 6  | Мал саах, эсвэл хариулах    |                                |   |
| 8  | Түлээ бэлтгэх               |                                |   |
| 9  | Ус зөөх                     |                                |   |
| 10 | Хог асгах                   |                                |   |
| 11 | Бусад                       |                                |   |

Дасгал хийж байхад та нарт ямар сэтгэгдэл төрсөн бэ? Та нар хэр зэрэг их, эсвэл бага ажил хийж байгаа талаар эргэцүүлж бодоорой. Гэрийнхээ ажилд туслахдаа эрүүл ахуйн дэглэм хэр зэрэг сахих ёстойг байнга санаж байгаарай. Тухайлбал, усны саваа угаах, резинэн бээлий өмсөх, муу усаа ил задгай асгахгүй байх, гараа угаасны дараа малаа саах гэх мэт.

**Дасгал 3**

Дараах 3 тохиолдлыг уншаад тус бүр дээр эрүүл мэндийн ямар эрсдэл байж болохыг нэг баганад, мөн эрүүл ахуйн ямар дэглэм баримтлах ёстой зөвлөмжийг арын баганад дэвтэртээ бичээрэй.

**Тохиолдол 1**

Б хүүгийнх гэр хороололд өгсүүр газар амьдардаг. Өвөл болохоор тэр орчмын айлуудын асгасан муу уснаас зузаан мөс тогтож хүүхдүүд гулгаж байхтай цөөнгүй тааралдана. Б хүү ч гэсэн хааяа бусдын адил газрын уруу цүнхээ тавьж байгаад гулгадаг байв...

**Тохиолдол 2**

Г охин зуны амралтаараа өвөөгийн дөө амардаг болохоор саахалт айлын охинтой нь хамт тоглодог байлаа. Хааяа тэдний гэрт ороход найзынх нь эгч нь нэг түмпэнд ус хийж байгаад хамаг аяга, халбагаа угааж байхыг хараад усаа солихгүй юм байхдаа гээд гайхдаг байлаа...

**Тохиолдол 3**

Б, Д нар нэг байрны найзууд. Хааяа мөнгөтэй болохоороо байрныхаа ойролцоо дэлгүүрээс амттан аваад орцондоо орж хувааж иддэг байлаа. Нэг удаа орцны жижүүр шат угааж байхтай таарчээ. Тас хар устай түмпэнд халтар алчуур дүрээд л арчих нь шавхайг цэвэрлэж байгаа харагдавч бүр цэвэрхэн болж байгаа гэдэгт эргэлзэхээр байлаа...

**Хог хаягдал ба эрүүл ахуй**

Хүмүүс амьдарч, ажиллаж, сурч байгаа орчиндоо цэвэрхэн байдаггүйгээс өвчилдөг. Өөрөө өвчлөөд зогсохгүй бусдад халдаадаг. Иймээс өвчлөхгүй байя гэвэл гэр орон, анги танхим, хаа яваа газраа нус, цэр, шүлс, хог хаяхгүй цэвэрхэн байж, бусдад энэ талаар шаардлага тавьж сурах хэрэгтэй.

Бидний “хог” гэж нэрлэн хаяад байгаа зүйлс бүгд хог байдаггүй. Жишээ нь: цаас, ундааны бүтэн шил, лаазыг дахин ашигладаг тул эргүүлэн тушааж болно. Байрны гадуур шил, лааз цуглуулдаг хүмүүс их таардаг. Тэгэхлээр тэдний үйлдэл хэр зөв байна, гэтэл яагаад бидний олонх нь ийм хүмүүсийг бохир заваан гэж жийрхдэг юм бол? Энэ талаар бодож үзээрэй хүүхдүүд ээ.

Гэр орон, анги танхимдаа хог хаягдал, хоолны үлдэгдэл, угаадсыг удаан байлгавал муудан ялзарч, муухай үнэр гардаг. Энэ нь бидний амьсгалдаг агаарыг бохирдуулна гэсэн үг. Ийм учраас хог хаягдлыг дор дор нь хаяж байх хэрэгтэй. Хог шатаавал агаар маш их бохирддог учраас хэрхэвч шатааж болохгүй!

Хогоо ялгаж хаяж сурахын тулд мэдээллийг уншиж, дасгалыг ажиллаарай.

Хүнсний ногооны хальс байгальд шингэдэг байхад, шилний хагархай, лааз, төмөр, хуванцар сав, гялгар уут зэрэг нь байгальд шингэдэггүй байна. Тиймээс байгальд шингэдэггүй хог хаягдлыг заавал тусад нь ялган, зориулалтын хогийн саванд хийгээрэй.

Дэлгүүр явахдаа өөрийнхөө даавуун уут, торыг хэрэглэж гялгар уутнаас аль болох татгалзаж байгаа хүмүүсийг дэмжээрэй. Учир нь гялгар уут нь хүнсний бүтээгдэхүүн хийхэд амархан муутгадаг бөгөөд байгаль орчныг маш их бохирдуулдаг юм шүү.

**Дасгал 4**

Цэгийн оронд тохирох үгийг нөхөж бичээрэй.

| Дахин ашиглаж болдог хог | Байгальд шингэдэг хог | Байгальд шингэдэггүй хог |
|--------------------------|-----------------------|--------------------------|
| Шил                      | Цаас                  | Шил                      |
| Лааз                     | Хоол хүнсний үлдэгдэл | Гялгар уут               |
| .....                    | .....                 | .....                    |

**Дасгал 5**

Доорх дасгалыг гүйцэтгэн, хичээлээр үзсэн зүйлээ бататгаарай. Хүүхдүүдээ, та нар хичээлээ тараад ангиа цэвэрлэдэг үү? Танай ангид цэвэрлэгээний ямар хэрэгсэл байна вэ? Байгаа зүйлийнхээ ард ✓, байхгүй бол X тэмдэг тавиарай.

|            |  |                  |  |                      |  |       |  |
|------------|--|------------------|--|----------------------|--|-------|--|
| Угаалтуур  |  | Шалны алчуур     |  | Гарын алчуур         |  | Бусад |  |
| Хогийн сав |  | Угаалгын нунтаг  |  | Гар ариутгагч        |  | Бусад |  |
| Шүүр       |  | Ариутгалын бодис |  | Хуурай цаасан алчуур |  | Бусад |  |
| Шалны мод  |  | Гарын саван      |  | Нойтон алчуур        |  | Бусад |  |

**Дасгал 6**

Ангидаа байгаа цэвэрлэгээний материалыг шаардлага хангахгүй гэж үзэж байгаа бол хэрхэн өөрчилж болох талаар найз нартайгаа болон багштайгаа ярилцаарай.

Ангийнхаа эцэг эхчүүд, сургуулийн удирдлагад хандаж ангийн цэвэрлэгээ, орчныг сайжруулах талаар уриалга боловсруулж хүргүүлээрэй.

Өөрсдөдөө зориулж анги цэвэрлэгээний дараа баримтлах хувийн ариун цэврийн дэглэм боловсруулж ангидаа байрлуулж мөрдөөрэй.

**1.3. ОРЧНЫ ЭРҮҮЛ МЭНД БА УЛАМЖЛАЛТ ЗАН ЗАНШИЛ**

**Сэдвийг судалснаар**

1. Хүрээлэн буй орчныг хайрлан хамгаалж ирсэн монголын уламжлалт зан заншлын талаар мэдэх
2. Орчны эрүүл мэндийг сахин хамгаалах монголын уламжлалт зан заншил ба зүйр цэцэн үг, хэлц үгийг хэлэх, тайлбарлаж чадах
3. Хүрээлэн буй орчныг хайрлахын ач холбогдлыг хэлэлцэж амьдралдаа хэрэгжүүлдэг болох



Уламжлалт зан үйл, байгаль хамгаалал, ёс заншил



“Өөдлөх айл үүднээсээ” гэдэг монгол ардын зүйр цэцэн үгийн утгыг тайлбарлаарай. Айл гэрийн үүд, хоймор ариун дагшин байхын учир утга юунд оршдог бол? Энэ талаар ярилцана уу?

**Дасгал 1**

Энэ зурагт нэр өгөөрэй. Яагаад ийм нэр өгснөө тайлбарлаад, зохион бичлэг бичээрэй. Хүн бүр өөрийнхөө бичсэнийг бусдадаа уншиж өгөөд хамгийн оновчтой нэр өгч, сайхан санаа гаргасан найзыгаа магтаж урамшуулаарай.



Зураг 1.



### Монгол ёс заншил

Монголчууд эрт дээр үеэс баримталж ирсэн ёс заншил, зан үйлтэй ард түмэн. Монгол ёс заншлаар эцэг эх нь хүүхдийг багаас нь амьдрах арга ухаанд сургахын зэрэгцээ газар орон, байгаль, эх дэлхийгээ хайрлах сэтгэлгээг төлөвшүүлдэг байв.

Ээжүүд саасан сүү, чанасан цайныхаа дээжийг хангай дэлхийдээ өргөдөг. Булаг, шандны усанд улаан (мах), цагаан (сүү) оруулж болохгүй шүү гэж захидаг. Нүүхдээ гэрийн бууриа сайтар цэвэрлээд арц хүж уугиулж ариутгадаг, мөн морины уяаны шонгоо сугалаад нүхийг нь бөглөж орхидог байсан. Тэгэхлээр эх дэлхийгээ хайрладаг байсан ардын уламжлалаа хэвээр хадгалан аялал зугаалгаар явахдаа хог хаягдлаа үлдээлгүй цуглуулан авч яваад зориулалтын газар хаяж сураарай.



### Дасгал 2

Хувь хүний ариун цэвэр, эрүүл ахуйн дэглэм баримтлах эсэх нь дараах хүчин зүйлээс шалтгаална. Эдгээр хүчин зүйлийн талаар хамтарч ярилцаад хувь хүний ариун цэвэр, эрүүл ахуйн дэглэм баримтлахад яагаад нөлөөлдөг талаар дүн шинжилгээ хийгээрэй. Өөр нэмэх зүйл байвал “Бусад .....” гэсэн хэсэгт нэмж бичээрэй.

Ухамсар

Гэр бүлийн хүмүүжил

Уламжлал

Шашин шүтлэг

Соёл

Орчин

Бусад .....

### Дасгал 3

Дор өгсөн мэдээллийг уншаад асуултын дагуу дасгалыг хийж гүйцэтгээрэй.

Асуулт 1. Доорх зургийг ажиглаж, тус бүрт нэр өгч, дэвтэртээ бичин, өөр хоорондоо ямар холбоотой болохыг тунгаан бодож, сумаар холбоорой.

Асуулт 2. Монголчууд жилийн 4 улиралд ээлжлэн нүүдэг байсан. Ямар учир шалтгаантай юм бол?

Асуулт 3. Орчин үед монголчуудын нүүдлийн соёл хэр түгээмэл юм бол?



Манай эх орон жилийн 4 улиралтай, цаг агаарын эрс тэс уур амьсгалтай. Монголчууд мал аж ахуй эрхлэн, хоол хүнс, хувцас хунар, эдлэл хэрэглэлээ малынхаа бүтээгдэхүүнээр хийж амьдардаг байсныг харуулах олон жишээ бий.



Байгаль дэлхийдээ ойрхон амьдардаг үндэстний хувьд газар ус, тэнгэр хангайгаа эрхэмлэн дээдэлж, сүслэн залбирч, хайрлан хамгаалсаар ирсэн уламжлалтай. Тухайлбал, гол усны эх дээр буухгүй байх, хангай дэлхийдээ чанасан цай, саасан сүүнийхээ дээжийг өргөх зэрэг олон жишээ дурдаж болно. Ахмад үеийнхэн залууст уул хангайн модыг хамаагүй хугалж болохгүйг захиж, малаа бэлчээх газар нутгийг нь зааж, бэлчээрээ гамнаж хуваарилж ашигладаг байв. Монгол улс маань онгон зэрлэг байгалиараа дэлхийд гайхагдан, аялал жуулчлалын чухал бүс нутгаар тэргүүн байранд жагссаар ирсэн нь үүнтэй холбоотой.



Зураг 2. Нэр өгөх зурагнууд



### Байгаль хамгаалах уламжлалт соёл

Байгаль хамгаалдаг уламжлалт аргаас мэдэж аваарай. Гэртээ очоод эмээ, өвөө, аав ээж, ах эгч болон бусад ахмад хүнээс асууж нэмж баяжуулаарай.

- Булаг шандны эхийг ухаж хөндөхгүй байх
- Булаг шанд, нуур цөөрөм, гол нуурын усанд хог хаяхгүй байх
- Шувууны өндгөн дээр сүүдрээ тусгахгүй байх
- Гол, горхины эх дээр гэрээ барихгүй байх
- Сүү болон махны шүүстэй шанагаар гол горхиноос ус авахгүй байх
- Хэрэглээний усыг гамтай ашиглах
- Ховор, эмийн ач холбогдол бүхий ургамлыг тогтсон цагт нь зөв түүх
- Самар, жимсийг гүйцэд болсон хойно модны иш, навч, үндсийг гэмтээлгүй түүх
- Ичээндээ орсон амьтныг цочоож сэрээж болохгүй
- Хээлтэй мал, амьтны амийг хороохгүй байх гэх мэт

### Дасгал 4

Дараах үйл ажиллагааг зааврын дагуу хийж гүйцэтгээрэй.

1. Өөрийн анги, сургуулийн ойр орчны эрүүл ахуйн нөхцөл байдалд ажиглалт хийж, дүгнэлт бичээрэй. Үүнд:
  - Хогийн сав хангалттай олон байна уу?
  - Бие засах газрын нөхцөл ямар байна?
  - Гар угаах газар байна уу? Устай байна уу? Гарын хатаагуур байна уу?
  - Хоолны газрын эрүүл ахуй ямар байгааг ажиглаарай.

2. Сургуулийнхаа орчинг эрүүл, цэвэр байлгахад оруулах өөрсдийн хувь нэмрээ тодорхойлон, хийж чадах ажлаа тусган үйл ажиллагааны төлөвлөгөө боловсруулаарай.
3. Дараах хэлц үгийн утгыг тайлбарлаарай. Цэвэр орчин бүрдүүлэх төлөвлөгөө гаргахдаа дээрх хэлц үгийг мөрдлөг болгон ажиллаарай.

Бүгдээрээ хэлэлцвэл буруугүй  
Бүлээн усаар угаавал хиргүй

Олны хүч оломгүй далай

#### Чи үүнийг мэдэх үү?

Япон улс ногоон мод тарих, зүлэгжүүлэх төслийг дэлхийн маш олон улс оронд хэрэгжүүлж, санхүүжүүлдэг.

Та нар сургуулиа төгсөх үед өөрсдийнхөө хийсэн бүтээн байгуулалтыг харж, ангийнхаа түүхэнд бичиж үлдээх нь ямар их баяр баясгалантай зүйл болохыг удахгүй мэдрэх болно.

#### Дасгал 5

Доорх зүйр цэцэн үг болон хэлц үгийн утгыг хэлэлцээрэй.

Эх нь булингартай бол  
Адаг нь булингартай

Далай амар бол Загас амар  
Нуур амар бол Нугас амар

Алтыг нь аваад  
Авдрыг нь хаях

Биеэ засаад гэрээ зас  
Гэрээ засаад төрөө зас

Аавын сургаал алт  
Ээжийн сургаал эрдэм

Ганц мод гал болохгүй  
Ганц хүн айл болохгүй

#### Дасгал 6

Байгаль хамгаалах сарын аян зохиогдвол танай ангийнхан яаж оролцох вэ? Бүгдээрээ ярилцаж саналаа нэгтгээд багшдаа танилцуулаарай.

Мөн байгаль хамгаалагчид ямар зүйл хийж болох талаар ярилцаж уралдаан зохиогоорой.



**БҮЛГИЙН ҮНЭЛГЭЭ**

**ЮУ СУРСАН БЭ?**

1. Арьс яагаад бохирддог вэ?  
Арьсаа үргэлж ..... байлгаагүйгээс бохирддог. .... өвчин тусдаг.
2. Арьсаа хэрхэн арчлах вэ?  
Арьсаа үргэлж ..... байлгах, арьсаа ..... байх
3. Хувийн ариун цэврийг сахих нь ямар ач холбогдолтой вэ?
  - Өөрт таалагдахын тулд
  - Бусдад таалагдахын тулд
  - Өвчин тусахгүйн тулд
  - Бүгд
  - Аль нь ч биш
4. Хувийн ариун цэвэр сахиагүйн улмаас ямар өвчин тусаж болох вэ?
  - Ханиад
  - Гэдэсний өвчин
  - Сүрьеэ
  - ДОХ

**ЮУ ЧАДДАГ БОЛСОН БЭ?**

1. Гарын аль хэсэг хамгийн их бохирддог вэ? Дэвтэртээ зурж өнгийн харандаагаар ялгаж будаарай.
2. Гараа угаахдаа бид аль хэсгийг дутуу угаагаад байдаг вэ? Гараа гүйцэд сайн угааж хэвшээрэй.
3. Доорх өгүүлбэрийг гүйцээж бичээрэй.
  - Амьдарч буй орчиндоо бохир байвал ..... тусна.
  - Хогийг шатаавал ..... бохирддог учраас шатааж .....
  - Угаадсаа гудамжинд асгаж .....
  - Хог хаягдлыг байгальд ..... ба ..... гэж хуваадаг.
  - Гялгар уут байгальд ..... учраас заавал хогийн саванд хаяж байгаарай.

Дасгалын хариу :

1. өвчин 2. агаар, болохгүй 3. болохгүй 4. шингэдэг, шингэдэггүй 5. шингэдэггүй.....

**ЮУГ ЗАН ҮЙЛ БОЛГОСОН БЭ?**

1. “Гэр, сургуулийн орчноо эрүүл, цэвэр байлгахад миний оролцоо” сэдвээр зурагт хуудас бэлтгээрэй. Эсвэл зохион бичлэг бичээрэй.
2. Монголчуудын уламжлалт зан заншил, соёлыг ахмад хүмүүсээс сонсож, амьдралдаа хэрэгжүүлж хэвшээрэй.
3. Хүснэгтийн харгалзах нүдэнд √ тэмдэг тавиарай. Өдөр бүр тогтмол хийх зүйлээ марталгүй, залхууралгүй хийж хэвшээрэй.

| Хэр зэрэг тогтмол хийдэг вэ? | Өдөр бүр | Хааяа |
|------------------------------|----------|-------|
| Дотуур хувцсаа солих         |          |       |
| Үсээ угаах                   |          |       |
| Оймсоо сольж угаах           |          |       |
| Шүдээ угаах                  |          |       |
| Гараа угаах                  |          |       |
| Усанд орох                   |          |       |

# ХООЛЛОЛТ БА ХӨДӨЛГӨӨН



## СЭДЭВ

- 2.1 Хоол хүнсний үндсэн шимт бодис, хэрэгцээ
- 2.2. Зохистой хооллолтын зарчим, түргэн хоолны сөрөг нөлөө
- 2.3. Хоол хүнсээ зөв хадгалах арга
- 2.4. Идэвхтэй хөдөлгөөний дэглэм, биеийн өсөлтөө хянах аргууд

## Бүлгийг судалснаар

1. Хоол, хүнсний үндсэн шимт бодисуудын талаар мэдэж, хоол хүнсээ зөв хадгалах аргад суралцаж, түргэн хоолноос татгалзах хандлагатай болно.
2. Зохистой хооллохоос гадна идэвхтэй хөдөлгөөнийг эрхэмлэж, биеийн өсөлт хөгжлөө хянаж чаддаг болно.

