



МОНГОЛ УЛСЫН
ЗАСГИЙН ГАЗАР

БОЛОВСРОЛ,
ШИНЖЛЭХ УХААНЫ ЯАМ

БАГА БОЛОВСРОЛЫН ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН СУРГАЛТЫН ХӨТӨЛБӨРИЙГ ХЭРЭГЖҮҮЛЭХ АРГА ЗҮЙН ЗӨВЛӨМЖ

Багшид зориулсан гарын авлага

IV - V АНГИ



Улаанбаатар хот
2020 он



**БОЛОВСРОЛ,
ШИНЖЛЭХ УХААНЫ ЯАМ**

БАГА БОЛОВСРОЛЫН ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН СУРГАЛТЫН ХӨТӨЛБӨРИЙГ ХЭРЭГЖҮҮЛЭХ АРГАЗҮЙН ЗӨВЛӨМЖ

(IV-V АНГИ)

Багшид зориулсан гарын авлага

Улаанбаатар хот
2020 он

ЗӨВЛӨМЖ БОЛОВСРУУЛСАН БАГИЙН БҮРЭЛДЭХҮҮН

Багийн ахлагч:

Д.Алтанцэцэг, “Хөдөлмөр эрхлэх ур чадварыг дээшлүүлэх” төслийн дэд зохицуулагч, магистр

Багийн гишүүд:

Д.Мөнхжаргал, “Тольт” сургуулийн зөвлөх багш, магистр

Д.Энхмягмар, НЭМҮТ-ийн эрдэм шинжилгээний ажилтан, магистр

Б.Жаргал, СЭМҮТ-ийн сэтгэл засалч эмч, Ph.D

Г.Дарамбазар, Анагаахын Шинжлэх Ухааны Сургуулийн харьяа ерөнхий боловсролын ахлах сургуулийн захирал, Ph.D

Ч.Байгалмаа, МУБИС-ийн багш, Ph.D

Э.Даваахүү, БМДИ-ийн арга зүйч, магистр

Хянан тохиолдуулсан:

Ш.Оюунцэцэг, БМДИ-ийн Сургалтын албаны дарга

Менежментийн баг:

Ж.Мягмар, БШУЯ-ны Сургуулийн өмнөх боловсролын газрын дарга

Т.Ням-Очир, БШУЯ-ны Бага, дунд боловсролын газрын дарга

Б.Дуламханд, БШУЯ-ны Суралцагчийн хоол үйлдвэрлэлийн хэлтсийн ахлах мэргэжилтэн

Хэвлэлийн хуудас: 9 х/х

Цаасны хэмжээ: B5

Энэхүү хэвлэлтийг НҮБ-ын Хүн Амын Сан, НҮБ-ын Хүүхдийн Сангийн дэмжлэгтэй боловсруулж, НҮБ-ын Хүн амын сангийн санхүүгийн дэмжлэгтэйгээр гүйцэтгэв.

Энд илэрхийлсэн үзэл санаа нь зохиогчийнх бөгөөд Нэгдсэн Үндэстний Байгууллагын Хүн амын сангийн албан ёсны байр суурийг илэрхийлэхгүй.



“Эм Жи Эл дизайн” ХХК-д эхийг бэлтгэж, хэвлэв.
+976 7555 7575 www.mgldesign.mn

ГАРЧИГ

НЭГ. ӨМНӨХ ҮГ.....	4
ХОЁР. АГУУЛГА.....	5
ГУРАВ. СЭДВИЙН БОЛОВСРУУЛАЛТ, АРГАЗҮЙН ЗӨВЛӨМЖ.....	6
Эрүүл мэндийн хичээлийн заах аргазүйн зөвлөмж боловсруулсан загвар.....	6
ДӨРӨВДҮГЭЭР АНГИ.....	7
АГУУЛГЫН ЧИГЛЭЛ 1. ХУВИЙН ЭРҮҮЛ АХУЙ, ОРЧНЫ ЭРҮҮЛ МЭНД.....	8
Сэдэв: Бохир гараар дамжих өвчнөөс сэргийлэх.....	8
Сэдэв: Шилжилтийн насны үеийн бэлгийн ариун цэвэр, эрүүл ахуйн дэглэм.....	11
АГУУЛГЫН ЧИГЛЭЛ 2. ХООЛ, ХӨДӨЛГӨӨН.....	14
Сэдэв: Хүнсний бүтээгдэхүүний бүлэг.....	14
Сэдэв: Тэжээллэг өглөөний цай.....	18
Сэдэв: Хүнсний бүтээгдэхүүний эерэг, сөрөг нөлөө.....	24
Сэдэв: Хөдөлгөөний хэлбэрүүд.....	28
АГУУЛГЫН ЧИГЛЭЛ 3. СЭТГЭЦИЙН ЭРҮҮЛ МЭНД.....	32
Сэдэв: Зан араншингаа тодорхойлох.....	32
Сэдэв: Үнэт зүйл.....	35
Сэдэв: Бусдын үнэт зүйлийг хүндэтгэх.....	37
АГУУЛГЫН ЧИГЛЭЛ 4. ХОРТ ЗУРШИЛ.....	39
Сэдэв: Цахим хэрэгслийн зохистой хэрэглээ.....	39
АГУУЛГЫН ЧИГЛЭЛ 5. НӨХӨН ҮРЖИХҮЙН ЭРҮҮЛ МЭНД.....	42
Сэдэв: Хүйс ба жендэр, тэгш байдал.....	42
Сэдэв: Нөхөн үржихүйн эрхтэн тогтолцооны тухай ойлголт.....	45
Сэдэв: Шилжилтийн насанд бие махбодод гарах өөрчлөлт.....	51
Сэдэв: Биеийн юм.....	54
Сэдэв: Нойтон зүүд.....	57
АГУУЛГЫН ЧИГЛЭЛ 6. АЮУЛГҮЙ БАЙДАЛ, АНХНЫ ТУСЛАМЖ.....	59
Сэдэв: Сургуульдаа ирэх, буцах үеийн аюулгүй байдал.....	59
ТАВДУГААР АНГИ.....	69
АГУУЛГЫН ЧИГЛЭЛ 1. ХУВИЙН ЭРҮҮЛ АХУЙ, ОРЧНЫ ЭРҮҮЛ МЭНД.....	70
Сэдэв: Халдварт бус өвчин болон бусад эрсдлээс сэргийлэх.....	70
Сэдэв: Гэр, сургуульдаа эрүүл орчин бүрдүүлэх.....	73
АГУУЛГЫН ЧИГЛЭЛ 2. ХООЛ, ХӨДӨЛГӨӨН.....	76
Сэдэв: Хоол хүнсний үндсэн шимт бодис, хэрэгцээ.....	76
Сэдэв: Зохистой хооллох зарчим, түргэн хоолны сөрөг нөлөө.....	79
Сэдэв: Хоол хүнсээ зөв хадгалах арга.....	85
Сэдэв: Идэвхтэй хөдөлгөөний дэглэм, биеийн өсөлтөө хянах аргууд.....	90
АГУУЛГЫН ЧИГЛЭЛ 3. СЭТГЭЦИЙН ЭРҮҮЛ МЭНД.....	94
Сэдэв: Сайн сонсогч байх, сонсож сурахын давуу тал.....	94
Сэдэв: Зорилгоо тодорхойлох арга.....	100
АГУУЛГЫН ЧИГЛЭЛ 4. ХОРТ ЗУРШИЛ.....	102
Сэдэв: Цахим хэрэгслийг хэтрүүлэн хэрэглэхийн сөрөг нөлөө.....	102
АГУУЛГЫН ЧИГЛЭЛ 5. НӨХӨН ҮРЖИХҮЙН ЭРҮҮЛ МЭНД.....	105
Сэдэв: Харилцааны хэлбэрүүд.....	105
Сэдэв: Үе тэнгийхэн, найз нөхдийн харилцаа.....	108
Сэдэв: Эрх мэдлийн ялгаатай байдал ба жендэрийн тэгш бус байдал.....	110
Сэдэв: Дээрэлхэлтээс урьдчилан сэргийлэх арга зам.....	113
АГУУЛГЫН ЧИГЛЭЛ 6. АЮУЛГҮЙ БАЙДАЛ, АНХНЫ ТУСЛАМЖ.....	117
Сэдэв: Ахуйн осол, байгалийн гэнэтийн үзэгдэл.....	117
Дэд сэдэв 1: Гэртээ аюулгүй орчин бүрдүүлэх.....	120
Дэд сэдэв 2: Байгалийн гэнэтийн үзэгдлээс урьдчилан сэргийлэх арга зам.....	125
ДӨРӨВ. ҮНЭЛГЭЭ.....	135
Эрүүл мэндийн хичээлээр эзэмшсэн мэдлэг, чадвар, хандлагыг үнэлэх.....	135
ТАВ. НОМ ЗҮЙ.....	143

НЭГ. ӨМНӨХ ҮГ

Боловсрол бол хүүхдийг мэдлэг, чадвартай болж хөгжих үндсэн суурь болдгоос гадна тэднийг нийгмийн дотор бие даан амьдрах чадвартай иргэн болгон төлөвшүүлэх гэсэн нэгдмэл хос зорилготой билээ.

Манай орны хүүхдүүд бусад орны үе тэнгийнхний адилаар маш хурдтайгаар өөрчлөгдөж байгаа ертөнцөд өсөн бойжиж байна.

Даяарчлагдсан нийгэмд амьдарч буй хүүхдүүдээ бид бүтээлч чадвартай, бие даасан, чөлөөт амьдралын үнэ цэнийг ойлгодог, хүмүүнлэг, энэрэнгүй, эвсэг тусч, эх оронч сэтгэлтэй, эрүүл чийрэг, эрүүл мэндээ хамгаалах зөв дадал хэвшилтэй Дэлхийн иргэн болон төлөвшүүлэхийг зорьж байна.

Суралцагчдад өөрийн биеийн өсөлт, хөгжилтийн үед гарах өөрчлөлтийг мэдэж, багаасаа эрүүл ахуйн зөв дэглэм баримтлан, өөрийгөө болон бусдыг хүндэлж, аюулгүй амьдрах арга ухаан, эрүүл зан үйлтэй болгох зорилго бүхий ерөнхий боловсролын сургуулийн эрүүл мэндийн сургалтын хөтөлбөрийг Боловсрол, соёл, шинжлэх ухаан, спортын сайдын 2018 оны 07 дугаар сарын 30-ны өдрийн “Сургалтын хөтөлбөр батлах тухай” А/467 дугаар тушаалаар баталсан билээ.

Ерөнхий боловсролын сургуульд судлах эрүүл мэндийн боловсролын хөтөлбөрийг 1) Хувийн эрүүл ахуй ба орчны эрүүл мэнд, 2) Хооллолт ба хөдөлгөөн, 3) Сэтгэцийн эрүүл мэнд, 4) Хорт зуршил, 5) Бэлгийн болон нөхөн үржихүйн эрүүл мэнд, 6) Аюулгүй байдал, анхны тусламж гэсэн 6 агуулгын хүрээнд хэрэгжүүлэх арга зүйн зөвлөмжийг эрүүл мэндийн хичээл зааж буй нийт багш нартаа зориулан бэлтгэж, Та бүхнийхээ гарт хүргэж байгаадаа баяртай байна.

Монгол улс Эрүүл мэндийн сургалтын хөтөлбөр боловсруулах, багш нартаа арга зүйн дэмжлэг үзүүлэх ажилд НҮБ-ын Хүүхдийн Сан, НҮБ-ын Хүн амын сан техник, арга зүйн дэмжлэг үзүүлснийг онцлон тэмдэглэж байна.

Та бүхний үйл ажиллагаанд тус нэмэр болох үүднээс гаргаж буй энэхүү гарын авлагын талаарх саналаа dulamkhand@mecs.gov.mn хаягаар Боловсрол, шинжлэх ухааны яаманд ирүүлэхийг хүсч байна.

Хүүхдийн төлөөх Та бүхний ариун үйлсэд амжилт хүсье.

БОЛОВСРОЛ, ШИНЖЛЭХ УХААНЫ ЯАМ

ХОЁР. АГУУЛГА

Энэхүү зөвлөмжийг эрүүл мэндийн боловсролын батлагдсан хөтөлбөрийн агуулгын 6 чиглэлийг үндэслэн багийн гишүүд дараах байдлаар ажилласан болно. Тухайлбал:

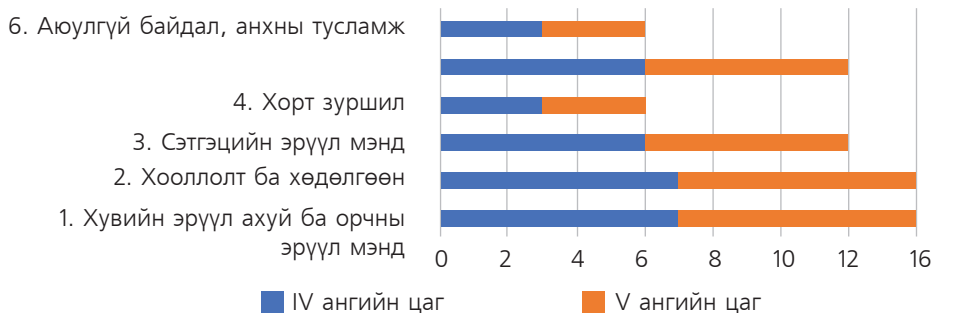
1. Хувийн эрүүл ахуй ба орчны эрүүл мэнд (Д.Мөнхжаргал)
2. Хооллолт ба хөдөлгөөн (Д.Энхмягмар)
3. Сэтгэцийн эрүүл мэнд (Б.Жаргал)
4. Хорт зуршил (Г.Дарамбазар)
5. Бэлгийн болон нөхөн үржихүйн эрүүл мэнд (Д.Алтанцэцэг)
6. Аюулгүй байдал, анхны тусламж (Э.Даваахүү)

Эрүүл мэндийн сургалтын хөтөлбөрийн суралцахуйн зорилтод баримжаалан аль болох багшид нэмэлт мэдээлэл, шинэлэг арга зүй шаардах сэдвүүдийг сонгож, аргачилсан зөвлөмж байдлаар бичихээр багийн гишүүд тохирч ажилласан. Үнэлгээний чиглэлээр багш санаа авч хөгжүүлэх зөвлөмжийг Ч.Байгалмаа боловсруулсан.

ЕБС-ийн IV-V ангийн эрүүл мэндийн хичээлээр эзэмшүүлэх суралцахуйн зорилт болон цагийн тооцоо

Агуулгын чиглэл	Нийт цаг	Анги тус бүрийн цаг	Нийт сурал-цахуйн зорилт	IV ангийн суралцахуйн зорилт	V ангийн суралцахуйн зорилт
1. Хувийн эрүүл ахуй ба орчны эрүүл мэнд	14	7	6	3	3
2. Хооллолт ба хөдөлгөөн	14	7	4	2	2
3. Сэтгэцийн эрүүл мэнд	12	6	4	2	2
4. Хорт зуршил	6	3	2	1	1
5. Бэлгийн ба нөхөн үржихүйн эрүүл мэнд	12	6	6	3	3
6. Аюулгүй байдал, анхны тусламж	6	3	2	1	1
НИЙТ	64	32	24	12	12

IV-V ангид судлах эрүүл мэндийн хичээлийн цагийн хуваарь



ГУРАВ. СЭДВИЙН БОЛОВСРУУЛАЛТ, АРГА ЗҮЙН ЗӨВЛӨМЖ**ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН ХИЧЭЭЛИЙН ЗААХ АРГАЗҮЙН ЗӨВЛӨМЖ
БОЛОВСРУУЛСАН ЗАГВАР**

СЭДЭВ: Хөтөлбөрийн суралцахуйн зорилт болон ногдсон цагийн багтаамжид баримжаалан сэдвээ сонгосон.

АНГИ: Тухайн ангийн сурагчдын нас, танин мэдэхүйн хөгжлийн онцлогийг харгалзан баримжаалахад ашиглана.

ХУГАЦАА: Хичээллэх хугацаа 40 минут хэдий ч сэдвийн онцлог, хичээлийн хуваарь, агуулгаас хамааран 80 минут байж болно.

ҮНДЭСЛЭЛ: Тухайн сэдвийн онцлог юу болох, яагаад энэ сэдвийг тухайн ангид судлах шаардлагатайг товчхон бичсэн. Зарим тохиолдолд өмнөх ангид юм уу өмнөх хичээлээр судалсан агуулгатай хэрхэн холбогдож буйг дурдсан.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ: Үйл ажиллагааны явцад эзэмших тухайн сэдвийн хүрээнд судлах агуулгын хүрээг жагсаан бичсэн. Үүнд: тодорхойлолт, онол, судалгааны тоо баримт зэрэг орсон.

ЗОРИЛГО: Хичээлийн зорилгыг багшийн үйл ажиллагаа талаас тодорхойлж бичсэн.

ЗОРИЛТ: Зорилтыг суралцагчийн эзэмших мэдлэг, чадвар, хандлагад гарах өөрчлөлтийг баримжаалан томъёолсон ба ойрын хугацаанд хүрэх үр дүнгээ үнэлэхэд боломжтой байдлаар тодорхойлж бичсэн. Тухайлбал, эрүүл хооллолтын 3 давуу талыг нэрлэх гэх мэт

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН: Нэгэнтээ бүх ангийн сурах бичиг хэвлэгдсэн тул тухайн сурах бичгийн хэддүгээр хуудасны дасгал ажил, мэдээлэл болохыг тодруулж тэмдэглэж өгсөн. Мөн тухайн материалыг хэдэн ширхэг хувилж олшруулах шаардлагатайг бичсэн. Бүлгийн тоогоор, хүүхдийн тоогоор гэх мэт. Түүнчлэн сурах бичгээс гадна хичээлийн сэдэвтэй холбоотой дасгалын хуудас, багшийн нэмж судлах материалыг тусгасан.

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:**Үйл ажиллагаа 1.**

Хичээл дээр хийгдэх үйл ажиллагааг оролцооны аргад суурилсан, сурагчид юу хийх талаас нь даалгавар болгон зөвлөмжилсөн. Шаардлагатай тохиолдолд багшийн асуух асуултуудыг бичээд гарч болох хариултыг тусгасан нь туршлага багатай багшид дэмтэй байдгийг бодолцож боловсруулсан.

Үйл ажиллагаа 2. Дээрхийн адил

ХАВСРАЛТ: Хавсралтаар өгсөн материал 2 төрөл байгаа. Үүнд: багшид зориулсан мэдээлэл, мөн сурагчийн ашиглах хуудас, унших материал, тохиолдол кейс, тарааж өгөх материал зэрэг багтсан.

ДӨРӨВДҮГЭЭР АНГИ

СЭДЭВ: БОХИР ГАРААР ДАМЖИХ ӨВЧНӨӨС СЭРГИЙЛЭХ (40 минут)**ҮНДЭСЛЭЛ:**

Хүний биед халдварт шар /вируст гепатит А, Е/, цусан суулга, вирусний гаралтай суулгалт халдварууд, балнад, иж балнад, булчин задрах тахал, хоолны хордлого, бэтэг, цагаан хорхойтох зэрэг өвчнийг үүсгэгч нян, бичил биетийн 90 орчим хувь нь ихэвчлэн бохир гараар дамжин халдварладаг. Учир нь гар бол нян хадгалагч, дамжуулагч. Мөн хүний томуугийн болон бусад вирусний шинэ халдваруудаас сэргийлэхэд гарын ариун

цэвэр нэн чухал юм. Гараа зөв угааснаар гэдэсний халдварт өвчин тэр дундаас халдварт шар /гепатит А/ болон цусан суулга /дизентери/ тусах эрсдэл 50-60%, ханиад болон зарим амьсгалын замын халдварт өвчин 15-25% буурдаг. Гараа сайтар угааснаар хүүхэд, ялангуяа нэг ангийнхан өвдөх нь багасдаг. Иймд хэдийд гараа угаах, хэрхэн зөв угаах, түүнийгээ дадал хэвшил болгох зан үйлд суралцах нь хамгийн чухал.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Бохир гар нь нян вирусний амьдрах таатай орчин нь болдог. Гарт байгаа нянгийн 95 хувь нь хумсны завсарт байдаг байна. Өвчин үүсгэгч нянгийн 90 хувь нь бохир гарт байдаг. Бохир гарт цусан суулга өвчний үүсгэгч 3 хоног, балнад өвчний үүсгэгч 2-3 өдөр, халдварт шар өвчний үүсгэгч олон хоног, цагаан хорхойн өндөг хэдэн хоногоор ч амьд байж чадна.
- Эмч мэргэжилтнүүд шинэ төрлийн коронавирусын халдвараас урьдчилан сэргийлэхийн тулд гараа тогтмол зөв угаахыг зөвлөж байна. Урин дулааны улиралд аялал зугаалга, хөдөө, хот руу явах хүн амын хөдөлгөөн ихсэж, ил задгай гудамж, талбайд хүнсний бүтээгдэхүүнийг ихээр худалдаалах, олон хүнтэй газраар явж байгаатай холбоотойгоор хоол хүнс, бохир гараар дамжих өвчин болон халдварын эрсдэл эрс нэмэгддэг.
- Гараа ямар үед заавал угаах ёстойг цээжлүүлэн хэвшүүлэх ажлуудыг эцэг эх, асран хамгаалагч нартай хамтран хийх хэрэгтэй. Гараа угаагаагүй зургаан цаг болоход 10 сая нян хуримтлагддаг.
- Гараа угаасны дараа нянгийн тоо 10 дахин багасна. Гэдэсний халдварт өвчин, шинэ төрлийн коронавирусын халдвараас сэргийлэх бүрэн боломжтой. Хамгийн энгийн арга бол гарын ариун цэврийг сайтар сахих юм.

ЗОРИЛГО: Бохир гараар дамжих өвчнөөс сэргийлэхийн тулд гараа хэдийд угаах, гарын ариун цэврийг тогтмол сахидаг мэдлэг, чадвар, хандлагатай болох

ЗОРИЛТ: Энэ хичээлээр суралцагчид дараах мэдлэг, чадвар эзэмшинэ. Үүнд:

- Хэдийд гар бохирдож болохыг мэдэх
- Гараа зөв угаах, эрүүл байлгах арга замаас 5-ыг нэрлэх
- Бохир гараар хоол идэх, нүд, ам, хамраа оролдохоос зайлсхийх, бохирдсон тохиолдолд зайлшгүй хэвшүүлэх 3 аргыг хэрэглэж сурах

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- гар угаах дарааллыг харуулсан зурагт үзүүлэн,
- бохир гарыг харуулсан зурагт үзүүлэн,
- хэдийд гараа угаах дүрэм, зааварчлагааг бичсэн үзүүлэн,
- хүснэгт 1, 2, ажлын хуудас №1-5

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:

Үйл ажиллагаа 1. Багаар ажиллах

Сурагчдыг 5 баг болгон хуваана. Баг тус бүрд гар угаах аргыг харуулсан тарааж өгөх материал, ажлын хуудас №1-5 тарааж өгнө.

- “Яагаад заавал гар угаах ёстой вэ?” ажлын хуудас №1
- “Гарын ариун цэвэр” мөрдөх дүрэм, ажлын хуудас №2
- “Гараа зөв угаацгаая” ажлын хуудас №3
- “Хэн гар угаалтыг хянах вэ?” ажлын хуудас №4
- “Бусдад зөвлөхдөө” ажлын хуудас №5-ын дагуу тарааж өгөх материал, үзүүлэн ашиглан ажиллах зааварчлагаа өгнө.

Үйл ажиллагаа 2. Ажлын хуудасны дасгал гүйцэтгэл

1-р багт ажлын хуудас №1-ийг өгч ажиллах зааварчилгааг танилцуулна:

- Ажлын хуудас дээр байгаа мэдээллийг эхлээд уншина.
- Багаараа хамтран ярилцаж, ойлголтоо нэгтгэнэ.
- Асуултын дагуу бичнэ.

Сурагчдад зориулсан мэдээллийг уншиж өгнө:

Хүний гар нь өвчин үүсгэгч нян, бактери, вирусийг дамжуулагч болдог. Өвчин үүсгэгч нь бохир гараар дамжин ам руу орж, элэг цөсийг гэмтээдэг. Ингээд өвчин үүсгэгч нян, вирус нь амьдрах таатай орчинтой болохын тулд гараа угаахгүйгээр нүд хамраа ухдаг, хоол иддэг хүүхдийн гарт наалдах гээд нуугдаж байдаг.

Дараах асуултын дагуу ярилцана:

- *Гар ямар бүтэц, хэлбэртэй вэ?* Том цаасан дээр зураарай. **Боломжит хариулт:** Хуруу, хурууны хээ, хумс, алга, алганы хээ
- *Гарын аль хэсэгт нян, вирус наалдаж болох вэ?* Зураг дээрээ тэмдэглээрэй. **Боломжит хариулт:** Хумс, гарын алга
- *Яагаад гараа заавал угаах ёстой вэ?* **Боломжит хариулт:** Гэдэсний халдвар өвчин үүсгэгч болон шинэ вирусээр дамжин өвчин халдварладаг.
- *Гараа хэдийд угаах хэрэгтэй вэ?* **Боломжит хариулт:** Бохир зүйлд хүрсэн бүх тохиолдолд болон хоол идэхийн өмнө заавал угаана.

2-р багт ажлын хуудас №2-ыг өгч ажиллах зааварчилгааг танилцуулна:

“Гарын ариун цэвэр” мөрдөх дүрмийг хамтран боловсруулаарай. Гар угаах дарааллыг харуулсан үзүүлэнг ашиглаарай. Хэдийд гараа угаах ёстойг сануулсан өөртөө болон найз нөхдөдөө туслах, байнга мөрдөх дүрэм боловсруулаарай.

Багшид өгөх зөвлөмж:

Сурагчид гар угаах зөвлөмжийг бичихгүй, харин түүнийг заавал мөрдөхийн тулд юу хийх ёстойг тэмдэглэн бичихэд чиглүүлнэ. Тухайлбал, гарын аль хэсгийг ихэвчлэн угаахгүй орхидог болохыг ярилцан заавал угаахыг эсвэл сайтар угаасны дараа зөвхөн өөрийн алчуураар арчиж хатаах, эсвэл нэг удаагийн алчуураар арчаад хогийн саванд хаяхыг сануулах гэх мэт.

3-р багт ажлын хуудас №3-ыг өгч ажиллах зааварчилгааг танилцуулна.

“Гараа зөв угаацгаая” гэсэн уриан дор гар угаах зааврыг боловсруулаарай. Гар угаах үзүүлэнг ашиглаж болно. Хаана ч явж байсан гарынхаа аль хэсгийг хамгийн сайн яаж угаах ёстойг сануулсан зааврыг хийнэ үү.

Багшид өгөх зөвлөмж:

Гараа угаах явцад усыг хэрхэн хэмнэх, савангаа хэрхэн сайн хөөсрүүлэх, дахин бохир зүйлд хүрэхгүй байх зүйл дээр анхааруулах шаардлагатай.

4-р багт ажлын хуудас №4-ыг өгч ажиллах зааварчилгааг танилцуулна:

“Хэн гар угаалтыг хянах вэ?” багийнхан дараах хүснэгтийг тус тусдаа бөглөөрэй. Дараа нь хамтран ярилцаад хяналт тавих хамгийн гол хүн хэн болохыг тодруулаарай.

Хүснэгт 1.

1. Чи гараа дандаа угаадаг уу? 2. Яагаад гараа угаадаг вэ? 3. Гараа угаахгүй байдаг уу?

- | | | |
|-------------|-------------------------------|-------------|
| А. Тийм | А. Томчуул тэгж хэлсэн учраас | А. Тийм |
| Б. Үгүй | Б. Гараа цэвэр байлгахын тулд | Б. Үгүй |
| В. Заримдаа | В. Эрүүл байхын тулд | В. Заримдаа |

4. Яагаад заримдаа гараа угаадаггүй вэ?

- А. Залхуурдаг, хүсдэггүй
Б. Яах гэж, цэвэрхэн байхад
В. Хэн ч угаа гэж хэлдэггүй.

5. Бохир гар ямар нэг асуудал үүсгэдэг гэж мэдэх үү?

- А. Тийм
Б. Үгүй
В. Бактерийн эсвэл нянгийн тухай сонссон.

6. Хэрэв ямар нэгэн өвчин үүсгэгч чиний гар дээр байдаг гэдгийг харвал хэний ч шаардлагагүйгээр гараа угаах уу?

- А. Тийм
Б. Үгүй
В. Магадгүй

5-р багт ажлын хуудас №5-ыг өгч ажиллах зааварчилгааг танилцуулна: Гараа угаах 50-60 үгтэй зөвлөмжийг хамтран боловсруулах.

ДҮГНЭЛТ:

- Баг тус бүр хийсэн ажлуудаа танилцуулна. Баг бүр өөр өөр ажил гүйцэтгэсэн тул тайлбар хийхэд нь бүх сурагчдыг сонсож, анхаарахыг сануулж байх хэрэгтэй. Нэг багийн ажил нөгөө багийн ажилтай холбоотой, мэдлэг, чадвар болоход тулгуур болж байгаа тул багш маш сайн чиглүүлэх нь зүйтэй.
- Баг бүрээс аль болох олон сурагчдаар нэгдсэн дүгнэлтийг давтан хийлгэнэ.

Гэрийн даалгавар:

Яагаад заавал гар угаах ёстойг гэрийнхэнтэйгээ ярилцаж, дараах хүснэгтийг бөглөөрэй. Хэдэн хүнд гараа заавал угааж байх зөвлөгөөг өгснөө тэмдэглэж ирэх.

Хүснэгт 2.

Асуулт	Хугацаа, давтамж, нэр, газар	Тайлбар, яагаад?
Гараа өдөрт хэдэн удаа угаадаг вэ?		
Гараа хаана угаадаг вэ?		
Ямар нэгэн халдварт өвчин тусч байсан уу?		

СЭДЭВ: ШИЛЖИЛТИЙН НАСНЫ ҮЕИЙН БЭЛГИЙН АРИУН ЦЭВЭР, ЭРҮҮЛ АХУЙН ДЭГЛЭМ (40 минут)

ҮНДЭСЛЭЛ:

Бага наснаасаа эхлэн төлөвшүүлэх зан үйлийн нэг нь бэлгийн бойжилт эхлэх үеэс эхлээд бэлгийн ариун цэврийг илүү сайн сахиж, дадал хэвшил болгох нь чухал юм. Бие өсөж хөгжих тусам бэлгэ /ичимхий, ичимдэг, эмзэг гэх мэтээр янз бүр нэрлэдэг/ эрхтний ариун цэврийг сахиж

шаардлага тулгардаг. Эргэн тойрон ургах үс, ялгарах шингэнээс эвгүй үнэр гарах, өвчин үүсгэгч нян үржих нөхцөл бүрэлдэх магадлал өндөр болно. Иймээс хувийн ариун цэврээ маш сайн сахиж дэглэмийг мөрдөж, хэвшүүлж сурах хэрэгтэй.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Шилжилтийн насны үед хөлсний булчирхайн үйл ажиллагаа идэвхэжсэнтэй холбоотойгоор өсвөр насны хүүхдүүд хөлрөмтгий болдог. Мөн хөлс арьсны гадаргуу дээрх нянгийн үнэртэй болдог. Эмэгтэй, эрэгтэй ямарч хүний бэлгэ эрхтэн бага зэргийн өвөрмөц үнэртэй байдаг ба ихэвчлэн хувь хүнд мэдрэгддэг.
- Эрэгтэй хүүхдийн тээрхийн арын ховилд байдаг тосны булчирхайнудаас ялгарах тос нь арьсны үхжсэн эд, арьснаас ялгарах шингэнтэй холилдон тослог өнгөр үүсгэдэг. Энэхүү тослог өнгөрийг тогтмол угааж байхгүй бол хуримтлагдаж,

арьсан дээрх нянг үржин олшрох нөхцөл бүрдүүлдэг ба улмаар эвгүй үнэртэй болох, бэлгэ эрхтэнийг үрэвсүүлэх шалтгаан болдог. Иймд дараах эрүүл ахуйн дэглэмийг баримталж сураарай.

- Усанд тогтмол орох буюу бэлгэ эрхтнээ бүлээн усаар хөвгүүд тээрхийн арьсыг шамлаж, охидууд гадна бэлгэ эрхтнээ угаах, нэн ялангуяа биений юм ирсэн үед өдөрт 2 удаа угааж байх
- Хөх, төмсөг, гадна бэлгэ эрхтнээ байнга шалгаж байх
- Даавуун дотуур хувцас өмсөх, бэлгэ эрхтэн орчмыг хуурай байлгах

ЗОРИЛГО: Бэлгийн ариун цэвэр, эрүүл ахуйн дэглэм сахиулах ач холбогдлыг ойлгож чадсанаар шилжилтийн насандаа бэлгийн ариун цэвэр, эрүүл ахуйн дэглэм баримтлах, эрүүл мэнд, гоо зүйдээ анхаарах зөв хандлага эзэмшинэ.

ЗОРИЛТ: Энэ хичээлээр суралцагчид дараах мэдлэг, чадвар эзэмшинэ. Үүнд:

- Охид, хөвгүүдийн баримтлах эрүүл ахуйн дэглэмийг яагаад заавал баримтлах ёстойг танин мэдэх
- Заавал баримтлах бэлгийн ариун цэвэр, эрүүл ахуйн дэглэмүүдээс 3-ыг тоочин нэрлэх
- Бэлгийн ариун цэвэр, эрүүл ахуйн дэглэмийг хэвшүүлэхийн тулд хийж болох үйлүүдийг баримтлах, бусдад зөвлөх

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Дадлага ажлын том цаас,
- маркер,
- хүснэгт 1, 2, загвар 1.

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ: •.....

Үйл ажиллагаа 1. Багаар ажиллах

Сурагчдыг 5 баг болгоно. Баг бүр даалгаврыг хэрхэн гүйцэтгэх талаар хамтран ярилцаж дуусаад, дадлага ажлын том цаасан дээр буулгаж, бичнэ. Тохиолдлуудыг уншаад “Яах ёстой вэ?” гэсэн асуултад хариулах зорилгоор баримтлах эрүүл ахуйн дэглэмээ бичээрэй.

Тохиолдол 1. Би сүүлийн үед гүйж харайгаагүй мөртлөө маш их хөлөрч байгаа.

Тохиолдол 2. Заримдаа шээсний дараа дотуур хувцаснаас эвгүй үнэр гардаг.

Тохиолдол 3. Зарим өглөө унтаад сэрэхэд дотуур өмд норсон байдаг.

Тохиолдол 4. Нэг өдөр миний дотуур өмд норж, их хэмжээний цус гарсан байв.

Тохиолдол 5. Би бэлгэ эрхтнээ угаах гэхээр ерөөсөө боломж олдохгүй юм.

Үйл ажиллагаа 2. Багуудын ажилтай танилцах, ярилцах

Багууд гүйцэтгэсэн даалгавраа том цаасан бичээд, харилцан ярилцана. Багш сурагчдын ярьсныг нэгтгэн бичээд гарах сөрөг нөлөөг тэмдэглэнэ.

Хүснэгт 1.

Тохиолдлууд	Гарах сөрөг нөлөө	Яах ёстой вэ?	Нэмэлт санал
Тохиолдол 1.			
Тохиолдол 2.			
Тохиолдол 3.			
Тохиолдол 4.			
Тохиолдол 5.			

Үйл ажиллагаа 3. Дасгал ажиллах

Хүснэгт 2-ыг тараан өгч ажиллуулна. Сурах бичгийн 16-р хуудасны дасгал 5-ыг ашиглаж болно. Охид, хөвгүүд бэлгийн ариун цэвэр эрүүл ахуйн дэглэм баримтлахад илүү анхаарах шаардлагатай дэглэмүүдийг ялган “тогтмол ✓”, хааяа “+”, огт хэрэггүй “-” гэх мэтээр тэмдэглээрэй.

Хүснэгт 2.

• Өдөр бүр усанд орох	<input type="checkbox"/>	• Сугаа угаах	<input type="checkbox"/>
• Охид биений юм ирэх үед шүршүүрт орох	<input type="checkbox"/>	• Хүзүүгээ угаах	<input type="checkbox"/>
• Бэлгэ эрхтнээ угаах	<input type="checkbox"/>	• Гараа угаах	<input type="checkbox"/>
• Хөлөө угаах	<input type="checkbox"/>	• Эрүүл агаарт явах	<input type="checkbox"/>
• Бэлгэ эрхтнээ савандаж угаах	<input type="checkbox"/>	• Хөвгүүд бэлгэ эрхтнээ шамлаж угаах	<input type="checkbox"/>
• Янз бүрийн үнэртэн хэрэглэх	<input type="checkbox"/>	• Биед эвтэйхэн даавуун дотуур хувцас өмсөх	<input type="checkbox"/>
• Хөвгүүд төмсөг, хуухнаг, хошноогоо угаах	<input type="checkbox"/>	• Эмчид үзүүлэх	<input type="checkbox"/>
• Дотуур хувцсаа байнга сольж байх	<input type="checkbox"/>	• Охид хүндээр бие зассаны дараа хошноогоо урдаас хойш нь арчих	<input type="checkbox"/>
• Цагаан хэрэглэлээ солих	<input type="checkbox"/>	• Үс хумсаа арчлах	<input type="checkbox"/>

Дээрх эрүүл ахуйн дэглэмээс гадна өөр ямар дэглэм баримталдаг болон огт хэрэггүй гэсэн зүйл юу байгааг ярилцаарай.

ДҮГНЭЛТ:

Үйл ажиллагаа 1, 2-г ашиглан өөртөө зориулсан эрүүл ахуйн дэглэмийг зохион бичээрэй.



Загвар 1.

Бэлгийн ариун цэврийн талаар миний баримтлах дэглэм

.....

.....

.....

.....



Өдөр тутам баримтлах бэлгийн эрүүл ахуйн дэглэм

.....

.....

.....

.....

Гэрийн даалгавар:

Бэлгийн эрүүл ахуйн дэглэмийг ээж, аав, эгч, ах, багш, өрхийн эмч болон бусад туслах боломжтой хүмүүстэй ярилцаж, хамтран боловсруулаад багшдаа үзүүлж зөвлөгөө аваарай.

Багшид өгөх зөвлөмж:

Сурагчдын бүтээсэн зөвлөмжийг өөрсдөөс нь зөвшөөрөл авч, эцэг эх болон бусдад танилцуулах, дотуур байрны эрүүл мэндийн буланд байршуулах, бусдад туслах аян өрнүүлэх гэх мэт ажлыг зохиож болно.

СЭДЭВ: ХҮНСНИЙ БҮТЭЭГДЭХҮҮНИЙ БҮЛЭГ (40 минут)

ҮНДЭСЛЭЛ:

Эрүүл, зохистой хооллох дадлыг бага наснаас хэвшүүлэх нь чухал. Хүнс хоолоо зөв сонгох мэдлэг, дадалтай болох нь энгийн мэт харагдавч энэ нь эрүүл мэндэд

онцгой ач тустай гэдгийг хүүхдүүд тэр бүр мэддэггүй. Эрүүл, зохистой хооллолтын үндэс нь хүнсний бүтээгдэхүүний бүлгүүдийг зөв ангилж сурахаас эхэлдэг.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

Хүний бие махбодод өдөр бүр 40 гаруй шимт бодис шаардлагатай. Харин хүнс болгон өөр өөр шимт бодисыг агуулах ба эдгээр шимт бодисыг бүгдийг нь хамтад нь агуулсан хүнс хаана ч байхгүй. Хүнсэнд агуулагдах шимт бодисуудын ижил төстэй байдлаар хоол, хүнсийг 6 бүлэгт хуваарилдаг.

- Гурил, будааны бүлэгт гурил, будаа, түүгээр хийсэн бүтээгдэхүүн
- Мах, уураглаг хүнсэнд малын мах, загасны мах, хиам, дотор эрхтэн, өндөг, шош, вандуй, самар

- Хүнсний ногооны бүлэгт байцаа, лууван, сонгино, өргөст хэмх, шийгуа, хулуу, хар ногоон навчит ногоо, мөөг
- Жимс, жимсгэний бүлэгт аньс, нэрс, алим, усан үзэм, гадил, нимбэг
- Сүү, цагаан идээний бүлэгт тараг, сүү, ааруул, эзэгий, ээдэм, бяслал
- Өөх, тос, амттаны бүлэгт цөцгийн тос, шар, цагаан тос, ургамлын тос, шаржигнуур төмс, шоколад,
- Амттанд элсэн чихэр, хийжүүлсэн ундаа, чихэр, жимсний өтгөрүүлсэн шүүс, жимсний чанамал, цэлцэгнүүр, бялуу, чихэр, тос ихтэй жигнэмэг орно.

ЗОРИЛГО: Хүнсний бүлэг бүрд тохирох бүтээгдэхүүнийг зөв ангилах, ач холбогдлыг мэдэх

ЗОРИЛТ: Энэ хичээлээр суралцагчид дараах мэдлэг, чадвар эзэмшинэ. Үүнд:

- Хүнсний бүтээгдэхүүнийг тохирох бүлэгт ангилж сурах
- Хүнсний бүтээгдэхүүний бүлэг тус бүрийн онцлог, ач холбогдлыг мэддэг байх
- Өчигдөр “Өглөөний цай”-нд идсэн хоол, хүнсээ эргэн санах аргаар “Таваг” зөвлөмжийн хэлбэрээр байрлуулж, хүнсний бүлгээр хуваарилах

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН: Төрөл бүрийн хүнсний багц зураг (6 багц зураг эсвэл хүнсний бүтээгдэхүүний нэрийг бичсэн багц, муляж аль байгааг нь),

- “Гэр” зөвлөмжийн дүрслэл-Хавсралт (багийн тоогоор)
- “Гэр” зөвлөмж
- “Таваг” зөвлөмж (сурагчийн тоогоор)
- “Хүнсний бүлэг” PowerPoint хичээл
- Хавсралт 1,2. Багшид зориулсан материал

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:

Үйл ажиллагаа 1. Багаар ажиллах

Багш самбарт эсвэл дэлгэц дээр хүнсний 6 бүлгийн нэрийг бичиж харуулна. Сурагчдыг 6 багт хуваарилж, баг тус бүрд хүнсний бүтээгдэхүүний багц зургийг тараана. Багц зургийг хүнсний 6 бүлгээр ангилан, төрөлжүүлэх даалгаврыг багуудад өгнө. Баг тус бүр хийсэн ажлаа самбарт эсвэл хананд байршуулж, харьцуулан ажиглана.



Гарч болох асуултууд:

- Багууд зарим хүнсний бүтээгдэхүүнийг яагаад зөрүүтэй ангилсан байна вэ?
- Хүнсний аль нэг бүлэгт хуваарилахад эргэлзээтэй, боломжгүй хүнс байсан уу?
- Юуг үндэслэн тухайн бүлэгт хуваарилсан талаар ярилцаж, буруу ташаа ойлголтыг багш сурагчдад зөв болгон тайлбарлаж өгнө.

Багш багуудын хамт “Гэр” зөвлөмжийг ашиглан алдаатай хуваарилсан хүнсийг тохирох бүлэгт зөв байршуулсны дараа бүх багийн 6 бүлгийн хүнс ижилхэн байх эсэхийг харьцуулж, ажигласны дараа дүгнэнэ.

Үйл ажиллагаа 2. Багаар ажиллах

Өмнө багаар хийсэн ажлыг үргэлжлүүлнэ. Хүнсний 6 бүлгийн нэрийг багуудад өгнө. Жишээ нь: 1 дүгээр баг гурил, будааны, 2 дугаар баг мах, уураглаг хүнс, 3 дугаар баг сүү, цагаан идээний бүлэг гэх мэт.

Зургийг ажиглан сурагчид хүнсний бүтээгдэхүүний аль бүлэг нь ямар шимт бодисоор баялаг, тэдгээрийн бие махбод, эрүүл мэндэд үзүүлэх гол ач холбогдлыг ярилцсаны дараа баганыг зөв холбох даалгаврыг өгнө.

Хүснэгт 1. Хүнсний бүлгийн ач холбогдол, агуулагдах шимт бодис

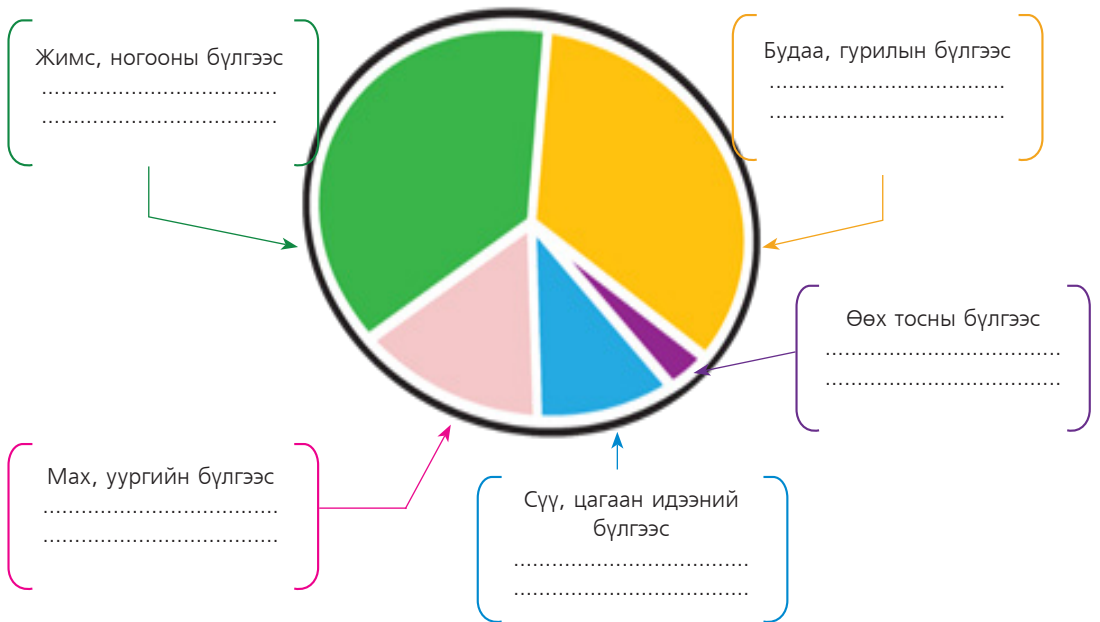
Хүнсний бүлэг	Хүнс	Агуулагдах гол шимт бодис	Эрүүл мэндийн ач холбогдол
Гурил, будаа		Уураг	
Мах, уураглаг		Кальци	
Сүү, цагаан идээ		Аминдэм А	
Хүнсний ногоо		Аминдэм В төрөл	Ач холбогдол багатай
Жимс, жимсгэнэ		Шимт бодисоор хомс	
Өөх тос, амтан		Аминдэм С	

Үйл ажиллагаа 3. Дасгал ажиллах

Сурагчдад “Таваг” зөвлөмжийн дүрслэлийг тарааж өгнө.

Сурагч бүр өчигдөр “Өглөөний цай”-нд идсэн хоол, хүнсээ эргэн санаж, “Таваг” зөвлөмжийн дүрслэлд тохирох хүнсний бүлэгт хуваарилан бичнэ. Хичээлийн төлөвлөсөн цагаас хамаарч сурагчдаас 3-5 сурагчийг сонгон, өглөөний цайнд хүнсний ямар бүлгээс хэдэн төрлийн хүнс идсэн болохыг харилцан ярилцана.

Сурагчийн ажиллах хуудас



ДҮГНЭЛТ:

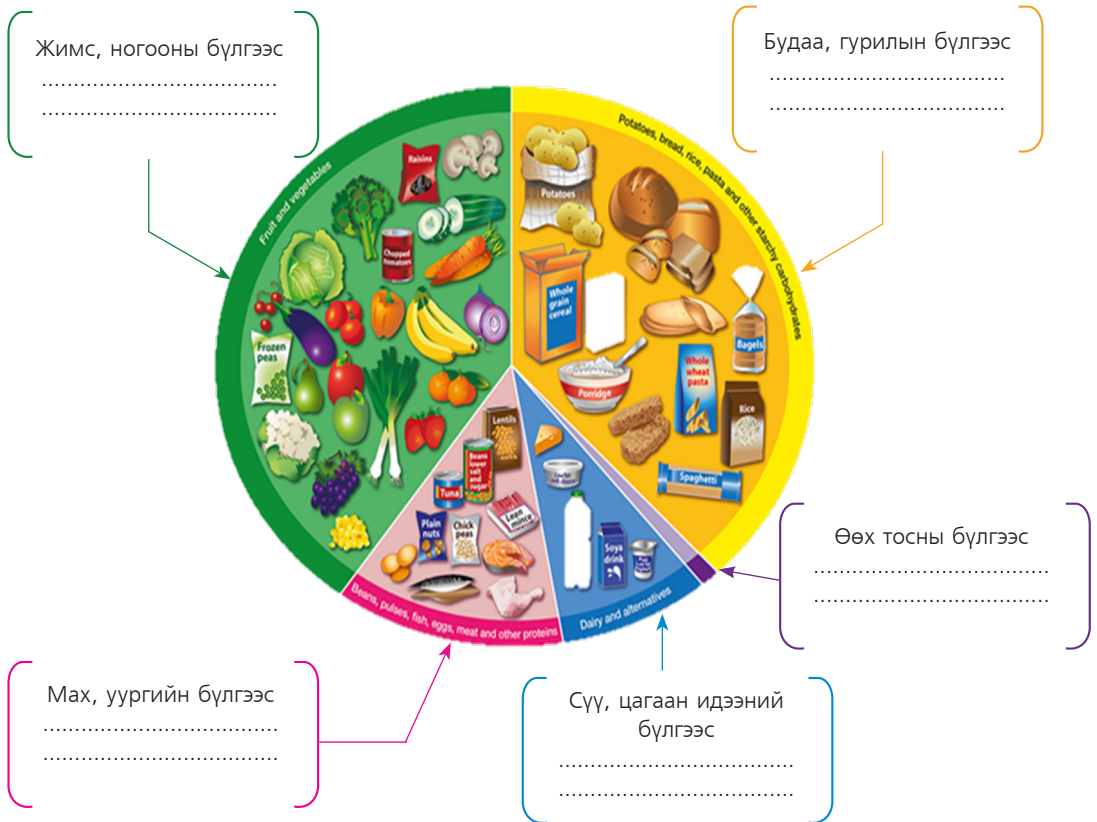
Сурагч бүр хүнсийг зөв бүлэгт хуваарилж, чаддаг болсон эсэх, хүнсний бүтээгдэхүүний аль нэг бүлгийг, эсвэл аль нэг хүнсийг хааяа, огт идэхгүй байх нь эрүүл мэнд, өсөлт, хөгжилтөд хэрхэн нөлөөлөх талаар сурагчдаас асууж, ярилцана. Жич: Хүнсний бүтээгдэхүүнийг бас амьтны болон ургамлын гаралтай гэж ангилдаг тухай сурагчдад сануулах, зохистой хооллолтын “Гэр” зөвлөмж болон “Таваг” зөвлөмжид хүнсний бүтээгдэхүүнийг тухайн бүлэгт тохирсон өнгөөр тайлбарлах, тухайлбал сүү, цагаан идээний бүлгийг цэнхэр, хүнсний ногоог ногоон өнгөөр дүрсэлдэг талаар тайлбарлах

Хавсралт 1: Багшид зориулсан унших материал

Хүнсний бүлэг	Хүнс	Эрүүл мэндийн ач холбогдол	Агуулагдах гол шимт бодис
Гурил, будаа	гурил, будаа, түүгээр хийсэн бүтээгдэхүүн	Энерги өгнө.	Аминдэм В төрөл

Мах, уураглаг	малын мах, загасны мах, хиам, дотор эрхтэн, өндөг, шош, вандуй, самар	Хүч чадалтай, өсөлт хөгжилтөд хэрэгтэй.	Уураг
Сүү, цагаан идээ	тараг, сүү, ааруул, эззгий, ээдэм, бяслаг	Араг яс, шүдийг бэхжүүлнэ.	Кальци
Хүнсний ногоо	байцаа, луван, сонгино, өргөст хэмх, шийгуа, хулуу, хар ногоон навчит ногоо, мөөг	Үс, арьс, нүдэнд сайн.	Аминдэм А
Жимс, жимсгэнэ	аньс, нэрс, алим, усан үзэм, гадил, нимбэг	Дархлаа сайжирна.	Аминдэм С
Өөх тос, амттан	цөцгийн тос, шар, цагаан тос, ургамлын тос, шаржигнуур төмс, шоколад, амттан элсэн чихэр, хийжүүлсэн ундаа, чихэр, жимсний өтгөрүүлсэн шүүс, жимсний чанамал, цэлцэгнүүр, бялуу, чихэр, тос ихтэй жигнэмэг	Эрүүл мэндэд ач холбогдол багатай.	Шимт бодисоор хомс

Хавсралт 2:  **Багшид зориулсан материал**



СЭДЭВ: ТЭЖЭЭЛЛЭГ ӨГЛӨӨНИЙ ЦАЙ (40 минут)

ҮНДЭСЛЭЛ:

Өсөлт, хөгжилт эрчимтэй явагдаж байгаа өсвөр насныханд өглөөний цайгаа тогтмол уух нь зохистой хооллолтын бас нэг үндэс болдог. Манай улсын сурагчдын өглөөний цайгаа ихэвчлэн буюу тогтмол уудаг байдал 2009 онд 58.6 хувь, 2013 онд 55.3 хувь байсан бол 2019 онд Баянхонгор, Говь-Алтай,

Завхан аймгийн сурагчдын дунд хийсэн судалгааны дүнгээр дунджаар 65.3 хувь болж нэмэгдсэн байна. Хэдийгээр сурагчдын өглөөний цайгаа уудаг хувь нэмэгдэж байгаа ч энэ тоог бүх хүүхдэд хамааруулж тооцвол, 3 хүүхдийн нэг нь өглөөний цайгаа ууж чадахгүй байна гэсэн үзүүлэлтийг илэрхийлнэ.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Өглөөний цайг тогтмол уух нь эрүүл байх, өсөлт хөгжилт хэвийн явагдах, амжилттай сурах, эрч хүчтэй байх, халдварт бус өвчнөөс сэргийлэх, цаашилбал гоо сайхан, хүмүүстэй харилцах харилцаанд ч сайнаар нөлөөлөх ач холбогдолтой гэж үздэг.
- ДЭМБ*-ын судалгаагаар, өглөөний цай ууснаар хоногийн эрч хүч, илчлэгийн 25 хувийг авдаг гэж үздэг.
- Мөн өглөөний цайгаа тогтмол уудаг ба уудаггүй хүмүүсийг харьцуулахад өглөөний цайг уудаггүй хүмүүсийн дунд илүүдэл жин, таргалалтын хувь илүү байжээ.
- Өглөөний цайндаа хүнсний 6 бүлгээс багадаа 3 бүлгийн хүнснээс заавал оролцуулна.

ЗОРИЛГО: Өөртөө тэжээллэг өглөөний цай бэлдэж сурах, өглөөний цайны ач холбогдлыг мэдэх

ЗОРИЛТ: Энэ хичээлээр суралцагчид дараах мэдлэг, чадвар эзэмшинэ. Үүнд:

- Өглөөний цайны ач холбогдлыг судалгааны дүн ашиглан сурагчдад ойлгуулах
- Өглөөний цай бэлдэхэд шаардагдах зүйлсийг тодорхойлох, аюулгүй байдлаа хангах
- Хурдан хугацаанд бэлтгэж болох “Тэжээллэг өглөөний цай”-ны багадаа 3 жор боловсруулах
- Эцэг эх, асран хамгаалагчид илгээх захиа

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- “Эрүүл мэнд” IV ангийн сурах бичгийн холбогдох сэдэв, Дасгал 2
- Хоолны хэрэгслүүд тэдгээрийг зөв ашиглахыг үзүүлсэн зурагт үзүүлэн (бодит хэрэгсэл эсвэл видео хичээл)
- Хүнсний мульж (багийн тоогоор)
- Хавсралт 1. Сурагчийн ажиллах хуудас
- Хавсралт 2. Багшид зориулсан унших материал

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:

Үйл ажиллагаа 1. Оюуны довтолгоо

Хичээл эхлэхийн өмнө сурагчдаас өглөөний цайгаа уусан эсэхийг асуугаад өглөөний цайгаа уусан болон уугаагүй сурагчийг бүгдийг нь хичээлд оролцохыг урина. Бүгд цайгаа уусан бол өмнө туршлага дээр нь үндэслэн цайгаа уугаагүй ирж байсан хүүхдүүдээс хичээлд оролцохыг хүснэ.

* Дэлхийн эрүүл мэндийн байгууллага

Багш самбарт эсвэл дэлгэцэнд дараах хүснэгтийг бичиж, гарган сурагчдаар хариултыг хэлүүлнэ. Бусад сурагчид ч бас өөрт нь ямар байсан талаар хамт туслан хариулж, хүснэгтийг бөглөнө.

Хүснэгт 1. Өглөөний цай уусан болон уугаагүйн ялгаа

Шинжүүд	Өглөөний цайгаа уусан өдөр	Өглөөний цайгаа уугаагүй өдөр
Бие махбодод		
Хоол боловсруулах эрхтэнд (Жишээ нь ходоод гэдсэнд)		
Царай зүс, арьсны өнгө		
Сурах идэвх, ойлгоц		
Сэтгэл санаа		

2
АГУУЛГЫН
ЧИГЛЭЛ

Дараа нь сурах бичгийн “Тэжээллэг өглөөний цай” сэдэвт байгаа судалгааны дүнг харуулсан дүрслэлийг ашиглан өглөөний цай уух нь сурах чадварыг сайжруулах уу? гэсэн асуултад харилцан ярилцаж, ойлголтоо бататгана. Иймд өглөөний цай хоногийн хоолны хамгийн чухал хоол болохыг “... Өглөөний цайг өөртөө” гэсэн ардын зүйр үгээс ишлэл аван тайлбарлаж өгнө.


Үйл ажиллагаа 2. Багаар ажиллах

Багш сурагчдад өглөөний цай бэлдэхэд бэлтгэл ажил маш чухал гэдгийг ойлгуулна, бас үүнд тийм их, цаг хугацаа шаарддаггүй, өглөөний цайгаа тогтмол уудаг зөв дадалтай сурагчдад энэ нь асуудал биш болсон гэдгийг тайлбарлана.

Тогтмол цайгаа уудаг сурагчаар дадлыг нь яриулна.

Өглөөний цайг хийхэд ямар зүйлс бэлдэх вэ? гэсэн асуултыг тавьж, сурагчдыг дараах 6 багт хуваан, хүснэгтийг бөглүүлнэ.

Хүснэгт 2. Өглөөний цайнд бэлдэх, анхаарах зүйлс

Эрт босно (цаг төлөвлөх) 	Хувийн бэлтгэл	Гал тогооны хэрэгсэл	Аюулгүй байдлаа хангах	Хүнсний нэрсийн жагсаалт	Өглөөний цай уудаггүй шалтгаан, ташаа ойлголт
1. ____:____ 2. ____:____ 3. ____:____ 4. ____:____ 5. ____:____ 6. ____:____ 7. ____:____	Эрүүл ахуйн, ангидаа, гэртээ ч мөрдөх ёстой зүйлсийг оруулна.	Хавсралт 2.2.А Багаар ажиллаж, бусдадаа зориулалтыг тайлбарлаж өгнө.		Өмнөх хичээл дээр хийсэн өглөөний цайны жагсаалтыг ашиглаарай. 1. Өдөр бүр хэрэглэдэг хүнс 2. Боломжит хүнсний жагсаалт	

Үйл ажиллагаа 3. Багаар ажиллах

“Тэжээллэг өглөөний цай”-г богино хугацаанд бэлдэх 5 жор боловсруулах Сурагчдыг 5 багт хуваарилан, жор зохиох ажиллах хуудсыг тарааж өгнө. 5 дугаар багийн ажилласан “Өглөөний цай”-д хэрэглэх хүнсний жагсаалтыг ашиглан, сурагчдын насанд тохирсон жоруудыг зохиолгоно.

Тэжээллэг хүнс гэдэг нь эрүүл мэнд, өсөлт хөгжилтөд шаардлагатай аминдэм, эрдэс бодисоор баялаг хүнсийг хэлнэ. Тухайлбал, нэг аяга (250мл) тараг уухад хоногийн хэрэгцээт кальцийн 50 хувийг авч чаддаг тул тараг тэжээллэг хүнс болно гэсэн үг.



Гарч болох асуултууд:

- *Зууш гэж юу вэ? Зуушийг хэдэн цагийн үед идэх тохиромжтой вэ?*
- *Тэжээллэг, эрүүл зуушинд юу орох вэ?*
- *Нэг удаад хэдий хэмжээтэй зууш идэх тохиромжтой вэ?*
- *Хоногт хэдэн удаа зууш идэх тохиромжтой вэ?*
- *Зууш хийхэд багадаа хэдэн хүнсний бүлгээс оруулах нь зүйтэй вэ?*

Хүснэгт 3. Зууш цэс № ...

Багийн дугаар:	
Зуушны нэр:	
Орц:	
Бэлдэх хугацаа:	
Хийх арга:	
Хэмжээ:	

Багууд цэсээ бие биедээ танилцуулна. Боловсруулсан цэсээ ашиглан эцэг эх, асран хамгаалагчийн тусламжтай гэртээ өглөөний цайгаа бэлдэж уух даалгаврыг өгөөрэй. Багш сурагч бүрд эцэг, эхэд илгээх захидлыг тарааж өгнө.

✉ Эцэг эхэд илгээх захидал

Эрхэм хүндэт эцэг эх, асран хамгаалагч..... таны
энэ өдрийн амгаланг айлтгая.

Танай хүү, охин“Эрүүл мэнд”-ийн хичээлээр зохистой
хооллолт, идэвхтэй хөдөлгөөний талаар зөв дадал эзэмшихээр суралцаж байгаа
бөгөөд үүнд эцэг, эхийн дэмжлэг тун их хэрэгтэй байгаа юм.

Эхний хичээлээр бид хүнсийг зөв бүлэгт хуваарилж, эрүүл мэнддээ ашигтай
болон ашиггүй хүнсийг таньж мэдсэн билээ. Эрүүл зохистой хооллох зарчмын
нэгд өглөөний цайгаа тогтмол ууж хэвших бөгөөд “Тэжээллэг өглөөний цай”
хичээлээр өглөөний цайны 5 жор боловсруулсан байгаа. Та хүү, охиноо дэмжин
тохирох жорыг сонгон хамтдаа өглөөний цай бэлдэн дараах хуудсыг бөглөж
явуулаарай.

Хүү, охин –ны төлөө эрүүл мэнд, өсөлт хөгжилтөд
анхаарал тавьсанд танд баярлалаа.

Ангийн багш:

Хүснэгт 4.

Эцэг эхийн хуудас

Зуушны нэр:

Зуушийг бэлдэхэд ямар хүнсний бүтээгдэхүүн орсон бэ?

Хэдий хугацаа зарцуулсан бэ?

Хийх арга ойлгомжтой байна уу?

Танай хүү, охин юуг нь бие дааж хийж чадаж байна?

Та хүү, охиндоо зааж, дэмжлэг өгсөн зүйл нь юу байсан бэ?

Зууш хийхэд илүү хугацаа хэмнэх, хурдан хялбар болгоход санал байна уу?

Танай хүү, охин энэ зуушийг бие даан хийж чадах уу?

Эцэг эх, асран хамгаалагчийн гарын үсэг:

2

АГУУЛГЫН
ЧИГЛЭЛ

Хавсралт 1:  Сурагчийн ажиллах хуудас

ГАЛ ТОГООНЫ ХЭРЭГСЭЛ



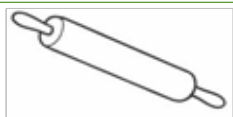
Ногоо арилгагч



Сэрээ



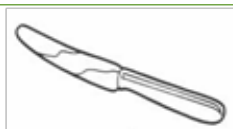
Хэмжээст сав



Хоолны халбага



Хүнсний жин



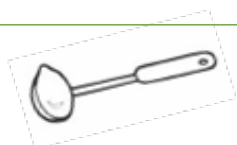
Элдүүр



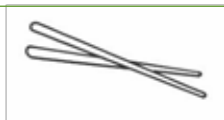
Хутга



Савх



Халбага



Хутгагч

2

АГУУЛГЫН
ЧИГЛЭЛ



ӨГЛӨӨНИЙ ЦАЙНД БЭЛДЭХ ЗҮЙЛС

Эрт босно (цаг төлөвлөх)	Хувийн бэлтгэл (ангидаа, гэртээ) Яагаад? гэдгийг тайлбарлаж өгнө.	Гал тогооны хэрэгсэл	Аюулгүй байдлаа хангах	Хүнсний нэрсийн жагсаалт гаргах	Өглөөний цай уудаггүй шалтгаан, ташаа ойлголт
<ol style="list-style-type: none"> 1. ____: ____: ____ — Босох цаг 2. ____: ____: ____ Нүүрээ угаах, хувцаслах (15- 20 мин) 3. ____: ____: ____ Ороо хураах, өрөөгөө цэгцлэх) (10мин) 4. ____: ____: ____ — Өглөөний цай бэлдэх, идэх (10-15мин) 5. ____: ____: ____ — Шүдээ угаах, үсээ самнах (10мин) 6. ____: ____: ____ — Хичээлийн бэлтгэл шалгах (10мин) 7. ____: ____: ____ — Сургуульдаа явах 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Гараа сайтар угаах 2. Үсээ боох, малгай өмсөх (үс хоол руу орох, аливаа зүүлд орооцолдохоос сэргийлж буйг тайлбарлах) 3. Зориулалтын бээлий өмсөх 4. Хормогч зүүх 5. Гарт зүүсэн зүүлт, бөгжийг авах арьсны шарх, шалбархайг анхаарч наалт наах 7. Ханиадтай бол амны хаалт хэрэглэх 	Зурагт үзүүлэн, видео хичээл ашиглана.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Гал тогооны хэрэгсэл хутга, сэрээ, савх зэргийг зөв барих 2. Хүнсийг зөв цэвэрлэх, ногоо, жимсийг арилгах 3. Гараа оглох, зүсэхээс сэргийлэх, болсон, болоогүй бүтээгдэхүүнд тусад нь вандан, тавиур хэрэглэх 4. Хаягдал хүнс, ногоо жимсний хальс, угаасан усыг дор нь цэвэрлэж, хогийн саванд хаях, гараа угаах 5. Ус, тос асгах, халтирахаас сэргийлэх 6. Цахилгаан хэрэгслийг зөв ажиллуулж сурах 	Өглөөний цайнд багадаа хүнсний 3 бүлгээс оролцсон уу? Дүгнэлт хийгээрэй. 1. Өдөр бүр хэрэглэдэг хүнс 2. Боломжит хүнсний жагсаалтыг ашиглан өөрсдийн насанд тохирсон, богино хугацаанд бэлдэж болох "Өглөөний цай"-ны 3-аас олон жор боловсруулна.	<p>Буруу дадал: Шалтгаан</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Хичээлээс хоцрох гээд 2. Өглөөний цай уух дургүй, чаддаггүй 3. Өглөөний цай бэлдэж чадахгүй 4. Гэрт хоол, хүнс байхгүй 5. Бусад зөвлөгөө 6. Эрт босох, цагаа төлөвлөх 7. Өглөө бүр бага багаар идэн, дасгах 8. Өглөөний цайны жортой болох, эцэг эхийн тусламж 9. Урд өдөр хүнсээ цуглуулах 10. Үнэхээр боложгүй бол зарим сургууль өглөөний цайны хөтөлбөр хэрэгжүүлдэг тул хамрагдаж болно.