## 2.1 ХООЛ ХҮНСНИЙ ҮНДСЭН ШИМТ БОДИС, ХЭРЭГЦЭЭ

### Сэдвийг судалснаар

1. Хүнсний бүлгийн үндсэн шимт бодисуудыг мэдэж, ялгах
2. Үндсэн шимт бодисоор баялаг хүнсийг таньж нэрлэх
3. Хоол, хүнсээ сонгохдоо шимт бодисуудыг харгалздаг болох



Хүнсний бүлэг, үндсэн шимт бодис, хоол хүнс ба эрүүл мэнд



Бид яагаад хоол, хүнс иддэг юм бол? Доорх зураг дээр хүүхдүүд юу юу хийж байна вэ? Сайн ажиглаад багштайгаа ярилцаарай.



Зураг 1. Бид яагаад хоол, хүнс иддэг вэ?



### Хоол хүнсний үндсэн шимт бодис

Хүүхдүүдээ ямар ямар хүнсний бүлэг байдаг талаар эргэн санаарай. Бүгдээрээ хамтдаа нэрлэж тэдгээрт агуулагдах шимт бодисын тухай ярилцъя.

Бид өөрийн биед хэрэгтэй шимт бодисыг авахын тулд хооллодог байна.

#### Чи үүнийг мэдэх үү?

Хүнсний бүлгүүд нь өөр өөрийн гэсэн онцгой шимт бодис түлхүү агуулдаг. Жишээ нь: Үр тарианы бүлэг нүүрс усаар баялаг.



Зураг 2. Бидний хоол хүнсэнд юу байдаг вэ?

 Уураг дутагдвал яах вэ?

Уураг нь бидний өсөлт хөгжил, хүч тамир, үс, хумс, өвчнөөс сэргийлэх гээд олон зүйлд чухал хэрэгцээтэй.

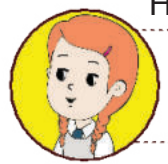
Дасгал 1

Хүүхдүүд ээ! О, М хоёрын түүхтэй танилцаарай. Уураг хүний биед ямар хэрэгтэйг ярилцаарай.

Намайг О гэдэг.



Намайг М гэдэг.




Би  идэх дуртай.

Би  идэх дургүй.


Яагаад гэвэл **УУРГААР** баялаг.

Би  дуртай.

Тийм учраас би хүчтэй байдаг.

 нь **УУРАГ** байхгүй учир би тийм ч хүчтэй биш.

Би том болоод эрүүл чийрэг болно.

Би эрүүл чийрэг болохын тулд заавал  идэх болно.



Уургаар баялаг хоол хүнс хэрэглэвэл эрүүл чийрэг, хүчтэй О шиг болно шүү найзуудаа.



Хүүхдүүд ээ! Биед уураг дутагдвал М шиг болно гэдгийг санаарай.

 Нүүрс ус юунд хэрэгтэй вэ?

Нүүрс ус нь бидэнд эрч хүч өгдөг гол шимт бодис юм. Бид өдөр бүр заавал хэрэглэх хэрэгтэй. Гэхдээ нүүрс ус биед ашигтай болон ашиггүй гэсэн хоёр янз байдаг.

## Биед ашигтай нүүрс ус



- Бүх төрлийн жимс
- Бор будаа



- Бүх төрлийн хүнсний ногоо
- Шош, вандуй

## Биед ашиггүй нүүрс ус



- Чихэр
- Жигнэмэг, амттан



- Цагаан гурил
- Цагаан будаа

Зураг 3. Нүүрс ус агуулсан хүнс

## Нүүрс ус БАГА хэрэглэвэл



Амархан ядарна



Өтгөн хатна

## Нүүрс ус ИХ хэрэглэвэл



Таргална

### Чи үүнийг мэдэх үү?

Ашигтай нүүрс ус нь бидэнд эрч хүч өгдөг гол шимт бодис юм. Бид өдөр бүр заавал хэрэглэх хэрэгтэй.

Ашиггүй нүүрс усыг өдөр бүр хэрэглэх нь бидний эрүүл мэндэд хор нөлөөтэй.

Зураг 4. Нүүрс усны зохистой хэрэглээ



## Өөх тос бидний биед хэрэгтэй юу?

### Өөх тосыг БАГА хэрэглэвэл

- Бээрэг болно.
- Мартамхай болно.

### Өөх тосыг ИХ хэрэглэвэл

- Цусанд байгаа өөх тос ихэсч өвчин үүсгэнэ.
- Биднийг таргалуулна.

## Биед ашиггүй өөх тос



## Биед ашигтай өөх тос



### Чи үүнийг мэдэх үү?

Чихэр, жигнэмэг, бялуу, амттан байдаг өөх тос нь бидний биед өвчин үүсгэдэг юм байна

Зураг 5. Сайн муу өөх тос агуулсан хүнс

**Дасгал 2**

Б өдрийн хоолондоо зурагт үзүүлсэн хоолыг иджээ. Хоосон тавагны зурагт ямар хүнс идсэнийг хүнсний бүлэгт харгалзуулан бичээрэй. Б-ын хоолонд ямар бүлгийн хүнс, ямар шимт бодис агуулагдаж байгаад дүгнэлт хийгээрэй.

Хүснэгт 1. Б-ын хоолонд орсон хүнсний жагсаалт



Зураг 6. Б-ын идсэн хоол

| Хүнсний нэр | Хүнсний бүлэг |
|-------------|---------------|
|             |               |
|             |               |
|             |               |
|             |               |
|             |               |
|             |               |



Зураг 7. Б-ын идсэн хоолны хүнсний бүлэг.

**Дасгал 3**

Бид нарын иддэг хоол хүнс, хөдөлгөөн, эрүүл мэндийн байдал гээд олон хүчин зүйл бидний биеийн жинд нөлөөлж байдаг. Тэгвэл та нарын бодлоор доорх зураг дээр байгаа хүүхдүүдийн иддэг хоол, хүнс ялгаатай бол уу? Зургийг ажиглаад зөв хариултыг нь сонгоорой. Тохирох дугаарыг хүүхдийн бие дээрх дугуй дүрс дээр бичээрэй.





Зураг 8. Эрүүл болон эрүүл бус хүнс

## 2.2. ЗОХИСТОЙ ХООЛЛОЛТЫН ЗАРЧИМ, ТҮРГЭН ХООЛНЫ СӨРӨГ НӨЛӨӨ

### Сэдвийг судалснаар

1. Зохистой хооллолтын тухай ойлголттой болох
2. Түргэн хоолны сөрөг талыг таньж мэдэн хоол хүнсэндээ хэрэглэхгүй байх
3. Зохистой хооллож түргэн хоолноос татгалзах хүсэл эрмэлзэлтэй болох



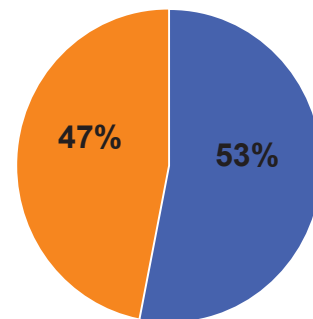
Хүнсний бүлэг, түргэн хоол, зохистой хооллолт, эрүүл мэнд



Хүүхдүүд та нар хамгийн сүүлд хэзээ чихэрлэг ундаа уусан бэ? Шарсан хоол идэлгүй хэр удсан бэ? Эдгээр асуултад би огт хэрэглэдэггүй гэж хариулж чадах хүүхэд хэр олон байна?

Сүүлийн жилүүдэд буруу хооллолтоос үүдэлтэй өвчлөл нэмэгдэж байгааг олон судалгаа нотлоод байна. Эрүүл бус хүнсний хэрэглээ хүүхдүүдийн дунд нэлээд түгээмэл, бараг бүх хүүхэд ямар нэг төрлийн эрүүл бус хүнс хэрэглэдэг болжээ.

Судалгаагаар 10 хүүхэд тутмын 8 нь чихэрлэг ундаа болон шарж болгосон хоол хүнс хэрэглэж байна. Улаанбаатар хотын сурагчдын дунд эрүүл бус хүнсний хэрэглээ хамгийн их буюу 53.3%-тай байна.

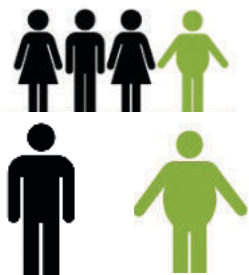


Эрүүл бус хооллолт  
Эрүүл хооллолт

Зураг 1. Эрүүл ба эрүүл бус хооллолт

Эх сурвалж: Хүн амын хоол тэжээлийн үндэсний V судалгаа, 2017 он

Буруу хооллолт нь бидний биед ямар сөрөг үр нөлөөтэй болох талаар хоорондоо ярилцаарай. Бид эрүүл зохистой хооллож чадах уу?



2017 оны “Хүн амын хоол тэжээлийн судалгаа”-аар сургуулийн насны буюу 6-11 насны сурагчдын 22.2% илүүдэл жинтэй, 6.4% нь тарган байсан байна. Үүнээс 6-7 насны хүүхдүүд илүү их таргалалттай буюу 25.6-26.1% хувийг эзэлж байна гэсэн үр дүн гарсан байна.



**Зохистой хооллолт гэж юу вэ?**

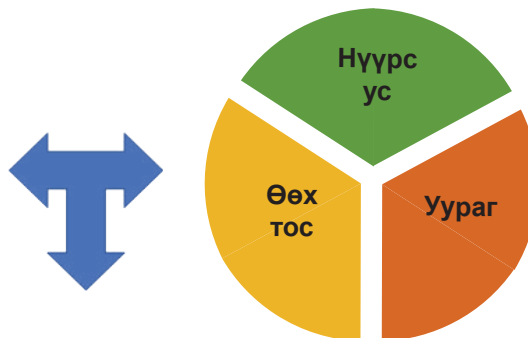
Бие махбодын хэвийн үйл ажиллагааг хангахад зайлшгүй шаардлагатай шимт бодис агуулсан хоол хүнсийг

- Нас, хүйс
- Байгаль, цаг уур
- Эрхэлж буй ажил
- Эрүүл мэндийн байдалдаа тохируулан хэрэглэхийг зохистой хооллолт гэнэ.

**Зохистой хооллолт**



**Тохируулан хэрэглэх**



**Хүүхдүүдээ эрүүл бие, хэвийн жинтэй болъё гэвэл:**

- Өглөөний цайгаа тогтмол уух
- Биеийн жингээ хянах
- Ус, шингэн зүйл тогтмол уух
- Сүү, цагаан идээг өдөр бүр хэрэглэх
- Жимс хүнсний ногоог өдөр бүр хэрэглэх
- Чихэр хийжүүлсэн ундаа, түргэн хоолноос татгалзах
- Дасгал хөдөлгөөнийг хийх
- Хүнсний бүтээгдэхүүний шошго ашиглаж сурах
- Сайн унтаж амрах хэрэгтэй шүү.



## Дасгал 1

### Зохистой хооллох зарчим

Зохистой хооллолтын ерөнхий зарчимтай уншиж танилцаад, өдөр тутамдаа хэрхэн мөрдөж байгаа талаар ярилцаарай.

1. Тогтсон цагт, тохирсон хэмжээгээр хооллох
2. Өглөөний цайгаа заавал уух
3. Сүү, цагаан идээг өдөр бүр хэрэглэх
4. Хүнсний ногоо, жимс, жимсгэнийг сайтар угааж, тогтмол хэрэглэх
5. Өдөр бүр олон нэр төрлийн хүнс хэрэглэх
6. Түргэн хоол, давс, өөх тос, элсэн чихрийг тохируулан хэрэглэх
7. Аюулгүй цэвэр ундны усыг өдөрт 4-6 аяга уух
8. Идэвхтэй хөдөлгөөнийг эрхэмлэн, биеийн жингээ зохистой хэмжээнд байлгах
9. Аюулгүй хоол хүнс хэрэглэх
10. Сэтгэл хангалуун, баяр хөөртэй хооллох

### Тогтсон цагт хооллох

- ✓ Өөрт тохирсон хэмжээгээр хооллох
- ✓ Өдөрт 3-5 удаа тогтсон цагт бага багаар хооллох
- ✓ Хоол хооронд хөнгөн зууш хэрэглэх
- ✓ Оройн хоолыг унтахаасаа өмнө 2-3 цагийн өмнө идэх

Хөнгөн зууш

Өдөр



Хөнгөн зууш

Өглөө

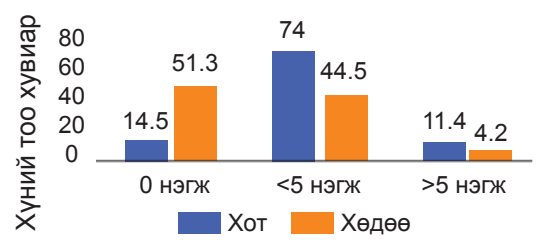
Орой

### Өглөөний цайгаа заавал уух

- ✓ Дэлхийн Эрүүл Мэндийн Байгууллагын судалгаагаар “Өглөөний унд хүний өдөр тутмын эрч хүчний 25 хувийг өгдөг” болохыг тогтоожээ. Өдөрт 3-5 удаа тогтсон цагт бага багаар хооллох
- ✓ Өглөөний цайгаа ууж амжихын тулд босдог цагаасаа ердөө 20 минутын өмнө босоход л хангалттай.

**Жимс, хүнсний ногооны хэрэглээ**

✓ Жимс, хүнсний ногоо хангалттай хэмжээгээр зөв хэрэглэх нь бичил тэжээлийн дутагдалд орохоос сэргийлнэ.



0 нэгж – Огт хэрэглэдэггүй  
 <5 нэгж – 400 гр-аас бага  
 >5 нэгж – 400 гр-аас их

Зураг 2. Монгол хүний жимс, хүнсний ногооны хэрэглээ

**Дасгал 2**

1. Чихрийн хор уршгийг мэдэж аваарай.



Тарган болно



Шүд өвдөнө



Хичээлээ ойлгохгүй

Дараах хүнсний бүтээгдэхүүнд ямар хэмжээний чихэр агуулдгийг хэдэн ширхэг ёотон байгаагаар тоолж бичээрэй.

= 1 ширхэг ёотон

Зураг 3. Чихрийн хэрэглээний хор уршиг

2. Доорх үгсийг ашиглан, өгүүлбэрийг гүйцээн бичээрэй.

|             |       |             |     |       |
|-------------|-------|-------------|-----|-------|
| Түргэн хоол | Тархи | Бүхэл үрийн | Сүү | Өндөр |
|-------------|-------|-------------|-----|-------|

1. Өглөөний цайгаа уухгүй бол \_\_\_\_\_ ажиллахад хэцүү шүү.
2. \_\_\_\_\_ талх идээрэй.
3. Хүнсний ногоо идвэл \_\_\_\_\_ болно шүү.
4. Өдөрт 1 аяга \_\_\_\_\_ ууж байгаарай.
5. \_\_\_\_\_ байнга идвэл тарган болно шүү.

### 2.3. ХООЛ ХҮНСЭЭ ЗӨВ ХАДГАЛАХ АРГА

#### Сэдвийг судалснаар

1. Хүнсний нэр төрлөөс хамаарч хадгалах аргуудыг мэдэх
2. Хөлдөөгч, хөргөгчөөс гадна хуурай нөхцөлд тохируулан хүнсээ хадгалж сурах
3. Хоол хүнсийг буруу хадгалснаас бий болох хор уршгаас сэргийлэх, хүнсээ сонгохдоо шимт бодисуудыг харгалздаг болох



Хөргөгч, хөлдөөгч, хүнс хадгалах, хүнс хадгалах хэм



Хүүхдүүд ээ! Бид хүнсээ зөв хадгалахгүй бол тэжээллэг чанар нь буурахаас гадна өвчин үүсгэгч нян, бичил биетнүүд үрждэг. Ийм хоол хүнсийг идвэл юу болохыг доорх зургаас харж ярилцаарай.

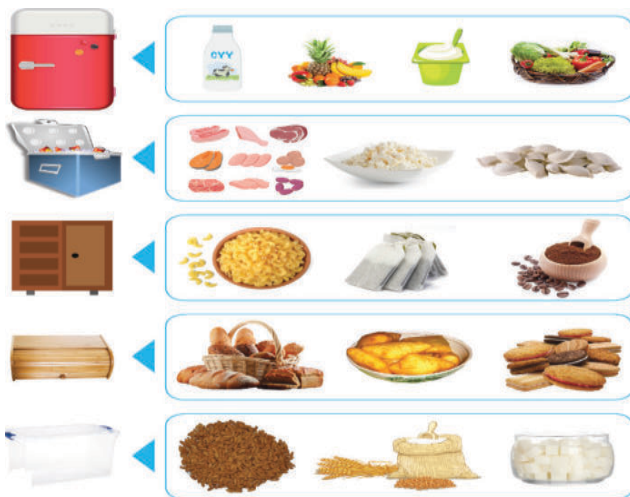


Зураг 1. Буруу хадгалсан хоол хүнсний хор уршиг



#### Хоол хүнсийг зөв хадгалах аргууд

Хоол хүнсийг амархан муутгахгүйн тулд зөв хадгалах хэрэгтэй. Амархан мууддаг хүнсийг хөлдөөгч, хөргөгчид хадгалдаг. Харин нян бактер хурдан үрждэггүй хүнсийг тасалгааны хэмд хадгалж болно.



Зураг 2. Хүнс хадгалах аргууд.

Дасгал 1

Хүүхдүүдээ, хөргөгчид хамгийн түргэн мууддаг хүнсийг хадгалдаг гэж дээр бид дурдсан. Харин хөргөгчин дотор хүнсээ яаж хадгалах нь бас учиртай байдаг. Хөргөгчний дээд хэсэгт шууд идэж хэрэглэхэд бэлэн хүнс, доод хэсэгт чанаж боловсруулж иддэг хүнсийг хадгалдаг юм бол хаалганы хэсэгт юу хадгалж болохыг ажиглаад тогтоож аваарай.

- Задалсан бүтээгдэхүүн
- Хиам, бяслаг зэрэг шууд хэрэглэх хүнс
- Уух зүйл

- Хоол амтлагч
- Ундаа, жимсний шүүс
- Ус



- Өндөг
- Сүүн бүтээгдэхүүн

- Хөлдөөсөн ногоо, жимс
- Хөлдөөсөн банш, бууз
- Зайрмаг

- Жимс
- Ногоо

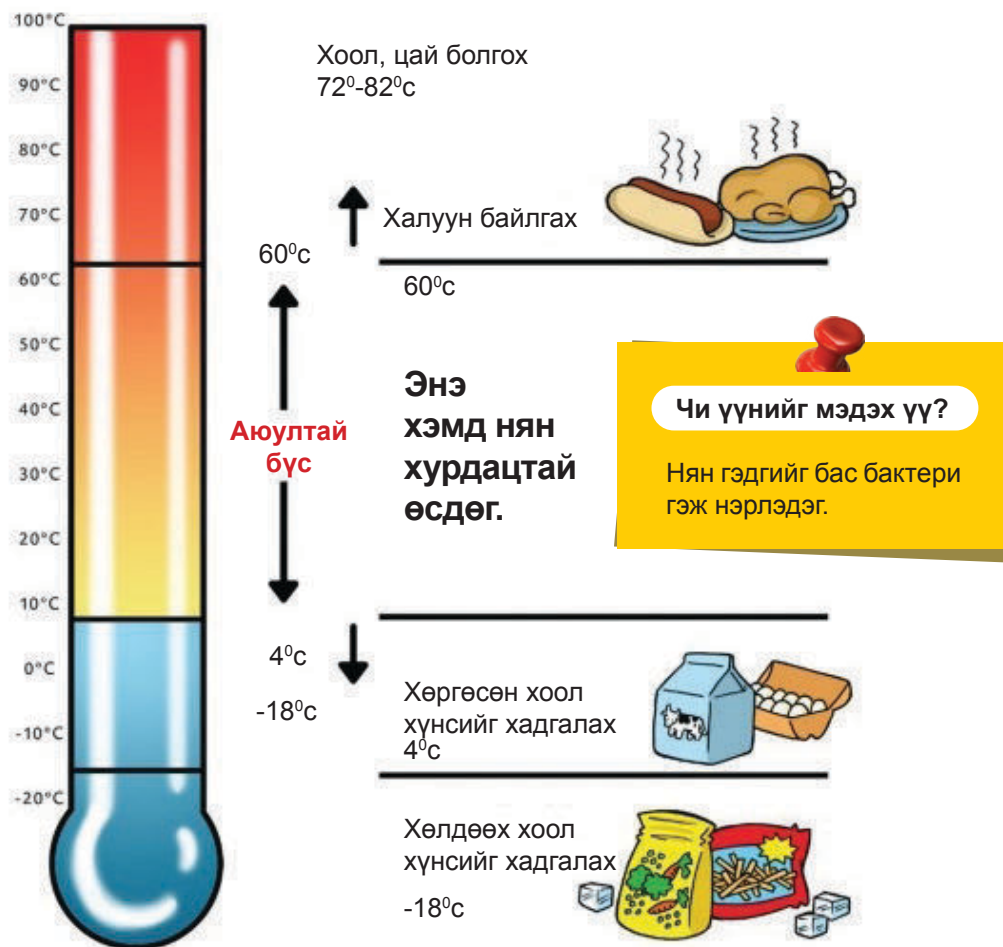
Зураг 3. Хөргөгчид хүнс хадгалах

## Дасгал 2

Хүүхдүүдээ хоол хүнсээ хадгалахдаа юуг анхаарах талаар мэдэж аваарай.



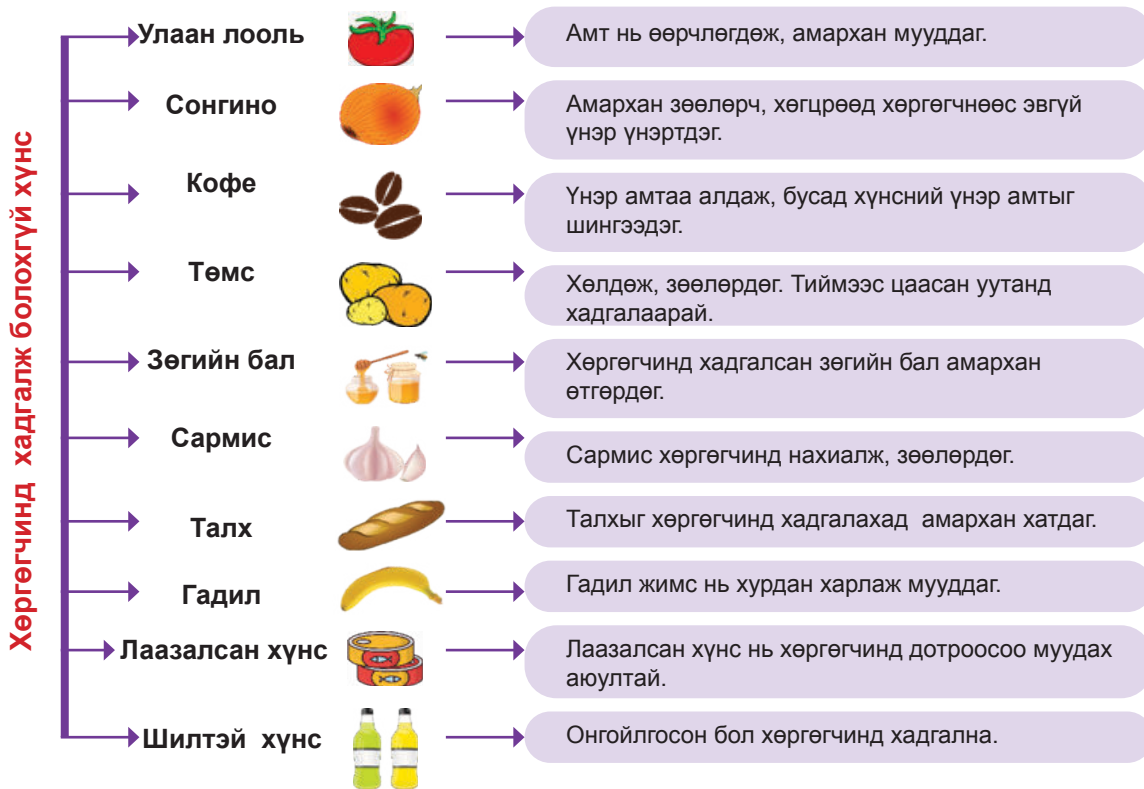
### Хоол хүнс хадгалах хэм



Зураг 4. Хоол хүнс хадгалах тохиромжтой хэм.

# III ХООЛЛОЛТ БА ХӨДӨЛГӨӨН

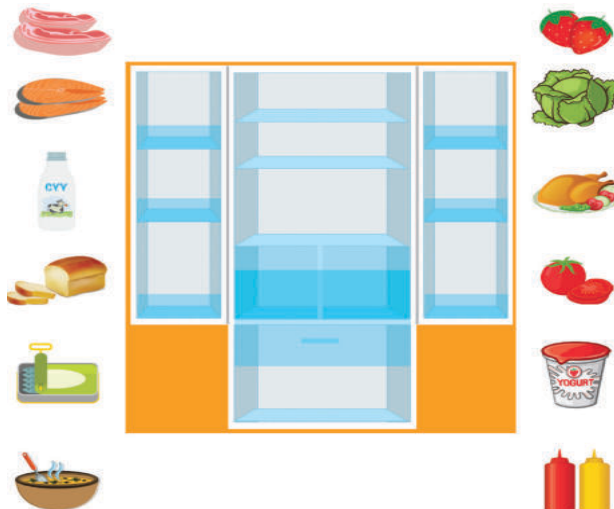
Хүүхдүүдээ хөргөгчинд хадгалж болохгүй хүнстэй танилцаарай. Дараа нь өөрсдийн хийдэг байсан буруу хадгалалтын аргуудаа ярилцаж зөв болгож хэвшээрэй.



Зураг 5. Хөргөгчинд хадгалж болохгүй хүнс

## Дасгал 3


1. Дараах хүнсийг хөргөгчний аль тавиур дээр хадгалах вэ? Сумаар зааж байрлуулна уу.





**Дасгал 4**

Дараах хүнсийг ямар хэмд, хэд хоног хадгалах вэ?

|   | Хүнс                  | Хадгалах хоног | Хадгалах хэм |
|---|-----------------------|----------------|--------------|
|  | Мах                   |                |              |
|  | Өндөг                 |                |              |
|  | Сүү                   |                |              |
|  | Тараг                 |                |              |
|  | Ногоо                 |                |              |
|  | Жимс                  |                |              |
|  | Жүүс                  |                |              |
|  | Задалсан лаазтай хүнс |                |              |

**2.4. ИДЭВХТЭЙ ХӨДӨЛГӨӨНИЙ ДЭГЛЭМ,  
БИЕЙН ӨСӨЛТӨӨ ХЯНАХ АРГУУД**

**Сэдвийг судалснаар**

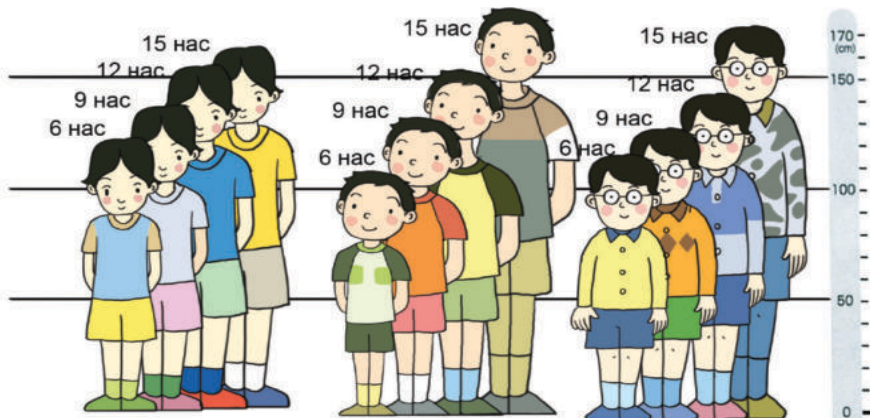
1. Хүн бүрийн өсөлт, хөгжилт ялгаатай байдгийг ойлгох
2. Идэвхтэй дасгал хөдөлгөөн хийж өсөлт хөгжлөө дэмжих
3. Өсөлтийн муруй ашиглаж өөрийн өсөлтийг үнэлж чадах



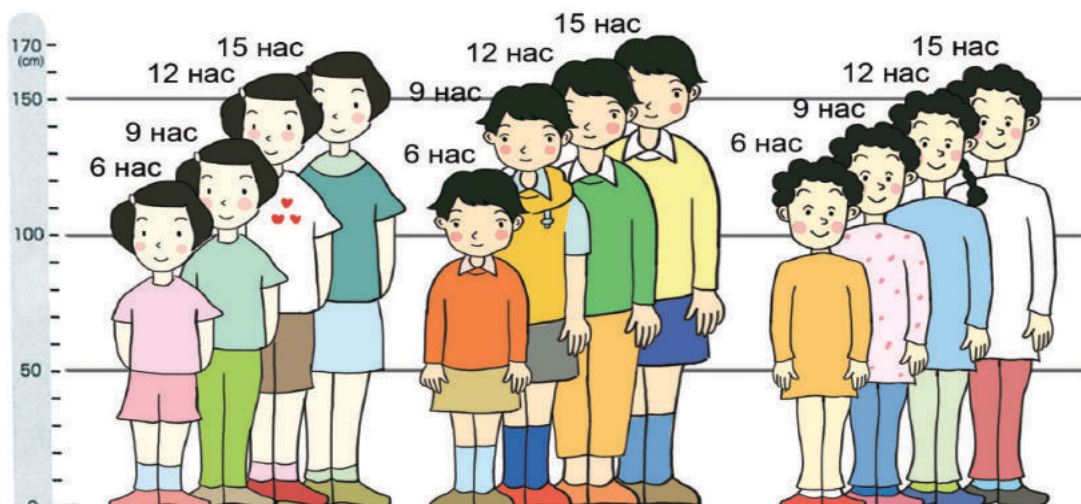
Биеийн жин, өндөр, хөдөлгөөн, өсөлтийн муруй



Хүүхдүүд ээ! Бид анги ахих тусам өндөр болдог. Бас бидний биеийн жин нэмэгдэж өсдөг. Харин хүүхэд бидний өсөлт яагаад өөр өөр байдаг юм бол. Дараах зургийг ажиглаад ярилцаарай. Доорх зургаас хамгийн өндөр хүүхэд аль нь вэ? Яагаад ийм өндөр болсон гэж бодож байна вэ?



Зураг 1.  
Биеийн өсөлт



Зураг 2. Биеийн өсөлт

Одоо байгаа өсөлтөө бусдаас өөр гээд битгий санаа зовоорой. Найзуудаа ч гэсэн хүлээн зөвшөөрөөрэй.

**Дасгал 1**

Хүүхдүүд ээ! Т-гийн биеийн жин ба өндрийн өөрчлөлтийг доорх хүснэгтээс хараад хэрхэн өссөнийг ярилцаарай. Дараа нь өөрсдийн биеийн өндөр ба жинг тэмдэглэн хэрхэн өөрчлөгдсөнөө ярилцаарай.

**Биеийн өндөр**

| Цаг хугацаа        | 1-р анги | 2-р анги | 3-р анги | 4-р анги | одоо  |
|--------------------|----------|----------|----------|----------|-------|
| Т-гийн өндөр, см   | 116.7    | 122.4    | 128.2    | 137.2    | 142.5 |
| 1 жил өссөн хэмжээ | 5.7      | 5.8      | 5.8      |          |       |
| Өөрийн өндөр, см   |          |          |          |          |       |
| 1 жил өссөн хэмжээ |          |          |          |          |       |

**Биеийн жин**

| Цаг хугацаа            | 1-р анги | 2-р анги | 3-р анги | 4-р анги | одоо |
|------------------------|----------|----------|----------|----------|------|
| Т-гийн жин, кг         | 21.7     | 23.4     | 27.6     | 31.2     | 37.5 |
| 1 жил нэмэгдсэн хэмжээ | 2.7      | 3.2      | 3.4      |          |      |
| Өөрийн жин, кг         |          |          |          |          |      |
| 1 жил өссөн хэмжээ     |          |          |          |          |      |



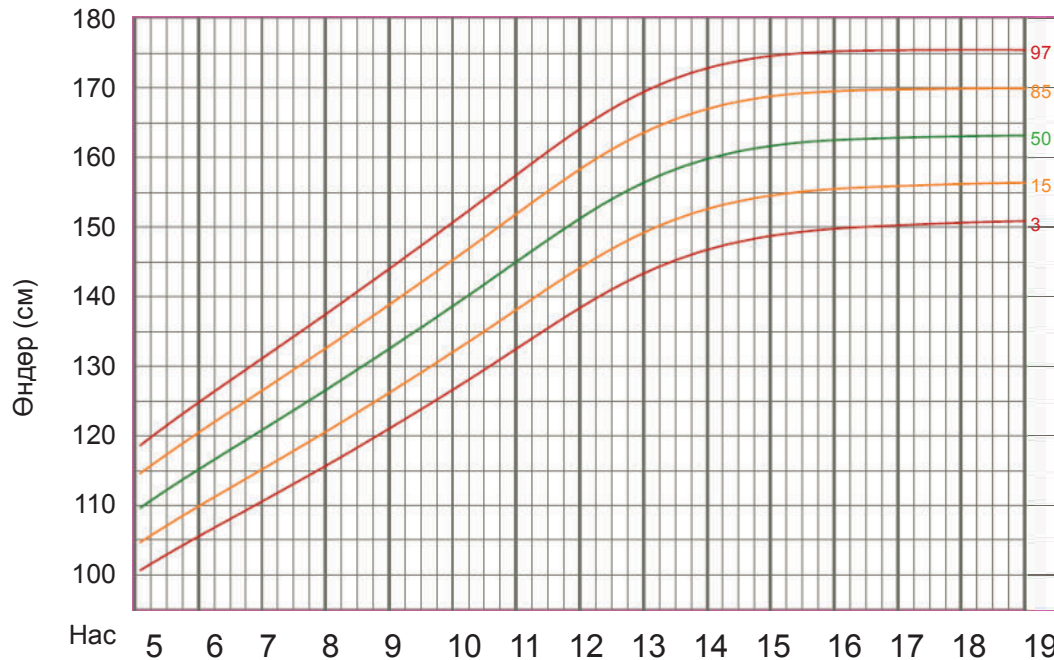
Бидний өндөр, жин жил бүр нэмэгдэж байгаа. Гэхдээ гэнэт өсөх нь хүүхэд бүрт харилцан адилгүй байдаг.

**Чи үүнийг мэдэх үү?**

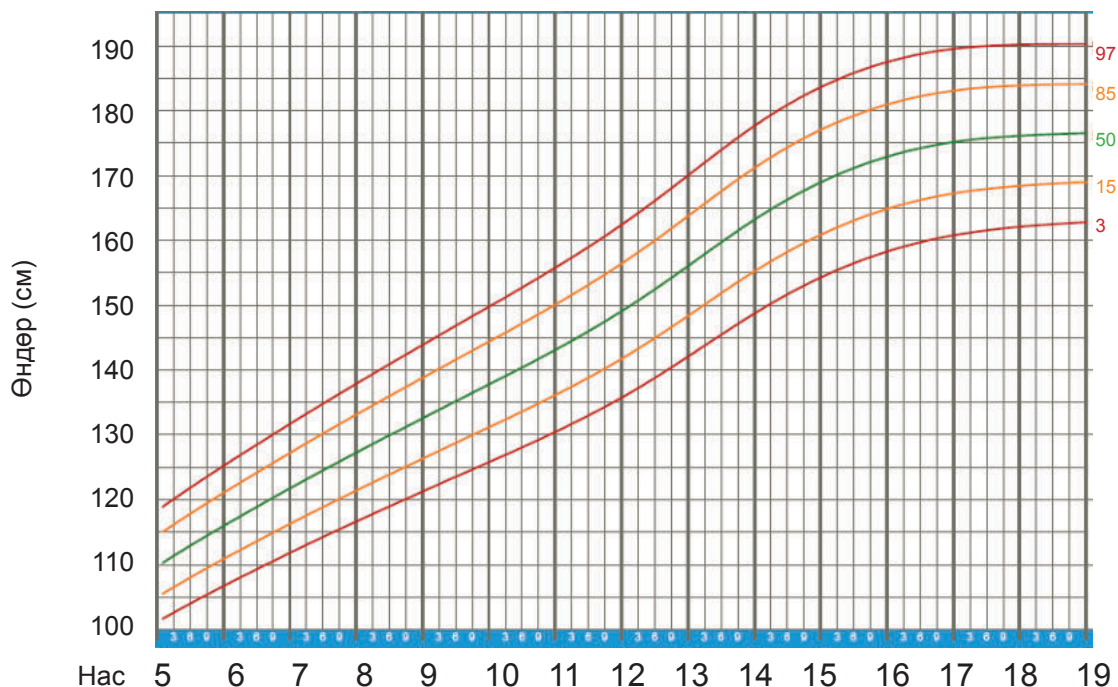
Охид хөвгүүдийн хувьд өсөлтийн хурд өөр өөр байдаг.

**Дасгал 2**

Өмнөх дасгалд гарсан биеийн өндрийн үзүүлэлтийг доорх зурган дээрх хүүхдийн өсөлтийн муруй дээр багшийнхаа тусламжтайгаар тэмдэглэж, өсөлтөө хэвийн явагдаж байгаа эсэхээ хянаарай. Хэрэв чиний өсөлтийн муруй доорх зураг дээрх муруйтай ижил хэмнэлтэй байвал өсөлт хэвийн гэж үзэж болно.