СЭДЭВ: ХҮНСНИЙ БҮТЭЭГДЭХҮҮНИЙ ЭЭРЭГ, СӨРӨГ НӨЛӨӨ (40 минут)

ҮНДЭСЛЭЛ:

Хүүхдийн дунд чихэрлэг ундааны хэрэглээ нэлээд өндөр, 6-11 насны сурагчдын 80.9 хувь нь сүүлийн 7 хоногт багадаа нэг удаа, 20.3 хувь нь долоо хоногт хэд хэдэн удаа, 4.1 хувь нь өдөрт нэг, түүнээс олон удаа чихэрлэг ундаа уусан гэж хариулжээ. Чихэрлэг ундааны хэрэглээ

хотын хүүхдийн (82.6%) дунд хөдөөгийн хүүхэд (76.3%)-ээс илүү байв. Иймд сурагчдад эрүүл мэндэд үзүүлэх хүнсний бүтээгдэхүүн эерэг, сөргөөр нөлөөлж болохыг ойлгуулж, эрүүл мэнддээ хэрэгтэй хүнсийг зөв сонгодог дадалд сургах нь чухал байна.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Өмнөх сэдвээр хүнсний бүлгүүд ямар шимт бодисоор баялаг тухай үзсэн. Үүнд: махны бүлэг уургаар баялаг, өсөлт хөгжилт болон дархлааг дэмждэг; үр тарианы бүлэг нүүрс усаар баялаг, илчлэг чанар өндөртэй, хүний биед илч, энерги өгдөг; хүнсний ногооны бүлэг илчлэг багатай ба аминдэмээр баялаг; сүү цагаан идээний бүлэг кальциар баялаг, яс шүдийг төлжүүлдэг гэх мэт.
- Улс орнууд өсвөр насны хүүхдийн эрүүл мэнд, өсөлт хөгжилтийг хамгаалж, юуны өмнө сургуулийн орчинд, сургуулийн хоол, үйлдвэрлэл үйлчилгээнд хэрэглэх, хориглох, хязгаарлах хүнс, хоолтой холбоотой хууль, журам батлан хэрэгжүүлж байна.
- Хориглох хүнс, хоолыг хүүхдэд огт өгч болохгүй. Харин зөвшөөрсөн хүнс, хоолыг өдөр бүр хэрэглэхийг зөвлөж байна. Тухайлбал, хүнсний ногоо, жимс, сүү цагаан идээ зэрэг хүнсний бүлгүүд өдөр бүр хэрэглэх хүнсэнд орно.

ЗОРИЛГО: Хүнсний бүтээгдэхүүний эрүүл мэндэд үзүүлэх эерэг, сөрөг нөлөөг тодорхойлж, эрүүл мэнддээ хэрэгтэй хүнс сонгох дадал эзэмших

ЗОРИЛТ: Энэ хичээлээр суралцагчид дараах мэдлэг, чадвар эзэмшинэ. Үүнд:

- Хүнсний бүтээгдэхүүний биед үзүүлэх эерэг, сөрөг нөлөөг тодорхойлох
- Хэрэглэх, хязгаарлах, хориглох хүнсэнд ямар хүнс, хоол ордог жагсаалтыг мэдэх
- Хүнсний бүтээгдэхүүний шошгоос өөх тос, чихэр, давсыг ялган уншдаг болох

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Хүнсний бүтээгдэхүүний эрүүл мэндийн ач холбогдол /PowerPoint хичээл/
- Сургуулийн орчинд хэрэглэх, хязгаарлах, хориглох хүнсний жагсаалт
- Хүнсний 6 бүлгээс төлөөлөл оруулсан 6 төрлийн шошго
- Хавсралт 1. Сурагчийн ажиллах хуудас

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:

Үйл ажиллагаа 1. Багаар ажиллах

Багш сурагчдад “эрүүл хүнс” болон “эрүүл бус хүнс” гэж юу болох талаар тайлбарлаж өгнө. “Эрүүл хүнс” – эрүүл мэнд, өсөлт хөгжилтийг дэмждэг, аминдэм, эрдэс зэрэг шимт бодисоор баялаг, эрүүл мэндэд сөрөг нөлөө үзүүлдэггүй хүнсийг хэлнэ.

Дараа нь сурагчдыг 6 багт хувааж, хүнсний бүлэг бүрээс оролцуулсан 6 өөр төрлийн хүнсний картгыг багуудад тарааж өгнө (Хавсралт 2.3.А)

Багууд хүнсийг “эрүүл хүнс” ба “эрүүл бус хүнс” гэж ялгаж бичсэний дараа, *Яагаад?* гэсэн асуултад тайлбарлана.

Үйл ажиллагаа 2. Багаар ажиллах

Сурагчдад сургуулийн орчинд хориглосон хүнсний жагсаалтыг харуулна (жагсаалтыг дараах линкээр орж татаж авна. Үүнд: mohs.mn/laws38. Эрүүл мэндийн сайдын 2020 оны А/369 дугаар тушаал. Сурагчдад ойлгомжтой байлгах үүднээс жагсаалтыг зургаар харуулж болно).

Сургуулийн орчин гэдэг ойлголтыг сурагчдад өгнө. “Сургуулийн орчин” гэж сургуулийн байр, дотуур байр болон Газрын тухай хуулийн 33 дугаар зүйлийн 33.1.1 дэх заалтад заасны дагуу сургуульд эзэмшүүлсэн газар, түүнээс эргэн тойронд 150 метр хүртэлх газрыг хэлнэ. (*...Ерөнхий боловсролын сургуулийн хоол үйлдвэрлэл, үйлчилгээний тухай хуулиас, 2019*)

Үйл ажиллагаа 3. Багаар ажиллах

Багш сурагчдаас “Эрүүл” болон “эрүүл бус хүнс”-ийг хэрхэн ялгах вэ? гэж асууна.

Асуулт асуусны дараа хүнсний бүтээгдэхүүний шошго ашиглан “эрүүл” болон “эрүүл бус хүнс”-ийг хэрхэн ялгах жишээ даалгавар ажиллуулна.

Сурагчдыг 6 багт хуваарилж, бэлдэж ирсэн 6 төрлийн шошгыг тарааж, багаар ажиллуулна. Жишээ нь: Кока-Кола ундаанд хэдэн грамм чихэр орсныг тооцоолъё.



Зургаас харвал, нэг лааз кола ундаа уухад л 55 грамм чихэр авч байна гэж тооцно.

1 ширхэг ёотон 5 грамм чихэртэй тэнцүү юм.

Сурагчдын идэх дуртай, байнга авдаг хүнсний бүтээгдэхүүний шошго дээр ажиллах нь илүү үр дүнтэй. Чихрээс гадна өөх тос, давсны хэмжээг шошгоос олж, өдөрт авах хэмжээтэй харьцуулан дасгалыг үргэлжлүүлнэ (5 дугаар ангийн багшид зориулсан мэдээлэл, Хавсралт 2.2.А-г ашиглаарай). Жич: Эрүүл мэндийн сайдын А/74 тоот тушаал “Хоногийн хоол хүнсээр авбал зохих илчлэг, үндсэн шимт бодис, амин дэм, эрдэс бодисын зөвлөмж хэмжээ”-ээр 7-10 насны эрэгтэй хүүхэд хоногт 25 грамм, эмэгтэй хүүхэд 23 грамм чихэр авч болно.

Хавсралт 2:  Сурагчийн ажиллах хуудас

ХҮНСНИЙ БҮТЭЭГДЭХҮҮНИЙ КАРТУУД



2

АГУУЛГЫН
ЧИГЛЭЛ



2
АГУУЛГЫН
ЧИГЛЭЛ

СЭДЭВ: ХӨДӨЛГӨӨНИЙ ХЭЛБЭРҮҮД (40 МИНУТ)

ҮНДЭСЛЭЛ:

Халдварт бус өвчний эрсдэлт хүчин зүйлсэд зохисгүй хоол хүнснээс гадна хөдөлгөөний идэвхгүй байдал ордог. Сурагчдын дунд хөдөлгөөний идэвхгүй байх нь нэлээд өндөр хувьтай байгаа бөгөөд олон цагаар хөдөлгөөнгүй сууж зурагт үзэх, компьютерын тоглоомоор

тоглох, хөдөлгөөнгүй сууж ажиллах нь хүний эрүүл мэндэд сөргөөр нөлөөлдөг. Иймд сурагчдад хөдөлгөөний ач холбогдол, хөдөлгөөний ямар хэлбэрүүд байдаг талаар ойлгуулах, өөртөө тохирсон хөдөлгөөнийг таньж мэдэх, сонголт хийх улмаар дадал болгох нь чухал юм.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Дасгал хөдөлгөөн гэдэг нь эрүүл мэндийг ерөнхийд нь дэмжихэд тусалдаг биеийн хөдөлгөөний бүхий л хэлбэр юм. Жингээ барих, булчингаа хөгжүүлэх, тэсвэр хатуужилтай болохын тулд дасгал хөдөлгөөн хийдэг.
- Биеийн хүч шаардсан хөдөлгөөн хийдэггүй хүмүүсийг хөдөлгөөний хомсдолтой гэж ДЭМБ-аас тодорхойлсон байдаг.
- Хөдөлгөөний хомсдол нь зүрх судасны өвчин, чихрийн шижин, таргалалт зэрэг эмгэгт өртөх эрсдэлийг нэмэгдүүлдэг. Биеийн тогтмол хөдөлгөөн нь эрүүл мэндэд ашиг тустай талаарх баримт нотолгоо их байдаг.
- Өдөр тутам өөрт тохирсон хөдөлгөөн хийх нь хувь хүмүүсийн амьдралын чанарыг дээшлүүлнэ.

ЗОРИЛГО: Хөдөлгөөний олон хэлбэрийг таньж мэдэх, өөрт тохирсон хөдөлгөөнийг сонгон, хийж хэвшүүлэх

ЗОРИЛТ: Энэ хичээлээр суралцагчид дараах мэдлэг, чадвар эзэмшинэ. Үүнд:

- Хөдөлгөөний ач холбогдлыг мэдэх
- Хөдөлгөөний хэлбэрүүдийг таньж мэдэх
- Өөрт тохирсон хөдөлгөөний жор боловсруулах, тогтмол хийж хэвшүүлэх

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Төрөл бүрийн хөдөлгөөнийг харуулсан зургууд
- “Дасгал хөдөлгөөний хэлбэрүүд” /PowerPoint хичээл/
- Хавсралт 1. Дасгал хөдөлгөөн хийх төлөвлөгөө

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:

Үйл ажиллагаа 1. Оюуны довтолгоо

“Дасгал хөдөлгөөн гэж хэлж болох өөр бусад ямар зүйлсийг бид хийдэг вэ?” Сурагчдын хэлсэн зүйлсийг самбарт бичнэ. Жишээлбэл: Алхах, дугуй унах, спорт тоглоом тоглох, гүйх, мод хагалах, худгаас ус авах, морь унах, бүжиглэх гэх мэт.

Дараа нь сурагчдаас асуулт асууж, доорх хүснэгтийн дагуу сурагчдаас ирэх хариулыг харьцуулж бичээрэй.



Дасгал хөдөлгөөн хийхэд болон хийхгүй байхад бидний бие махбодод юу мэдрэгддэг вэ?

Дасгал хөдөлгөөн хийхэд	Дасгал хөдөлгөөн хийхгүй байхад

Өдөр бүр тогтмол дасгал, хөдөлгөөн хийх нь дараах ач тустай.

Бие махбодын үйл ажиллагааг сайжруулах нь:

- Булчингийн хүч тэсвэрийг сайжруулна.
- Уян хатан чанар сайжирна.
- Булчин, үе мөчийг уян болгоно.
- Хоол боловсруулах үйл ажиллагааг сайжруулна.
- Мэдрэл, сэтгэцийн үйл ажиллагааг сайжруулна.
- Гэмтэхээс сэргийлнэ.
- Хүч тэнхээ сайтай болно.

Эрүүл мэндийг сайжруулах нь:

- Цусны даралтыг багасгана.
- Уушги зүрхний үйл ажиллагаа сайжирна.
- Бодисын солилцоо идэвхэжнэ.
- Дархлал сайжирна.
- Нурууны өвчин багасна.

Оюун ухаан, нийгмийн идэвх, сэтгэл санааны байдлыг дээшлүүлэх нь:

- Оюун ухааны чадамжийг дээшлүүлнэ.
- Стресс багасгаж, сэтгэл гутралаас сэргийлнэ.
- Сэргэлэн гавшгай болгоно.
- Сайн бат бөх нойрсоно.
- Нийгмийн идэвх сайжирна.
- Таргалахаас сэргийлнэ.
- Гадаад байдал сайхан болно.
- Сэтгэл зүйд эергээр нөлөөлж ганцаардлаас ангижруулна.
- Өөртөө итгэх итгэл нэмэгдэж, өөрөөрөө бахархах мэдрэмжийг төрүүлнэ.
- Чөлөөт цагаа тааламжтай өнгөрүүлнэ.

Үйл ажиллагаа 2. Дасгал ажиллах

Сурагч бүр дэвтэртээ өдөр бүр хийдэг хөдөлгөөнүүдээ жагсааж бичээд, дараах ангиллын дагуу хуваарилж бичнэ. Багш сурагчдад төрөл бүрийн хөдөлгөөний зураг үзүүлж болно.

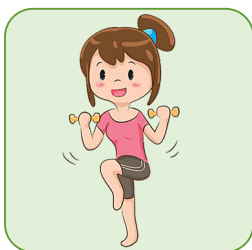
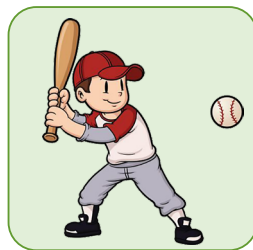
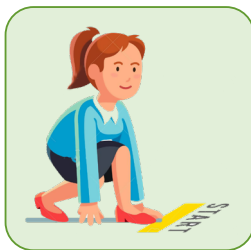
Идэвхтэй хөдөлгөөн	Идэвхгүй хөдөлгөөн

Таатай байдлаар идэвхтэй хөдөлгөөн хийх, тоглоомд хэрхэн тогтмол идэвхтэй оролцох замыг тайлбарлана. Хүүхэд хөдөлгөөн хийж байгаагаа мэдрэх, нэг байрлалаас нөгөө рүү шилжих хөдөлгөөнийг зугуухан хийлгэх, улмаар алхах, гүйх, үсрэх, дахин гүйх зэргээр дасгалуудын анхан шатны хөдөлгөөнийг хийлгэнэ. Багш хийж үзүүлж болно.

Дасгал хөдөлгөөний жишээнүүд

2

АГУУЛГЫН
ЧИГЛЭЛ



Үйл ажиллагаа 3. Дасгал ажиллах

Сурагч бүр өмнө хийсэн дасгалаас зөвхөн идэвхтэй дасгал хөдөлгөөний жагсаалтыг ашиглан доорх хүснэгтэд бичнэ. Үүний дараа 7 хоногийн өдрүүдэд хуваарилан дасгал хөдөлгөөн хийх төлөвлөгөөг өөртөө тохируулан боловсруулахдаа доорх хүснэгтийг ашиглаарай.

Дасгал хөдөлгөөн	Өдөр бүр хийж чадна	7 хоногийн 3-4 өдөр хийнэ	7 хоногийн 1-2 өдөр хийнэ	Зарцуулах хугацаа

Багш сурагчдад идэвхгүй хөдөлгөөнүүдэд зарцуулах нийт хугацаа хоногт 1 цагаас ихгүй байхыг ДЭМБ-аас зөвлөмж болгож байгааг сурагчдад сануулна.

Багш хөдөлгөөн хийхийн өмнө идэвхтэй хөдөлгөөн, аюулгүй аргуудыг сонгох талаар тайлбарлана.

Дасгал хөдөлгөөнийг зөв хийхийн тулд бид дараах дүрмийг дагаж мөрдөх хэрэгтэй.

- Ямар ч дасгалын өмнө **бие халаалт** хийж, дасгалын дараа биеэ суллаж амрах (дасгалын өмнө болон дараа нь сунгалт хийх, аэробикийн дасгал хийхээс өмнө зүрхний цохилтыг нэмэгдүүлэх)
- **Тууштай байх** (дасгалыг зөвхөн нэг өдөр биш, харин урт удаан хугацааны туршид үргэлжлүүлэн хийх шаардлагатай)
- Дасгалыг **ухаалгаар хийх** (дасгалаа энгийн, хөнгөнөөс эхлүүлэн эрсдэлгүйгээр аажмаар эрчимжүүлэх)
- Амралт, **завсарлагатай** байх (бие хөндүүрлэж өвдөх эсвэл ядрах үед амарч, эрч хүч авсны дараа дахин эхлэх)
- **Зөв амьсгалах** (бүх дасгалын үед нэгэн жигд хэмнэлээр амьсгалах)
- **Зөв гүйцэтгэлд анхаарах** (дасгалыг зөв гүйцэтгэх).

Дасгал хөдөлгөөн хийх төлөвлөгөө

Хөдөлгөөн	Даваа	Мягмар	Лхагва	Пүрэв	Баасан	Бямба	Ням	Зарцуулах хугацаа
Сургууль гэрийн хооронд явган явах	+	+	+	+	+			Ирэх, явах нийт 30 мин гэх мэт.

ДҮГНЭЛТ:

Дасгал хөдөлгөөн хийхэд юу анхаарах, өдөр бүр дасгал хөдөлгөөн тогтмол хийхийн тулд чи ямар үйлдэл хийх хэрэгтэй талаар, мөн өөрийгөө хэрхэн хянах талаар сурагчдаар яриулаарай.

СЭДЭВ: ЗАН АРАНШИНГАА ТОДОРХОЙЛОХ (40 минут)

ҮНДЭСЛЭЛ:

Хүн бүрд өөрийн гэсэн онцлог, өнгө төрх, давтагдагшгүй шинж чанар, бодол, үйлдэлтэй. Бусдаас ялгаатай байна гэдэг бол зайлшгүй зүйл бөгөөд гол нь үүнийгээ танин мэдэх нь өөрийгөө болон бусдыг илүү сайн ойлгохын эхлэл байдаг.

Мөн хүн бүрд өөрийн гэсэн зан ааш, сонирхол, мөн дургүй зүйлс байдаг. Энэ нь тухайн хүнийг бий болгож байгаа

юм. Сүүлийн 25 гаруй жилийн хугацаанд сэтгэл зүйч, судлаачид зан араншин нь үндсэн 4 төрөл байдгийг тогтоосон.

“Би хэн бэ?”, яагаад ийм зан гаргадаг юм бол гэдгээ мэдсэн үед өөрийгөө улам илүү ойлгож, давуу талаа хөгжүүлж, сул талаа арилгадаг. Ингэснээр бусадтай зөв харилцаа үүсгэж, асуудлыг эерэгээр даван туулдаг билээ.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

Хүнийг зан араншингаар нь холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик гэсэн 4 төрөлд хувааж болдог.

- *Холерик буюу баясангуй өөдрөг зан араншингийн онцлог:* Ийм зантай хүүхэд цочмог, шаралхуу, омголон зантай, дүрсхийн уурладаг, өөрийн дуртай ажилдаа анхаарлаа маш сайн төвлөрүүлдэг, сэтгэлийн хөдөлгөөнөө нүүрэн дээрээ илэрхийлдэг. Зөрүүд, бусдыг дагах нь ховор, өөртөө итгэлтэй. Хийж буй зүйлд нь саад учруулбал дургүйцнэ. Юманд шүүмжлэлтэй ханддаг. Харин биеэ барихдаа тааруу, магтаалд дуртай. Өөрөөс нь түрүүлсэн, илүү гарсан хүмүүст дургүй.
- *Сангвиник буюу хүчирхэг цочмог зан араншинтай* хүүхэд сэргэлэн цовоо, юм юмыг сонирхдог, нийтэч зантай, олон найз нөхөдтэй, анхаарлаа хуваарилж чаддаг учраас ангийн бүх ажилд оролцдог. Заримдаа нэг зүйлд анхаарал нь удаан төвлөрч чаддаггүй сул талтай. Сэтгэл санаагаар унах, уйдаах нь бага. Бусдад их уриалагахан хандаж, ямагт завгүй, итгэмтгий, бусадтай санал зөрөх нь ховор. Бараг уурладаггүй, аливаад хариуцлагатай ханддаг. Өөрийнхөө хүслийг шууд

илэрхийлдэг бөгөөд наргианч зантай.

- *Флегматик буюу няхуур дүнсгэр зантай* хүүхэд тайван дөлгөөн, дуу цөөтэй, биеэ барьдаг, сэтгэлийн хөдөлгөөнөө бараг илэрхийлдэггүй, буурьтай, эхэлсэн зүйлээ дуусгаж байж санаа нь амардаг. Өөрийгөө ойлгож, мэдэхдээ тааруу, санаачилгаараа найз нөхөдтэй болох нь ховор, харин нэг найзалсан бол үерхэл нөхөрлөлдөө үнэнч ханддаг. Хөгжөөн, наргианд тааруу.
- *Меланхолик найрамдагч тайван зантай* хүүхэд буурь суурьтай, дүнсгэр, бүрэг ноомой, гунигтай, хянуур, зөөлөн сэтгэлтэй, уриалгахан, санаа зовомтгой. Маш мэдрэмтгий учраас юмны сайн мууг ойлгохдоо амархан, үнэлэн дүгнэх чадвар сайтай байдаг. Амархан ядардаг ч, хийж буй зүйлдээ нямбай ханддаг. Анхаарлаа олон зүйлд зэрэг хандуулж чаддаггүйгээсээ зарим зүйлээс хоцордог. Бусдын аяыг дагах, эрхшээлд нь орох нь ховор. Зөрчил будилаанаас зайлсхийдэг. Даалгасан ажилд хариуцлагатай ханддаг бөгөөд шинэ нөхцөлд дасахдаа удаан. Амархан гомддог, маргаанаас зай барьдаг, хүнтэй эхэлж найзалдаггүй.

ЗОРИЛГО: Өөрийн болон бусдын зан араншингийн онцлог, ялгаатай байдлыг ойлгож, хүлээн зөвшөөрөх

ЗОРИЛТ: Энэ хичээлээр суралцагчид дараах мэдлэг, чадвар эзэмшинэ. Үүнд:

- Өөрийн болон бусдын зан араншингийн онцлог, дахин давтагдашгүй чанараа мэддэг болох
- Өөрийн болон бусдын ялгаатай байдлыг таньж сурах, давуу, сул талаа хүлээн зөвшөөрөх
- Ялгаатай байдлаа хүлээн зөвшөөрч сурснаар бусдыг хүндэтгэх, бусадтай эергээр харилцаж сурах

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Сурах бичгийн 36-38-р хуудсанд байгаа зан араншингаа тодорхойлох 4 бүлэг сорилыг ангийн сурагчдын тоогоор хэвлэх
- Багш гол мэдээлэл хэсэгт зан араншингийн ялгааг харуулсан 4 хэсэг материалыг Power Point дээр урьдчилан бэлтгэх

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:

Үйл ажиллагаа 1.

Багш сурагчдад өөрийн зан араншингаа тодорхойлох 4 хэсэг сорилыг тараан өгнө. Сурагчдыг бөглөж байх хооронд “Баясангуй-Өөдрөг”, “Хүчирхэг-Цочмог”, “Найрамдагч-Тайван”, “Няхуур-Дүнсгэр” гэж бичсэн А4 хэмжээтэй цаасыг ангийн 4 буланд бүх сурагчдад харагдах байдлаар наана.

Сурагчдаас 4 хэсэг сорилоос хамгийн өндөр оноотойг нь сонгохыг хүснэ. Магадгүй зарим сорилд ижил оноо авсан бол дахин нягтлаад өөрийнхөө зан араншинд хамгийн ойролцоог нь сонгоно.

Энэ хооронд зан араншингийн нэр бичсэн хуудасны харалдаа сурагчдын сандал ширээг тойрог хэлбэрээр 4 хувааж засна.

Хамгийн өндөр оноо авсан ширээн дээрээ очиж суухыг багш сурагчдаас хүснэ.

Үйл ажиллагаа 2.

Зан араншингаараа ижил сурагчид нэг ширээнд суусны дараа багш баг бүрд нэг том цаас өгөөд өөрсдийн зан чанарын онцлогийн давуу болон сул талыг харуулсан зураг зурахыг хүснэ. Мөн зан чанараа амьтнаар төлөөлүүлж болно.

Үүний дараа багаас тус бүр нэг сурагч самбарын өмнө гарч багийнхаа сурагчдын зан чанарын онцлогийг зурсан зурагтайгаа холбон тайлбарлана.

Багш багуудыг тайлбарлаж дууссаны дараа 4 зан араншингийн ялгаатай байдлыг харуулсан тайлбарыг сурагчдад үзүүлнэ. Дараах асуултаар ярилцлага өрнүүлнэ.



- Өөрийнхөө зан араншингийн онцлогийг мэдээд чамд ямар сэтгэгдэл төрсөн бэ?
- Хүүхэд, хүн бүр зан араншингаараа өөр өөр гэдгийг мэдэхэд ямар бодол төрж байна вэ?
- Энэхүү зан араншингийн ялгаатай байдлыг мэдэх нь бидэнд ямар ач холбогдолтой вэ?
- Хүн бүр өөр өөр зан араншинтай гэдгийг мэдсэний ач холбогдол юу вэ?

Үйл ажиллагаа 3.

Багш сурагчдад хандан өнөөдөр ангидаа зан араншингаа тодорхойлсон сорилыг гэртээ ээж аав, ах эгч, эмээ өвөөгөөрөө хийлгээд, энэ сэдвээр тэдэнтэй ярилцах даалгаврыг өгнө.

ДҮГНЭЛТ:

Багш дараах байдлаар ярилцлагыг өрнүүлж, сурагчдыг дүгнэж, аль болох шүүмжлэхээс зайлсхийх хэрэгтэй.

- *Та нар өөрийн болон бусад сурагчдынхаа зан араншингийн ялгаатай байдлыг мэдээд ямар сэтгэгдэл төрж байна вэ?*
- *Зан араншингийн ялгаатай байдлыг мэдэхийн ач холбогдол юу вэ?*
- *Өнөөдрийн хичээлээс юу сурсан бэ?*

СЭДЭВ: ҮНЭТ ЗҮЙЛ (40 минут)

ҮНДЭСЛЭЛ:

Үнэт зүйл гэдэг нь бидний ажиглаж, сурч, мөн амьдралд чухал гэж бодож, мөрддөг зүйлийг хэлнэ. Мөн бидний амьдрал өөрчлөгдөх юм уу эсвэл өөрчлөгдсөн болохыг хэмжих хэмжүүр болж болох юм. Чиний хийж сурсан зүйлс, мөн чи хэрхэн төлөвшиж, хүмүүжсэнтэй үнэт зүйлс чинь

таарч тохирч байвал сэтгэл хангалуун байдаг. Харин энэ бүхэн үнэт зүйлстэй тохирохгүй байвал бүх зүйл буруу юм шиг санагдаж, бид аз жаргалгүй болно. Ухамсартайгаар хүчин чармайлт гаргаж, өөрийн үнэт зүйлээ олох нь үнэхээр чухал байдаг.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Бид мэдсэн ч бай, үгүй ч бай бидний л гэсэн үнэт зүйл бидний эргэн тойронд оршиж байдаг. Харин үнэт зүйлээ олж харж, таньж мэдсэн бол өдөр тутмын амьдрал маш амар тайван, жаргалтай байна. Тухайлбал, Чи гэр бүлээ нэгдүгээрт тавьдаг. Гэр бүл бол чиний үнэт зүйл гэж бодъё. Гэтэл маш их хичээлийн даалгавар, хөл бөмбөгийн бэлтгэлээс болоод гэрийнхэнтэйгээ хамтдаа цагийг өнгөрөөх боломжгүй болоход тавгүйтэж, өөртэйгөө зөрчилдөх ч үе гардаг.
- Харин хөл бөмбөгийг өөрийн үнэт зүйлээ болгосон тохиолдолд ийм ачааллыг бэрхшээл гэж үзэхгүйгээр даван туулдаг. Бид бүхэн өөрийн үнэт зүйлээ ойлгож мэдсэн цагт амьдралынхаа чухал сонголтуудыг хийхдээ түүнийгээ ашиглаж болох юм. Үнэт зүйл харьцангуй тогтвортой байдаг ч хатуу чанга хязгаар гэж байдаггүй. Амьдрал өрнөх тусам үнэт зүйл өөрчлөгддөг.

ЗОРИЛГО: Өөрийн үнэт зүйлээ тодорхойлж сурах

ЗОРИЛТ: Энэ хичээлээр суралцагчид дараах мэдлэг, чадвар эзэмшинэ. Үүнд:

- Өөрийн үнэт зүйлээ тодорхойлохын тулд аз жаргалтай, өөрөөрөө бахархаж байсан, сэтгэл хангалуун үеүдээ эргэн санах
- Хамгийн чухалд үздэг үнэт зүйлсээ тодорхойлох

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- 1-10 хүртэл дугаарласан цаасыг ангийн сурагчдын тоогоор бэлдэх

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:

Үйл ажиллагаа 1. Дасгал ажиллах

Үнэт зүйлээ олж мэдэхийн тулд өнгөрсөн үйл явдлуудаа бодож, ямар үед жаргалтай, өөртөө итгэлтэй байсан үеэ санах хэрэгтэй. Үүний тулд багш сурагчдыг дэвтэртээ “Миний хамгийн аз жаргалтай байсан үе”, “Хамгийн их өөрөөрөө бахархаж байсан үе”, “Хамгийн сэтгэл хангалуун, баяртай байсан мөч” гэсэн гарчгууд бичээд түүний дор өөрт санагдаж байгаа үеүдээ дурсан санаж бичих даалгавар өгнө.

Бичихдээ сургууль, найз нөхөд, гэр бүлийнхэнтэйгээ холбоотой дурсамжаа санах хэрэгтэй. Дараа нь дараах асуултуудад хариулна.



- Чи тэр үед юу хийж байсан бэ?
- Ямар зүйлс чамайг аз жаргалтай байлгадаг вэ?
- Ямар зүйлс чамд бахархах мэдрэмж төрүүлдэг вэ?
- Ямар хүсэл чинь биелж байсан бэ?
- Яагаад тэр үе чамд баяр баясгаланг мэдрүүлсэн бэ?

Үйл ажиллагаа 2. Үнэт зүйлээ тодорхойлох дасгал ажиллах

“Хамгийн чухал гэж үздэг 10 үнэт зүйл”-ээ тодорхойлж бичих.

Багш сурагчдад 1-10 хүртэл дугаарласан нэг нэг цаас тараан өгч, хамгийн чухал гэж үзсэн үнэт зүйлсээ дарааллуулан бичих даалгавар өгнө. Үүнийг бичихдээ өөрийгөө маш сайн сонсож, эдгээр үнэт зүйлсийн аль нь ямар үед хамгийн чухал болохыг бодож байгаад бичихийг санал болгоно.

Багш самбар дээр доорх үгсийг бичиж, санаа авах байдлаар чиглүүлж болно. Үүнд: Гэр бүл, найз нөхөд, эрүүл мэнд, сурлага, хөгжилтэй байх, наргиан цэнгээн, чөлөөтэй байх, бие даах, хайрлуулах гэх мэт.

Үүний дараа багш сурагчдын саналыг нэгтгээд эхний 5 үнэт зүйлсийн жагсаалтыг нэгтгэж танилцуулна.

ДҮГНЭЛТ:

Багш сурагчдад хандан дараах дүгнэлтийг хэлнэ. “Хүн үнэт зүйлээ таньж мэдсэнээр өөрийн хэн болохыг хүсэж байгаагаа олж хардаг. Мөн үнэт зүйлээ мэддэг болсноор амьдралдаа зөв сонголт хийхэд тус дөхөм болдог”.

СЭДЭВ: БУСДЫН ҮНЭТ ЗҮЙЛИЙГ ХҮНДЭТГЭХ (40 минут)

ҮНДЭСЛЭЛ:

Бусдын үнэт зүйлийг хүндэтгэж сурах нь бидний бусадтай харилцах харилцааг сайжруулдаг гол хүчин зүйлсийн нэг юм. Хүн болгон өөрийн үнэт зүйлстэй

бөгөөд өөрийн гэсэн бодолтой. Чи найз нөхдийнхөө үнэт зүйлсийг нь хүндэтгэж сурвал тэд чамайг ч бас хүндэтгэх болно.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Бусдын үнэт зүйлийг хүндэтгэвэл тэр хүн буцаад чамайг хүндэтгэнэ. Бид бусдаар өөрийгөө хүндлүүлснээр илүү аюулгүй мэдрэмжийг мэдэрч, өөртөө итгэлтэй болдог.
- Үнэт зүйлийг хүндэтгэж, түүнд нь хүндэтгэлтэй хандахын эхлэл нь тэр зүйлийг нь байгаагаар нь хүлээн зөвшөөрөхийг хэлнэ.
- Тэр зүйл нь чиний үзэл бодолтой таарахгүй, тохирохгүй, санал нийлэхгүй байсан ч хүлээн зөвшөөрөх нь жинхэнэ хүндлэл болдог.
- Үнэт зүйлийг нь хүндэтгэж сурна гэдэг нь цаанаасаа болдог зүйл биш, чи амьдрах хугацаандаа суралцаж бий болдог зүйл юм.