Зураг 3. Охидын өсөлт тодорхойлох муруй



Зураг 4. Хөвгүүдийн өсөлт тодорхойлох муруй

**Дасгал 3**




Хүүхдүүд ээ! Бидний өсөлтөд хөдөлгөөн хийх нь маш чухал гэдгийг санаарай. 7 хоногт өөрийн хийдэг хөдөлгөөнөө жагсааж аль нь идэвхтэй аль нь идэвхгүй болохыг ангилж дүгнэлт хийгээрэй.

| Гараг  | Хөдөлгөөний нэр | Хөдөлгөөний үргэлжлэх хугацаа | Идэвхтэй/идэвхгүй | Дүгнэлт (Жишээ нь хөдөлгөөний идэвх сайн/муу) |
|--------|-----------------|-------------------------------|-------------------|---|
| Даваа  |                 |                               |                   |   |
| Мягмар |                 |                               |                   |   |
| Лхагва |                 |                               |                   |   |
| Пүрэв  |                 |                               |                   |   |
| Баасан |                 |                               |                   |   |
| Бямба  |                 |                               |                   |   |
| Ням    |                 |                               |                   |   |

**БҮЛГИЙН ҮНЭЛГЭЭ**

**ЮУ СУРСАН БЭ?**

Хүүхдүүдээ хоол хүнсэнд агуулагддаг шимт бодисыг хэрхэн зохистой хэрэглэх талаар сурсан зүйлээ бататгаарай.

1. Өөх тос их хэрэглэх нь  өвчин үүсгэнэ.
2. Өөх огт идэхгүй бол бид амархан .
3.  баялаг хоол хүнс хэрэглэх нь биднийг хүчтэй болгоно.



**ЮУ ЧАДДАГ БОЛСОН БЭ?**

Хүүхдүүд ээ! өөрийн гэрт байгаа хоол, хүнс хадгалах хөргөгч, сав, шүүгээнд байгаа хүнсний зүйлийг хэрхэн хадгалсан байна зурж тэмдэглээрэй. Буруу хадгалсан хүнсийг хэрхэн зөв болгож хадгалсан тухайгаа тэмдэглэж ярилцаарай.

| БУРУУ ХАДГАЛСАН ХҮНС | ХЭРХЭН ЗӨВ ХАДГАЛСАН ТУХАЙ |
|----------------------|----------------------------|
|                      |                            |

**ЮУГ ЗАН ҮЙЛ БОЛГОСОН БЭ?**

Өөрийн идсэн нэг өдрийн оройн хоолны нэрийг бичнэ. Хүснэгтэд хоолонд орсон хүнсээ харгалзах бүлэгт хурваарилаарай. Зурагт үзүүлсэн тавагт хүнсийг бүлгээр ангилж байрлуулана. Ямар шимт бодис түлхүү хэрэглэсэнэ дүгнэн бичээрэй.



Хоолны нэр: .....

| Хүнсний нэр | Хүнсний бүлэг | Шимт бодис |
|-------------|---------------|------------|
|             |               |            |
|             |               |            |
|             |               |            |
|             |               |            |
|             |               |            |
|             |               |            |

## БҮЛЭГ

# III

# СЭТГЭЦИЙН ЭРҮҮЛ МЭНД



### СЭДЭВ

- 3.1. Сонсох чадвар чухал болох нь
- 3.2. Хүсэл мөрөөдөл, зорилгодоо хүрэх арга зам

### Бүлгийг судалснаар

1. Өдөр тутмын харилцаандаа бусдын яриаг анхааралтай сонсож, ойлгож сурахаас гадна үг хэллэгтээ анхаарч өөрийгөө илэрхийлж сурах чадвар чухал болохыг ойлгох дасгал хийнэ.
2. Багаасаа өөрийн хүсэл мөрөөдлөө биелүүлэхийн тулд зорилготой байж түүндээ хүрэх гэж тэмүүлдэг, төлөвлөдөг чадвартай болно.

### 3.1. СОНСОХ ЧАДВАР ЧУХАЛ БОЛОХ НЬ

#### Сэдвийг судалснаар

1. Хүмүүсийн харилцаанд чухал хэрэгтэй сонсох чадварын талаар мэдэх
2. Багаасаа бусдын яриаг хүлээцтэй, бүрэн сонсох чадвартай болох
3. Бусдын яриаг таслалгүй сонсож дуусаад дараа нь өөрийнхөө санааг илэрхийлж сурах



Анхааралтай сонсох, идэвхтэй сонсогч, идэвхгүй сонсогч



Үг дамжуулах тоглоом тоглоорой. Ангидаа 2 эгнээ болж зогсоно.

Хамгийн эхний суралцагч өөрийнхөө санаанд орсон нэг үгийг дэргэдэх хүүхдийнхээ баруун чихэнд шивнэж хэлнэ. (Энэ үгээ мартаггүй санаарай. Мөн багшийнхаа чихэнд бас шивнэж хэлээрэй.)

Хүн бүр үгээ зөвхөн нэг удаа хэлэх ба дахин давтахгүй.

Бүгд сонссон үгээ дамжуулж дуусахад жагсаалын сүүлд зогсож байгаа суралцагч сонссон үгээ чангаар хэлнэ.



Түүний өмнөх суралцагч өөрийнхөө сонссон үгээ хэлэх замаар эхний хүүхэд хүртэл бүгд зөв сонссон эсэхээ тодруулна.

Энэ үг нь эхний суралцагчийн хэлсэн үгтэй яг адилхан байна уу, үгүй юу?, жагсаалын аль хэсэгт үг өөрчлөгдсөн болохыг, мөн үгийн утга хэр зэрэг өөрчлөгдсөнийг шүүн хэлэлцээрэй.

Энэ тоглоомд оролцсоноор бусдын үгийг анхааралтай сонсохгүй бол чихний хажуугаар өнгөрч болохыг, хүний хэлсэн үгийг буруу ойлгож буруу дамжуулж болохыг ойлгож аваарай.

Мөн анхны үг өөрчлөгдсөн байгаа нь ам дамжсан үг яриа тэр бүр үнэн байдаггүй гэдэг талаар ярилцаарай.





### Дасгал 1

Багшийн зааврын дагуу сонсох чадвараа сорих дасгал ажиллаарай.

1.

Суралцагч бүр нэг хуудас цаас бэлтгээд түүнийгээ тэнцүү хувааж 2 хуудас болгон бэлтгэнэ. Багш нь та нарын адил бэлтгэсэн цаасаа аваад та нарт харуулахгүйгээр 2 удаа нугалж, 2 удаа урах заавар өгөхийг анхааралтай сонсоорой.

2.

Эхний удаад багш чинь зөвхөн нэг удаа тайлбарлана. Харин суралцагч та нар нэг ч асуулт асуухгүй зөвхөн өөрсдийн сонсож ойлгосны дагуу үйлдлээ хийнэ шүү. Дууссаны дараа цаасны хэлбэрээ бүгдэд харуулан багшийнхтай хэр зэрэг адилхан болсныг харьцуулан ажиглаарай.

3.

Хоёр дахь удаад цаасаа 3 нугалж, 3 удаа урах ба багш чинь үүнийгээ дахин давтаж хангалттай тайлбарлана. Харин та нар хүссэн асуултаа асууж болно. Цаасаа нугалах чиглэл, цаасаа урах хэмжээ зэргийг чөлөөтэй асууж тодруулах боломжтой.

Гагцхүү бусдынхаа асуулт болон багшийн хариултыг хүн бүр анхааралтай сонсоорой. Адилхан зүйлийг дахин асуухгүй байхад анхаараарай.



Дараа нь цаасны хэлбэрээ бүгдэд харуулан хэр олон суралцагчийн цаас багшийнхтай адилхан болсныг тодруулж ярилцаарай.

Энэ дасгалаар анхааралтай сонсох чадвар яагаад чухал болохыг ярилцахаас гадна тодруулах асуулт асууж хариултаа авах нь хүмүүсийн харилцаанд чухал үүрэгтэй болохыг ойлгож аваарай.





### Идэвхтэй сонсогч байж чаддаг уу?

Хүүхдүүд та нар найзынхаа, аав ээжийнхээ, ах эгчийнхээ, багшийнхаа хэлсэн зүйлийг бүрэн сонсож, мөн тэдэнд өөрийнхөө бодол санааг бүрэн ойлгуулж чаддаг гэдэгтээ итгэлтэй байна уу?

Заримдаа хэн нэгэн чамайг сонсохгүй бол чи дургүйцдэг биз дээ? Мөн чамайг ярьж байхад хэн нэгэн дундуур чинь ороод үгийг чинь тасалчих тохиолдол гарч байсан уу?

Өдөр тутмын харилцаанд тохиолддог эдгээр бэрхшээл нь бидэнд “идэвхтэй сонсох чадвар”, “өөрийн бодол санаагаа илэрхийлэх чадвар” бидний харилцаанд чухал үүрэгтэй гэдгийг харуулдаг.

#### Чи үүнийг мэдэх үү?

Эрдэмтдийн судалгаагаар хүмүүс харилцааныхаа 45%-д сонсох, 30%-д ярих, 16%-д унших, 9%-д бичих үйлдэл хийдэг болохыг тогтоожээ.

### Дасгал 2

Дараах өгөгдлийг уншаад өөрийгөө хэр сайн сонсох чадвартай болохоо тодорхойлоорой. Энд “зөв”, “буруу” хариулт гэж байхгүй бөгөөд бусдыг сонсох үедээ ямар зан үйл хийдэг талаараа бодож үзээрэй.

|   | Өгөгдөл   | Байнга | Заримдаа | Хэзээ ч үгүй |
|---|---|--------|----------|--------------|
| 1 | Би хэнийг ч ялгалгүй бусдыг сонсохдоо хүндэтгэл үзүүлдэг.                             |        |          |              |
| 2 | Бусдыг сонсож байхдаа тэс өөр зүйлийн талаар боддоггүй, анхаарлаа бүрэн төвлөрүүлдэг. |        |          |              |
| 3 | Толгой дохих зэргээр тухайн хүнийг сонсож, ойлгож байгаагаа илэрхийлдэг.              |        |          |              |
| 4 | Өөрийн мэдэхгүй нэр томъёо, эсвэл ойлгомжгүй зүйлийг тодруулж асуудаг.                |        |          |              |
| 5 | Нууцыг хадгалдаг.   |        |          |              |
| 6 | Чин сэтгэлээсээ дуустал нь сонсдог.   |        |          |              |
| 7 | Бусдад яриагаа дуусгах боломж олгодог.  |        |          |              |
| 8 | Үгээ мартахаасаа өмнө дундуур нь хэлдэг.  |        |          |              |
| 9 | Хэн нэгэн намайг сонсохгүй бол би уурладаг.   |        |          |              |



## Яаж идэвхтэй сонсож сурах вэ?

Бусдын яриаг сонсож буй байдлаар нь хүмүүсийг “идэвхтэй сонсогч”, “идэвхгүй сонсогч” гэж ангилдаг.

Идэвхтэй сонсож байгааг илэрхийлдэг гурван шаттай үйл ажиллагаа байдагтай танилцаарай. Үүнд:



Идэвхгүй

Сонсохын тулд сонсох

Идэвхтэй сонсогч

Ойлгохын тулд сонсох

1.

**Чагнах** - Ярьж байгаа хүн юу хэлэхийг анхааралтай, бүрэн сонсохыг хэлнэ. Чи сонссон зүйлээ буцаагаад давтан хэлж чадаж байвал бүрэн чагнаж чадсан гэсэн үг.

2.

**Ойлгох** - Чагнасан зүйлээ юун тухай болохыг өөрийнхөөрөө ойлгох явдал юм.

3.

**Дүгнэх** - Чи өөрийнхөө үнэн зөв ойлгосон эсэхээ магадлан дахин нэг эргэцүүлж бодохыг хэлнэ. Үнэхээр тийм гэж үү бодсон бол лавлаж асууж болно.

### Идэвхтэй сонсогч байхад зориулсан зөвлөгөө

#### 1. Ярилцаж байгаа хүн рүүгээ бүх анхаарлаа хандуулаарай.

- Толгой дохих зэргээр биеийн байрлал, нүүрнийхээ хувирлаар анхааран сонсож байгааг илэрхийлнэ.
- Анхаарал тань сарниж байгааг мэдэрвэл биеийнхээ байрлалыг өөрчилж ярилцагч хүн рүүгээ анхаарлаа дахин төвлөрүүлээрэй.

#### 2. Харилцаж байгаа хүнээ ярьж дууссаны дараа л ярьж эхлээрэй.

- Хүний яриаг бүдүүлгээр таслах нь нөгөө хүндээ түүнийг сонсохгүй байгаа сэтгэгдэл төрүүлнэ.
- Бусдыг ярьж байх үед түүнд юу гэж хэлэх тухайгаа бодоод байвал түүнийг сонсох бус, харин өөрөө өөртэйгөө яриад байгаа учир идэвхтэй сонсогч байж чадахгүй.

#### 3. Гол санааг олж сонсоорой.

Тухайн хүн гол санаагаа ярианыхаа эхэнд, эцэст, эсвэл дунд нь хэд хэдэн удаа давтан хэлж болохыг санаарай.

#### 4. Асуултаа зөв оновчтой асуугаарай.

Хэрэв ярилцаж буй хүн тань юу гэж хэлснийг ойлгоогүй бол шууд л тодруулж асуугаарай.

#### 5. Сэтгэл хөдлөлөө ухаалгаар жолоодоорой.

Сэтгэлийн хүчтэй хөдлөл, огцом уур зэрэг нь таныг сайн сонсогч байхад саад болдог гэдгийг цаг ямагт санаарай.





### Дасгал 3

Бусдыг ойлгох, өөрийгөө ойлгуулахын аль нь хэцүү вэ? Үүний хариултыг олохын тулд дараах заавраар ажиллаарай.

1. Ангийн суралцагчид нэг, хоёроор тоолно. Нэг гэсэн тоотой суралцагчид ангиас гарна. Тэд буцаж ороод аль болох сонирхолтой зүйлийг 5 минутын турш ярихын тулд өөрсдийгөө бэлтгэнэ.
2. Ангид үлдсэн хоёр гэсэн тоотой суралцагчид гурван бүлэгт хуваагдаж гаднаас орж ирсэн суралцагчийн яриаг сонсохдоо дараах зааврын дагуу ажиллана.

**Эхний бүлэг – Яриаг дэмжигчдийн бүлэг** болно. Өөрөөр хэлбэл, ярьж буй найзынхаа яриаг анхааралтай сонсож, лавлах асуулт асууж, толгой дохих зэргээр түүний яриаг дэмжиж байгаагаа харуулна.

**Хоёр дахь бүлэг – Яриаг үл ойшоогчдын бүлэг** болно. Нөгөө суралцагчийг ярьж байхад өөр зүйл хийх, өөр тийш харах, гар утсаа оролдох зэргээр түүний яриаг ойшоохгүй байгаагаа харуулна.

**Гурав дахь бүлэг - Яриаг эсэргүүцэгчдийн бүлэг** болно. Ярьж буй хүнийхээ яриаг тасалдуулж, эсэргүүцэн, наад ярьсан зүйлд чинь итгэхгүй байна, би ингэж бодохгүй байна, надад сонирхолгүй байна гэх зэргээр боломжоороо эсэргүүцэж байгаагаа харуулна.

3. Ангийн гадна байгаа суралцагчид орж ирээд өөрийн бэлтгэсэн сонирхолтой яриагаа эхлүүлнэ. Сонсож буй хүний байдлыг тоолгүй ярихаар бэлтгэсэн зүйлээ дуустал нь ярихыг хичээгээрэй.

Дасгалын дүгнэлт: Таван минут болсны дараа та бүхний харилцаа хэрхэн өрнөсөн тухай дараах эргэцүүлэх асуултын дагуу ярилцаж дүгнэлт гаргаарай.

#### Яригчдын хариулах асуултууд:

- Өөрийгөө бүрэн ойлгуулж чадсан гэдэгтээ итгэлтэй байгаа нь гараа өргөнө үү. Яагаад? Юугаар батлах вэ?
- Өөрийгөө хагас дутуу ойлгуулсан гэж бодож байгаа нь гараа өргөнө үү. Яагаад? Шалтгаан нь юу байв?
- Өөрийгөө огт ойлгуулж чадаагүй хүмүүс үлдсэн үү? Тийм бол яагаад? Энэ нь чамаас шалтгаалсан уу? Өөр шалтгаан байв уу?



### Сонсогчдын хариулах асуултууд:

- Бусдын яриаг анхааралтай сонсоход ямар санагдсан бэ? Энэ тийм хэцүү зүйл байна уу?
- Бусдын яриаг үл ойшоох нь нөгөө хүндээ ямар сэтгэгдэл төрүүлдэг бол? Хэрвээ чиний яриаг хүн сонсохгүй бол чамд ямар санагдах байсан бэ?
- Бусдын яриаг эсэргүүцэх нь амар байв уу? Хүнд ярих боломж олгохгүй эсэргүүцээд байх нь бусдад ямар сэтгэгдэл төрүүлдэг бол?

Эдгээр асуултад хариулж чадсан бол сонсох, ярих чадвар нь харилцаанд чухал үүрэгтэй болохыг ойлгосон гэж найдаж байна.



### Харилцаандаа сэтгэл хангалуун үлдэхийн тулд санах зүйлс

- Бусдыг идэвхтэй сонсоно гэдэг нь харилцааны бусад хэлбэрээс хамгийн суурь, хамгийн хүчтэй арга хэрэгсэл гэдгийг байнга санаж өөрөө хэрэгжүүлээрэй.
- Ярилцагчтайгаа зөрчилдөх хэрэггүй. Нөгөө хүн чинь хэлэх гэсэн чухал санаагаа мартаж, хэлэхгүй өнгөрөх талтайг битгий мартаарай.
- Хэн нэгэн хүнтэй ярилцаж эхлэхдээ хамгийн түрүүнд зорилгоо тайлбарлаж, нөгөө хүнийхээ анхаарлыг хандуулж чадвал ярилцлага амжилттай болох эхний суурь тавигдана гэсэн үг.
- Ярилцаж дуусаад талархал илэрхийлэхээ мартаваа.



### Дасгал 4


Дараах өгөгдлийг уншаад илүү сайн хариултыг сонгоорой.


1. \_\_\_ А. Бусад хүнтэй харилцахдаа би ихэвчлэн өөрөө их ярьдаг.  
\_\_\_ Б. Бусад хүнтэй харилцахдаа би голдуу тэдэнд ярих боломж олгодог.  
\_\_\_ В. Бусад хүнтэй харилцахдаа би ярианд өөрийнхөө оролцоог тэнцүүлдэг.
2. \_\_\_ А. Би хэн нэгэнтэй анх удаа уулзахдаа тэр хүн өөрийгөө эхэлж танилцуулахыг нь хүлээдэг.  
\_\_\_ Б. Би хэн нэгэнтэй анх удаа уулзахдаа инээмсэглээд өөрийгөө эхэлж танилцуулан, гар барьдаг.  
\_\_\_ В. Би хэн нэгэнтэй анх удаа уулзахдаа түүнийг тэвэрдэг.

## 3.2. ХҮСЭЛ МӨРӨӨДӨЛ, ЗОРИЛГОДОО ХҮРЭХ АРГА ЗАМ

### Сэдвийг судалснаар

1. Зорилгоо урт, богино хугацаагаар төлөвлөхийн ач холбогдлыг мэдэх
2. Хүсэл мөрөөдлөө биелүүлэхийн тулд зорилгодоо хүрэх алхмуудаа төлөвлөх чадвартай болох
3. Өөрийнхөө хүсэл сонирхолд нийцүүлэн сонголтоо зөв хийх хандлагатай болох

 Урт, богино хугацааны зорилго, хүсэл мөрөөдөл, зорилгодоо хүрэх арга зам, алхам, төлөвлөлт

 Хүүхдүүд та нар бүгдээрээ нүдээ аниад сандал дээрээ суугаарай. Тэгээд өөрсдийн ирээдүйн хүсэл мөрөөдлийнхөө талаар бодож хамгийн чухал нэгийг нь сонгоорой. Одоо зургийн дэвтрийнхээ нэг бүтэн нүүрэн дээр өөрийнхөө хамгийн том мөрөөдлийг зураарай. Хамгийн гол нь гоё сайхан зурахдаа бус илэрхийлэл нь ойлгомжтой байхад санаа тавиарай. Зурж чадахгүй санагдвал мөрөөдлөө бичээрэй.

Миний мөрөөдөл бол .....



### Дасгал 1

Та нарын үетэнгийнхэн өөрсдийн ирээдүйг хэрхэн төсөөлж боддог жагсаалтын зарим санааг орууллаа. Чиний мөрөөдөл энэ жагсаалттай адилхан байх албагүй шүү. Энд бичигдээгүй мөрөөдлөө цэгийн оронд бичээрэй.

- Ахлах ангид ороод ямар хичээлд илүү дуртай болох бол
- Би сургуулиа төгсөөд ямар мэргэжилтэй болох бол
- Том болоод хэдэн хүүхэдтэй болох бол
- Манайх ямар айл болох бол
- Би гадаад улс руу сурч эсвэл ажиллахаар явах болов уу
- Эдгээрээс өөр чиний бодол .....

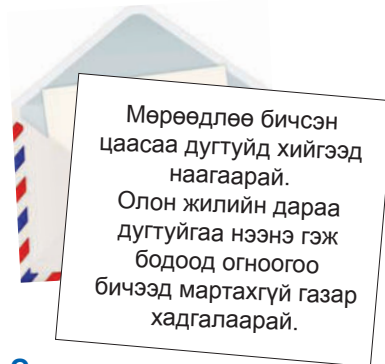


Нэг хуудас цаасан дээр өөрийнхөө 3 мөрөөдлийг бичээд хэдэн насандаа биелүүлнэ гэж бодож байгаа хугацаагаа төсөөлж бичээрэй.

Мөрөөдөл 1: ..... (..... нас)

Мөрөөдөл 2: ..... (..... нас)

Мөрөөдөл 3: ..... (..... нас)



### Ирээдүйгээ төлөвлөх нь яагаад чухал вэ?

“Мөрөөдөл бүхэн биелдэг” гэдэг үгийг та нар зөндөө сонссон байх. Хүмүүсээс ирээдүйн зорилгодоо хүрэхийн тулд ямар нэг зүйлийг өнөөдөр төлөвлөж, хийхийг шаарддаг. Яавал хүсэл мөрөөдөлдөө хүрч болох вэ гээд бодоод үзвэл “... Аа би чинь өөрийн гэсэн зорилготой байх нь чухал юм байна...” гэсэн бодол аяндаа та нарт төрөх байх. Яг үнэн, тэгэхлээр та нар ирээдүйнхээ зорилгыг тодорхойлж, үүндээ хүрэхийн тулд төлөвлөгөөтэй ажиллаж сурах хэрэгтэй гэдгээ ойлгосон бол сайн байна.

Та нарын зарим нь ирээдүйнхээ талаар огт бодохгүй, өөрийнхөө дураар амьдрах хүсэлдээ автаж, өөрийнхөө өмнө хүлээх хариуцлагаа ч ухамсарлаагүй байж болно. Тэглээ гээд та нарыг буруутгаж байгаа хэрэг огт биш. Энэ хичээлийнхээ эхэнд чи өөрийнхөө хамгийн том мөрөөдлийг зураад, эсвэл мөрөөдлөө бичээд, бас гурван чухал мөрөөдлөө бичээд хадгалчихсан юм чинь одоо түүндээ хүрэхийн тулд яах ёстой талаар хамтдаа судалцгаая.



### Зорилгоо тодорхойлно гэж юу вэ?

Эцэст нь хүрэх гэж чиглэсэн гол санаа буюу одоо хийж байгаа зүйлийн төгсгөлийг зорилго гэнэ. Зорилгодоо хүрэх санаагаа гүйцэлдүүлэхэд чиглэсэн, хичээн чармайсан үйл ажиллагаа нь зорилт буюу үе шат юм.

Тэгэхлээр зорилгоо тодорхойлно гэдэг нь нэг удаагийн аяллынхаа эцсийн цэгийг тодорхойлно гэсэн үг. Харин чи хаанаас эхлэх, хаашаа явах гэж байгаагаа сайн мэдэж байвал зорилгодоо хэрхэн хүрэхээ эхэлж тооцоолоод, түүндээ хүрч чадна гэсэн үг.

### Яагаад урт ба богино хугацааны зорилго гэж ангилдаг юм бол?

Та нар өмнөө олон янзын зорилго тавьж болно. Тэр чинь урт, богино хугацааны, бас чухал, тийм ч их чухал биш байж болно.



**Богино хугацааны зорилго:**

Энэ нь ойрын хэд хоног, магадгүй хэдхэн сарын дотор биелүүлж болох зорилго байдаг. Жишээ нь: “Би Баасан гарагаас өмнө зургаа зурж дуусгана”, эсвэл “Би зуны амралтаараа англи хэлний дугуйланд явна” гэх мэт.

**Урт хугацааны зорилго:**

Энэ нь 1 жил болон түүнээс урт хугацаанд биелүүлэх зүйл байна. Жишээ нь: “Би ирээдүйд эмч болно”, эсвэл “Би том болоод 3 хүүхэдтэй болно”, “Би эхлээд их сургуулиа төгсөөд ажилд орж цалингаасаа мөнгө цуглуулж хуримтлалтай болно. Дараа нь зээл авч 5 жилийн дараа өөрийн гэсэн байртай болно” гэх мэт.

**Зорилгоо яаж тодорхойлох вэ?**

Ирээдүйн зорилгоо тодорхойлохын эхний шат нь өөрийнхөө итгэл үнэмшил, эрхэмлэх зүйл гэж юу болохыг тодорхойлох явдал юм. Яагаад гэвэл чи юуг зөв, юуг буруу гэж боддог, юу эрхэмлэдэг, амьдралдаа юунд хүрэхийг хүсч байгаа зэрэг нь ирээдүйн зорилгодоо хүрэхэд олон талаар нөлөөлнө.

Өөрийн итгэл үнэмшил, эрхэмлэх зүйлээ зөв тодорхойлоход бас л цаг хугацаа хэрэгтэйгээс гадна танай эцэг эх, ах эгч дүү нар, найз нөхөд чинь нөлөөлнө. Хүмүүс өнөөдрийн сонголт маргаашийн амьдралд хэрхэн нөлөөлөхийг тэр бүр бодож тооцоолж чаддаггүй. Амьдралд тохиолддог энгийн жишээн дээр авч үзье л дээ.

**Амьдралын жишээ**

Хичээлийн шинэ жил эхлэхэд хүүхдүүд чөлөөт цагаараа суралцах дугуйлан, дамжааг сонгох хэрэгтэй болдог. Ийм сонголт хийхдээ ирээдүйд эзэмших мэргэжилтэйгээ холбоотой байхыг бодолцох хэрэгтэй.

Өөрөөр хэлбэл, чиний үе тэнгийн олон охины сонирхлыг татаж байгаа загвар өмсөгчийн дамжааг сонгох уу, эсвэл ирээдүйд анагаахын их сургуульд элсэж эмч болохын тулд хими, биологийн дугуйлангийн аль нэгийг сонгох уу гэдгээ сайтар бодож байж шийдэх хэрэгтэй гэсэн үг.

Мөн өдөр тутмын амьдралын жижиг асуудал дээр ч гэсэн сонголт хийх хэрэгтэй болдгийг та нар мэднэ. Тухайлбал, маргааш ямар хувцас өмсөх үү, орой ямар хоол хийх үү, ээжийнхээ төрсөн өдрөөр юу бэлэглэх үү гээд л олон асуудлыг тухайн цаг үед шийдвэрлэж болдог шүү дээ.

**Зорилгоо тодорхойлоход чиний хийх дуртай зүйл, сонирхол, авьяас, чадвар хэрхэн нөлөөлөх вэ?**

Хэрвээ чиний ээж эмч мэргэжилтэй учраас чи эмч болохыг хүсч байгаа бол, гэтэл чи өөрөө өвчтэй хүмүүст дургүй, цус хараад айдаг зэргийгээ тооцоогүй бол эмч болох бодол чинь тааруухан сонголт болж таарна. Энэ жишээ та нарт бодит байдлаа тодорхойлоод дараа нь сонголтоо хийх хэрэгтэйг сануулж байгаа хэрэг.



## Зорилгоо тодорхойлоход дараах үе шатыг тооцоолох нь их чухал.

Миний итгэл үнэмшил, эрхэмлэдэг үнэт зүйлс юу билээ гэдгээ тодорхойлоорой.

Би юунд авьяастай, юуг хамгийн сайн хийж чаддаг, эсвэл юунд дургүй билээ гэдэгтээ үнэлгээ өгөөрэй.

Бодит байдал дээр миний бодсоноос өөр байвал би яах вэ гэдгийг бодож үзээрэй.

### Дасгал 2

Дээр уншсан мэдээллээ ашиглаад дугтуйд хийсэн нэг мөрөөдлөө сонгож дэвтэртээ бичээрэй.

Миний хүсэл мөрөөдөл:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Одоо мөрөөдөлдөө хүрэх 2 зорилгоо тодорхойлж бичээрэй. Эдгээр нь хоорондоо холбоотой ч байж болно, эсвэл хоёр өөр байдлаар бичигдсэн ч байж болно. Зорилгодоо хүрэх алхмууд чиний бодлоор ямар байхыг бичээд үзээрэй. Заавал 5 байх албагүй ч эхлээд юу хийх, дараа нь яах тухайгаа бодож байгаад харандаагаар бичээрэй.

Зорилго 1: \_\_\_\_\_

Алхмууд:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Хугацаа: \_\_\_\_\_

Зорилго 2: \_\_\_\_\_

Алхмууд:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Хугацаа: \_\_\_\_\_



### Зорилгодоо хэрхэн хүрэх вэ?

Зорилгодоо хүрэх арга замаа тодорхойлсныг үе шат буюу үйл ажиллагаа гэж нэрлэдэг. Өөрөөр хэлбэл, зорилго нь үе шатуудад хуваагддаг гэсэн үг. Урт хугацааны зорилгыг ойр ойрхон хугацаанд биелэгдэх, тэгэхдээ ирээдүйн

зорилгодоо хүрэхэд түлхэц болохуйц үйл ажиллагаа, үе шат болгон задална. Үе шатуудаа тодорхой цаг хугацаатай, амьдрал дээр биелэгдэх боломжтой, юу хийх ёстой нь ойлгомжтой байдлаар илүү тодорхой болгож төлөвлөнө гэсэн үг. Ингэж төлөвлөж чадах юм бол та нар дэвшүүлсэн зорилгодоо хүрэх боломжтой болно.

Нэг жишээ авч үзье: “Би ирээдүйд олон хүнд ач тустай ямар нэг мэргэжил эзэмшинэ” гэж 11 настай хүүхэд өөрийн ирээдүйн зорилгоо дэвшүүлжээ. Энэ зорилгын хувьд дараах 5 үе шаттай үйл ажиллагаа байж болно.

**Үе шат 1:** 11-12 насандаа хүмүүст ач тустай мэргэжлийн жагсаалттай болж, холбоотой мэдээлэл цуглуулж, өөрийн чадвар, авьяас сонирхолд нийцсэн аль нэг мэргэжлийг тухайлбал, багшийн мэргэжлийг сонгож болно.

**Үе шат 2:** 13-14 насандаа багшийн ажлын онцлогийг судлан, ажиглалт хийж, тэмдэглэгээ хөтөлнө.

**Үе шат 3:** 16 насандаа багш мэргэжил эзэмшүүлдэг сургуулиудын тухай мэдээлэл цуглуулж, тэдгээрийн элсэлтийн шалгалтын шаардлагыг мэддэг болно

**Үе шат 4:** 17 насандаа багш мэргэжлээр элсэх шалгууруудын дагуу өөрийгөө бэлтгэхийн тулд энэ чиглэлийн дамжаанд суралцаж, мэргэжлийн багшаар нэмэлт давтлага авч болно.

**Үе шат 5:** 18 насандаа сонгосон мэргэжлийнхээ дагуу дээд сургуульд элсэн орж, амжилттай суралцана.

### **Зорилгодоо хүрэх явцад бэрхшээл учирвал яах вэ?**

Зорилгоо тодорхойлохоос гадна түүнд хүрэхийн тулд илүү сайн ажиллаж, уян хатан байж, идэвх чармайлт гаргах нь чухал. Хэрвээ зорилгоо биелүүлэх явцад чинь ямар нэг бэрхшээл гараад тэр нь чамаас шалтгаалсан бол үе шат, цаг хугацаагаа хэрхэн төлөвлөсөн байдалдаа дахин нэг үнэлгээ өгч, нэмж хийх, эсвэл өөрчлөх шаардлагатай зүйлийг нь тодруулаад дахиж төлөвлөх хэрэгтэй.

Зарим тохиолдолд чамаас шалтгаалахгүй хүчин зүйл нөлөөлж болдог. Заримдаа хүн зорилгодоо хүрч чадахгүй юм байна гэдгээ өөрөө олж тогтоодог. Тэгээд арай биелэгдэхүйц бодит зорилго шинээр тодорхойлж, шинэ сонголт хийх хэрэгтэй болдог.





## БҮЛГИЙН ҮНЭЛГЭЭ

### ЮУ СУРСАН БЭ?

1. Дараах өгөгдлөөс аль нь идэвхтэй сонсогчийн хийдэг үйлдэл вэ? Зөвийг нь сонгоод ✓ тэмдэглэнэ үү?
  - Санаандаа орсон зүйлээ уучлалт гуйж байгаад мартахаасаа өмнө хэлдэг.
  - Нөгөө хүнийхээ яриаг дуустал нь анхааралтай сонсдог.
  - Хэн нэгнийг ярьж байхад хэлэх хариултаа бодож төлөвлөдөг.
  - Тодруулж асуух зүйлээ тэмдэглэж байгаад дараа нь асуудаг.
  - Эхлээд өөрөө ярих зүйлээ дуусгаад дараа нь бусдыг сонсдог.
2. Эрхэмлэдэг үнэт зүйлс гэдгийг юу гэж ойлгодог вэ? Хүн бүрийн эрхэмлэдэг зүйлс адилхан байдаг уу? Тийм бол яагаад? Үгүй бол яагаад?

### ЮУ ЧАДДАГ БОЛСОН БЭ?

1. Сайн сонсогч болохын тулд хувь хүнээс ямар чадвар шаардах бол?
2. Чиний бодлоор идэвхтэй сонсогч, идэвхгүй сонсогч хоёрыг яаж ялгах вэ?
3. Хэн нэгэн чамайг анхааралтай сонсож байгаа гэдгийг гаднаас нь хараад яаж мэддэг юм бол?
4. Чиний тавьсан зорилго биелээгүй бол дахин төлөвлөхдөө юун дээр анхаарах ёстой вэ? Хариултыг бичнэ үү .....

### ЮУГ ЗАН ҮЙЛ БОЛГОСОН БЭ?

1. Яригч, сонсогч байхын аль нь хэцүү вэ? Яагаад .....
2. Идэвхтэй сонсогч байхын тулд хичээгээд өөрийнхөө санааг хэлж чадахгүй өнгөрсөн үе байдаг уу? Тийм бол хэзээ яаж санаагаа хэлэх вэ? Өөрийнхөө бодлыг бусадтайгаа хуваалцаарай.
3. Зорилготой, зорилгогүй аяндаа болж л таараа гэж бодож, түүнийгээ байнга хэлдэг хүнд чи юу гэж зөвлөж чадах вэ? Дэвтэртээ бичээрэй.
4. Өдрийн тэмдэглэл байнга хөтөлж заншсан хүнд зорилгодоо хүрэх үе шатаа тодорхойлох амархан болов уу? Өөрийнхөө бодлыг бусадтайгаа хуваалцаарай.

# IV

## БҮЛЭГ

# ХОРТ ЗУРШИЛ



### СЭДЭВ

#### 4.1. Цахим хэрэгслийг хэтрүүлэн хэрэглэхийн сөрөг нөлөө

#### Бүлгийг судалснаар

1. Цахим хэрэгслийн хэрэглэхдээ хугацаа болон давтамж ямар байгааг анзаарч, хэтрүүлэн хэрэглэж болох нөхцөл байдлаас зайлсхийдэг болно.

## 4.1. ЦАХИМ ХЭРЭГСЛИЙГ ХЭТРҮҮЛЭН ХЭРЭГЛЭХИЙН СӨРӨГ НӨЛӨӨ

### Сэдвийг судалснаар

1. Цахим хэрэгслийн төрөл, хор хөнөөлийн талаар мэдэх
2. Цахим хэрэгслийг зөв сонгож ашиглахыг эрмэлзэх
3. Цахим хэрэгслийг хязгаартай зөв ашиглах, биеэ барьж хэтрүүлэхгүй байх



Цахим хэрэгсэл, цахим хэрэглээ, зохистой хэрэглээ, цахим орчин

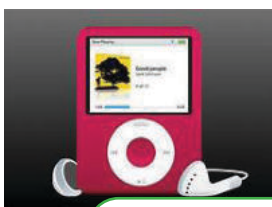


Та нар дөрөвдүгээр ангидаа цахим хэрэгслийн төрлийг судалсан. Одоо тавдугаар ангидаа гадаад хэл үзэж эхэлж байгаа тул дараах зураг дээр цахим хэрэгслийн нэршлийг англи, монголоор зургийн хажуугийн хоосон зайд бичээрэй. Гадаад үгийг бичихэд хүндрэлтэй бол багшаасаа, гэрийнхнээсээ асуугаарай.














Өдөр тутмын амьдралдаа ямар, ямар цахим хэрэгслийг хэр зэрэг удаан хугацаагаар ашигладаг болохыг тогтоохын тулд гэр бүлийнхээ хүрээнд ажиглалт хийж хүснэгтийг бөглөөрэй.

| Цахим хэрэгсэл | Хэн нь илүү ашигладаг вэ? | Ямар зорилгоор ашигладаг вэ?             | Өдөрт зарцуулдаг хугацаа |
|----------------|---------------------------|--|--------------------------|
| Гар утас       |                           |  |                          |
| Компьютер      |                           | Ажлаа хийх, эсвэл тоглоом тоглох гэх мэт |                          |
| МП хөгжим      |                           |  |                          |
| Зурагт         |                           |  |                          |
| Гэрийн утас    |                           |  |                          |

Дээрх хүснэгтийн мэдээллээ ашиглаад дараах асуултад хариулаарай.