ЗОРИЛГО: Бусдын үнэт зүйлийг хүндлэх нь яагаад чухал болох талаар судлах

ЗОРИЛТ: Энэ хичээлээр суралцагчид дараах мэдлэг, чадвар эзэмшинэ. Үүнд:

- Бусдын үнэт зүйлийг хүндэтгэх
- Бусдыг хүндэтгэх болон өөрийгөө хүндлүүлэх аргуудад суралцах

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Power point материал

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:

Үйл ажиллагаа 1. Ярилцлагад оролцох

Багш сурагчдаас дараах асуултыг асууж ярилцлага өрнүүлнэ. Үүнд:



- Чи дотны хүмүүс, найз нөхөдтэйгөө харилцахдаа аюулгүй мэт мэдрэмж авдаг уу?
- Хэн хэндээ өөрийнхөө сонирхол, үзэл бодлыг хэлэхдээ айх, ичих мэдрэмж авдаггүй юу?
- Хэрвээ түүний ярьж байгаатай санал нийлэхгүй тохиолдолд чимээгүй бие биеэ сонсоод, хүлээцтэй байдаг уу?
- Бие биеийнхээ яриаг тасалж, чанга дуугаар ярьдаг уу?
- Хэн хэнийхээ сонголтыг хүндэтгэж, удирддаггүй юу?
- Юу хэрэгтэй байгаа болон хүслээ илэн далангүй ярилцдаг уу?
- Хэн хэндээ хэрэгтэй гэж үзвэл зай тавьж өгдөг үү?
- Чи алдаа гаргасан бол түүнийгээ хүлээн зөвшөөрдөг үү?

Үйл ажиллагаа 2. Үнэт зүйлээ тодорхойлох дасгал гүйцэтгэх

Багш сурагчдад хандан чи өөрийнхөө үнэт зүйлийг бусдад ойлгуулах хэрэгтэй. Хэрвээ чи өөрийнхөө ойр дотны хүмүүсээс хүндлэл мэдрэхгүй байгаа бол дараах зүйлсийг хийж үзээрэй гэж хэлнэ. Үүнд:

- Бусдын үнэт зүйлийг ойлгох, хүлээн зөвшөөрөх, хүндэтгэх ямар байдгийг өөрөөрөө жишээ болгон харуулж болно.
- Хүндэтгэлтэй ханддаг хүмүүстэй цагийг хамтдаа өнгөрүүлэх
- Тэдэнд хүндэтгэлгүй хандаж байгаа талаар нь зөвөөр хэлэх
- Найз нөхөд, багш, эцэг эх, ойр дотны итгэдэг хүмүүстэйгээ ярилцах
- Бусдын үзэл бодлыг ойлгохыг хичээх
- Тэдгээр хүмүүст зан араншингаа өөрчлөх хэрэгтэй байгаа талаар хэлэх
- Хэрвээ тэд зангаа өөрчилж чамд хүндэтгэлтэй хандахгүй байгаа бол харилцаагаа таслах нь зөв сонголт болох юм.

ДҮГНЭЛТ:

Багш сурагчдад хандан дараах дүгнэлтийг хэлнэ. “Хүн бусдын үнэт зүйлийг хүндэтгэж сурах нь маш чухал бөгөөд энэ нь эргээд өөрийгөө хүндлүүлэхийн эхлэл юм”. Тэгээд өнөөдрийн хичээлээс юуг сурч мэдсэн талаар нь асууж ярилцана.

СЭДЭВ: ЦАХИМ ХЭРЭГСЛИЙН ЗОХИСТОЙ ХЭРЭГЛЭЭ (40 минут)

ҮНДЭСЛЭЛ:

Олон цагаар зурагт үзэх, видео тоглоом тоглох, компьютер, гар утас, таблет зэрэг ухаалаг төхөөрөмжийг олон цагаар хэрэглэснээр хүүхдүүд хөдөлгөөний дутагдалд орж илүүдэл жинтэй болдог. Мөн сурлагын амжилт муудах, гэр бүл

найз нөхдийн харилцаа хөндийрөх, хараа муудах зэрэг олон сөрөг муу үр дагавар үүсдэг. Тиймээс цахим хэрэгсэлтэй харилцах цагаа зөв зохицуулж сурах нь өнөөгийн цахимжсан нийгэмд иргэн бүрд байх ёстой чадваруудын нэг болж байна.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

Хүүхдүүд цахим хэрэгслийг хичээлээ хийх, цагийг зугаатай өнгөрөөх, тоглох, гэр бүл найз нөхөдтэйгээ холбогдох зорилгоор өргөн ашиглаж байна. Энэ үед цахим хэрэгслийг хэрхэн зөв, зохистой, аюулгүй ашиглах талаар мартаж болохгүй юм. Технологийн хөгжил, дэвшил бидэнд олон боломж бий болгож байгаа хэдий ч сөрөг талуудыг нь бас анхааралгүй орхиж болохгүй. Хүүхдүүд, эцэг эхчүүд аль аль нь цахим хэрэглээний сөрөг тал, эрсдлүүд болон өөрсдийгөө хэрхэн хамгаалах талаар мэддэг байх нь чухал.

- **Цахим хэрэгсэл, төхөөрөмжийн тохиргоо**

Ихэнх төхөөрөмж дээр хүүхдүүд ашиглахад зориулсан тохиргоо байдаг. Гар утас, компьютерт эцэг, эхийн хяналт гэсэн тохиргоо (parental settings) байдаг тул хүүхдүүд ийм тохиргоотой хэрэгслийг ашиглах нь хамгийн тохиромжтой. Уг тохиргоог идэвхжүүлэх тийм ч хэцүү биш бөгөөд төхөөрөмжийн settings хэсэгт байрладаг. Мөн youtube, вэб хөтөч дээр зөвхөн хүүхдүүдэд зориулсан контент материалыг харуулдаг тохиргоо байдаг. Сурагчид гэртээ байгаа төхөөрөмжүүдээ эцэг эхийн тусламжтайгаар тохиргоог нь хийж ашиглах нь хамгийн зөв сонголт юм.

- **Нийгмийн сүлжээ**

Сурагчид та бүхэн youtube, twitter, snapchat, tik tok, facebook зэргийг

ашигладаг байж магадгүй. Эдгээр нийгмийн сүлжээнд нэвтрэхэд насны босго, шаарддаг тул өөрсдийн нэр дээр бүртгүүлж нээхийн өмнө шаардлагуудыг нь эцэг эхтэйгээ хамт судалж ярилцаж байж шийдэж байхыг зөвлөж байна. Учир нь нийгмийн сүлжээнд нэвтрэх нь бидэнд хувийн олон мэдээллээ бусадтай хуваалцах боломж олгодог хэдий ч тэр хэмжээгээр олон эрсдэл дагуулдаг. Жишээ нь танихгүй хэн нэгэнтэй найз болсноор гэрийн хаяг байршил, өдөр тутмын явдаг замын мэдээлэл, хувийн зураг зэрэг мэдээллээ тэдэнд алдах эрсдэлтэй бөгөөд үүнийг ашиглан гэмт хэрэг үйлддэг хүмүүс байдаг гэдгийг санаарай.

- **Дэлгэц ашиглах хугацаанд нь хяналт тавих**

Орчин үед та бидэнд тулгарч буй асуудлын нэг нь дэлгэц ширтэж, дэлгэц ашиглаж буй цагаа хянаж, зохицуулах явдал юм. Өсөж, хөгжиж яваа бага насны хүүхдүүдийн хувьд хэт удаан хугацаагаар дэлгэц ширтэх нь ноцтой асуудал бөгөөд сөрөг үр дагавар ихтэй. Тиймээс хүүхдүүдийн дэлгэц ашиглаж буй цагт нь хатуу хязгаарлалт тогтоохоос гадна хүүхдийнхээ үзэж буй, сонирхож, татагдаж байгаа контентуудыг анзаарч, анхаарал хандуулах илүү чухал гэдгийг олон байгууллага зөвлөсөн байна.

ЗОРИЛГО: Цахим хэрэгслийг ашиглах хугацаа буюу цагаа хянаж, дэлгэцийн хамаарлаас урьдчилан сэргийлэх арга, бууруулах арга замыг эрэлхийлэх

ЗОРИЛТ: Энэ хичээлээр суралцагчид дараах мэдлэг, чадвар эзэмшинэ. Үүнд:

- Өөрийн болон гэр бүлийн гишүүдийн, найз нөхөдтэйгөө дэлгэцийн цагийн талаар ярилцаж мэдээлэл цуглуулах
- Долоо хоногт дэлгэцэнд зарцуулж буй цагийн тооцоолж, харьцуулах

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Тооцоолох хүснэгт
- Үзэг, бал
- Тооны машин





ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ: •.....

Үйл ажиллагаа 1. Дэлгэцийн цагаа тооцоолох

Дараах хүснэгтийг дэвтэртээ зураарай.

Эхлээд гэр бүлийн гишүүн болон найз нөхдийнхөө хэн нэгнийг сонгож дараах асуултын дагуу ярилцаарай. *Таны долоо хоногийн цагийн хуваарь ямар байдаг вэ? Ажил хичээлийн дараа ихэвчлэн юу хийдэг вэ? Гар утас, зурагт, видео тоглоом, компьютер ашиглахад өдөрт ойролцоогоор ямар хугацаа зарцуулдаг вэ?* зэрэг асуултын дагуу сайтар ярилцаж, хүснэгтийг бөглөөрэй.

Хэрэв аав, ээж ах эгч тань ажлаа хийхийн тулд компьютер, гар утас ашиглаж байвал тоглох, зугаацах зэргээс нь тусад нь тооцож болно. Ингээд дэлгэцэд зарцуулдаг цагийг нь тооцож гаргаарай. Дараа нь өөрийнхөө тухай бөглөөрэй.

Гариг	 Зурагт	 Гар утас	 Компьютер	 Видео тоглоом	Нийт
Даваа					
Мягмар					
Лхагва					
Пүрэв					
Баасан					
Бямба					
Ням					
Нийлбэр					

ДҮГНЭЛТ:

- Сурагчдаар дэлгэцийн өмнө өнгөрүүлсэн цагийн тооцооллыг ангид өөрсдөөр нь хийлгэж, гэр бүлийн гишүүдийнхээ цагийг тооцож ирэх даалгаврыг гэр өгч болно. *Ингээд хэн нь хамгийн их цагийг дэлгэцэд зарцуулж байна вэ? Яагаад зарим сурагч бусдаасаа их цагийг үрж байна вэ? Гар утас, компьютераас чухам юуг үзэж судлах нь чамд хамгийн чухал байдаг вэ? Аль өдөр, ямар гарагт хамгийн их цагийг дэлгэцэд зарцуулж байгааг тодруулж асууж ярилцаарай.*
- Мөн энэхүү цагийг дэлгэцээс өөр юунд зарцуулж болох, түүний үр дагавар сайн тал нь юу байж болохыг сурагчдаас асууж ярилцаарай. Хэрэв дээрх цагийг тооцож гаргахад төвөгтэй байсан бол өөрсдийн цахим хэрэглээ, дэлгэцийн цагаа 7-14 хоног хянаж тэмдэглэл хөтөлж үзвэл илүү нарийн тогтоох боломжтой гэдгийг сануулаарай.
- Мөн гэр бүлийн гишүүдийн цагийг бас ажиглан тэмдэглэж болно. Төгсгөлд нь сурагчид 7 хоногт 30 орчим цагийн хичээл судалдаг, өдөрт ажлын 8 цаг байдаг гэвэл 7 хоногт 40 цаг болдог гэдгийг тайлбарлаж, дэлгэцийн цаг хичээл болон ажлын цагтай харьцуулахад ямар байгааг дүгнэж хэлээрэй.

СЭДЭВ: ХҮЙС БА ЖЕНДЕР, ТЭГШ БАЙДАЛ (40 минут)**ҮНДЭСЛЭЛ:**

Эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүс биологийн хүйсийн хувьд ялгаатай болохыг бага насны хүүхдүүд ч мэддэг. Харин ямар хүйсийн хүн байхаас үл хамаарч сурч

боловсрох, ажил хөдөлмөр эрхлэх, нийгэмд байр суурь эзлэх, гэр бүлийн өмнө адилхан үүрэг хүлээх ёстой гэдгийг багаасаа ойлгох хэрэгтэй.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Охид, хөвгүүд хүйсээрээ ялгаатай. Бие махбодын хувьд бэлгэ эрхтнээрээ ялгаатайг бүгд мэднэ. Эрэгтэй хүн төвөнхтэй, сахалтай, дуу хоолойны өнгөөрөө эмэгтэйгээс ялгардаг. Эмэгтэй хүн хүүхэд хөхүүлэхэд сүү ордог хөхтэй, биеийн галбирын хувьд эрэгтэйгээс ялгардаг.
- Аливаа ажлыг заавал эрэгтэй, эсвэл эмэгтэй хүн хийнэ гэсэн зааг байхгүй. Гэхдээ хүүхэд тээж төрүүлэх, эсвэл аав болох асуудал нь хүний хүйстэй холбоотой.
- Хэн ч бай анги хамт олон, гэр бүл, нийгмийн өмнө адил тэгш эрхтэй.
- Жендэр гэдэг нь эрэгтэй эмэгтэй хүмүүсийн хийж болох болон болохгүй зүйлсийн талаар соёл уламжлал, хэвшмэл ойлголт, нийгмээс бий болгосон хэм хэмжээн дээр суурилсан ойлголт юм. Жишээлбэл, эмэгтэй хүн гэрийн ажлаа хийх, эрэгтэй хүн мөнгө олж гэр бүлээ тэжээх ёстой гэсэн жендэрийн хэвшмэл ойлголт байдаг.

ЗОРИЛГО: Эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүс гэр бүл, найз нөхөд, хамт олон, нийгмийн өмнө адилхан эрх эдэлж, үүрэг хүлээдэг болохыг ойлгох

ЗОРИЛТ: Энэ хичээлээр суралцагчид дараах мэдлэг, чадвар эзэмшинэ. Үүнд:

- Охид, хөвгүүдийн бие махбодын ялгаанаас 3-ыг нэрлэх
- Эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн хийдэг ажил, зүйлсийг ялгах
- Жендэрийн тэгш байдал гэдгийг хэрхэн ойлгосноо жишээгээр тайлбарлах

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Хавсралт 1. Ажлын нэр бичсэн тараах материал, эсвэл зураг
- Хавсралт 2. Багшид зориулсан унших материал

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:**Үйл ажиллагаа 1. Ярилцлага хийх**

Багш эрэгтэй, эмэгтэй хүний зураг харуулж, аль нь эрэгтэй, аль нь эмэгтэй хүн бэ? яагаад та нар ингэж хэлж байна вэ? гэж асууна.

Эмэгтэй сурагчдыг нэг баг болгон эрэгтэй, эмэгтэй хүний бие махбодын ялгааг том цаасан дээр жагсаан бичих даалгавар өгнө. Харин эрэгтэй сурагчдын багаар ажиллан бие махбодоос бусад ялгаатай зүйлийг (үйлдэл, ажил, зан чанар) том цаасан дээр жагсаан бичих даалгавар өгнө.

Багуудыг дууссаны дараа том цаасыг ангийн 2 талын хананд өлгүүлэх ба дараа нь багуудыг байраа солихыг хүсэж, эсрэг хүйсийн багийн хийсэн ажилтай танилцаад, нэмэх санал байвал цаасан дээр бичихийг хүснэ.

Бие махбодтой холбоотой ялгааг “биологийн хүйс”, харин бусад зүйлтэй холбоотой ялгааг “жендэр” гэж тайлбарлана.

Жендэр ба хүйстэй холбоотой жишээ өгч тэдгээрийн аль нь хүйс, аль нь жендэрт хамаарагдахыг тодорхойлуулна. Жишээ нь:

- Эмэгтэй хүн хүүхэд хөхүүлэх (хүйс)
- Эрэгтэй хүн бөх барилдах (жендэр)
- Эрэгтэй хүн аав болох (хүйс)
- Эмэгтэй хүн хогоо асгах (жендэр)

Үйл ажиллагаа 2. Багаар ажиллах

Багш ангийн 2 ханан дээр “Эрэгтэй хүний хийдэг ажил”, “Эмэгтэй хүний хийдэг ажил” гэж цаасан дээр бичиж байрлуулна.

Ангийн хүүхдийн тооноос хамаарч 3-4 баг байгуулна.

Дараа нь хүмүүсийн хийдэг ажлыг тус тусад бичсэн цаас эсвэл ажил хөдөлмөрийг харуулсан зургийг багуудад тарааж өгнө.

Багууд хоорондоо ярилцаад тухайн ажил эрэгтэй хүний хийдэг ажил уу, эмэгтэй хүний хийдэг ажил уу гэдгийг шийдвэрлэж, ханан дээрх бичгийн дор байрлуулна.

Багууд хэр зөв байрлуулсныг бусдаас нь асууж ярилцана. *Эргэлзээтэй, санал нийлэхгүй ажил байвал яагаад?* гэж асуун дүгнэлт гаргана.

Эрэгтэй, эмэгтэй хүн аль аль нь хийж болох ямар ажил байна? гэж асуун үйл ажиллагааг дүгнэнэ. Жишээ тус бүрээр нөгөө хүйсийн хүн хийж чадах уу гэж асууна (*тухайлбал, эрэгтэй хүн хүүхэд хөхүүлж чадах уу?, эмэгтэй хүн хонь хариулж чадах уу? г.м*) Дараа нь зөвхөн эмэгтэй (жирэмсэн болох, хүүхэд төрүүлэх, хүүхэд хөхүүлэх), зөвхөн эрэгтэй (аав болох) хүний, мөн эмэгтэй эрэгтэй аль нь ч хийж чадах зүйлсийг тодорхойлохыг хүснэ.

ДҮГНЭЛТ:

Сурагчдаас дараах асуултыг асууж, хүн бүр эрх тэгш бөгөөд бидэнд ижил тэгш хандах ёстой гэдгийг онцлон ярилцана.

- *Хэрвээ охин эсвэл хүү гэдгээс чинь болж ялгаатай хандвал та нарт ямар санагдах вэ?*
- *Аль нэг хүйсийг нөгөөгөөс нь илүү дээгүүр үзэж, харилцах нь зөв үү? Хэрхэн хандах нь зүйтэй вэ?*

Хавсралт 1: Хүмүүсийн хийдэг зарим ажлын зураг



Хавсралт 2: **Багшид зориулсан унших материал****Хүйс гэж юу вэ?**

Монгол хэлэнд “хүйс” гэдэг үгийг хоёр утгаар хэрэглэдэг. Хүйс гэдэг үгийн нэг утга (sex) нь хүн, амьтны эр, эмийг ялган заасан утгатай байна. Хүмүүсийг бие эрхтний ялгаагаар нь эрэгтэй, эмэгтэй гэж ялгаж байгаа нь хүний хүйсийг биологийн талаас тодорхойлж байгаа хэрэг. Гэтэл нөгөө нэг утга жендэр (Gender) нь эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн гэр бүл, нийгэмд гүйцэтгэдэг үүрэг, сэтгэл хөдлөл, зан үйл, биеэ авч явах байдал зэргийн онцлог ялгааг илэрхийлсэн ойлголт. Жишээ нь, эрэгтэй хүн болгон хүч чадалтай байх ёстой, эмэгтэй хүн бүр юм оёдог байх ёстой гэх мэтээр тэдний ямар хүйстэй төрснөөсөө хамаарч, тэдний хийх ёстой ажил үүрэг, зан үйл, гадаад байдал зэргийг ялган хуваарилдаг явдал элбэг байдаг. Ийнхүү хүнийг нийгмийн талаас нь эрэгтэй, эмэгтэйгээр нь ялгахыг жендэр гэдэг. Жендэрийг тодорхойлоход тухайн нийгэм дэх уламжлалт ойлголт, ёс заншил суурь, үндэслэл болдог.

Хүйсийн үүрэг гэж юу вэ?

Эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүс нь бие эрхтний хувьд ялгаатай байдлаас нь болж тэдний гэр бүл, нийгэмд гүйцэтгэх үүргийн талаар улс орон, үндэстэн бүрд уламжилж хэвшсэн, тэр нь амьдралын хэв маяг болсон хэвшсэн нийтлэг ойлголт байдаг. Тухайлбал, эмэгтэй хүнийг гэрийн ажил хийж, эр нөхөр, үр хүүхдээ асарч халамжлах үүрэгтэй, эрэгтэй хүн гадаах хүнд хүчир ажил хийж, гэр бүлээ тэжээх, мөнгө олох үүрэгтэй гэж үзэх нь нэлээд түгээмэл, нийтлэг жишээ юм. Эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн гэр бүл, нийгэмд гүйцэтгэх ажил үүргийн уламжлалт ийм ойлголт нь байгалиас заяасан хуваарь биш, харин тухайн бүлэг хүмүүс, нийгмийн зохиомлоор бий болгосон үүрэг юм. Ийнхүү эрэгтэй, эсвэл эмэгтэй хүн болж төрснийхөө хувьд нийгэмд гүйцэтгэх ёстой ажил үүргийн талаар нийтээрээ хүлээн зөвшөөрсөн хэм хэмжээг *хүйсийн үүрэг* гэдэг. Өөрөөр хэлбэл, эрэгтэй хүн бүр ийм байх ёстой, эмэгтэй хүн бүр ийм байх ёстой гэж тэдний үйл ажиллагаа, сэтгэл хөдлөл, үзэл бодол, биеэ авч явах байдал зэрэгт тодорхой зааг гаргахыг хэлж байгаа юм.

Хүйсийн үүргийн тэгш байдал гэж юуг хэлэх вэ?

Хүйсийн үүргийн талаарх янз бүрийн хэвшсэн ойлголт нь зарим гэр бүлийн хувьд амьдралын хэм хэмжээ болсон байдаг. Охин хүүхдээр гэр цэвэрлэх ажлыг, хөвгүүдээр түлээ мод хагалах ажлыг хийлгэх нь нэлээд түгээмэл байдгаас ихэнх охид хөвгүүд ийм л байдаг гэж бодоход хүрдэг. Улс, нийгэм хөгжихийн хэрээр эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн гэр бүл, нийгэмд хүйсийн үүргийн тухай ойлголт өөрчлөгдөж байдаг. Ялангуяа, орчин үед ямар ч ажлыг техникийн хүчээр хийдэг болсон тул эрэгтэй нь хүнд хүчир ажил, эмэгтэй нь хөнгөн хялбар ажил хийх шаардлага байхгүй болж байна. Эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүс нь бие эрхтний хувьд ялгаатай ч нийгэмд гүйцэтгэх үүрэг хариуцлага, нийгмийн баялгаас хүртэх хувь хэмжээ, сургуульд суралцах, дээд боловсрол эзэмших ажил алба эрхлэх зэрэгт ижил тэнцүү оролцох боломжтой гэж үзэх болжээ. Өөрөөр хэлбэл, эмэгтэйчүүд нь эрчүүдийн адил нийгмийн амьдралд идэвхтэй оролцож, ажиллаж, сурч, боловсрохыг эрмэлзэх болжээ. Ийнхүү эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүс гэр бүл, нийгэмд гүйцэтгэх эрх, үүрэг боломжийн хувьд адил тэнцүү байхыг хүйсийн тэгш байдал гэж үздэг.

СЭДЭВ: НӨХӨН ҮРЖИХҮЙН ЭРХТЭН ТОГТОЛЦООНЫ ТУХАЙ ОЙЛГОЛТ (40 минут)

ҮНДЭСЛЭЛ:

Эрэгтэй эмэгтэй хүн бие засахдаа ялгаатай байдгийг багаасаа мэддэг ч өөрсдийнхөө бэлгэ эрхтний бүтцийг сайн мэддэггүй. Иймээс шинжлэх ухааны зөв нэршлээр нь

нэрлэж нөхөн үржихүйн эрхтний бүтэц, үүргийн талаар зөв мэдээлэлтэй байх нь чухал.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- *Эмэгтэй гадна бэлгэ эрхтэн:* умдаг, хэлүү, бэлгийн их уруул, бэлгийн бага уруул, үтрээний үүдэвч, шээсний сүв
- *Эмэгтэй дотор бэлгэ эрхтэн:* үтрээ, умай, өндгөвч, умайн гуурсан хоолой
- *Гадна эр бэлгэ эрхтэн:* шодой, хуухнаг
- *Дотор эр бэлгэ эрхтэн:* төмсөг, түрүү булчирхай, үрийн цэврүү, үрийн суваг

ЗОРИЛГО: Эрэгтэй, эмэгтэй нөхөн үржихүйн эрхтэн тогтолцооны талаар ойлголт өгөх

ЗОРИЛТ: Энэ хичээлээр суралцагчид дараах мэдлэг, чадвар эзэмшинэ. Үүнд:

- Эрэгтэй, эмэгтэй бэлгэ эрхтнийг шинжлэх ухааны нэршлээр нь зөв нэрлэж чаддаг болох
- Эрэгтэй, эмэгтэй бэлгэ эрхтний үүргийг тус бүр 2 жишээгээр тайлбарлаж чаддаг болох

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Хавсралт 1. Хүний биеийн эрхтэн тогтолцооны зураг, нэршлийн хамт
- Хавсралт 2. Эрэгтэй эмэгтэй бэлгэ эрхтэн тогтолцооны зураг, нэршлийн хамт
- Баримлын шавар олон өнгийн 2 багт байхаар

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:

Үйл ажиллагаа 1. Эрэгтэй, эмэгтэй хүний бие махбодын ялгааг мэдэх

Сурагчдыг бидэнд ямар ямар эрхтэн байдаг талаар бодохыг хүснэ. Багш хавсралтад байгаа зургийг том цаасан эсвэл даавуу, эсгийнцэр, картон дээр буулгаж бэлтгэсэн байна. Тэгээд эрхтнүүдээ нэг нэгээр нэрлэн зөв байрлуулах даалгавар өгнө.

Сурагчдыг байрлуулж дууссаны дараа бидэнд олон эрхтэн байдаг боловч *зөвхөн эрэгтэй эсвэл эмэгтэй хүнд байдаг ямар эрхтэн байдаг вэ?* гэдгийг асууна. *Яагаад та нар эрэгтэй, эмэгтэй бэлгэ эрхтнийг давхарлан байрлуулаагүй вэ?* гэж асуун өнөөдрийн хичээл эрэгтэй болон эмэгтэй хүмүүст ялгаатай байгаа эрхтнүүдийн талаар үзнэ гэдгийг хэлнэ.

Үйл ажиллагаа 2.

Эрэгтэй сурагчдад эр бэлгэ эрхтэн тогтолцооны бүдүүвч зураг өгөөд баримлын шавраар дуурайлган хийх даалгавар өгнө. Дараа нь дугаараар тэмдэглэсэн хэсгийг нэрлүүлж бичүүлнэ. Шаардлагатай бол бүтцийн хэсгийг нэрлэхэд тусалж гүйцээнэ.

Ингээд дээрх эрхтэн бүтцийн хэсгүүд ямар үүрэгтэй болохыг лавлаарай.

- *Шээс хаагуур гардаг вэ?* Давсагнаас шээс дамжин гарах замыг заалгана. Сурагчдыг хариулсны дараа шилжилтийн наснаас эхлэн шээсний сүвээр үрийн шингэн гардаг болохыг нэмж тайлбарлаж хэлнэ.
- *Төмсөг ямар үүрэгтэй болохыг мэдэх үү?* Хариултыг чиглүүлж төмсөгт бэлгийн эс үүсэж хөгждөг болохыг ойлгуулна. Төмсөгт үүссэн эр бэлгийн эс ямар замаар шээсний сүвээр гарч байгаа болохыг зураг дээр зуруулаарай.
- *Хуухнаг ямар үүрэгтэй вэ?* Төмсгийг агуулж, хамгаалдаг болохыг хэлнэ.

Эмэгтэй сурагчдад эм бэлгэ эрхтэн тогтолцооны бүдүүвч зураг өгч мөн баримлын шавраар дуурайлган хийх даалгавар өгнө. Дараа нь дугаараар тэмдэглэсэн хэсгийг нэрлүүлж бичүүлнэ.

Охидод зөв нэрээр нэрлэхэд нь тусалж, дараах асуултын дагуу зураг дээр асууж ярилцана.

- *Өндгөвч ямар үүрэгтэй вэ?*
- *Хүүхэд (ураг) эхийн хэвлийд байхдаа хаана байрладаг вэ?*
- *Хүүхэд хаагуур төрөх вэ?*

Хөвгүүдийн багийнхан охидод эр бэлгэ эрхтний бүтцийг макет дээрээ тайлбарлаж өгнө.

Дараа нь охидын баг хөвгүүддээ эм бэлгэ эрхтний бүтцийг мөн өөрсдийн хийсэн макет дээрээ тайлбарлаж өгнө.

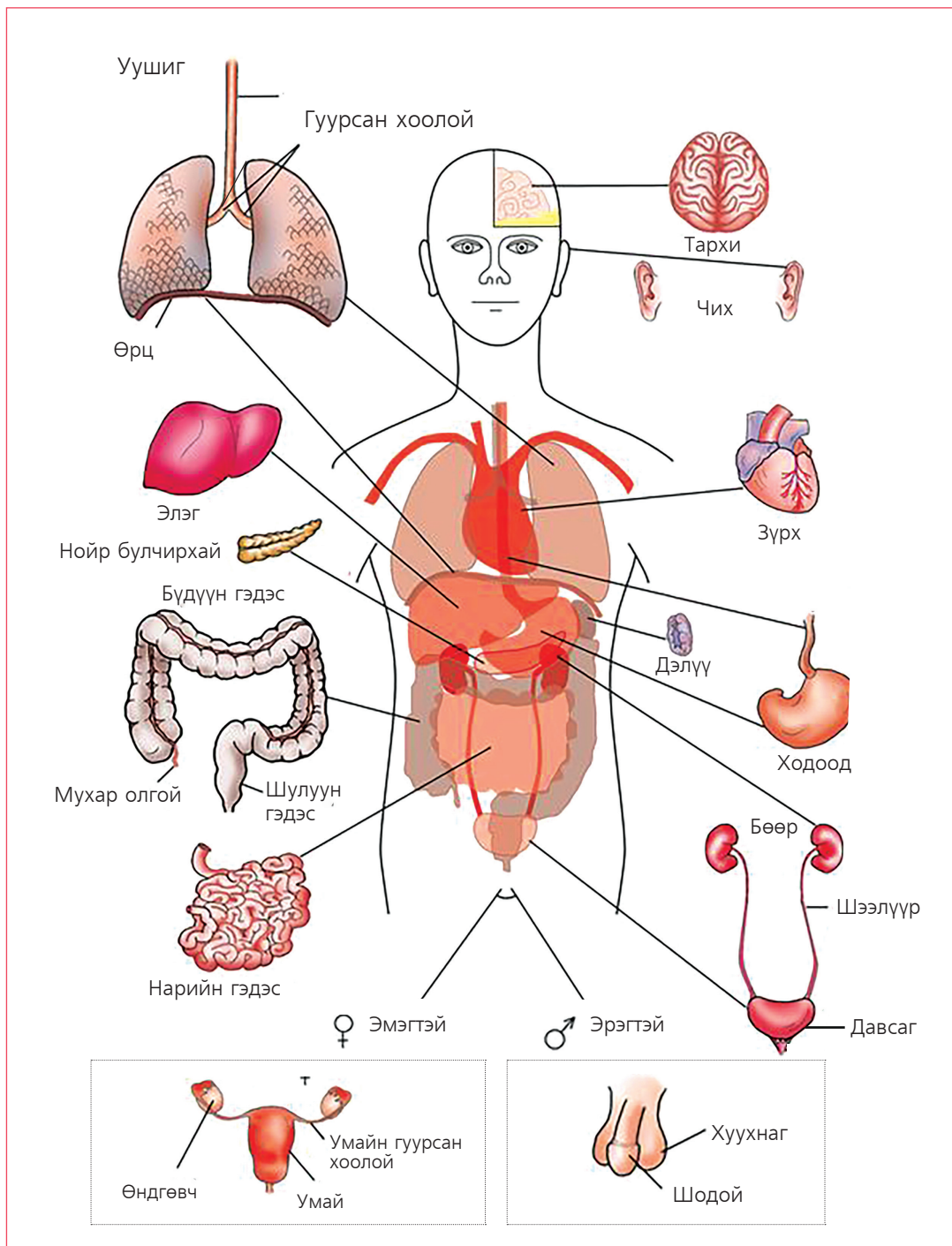
ДҮГНЭЛТ:

Багш сурагчдаар эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн бэлгэ эрхтнийг нэрлүүлж, эдгээр эрхтэн хүүхэдтэй болох буюу өсөж үржихэд чухал үүрэгтэй тул нөхөн үржихүйн эрхтэн гэж нэрлэдэг болохыг заана.

Хавсралт 1:

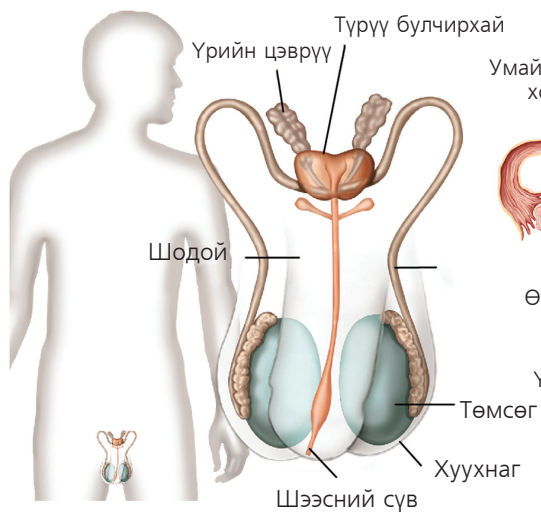


Багш энэ зургийг томоор зуруулаад эрхтэн тус бүрийг нь тусад нь хатуу картон, эсгийнцэр, даавуугаар хийж нааж тогтоохоор бэлтгэнэ.