- Цахим хэрэгслийг танай гэрийнхэн ямар зорилгоор голдуу ашигладаг вэ?  
.....
- Хэрэгсэл бүрийг ашиглан хийдэг үйлдлүүдийг бичнэ үү?  
.....
- Эрүүл мэндэд хортой үйлдлүүдийг нэрлэнэ үү?  
.....

### Дасгал 2

Ангидаа 3 баг болж хуваагдаад цахим орчинд өнгөрүүлдэг цаг хугацааг өдөр, сар, жилээр тооцож, энэ хугацааг өөр ямар ашигтай зүйл хийхэд зарцуулж болох талаар санал боловсруулаарай. Тухайлбал, ном унших, найздаа туслах гэх мэт.

| Баг      | Насны ангилал         | Цахим орчинд өнгөрөөж буй хугацаа |      |      | Тэдэнд санал болгох эрүүл мэндэд ашигтай үйлдэл |
|----------|-----------------------|-----------------------------------|------|------|---|
|          |                       | Өдөрт                             | Сард | Жилд |   |
| 1-р баг: | Бага насны дүү нар    |                                   |      |      |   |
| 2-р баг: | Үе тэнгийн найз нөхөд |                                   |      |      |   |
| 3-р баг: | Гэр бүлийн гишүүд     |                                   |      |      |   |

Дасгалынхаа төгсгөлд аль нэг үйл ажиллагааг сонгоод жишээлбэл, ном уншсан бол хэдэн ном унших байсан, ууланд алхсан бол эрүүл мэнддээ ямар хувь нэмэр оруулах байсан бол гэх мэтээр энэ хугацаанд хэр олон ашигтай зүйл хийж болохыг зөвлөмж болгон бичээрэй. Үүнийгээ бяцхан ном болгон шаардлагатай хүнд нь дурсгаарай.

### Дасгал 3

Танай гэрт өдөржингөө зурагт үзэж, эсвэл компьютер тоглодог хүн байдаг юм биш биз? Хэрвээ тийм бол дараах мэдээллийг уншаад ойлгосон зүйлээ тэдэнд хэлж өгөөрэй. Дээрх багаараа ажиллаад дараах цахим хэрэгслийг хэрхэн зөв зохистой ашиглах зөвлөмж бэлтгээрэй. Баг тус бүр зөвлөмжид оруулсан санаагаа бусдадаа танилцуулаарай.

- Нэгдүгээр баг зурагт
- Хоёрдугаар баг гар утас
- Гуравдугаар баг компьютер



### Компьютерийг зохистой хэрэглэх

Өдөрт компьютер ашиглах хамгийн дээд хугацааг түүнийг үйлдвэрлэсэн огноо, төрөл, загвараас хамааран тогтоосон байдгийг хүснэгтээр харууллаа.

|            | Компьютерийг үйлдвэрлэсэн хугацаа |                 |
|------------|-----------------------------------|-----------------|
|            | 2000 оноос өмнө                   | 2000 оноос хойш |
| 5-аас доош | 15-20 мин                         | 60 мин          |
| 6          | 25-30 мин                         | 75 мин          |
| 7-9        | 60 мин                            | 90 мин          |
| 10-12      | 80 мин                            | 120 мин         |

Ухаалаг гар утас, компьютерийг зөвшөөрөгдсөн хэмжээнээс илүү цагаар хэтрүүлэн хэрэглэх үед хүүхдийн бие болон зан төлөвт олон сөрөг өөрчлөлт гардаг. Тухайлбал, хараа муудах, нойргүйдэх, хөдөлгөөний дутагдалд орох, таргалах, дархлаа муудаж өвчин тусах, хар дарж зүүдлэх, ядаргаанд орох, зан аашийн өөрчлөлтөд орох, уур уцаартай болох, хичээлдээ дур сонирхолгүй болох, бусдад уруу татагдах, хичээл таслах, эцэг эхдээ худлаа хэлэх зэргийг дурдаж болно.

Хүүхэд, залуучуудын ихээр татагдаж буй компьютерийн тоглоомууд нь голдуу дайн байлдаан, тулаан, аллага хядлагыг харуулсан байхаас гадна дуу чимээ ихтэй, тод өнгийн дэлгэц зэрэг нь эрүүл мэнд, сэтгэл зүйд сөргөөр нөлөөлдөг болохыг харуулсан олон баримт бий.



Сүүлийн үед бага насны хүүхдүүд компьютерийн тоглоомд хэт автсанаас болж донтоод сэтгэцийн эмгэгтэй болж эмнэлэгт олноороо хэвтдэг болсныг мэргэжлийн байгууллагын хүмүүс хэлж байна. Тиймээс зурагтыг өдөрт хэдэн цаг үзвэл зохих, ямар нэвтрүүлэг үзэх, хэзээ үзвэл тохиромжтой болох, ямар зайнаас үзэх ёстойг байнга санаж хэрэгжүүлэх хэрэгтэй.

#### Дасгал 4

Дараах тохиолдлыг уншаад Г, Б хоёрт туслах ямар боломж байгаа талаар ярилцаарай. Хэрвээ тэд чиний дотны найз байсан бол тэдэнд туслахын тулд ямар алхам хийх байсан бэ? Төгсгөлд нь чи өөрөө ПиСи тоглоомын

газарт очих эсэх талаар ямар бодолтой болсноо ангийнхаа найзуудтайгаа хуваалцаарай.

### Нэгэн тохиолдол

Б хүү дээрээ олон эгчтэй болохоор гэрийн ажил бараг хийдэггүй байлаа. Хичээлээсээ тарж ирээд даалгавраа хийчихээд Г-гийн гэрт очиж компьютер тоглодог. Голдуу харанхуй болсон хойно эгч нараараа дуудуулан байж гэртээ орж хоолоо иддэг байв.

Сүүлдээ Г-гийн эмээ нь үглээд байдаг болохоор тэр хоёр гудамжны эсрэг талын ПиСи тоглоомын газарт очдог болсон. Тэндэхийн тоглоом нь олон төрлийн бас таньдаг хүүхэд олон тааралддаг болохоор сонирхолтой байдаг байлаа.

Тэр хоёр хэд хэдэн удаа гэрийнхэндээ найзындаа хононо гэж худлаа хэлээд шөнөжингөө ПиСи тогложээ. Маргааш нь хичээл дээрээ нойрмоглодог тул сурлага нь муудаж ангийн багшдаа байнга загнуулдаг болов.

Г, Б хоёрын хувьд ПиСи-ний мөнгө олох л асуудал байлаа. Г хүү эмээгээ тэтгэврээ авахаар нь мөнгө гуйж, Б хүү эгч нараасаа ээлжлэн мөнгө гуйсаар сүүлдээ мөнгө гуйх ч хүнгүй болжээ.

Саяхнаас Г-гийн нойр нь хүрэхээ байж, унтангуутаа хар дарж зүүдлээд, Б-гийн нүд нь улайж анивчаад, чих нь шуугидаг болсон ч тэд боломж л олдвол тоглох хүслээсээ салж чадахгүй болжээ...



### Фэйсбүүкийг зохистой хэрэглэх

Сүүлийн үед ухаалаг гар утасны хэрэглээ нэмэгдэж, хүмүүс зөвхөн утсаар ярьж, мессеж бичихээс гадна гар утаснаасаа төлбөр төлөх, татварын е-баримт уншуулах, толь бичиг ашиглах, зураг авах зэргээр өргөн ашигладаг болсныг та нар мэднэ.

Танай гэрийнхэн бүгд гар утасгүй байна гээд төсөөлөөд үз дээ. Танай хичээл тарсан эсэхийг аав, ээж чинь мэдэхийн тулд яах бол? Хөдөө байгаа өвөө эмээтэйгээ яаж холбоо барих вэ гээд олон асуудал үүсэхээр байгаа биз?



Одоогоос 20 гаруй жилийн өмнө гэхэд хүмүүс холбоон дээр очиж захиалга өгөөд утсаар ярьдаг байсан үе бий. Харин техник технологийн хөгжлөө дагаад гэрээсээ дэлхийн аль ч өнцөг буланд байгаа хүнтэй шууд харилцаж чадаж байгаа цаг үед бид яах ёстой вэ? Мэдээж ашиглана гэхдээ зохистой ашиглах ёстой.

Насанд хүрсэн хүмүүс төдийгүй хүүхдүүд ч фэйсбүүк хаяг нээж өдөр шөнөгүй утсаа ширтээстэй байдаг дүр зураг айл бүрт адилхан байдаг болсон нь харамсалтай. Өөрөөр хэлбэл, том багагүй хэтрүүлэн хэрэглээд салж чадахгүй донтож байгаа гэсэн үг.

Харин хүүхдүүд та нар одооноос фэйсбүүкт бусдын зураг болон хувийн мэдээллийг зөвшөөрөлгүй тавихгүй байх, сэтгэгдлээ зүй бус үгээр бичихгүй байхад суралцах ёстой, энэ нь ёс зүйд нийцнэ гэдгийг ойлгож хэрэгжүүлээрэй.



Мөн та нарын насны хүүхдүүд юүтүб (youtube)-ээс насандаа тохироогүй кино, бичлэг үзэхгүй байж, сошиал мэдээлэлд шүүмжлэлтэй хандах хамаагүй итгэх хэрэггүй гэдгийг байнга санаж байгаарай.

Мэдээллийн эрин зуунд хувь хүн өөртөө хэрэгцээтэй мэдээллийг олж авах нь чухал бөгөөд энэ нь хувь хүнээс тодорхой чадвар шаарддаг. Эхлээд мэдээллийн олон сувгаа тодорхойлж, дараа нь бүгдийг харьцуулж байгаад тэр дундаасаа хамгийн хэрэгтэй гэснийг нь сонгоно гэсэн үг. Ном гэж үнэ цэнэтэй мэдээллийн эх үүсвэр бөгөөд орчин үед номыг дижитал хэлбэрт оруулан ашигладаг болсон.

Хэрэгцээт мэдээллээ олохын тулд асуудалд шүүмжлэлтэй хандах, дүн шинжилгээ хийх, харьцуулах, сонголт хийх, шийдвэр гаргах зэрэг хувь хүний эзэмшсэн байх олон чадвар шаардагдана гэсэн үг.



## БҮЛГИЙН ҮНЭЛГЭЭ

### ЮУ СУРСАН БЭ?

Цахим хэрэгсэл, тэдгээрийг ашиглахтай холбоотой дараах үгүүдийн ард цэгийн оронд эрүүл мэндэд хор хөнөөлтэй байж болох санааг илэрхийлж бичнэ үү?

- Гар утас: .....
- Цэнэглэж буй гар утас: .....
- Цахилгаан соронзон долгио: .....
- Гэрийн утас: .....
- Зурагтын удирдлага: .....
- Компьютерийн дэлгэц: .....

### ЮУ ЧАДДАГ БОЛСОН БЭ?

1. Ямар тохиолдолд цахим хэрэгсэл ашиглах нь амьдралд хэрэгтэй байж болох вэ? Жишээ дурдана уу?
2. Цахим хэрэгслийг хэтрүүлэн хэрэглэж байгааг илэрхийлэх ямар шинж тэмдэг ажиглагддаг вэ? Өөрийнхөө санааг найзтайгаа хуваалцаарай.

### ЮУГ ЗАН ҮЙЛ БОЛГОСОН БЭ?

Дараах зан үйлийн аль нь зөв, аль нь буруу зан үйл вэ? Хэрвээ буруу зан үйл гэж үзэж байгаа бол ямар сөрөг нөлөөтэй болохыг хүснэгтийн зайд бичээрэй.

| Зан үйлийн жишээ  | Зөв зан үйл | Буруу зан үйл |
|---|-------------|---------------|
| Гадуур явахдаа чихэвчээр хөгжим сонсох                                      |             |               |
| Гэрлийг нь унтраасан өрөөнд зурагт үзэх                                     |             |               |
| Хэт ойроос зурагт үзэх  |             |               |
| Унтахдаа гар утсан дээрээ сэрүүлэг тавиад дэрнийхээ хажууд асаалттай орхих  |             |               |
| Орон дотроо гар утсаар тоглох   |             |               |
| Цахим хэрэгслээ ашиглаагүй үедээ унтраадаг байх                             |             |               |
| Гэрийнхээ интернэт сүлжээний төхөөрөмжийг орой бүр марталгүй унтраадаг байх |             |               |

## БҮЛЭГ



# БЭЛГИЙН БОЛОН НӨХӨН ҮРЖИХҮЙН ЭРҮҮЛ МЭНД



### СЭДЭВ

5.1. Жендэрийн тэгш байдал

5.2. Гэр бүл, найз нөхдийн харилцаа

### Бүлгийг судалснаар

1. Хүйс ба жендэрийн тухай ойлголттой болж, жендэрийн тэгш бус байдалд хүйсийн тухай хэвшмэл ойлголт нөлөөлдөг болохыг ойлгоно.
2. Бусдад баярлаж, талархсанаа илэрхийлэх, чин сэтгэлээсээ уучлалт гуйж сурах асуудал нь гэр бүл, найз нөхдийн харилцаанд чухал болохыг ойлгож, өдөр тутмын амьдралдаа хэрэгжүүлж хэвшинэ.

## 5.1. ЖЕНДЭРИЙН ТЭГШ БАЙДАЛ

### Сэдвийг судалснаар

1. Хүйс, хүйсийн үүрэг, жендэр, жендэрийн тэгш байдлын талаар мэдэх
2. Хүйс ба жендэрийн ялгааг жишээгээр тайлбарлах
3. Хүйсийн талаарх хэвшмэл ойлголтыг өөрчлөх



Хүйс, хүйсийн үүрэг, жендэр, жендэрийн тэгш байдал, жендэрийн тэгш бус байдал



Өөрийнхөө болон хамаатан садан, найз нөхдийнхөө дүү нарыг ажиглаарай. Тэд ах эгч нараа болон томчуудыг дуурайн ямар үйлдэл хийдэг вэ? Эрэгтэй, эмэгтэй хүүхэд тус бүр дээр 5-аас доошгүй жишээ гаргаарай.

| Томчуудыг дуурайн хийдэг эрэгтэй хүүхдийн үйлдлүүд | Томчуудыг дуурайн хийдэг эмэгтэй хүүхдийн үйлдлүүд |
|--|--|
| •  | •  |
| •  | •  |
| •  | •  |
| •  | •  |



### Хүйсийн тухай ойлголт

Монгол хэлэнд “хүйс” гэдэг үгийг хоёр утгаар хэрэглэдэг. Нэг утга нь хүн, амьтны эр эмийг ялган заадаг. Эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүс хоорондоо үндсэндээ адилхан боловч бие махбодын гол ялгаа нь бэлгэ эрхтний бүтэц байдаг тухай та нар өмнө нь судалсан.

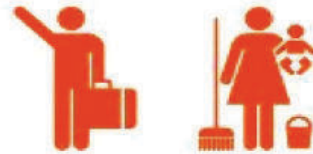
Хүн төрөлхтөн хүүхдээ төрсний дараа охин байна, эсвэл хүү байна гэдгийг мэддэг байсан цаг үе саяхан. Харин орчин үед техник, технологи хөгжсөнөөр хэт авианы тусламжтайгаар ургийн хүйсийг эрт тогтоодог болсон. Энэ нь бэлгэ эрхтний ялгаагаар нь хүний биологийн хүйсийг тодорхойлж байгаа хэрэг юм.

Гадаад паспорт дээр “sex” гэж хүний биологийн хүйсийг бичсэн байдаг. Хүүхдийн хүйс нь эхийн хэвлийд байхад л бүрэлдэн бий болдог учраас түүнийг сонгох боломжгүй.

Гэтэл нөгөө нэг утга “жендэр” буюу эрэгтэй ба эмэгтэй хүмүүсийн хүйсийн үүргийг нийгмийн талаас нь тодорхойлсон ойлголт байдаг. Жендэрийг тодорхойлоход биологийн хүйс гол суурь, үндэслэл болдог.

### Хүйсийн үүргийн тухай ойлголт

Эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн хийдэг ажилтай холбоотой нийгэмд гүйцэтгэх үүргийг хүйсийн үүрэг гэдэг. Хүйсийн үүргийг зохиомлоор бий болгосон гэдгийг ойлгох хэрэгтэй. Үүнтэй холбоотой хүйсийн үүргийн талаар хэвшмэл ойлголт бий болсон тухай та нар зургаадугаар ангид даа илүү дэлгэрэнгүй судална.



#### Дасгал 1

Бодит жишээг уншаад, дараах асуултад хариулна уу.

- Тус бодит жишээ юуг илэрхийлж байна вэ?
- Дахин ийм явдал гаргуулахгүйн тулд охид энэ тохиолдолд юу хийх вэ?
- Та нарын бодлоор энэ ангийн хөвгүүд нь охидоосоо уучлалт гуйх болов уу?

#### Тохиолдол 1

Нэгэн ангийн охид хөвгүүд хоорондоо муудалцан, нэлээд ширүүхэн маргаан болжээ. Ангийн багш нь хөвгүүдийг гэрт нь хариулж, харин охидыг аалиггүй юмнууд та нараас л бүх юм болсон биз, хэрүүл маргаан хийхээс өөр юм мэдэхгүй хэмээн загнаж, тэр орой охидоор анги цэвэрлүүлжээ. Гэтэл үнэн хэрэгтээ асуудлыг хөвгүүд өдөөсөн байлаа...

### Жендэрийн тэгш байдал

#### Тохиолдол 2

Ангиудын хооронд роботикийн тэмцээн болох тул хөвгүүд энэ сарын турш сургууль дээр ирж бэлдэх хэрэгтэй гэж багш нь зарлажээ. Үүнд ангийн зарим охин дургүйцэн "... Бид яагаад оролцож болохгүй гэж, хөвгүүдийн адил роботын загвар хийх зөндөө санаа бидэнд байгаа. Бид ч гэсэн бэлдэж байгаад хөвгүүдтэй өрсөлдмөөр байна" гэжээ...

Жендэрийн тэгш байдал гэдэг нь хүнийг хүйсээр ялгаварлан гадуурхахгүй байхыг хэлнэ. Энэ нь нийгэм, эдийн засаг, иргэний болон улс төрийн амьдралд тэгш эрхтэй байх гэсэн утгатай.



Мөн үүнээс гадна жендэрийн тэгш боломж гэдэг ойлголт байдаг. Жендэрийн тэгш боломж гэдэг нь эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүст тэгш, шударга болон зөв хандах чанар юм. Эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүс бие эрхтний хувьд ялгаатай ч гэр бүл, нийгэмд гүйцэтгэх эрх, үүргийн хувьд адил тэнцүү байхыг хүйсийн тэгш байдал гэж үздэг.

## Дасгал 2

Дараах асуултуудыг уншаад өөрийнхөө зөв гэж бодсон хариултыг сонгож (✓) гэж тэмдэглээрэй. Дараа нь дасгалын ард өгсөн нэмэлт мэдээллийг уншаад өөрийнхөө ойлголт хэр зөв байсанд үнэлгээ өгөөрэй.

1. Хүйс, жендэр 2-ын хооронд ямар ялгаа байдаг вэ?  
 А) Энэ 2 яг адилхан ойлголт  
 Б) Энэ 2 эрс ялгаатай зүйлс  
 В) Энэ 2 давхацсан ойлголт
2. Жендэрийн тэгш бус байдалд хэн хамгийн их өртдөг вэ?  
 А) Буурай хөгжилтэй орны эмэгтэйчүүд  
 Б) Хүүхдүүд  
 В) Охид, эмэгтэйчүүд



### Дасгал ажилтай холбоотой нэмэлт мэдээлэл

- Хүйс ба жендэр гэдэг нь эрэгтэй, эмэгтэй гэдэгтэй холбоотой хэдий ч ялгаатай ойлголт юм. Хүйс нь биологийн, харин жендэр нь нийгмийн үүргийн тухай ойлголт. Жендэрийн тэгш эрхийг хангасан тохиолдолд аль нэг хүйсийн хүнийг ялгаварлан гадуурхах үзэл гарахгүй байх учиртай.
- Жендэрийн тэгш бус байдалд ерөнхийдөө хүн бүр өртөж болох ч илүүтэйгээр охид, эмэгтэйчүүд өртдөг байна. Улс үндэстнүүд өөрийн эдийн засаг, хууль, ёс зүйн олон сөрөг үр дагаврын улмаас жендэрийн тэгш эрхийг хангаж, мөн хүний эрхийг хамгаалж чадахгүйд хүрдэг.

## Дасгал 3

Дараах өгүүлбэрийг уншаад алийг нь “зөв”, алийг нь “буруу” гэж үзэж байгаагаа тэмдэглээд яагаад гэдгийг найз найртайгаа ярилцаарай.

|    | Өгөгдөл  | Зөв | Буруу |
|----|--|-----|-------|
| 1. | Эрэгтэй хүүхэд уйлах нь сул доройн шинж  |     |       |
| 2. | Ангийн багш үргэлж “Охид шалаа угаа, хөвгүүд ширээ зөөж, эвдэрсэг зүйлийг нь зас” гэж хэлдэг.    |     |       |
| 3. | Охид, хөвгүүдийн хувьд авьяас чадвар, хүч чадал, зан чанар, ирээдүйд итгэх итгэл адилхан байдаг. |     |       |
| 4. | Ямар ч ажлыг охид, хөвгүүд адилхан хийх чадвартай.   |     |       |
| 5. | Охид нь хөвгүүдээс илүү сайн сурах боломжтой.  |     |       |
| 6. | Хэн нэгнийг ховлох нь эмэгтэй хүүхдийн шинж.   |     |       |

## 5.2. ГЭР БҮЛ, НАЙЗ НӨХДИЙН ХАРИЛЦАА

### Сэдвийг судалснаар

1. Бусдад талархах, буруугаа хүлээхдээ ашиглах үг хэллэгийг мэдэх
2. Өөрийн үйлдлээр, үг хэллэгээр баярлаж талархсанаа илэрхийлж сурах
3. Чин сэтгэлээсээ уучлалт гуйж, уучлаарай миний буруу гэдэг үгийг хэлж хэвших



Тэгш харилцаа, тэгш бус харилцаа, уучлал гуйх, талархах



Дараах зааврын дагуу ажиллаж, хүмүүсийн харилцаанд тулгардаг асуудлыг тодруулж ярилцаарай.

1. Гэр бүл, найз нөхдийн харилцаанд сөргөөр нөлөөлдөг нэг санааг нэг жижиг цаасан дээр бичиж хуйлаад хайрцаг дотор хийгээрэй.
2. Дараа нь хүн бүр нэг цаас сугалаад түүн дээр бичсэн зүйлийг чангаар уншина.
3. Бусад нь анхааралтай сонсож адилхан санааг бичсэн цаас сугалсан хүмүүс нэг дор зогсоно.
4. Дараа нь харилцаандаа анхаарах ёстой ямар ямар санаа гарсан талаар ярилцаарай.

### Дасгал 1

Доор өгсөн 2 тохиолдлыг эхлээд уншаарай. Дараа нь хүснэгтийг дэвтэртээ хуулаад тус бүрийн харилцаанд байгаа эерэг, сөрөг зүйлийг ялгаж бичээрэй.

#### Тохиолдол 1. Манай гэр бүл

Би гэрийнхэндээ маш их хайртай. Надад аав ээж, эгч, дүү, өвөө эмээ нар бүгдээрээ хамт байвал сайхан санагддаг. Зун болохоор эмээ өвөө хоёр хөдөө явчихдаг. Тэр үед нь би тэднийг маш их санадаг. Аав ээж хоёр биднийг төрүүлж өсгөж, хүмүүжүүлэхдээ маш олон сайхан зүйлийг зааж сургасан.

Гэхдээ тэд маань ажил ихтэй болохоор гэртээ оройтож ирдэг. Би мэдэхгүй зүйлээ гэрийнхнээсээ асуудаг. Бас тэдэнд тусалдаг. Дүүдээ хамгийн хайртай, тэр өхөөрдөм хөөрхөн. Гэхдээ заримдаа дураараа загнаад байхад нь дургүй хүрдэг. Эгч болохоор дүүг дандаа өмөөрдөг. Тэр үед нь би эгчдээ их гомддог байсан.

Тэдний харилцаанд байгаа сайн сайхан зүйлийг нь эхлээд бичээрэй.

.....  
.....

Дараа нь харилцаанд сэв суулгаж болох зүйлийг нь тодруулаарай.

.....  
.....



**Тохиолдол 2. Цуурай**

Хөдөөгийн нэгэн суманд ах дүү хоёр ээжтэйгээ амьдардаг байжээ. Ах дүү хоёр үргэлж маргалдаж муудалцдаг байлаа. Ээж нь дүүгээ хайрласангүй гэж ахыг нь зэмлэдэг байв. Ахынх нь уур маш их хүрч арынхаа уулан дээр гараад “Би чамайг үзэн ядаж байна” гэж дүүдээ хандан хашгирсанд хэлсэн үг нь тэр чигээрээ цуурайтаж сонсогджээ.

Дүү нь гайхан сандарч хар эрчээрээ ээж дээрээ гүйн ирж арын ууланд намайг үзэн ядаж байгаа хүн байна гэтэл харин ээж нь миний хүү эргэж очоод “Би чамд хайртай” гээд хашгираад үз гэжээ. Хүү ээжийнхээ хэлснээр хийтэл хариуд нь “Би чамд хайртай” гэж хэн нэг нь уулнаас хариулжээ.



Тэдний харилцаанд байгаа сайн сайхан зүйлийг нь эхлээд бичээрэй.

.....  
 .....

Дараа нь харилцаанд сэв суулгаж болох зүйлийг нь тодруулаарай.

.....  
 .....



**Тэгш ба тэгш бус харилцаа**

Харилцан ярилцаж буй хоёр хүн бие биеэ хүндэлж, үгийг нь сонсож, санал бодлоо чөлөөтэй хэлэлцэхийг тэгш харилцаа гэнэ. Тэгш харилцааны дүнд хүмүүс бие биеэ бүрэн ойлгодог. Сэтгэл санаа нь тайван байдаг.

Харилцаж буй хоёр хүний хэн нэг нь нөгөөгөө сонсохгүй, үгээ хэлэх боломж олгохгүй, өөрийнхөө үзлээр шууд тулгаж, сүрдүүлж ярилцаж байвал тэгш бус харилцаа болдог. Тэгш бус харилцаанаас болж хүмүүс бие биеэ ойлгож чадахгүй хэрүүл маргаан үүсгэдэг.



**Чи үүнийг мэдэх үү?**

Баярлалаа (thank you), уучлаарай (sorry, excuse me) гэдэг үгсийг америкчууд өдөр тутмын харилцаандаа харьцангуй олон удаа хэрэглэдэг байна.

Нэгэн америк судлаач эмэгтэй 2015 онд жилийн турш хүмүүст хаалга онгойлгож өгөөд тэдний баярласнаа илэрхийлж буй байдлыг ажиглажээ. Түүний ажиглалтаар эмэгтэйчүүдийн 48% нь баярлалаа гэдэг үгийг хэлээгүй бөгөөд тэдний тал хувь нь хаалгаараа гаргах үедээ гар утсаараа ярьж байжээ. Харин эрчүүдийн 90% нь баярласнаа илэрхийлсэн байна.



## Дасгал 2

Доорх өгөгдлийг уншаад дэвтэртээ зөв, буруу гэсэн хоёр баганад ялгаж бичээрэй. Дараа нь буруу зүйлийг хэрхэн зөв болгох саналаа бичээрэй. Бас харилцааны зөв үйлдэл буруу болоход нөлөөлж болох зүйлсийг найзтайгаа ярилцаарай.

- |  |   |
|--|---|
| • Эелдэг зөөлөн ярилцах                          | • Үгээр айлгах, зангах                  |
| • Хараалын үг ашиглах                            | • Ойлгомжтой үгээр ярих                 |
| • Олон сул үг хэлэх                              | • Хэлэх үгээ бодох                      |
| • Нэг ярьсан зүйлээ дахин, дахин давтах          | • Бодолгүйгээр аманд орсон зүйлээ хэлэх |
| • Ярилцаж байгаа хүнийхээ үгийг нь гүйцэд сонсох | • Худлаа ярих                           |
|  | • Дургүй зүйл хийхийг шаардах           |

| Зөв | Буруу | Зөв болгох санаа |
|-----|-------|------------------|
| •   | •     | •                |
| •   | •     | •                |

## Харилцааны муу зуршлаас зайлсхийх

Яг ижилхэн зан чанартай хүн гэж байдаггүй. Хүн бүр өөр өөрийн гэсэн бодол, мэдрэмж, хүсэл мөрөөдөлтэй байдаг. Зарим хүн инээж, баярлан сайхан зантай байдаг бол зарим хүн амархан уурлаж, гомддог. Муухай аашлах нь чиний эргэн тойронд байгаа хүмүүст болон өөрийн чинь эрүүл мэндэд муу гэдгийг битгий мартаарай.

Ямар нэгэн зүйл чамд таалагдахгүй байсан ч эхлээд бусдын ярьж байгаа зүйлийг гүйцэд сонсох нь чухал.



Дараа нь өөрийнхөө юу бодож байгааг эелдгээр хэлдэг байх нь их чухал.

## Дасгал 3

Дараах зүйлсийг уншаад сайн уу муу юу аль нь вэ? яагаад? гэдгийг багштайгаа хамтран ярилцаарай.

- |  |  |
|--|--|
| • Найз нөхөд, аав ээждээ баярласнаа илэрхийлэх | • Багшдаа баярласнаа хэлэх                         |
| • Найздаа гомдож, уурлах                       | • Найз нөхөд, гэр бүлийнхэндээ инээд хөөр бэлэглэх |
| • Найзыгаа баярлуулах                          | • Найз нөхөдтэйгөө маргалдаж, муудалцах            |
| • Аав ээжээрээ гуйлгах                         |  |
| • Хүний юмыг зөвшөөрөлгүй авах                 |  |



**Дасгал 4**

Ангийнхантайгаа хамтран дүрийн тоглолт бэлтгээрэй. Үүний тулд 4 сурагч олон хүнтэй харилцдаг, үйлчилгээний ажилтнуудын дүрд тоглоно. Тухайлбал, эмч, замын цагдаа, хоолны газрын зөөгч, нийгмийн халамжийн ажилтан гэх мэт.

1. Нэг хэсэг нь гол дүрийн баатруудтай харилцаанд орж тэдний хийдэг ажилтай холбоотой ямар нэг зүйл асууж жүжиглэнэ.
2. Үлдсэн сурагчид нь тэднийг хоорондоо хэрхэн ярилцаж байгааг ажиглаарай. Ингэхдээ тэдний харц, хэлж буй үг хэллэг, биеийн хөдөлгөөний илрэл зэргийг ажиглаарай.
3. Төгсгөлд нь өөрийнхөө танихгүй хүмүүстэй хэрхэн харилцаагаа эхлүүлэх, үргэлжлүүлэх, дуусгах талаар ярилцаж дүгнэлт хийгээрэй.

**Дасгал 5**

Орчин тойрондоо хүмүүсийн хооронд болж байгаа яриаг 10-15 минут орчим анхааралтай сонсоорой. Ингэхдээ “баярлалаа”, “уучлаарай” гэдэг үгийг ямар насны хүмүүс, ямар тохиолдолд илүү хэрэглэж байгааг анзаараарай.

Уучлалт гуйхгүй, эсвэл талархлаа илэрхийлэхгүй өнгөрч байгаа эсэхийг бас ажиглаад ангийнхаа найзуудад танилцуулаарай.

Дараа нь эдгээр үгийг хэлж болох тохиолдлуудаас аль болох олон жишээ гаргаж, тэдгээрийг өөрсдийн яриандаа хэвшил болгохыг хичээгээрэй.

Тухайлбал:

**“Баярлалаа” гэдэг үгийг:**

Хэрэгтэй зүйлийг  
дамжуулан өгсөн үед

- .....
- .....
- .....
- .....

**“Уучлаарай” гэдэг үгийг:**

Санаандгүй хэн нэгний  
хөл дээр гишгэсэн тохиолдолд

- .....
- .....
- .....
- .....



## БҮЛГИЙН ҮНЭЛГЭЭ

### ЮУ СУРСАН БЭ?

1. Жендэрийн талаарх ойлголт хүмүүст хэрхэн бий болдог вэ? Тэдгээрийг нэрлэж, жишээ гаргана уу?
2. Хүний гарал угсаа, яс үндэс, нас, нийгмийн байдал, бие эрхтэн, бэлгийн чиг баримжаа, хүйсийн талаар байдаг зарим хэвшмэл ойлголтыг жишээ бичээрэй.
3. Жендэрийн тэгш байдал болон жендэрийн тэгш боломж гэсэн ойлголт нь ижил үү, эсвэл ялгаатай юу? Хэрвээ ялгаатай бол түүнийг тайлбарлана уу?

### ЮУ ЧАДДАГ БОЛСОН БЭ?

1. Тус сэдвийн хүрээнд үзсэн жендэрийн тэгш бус байдлыг харуулсан плакатны эх зохионо уу
2. Өөрийн чинь болон найз нарын чинь ямар зан нь таалагддаг, ямар зан нь таалагддаггүй, чи өөрөө ямар байхыг хүсдэг талаар 25-30 үгтэй зохион бичлэг бичээрэй.

### ЮУГ ЗАН ҮЙЛ БОЛГОСОН БЭ?

1. Дараах өгөгдлүүдийг уншаад, жендэрийн тэгш байдлыг хангахын тулд хувь хүн, бүлэг хүмүүсийн хийж болох зүйлсийг тодорхойлон бичээрэй.

| Өгөгдөл  | Хүмүүсийн хийж болох зүйлс |
|--|----------------------------|
| Эмэгтэйчүүдийг ажилд авахгүй байх                    |                            |
| Хөвгүүдийг хар бор ажил хийлгэхээр сургуулиас гаргах |                            |
| Хүүхэд, эмэгтэйчүүдийг хүчирхийлэх                   |                            |

2. Эрт дээр үеэс уламжилж зарим хэвшсэн ойлголтын талаар өөрийнхөө үзэл бодлыг хуваалцаарай. Тухайлбал, “эрэгтэй хүн уйлдаггүй”, “эрэгтэй хүнээр хог асгуулж болохгүй” гэх мэт.
3. Бусадтай соёлтой зөв харилцаж сурахын тулд харилцаандаа гаргаж болзошгүй алдаануудаа өөртөө зориулан тус тусад нь нэг цаасан дээр бичээрэй. Алдаагаа давтахгүй болсон үедээ тэр цаасаа урж хаяарай. Хэнд хэдэн цаас байсан, ямар хугацааны дараа хэд үлдсэн талаар ангидаа ярилцаарай.

# VI

## БҮЛЭГ

### АЮУЛГҮЙ БАЙДАЛ, АНХНЫ ТУСЛАМЖ



#### СЭДЭВ

**6.1. Ахуйн осол гэмтэл, анхны тусламж**

**6.2. Байгалийн гэнэтийн үзэгдлийн эрсдэлээс сэргийлэх арга зам**

#### Бүлгийг судалснаар

1. Ахуйн осол гэмтэлд хүргэж болох нөхцөлүүдийг мэдэж, урьдчилан сэргийлэх аргад суралцахаас гадна шаардлагатай тохиолдолд өөрийн чадах хэмжээнд анхны тусламж үзүүлдэг болно.
2. Байгалийн эрсдэлт хүчин зүйлсээс хамгаалах аргад суралцаж, мэдэх зүйлээ бусдад зөвлөж, чадах зүйлээрээ тусалдаг болно.

## 6.1. АХУЙН ОСОЛ ГЭМТЭЛ, АНХНЫ ТУСЛАМЖ

## Сэдвийг судалснаар

1. Ахуйн осол гэмтэл, үзүүлэх анхны тусламжийн талаар ойлголттой болох
2. Ахуйн осол гэмтлээс урьдчилан сэргийлэх, шаардлагатай үед энгийн анхны тусламж үзүүлж чаддаг болох
3. Анхны тусламж үзүүлж сурахын ач холбогдлыг ухаарч, түүнийг зааврын дагуу хийж суран, бусдад туслах ёстойг ухаарах



Ахуйн осол гэмтэл, анхны тусламж, аюулгүй байдал, эрсдэл



Дараах зурагт юуг харуулсан байна вэ? Үүсч болзошгүй эрсдэлийг тодорхойлоорой.



## Ахуйн осол гэмтэл

Хүн хүрээлэн байгаа орчинтойгоо харьцаж байгаа явцад гэнэт үүсч байгаа гэмтлийн тохиолдлыг ахуйн осол гэж нэрлэдэг. Ахуйн осол нь урьдчилан таамаглахын аргагүй, гэнэтийн байдаг нь ихээхэн хор уршиг дагуулдаг. Ахуйн осолд ихэвчлэн хүүхдүүд өртдөг байна.

Ахуйн осолд хэр зэрэг хөнгөн эсвэл хүнд өртөх вэ гэдэг нь олон шалтгаантай.

## Чи үүнийг мэдэх үү?

Яаралтай тусламжийн утсанд хандах үедээ нэн түрүүнд дараах 5 зүйлийг заавал хэлэх хэрэгтэй. Үүнд:

1. Нэр
2. Байршил
3. Ослын талаар ямар нөхцөл байдал үүссэн тухайгаа ойлгомжтой хэлэх
4. Хэн нэгэн заналхийлж байгаа бол ямар нөхцөл байдалд байгаагаа хэлэх
5. Хохирогч буюу осолд орсон хүнд одоогоор ямар арга хэмжээ авснаа хэлэх

Тусламжийн утасны оператор чамаас өөр асуулт асууж болно. Энэ нь чамд туслах гэж байгаа учир асуулт бүрт товч тодорхой хариулах ёстой.

**Дасгал 1**

Хүснэгт 1-т байгаа зүйлсийг хэр их буюу тогтмол хэрэглэдэг вэ? Дараах байдлаар оноог өгнө. Үүнд: 1 – хэрэглэдэггүй, 2 – хааяа, 3 – тогтмол

Хүснэгт 1.

| Хэрэгсэл  | Оноо |   |   | Хэрэгсэл          | Оноо |   |   |
|-----------|------|---|---|-------------------|------|---|---|
|           | 1    | 2 | 3 |                   | 1    | 2 | 3 |
| Хайч      |      |   |   | Угаалгын бодис    |      |   |   |
| Зүү       |      |   |   | Цахилгаан зуух    |      |   |   |
| Алх       |      |   |   | Хийн зуух         |      |   |   |
| Хөрөө     |      |   |   | Хоолны цуу        |      |   |   |
| Эмийн сан |      |   |   | Шал угаагч шингэн |      |   |   |

Хааяа буюу тогтмол хэрэглэдэг гэсэн зүйлсээ эргэн хараарай. Чи эдгээр зүйлтэй хэр болгоомжтой харьцдаг вэ? Дүгнэлт хийж, эргэцүүлэн бодоорой.