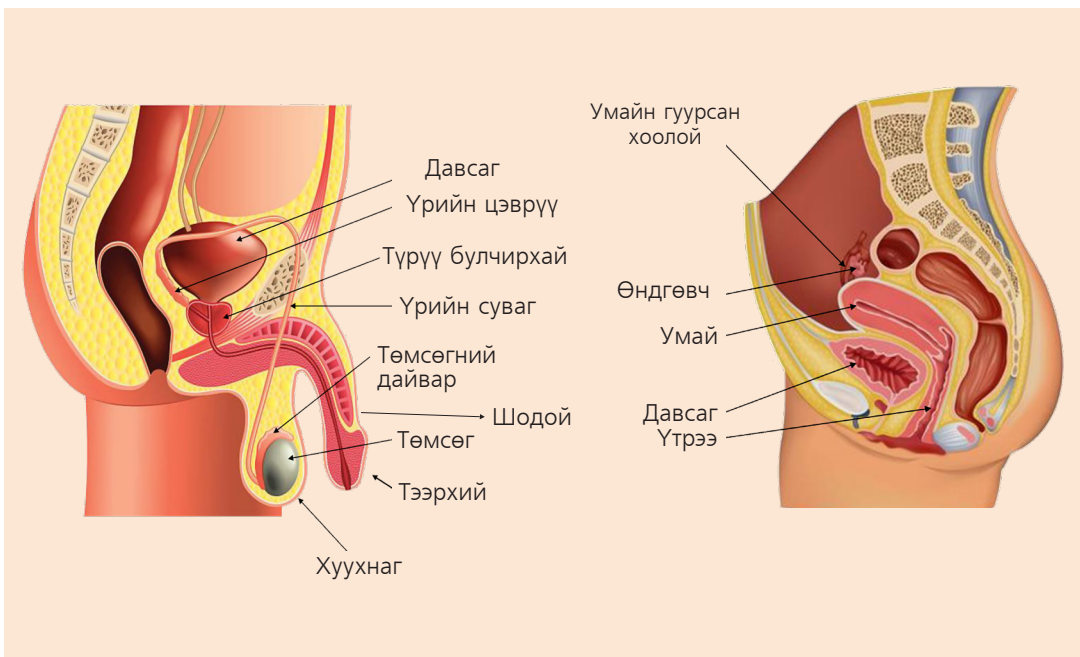
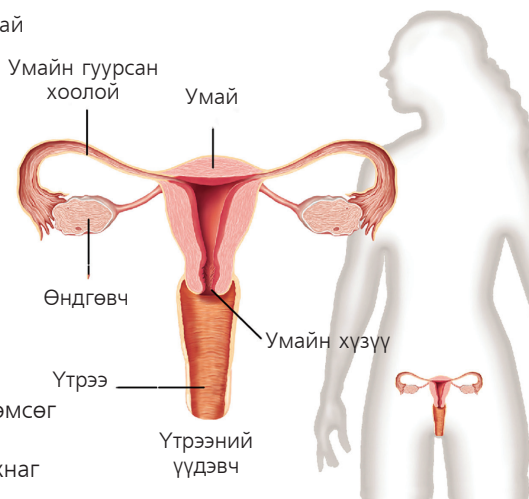


Хавсралт 2: 

**Эрэгтэй хүний
нөхөн үржихүйн тогтолцоо**



**Эмэгтэй хүний
нөхөн үржихүйн тогтолцоо**



Хавсралт 3:



Багшид зориулсан унших материал

ЭМЭГТЭЙ ХҮНИЙ БЭЛГЭ ЭРХТЭН

Эмэгтэй гадна бэлгэ эрхтэнд: умдаг, хэлүү, бэлгийн их ба бага уруул, үтрээний үүдэвч, шээсний сүв багтдаг.

Умдагны товгор: Умдаг ясны холбогч эдийг тойрон байрлах өөхлөг эд юм.

Бэлгийн уруул: Бэлгийн уруул нь хос арьсны нугалаа юм. Бэлгийн их уруул нөсөөжилт ихтэй, бусад арьсыг бодвол илүү бараан өнгийн, үс ургасан арьсны нугалаас юм. Их уруулын дотор тал нь салслаг, улаан ягаан өнгөтэй, үсгүй байдаг. Бэлгийн бага уруул нь улаан ягаан өнгөтэй, үсгүй салслаг арьсны нугалаасууд бөгөөд их уруулынхаа дотор талд нь байрлана.

Хэлүү: Бэлгийн бага уруулууд дээд хэсэгтээ буюу умдагны доод талд нийлж, хэлүүг үүсгэнэ. Тэр нь их бие, хөвч гэсэн хэсгээс тогтдог ба мэдрэлийн төгсгөлөөр маш баялаг учир амархан цочирдог, эмэгтэйн сэрэл үүсэх, дур ханахад гол үүрэгтэй эрхтэн юм.

Шээсний сүв: Үтрээний үүдэвч, бэлгийн бага уруулын хооронд байрладаг. Давсагт хуримтлагдсан шээсийг гадагшлуулах үүрэгтэй.

Үтрээний үүдэвч: Энэ нь бэлгийн бага уруулаар хязгаарлагдсан үтрээний гадна амсар юм. Энэхүү үүдэвчээр дамжин үтрээний шүүрэл, биений юмны цус, салст ялгарахаас гадна хүүхэд ч үүгээр дамжин гардаг.

Эмэгтэй дотор бэлгэ эрхтэнд: Биеийн дотор хэсэгт бага аарцгийн хөндийд байрладаг үтрээ, өндгөвч, умай, умайн гуурсан хоолой багтдаг.

Үтрээ: Булчинлаг, гуурсан хоолой хэлбэртэй эрхтэн юм. Дотор талдаа салст давхаргатай, булчинлаг эрхтэн учраас тэлж сунах чадвартай. Салст давхарга нь шүүрэл ялгаруулж, өөрийгөө цэвэрлэж, ариутгаж байх чадвартай. Харин үтрээний үүдэвч нь гадагш нээгдэнэ. Биеийн юм ирэх үед умайгаас ялгарсан цус, салстыг дамжуулан гадагшлуулах үүрэгтэй. Мөн ураг үүгээр дамжин гардаг тул сунаж, төрөх зам болж өгдөг давхар үүрэгтэй. Түүнчлэн бэлгийн хавьтлын үед шодой үтрээ рүү орох ба үрийн шингэн ч энд ялгарна.

Өндгөвч: Тусгай холбоосоор умайн баруун, зүүн талд бэхлэгддэг бэлгийн хос булчирхай юм. Ойролцоогоор 2,5x1,5x1 см хэмжээтэй. Өндгөвч нь дотроо 400 мянга гаруй боловсроогүй өндгөн эсийг агуулж байдаг ба нөхөн үржихүйн насны эмэгтэйчүүдэд ойролцоогоор сард 1 өндгөн эс боловсорч гардаг. Өндгөвч нь өндгөн эсийг боловсруулж гадагшуулах, эм бэлгийн даавруудыг ялгаруулах үүрэгтэй.

Умай: Доод хэсгээрээ буюу умайн хүзүүгээрээ үтрээтэй холбогддог булчинлаг эрхтэн юм. Жирийн үед тахианы өндөгний хэмжээтэй боловч, булчинлаг шинжтэй тул тэлж сунан, ургийг тээх үүрэгтэй эрхтэн. Харин үр тогтсон тохиолдолд үр хөврөл нь хөвсийж зузаарсан салстад нэвчин бэхлэгдэж, ихэс үүсэн үүгээр дамжуулан ураг тэжээлээ авдаг. Доод хэсэг болох умайн хүзүүний сувгаар биений юм гадагшлах бөгөөд төрөлтийн үед хүүхэд үүгээр дамжин үтрээнд орно.

Умайн гуурсан хоолой: Умайн дээд хэсэгт, хоёр талаас нь холбогдсон, маш нарийн, дунджаар 10-12 см урт хос гуурсан хоолой. Умайн гуурсан хоолойн хөндий нь дөнгөж хоёр ширхэг үс багтах төдий зайтай тул бөглөрч битүүрэх магадлал ихтэй. Умайн гуурсан хоолойн нөгөө талд салбангууд байрладаг ба эдгээр нь өндгөвчинд боловсроод гадагшилж буй өндгөн эсийг шүүрэн авч, умайн гуурсан хоолойд оруулах үүрэгтэй. Гуурсан хоолой булчинлаг тул гүрвэлзэх хөдөлгөөн хийж, үр тогтсон өндгөн эсийг умайн хөндий рүү дамжуулдаг. Үтрээ, умайн хүзүүний суваг, умайн хөндийгөөр дамжин орж ирсэн эр бэлгийн эс нь өндгөн эстэй нийлж үр тогтох үйл явц умайн гуурсан хоолойд явагддаг.

ЭРЭГТЭЙ ХҮНИЙ БЭЛГЭ ЭРХТЭН

Гадна эр бэлгэ эрхтэнд: шодой, хуухнаг багтдаг.

Шодой: Энэ нь бэлгийн хавьтлын үед үтрээ рүү үрийн шингэнийг оруулах, мөн бэлгийн таашаал авах, дур ханахад чухал үүрэгтэй эрхтэн юм. Энэ нь нэг хос, нэг хос бус 3 биетээс тогтоно. Энэ 3 биет нь эр бэлгэ эрхтэний их биеийг үүсгэдэг ба нөгөө үзүүрт нь шодойн толгойн хэсэг буюу тээрхий байрладаг. Тээрхий, их бие нийтдээ арьсаар хучигдаж байдаг ба арьс нь толгойн хэсэгт нугалаас (шамархай) үүсгэж, толгойн хэсгийг давхар хучиж байдаг. Тээрхийн арьс нь хамгийн мэдрэмтгий байдаг. Тээрхийн үзүүрт шээсний сүв нээгддэг.

Хуухнаг: Шодойн доор байрлах ба олон давхар арьсны нугалаас бүхий эрхтэн юм. Гадна арьс нь бор өнгийн, үстэй. Хуухнаг дотор хос төмсөг, дайвруудын хамт байрлана. Хуухнаг нь агших, сунах чадвартай. Хүйтэн нөхцөл болон дур хүсэл төрж, дур ханах үед агшина. Халууны үйлчлэлээр сунадаг нь эр бэлгийн эсүүдэд илүү таатай, дулааны тохиромжтой нөхцөл бүрдүүлэхээс гадна төмсгийг гадны механик үйлчлэлээс хамгаалах үүрэгтэй.

Дотор эр бэлгэ эрхтэнд: төмсөг, түрүү булчирхай, үрийн цэврүү, үрийн суваг орно.

Төмсөг: Энэ нь эр бэлгийн эс боловсруулах, эр бэлгийн даавар ялгаруулах үүрэгтэй бэлгийн хос булчирхай. Хэмжээний хувьд хоорондоо бага зэрэг ялгаатай байж болно. Дунджаар 4х3 см хэмжээтэй, зуйвандуу хэлбэртэй. Маш олон жижиг хялгасан сувганцраас бүрддэг ба тэдгээр нь эр бэлгийн эсүүдийг үүсгэн боловсруулж, дамжуулна. Жижиг сувганцрууд нийлж нэг том суваг болно. Эр бэлгийн эсүүд энэ сувгаар дамжин төмсөгний дайварт ирж гүйцэд боловсрон тэндээ хадгалагдаж байдаг.

Түрүү булчирхай: Энэ булчирхай нь давсаг ба шодойн угны хооронд байрладаг. Түүний ялгаруулсан шингэн нь үрийн шингэний найрлагад ордог ба эр бэлгийн эсүүдийг тэжээлт бодисоор хангах, таатай орчин бүрэлдүүлэх үүрэгтэй.

Үрийн цэврүү: Түрүү булчирхайн дээд талд байрладаг хос булчирхай. Үрийн цэврүүний ялгаруулсан шүүрэл нь үрийн шингэний найрлагад ордог ба эр бэлгийн эсүүдийг тэжээлээр хангах үүрэгтэй.

Үрийн суваг: Төмсөгийн дайвраас эхэлж, бага аарцгийн хөндийд орж шээсний сүвтэй нийлдэг нарийн суваг юм. Эр бэлгийн эсүүдийг дээрх булчирхайны шүүрэлтэй нэгдүүлэн шээсний сүв рүү дамжуулан, гадагшлуулах боломж бүрдүүлэх үүрэгтэй.

СЭДЭВ: ШИЛЖИЛТИЙН НАСАНД БИЕ МАХБОДОД ГАРАХ ӨӨРЧЛӨЛТ (40 минут)

ҮНДЭСЛЭЛ:

Шилжилтийн насанд өөрсдийнхөө биед гарч буй өөрчлөлтүүдийг хэвийн эсэхэд эргэлзэж санаа зовох тохиолдол гардаг

тул энэ насанд бие бялдар болон сэтгэл санаанд гардаг олон өөрчлөлтийн талаар зөв мэдээлэлтэй байх нь чухал.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Шилжилтийн нас гэдэгт 10-19 насыг хамруулдаг.
- Шилжилтийн нас нь амьдралыг таних хамгийн өрнөлтэй, сонирхолтой үе байдаг. Энэ нь хүний хөгжлийн нэгэн чухал үе бөгөөд бэлгийн бойжилтын үеэс эхэлж насанд хүрснээр төгсдөг.
- Охидын шилжилтийн нас эхэлж буй шинж тэмдэг нь хөх хөндүүрлэн, ургаж эхлэх бөгөөд ерөнхийдөө 8-13 насанд охидын бэлгийн бойжилт эхэлдэг гэж үздэг. Хөх ургаж эхэлснээс хойш ойролцоогоор 2 жилийн дараа биеийн юм ирж эхэлдэг.
- Шилжилтийн нас эхлэх хугацаа янз бүр байдаг. Хөвгүүдийн шилжилтийн нас охидынхоос арай хожуу 1-2 жилийн дараа эхэлдэг.
- Удмаа даган охидын биеийн хэлбэр өөр өөр байх бөгөөд хөхний хэмжээ ч бас харилцан адилгүй байна.
- Хөлс их гарах нь дааврын нөлөөгөөр хөлсний болон тосны булчирхайн үйл ажиллагаа идэвхэждэгтэй холбоотой.
- Үсний хэмжээ, нягтрал хүүхэд бүрд ялгаатай. Зарим охид өтгөн үстэй байдаг бол зарим охид нарийхан шингэн үстэй байдаг.
- Зарим охины хувьд биеийн нийт гадаргын үс нь өтгөн болох нь бий.
- Ойролцоогоор сар орчим хугацаанд өндгөвчинд өндгөн эс боловсорч, гадагшилдаг болно. Энэ нь жирэмслэх боломжтой болсон гэсэн үг.
- Төмсөгт хэдэн саяар тоологдох эр бэлгийн эс боловсорч эхэлнэ. Энэ нь бэлгийн хавьталд орсон тохиолдолд үр тогтоох боломжтой гэсэн үг.

ЗОРИЛГО: Шилжилтийн насны онцлог, бэлгийн бойжилтын үед охид, хөвгүүдийн биед гарах өөрчлөлтийн учир шалтгаан, илрэх шинжүүдийн талаар ойлголт өгөх

ЗОРИЛТ: Энэ хичээлээр суралцагчид дараах мэдлэг, чадвар эзэмшинэ. Үүнд:

- Бэлгийн бойжилтын үед охидын биед гарах өөрчлөлтөөс 3-аас доошгүйг нэрлэх
- Бэлгийн бойжилтын үед хөвгүүдийн биед гарах өөрчлөлтөөс 3-аас доошгүйг нэрлэх
- Шилжилтийн насны үед бие махбодод гарах өөрчлөлтүүдийг мэдэхийн ач холбогдлыг өөрийн үгээр тайлбарлах

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Багш охид, хөвгүүдэд зориулсан унших материалыг тус тусад нь тэдний тоогоор хувилж бэлтгэнэ.

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ: •

Үйл ажиллагаа 1. Охид, хөвгүүдэд гарах өөрчлөлтийг тодорхойлох

Охид, хөвгүүдэд зориулсан материалыг тус тусад нь өгч, анхааралтай уншаад арын баганад нь хэрвээ өөрчлөлт гарсан бол тэмдэглэхийг хүснэ.

Дараа нь охидод эдгээр өөрчлөлт бүгдэд нь адилхан байсан эсэх талаар ярилцах даалгавар өгнө.

Мөн хөвгүүдэд эдгээр өөрчлөлт бүх хөвгүүнд адилхан гарсан талаар ярилцахыг хүснэ.

Хүн бүрд гарах өөрчлөлт харилцан адилгүй байдгийг ярилцахаас гадна энэ хүснэгтээ 19 нас хүртлээ хадгалж, тухайн өөрчлөлт хэдэн насанд чинь тохиолдсоныг арын баганад тэмдэглэх даалгавар өгнө.

Үйл ажиллагааны төгсгөлд *өөрөө мэдэх боломжгүй ч биед ямар өөрчлөлт гардаг вэ?* гэж асууна. **Боломжит хариулт:** Үтрээ болон өндгөвчний хөгжил гүйцнэ. Төмсөгөнд хэдэн саяар тоологдох эр бэлгийн эсүүд боловсорч эхэлнэ гэсэн хариулт өгөх ёстой.

Үйл ажиллагаа 2. Өөрчлөлтөд бэлтгэлтэй байх

Биемахбодын өөрчлөлтийн үед юу хийх хэрэгтэй талаар дараах асуултыг асууж ярилцана.

- *Охидод биеийн юм ирэхэд ямар бэлтгэлтэй байх, юу хийх хэрэгтэй вэ?* (Гэр бүл, дотны хүнтэйгээ ярилцах, ариун цэврийн хэрэглэл бэлтгэх, хуанли хөтлөх)
- *Биеийн юм ирсэн үед дасгал хөдөлгөөн хийж болох уу?* (Өвдөлт, зовиургүй, хэвийн хэмжээтэй ирж байгаа тохиолдолд дасгал хөдөлгөөн хийж болно. Охид ариун цэврийн хэрэглэл нь нэвтрэх, гулсах вий гэж санаа зовох тохиолдол бий. Тийм бол дасгалын өмнө солих хэрэглэлтэй байх хэрэгтэй).
- *Нойтон зүүд үзэгдвэл яах вэ?* (Гайхаж цочирдох хэрэггүй, дотуур хувцас, цагаан хэрэглэлээ сольж цэвэрлэхэд л болно, нойтон зүүд үзэгдэх нь бэлгийн бойжилт хэвийн явагдаж байгаагийн нэг шинж болохыг тайлбарлана)
- *Батга гарвал юу хийх хэрэгтэй вэ?* (Арьс арчилгааны бүтээгдэхүүн хэрэглэх, зөвлөгөө авах, эмчид үзүүлэх)

ДҮГНЭЛТ:

Шилжилтийн нас нь хүний амьдралын нэг чухал үе учраас энэ үед өөрийн биед гарах өөрчлөлтийг мэдэж, түүнд бэлэн байх нь ямар ач холбогдолтой болохыг асууж хүн бүрийг дэвтэртээ бичихийг хүснэ. Биеийн юм ирснээр эмэгтэй хүүхэд жирэмслэх боломжтой болж, нойтон зүүд үзэгдсэнээр хөвгүүд үр тогтоох чадвартай болж байгааг тайлбарлана.

Хавсралт 1:  **Охидод зориулсан хуудас**

№	Гарах өөрчлөлтүүд	Тохиолдсон эсэх	Дараа тохиолдох үеийн насаа бичээрэй.
1.	Хөх ургана. Хөхний ургалт нь 5 үе шаттай явагддаг.		
2.	Суга болон бэлгэ эрхтний эргэн тойронд үс ургана. Умдагны үс 5 үе шаттай ургана.		
3.	Өндөр болно. Шилжилтийн насанд өндрийн өсөлт гүйцэх нь элбэг тохиолддог.		
4.	Өгзөг томорч, биеийн жин нэмэгдэнэ.		
5.	Үтрээ, өндгөвчний хөгжил гүйцнэ.		
6.	Биеийн юм үзэгдэж эхэлнэ. Энэ насанд биеийн юм тогтмол биш байх ба нуруу давсгаар өвдөх нь элбэг байдаг.		
7.	Нүүр, биеийн зарим хэсэгт батга гарч болно.		
8.	Хайрын тухай, дотно харилцааны тухай санаашран мөрөөдөх нь элбэг болно.		
9.	Хөлс их гардаг болох нь бий.		

Хавсралт 2:  **Хөвгүүдэд зориулсан хуудас**

№	Гарах өөрчлөлтүүд	Тохиолдсон эсэх	Дараа тохиолдох үеийн насаа бичээрэй.
1.	Бэлгэ эрхтэн, төмсгийн хэмжээ томорч, бэлгэ эрхтэн, хошногоны орчимд үс ургана.		
2.	Шодойн хэмжээ томрох ба энэ нь 5 үе шаттай явагдана.		
3.	Биеийн өндөр нэмэгдэнэ.		
4.	Дуу хоолой өөрчлөгдөнө.		
5.	Арьс тослог шинжтэй болж, нүүр, хүзүү, цээж нуруун дээр батга гарна.		
6.	Төмсөгт хэдэн саяар тоологдох эр бэлгийн эс боловсорч эхэлнэ.		
7.	Биеийн үс шигүү ургаж, эрүүгээр сахал ургаж эхэлнэ.		
8.	Унтаж байхад нь үрийн шингэн ялгарч, нойтон зүүд үзэгдэнэ.		
9.	Гар хангалга хийх зэргээр дур ханах нь бий.		
10.	Хэн нэгийг илүү ихээр хүсэмжлэх, дотносох хүсэл төрнө.		
11.	Хөлсний булчирхай идэвхтэй ажиллан, хөлс ихээр ялгарна.		
12.	Их хүч чадалтай болно.		

СЭДЭВ: БИЕЙН ЮМ (40 минут)**ҮНДЭСЛЭЛ:**

Зарим охид эмэгтэй хүний бэлгийн бойжилтын үед нь биеийн юм анх ирдэг болохыг мэддэггүйгээс айж цочирдох тохиолдол гардаг. Тэдэнд яагаад биеийн

юм ирдэг, ямар онцлогтой байдаг болон энэ үед биеэ яаж арчлах тухай ойлголт өгснөөр охидод өөртөө итгэлтэй байх боломж олгоно.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Эмэгтэй хүний үтрээнээс тодорхой мөчлөгөөр цус гадагшлах үзэгдлийг “биеийн юм ирэх” гэнэ.
- Биеийн юм ирэх нь эмэгтэй хүн хүүхэд гаргах боломжтой болно гэсэн үг.
- Биеийн юмны мөчлөг гэж биеийн юм ирсэн анхны өдрөөс дараагийн биеийн юм ирэх эхний өдөр хүртэлх хугацааг хэлдэг.
- Биеийн юм 1 удаа ирэхдээ 2-7 хоног үргэлжилдэг ба ойролцоогоор 50-150 мл цус гарна.
- Биеийн юм анх ирснээс хойш эхний жилд тогтмол биш байж болдог. Ихэвчлэн 20-оос цөөнгүй 35-аас олонгүй хоногийн мөчлөгтэй байдаг.
- Биеийн юмны мөчлөгт нөлөөлдөг олон хүчин зүйл байдаг тул дараагийн биеийн юм хэзээ ирэхийг тодорхойлох боломжгүй юм.
- Биеийн юм анх ирэх нас нь хүн бүрд адилгүй, ихэвчлэн 8-16 насанд ирдэг.
- Биеийн юм ирэх үед ариун цэврийн дэглэм сахих хэрэгтэй болдог. Гэвч өдөр тутмын хэвшсэн дэглэмийг өөрчлөх хэрэггүй.
- Биеийн юм ирэх үед нуруу, давсаг орчмоор өвдөх нь даавартай төстэй простогландин гэдэг бодисын нөлөөгөөр умайд агшилт үүсгэж байгаатай холбоотой байдаг.
- Биеийн юм ирсэн өдрийг хуанлид тэмдэглэж хэвших нь дараагийн биеийн юм ирэх өдрөө баримжаалж, ариун цэврийн хэрэгслээ бэлтгэж, өөртөө авч явахад хэрэгтэй.

ЗОРИЛГО: Бэлгийн бойжилтын үед охидын биеийн юм ирэх нь хэвийн үзэгдэл бөгөөд энэ үед эрүүл ахуйн дэглэм барих шаардлагатай гэдгийг ойлгуулах

ЗОРИЛТ: Энэ хичээлээр суралцагчид дараах мэдлэг, чадвар эзэмшинэ. Үүнд:

- Биеийн юм ирэхтэй холбоотой ойлголтоос 3-4-ийг нэрлэх
- Ариун цэврийн хэрэгслийг зөв хэрэглэх дадлага хийх
- Биеийн юмны мөчлөг, үргэлжлэх хугацааг тэмдэглэж хэвших хэрэгтэйг тайлбарлах
- Биеийн юм ирэх үедээ эрүүл ахуйн дэглэмүүдийг сахихын ач холбогдлыг нэрлэх

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Хавсралт 1. Ажлын хуудас
- Шинээр худалдаж авсан дотоож охидын багийн тоогоор
- Ариун цэврийн хэрэгсэл охидын тоогоор

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:**Үйл ажиллагаа 1.**

Сурагчдыг 4-5 хүнтэй баг болгон хавсралтад буй “Биеийн юмны талаарх зарим ойлголт” ажлын хуудсыг тараан өгч, дараах даалгавар өгнө.

Хүн бүр бие дааж биеийн юмтай холбоотой мэдээллийг уншаад уг ойлголтыг “Үнэн” гэж үзвэл “Ү”, “Худлаа” гэж үзвэл “Х” үсгээр тэмдэглэнэ.

Сурагчдаар сонгосон хариултыг нь ээлжлэн уншуулж, мэдээллийн үнэн, худал эсэхийг зөв тодорхойлсныг тодруулна. Шаардлагатай тохиолдолд багш биеийн юмны талаар дэлгэрэнгүй тайлбарлаж өгнө.

Үйл ажиллагаа 2а. Охидын хамтарч гүйцэтгэх дадлага ажил

Багш 5-6 охиныг нэг баг болгоод тэдэнд шинэ дотоож, нэг нэг ариун цэврийн хэрэгсэл тарааж өгнө.

Баг дотроо хэн нэг нь эхэлж ариун цэврийн хэрэгслээ задлаад дотоож дээр нааж тогтоох дадлага хийнэ. Үлдсэн охид нь найз нь энэ үйлдлээ хэрхэн зөв хийж байгааг ажиглана. Шаардлагатай бол зөвлөнө.

Багш биеийн юм ирэх үед ариун цэврийн хэрэгслийг хэрхэн зөв хэрэглэхийг зааж үзүүлнэ. Ингэхдээ уутыг задлахаас эхлээд дотоожныхоо аль хэсэгт байрлуулах, хэрэглэсэн хэрэгслээ хэрхэн хумьж боохыг харуулна.

Төгсгөлд нь ариун цэврийн хэрэгслийн гадуурх гялгар уутыг бохир хэрэгслээ боож хаяхад ашиглаж болохыг сануулна. Хогийн саванд хаясан байлаа ч задгай чигээр нь үлдээж болохгүйг сануулна.

Үйл ажиллагаа 2б. Хөвгүүдийн хамтдаа гүйцэтгэх дадлага ажил

Багш ангийн хөвгүүдийг тусад нь баг болгоод дараах түүхийг уншиж өгнө.

Нэгэн түүх: Б хүү ихэр төрсөн. Түүний ихрийн өрөөсөн нь охин бөгөөд түрүүлж төрсөн тул эгчээ гэж дууддаг байв. Тэд дандаа хамт байдаг болохоор хэндээ юу тохиолдоод байгаагаа ямагт мэддэг байлаа. Харин нэг удаа эгч нь ээжтэйгээ шивнэлдээд нэг нууцхан зүйл ярилцаад байгааг анзаарчээ. Асуусан чинь ээж нь “За охидын шивнээ яриа гэж байдаг. Чи цаанаа байж бай” гэлээ. Б хүү ч юун тухай яриа болохыг гадарлаж, эгчийн биеийн юм ирсэн юм уу? Би энэ тухай эрүүл мэндийн номоосоо уншсан юм. Та 2 надаас нуугаад яах вэ дээ. Бас нэг сайн ах нь дүүдээ дандаа ариун цэврийн хэрэгслийг нь хэрэгтэй үед нь авч өгдөг тухай сонссон. Тэгээд би эгчид хэзээ нэг цагт хэрэг болно гээд үүнийг авчихсан байсан юм гээд гаргаж өглөө. Харин дэлгүүрээс авах үед худалдагч эгч над руу сүрхий хараад байхад нь жаахан ичсэн шүү гэж хэлжээ. Ээж нь хүүгийнхээ ухаантайд баярласнаа илэрхийлж үнсээд гэр дүүрэн инээд хөөр болов...

Дараа нь багш ангийн хөвгүүдтэй энэ хүүгийн оронд байсан бол адилхан үйлдэл хийж чадах эсэхийг асууж ярилцана.

ДҮГНЭЛТ:

Дүгнэлт гаргахдаа дараах асуултын дагуу ярилцаарай.

- Анхны биеийн юм хэзээ үзэгддэг вэ?
- Биеийн юмны мөчлөгийг тэмдэглэж хэвших нь юунд хэрэгтэй вэ?
- Биеийн юмны мөчлөг, цус гаралтын хугацаа хэд хоног байдаг вэ?
- Биеийн юм ирсэн үед эрүүл ахуйн дэглэм сахих нь яагаад чухал вэ?
- Хөвгүүд яагаад охидын биеийн юмны талаар мэдэх хэрэгтэй вэ?

Хавсралт 1:  **Сурагчийн ажиллах хуудас**

№	Биеийн юмны талаарх зарим ойлголт	Үнэн	худал
1.	12 настай охинд биеийн юм ирээгүй байвал хэвийн бус байна гэж үздэг.		
2.	Анхны биеийн юм ирэхэд охид маш их цус алддаг.		
3.	Биеийн юм ирэхэд ойролцоогоор 50-150 мл цус гадагшилдаг.		
4.	Биеийн юм анх ирсний дараа эхний үедээ тогтворгүй байж болно.		
5.	Биеийн юм ирсэн үед ариун цэврийн хэрэгсэл хэрэглэх нь зөв.		
6.	Биеийн юмны мөчлөгийн хугацаа харилцан адилгүй байж болно.		
7.	Биеийн юм ирсэн үед усанд орж болохгүй.		
8.	Биеийн юм ирсэн үед бэлгэ эрхтнээ цэвэр бүлээн усаар урдаас хойш чиглэлд угаах хэрэгтэй.		
9.	Биеийн юм ирсэн үед хүнд ажил хийж болохгүй.		
10.	Биеийн юм нь ирсэн охиныг гаднаас нь хараад мэдэж болно.		
11.	Цус гаралт дунджаар 2-7хоног үргэлжилдэг.		
12.	Биеийн юм ирсэн үед нуруу хэвлийгээр өвдвөл бүлээн жин тавьж, зөөлөн иллэг хийж болно.		

Хавсралт 2:  **Багшид зориулсан хуудас**

№	Биеийн юмны талаарх зарим ойлголт	Үнэн	худал
1.	12 настай охинд биеийн юм ирээгүй байвал хэвийн бус байна гэж үздэг.		✓
2.	Анхны биеийн юм ирэхэд охид маш их цус алддаг		✓
3.	Биеийн юм ирэхэд ойролцоогоор 50-150 мл цус гадагшилдаг	✓	
4.	Биеийн юм анх ирсний дараа эхний үедээ тогтворгүй байж болно.	✓	
5.	Биеийн юм ирсэн үед ариун цэврийн хэрэгсэл хэрэглэх нь зөв.	✓	
6.	Биеийн юмны мөчлөгийн хугацаа харилцан адилгүй байж болно.	✓	
7.	Биеийн юм ирсэн үед усанд орж болохгүй		✓
8.	Биеийн юм ирсэн үед бэлгэ эрхтнээ цэвэр бүлээн усаар урдаас хойш чиглэлд угаах хэрэгтэй.	✓	
9.	Биеийн юм ирсэн үед хүнд ажил хийж болохгүй		✓
10.	Биеийн юм нь ирсэн охиныг гаднаас нь хараад мэдэж болно		✓
11.	Цус гаралт дунджаар 2-7хоног үргэлжилдэг	✓	
12.	Биеийн юм ирсэн үед нуруу хэвлийгээр өвдвөл бүлээн жин тавьж, зөөлөн иллэг хийж болно.	✓	

СЭДЭВ: НОЙТОН ЗҮҮД (40 минут)**ҮНДЭСЛЭЛ:**

Бэлгийн бойжилтын үед хөвгүүдийн бэлгэ эрхтэн хөвчирч, үрийн шингэн аяндаа ялгардаг болохыг мэддэггүйгээс айж, сандрах, сэтгэл зовох тохиолдол гарч

болох тул тэдэнд энэ бол хэвийн үзэгдэл гэдгийг ойлгоход нь туслах шаардлагатай юм.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Өсвөр насны хөвгүүдэд ямар нэг шалтгаангүйгээр шодой нь хөвчрөх явдал элбэг тохиолддог.
- Өсвөр насанд олонх хөвгүүдэд унтаж байх үед нь үрийн шингэн аяндаа ялгарах тохиолдол байдаг. Үүнийг “нойтон зүүд” гэх бөгөөд энэ нь хэвийн үзэгдэл юм.
- Эрэгтэй хүний төмсөгт эр бэлгийн эс боловсорч, тэдгээр нь үрийн шингэний найрлагын бүтцэд орох бөгөөд улмаар шээс дамжуулах сувгаар дамжин гадагшилдаг ба үүнийг дур тавих гэдэг.
- Үрийн шингэн гадагшлахын өмнө шодой ихэвчлэн хөвчирдөг.

ЗОРИЛГО: Шилжилтийн насны үед хөвгүүдэд гардаг өөрчлөлтийн тухай ярилцах

ЗОРИЛТ: Энэ хичээлээр суралцагчид дараах мэдлэг, чадвар эзэмшинэ. Үүнд:

- Эр бэлгэ эрхтэн хөвчрөх, үрийн шингэн ялгарах, нойтон зүүд гэж юу болохыг тодорхойлох.
- Үрийн шингэн аяндаа ялгарсан тохиолдолд айж эмээхгүй байх, ариун цэврийн дэглэм сахиж сурах
- Шилжилтийн насанд хөвгүүдэд гарах 3-аас доошгүй хэвийн өөрчлөлтийг нэрлэх

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Захидал
- “Нойтон зүүд гэж юу вэ?” унших материал

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:**Үйл ажиллагаа 1. Багаар хамтарч ажиллах**

Сурагчдыг 4-5 багт хуваана. Багш нэг сурагчаар нэгэн хөвгүүний захидлыг уншуулна. Эсвэл өөрөө уншиж өгнө.

✉ 14 настай хүүгийн захидал

Сайн байна уу? Сүүлийн үед би өөрийгөө ойлгохоо болилоо. Би өөрөө мэдэхгүй орондоо “шээчхээд” байх шиг байна. Заримдаа унтаад сэрэхэд дотуур өмд минь нойтон, нэг тийм цайвардуу зүйл гарчихсан байх юм. Энэ аюултай өвчин болов уу? Би яах вэ? Надад туслаач.

“Нойтон зүүд гэж юу вэ?” гэсэн хавсралтад өгсөн унших материалыг багийн тоогоор тарааж, дараах даалгавар өгнө.

Энэ хүүд тохиолдсон явдал нь өвчин эмгэг үү, эсвэл өөр зүйл үү? гэдэг талаар багаараа ярилцаад өөрсдийн бодлоо илэрхийлэх.

Дараа нь “Нойтон зүүд гэж юу вэ?” материалаа уншаад, багаараа ярилцаж, дараах асуултад хариулахад бэлдэнэ.

- Шодой хөвчрөх, үрийн шингэн гадагшлах хоёрын ялгааг хэлнэ үү?
- Яагаад “Нойтон зүүд” гэж нэрлэх болов?

ДҮГНЭЛТ:

Дараах асуултыг ашиглан хичээлийг сурагчдаар өөрсдөөр нь дүгнүүлнэ:

- *Хөвгүүдийн бэлгэ эрхтэн ямар шалтгаанаар хөвчирдөг вэ?*
- *Үрийн шингэн гэж юу вэ?*
- *Ямар тохиолдолд гадагшилдаг вэ?*
- *Нойтон зүүд тохиолдох нь хэвийн үзэгдэл үү?*

Хавсралт 1: **Нойтон зүүд гэж юу вэ?**

Шодойн цусан хангамж нэмэгдэж цусаар дүүрснээс, томорч хатуурахыг шодой хөвчрөх гэнэ. Зарим хүн ялангуяа өсвөр үеийнхэн шодойн дотор хатуу зүйл яс байдаг гэж боддог. Энэ нь буруу ойлголт юм. Харин цусан хангамж нь хэвийн хэмжээнд орсноор шодой хэвийн байдалдаа эргэж орно.

Эрэгтэй хүний шодой нь бүхий л амьдралын туршид хөвчрөх чадвартай байдаг. Нярай хүүхдийн тэр ч бүү хэл эрэгтэй ургийн шодой ч хөвчирдөг. Ялангуяа шилжилтийн насны үед хөвчрөх нь улам идэвхэждэг байна. Шодой хэдийд ч хөвчирч болох боловч унтаж байх, сэрсний дараахан хөвчрөх нь илүү тохиолддог. 11-15 насны хөвгүүд шодой нь хөвчирч шээсний сүвээс нь бага хэмжээтэй цайвар шингэн гарахыг мэдэрч эхэлнэ. Энэхүү цайвар шингэнийг “үрийн шингэн” гэж нэрлэдэг.

Ингэж үрийн шингэн аяндаа гадагшлах үед хөвгүүд болон эрэгтэй хүний бэлгэ эрхтнээс 1 цайны халбага хиртэй үрийн шингэн ялгарна. Түүн дотор 200-500 сая орчим эр бэлгийн эс байдаг байна.

Бэлгийн бойжилтын үед хөвгүүдэд үрийн шингэн ялгарах үзэгдэл нь ихэвчлэн шөнө унтаж байх үед, зүүдэн дунд тохиолддог тул үүнийг “нойтон зүүд” гэж нэрлэгддэг. Үрийн шингэн ялгарах үзэгдэл нь хэдхэн секунд үргэлжилнэ.

Унтаж байх үед нь үрийн шингэн аяндаа ялгарах үзэгдлийг хөвгүүд өөрсдөө зохицуулах боломжгүй юм. Харин үрийн шингэн нь ямар ч шалтгаангүйгээр, жирийн үед ялгарахгүй. Нойтон зүүд тохиолдох нь ямар нэг өвчин эмгэгийн шинж биш. Хөвгүүдэд эр бэлгийн эс боловсорч хуримтлагдсан үрийн шингэнийг гадагшлуулах байгалиас заяасан нэг арга нь нойтон зүүд үзэгдэх явдал бөгөөд энэ нь шилжилтийн насны өөрчлөлтийн нэг юм.

СЭДЭВ: СУРГУУЛЬДАА ИРЭХ, БУЦАХ ҮЕИЙН АЮУЛГҮЙ БАЙДАЛ (120 минут)

ҮНДЭСЛЭЛ:

Энэхүү агуулгыг эрүүл мэндийн хичээлээр оруулах болсон хэд хэдэн үндэслэл бий. Үүнд: Ерөнхий боловсролын сургууль, түүний ойр орчимд хүүхэд ямар нэг эрсдэлд өртөх тохиолдол сүүлийн жилүүдэд нэлээд гарах болсон. Үүнтэй холбогдуулан төрийн өмчийн 654 сургуульд эрсдэлийн үнэлгээ хийхэд тэдний 11.9-13.5 хувь нь их эрсдэлтэй, 71-75 хувь нь дунд зэрэг, 12-18 хувь нь бага эрсдэлтэй гэсэн дүн гарчээ¹.

Дүнгээс үзэхэд өнөөдөр бага насны хүүхдийн тэр дундаа бага ангийн сурагчдын эрүүл, аюулгүй орчинд амьдрах, суралцах орчныг бүрдүүлэх шаардлага нийгэмд тулгарч байна. Мөн 4,5-р ангийн сурагчдын ихэнх нь хичээлдээ ганцаараа явц байгаагаас гэрээсээ сургууль хүрэх замдаа ямар нэг эрсдэлд өртөх магадлал өндөр болж байна.

Боловсрол, соёл шинжлэх ухаан, спортын сайдын 2018 оны 07 дугаар сарын 31-ний өдрийн А/476 дугаар тушаалаар “Ерөнхий боловсролын сургуулийн орчин дахь хүүхэд хамааллын бодлого” батлагдаж үндэсний хэмжээнд бүх ЕБС хэрэгжүүлэн ажиллаж байна. Түүнчлэн эрүүл мэндийн сургалтын хөтөлбөрт сурагчдын аюулгүй байдал, тохиолдож болох эрсдэлээс сурагч өөрөө урьдчилан сэргийлэх тухай агуулга “4.06.а Ердийн болон халтиргаа гулгаатай үед гэр, сургуулийн хооронд аюулгүй зорчих” тусгагдсан. Энэ бүгдээс үзэхэд багш бид дээрх суралцахуйн зорилтыг хэрэгжүүлэхдээ төрөөс баримталж буй бодлого, тушаал, шийдвэр, хүүхэд хамгааллын талаар танай сургууль, орон нутгаас хэрэгжүүлж буй үйл ажиллагаатай хичээлээ уялдуулан бэлтгэх шаардлагатай.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Сурагч бүр гэрээсээ сургууль хүрэх замынхаа аюулгүй байдлыг үнэлж аюулгүй байдлаа хэрхэн хангах вэ?, эрсдэлээс сурагч өөрөө яаж урьдчилан сэргийлэх вэ? гэдэг нь энэ хичээлийн гол агуулга юм.
- Гэрээс сургууль, сургуулиас гэр хүрэх замд тааралдах саад бэрхшээлд явганаар явахад хөндлөн гарах замын тоо, гэрлэн дохио, цагаан зураастай гарц, баригдаж буй байшин, гуу жалга, суваг шуудуу болон автобус унаагаар зорчих, гэрэлтүүлэг, байшингийн булан, бохир усны хоолой, нүх, өвлийн улиралд халтиргаа гулгаа гэх мэт олон зүйл хамаарна.
- Эдгээр эрсдэлээс замын хөдөлгөөний аюулгүй байдал, зам тээврийн осол өнөөдөр ямар байгааг зарим тоо баримтаар дурдвал:
 - Улаанбаатар хотын тээврийн цагдаагийн албаны 2019 оны 09 дүгээр сарын байдлаар Монгол улсын хэмжээнд зам тээврийн осолд 571 хүүхэд өртсөн байна.
 - Үүнээс 52 хүүхэд амь насаа алдсан ба үүний 42 нь орон нутагт болсон.
- Мөн нийт хүүхэд өртсөн ослын 132 нь орон нутагт, 439 тохиолдол нь нийслэлд болсон байна.
- Хүүхэд гарцгүй газраар зам хөндлөн гарахдаа осолдсон 298 тохиолдол бүргэгдсэн байгаа нь анхаарал татаж байгаа юм.
- Энэ нь хүүхэд харгалзах хүнгүйгээр ганцаараа замын хөдөлгөөнд оролцсон, ойртон ирж яваа тээврийн хэрэгслийн урдуур гэнэт гүйсэн² гэх зэрэг шалтгаантай байна.
- Тийм учраас бидний үүрэг бол хичээл сургалтаар дамжуулан хүүхэд өөрөө эрсдэлээ урьдчилан харж түүнээс сэргийлэх чадварт суралцах, зөв дадал хэвшлийг өөртөө бий болгох нь чухал байна.
- Хүүхдийг сургуульдаа ирэх, буцах замын аюулгүй байдлыг судлах, эрсдэлд өртөхөөс урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээ авч хэрэгжүүлэхэд энэ хичээлийн үүрэг их юм.
- Сурагчийн зурах хурд, чадвараас хамаарч 1-р хичээл 1-2 цаг үргэлжилж болно.

¹ Unuudur.mn /Сургуулийн-орчны-аюулгүй байдал/, 2018.12.27, Өнөөдөр сонин

² Улаанбаатар хотын “Тээврийн цагдаагийн алба”-ны 2019 оны эхний 9 сарын байдлаарх тойм мэдээлэл

Суралцахуйн зорилт	Сурах бичиг дэх сэдэв	Ээлжит хичээлийн сэдэв	
4.06.а	Ердийн болон халтиргаа гулгаатай үед гэр, сургуулийн хооронд аюулгүй зорчих	6.1. Гэр, сургуулийн хооронд тохиолдож болох аюул, ослоос сэргийлэх	1 Гэрээс сургууль хүрэх зам
		6.2. Сургуулийн орчин дахь аюулгүй байдал	2 Сургуулийн аюулгүй орчин

ДЭД СЭДЭВ: ГЭРЭЭС СУРГУУЛЬ ХҮРЭХ ЗАМ (80 МИНУТ)

ЗОРИЛГО: Гэрээсээ сургуульдаа ирэх, буцах үедээ аюулгүй замыг сонгож явах, шаардлагатай тохиолдолд маршрутаа өөрчлөх, аюулгүй байдлаа сурагч өөрөө хангахад дэмжлэг үзүүлэх.

ЗОРИЛТ: Энэ хичээлээр суралцагчид дараах мэдлэг, чадвар эзэмшинэ. Үүнд:

- Гэрээсээ сургуульдаа ирэх, буцах замын зураг гаргах, хэдэн янзын чиглэлээр явч болохыг тодорхойлох
- Гэрээсээ сургуульдаа ирэх, буцах замын аюулгүй байдалд үнэлгээ хийх, тэмдэглэх
- Гэрээсээ сургуульдаа ирэх, буцахдаа аюулгүй замыг сонгох, сонгосон замаараа явахдаа анхаарах зүйлийг тодруулах

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Гэрээс сургууль хүрэх замын маршрут зурах хуудас, харандаа
- Ажлын хуудас-1. Гэрээс сургуульдаа ирэх, буцах үеийн аюулгүй байдлыг илрүүлэх хуудас
- Замын хөдөлгөөний зарим тэмдэг, тэмдэглэгээ (анхаар, гарцын гэх мэт)
- Хичээлтэй холбоотой нэмэлт мэдээлэл, үзүүлэн ашиглах

(эх сурвалж: @ncphmongolia)



ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ: •

Үйл ажиллагаа 1. Бие дааж ажиллах

Гэрээс сургууль хүрэх замын ерөнхий план зурж хаагуур явж болох замыг тодруулж дугаарлах

Сурагч бүр өөрийнхөө гэрээс сургууль хүртэлх замд байдаг зүйлсийг (барилга байшин, дэлгүүр, зам, гуу жалга, гүүр, автобусны буудал гэх мэт) зурж нэрлэн бичнэ. Зурахдаа 3 дугаар ангид үзсэн план зургийг ашиглаж болох юм. Мөн нийслэл юм уу, төвлөрсөн газрын хувьд гэрээс сургууль хүрэх замд хаана камер байгааг ч зурагт тэмдэглэж болно.

Дараа нь гэрээсээ сургуульдаа явах хэдэн янзын зам байж болохыг тодруулан зурж дугаарлах. Энэ нь аюул багатай замыг сонгож зурахад хэрэг болно.

Үйл ажиллагаа 2. Саад бэрхшээлийг тодорхойлох дасгал

Зам тус бүрийн аюулгүй байдлыг илрүүлж, хэлэлцэх, хамгийн аюулгүй байж болох замыг сонгох, шинэ маршрут зурж болох юм.

Гэрээс сургууль хүрэх замд ажлын хуудас 1-д бичигдсэн зүйлүүд байгаа эсэхийг ажиглуулж тэмдэглүүлнэ.

Саад бэрхшээл, аюултай байж болох хэсгүүдийг улаан өнгөөр тэмдэглэж дугаарлах (Сурах бичгийн дасгал 1-ийг ашиглаж болно). Аюултай байж болох хэсгүүдийн дугаарыг ажлын хуудас нэг дэх зүйлсийн харгалзах хэсэгт бичүүлэх

Ажлын хуудас-1. Гэрээс сургуульдаа ирэх, буцах үеийн аюулгүй байдлыг илрүүлэх хуудас

Гэрээс сургууль хүрэх замд тааралдах зүйлс		Байгаа эсэх тийм(+), үгүй(-)	Дугаар
1.	Явган явахад хөндлөн гарах зам		
2.	Хөндлөн гарч буй замд цагаан зураас, гарц, гэрлэн дохио байгаа эсэх		
3.	Гуу жалга, гол горхи, шуудуу, нүх		
4.	Автобусны буудал, автобусаар зорчдог эсэх		
5.	Камер		
6.	Баригдаж буй барилга, байшин		
7.	Зам таарах нохой		
8.	Харанхуй гудам, булан		
9.	Явган хүний зам		
10.	Хэрэв дотуур байранд амьдардаг бол жорлон нь гадаа байдаг эсэх		
11.	Халтиргаа, гулгаа		
12.	...		

Ажлын хуудасны 1 дэх тэмдэглэлээс сургууль хүрэх замд байгаа саад бэрхшээлийг тооцож гаргуулах. Энэ үйл ажиллагааг зохион байгуулахдаа ойролцоо гэртэй хүүхдүүдийг нэг баг болговол илүү үр дүнтэй.

Багаараа ярилцаж аюулгүй, эрсдэл багатай байж болох зам, маршрутыг зуруулах. Яагаад аюул, эрсдэл багатай гэж үзсэн шалтгаанаа ангийнхандаа тайлбарлах

Үйл ажиллагаа 3. Багаар хэлэлцэх

Гэр сургуулийн хооронд аюулгүй явахын тулд өөрөөсөө шалтгаалах зүйлээ тодруулах, анхаарах зүйлсийг хэлэлцэж, “Зам хөндлөн гарахдаа анхаарах зүйл”, “Халтиргаатай замаар явахдаа анхаарах зүйл” гэх мэт зурагт хуудас бэлтгэж болох юм.

Аюул, эрсдэл багатай зам сонгосон хэдий ч сурагчаас өөрөөс нь шалтгаалж **АЮУЛТАЙ**, эсвэл **АЮУЛГҮЙ** болдог зүйлүүдийг тодруулан хэлэлцэх. Жишээлбэл: Зам хөндлөн гарахдаа гарцтай хэсгээр гарах эсэх, нүх, гуу жалгыг тойрч явах эсэх, гэрэлтэй газраар явах эсэх, замаа товчилж харанхуй газраар явах эсэх, автобуснаас буугаад араар нь тойрч гарах эсэх, гадаа гудамжинд гар утсаар ярих эсэх, халтиргаатай замаар явах эсэх гэх мэт олон сонголтыг хүүхэд өөрөө хийдэг болохыг анхааруулан хэлэлцэх. Жишээлбэл, *зам хөндлөн гарахын өмнө яах ёстой вэ?, Хаагуур зам хөндлөн гарах вэ?, Замын хажуугаар явахдаа аль талаар нь явах вэ? Автобуснаас буугаад автобусны хаагуур нь зам хөндлөн гарах вэ?* гэх мэт асуултын хүрээнд ярилцаж болох юм.

Хүүхэд зөв хариулж байвал мэдлэгтэй гэсэн үг юм. Харин мэдлэгээ амьдрал дээр хэрэглээ болгосон эсэх нь илүү чухал тул энэ асуудлын хүрээнд сурагчдаар өөрсдөөр нь үнэлгээ хийлгэж болно.

Сурагчдыг сонголт хийлгэх даалгаврын гүйцэтгэлээр үнэлж болно.

Гэрээс сургуульдаа явахдаа		Зөв	Буруу
Зам хөндлөн гарахдаа	Зам хөндлөн гарахын өмнө эхлээд зүүн, дараа нь баруун тийшээ харах	*	
	Зам хөндлөн гарахын өмнө эхлээд баруун, дараа нь зүүн тийшээ харах		*
	Цагаан шугамтай газраар зам хөндлөн гарах	*	
	Машингүй бол заавал цагаан шугамтай газраар гарах албагүй		*
	Ногоон гэрэл ассаны дараа зам хөндлөн гарах	*	
	Шар гэрэл ассан үед зам хөндлөн гарах		*
	Ганцаараа явах үедээ том хүнээс зам гаргаж өгөхийг хүсэх	*	
Замын хажуугаар явахдаа	Ганцаараа гарцаар гарах үедээ гараа өргөж өөрийгөө мэдэгдэх	*	
	Замын хажуугаар явахдаа өөдөөс машин ирж буй талаар явах	*	
	Замын хажуугаар явахдаа араас машин ирж буй талаар явах		*

Мөн сурагч өөрийгөө эрсдэлээс сэргийлэх дараах 3 зарчмыг баримтлах хэрэгтэйг ойлгуулах.

САЙН ХАР:

Орчин тойрноо ажигла. Эргэн тойронд ямар нэг эрсдэлд байгаа эсэхийг алхангаа ажиглах, илрүүлэх

САЙН СОНС:

Хаанаас, ямар, юуны чимээ гарч байгааг сайн сонсох хэрэгтэй. Сайн сонсохын тулд хувцасны малгайгаа давхарлан өмсөхгүй байх, чихэвч зүүхгүй байх гэх мэт

ӨӨРИЙГӨӨ МЭДЭГД:

Зам хөндлөн гарахдаа гараа өргөж өөрийгөө байгааг мэдэгдэх. Гадуур хувцасны ханцуй болон цүнхнийхээ хүнд харагдах хэсэг бүрд цацруулагч оёсон байх

Дээрх 3 зарчмыг баримтлахыг сурагчдадаа санал болгоорой.

АНХААРАХ ЗҮЙЛ:

Хүүхэд бүрийн ГЭРЭЭС-СУРГУУЛЬ, СУРГУУЛИАС-ГЭР хүртэлх замын аюулгүй байдлыг урьдчилан эцэг эх, асран хамгаалагчтай нь хамтарч тодруулах. Мөн сурагч бүр өөрийн гэрээс сургууль хүртэлх зам, маршрут дээр ажиллах. Сурагчдаар маршрутыг зуруулахад цаг их зарцуулж магадгүй тул урьдчилан бэлтгүүлж болно. Мөн ойролцоо чиглэлээс явдаг сурагчдыг нэг баг болгож ажиллуулах. Хөдөө орон нутагт дотуур байранд амьдардаг сурагчдын хувьд орчны эрсдлийн үнэлгээг хийж болохоос гадна бодит кейс дээр ажиллаж болох юм.

ДҮГНЭЛТ:

Багш сурагчдаар дараах чиглэлийн хүрээнд дүгнэлт гаргуулж болох юм. Үүнд:

- Аюулгүй байдлаа тооцож гэрээс сургууль хүрэх замыг сайжруулан зурсан эсэх
- Аюулгүй байдлаа хангахад сурагчийн өөрийн үүрэг, анхаарах зүйлсийн тодруулах
- Сургуульдаа ирэх, буцахдаа анхаарах зүйлийг сануулсан зурагт хуудасны ач холбогдол зэргийг ангиараа хэлэлцэх

Гол дүгнэлт нь сурагч би өөрийгөө эрсдэлээс хамгаалах, сэргийлэх бүрэн боломж байгаа гэдгийг олж харах нь чухал.

Хавсралт:



“ХАЛТИРГАА ГУЛГУУНААС БОЛГООМЖИЛ”

зурагт хуудасны санаа (санаа)

УНАЖ, БЭРТЭХЭЭС СЭРГИЙЛЭЭРЭЙ

 Болгоомжтой гүйх	 Анхаарал болгоомжтой байх	 Халтиргаатай гадаргууд тэмдэг байршуулах	 Шатаар явахдаа бариулаас барих
 Алхаж байхдаа халаасандаа гараа хийхгүй байх	 Хүнд ачааг 2 гартаа жигд хуваарилах	 Өргөн хоншоортой, халтирхааргүй гутал өмсөх	 Орчин тойрноо хоггүй байлгах

“ЗАМЫН ХӨДӨЛГӨӨНИЙ АЮУЛГҮЙ БАЙДЛЫГ ХАНГАЦГААЯ”

зурагт хуудасны санаа /санаа/

Хүүхдүүдээ ! Өөрсдийнхөө болон нэвз нэрынхээ аюулгүй байдлыг хангээрэй

Замын хөдөлгөөний аюулгүй байдлыг хэвшүүлэе

/ Эх сурвалж: @ncphmongolia /

Хичээлийн дараа эргэцүүлцгээе:

	Бидний өөртөө дадал болгох зүйл:	
	Хичээлийн сэдэв:	
Би юуг өөртөө дадал болгох вэ?	➤	...
	➤	...
	➤	...

ДЭД СЭДЭВ: СУРГУУЛИЙН АЮУЛГҮЙ ОРЧИН (80 минут)

ЗОРИЛГО: Сургуулийн орчинд тохиолдож болох эрсдэл, гэмтлээс сэргийлэх, сурагч өөрөө аюулгүй байдлаа хангахад дэмжлэг үзүүлэх. Өмнөх хичээлээр гэрээс сургууль хүрэх замын аюулгүйн байдлыг судлах явцдаа сурагчид сургуулийн гадаад орчныг давхар судалсан. Тийм учраас энэ цагийн хичээлээр зөвхөн сургуулийн дотоод орчны аюулгүй байдлыг судлуулахаар зорилоо.

ЗОРИЛТ: Энэ хичээлээр суралцагчид дараах мэдлэг, чадвар эзэмшинэ. Үүнд:

- Сургуулийн дотоод орчин дахь гал унтраах анхан шатны багаж, хэрэгсэл, тэмдэг, тэмдэглэгээ, аврах гарцын зураглалыг унших
- Сургуулийн аюулгүйн гарцын зургийг ойлгох, ялган таних, хэрэглэж сурах
- Галын аюулаас урьдчилан сэргийлэх, гал түймрийн үед орон байрнаас аюулгүй гарах аргад суралцах

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Сургуулийн дотоод орчны план зураг (аюулгүйн гарц, аваарын шат, анги, танхимын зохион байгуулалтыг харуулсан)
- Сургуулийн дотоод орчин дахь тэмдэг, тэмдэглэгээ (гүйхийг хориглосон, гарц, өгсөх шат, уруудах шат, өндөр хүчдэл, цахилгааны хэсэг, галын аюулаас сэргийлэх, цэвэрлэгээ хийж байна, шал нойтон тул халтирахаас болгоомжил гэх мэт)
- Зурагт хуудас
- Хичээлтэй холбоотой нэмэлт мэдээлэл, үзүүлэн ашиглах эх сурвалж:
[@ncphmongolia](#)

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:

Үйл ажиллагаа 1. Сургуулийн орчны аюулгүй байдлыг судлах

Сурагчид багт хуваагдаж сургуулийн орчны аюулгүй байдлыг судална.

Жишээ болгон авч буй сургуулийн хувьд сурагчид давхар давхраар, мөн баруун зүүн хэсгээр гэх мэт 3-6 багт хуваагдаж болохоор байна.

Баг тус бүр сургуулийн дотоод орчны план зургийг таних тэмдэг ашиглан судалж хаана юу, юу байгааг тодруулан хэлэлцэнэ.

Мөн сурагчдаар өөрсдийн судлах чиглэлийн дагуу сургуулийн дотоод, орчны аюулгүй байдлыг илрүүлэх төлөвлөгөө гаргуулж болох юм.

Төлөвлөгөөнд хэн хэн хаагуур явц ямар мэдээлэл цуглуулж болохыг тусгана.

Жишээлбэл, сургуулийн дотоод орчны аюулгүйн гарцыг судлахын тулд дараах зохион байгуулалттай сургууль дээр хэрхэн ажиллаж болох талаар авч үзье.

- Сургуулийнхаа аюулгүйн ажиллагааны зургийг таних тэмдэг ашиглан унших
- Аюулгүйн зургаас хаана юу байгааг байгааг ажиглаж байршлаар нь тэмдэглэх (ажлын хуудас-1)

Ажлын хуудас-1. Сургуулийн дотоод орчныг судлах хуудас

Таних тэмдэг	Хэдэн давхарт	Хаана /баруун, зүүн хэсэг/	Хэд	Байгаа эсэх (тийм +, үгүй-)
Шат	Бүх давхарт	Төв болон сургуулийн баруун, зүүн хойд хэсэгт	Дээд давхраас 1 давхар хүртэл нийт 4 шаттай	
Гарах хаалга	1 давхарт 6, 2-3 давхарт тус бүр нэг	1 давхарт бүх чиглэлд, 2-3 давхарт зөвхөн хойно	Нийт 8 гарах хаалгатай	
Галын хор	Бүх давхарт	Төв хаалганы хажууд, 2-3 давхарт төв шатны баруун талд	Давхар бүрд 1. Нийт 3 ширхэг	
Галын анхан шатны хэрэгсэл	Бүх давхарт	Бүх хэсэгт	2-3 дугаар давхарт тус бүр 6 ширхэг, 1 давхарт-7. Нийт 19 газар байна.	
Гарц	Бүх давхарт	2-3 давхарт хойд, төв шат	Нэг давхарт бүх чиглэлд нийт 6 гарц, 2-3 давхарт тус бүр 2 гарц. Нийт 10.	
Гарцын чиглэл	Бүх давхарт	Баруун, зүүн, хойд, төв шатруу	Бүх чиглэлд тус бүр 4. Нийт 12.	
Цахилгааны самбар	Бүх давхарт	Бүх давхарт төв шатны 2 талд, цайны газар болон спорт зааланд	Нийт 8 газар цахилгаан самбар байна.	

Жишээ болгож багуудын хийсэн ажлыг нэгтгэх хуудсыг харуулав.

Зураг-1. Сургуулийн 1-р давхрын аюулгүйн зураг



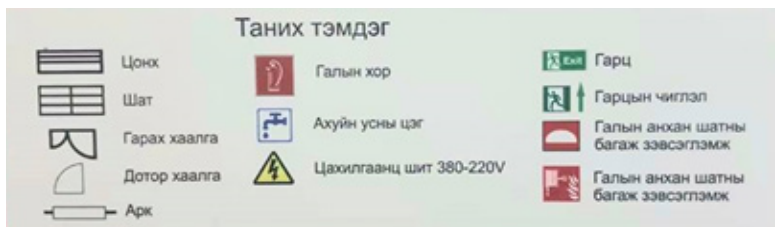
Зураг-2. Сургуулийн 2-р давхрын аюулгүйн зураг



Зураг-3. Сургуулийн 3-р давхрын аюулгүйн зураг



Зураг-4. Сургуулийн аюулгүйн таних тэмдэг



Үйл ажиллагаа 2. Багаар ажиллах

Аюулгүйн зурагт тэмдэглэгдсэн зүйлс бодитоор байгаа эсэхийг баг бүрийн гаргасан маршрутаар явж бүрдгэх. Давхраар, мөн таних тэмдэг тус бүрээр багт хуваагдаж болох юм.

Сургуулийн аюулгүйн зургийг бид яагаад мэдэх ёстой вэ? Аюулгүйн гарцын зургийн ач холбогдлыг та нар юу гэж тайлбарлах вэ? гэсэн асуултаар хэлэлцүүлэг өрнүүлээрэй. Аюулгүйн зургийг ашиглаж бодит туршилт хийж үзэх нь илүү үр дүнтэй.

Үйл ажиллагаа 3. Дүрийн тоглолт хийх

Гал гарвал бид ямар утсаар дуудлага өгөх вэ?, Дуудлага өгөхдөө бид юу мэддэг байх ёстой вэ? Энэ асуултын хүрээнд ярилцаж, дуудлага өгч байгаа байдлаар дүрийн тоглолтыг сурагчдаар хийлгээрэй.

3 сурагчийг нэг баг болгох. 1-р сурагч галын дуудлага өгнө, 2-р сурагч дуудлага хүлээж авна, харин 3-р сурагч тэдний харилцан яриаг сонсож анхаарах зүйлийг хэлж өгнө.

Дуудлага өгөхөд анхаарах гол зүйл: Худлаа дуудлага өгч болохгүй.

Яаралтай тусламжийн утсанд дуудлага өгөхөд дараах зүйлсийг хэлэх хэрэгтэй.

Үүнд:



101 дугаар руу утасдахад гал команд болон цагдаагийн машин хаана очих хэрэгтэйг асууна. Энэ үед тайван, тод дуугаар алгуурхан яриарай. Өөрийнхөө хаягийг хэлэх дасгалыг хийгээрэй. Мөн цагдаа, гал командынханд гал гарч буй газрын хаягийн хамтаар ойр орчимд байрлах **СОДОН ГАЗРЫГ** зааж өгвөл илүү **ХУРДАН** хүрэх боломжтой.

Дуудлага өгөхөд дараах дарааллаар мэдээлэл дамжуулна.

- Гал түймэр эсвэл түргэн тусламжийн аль нь болохыг хэлэх.
- Байршлаа зөв хэлэх
- Өөрийнхөө нэрийг хэлэх

АНХААРАХ ЗҮЙЛ:

Энэ хичээлийг зохион байгуулахад багш дараах зүйлсийг анхаарах шаардлагатай.

Үүнд:

- Өөрийн сургуулийн план зураг ашиглах
- Сургуулийн дотоод орчинд байгаа тэмдэг тэмдэглэгээг сурагчдаар судлуулах. Багш өөрөө урьдчилан бэлтгэх
- Өөрийн сургуулийн аюулгүйн зургийг сургалтын хэрэглэгдэхүүн болгон ашиглах, шаардлагатай гэж үзвэл сурагчдад зориулсан энгийн байдлаар аюулгүйн зургийг багш өөрөө зурж бэлтгэх
- Мөн энэхүү сэдвийн хүрээнд өөрийн сургуулийн гадна орчны аюулгүйн зургийг ашиглаж болно. Жишээ болгож Нийслэлийн Чингэлтэй дүүргийн 24 дүгээр сургуулийн гадна орчны аюулгүйн зургийг үзье.



- Эрүүл мэндийн хичээлээр бид аливаа зүйлийн тухай үзэхээсээ илүүтэй хүүхдийн амьдарч сурч буй орчныг судлах, өөрт нь тохиолдож болох аюул эрсдлийг судлуулах нь чухал юм.

ДҮГНЭЛТ:

Багш хичээлээ дүгнэхдээ зохиомол кейс өгч сурагчид сургуулийнхаа аюулгүйн зураглалыг хэр оновчтой ашиглаж байгааг илрүүлэн ярилцаж болох юм. Мөн болзошгүй эрсдлийн үед ямар арга хэмжээ авах, хэнд хэрхэн хандах тухай ярилцлага өрнүүлэх.

ТАВДУГААР АНГИ

СЭДЭВ: ХАЛДВАРТ БУС ӨВЧИН БОЛОН БУСАД ЭРСДЭЛЭЭС СЭРГИЙЛЭХ (40 минут)

ҮНДЭСЛЭЛ:

Халдварт бус өвчнийг чимээгүй тахал гэж нэрлэдэг. Учир нь дэлхийн хүн амын дунд нас баралтын эхний байрыг халдварт бус өвчин эзэлдэг. Бага насны хүүхдүүд хувийн ариун цэврээ тогтмол сахиж, хэвшихээс гадна амьсгалын замын болон ходоод, зүрх судасны өвчнөөс сэргийлэх энгийн чадваруудыг эзэмших зайлшгүй хэрэгцээ тулгарч байна. Жин хэт нэмэгдэх эсвэл багасах, дархлаа муудах, даралт ихсэх, ходоодны болон бусад эрхтэний хавдар, цусан дахь сахарын хэмжээ ихсэх, харвалт

зэрэг халдварт бус өвчин нь нас баралтын шалтгаан болдог. Халдварт бус өвчнөөс сэргийлэх мэдлэг, чадвар дутагдсанаар хүүхэд өөртөө хяналт тавих, эрсдэлт зан үйлээс татгалзах, эрүүл аюулгүй орчин бүрдүүлэх хандлагыг төлөвшүүлж чадахгүй байна. Иймд халдварт бус өвчнөөс сэргийлэх, эрсдэлээс өөрийгөө болон бусдыг хамгаалах мэдлэг, чадвар, хандлагыг төлөвшүүлэх зайлшгүй хэрэгцээ тулгарч байна.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Хөдөлгөөн хомсдох, буруу хооллох, агаарын бохирдолт, тамхины хорт утаанд эрхтэн тогтолцооны эмгэг бий болдог.
- Тамхигүй цэвэр орчин бүрдүүлэхийн тулд өсвөр насны хүүхдүүд насанд хүрэгчдэд шаардлага тавьдаг, архи тамхины хор холбогдлыг сурталчлах, байнгын идэвхтэй хөдөлгөөнтэй байх, жимс ногооны хэрэглээг нэмэгдүүлэх, биеийн жингээ хянаж сурах зэрэг олон зан үйлийг хэвшүүлэх шаардлагатай.
- Халдварт бус өвчний анхдагч эрсдэлт хүчин зүйл нь тамхи, архи, буруу хооллолт, хөдөлгөөний хомсдол болно.
- Завсрын эрсдэлт хүчин зүйл нь таргалалт, цусны даралт ихсэх, цусан дахь чихрийн хэмжээ ихсэх, цусан дахь холестеролын түвшин ихсэхэд хүргэнэ.
- Уур бухимдал, дуу чимээ, агаарын байдал хүний эрүүл мэндэд сөргөөр нөлөөлдөг.