**Дасгал 2**

Зургийг ажиглаад аюулгүй байдлын эрсдэлийг үнэлнэ үү. Ямар эрсдэл үүсч болзошгүй нөхцөл байдлыг харуулсан байна вэ?



а. ....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

б. ....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

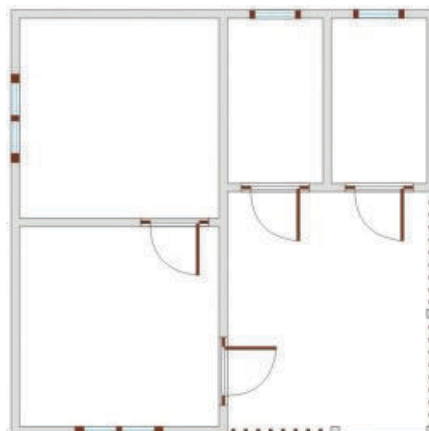
в. ....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....



**Дасгал 3**

Хүн бүр бие дааж дараах алхмын дагуу дасгалыг хийж гүйцэтгэнэ.

1. Гэрийнхээ план зураг зурна. Түүн дээрээ осол гэмтэлд өртөж болох газруудыг улаанаар тэмдэглэнэ. Жишээ нь унаж бэртэх боломжтой, гал гарах эрсдэлтэй хэсгүүдийг тэмдэглээрэй.
2. Ямар эрсдэл байгааг ялгаж бичээд тухайн эрсдэлийг бууруулах ямар арга зам байгааг тодорхойлоорой.
3. Түүнийгээ гэрийнхэндээ танилцуулна. Ялангуяа бага насны дүү нар байгаа бол сайн анхааруулж захиарай.



**Цэвэрлэгээ хийхдээ ослоос сэргийлэх нь**

Ахуйн ослын түгээмэл нэгэн хэлбэр бол ахуйн цэвэрлэгээний бодист хордох явдал юм. Ялангуяа бага насны хүүхдүүд янз бүрийн өнгөтэй, гоё сав баглаа боодолтой зүйлсийг ундаа, чихэртэй андууран авч ууж, идсэнээр маш хүнд хордлогод орж, харшилтай болохоос гадна амь насаа ч алдах аюулд хүрдэг байна.

Цэвэрлэгээний бодисыг тогтоосон хэмжээнээс их хийх, мөн цэвэр усаар сайн зайлаагүй тохиолдолд тус бодисын үлдэгдэл хоол, цайтай хамт хүний ходоодонд орсноор хоол боловсруулах замын эрхтэн тогтолцоог цочроох, харшил өгөх үйлчилгээ үзүүлж болно.

Мөн бээлий өмсөлгүйгээр цэвэрлэгээний бодисоор юм угаахад гарын арьсыг цочроох, хуурайшуулах, харшил өгөх зэргээр хүний эрүүл мэндэд сөргөөр нөлөөлдөг.

**Дасгал 4**

Танай гэр бүлийнхэн гэртээ ямар ямар цэвэрлэгээний бодисуудыг хэрэглэдэг вэ? Дэвтэртээ жагсаан бичээд ямар бодисыг юунд хэрэглэдэг талаар ярилцана уу.

*Хүснэгт 2.*

| Бодисын нэр   | Зориулалт                | Хэр тогтмол хэрэглэдэг вэ? |
|---------------|--------------------------|----------------------------|
| Fairy (Фейри) | Аяга, таваг, сав угаадаг | Тогтмол, эсвэл хааяа       |
| .....         | .....                    | .....                      |
| .....         | .....                    | .....                      |



 **Түлэгдэлтийн үеийн анхны тусламжийн аргууд**

Ахуйн осол гэмтлийн тэргүүлэх шалтгааны нэг нь түлэгдэлт юм. Галын дөл, халуун уур, буцалж буй шингэн, химийн бодис, цахилгаан гүйдэл зэрэг хүчин зүйлийн нөлөөгөөр арьс болон арьсан доорх өөхөн эд, эрхтэн гэмтэж түлэгдэлт үүснэ.

**Түлэгдэлтийн үед анхны тусламж үзүүлэхдээ анхаарах зүйлс:**

- Урсгал хүйтэн усан доор 10-20 минут байлгана.
- Бие барьсан хувцас, бөгж, цаг, бүс зэрэг эд зүйлийг яаралтай тайлж авна.
- Боож болно, гэхдээ яарч түлэгдсэн хэсгийг боовол агаар орох боломжгүй болгон эдгэрэлтийг удаашруулна.
- Шокоос сэргийлэх арга хэмжээ авна.

**Яаралтай эмнэлэгт хүргэх шаардлагатай тохиолдлууд:**

- Гарын алганаас том хэмжээтэй түлэгдэлт
- Нүүр болон үен дээр байрласан түлэгдэлт
- Биеийн аль ч хэсэгт байрласан гүнзгий түлэгдэлт
- Амьсгалын замын түлэгдэлт
- Цахилгааны түлэгдэлт

**Цахилгааны түлэгдлийн үед:**

- Резинэн бээлий өмсөж цахилгааныг салгана.
- Хэрвээ боломжгүй бол цахилгаан дамжуулахгүй мод зэрэг зүйлээр хүнээ холдуулна.
- Тайвшруулна.
- Яаралтай эмнэлэгт хүргэнэ.

**Чи үүнийг мэдэх үү?**

Монгол улсад 2018 онд нийт 6500 орчим хүн түлэгдсэн ба үүний 67 хувь нь 15 хүртэлх насны хүүхэд байсан байна.






Зураг 2. Зогс – хэвт – өнхөр

## Дасгал 5

Дараах зааврын дагуу дасгалыг хийж гүйцэтгээрэй.

- Сурагчдыг хэд хэдэн багт хуваана. Үүний тулд ойрхон гэртэй хүүхдүүд нэг баг болно. Багаараа хамтарч гэрээсээ сургууль хүртэлх замын тойм зураглал гаргана. Зураг дээр машины зам, гэрлэн дохио, дэлгүүр, зах, ТҮЦ, нохойтой айл, жалга, худаг гэх мэт бүхий л зүйлийг дүрсэлнэ.
- Зурж дууссаны дараа гэрээс сургууль хүрэх замд осол гэмтэлд өртөж болзошгүй газар, байршлыг улаан өнгөөр тэмдэглэнэ. Аюулгүй газрыг ногоон өнгөөр, дунд зэргийн эрсдэлтэй газрыг шар өнгөөр тэмдэглэнэ.
- Улаан, шар, ногоон өнгөөр тэмдэглэсэн газрынхаа нийт тоог гаргана. Аль нь их, аль нь бага байна вэ?
- Эрсдэл бүхий газраар явахдаа анхаарах зүйлсийг ярилцана.
- Ярилцсан зүйлийг санамж байдлаар бичнэ.
- Бүх баг ажлаа хийж дууссан бол ангийнхандаа танилцуулна. Энэ дасгалыг хичээл дээрээ амжихгүй бол хичээлээ тараад багаараа хамтарч сургуулийнхаа номын санд эсвэл, өөр боломжтой газраа хамтарч хийгээрэй.
- Багийн ажилтай танилцаж дууссан бол аль баг хамгийн гоё, ойлгомжтой бүтээлч хийсэн болохыг тодруулж тэднийг урамшуулж баяр хүргээрэй.

|  |   |
|--|---|
|   | 3 |
|   | 5 |
|  | 4 |

### Ахуйн осолд өртөхгүй байх санамж

- Ганцаараа аюултай буюу эрсдэлтэй газраар явахгүй байх
- Дүүгээ ганцаар нь явуулахгүй байх
- Ногоон гэрэл, цагаан шугамаар зам хөндлөн гарах
- Хальтиргаа гулгаатай газраар болгоомжтой явах
- Шаардлагатай үед анхны тусламж үзүүлэх чадвартай байх
- Аюул тохиолдсон үед 101, 102, 103, 105 дугаарын утсанд залгаж хаягаа зөв, ойлгомжтой товч тодорхой зааж өгдөг байх
- Барилга барьж байгаа газраар болгоомжтой явах
- ..... ГЭХ МЭТ

## 6.2. БАЙГАЛИЙН ГЭНЭТИЙН ҮЗЭГДЛИЙН ЭРСДЭЛЭЭС СЭРГИЙЛЭХ АРГА ЗАМ

### Сэдвийг судалснаар

1. Байгалийн гэнэтийн үзэгдлийн эрсдэл, түүнээс сэргийлэх аргыг мэдэх
2. Байгалийн гэнэтийн үзэгдлийн эрсдэлээс хэрхэн урьдчилан сэргийлэх талаар найз нөхөд, гэр бүлийнхэнтэйгээ ярилцах, хэрэгжүүлдэг болох
3. Учирч болзошгүй эрсдэлийг тооцоолж, өөрийгөө болон бусдыг сэргийлэх талаар өөрийн хийж чадах зүйлээ тодорхойлох



Байгалийн гэнэтийн үзэгдэл, байгалийн гамшиг



Та нар амьдралдаа ямар нэгэн байгалийн гэнэтийн үзэгдэлтэй тохиолдож байсан уу? Жишээ нь дуу цахилгаантай бороо ч юмуу, үерлэж буй гол мөрөн, гал түймэр ч байж болох юм. Эдгээр эрсдэлээс бид урьдчилан сэргийлэх боломжтой юу? Та нар юу гэж бодож байна вэ?



Зураг 1. Байгалийн аюулт үзэгдлүүд

### Дасгал 1

Бид байгалийн аюулт үзэгдэл гэнэт тохиолддог ч өөрийгөө болон бусдыг аврах, учирч болзошгүй эрсдэлээс сэргийлэх боломжтой. Доорх хүснэгтийг бөглөж хамтдаа ярилцаарай. Гэр бүлийнхэн болон багшаасаа тусламж авч болно шүү хүүхдүүдээ.

Хүснэгт 1. Аюулаас сэргийлэх

| Нөхцөл                            | Авах арга хэмжээ   |
|-----------------------------------|--|
| Үерийн аюулаас сэргийлэх          | Бороотой үед гол дээр тоглохгүй байх<br>.....              |
| Гал түймрээс сэргийлэх            | Шүдэнзээр тоглохгүй байх<br>.....                          |
| Цахилгаанд цохиулахаас сэргийлэх  | Аянга цахилгаантай үед гар утсаар оролдохгүй байх<br>..... |
| Салхи, шуурганы аюулаас сэргийлэх | Салхитай үед гадуур сэлгүүцэхгүй байх<br>.....             |



### Байгалийн аюулт үзэгдэл гэж юу вэ?

Байгалийн аюулт үзэгдэл болон байгалийн гамшиг хэмээх ойлголт ялгаатай болохыг хүснэгтээс хараарай. Ямар ялгаа байгааг ажиглаж, зөв хэлж сураарай. Байгалийн аюулт үзэгдлийг хэн ч зохицуулах, удирдах, зогсоох боломжгүй. Харин үүсэж болох эрсдэлээс сэргийлэх боломжтой байдаг. Үүний тулд бид хамгийн түрүүнд ямар арга хэмжээ авах ёстой вэ?

Хүснэгт 2. Байгалийн гэнэтийн үзэгдэл, байгалийн гамшиг

| № | Үзэгдлийн нэр   | Аюултай үзэгдэл                                      | Үргэлжлэх хугацаа    | Гамшигт үзэгдэл  | Үргэлжлэх хугацаа    |
|---|-----------------|--|----------------------|--|----------------------|
| 1 | Хүчтэй салхи    | Салхины дундаж хурд 18 м/с, түүнээс их               | Хугацаа хамаарахгүй  | Салхины хурд 24 м/с, говийн бүсэд 28 м/с, түүнээс их бол | Хугацаа хамаарахгүй  |
| 2 | Цасан шуурга    | Салхины дундаж хурд 10 м/с, түүнээс их               | 3 цаг, түүнээс дээш  | Сахины дундаж хурд 16 м/с, түүнээс дээш                  | 6 цаг, түүнээс дээш  |
| 3 | Шороон шуурга   | Алсын барааны харагдац 1000 метр, түүнээс дээш болох | 3 цаг, түүнээс дээш  | -  | -                    |
| 4 | Бороо           | 30 мм болон түүнээс их                               | 12 цаг, түүнээс доош | 50 мм, түүнээс их  | 12 цаг, түүнээс доош |
| 5 | Цас, нойтон цас | 5 мм болон түүнээс их                                | 12 цаг, түүнээс доош | 10 мм, түүнээс их  | 12 цаг, түүнээс доош |
| 6 | Мөндөр          | Голч нь 10 см хүртэл                                 | Хугацаа хамаарахгүй  | Голч нь 10 мм, түүнээс их                                | Хугацаа хамаарахгүй  |

**Дасгал 2**

Чиний амьдарч байгаа газар нутагт сүүлийн жилүүдэд байгалийн ямар аюулт үзэгдэл тохиолдсон талаар ярилцаарай. Чи энэ талаар хэр зэрэг мэдээлэлтэй байна вэ?

Тэр үед танай гэрийнхэн, хөршүүд болон танай нутгийн айлуудад ямар аюул, хохирол тохиолдсон бэ? Тэд ямар арга хэмжээ авсан бэ? Жагсааж бичээрэй.



*Зураг 2. Түймэр*

Жишээ нь, гал түймэр болоход үүсч болох эрсдэлийг жагсааж бичнэ. Мөн тухайн үед авах арга хэмжээг бичнэ.

| Эрсдэл  | Авах арга хэмжээ                            |
|---|---|
| Гэр шатах<br>Гэргүй болох<br>Хувцас хунаргүй болох<br>..... | Гал унтраагч хэрэглэх<br>Элс асгах<br>..... |

**Гал түймрийн аюулаас сэргийлэх зөвлөмж:**

- Түлсэн гал, асаасан шүдэнзийг бүрэн унтраах
- Хуурайшилт ихтэй үед ой, хээр ил задгай газар гал түлэхгүй байх
- Халуун үнс, нурмыг тусгайлан бэлдсэн таглаа бүхий нүх, саванд хийх
- Бага насны дүү нараасаа шүдэнз, гал асаагуурыг хол байлгах
- Гал унтраагчтай байх
- Гал унтраагчийг яаж ашигладгийг мэдэх

**Түймрийг унтраахдаа:**

- Шороо, элс цацах
- Зурвас татах
- Хөрсний өнгөн хэсгийг хуулах
- Цуравдах
- Гал унтраагч ашиглах

## Дасгал 3

Зураг дээр хүчтэй салхи шуурга үүссэн үеийн нөхцөл байдлыг харуулжээ. Ямар ямар эрсдэл үүсэж болохыг хэлэлцэж, урьдчилан сэргийлэх арга замыг тодорхойлоорой. Үүний тулд дараах арга хэмжээ тус бүрийг нэг цаасан дээр бичээд, карт болгоно. Картыг зөв дараалалд оруулан байрлуулж ангиараа хамтарч хэлэлцээрэй.



Онцгой байдлын газарт дуудлага өгөх

Онцгой байдлын газарт дуудлага өгөх

Хичээлдээ явахдаа дулаан хувцаслах

Гэрээ зөв барих

Цаг, агаарын мэдээ сонсох

Гэрийн өрхөө бүтээх

Байшингийн цонхоо хаах

.....

**Санамж**

Онцгой байдлын үед дараах утсанд дуудлага өгөөрэй.

101



105

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

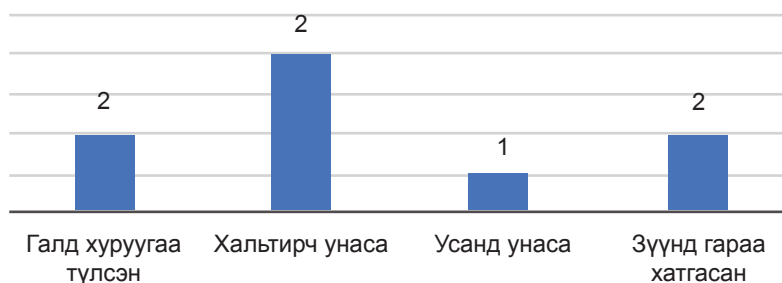
- Ахуйн осол гэмтлийг тодорхойлно уу?  
.....  
.....
- Халуун цайнд түлэгдсэн үед ямар арга хэмжээ авах вэ?  
а. ....  
б. ....  
в. ....
- Байгалийн аюулт үзэгдэлд юу юу орох вэ?  
а. ....  
б. ....  
в. ....  
г. ....  
д. ....

**ЮУ СУРСАН БЭ?**

1. Ахуйн осол гэмтлээс урьдчилан сэргийлэх, авах арга хэмжээний талаар зөвлөмж бичнэ үү?
2. Дараах алхмын дагуу дасгалыг гэрийнхэнтэйгээ юмуу найзтайгаа хамтарч гүйцэтгээрэй.

**Алхам 1.** Сүүлийн 1 сард гэртээ гарсан том, жижиг янз бүрийн ослыг бичнэ. Нийтлэг тохиолдсон 3-5 ослыг жагсааж бичнэ. Эдгээр осол хэр зэрэг түгээмэл тохиолддог талаар хэлэлцэнэ.

**Алхам 2.** График зохионо. Үүний тулд дээр ярилцсан ослын төрөл болон түүний давтамжийг гарфикаар дүрсэлнэ. Жишээ нь,



**Алхам 3.** Дүн шинжилгээ хийнэ. Ямар осол их гарч байна вэ? Ямар нь бага байна?

Эдгээр ослоос урьдчилан сэргийлэхийн тулд та нар юу хийж чадах вэ? Энэ дасгалыг хийхэд чамд ямар сэтгэгдэл төрсөн бэ? Найз нартайгаа хуваалцаарай.

3. Байгалийн аюулт үзэгдлийн үед учирч болох бэрхшээлийг хэрхэн аюулгүй даван туулах арга замыг ярилцаарай

**ЮУГ ЗАН ҮЙЛ БОЛГОХ ВЭ?**

1. Өөрийн амьдарч, сурч буй орчин нөхцөлдөө дүн шинжилгээ хийж, ямар эрсдэл учирч болзошгүй байгааг илрүүлээрэй. Дараа нь ямар арга хэмжээ авах талаар удирдамж, зөвлөмж боловсруулж гэр, сургуулийн ойр орчимдоо байрлуулаарай. Бага насны хүүхэд, хөгшид, насанд хүрэгчид хэн бүхэнд энэ талаараа ухуулга сурталчилгаа хийж танилцуулаарай.
2. Ахуйн осол гэмтлээс урьдчилан сэргийлэх, авах арга хэмжээний талаар зурагт хуудас бэлтгээрэй.



## НОМ ЗҮЙ

### АШИГЛАСАН СУРАХ БИЧИГ

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