ЗОРИЛГО: Гар, бие, арьс үс, хуйхаа цэвэр байлгах нь хувийн ариун цэврээ сахихад чухал ач холбогдолтой болохыг ойлгох, мөн халдварт бус өвчнөөс сэргийлэх аргад суралцах, хэвшүүлэх

ЗОРИЛТ: Энэ хичээлээр суралцагчид дараах мэдлэг, чадвар эзэмшинэ. Үүнд:

- Халдварт бус өвчин болон бусад олон эрсдэлээс сэргийлэх аргаас 3-аас доошгүйг нэрлэх
- Хувийн ариун цэврээ сахих аргуудыг хэвшүүлэхийн тулд юу хийж болохоо тодорхойлох, халдварт, халдварт бус өвчний харилцан хамаарлыг ойлгох
- Халдварт бус өвчин болон бусад эрсдэлээс өөрийгөө болон бусдыг сэргийлэх, зөвлөн туслах

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- сурах бичиг
- хүснэгт 1,2
- халдварт бус өвчнөөс сэргийлэх зурагт үзүүлэн

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ: •

Үйл ажиллагаа 1. Хосоороо хамтарч ажиллах

Сурагчдыг хосоор нь ажиллуулна. Сурах бичгийн 6-р хуудас дээр байгаа “Тохиолдол 1”-ийг уншуулж, нэг сурагч нь асуугаад дууссаны дараа нөгөө сурагч нь асууж, бие биеийнхээ хариултыг тэмдэглэнэ.

Асуултууд	1-р сурагчийн хариулт	2-р сурагчийн хариулт
Сурагч Т гэртээ харих хүртлээ бохир гараараа өөрийнхөө биеийн аль нэг хэсэгт хүрэх болов уу? Жишээ нь нүдээ нухах, найтаах 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?		

Үйл ажиллагаа 2. Хостойгоо ярилцаж хүснэгт бөглөх

№	Асуулт	Санал нэгдсэн бол	Санал зөрсөн бол
1	Чиний дэргэд танихгүй хүн тамхи татаж байвал яах ёстой вэ?		
2	Өдөрт заавал хийх ямар хөдөлгөөн байдаг вэ?		
3	Машин зам хөндлөн гарахдаа юуг анхаарах вэ? Энэ нь эрсдэлээс хамгаалж чадах уу?		
4	Чи жимс, хүнсний ногоог хэр иддэг вэ? Энэ нь юунд нөлөөлдөг вэ?		
5	Чихрийн шижин өвчнөөс сэргийлэхийн тулд яах ёстой вэ?		

Үйл ажиллагаа 3. Дүгнэлт хийх

Багш дараах асуултуудыг асууж, харилцан ярилцана.

- Хүснэгт 1-ээс ямар дүгнэлт хийж болох вэ?
- Хүснэгт 2-ээс юу ойлгож авсан бэ? Чиний биеийн ямар эрхтэнд хор учруулах вэ?

Үйл ажиллагаа 4. Эрүүл ахуйн дэглэмийг бичих

Сурах бичгийн 9-р хуудасны дасгал 5-ын алхмуудыг ашиглан хувийн эрүүл ахуйн болон халдварт бус өвчин, осол гэмтлээс сэргийлэх аргуудыг тусгаж, эрүүл ахуйн дэглэмийг бичээрэй.

ДҮГНЭЛТ:

Багш халдварт бус өвчний талаарх товчхон мэдээллийг хийнэ. Дараа нь асуулт асууж, харилцан ярилцана.

- Халдварт бус өвчин гэж юуг хэлэх вэ?
- Халдварт бус өвчин үүсгэгч эрсдэлт зан үйлээс нэрлэнэ үү?

Багшид өгөх зөвлөмж:

Амьсгал, хоол боловсруулах замын үрэвсэл, зүрх судасны өвчнийг үүсгэж байгаа эрсдэлт зан үйлүүдийг мэдэх хэрэгтэй. Үүнд: Амьсгалын замын өвчин үүсгэж буй эрсдэлт хүчин зүйлд агаарын бохирдол, хог хаягдлыг эмх замбараагүй хаях, янз бүрийн хуванцар болон тостой сав, түүхий нүүрс шатаах, угаадсыг ил задгай асгах, тамхи татах, чихэрлэг эсвэл гурилан бүтээгдэхүүн хэтрүүлэн хэрэглэж таргалах зэрэг эрсдэлт зан үйл орно.

- Халдварт бус өвчнөөс сэргийлэхийн тулд хүүхэд юу хийх ёстой вэ?
- Өөрийн дотны болон ахмад настай хүнд халдварт бус өвчнөөс сэргийлэхийн тулд юу хийх ёстой талаар хэрхэн зөвлөх вэ?

Гэрийн даалгавар: Хүснэгт 2-ыг бөглөх

№	Чиглэл	Чи өөрөө юу хийх вэ?	Бусдад юу гэж зөвлөх вэ? /аав, ээж, ах, эгч, эмээ, өвөө, дүү, хамаатан садан, ахмад настан хүн/
1.	Амьсгалын замын өвчнөөс сэргийлэхийн тулд		
2.	Таргалалтаас сэргийлэхийн тулд		
3.	Цусан дахь чихрийн хэмжээг багасгахын тулд		
4.	Хүнсний ногоог хэрэглэж хэвшихийн тулд		
5.	Хувийн эрүүл ахуй (гар угаах, усанд орох, бэлэг эрхтнээ угаах зэргээр) сахиж хэвшихийн тулд		
6.	Осол гэмтлээс сэргийлэхийн тулд		
7.	Зүрх судасны өвчин, цусны даралт ихсэхээс сэргийлэхийн тулд		
8.	Байнга идэвхтэй хөдөлгөөнтэй байхын тулд		

СЭДЭВ: ГЭР, СУРГУУЛЬДАА ЭРҮҮЛ ОРЧИН БҮРДҮҮЛЭХ (40 минут)

ҮНДЭСЛЭЛ:

Гэр орноо цэвэр байлгах нь янз бүрийн замаар дамжих халдварт өвчнөөс сэргийлэхээс гадна хүүхдийн өсөлт хөгжилтөд сайнаар нөлөөлдөг. Гэртээ болон сургуульдаа эрүүл орчин бүрдүүлэх нь хувь хүний эрх үүрэг хариуцлагатай холбоотой. Хог хаягдлыг ил задгай хаяхгүй, ялган дахин боловсруулах, ашиглах боломжийг асууж судлах, эко

хэрэглээг бий болгох, хэвшүүлэх мэдлэг, чадвар чухал байна. Амьдарч, сурч байгаа орчин цэвэр байвал бие эрүүл, дамжин халдварлах өвчин эмгэггүй байх болно. Иймд сурагчдад эрүүл орчин бүрдүүлэх хандлагыг хөгжүүлж, хэвшүүлэх үйл ажиллагаа, сургалтыг эцэг эхийн оролцоотойгоор тасралтгүй явуулах хэрэгцээ бий болж байна.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Гэр ахуйн орчноос үүссэн тоос шороонд хүний нүдэнд үл үзэгдэх шавж, хачиг зэрэг жижиг амьтад байдаг. Эдгээр амьтад шороо тоос бужигнасан үед хүний ам, хамраар орж өвчин, харшлыг үүсгэдэг.
- Цэвэр орчин бүрдүүлэх хамгийн энгийн арга нь хог хаягдлыг ялган зориулалтын саванд хаях явдал юм.
- Халдварт өвчнөөс сэргийлэхийн тулд чийгтэй цэвэрлэгээ, ариутгал, халдваргүйжилт хийсний дараа гараа тогтмол угааж хэвших хэрэгтэй.
- Ургамал мод, цэцэг тарьж ногоон орчин бүрдүүлэх нь эрүүл орчин бий болгоно.
- Гэртээ цэвэр цэмцгэр байж сурвал сургууль дээрээ хог хаяхгүй, ариун цэврийн байгууламж жорлонг зөв ашиглаж, ангиа цэвэрлэж, халдвараас биеэ хамгаалж, цэвэрхэн байж чадна.

ЗОРИЛГО: Гэр, сургуулийн эрүүл орчин, түүнийг бүрдүүлэхэд хувь хүн бүрийн оролцоо чухал болох талаар мэдлэгтэй болж, өөрсдийн гүйцэтгэх үүргийг тодорхойлох, хэрэгжүүлэх, эрүүл, цэвэр байлгах хандлагатай болно.

ЗОРИЛТ: Энэ хичээлээр суралцагчид дараах мэдлэг, чадвар эзэмшинэ. Үүнд:

- Гэр, сургуулийн эрүүл орчныг бүрдүүлэх гэж юуг хэлэхийг тодорхойлох
- Эрүүл орчин бүрдүүлэх 3 боломжийг нэрлэх
- Эрүүл орчин бүрдүүлэх хувь хүний 3-аас доошгүй оролцоог тоочих

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- тарааж өгөх материал
- өнгийн цаас, А-4 цаас
- хүснэгт 1

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:

Үйл ажиллагаа 1. Эрүүл, аюулгүй орчныг дүрсэлж зурж, бичих

Сурагч тус бүрд гүйцэтгэх даалгаврыг тарааж өгөх материалаар өгнө.

Гэр ба сургууль дээрээ эрүүл цэвэр, аюулгүй, зөв орчин гэж юу байж болох талаар сайтар бодож, тэмдэглэн эрүүл орчныг А-4 цаасан дээр дүрслэн зурж, би юу хийх вэ гэдгийг шар, миний найзууд юу хийх вэ гэдгийг цэнхэр өнгийн цаасан дээр бичнэ.

А-4 цаас 1ш, шар болон цэнхэр цаасыг тус бүр 3-ыг тарааж өгнө. Бичиж дуусаад багшийн заавраар самбарт наана.

Үйл ажиллагаа 2. Эрүүл, аюулгүй орчин бүрдүүлэх талаар ярилцах

Сурагчдын зурсан зургийг бүгдийг эгнүүлэн нэг газар, шар болон цэнхэр цаасыг өөр газар наана.

Багш эрүүл орчин гэж зурсан зургуудыг нь сурагчдад харуулан харилцан ярилцана. Ийм сайхан орчин бүрдүүлэхийн тулд би, бид юу хийх ёстойг ярилцъя гээд багш өөрийнхөө бэлдсэн эрүүл орчны зургийг нааж харуулж болно.

Багшид өгөх зөвлөмж:

Эрүүл орчныг хамтран бүрдүүлдгийг ойлгуулахын тулд эхлээд “Би юу хийх вэ?” гэснийг нааж, ярилцсаны дараа “Миний найз юу хийх вэ?” гэдгийг нааж ярилцана. Аль нь их байгааг асуусны дараа хамтарч хийвэл ямар үр дүнтэй байхыг тайлбарлуулна. Сурагчдын хийх санаа нь хамгийн чухал учраас бичсэн зүйлийг энэ буруу гэсэн дүгнэлтийг өгч болохгүй. Эрүүл орчин бүрдүүлэхэд хүний зан үйлтэй холбоотой тул бүх эерэг үйл хамрагдана.



Үйл ажиллагаа 3.

Сурагч бүрд хүснэгт 1-г тарааж өгнө. Яг одоо өөрийнхөө баримталж байгаа дэглэмээ бодож бичнэ.

Хүснэгт 1.

№	Хийдэг ажлууд	7 хоногт хэдэн удаа хийдэг вэ?	Халдвар авахгүй байдлаа хэрхэн хангадаг вэ?
1.	Ангийн их цэвэрлэгээ хийх		
2.	Сургуулийн хана, хаалгыг цэвэрлэх		
3.	Ангийн хог хаях		
4.	Ширээнийхээ тоосыг арчих		
5.	Сургууль, ангидаа орохдоо гутлаа арчих		
6.	Сургууль дээрээ гараа угаах		
7.	Гэртээ гараа угаах		
8.	Гэрийн цэвэрлэгээ хийх		
9.	Аяга, тавгаа угаах		
10.	Гэрийнхээ хогоо ялган хаях		
11.	Тасалгааны цэцэг услах		
12.	Тарьсан модоо услах		

ДҮГНЭЛТ:

Хүснэгт 1 дээр ярилцан дүгнэлт хийлгэнэ. Засаж өөрчилж болох ямар зан үйл байгааг ярилцана.

- *Хамгийн олон удаа хийдэг ажил юу байна?*
- *Хамгийн цөөхөн хийдэг ажил юу байна?*
- *Хүснэгтэд бичсэн ажлаас алийг нь огт хийдэггүй ажил вэ? Хамгийн чухал гэж үзэж буй ажил юу байна?*
- *Хийх шаардлагатай өөр ямар ажил байх ёстой гэж үзэж байна?*
- *Яагаад заавал цэвэр байх ёстой вэ?*
- *Орчны агаарыг хамгийн сайн цэвэршүүлдэг зүйл юу вэ?*
- *Танай гэр, сургууль, ангид хэчнээн цэцэг, мод байдаг вэ?*
- *Орчныг хамгийн их бохирдуулдаг зүйл юу вэ?*
- *Дахин боловсруулах, ашиглах хог юу байж болох вэ?*
- *Сүүлийн үед гарч байгаа халдварт өвчнөөс сэргийлэхийн тулд юу хийж, ямар зан үйлээ хэвшил болгох ёстой вэ?*

Гэрийн даалгавар:

Сурах бичгийн 11-р хуудасны дасгал 3-ыг ажиллах. Хүснэгт 2-ын дагуу ажиллах зааврыг багш тайлбарлаж өгнө.

Хүснэгт 2

Тохиолдлууд	Гарч болох эрсдэл /өвчин, осол гэмтэл, халдвар гэх мэт/	Эрүүл ахуйн дэглэм /засч өөрчлөх боломжууд/
1.		
2.		
3.		

СЭДЭВ: ХООЛ ХҮНСНИЙ ҮНДСЭН ШИМТ БОДИС, ХЭРЭГЦЭЭ (40 минут)

ҮНДЭСЛЭЛ:

Зөв зохистой хооллох дадлыг төлөвшүүлэх үндэс нь сурагчдад хоол тэжээлийн боловсрол олгох нь эхний алхам юм. Судалгаанаас харахад, дийлэнх сурагчдын хоол тэжээлийн талаарх цогц мэдлэг

хангалтгүй байдаг. Сурагчид өөрийн эрүүл мэнд, өсөлт хөгжилтийг хангахад хоногт шаардлагатай хоол хүнсний найрлага, агуулагдах шимт бодисуудын талаар мэдлэгтэй болох юм.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Хоол хүнсний найрлагад 40 гаруй шимт бодис байдаг. Эдгээр шимт бодисыг дотор нь 6 ангилах ба үүнд: а) уураг, б) өөх тос, в) нүүрс ус, г) аминдэм, д) эрдэс бодис, е) ус орно.
- Эхний 3 буюу уураг, өөх тос, нүүрс усыг үндсэн шимт бодисууд гэнэ. Үндсэн шимт бодисууд нь бие махбодод задрахдаа илч дулаан өгдөг учраас үндсэн шимт бодис гэсэн. Тухайлбал, 1 грамм уураг 4 ккал, 1 грамм өөх тос 9 ккал, 1 грамм нүүрс ус 4 ккал илч дулаан ялгаруулдаг.
- Зарим хүнс бүх үндсэн шимт бодисыг агуулдаг бол зарим нь огт агуулдаггүй. *Жишээ нь:* талх, өөх тос, нүүрс ус агуулдаг бол мах нүүрс ус агуулдаггүй гэсэн үг. Үндсэн шимт бодисыг бид тодорхой харьцаатай хэрэглэх ёстой. Аль нэгийг илүүдлээр хэрэглэхэд хоол тэжээлийн эмгэг болно. Нүүрс ус агуулсан хүнс буюу чихэрлэг бүтээгдэхүүн ихэвчлэн хэрэглэх нь шүд цоорол, харшил, илүүдэл жинд хүргэх эрсдэлтэй.

ЗОРИЛГО: Хүнсний бүлэг дэх үндсэн шимт бодисыг таних, ач холбогдол, хоногийн хэрэгцээг мэдэх

ЗОРИЛТ: Энэ хичээлээр суралцагчид дараах мэдлэг, чадвар эзэмшинэ. Үүнд:

- Хоол, хүнсний үндсэн шимт бодисын үүрэг, ач холбогдлыг мэдэх
- Үндсэн шимт бодисоор баялаг хүнсийг сонгож чаддаг болох
- Үндсэн шимт бодисын зохистой харьцааг мэдэх

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Төрөл бүрийн хүнсний картууд (40 ширхэг)
- Англи, орос хэл дээр бичсэн шошго
- “Үндсэн шимт бодисын ач холбогдол” /PowerPoint хичээл/

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:

Үйл ажиллагаа 1. Багаар ажиллах

Сурагчдыг 6 багт хуваана. Баг бүрд 5 ширхэг хүнсний карт тарааж өгөх ба хүснэгтэд өгсөн хүнсний талаар багийн гишүүд харилцан ярилцаж, бөглөнө. Энэ дасгалыг ажилласнаар өмнөх хичээл дээр үзсэнийг бататгах сайн талтай. Сурагчдын эргэлзээтэй, маргаантай зүйл дээр багш хамтран тусалж, шийдвэр гаргана.

	Хүнсний нэр	Хүнсний аль бүлэгт багтах	Үндсэн шимт бодисын аль нь байгаа вэ?			Дутагдвал илрэх шинж
			Уураг	Өөх тос	Нүүрс ус	
1	Мах	Мах, уургийн бүлэг	+	+		Өсөлт хөгжилт саатна, уургийн дутал
2						
3						
4						

Үйл ажиллагаа 2. Багаар ажиллах

Багууд хийсэн ажлаа нэгтгэнэ. Багштайгаа хамтран нийт 40 хүнсээ дараах хүснэгтийн дагуу хуваарилж бичнэ.

Хүнсний нэр	Уураг ихтэй	Өөх тос ихтэй	Нүүрс ус ихтэй
-------------	-------------	---------------	----------------

Багш сурагчдаас: *Хоол, хүнсээ сонгож авахдаа үндсэн шимт бодисыг хэрхэн таних вэ?* гэж асууна. Сурагчдын хариултаас хүнсний бүтээгдэхүүний шошгоос үндсэн шимт бодисыг таньж мэднэ гэсэн хариулт нь зөв.

Шошго дээр тухайн хүнсний бүтээгдэхүүний найрлагыг бичсэн хүснэгтэд хамгийн эхэнд үндсэн шимт бодис бичигддэг. Манай улсын ихэнх хүнсний бүтээгдэхүүн импортоор орж ирдгийг бид мэднэ. Ихэнх хүнсний шошгын мэдээлэл орос, англи хэлээр бичигдсэн байгаа учраас дараах нэмэлт ойлголтыг сурагчдад өгөөрэй.

Жишээ болгож, хүнсний шошго ашиглаж үзүүлнэ.



Орос хэл дээр бичигдсэн



Англи хэл дээр бичигдсэн

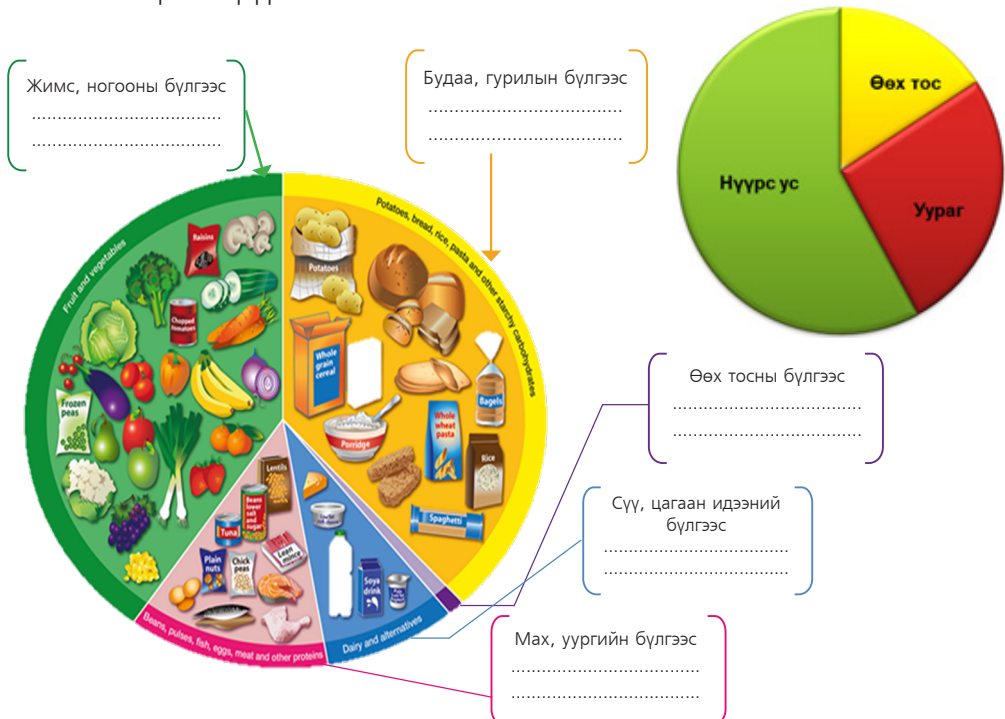
Загвар шошгоос дараах үгсийг олж, монгол тайлбарыг өгнө.

Илчлэг		Үндсэн шимт бодисууд				
Англи	energy	protein	fat-өөх тос			carbohydrate
			saturated	unsaturated	trans	
Орос	энергия	белка	насыщенный	ненасыщенный	транс	углеводы
Монгол	илчлэг	уураг	ханасан тос	ханаагүй тос	транс тос	нүүрс ус

Үйл ажиллагаа 3. Дасгал ажиллах

Эрүүл мэндийн сайдын А/74 дугаар тушаал “Хоногийн хоол хүнсээр авбал зохих илчлэг, үндсэн шимт бодис, аминдэм, эрдэс бодисын зөвлөмж хэмжээ”-нд хоногийн хоол, хүнсээр авах илчлэг дэх үндсэн шимт бодисын харьцаа уургаас 15-20 хувь, өөх тос 25-30 хувь, нүүрс ус 55-60 хувь тохиромжтой гэж үздэг.

Багш сурагчидтай хамтран ажиллаж байхдаа ашигтай болон ашиггүй өөх тос, нүүрс усны талаар “Эрүүл мэнд” 5 дугаар ангийн сурах бичгийн 21 хуудсаас уншин өмнөх ойлголтыг нь гүнзгийрүүлнэ.



ДҮГНЭЛТ:
 Эрүүл мэнд, өсөлт хөгжилтөд ач холбогдолтой үндсэн шимт бодисыг хэрхэн зөв сонгож хэрэглэх талаар дүгнэлт хийлгээрэй.

СЭДЭВ: ЗОХИСТОЙ ХООЛЛОХ ЗАРЧИМ, ТҮРГЭН ХООЛНЫ СӨРӨГ НӨЛӨӨ (40 минут)

ҮНДЭСЛЭЛ:

Аливаа улс орнууд хүн амынхаа эрүүл мэндийг хамгаалж, хоол тэжээлийн бодлого боловсруулж, хэрэгжүүлдэг.

Сурагчдад зөв зохистой хооллох зарчмууд түүнд багтах үндсэн ойлголтуудыг ойлгуулах нь чухал юм.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Амьдралын эрүүл хэв маягийн үндсэн ойлголтод зөв зохистой хооллолт багтдаг. Зөв зохистой хооллох зарчим нь хүн амыг хоол тэжээлтэй холбоотой эмгэгээс хамгаалах, урьдчилан сэргийлэхэд чиглэдэг.
- Дэлхий нийтэд сүүлийн 20 гаруй жилийн туршид зохистой хооллох зарчим нь халдварт бус өвчнийг бууруулах, өвчнөөс сэргийлэх, хөдөлгөөний хомсдолыг бууруулахад чиглэж байна.
- Хоол тэжээлийн бодлого нь тухайн орны онцлог, уламжлалт зан заншлыг тусгахаас гадна тэжээллэг, аюулгүй хүнсийг тогтмол, тохируулан зөв хэрэглэх, хөдөлмөрийн бүтээмж, оюуны чадамж, амьдралын чанарыг сайжруулахад чиглэдэг.

ЗОРИЛГО: Зохистой хооллох зарчмууд, түргэн хоолны сөрөг нөлөөг тодорхойлох

ЗОРИЛТ: Энэ хичээлээр суралцагчид дараах мэдлэг, чадвар эзэмшинэ. Үүнд:

- Зохистой хооллох 10 зарчмыг мэдэх
- Өсвөр насны хүүхдийн зохистой хооллох зарчмын онцлогийг ойлгох
- Түргэн хоолны сөрөг нөлөөг тодорхойлох

МАТЕРИАЛ ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- “Зохистой хооллолтын зарчим” /PowerPoint хичээл/
- Өсвөр үеийнхний эрүүл хооллолтын зөвлөмжтэй харьцуулах
- Хавсралт 1. Сурагчийн ажиллах хуудас
- Хавсралт 2. Багшид зориулсан унших материал

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:

Үйл ажиллагаа 1. Дасгал ажиллах

Хавсралт 1 Сурагчийн ажиллах хуудсанд бичсэн зохистой хооллох зарчмуудыг холбоо үгс болгож, хайчлан сурагч бүрд тараана.

Сурагчид оногдсон үгсийг хос хосоор нь нийлүүлэн өгүүлбэр бүтээнэ. Өгүүлбэр бүр зохистой хооллох зарчмыг илэрхийлэх бөгөөд энэ нь 12 зарчимтай. Эдгээрийг том цаасан дээр дарааллаар нь нааж, хананд өлгөнө.

Баг бүрд бүтээсэн зарчмуудын утгыг тайлбарлана. Сурагчдад эргэлзээтэй, маргаантай байсан зүйл дээр багш тусалж, тайлбарлана.

Үйл ажиллагаа 2. Багаар ажиллах

Сурагчдыг 7 багт хувааж, “Өсвөр үеийн эрүүл хооллох зөвлөмж”-ийг баг бүрд хуваарилан өгнө. Сурагчид харилцан ярилцаж, өсвөр насны хүүхэд яаж зохистой хооллох, ямар онцлогтой байдгийг мэдэж авна.



Өсвөр үеийнхний эрүүл хооллолтын зөвлөмж

- ☑ Өглөөний цайгаа тогтмол уух
- ☑ Өсвөр насны хүүхдийн ходоод, гэдэсний салст уян зөөлөн, цусны судсаар баялаг, судасны ханын нэвчимтгий чанар сайн учраас дутуу боловсорсон хүнс хоол, хорт бодис амархан нэвчиж, хордлогод орох нь хурдан байдаг тул аюулгүй хүнс, хоол хэрэглэх.
- ☑ Өсөлт хөгжлийг хурдасгагч биокатализатор бол ус, шингэн орчин. Иймд буцалсан ус, цай, ногоо, жимс, тэдгээрийн цэвэр, шинэ шүүс гэх мэт шингэнийг хангалттай хэрэглэх.
- ☑ Сүү, цагаан идээг хангалттай хэмжээгээр хэрэглэж хэвших
- ☑ Чихэр ихтэй болон далд өөх тос, давс, чихэр агуулсан хүнсний бүтээгдэхүүн, хийжүүлсэн болон чихэрлэг ундааны зар сурталчилгаа их байдагтай холбоотой хүүхдүүдийн дунд хэрэглээ нь их байдаг. Эдгээр нь шүд цоорох, биеийн жинг нэмэгдүүлэх, яс сийрэгжих, арьс батгаших, нөсөө үүсэх, харшил гэх зэрэг өвчин, эмгэгт үүсгэдэг тул аль болохоор бага хэрэглэх, хэрэглэхээс татгалзах
- ☑ Таалагдсан тамирчин, загвар өмсөгч, алдартай хүмүүсийг дуурайх хандлагатай байдаг тул хоолоо хэт сойх, улмаар хоолонд дургүй болох, огт хоол идэхгүй байх (анорекси) эсвэл хэт их идэх (булими) гаж зуршилд өртөх магадлал өндөр байдгийг анхаарах.
- ☑ Төрөл бүрийн электрон тоглоом, компьютерын хэрэглээ ихэссэнтэй холбоотой хөдөлгөөний хомсдолд орж, хүүхдийн жин нэмэгдэж байгаа тул идэвхтэй хөдөлгөөнийг эрхэмлэн, төрөл бүрийн спорт тоглоомоор хичээллэх, өдөр бүр 60 минутаас багагүй хугацаагаар идэвхтэй дасгал хөдөлгөөн хийх
- ☑ Согтууруулах ундааны зүйл, тамхи нь өсвөр насныхны өсөлт хөгжилтийг саатуулах сөрөг нөлөөтэй тул хориглох.

Үйл ажиллагаа 3. Багаар ажиллах

Багш самбарт эсвэл дэлгэц дээр түргэн хоолны зургууд харуулна. Түргэн хоолны шошго ашиглан ажиллах нь илүү үр дүнтэй. Өмнөх багаараа үргэлжлүүлэн дараах хүснэгтийн дагуу ажиллана.

№	Хэлэлцэх асуудлууд	Дүн шинжилгээ
1.	Түргэн хоолонд ямар хоол орох вэ?	
2.	Хүнсний бүтээгдэхүүний ямар бүлэг орох вэ?	
3.	Эрүүл мэндэд ашигтай шимт бодис байгаа юу?	
4.	Эрүүл мэндэд ашиггүй шимт бодис байгаа юу? (давс, чихэр, өөх тос, халуун ногоо, хэмжээг харах)	
5.	Хоолыг ямар аргаар боловсруулсан бэ?	
6.	Хоолыг хийх, бэлдэхэд ямар хугацаа шаардах вэ?	
7.	Хоол ямар үнэтэй вэ?	
8.	Ихэвчлэн хаана зарагддаг вэ?	
9.	Бусад	

Хавсралт 1:  **Сурагчийн ажиллах хуудас****ЗӨВ ХООЛЛОЛТЫН ҮНДСЭН ЗАРЧМУУД**

- Олон нэр төрлийн хүнс, хоол хэрэглэх
- Илчлэгийн тэнцвэр жин барих
- Хоногт 3 ба түүнээс олон нэгж хүнсний ногоо 2-оос доошгүй нэгж
- Жимс хэрэглэдэг дадлыг эзэмших
- Сүү, цагаан идээг өдөр бүр зөвлөмж хэмжээгээр хэрэглэж хэвших
- Эслэгээр баялаг хүнс хэрэглэх
- Хоол, хүнсээ зөв тохируулан хэрэглэх
- Аюулгүй хүнс хоол хэрэглэх
- Аюулгүй, цэвэр ундны ус хэрэглэх
- Идэвхтэй хөдөлгөөнийг эрхэмлэнбиеийн жингээ зохистой хэмжээнд байлгаж, хянаж сурах
- Өөх тосыг тохируулан амьтны гаралтай өөх аль болох бага хэрэглэх
- Чихэр, иоджуулсан давсыг тохируулан хэрэглэх

Хавсралт 2:  **Багшид зориулсан унших материал****1. Олон нэр төрлийн хүнс, хоол хэрэглэх**

Хүний бие махбодод шаардлагатай бүх шимт бодисыг агуулсан төгс найрлагатай хүнс байдаггүй. Тухайлбал, мах махан бүтээгдэхүүн нь уураг, өөх тосоор баялаг боловч нүүрс ус, С аминдэмээр хомс бол жимс, хүнсний ногоо нь нүүрс ус (эслэг), амин дэм, эрдэс бодисоор баялаг ч уураг, өөх тос багатай байдаг. Иймээс бие махбодод шаардлагатай тэжээлийн бодисуудыг хангалттай хэмжээгээр авахын тулд өдөр бүр 5 бүлэг хүнснээс аль болох олон нэр төрлийн хүнс хэрэглэх хэрэгтэй.

2. Илчлэгийн тэнцвэр, жин барих

Илчлэгийн тэнцвэр гэдэг нь зарцуулж буй илчлэгээ нөхөж чадахаар хоол хүнс хэрэглэхийг хэлнэ. Энэхүү тэнцвэр алдагдахад жингийн илүүдэл эсвэл дутагдалд орно. Өдөрт хэрэглэх хоол, хүнсийг зарцуулсан болон хоолоор авах илчлэг хоёр тэнцвэртэй байхаар тооцон зөв төлөвлөх, хэрэглэх шаардлагатай.

3. Хоногт 3 ба түүнээс олон нэгж хүнсний ногоо, 2-оос доошгүй нэгж жимсийг тогтмол хэрэглэж хэвшил болгох

Хүнсний ногоо, жимс нь аминдэм, эрдэс, олон төрлийн зохицуулах үйлчилгээтэй бодисоор баялаг. Тухайлбал уусдаг эслэг /холестерин бууруулдаг/, исэлдэлтийн эсрэг бодис /С, А, Е, селен, цайр/, бие махбодыг хоргүйжүүлэх нөлөө бүхий флавоноид, пектин, органик хүчил, эфирийн тос, фитонцид гэх мэт олон төрлийн зохицуулах үйлчилгээтэй бодисыг агуулдаг. Ялангуяа махны хэрэглээ өндөр байдаг манай орны хувьд жимс, ногооны хэрэглээ хангалтгүй байгаа ба эх орны хөрсөнд

ургасан жимс, жимсгэнэ хүнсний ногоог шинээр нь болон хатааж, хөлдөөж хэрэглэх нь зохистой бөгөөд өдөр бүр 400 гр ба түүнээс их хэмжээгээр жимс, хүнсний ногоо хэрэглэх хэрэгтэй. Дарсан, давсалсан ногоо, жимсний компот, чанамалын тэжээллэг чанар алдагдсан байдаг тул хязгаартай хэрэглэ.

4. Сүү, цагаан идээг өдөр бүр зөвлөсөн хэмжээгээр хэрэглэж хэвших

Сүү цагаан идээг тогтмол хэрэглэснээр шүд, ясыг бэхжүүлж, ясны сийрэгжилтээс сэргийлнэ. Тараг, айраг, хоормог зэрэг эсэг цагаан идээ нь ходоод гэдэсний ашигтай бактерийн үйл ажиллагааг зохицуулан тэнцвэржүүлж, зарим эмгэгээс сэргийлдэг. Сүү, цагаан идээг зөв хадгалах нь чухал бөгөөд хуучирч удсан, хөгцөрсөн, иссэн зүйл хэрэглэж болохгүй. Шар буурцаг, эрдэнэ шишийн сүү нь энэ бүлэгт багтахгүй.

5. Эслэгээр баялаг хүнс хэрэглэх

Эслэг нь ургамлын гаралтай хүнсний бүтээгдэхүүнд агуулагддаг, хүний биед үл боловсрох ашигтай нүүрс ус бөгөөд үндсэн шимт бодисын бүрэлдэхүүнд ордоггүй. Хүнсэнд усанд уусдаг болон уусдаггүй гэсэн 2 төрлийн эслэг агуулагддаг. Усанд уусдаг эслэг нь өөх тосны шимэгдэлтийг бууруулж, цусан дах холестерин хэмжээг багасган, бүдүүн гэдэсний ашигтай бактерийн өсөлтийг дэмждэг. Уусдаггүй эслэг нь ходоод гэдэсний гүрвэлзэх хөдөлгөөнийг түргэсгэн, өтгөн хатахаас сэргийлж бие махбодоос хорт бодисыг өөртөө шингээн гадагшлуулдаг. Уусдаггүй эслэг нь үр тариа, буурцагт ургамлын хальсанд байдаг бол, усанд уусдаг эслэг нь хүнсний ногоо ба жимсэнд ихээр агуулагддаг. Насанд хүрсэн хүн бүр хоногт 25-30 гр эслэг хэрэглэнэ.

6. Хоол, хүнсээ зөв тохируулан хэрэглэх

Нас, хүйс, бие махбодын онцлог, цаг улиралд тохируулан хүнсний бүтээгдэхүүнийг сонгон, зөв технологиор боловсруулж, тохиромжтой хэмжээгээр, өдөрт 4-өөс доошгүй удаа хооллох нь зүйтэй. Тухайлбал, бага насны хүүхэд, ахмад настанд хүнс, хоолыг машиндаж, нухаж жижиглэсэн байдлаар бэлтгэн чанах, жигнэх аргаар боловсруулж хэрэглэх нь тохиромжтой. Улирлын онцлогоос хамааран дулааны улиралд сүү цагаан идээ, хүнсний ногоо, байгалийн зэрлэг жимс, жимсгэнийг түлхүү хэрэглэж, өөх тос, мах махан бүтээгдэхүүний хэрэглээг багасгах шаардлагатай.

Хийжүүлсэн, чихэрлэг ундаа нь кальцийн солилцоог алдагдуулж, шүд цоорох, яс сийрэгжихэд нөлөөлдөг. Жимс, жимсгэнээр хийсэн ч үйлдвэрийн аргаар боловсруулсан ундаа, шүүс нь чихэр ихтэй тул хязгаартай хэрэглэх, аль болох жимсний шинэ, цэвэр шүүс, чихэр агуулаагүй ундаа, шүүсийг хэрэглэх хэрэгтэй.

7. Аюулгүй хүнс, хоол хэрэглэх

Аюулгүй хүнс гэж хүний эрүүл мэндэд сөрөг нөлөө үзүүлж болзошгүй биологи (нян, вирус г.м), физик (яс, шил, цацраг туяа), химийн (хорт бодис, хортон шавьж мэрэгч устгагч бодис, химийн бордоо,

эмийн бодис) бохирдолгүй хүнсийг хэлнэ. Хүнсний бүтээгдэхүүнийг хадгалалтын хугацаа, сав, баглаа боодлын бүрэн бүтэн байдал, өнгө, үнэр, хадгалж, борлуулж буй нөхцөл, тухайн бүтээгдэхүүний аюулгүй байдлыг баталгаажуулсан эрүүл ахуйн дүгнэлт зэргийг үндэслэн сонгож ав. Гэрийн нөхцөлд мах, загас, шувууны мах зэрэг түүхий бүтээгдэхүүнийг шууд хэрэглэдэг бэлэн бүтээгдэхүүнээс тусгаарлан хадгалж, хоол, хүнсийг цэвэр орчинд зөв бэлтгэж, боловсруулна.

8. Аюулгүй цэвэр ундны ус хэрэглэх

Хүн хоногт 1.5-2 литр шингэн хэрэглэх нь зохимжтой. Хангалтгүй шингэн хэрэглэх нь бодисын солилцоог удаашруулах, таргалах, дархлаа сулрах, харшил үүсэх гэх мэт олон өвчний шалтгаан болдог бол хэт их шингэн нь биеийн эрдсийн тэнцвэрийг алдагдуулах, бөөр, зүрх судасны үйл ажиллагаанд муу нөлөөтэй.

Ундны усыг цэвэр, баталгаат эх үүсвэрээс авах, зориулалтын шүүлтүүрээр шүүсэн болон үйлдвэрийн аргаар боловсруулсан ус хэрэглэх шаардлагатай. Дээрх шаардлага хангагдаагүй бол тунгааж, буцалгаж хэрэглэ. Ил задгай ус нь хүн ба амьтны ялгадас, хорт бодисоор бохирдох магадлалтай тул аль болох хэрэглэхээс зайлсхийвэл зохино.

9. Идэвхтэй хөдөлгөөнийг эрхэмлэн, биеийн жингээ зохистой хэмжээнд байлгаж, хянаж сурах

Биеийн жингээ зохистой хэмжээнд байлгахад эрүүл хоол, идэвхтэй хөдөлгөөн чухал үүрэгтэй. Хөдөлгөөн нь хүний сэтгэл зүйд эерэг нөлөө үзүүлж, бие махбодыг сэргээж идэвхжүүлэн зүрхний үйл ажиллагаа, цусны эргэлтийг сайжруулснаар олон төрлийн өвчнөөс сэргийлэх боломжтой. Иймээс насанд хүрсэн хүн өдөрт доод тал нь 30 минут явган явах буюу долоо хоногт 3-5 өдөр 30 минутаас дээш хугацаагаар гүйх, дугуй унах, усанд сэлэх, спорт тоглоомоор тоглох зэрэг эрчимтэй хөдөлгөөн хийх нь эрүүл мэндэд тустай. Харин хүүхэд, өсвөр насныхан өдөр бүр 60 минут идэвхтэй хөдөлгөөн хийнэ.

10. Өөх тосыг тохируулан хэрэглэх

Өөх тос нь бие махбодод илч, дулааны эх үүсвэр болдог гадна эд, эсийг бүрдүүлэхэд чухал ач холбогдолтой төдийгүй тосонд уусдаг А, Д, Е, К аминдэмийг нөөцлөхөд чухал үүрэгтэй. Өөх тосыг ханасан ба ханаагүй гэж ангилдаг. Ханасан тос нь судасны хатуурал, зүрх судасны өвчин үүсгэх эрсдэлтэй. Ургамлын тосыг өндөр хэмд халаах, олон удаа ашиглахад хавдар, зүрх судас, мэдрэл, сэтгэцийн өвчин үүсэхэд нөлөөлдөг устөрөгчөөр баяжсан (hydrogenated) транс тос (trans fat) болон хорт бодис болох альдегид (формальдегид, формиаты гэх мэт)-ууд их хэмжээгээр үүсэж бүтцийн өөрчлөлтөд ордог. Иймээс шарж, хуурсан түргэн хоолыг хэрэглэхгүй байвал зохино. Цэвэршүүлсэн ургамлын тос (рафинированное, refined, extra light-шошгон дээр) нь боловсруулах явцад эрүүл мэндэд ашигтай бодисуудаа алдсан байдаг. Харин цэвэршүүлээгүй тоснууд (нерафинированное, unrefined, extra

virgin) нь тосонд уусдаг аминдэм, эрүүл мэндэд ашигтай тосны хүчлээр баялаг, халаахгүй хэрэглэх нь эрүүл мэндийг хамгаална. Хоногт хоол хүнсээр авч буй нийт өөх тосны 60-70 хувь нь ургамлын, 30-40 хувь нь амьтны гаралтай байх нь хамгийн тохиромжтой буюу ханасан тосны хэмжээ өдрийн нийт илчлэгийн 10 хувиас ихгүй байна. Транс тос агуулсан хүнсний бүтээгдэхүүний хэрэглээс татгалзах хэрэгтэй. Транс тосны хэрэглээ өдрийн нийт илчлэгийн 1 хувиас ихгүй байх ёстой. Транс тос нь маргарин, түүний орцтой төрөл бүрийн гурилан болон амтлаг бүтээгдэхүүнд агуулагддаг. Хүнсний бүтээгдэхүүний шошгын мэдээлэлд транс тос, trans fat, hydrogenated oil, partially hydrogenated oil, растительное масло гэсэн бичиг нь транс тос агуулсныг илэрхийлнэ.

11. Чихэр, иоджуулсан давсыг тохируулан хэрэглэх

Хүнсний бүтээгдэхүүнд нэмэлтээр орсон чихрийн хэмжээ нь өдрийн нийт илчлэгийн 10 хувиас хэтрэх ёсгүй ба 5 хувиас ихгүй бол бүр сайн. Чихрийг хэтрүүлэн хэрэглэснээр хүүхдийг шим тэжээлийн дутагдалд оруулж, эрүүл өсөж бойжих нөхцөлийг бууруулж, төрөл бүрийн халдварт өвчин, хоол боловсруулах замын эмгэг, цаашлаад таргалалт, чихрийн шижин, хавдар зэрэг архаг явцтай өвчнөөр өвчлөх эрсдэлийг нэмэгдүүлдэг. Хүнсний бүтээгдэхүүний шошго сайтар уншин чихэр багатай бүтээгдэхүүнийг сонгох хэрэгтэй. Тухайлбал, 100 грамм хүнсний бүтээгдэхүүнд 5 граммаас бага чихэр агуулагдаж байвал эрүүл, 5-10 грамм байвал анхаарал татахуйц, 10 граммаас их байвал чихэр ихтэй гэж үздэг.

Насанд хүрсэн хүн хоногт 5 грамм /2000мг Na/, хүүхэд 1 грамм /400мг Na/-аас бага хэмжээгээр иоджуулсан давс хэрэглэнэ. Давсыг хэтрүүлэн хэрэглэх нь цусны даралт ихэсгэх, ясны сийрэгжилтийг нэмэгдүүлэх, ходоод гэдэсний эмгэг үүсгэх сөрөг нөлөөтэй. Давсалсан, даршилсан, нөөшилсөн хүнсийг хязгаартай хэрэглэх хэрэгтэй. Давсыг нимбэг, цагаан гаа, амтат чинжүү, сонгино, сармис, яншуй, бууцай, жууцай, халиар, хүмүүл, хар перец гэх мэт бүтээгдэхүүнээр орлуулан хэрэглэж болно. Ихэнх хүнсний бүтээгдэхүүн давс, чихэр далд агуулагддаг тул хүнс, хоолондоо эдгээрийг нэмэлтээр хэрэглэхгүй байвал зохино. Давсгүй цай ууж хэвших нь давсны хэрэглээг бууруулах үр дүнтэй арга юм.

100 грамм хүнсний бүтээгдэхүүнд 0.3 грамм хүртэл давс агуулагдаж байвал	давс багатай
0.3-1.5 грамм	дунд зэрэг
1.5 граммаас их	давс ихтэй

СЭДЭВ: ХООЛ ХҮНСЭЭ ЗӨВ ХАДГАЛАХ АРГА (40 минут)

ҮНДЭСЛЭЛ:

Хэдийгээр эрүүл мэнддээ хэрэгтэй хоол, хүнсийг сонгож авсан ч хэрхэн хадгалах аргыг мэдэхгүй бол зохистой хооллох зарчим алдагдахад хүрнэ. Манай улсад хүнс, хоолыг зөв хадгалж, хэрэглээгүйгээс хүн амын дунд ялангуяа ерөнхий

боловсролын сургуулийн сурагчдын дунд хоолны хордлого гарсаар байна. Хоол хүнс худалдан авсны дараа аюулгүй байдал нь хэрэглэгчээс шууд шалтгаална. Хоол хүнсийг аюулгүй хадгалж сурах нь хүн бүрд чухал юм.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

Хоол хүнсийг гэрийн нөхцөлд зөв хадгалахад дараах зүйлсийг анхаарна. Үүнд:

- Хоол, хүнсний зүйлд нян өсөж үржих хамгийн таатай орчин нь температурын аюултай бүс буюу +4 өөс +60 хэм байдаг. Иймээс хөргөгчинд хадгалах ёстой бүтээгдэхүүнийг худалдаж авснаасаа хойш нэг цагийн дотор хөргөгчинд хийх хэрэгтэй.
- Хэрвээ температурын аюултай орчинд дөрвөн цагаас илүү хадгалсан бол идэж болохгүй, шууд хаях хэрэгтэй.
- Илүү гарсан хоолоо жижиг савнуудад таслан хөргөгчинд хадгалах нь зүйтэй.

Ингэснээр хоол түргэн хөрж, нян үржих боломж багасна.

- Бэлэн болсон хоолыг тасалгааны хэмд 2 цагаас илүү хугацаагаар байлгасан бол идэж болохгүй.
- Түүхий бүтээгдэхүүн, болсон бүтээгдэхүүнийг хөргөгчид хийхдээ бохирдохоос сэргийлж, тусгаарлан, болсон бүтээгдэхүүнийг дээд, түүхийг нь доод тавиур дээр халгалах нь зүйтэй.
- Хөргөгчийг хэт дүүргэх нь ачааллыг ихэсгэж, хөргөх хэмийг багасгадаг гэдгийг анхаарах хэрэгтэй.

ЗОРИЛГО: Гэрийн нөхцөлд хоол, хүнсээ зөв хадгалах аргыг мэдэх

ЗОРИЛТ: Энэ хичээлээр суралцагчид дараах мэдлэг, чадвар эзэмшинэ. Үүнд:

- Хүнс хадгалах гал тогооны хэрэгслийг эрүүл ахуйн шаардлагад нийцүүлэн бэлдэх
- Хөлдөөгч, хөргөгч, мөн хуурай нөхцөлд тохируулан хүнсээ хадгалж сурах
- Хоол хүнсийг буруу хадгалснаас үүсэх эрсдэлийг нэрлэх, сэргийлэх арга замыг тодорхойлох

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- “Хоол, хүнсний эрүүл ахуй” /PowerPoint хичээл/
- Хөргөгчийн бэлэн загвар, хүнсний 6 бүлгээс оролцуулсан төрөл бүрийн мульж, эсвэл хүнсний картууд, зурагт үзүүлэнгээс аль бэлэн байгааг нь ашиглана.
- Хаалга нь нээлттэй хөргөгч, хөлдөөгч, шүүгээ, гал тогооны өрөө, монгол гэрийн гал тогоо, зуухны бодит фото зургууд
- Хавсралт 1. Багшид зориулсан унших материал

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:

Үйл ажиллагаа 1. Багаар ажиллах

Сурагчдыг 5 багт хуваана.

Баг тус бүрд а) нээлттэй хөргөгч, б) нээлттэй хөлдөөгч, в) гал тогооны шүүгээ, г) гал тогооны өрөө, д) монгол гэрийн гал тогооны болон зуухны хэсгийг харуулсан фото зургуудыг 5 багт нэг нэгээр хуваарилж өгнө.

Баг тус бүр оногдсон зурагт байгаа зүйлд хоол хүнсээ хадгалахын өмнө эрүүл ахуйн шаардлагад хэрхэн нийцүүлэх бэлтгэл ажлын талаар харилцан ярилцана. Дараах хүснэгтийн дагуу ярилцан бөглөх юм.

Багшид зориулсан унших материал (Хавсралт 1)-ийг ашиглан, сурагчдын хийсэн багийн ажлууд дээр багш нэгтгэн тайлбар, нэмэлт мэдээлэл өгнө.

Ярилцах асуудлууд	Хөргөгч	Хөлдөөгч	Гал тогооны өрөө	Гал тогооны шүүгээ	Монгол гэрийн гал тогоо, зуухны хэсэг
Эрүүл ахуйн шаардлага					
Бохир бол хэрхэн цэвэрлэх					
Хадгалах сав, баглаа					
Хадгалж болох хүнс					
Хадгалж болохгүй хүнс					

Үйл ажиллагаа 2. Багаар ажиллах

Өмнөх багаараа ажиллана. Ингэхдээ багийн гишүүн бүр дэвтэртээ гэртээ байгаа хүнснүүдийг жагсааж бичээд, ямар хүнс хаана, ямар уут, саванд хэд хоног хадгалж байгааг хүснэгтийн дагуу бөглөж бичих дасгал ажиллуулаарай. Харилцан ярилцаж бөглөнө.

Хүнсний нэр	Хадгалж буй газар	Сав, баглаа	Хадгалж буй хугацаа
гурил	Гал тогооны шүүгээ	цаасан уутанд	7 хоног
сүү	Хөргөгчний доод тавиурт	Бэлэн хайрцагтай	2 хоног
.....			

Дасгалыг ажиллаж дуусаад сурах бичгийн 28-р хуудасны дасгал 1 болон багшид зориулсан мэдээллийг ашиглан гэрийнхээ хүнсийг зөв хадгалж буй эсэхэд сурагчдаар өөрсдөөр нь дүгнэлт хийлгэх юм.

- Хувилбар 2. Сургуулийн гал тогоонд хүнс, бэлэн хоолыг хэрхэн хадгалж буй зургаар ярилцах, эсвэл танилцах аялал хийж болно. Ахлах тогоочийг ангидаа урин ярилцаж болно.
- Хувилбар 3. Бэлэн хөргөгчний модель, хүнсний картууд ашиглан ажиллаж болно.

Үйл ажиллагаа 3. Оюуны довтолгоо

- Багш нийт сурагчдад дараах асуултыг тавьж, хариултыг самбарт нэгтгэнэ.
- *Хоол, хүнсийг буруу хадгалснаас ямар эрсдэл үүсэж болох вэ? хэрхэн сэргийлэх вэ?*

	Үүсэх эрсдэл	Сэргийлэх арга зам
1	Хоол хүнс бохирдоно (химийн, нянгийн)	
2	Аминдэм, тэжээллэг чанараа алдана	
3	Хоолны хордлого үүснэ	
4	Бөөлжинө	
5	Гэдэс өвдөнө, гүйлгэнэ	

ХҮНС ХАДГАЛАХ ЗӨВЛӨМЖ**Санаж байхад илүүдэхгүй.**

- Хоол хүнсэнд хүрэхээс өмнө гараа заавал угаах, шарх шалбархайтай эсэхийг шалгах
- Болсон, болоогүй хүнсийг тусад нь хадгалах
- Шилтэй болон лаазалсан хүнсний зүйлийн гадна тал, амсар хэсгийг цэвэр чийгтэй алчуураар сайтар арчин хадгалах
- Шошгоос хоол хүнсний хадгалах болон задалснаас хойш хадгалах, хэрэглэх хугацааг ягштал баримтлах
- Хөлдөөсөн, хөргөөсөн хүнсийг худалдаж авсан бол богино хугацаанд гэрийн хөлдөөгч, хөргөгчид хийж хадгалах, эсвэл хурдан бэлтгэж хэрэглэх
- Хоолыг гүйцэд чанаж болгосны дараа даруй хэрэглэх, хоносон хоол идэхгүй байх
- Бор, цагаан цаас, мөнгөлөг цаас, шилэн сав нь хоол, хүнсийг хадгалахад тохиромжтой, эрүүл мэндэд аюулгүй
- Хөлдөөж буй хүнсний сав, баглаа, боодлын гадна талд худалдаж авсан хугацааг бич.
- Түргэн мууддаг хүнсийг 4°C ба түүнээс доош хэмд хөргөгчид хадгал
- Халуун хоолыг 60°C ба түүнээс дээш хэмд халуунаар хадгал
- Гурил, будаа, элсэн чихэр, чихэр, гурилан бүтээгдэхүүн, жимсний чанамлыг хуурай, агааржуулалт сайтай, нарны гэрлийн шууд тусгалгүй, гэрэл багатай газарт сэрүүн нөхцөлд (18°C-ээс бага) хадгал.
- Шаардлага хангасан нөхцөлд гурилыг 6 сар, чихрийг 1 жил, гоймонг 2 жил, хуурай сүүг 8 сар, ургамлын тосыг 1.5-2 жил, өөх тосыг 6 сар зэрэг хүчиллэг ихтэй хүнсийг 12-18 сар хадгалж болно
- Хоол, хүнсний зүйлийг ахуйн цэвэрлэгээний зүйлс, химийн бодисын ойролцоо хадгалахгүй байх
- Хоол хадгалж буй шүүгээ, хөргөгч зэрэгт гэрийн тэжээмэл амьтан ойртуулахгүй байх

Хавсралт 1:  **Багшид зориулсан унших материал**

Хүнсний бүтээгдэхүүнийг хадгалах нөхцөл, хугацаа

Хүнсний бүтээгдэхүүн	Хөргөгч ($\leq 4^{\circ}\text{C}$)	Хөлдөөгч ($\leq 0^{\circ}\text{C}$)
Түүхий зайдас (тахиа, цацагт хяруул, гахай, үхрийн махан зайдас)	1 – 2 хоног	1 – 2 сар
Утсан зайдас	7 хоног	1 – 2 сар
Гахайн утсан мах	7 хоног	1 сар
Лаазыг нь нээсэн	3 – 5 хоног	1 – 2 сар
Лаазыг нь нээгээгүй	6 – 9 сар	Хөлдөөхгүй
Бүтэн хиам	7 хоног	1 – 2 сар
Хагас хиам	3 – 5 хоног	1 – 2 сар
Хэрчим хиам	3 – 4 хоног	
Мөчилсөн малын мах (түүхий)	3 – 5 хоног	6 – 12 сар
Том хэмжээгээр хэрчсэн малын мах	3 – 5 хоног	4 – 6 сар
Малын дотор мах	1 – 2 хоног	3 – 4 сар
Жижиг хэмжээтэй хэрчсэн түүхий мах	1 хоног	Хөлдөөхөөс зайлсхий
Тахиа, шувууны түүхий бүтэн мах	1 – 2 хоног	1 жил
Тахиа, шувууны түүхий эвдсэн мах	1 – 2 хоног	9 сар
Чанасан мах	3 – 4 хоног	2 – 3 сар
Махны шөл	1 – 2 хоног	2 – 3 сар
Шарсан тахиа	3 – 4 хоног	4 сар
Чанаж болгосон тахиа, шувууны мах	3 – 4 хоног	4 – 6 сар
Тахианы махан шөл	1 – 2 хоног	6 сар
Мах, ногоотой шөл	3-4 хоног	2 - 3 сар
Шинэ өндөг (хальстай)	3 – 5 долоо хоног	Хөлдөөхгүй
Түүхий өндөгний шар, цагаан уураг	2 – 4 хоног	1 жил
Хүнсний бүтээгдэхүүн	Хөргөгч ($\leq 4^{\circ}\text{C}$)	Хөлдөөгч ($\leq 0^{\circ}\text{C}$)

Болгосон өндөг		1 долоо хоног	Хөлдөөхгүй
Майонез (онгойлгосон)		2 сар	Хөлдөөхгүй
Өндөг, тахиа, хиам, загас, гоймон		3 – 5 хоног	Хөлдөөхгүй
Өндөг, тахианы, туна загасан ба гоймонгийн салат		3-5 хоног	Хөлдөөхгүй
Пицца		3 – 4 хоног	1 – 2 сар
Болгосон шанз		3 – 4 хоног	1 сар
Бялуу, нарийн боов		72 цаг	-
Жимс		3-8 хоног	3-4 сар
Жимсгэнэ, ногоон ногоо		2-3 хоног	-
Төмс, хүнсний ногоо		5-8 хоног	-
Томатны соус /онгойлгосон/		5-7 хоног	-
Сүү		7 хоног	3 сар
Зөөхий		1.5 хоног	1-2 сар
Аарц		7-21 хоног	Хөлдөөхгүй
Тараг		7-14 хоног	1-2 сар
Цөцгий		2-3 хоног	Хөлдөөхгүй
Цөцгийн тос		1-3 сар	6-7 сар
Бяслаг (хатуу)	Онгойлгосон Онгойлгоогүй	6 сар 3-4 долоо хоног	6 сар
Бяслаг (зөөлөн)		1 долоо хоног	6 сар

СЭДЭВ: ИДЭВХТЭЙ ХӨДӨЛГӨӨНИЙ ДЭГЛЭМ, БИЕЙН ӨСӨЛТӨӨ ХЯНАХ АРГУУД (40 минут)

ҮНДЭСЛЭЛ:

Халдварт бус өвчинд хүргэж буй нийтлэг эрсдэлт хүчин зүйлээс хамгийн түгээмэл анхдагч буюу засан залруулж болох эрсдэлт хүчин зүйлсэд зохисгүй хооллолт, хөдөлгөөний хомсдол ордог. Эдгээр эрсдэлт хүчин зүйл нь өртөг зардал бага зарцуулж, урьдчилан сэргийлэх бүрэн боломжтой гэдгийг дэлхийн шинжлэх ухаан хэдийнээ баталжээ. Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр тогтмол

хичээллэх нь биеийн жин нэмэгдэх, таргалахаас үүдэх эрүүл мэндийн сөрөг үр дагавраас сэргийлэх, жин бууруулах ач холбогдолтой. Судалгааны дүнгээр, зүрх судасны өвчнөөс сэргийлэхийн тулд хүүхдүүд одоогийн зөвлөж буй өдөрт 60 минутын дунд зэргийн эрчимтэй хөдөлгөөнөөс 30 минутаар илүү хугацаагаар идэвхтэй хөдөлгөөнтэй байх шаардлагатай гэсэн дүгнэлт гарчээ.

2

АГУУЛГЫН
ЧИГЛЭЛ

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- ДЭМБ-аас хүүхэд, залуучуудад чиглэсэн идэвхтэй хөдөлгөөний зөвлөмж нь “Бүх залуу хүмүүс өдөрт 60 минут, дунд зэргийн болон түүнээс илүү эрчимтэй хөдөлгөөн хийх шаардлагатай” гэж тогтоосон.
- Долоо хоногийн багадаа 3 өдөр хийх идэвхтэй хөдөлгөөн нь булчингийн хүч, уян хатан байдал, ясны эрүүл мэндийг сайжруулж, үйл ажиллагааг нь хэвийн хэмжээнд хадгална.
- Идэвхтэй хөдөлгөөн нь өдрийн туршид хэд хуваан хийгдэж болох ба аль болох олон төрлийн бөгөөд сонирхол татахуйц, хүүхдийн насанд тохирсон байх шаардлагатай. Хүүхдийн эрүүл мэндтэй холбоотой өөр нэг чухал зүйл бол биеийн жин, өсөлт хөгжилтөө хянах явдал юм.
- Идэвхтэй хөдөлгөөнийг а) амьдралын идэвхтэй хэв маяг, б) эрүүл мэндээ бэхжүүлэхэд чиглэсэн идэвхтэй дасгал хөдөлгөөн, в) бие бялдрыг хөгжүүлэхэд чиглэсэн дасгал хөдөлгөөн, г) спортын дасгал хөдөлгөөн гэж ангилдаг.
- Дасгал хөдөлгөөн хийхэд тодорхой дэглэм мөрдөнө. Үүнд:

Халаалтын үе
(5-10 минут)



Үндсэн дасгалын үе
(20-30 минут)



Тайвшруулах үе
(5-10 минут)



ЗОРИЛГО: Өсөлт, хөгжилтөө хянан, өөрт тохирсон идэвхтэй хөдөлгөөнийг хийж хэвших

ЗОРИЛТ: Энэ хичээлээр суралцагчид дараах мэдлэг, чадвар эзэмшинэ. Үүнд:

- Өсөлт хөгжилтөө хянаж сурах
- Дасгал хөдөлгөөний дэглэм, төрлийг судлах
- Өөрт тохирсон дасгал, хөдөлгөөнийг сонгох, тогтмол хийж хэвшүүлэх

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- “Дасгал хөдөлгөөний төрлүүд, дэглэм” /PowerPoint хичээл/
- Биеийн жин, өндөр хэмжигч багаж
- Хавсралт 1. Багшид зориулсан унших материал, ДЭМБ-аас зөвлөмж болгож буй хөдөлгөөнүүд,

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:**Үйл ажиллагаа 1. Сурагчид хосоороо дасгал ажиллах**

Багш сурагчдын жин, өндрийг хэмжиж, эсвэл биеийн тамирын хичээлийн багшаас сурагчдын жин, өндрийн хэмжээг авч урьдчилан бэлдсэн байна.

Сурагч бүрийн жин, өндрийн хэмжээг доорх хүснэгтэд бичсэн ДЭМБ-ын зөвлөмжилсөн хэмжээтэй харьцуулан дүгнэлт хийнэ.

Сургуулийн 6-10 насны хүүхдийн бие махбодын дундаж үзүүлэлт¹

Хүүхдийн нас, жилээр	Хүйс	Жин, кг	Өндөр, см	Биеийн жингийн индекс, кг/м ²
6 нас	Хүү	20.5-22.7	116.0-121.3	15.3-15.5
	Охин	20.2-22.2	115.1-120.3	15.3-15.4
7 нас	Хүү	22.9-25.2	121.7-126.8	15.5-15.7
	Охин	22.4-25.2	120.8-126.1	15.4-15.7
8 нас	Хүү	25.4-27.9	127.3-132.1	15.7-16.0
	Охин	25.4-27.9	126.6-132.0	15.7-16.1
9 нас	Хүү	28.1-30.9	132.6-137.3	16.0-16.4
	Охин	28.1-30.9	132.5-138.1	16.1-16.6
10 нас	Хүү	31.2-37.0	137.8-142.7	16.4-16.9
	Охин	31.2-37.0	138.6-144.5	16.6-17.2

Жич: Сурагчдын бие бялдрын хэмжээсийг нийтэд зарлахгүй, ёс зүйтэй хандана. “Жингийн хяналт” гэсэн үг хэллэгийг хэрэглэнэ.

Идэвхтэй хөдөлгөөн, дасгалын зөвлөмж¹

Сургуулийн 6-10 насны хүүхэд дунд ба өндөр эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн, дасгалыг хөгжөөнт тоглоом, спорт тоглоом тоглох, биеийн тамирын хичээл эсвэл спортын секц дугуйлан, тэмцээний явцад хийнэ. Энэ насны хүүхдийн хийвэл зохих идэвхтэй хөдөлгөөн, дасгал нь зүрх судас, яс, булчингийн тогтолцооны хөгжлийг дэмжихэд чиглэсэн байна.

- Сургуулийн 6-10 насны хүүхдийн хоногт унтах хугацаа 9-12 цаг байна.
- Дунд ба өндөр эрчимтэй хөдөлгөөнийг өдөр бүр 1 цагаас багагүй хугацаагаар хийнэ.
- Сургууль, хичээлийн дараах өдөр өнжүүлэх бүлэг, гэртээ телевиз үзэх, гар утас, компьютер тоглох буюу дэлгэц ширтэж хөдөлгөөнгүй суух хугацаа 1 цагаас хэтрэхгүй байна.
- Биеийн тамирын хичээл, дунд ба өндөр эрчимтэй дасгал хөдөлгөөнийг 7 хоногт 3-аас доошгүй удаа хийнэ.

¹ Child Growth reference data for 5-19 years, WHO, Geneva 2006.
Global Recommendations on Physical Activity for Health 5 -17 years old. WHO, Geneva,

Үйл ажиллагаа 2. Дасгал ажиллах

Багш сурагчдад дасгал хөдөлгөөний дэглэм, төрлийн талаар 10 минутын мэдээлэл хийнэ.

Дасгал, хөдөлгөөний дэглэм

- Бие халаалтын үе (5-10 минут)
- Зүрх, цусны эргэлтийн тогтолцоо, тулгуур эрхтэний тогтолцоонд шинэ нөхцөл байдалд дасан зохицох бололцоо олгоно.
- Үндсэн дасгал хөдөлгөөн хийж гүйцэтгэхэд бэлтгэдэг.
- Бэртэж, гэмтэх аливаа эрсдэлийг бууруулах ач холбогдолтой.
- Хялбар, хөнгөн дасгалаас аажмаар хүндрүүлэн шилжүүлнэ.
- Хөдөлгөөнийг аажим, хэмнэлттэй хийх нь зөв.
- Булчин, үений уян хатан чанарыг нэмэгдүүлэх сунгалтын дасгалыг заавал багтаана.
- Үндсэн дасгалын үе (20-30 минут)
- Хамгийн дээд хүчээр дасгал хийгдэнэ. Томоохон бүлэг булчингууд зэрэг хөдөлдөг.
- Хүчилтөрөгч их шаардсан /аэроб/ дасгал нь дунд зэргийн эрчимтэй хөдөлгөөний тусламжтайгаар зүрхний үйл ажиллагааг эрчимжүүлдэг.
- Зүрх судас, амьсгалын эрхтнүүдийн үйл ажиллагааг сайжруулахаас гадна эрүүл чийрэг, гоо сайхан бие бялдартай болоход тусална.

Дасгал хийхдээ эхлээд дасгал нэг бүрийн техникийг зөв сурч, дэс дарааллаар нь иж бүрэн хийх нь эрсдэлээс сэргийлнэ. Дасгал хийх бүрд амьсгал авах, гаргахыг зөв хослуулан хийх хэрэгтэй. Дасгалуудын үр дүн өөр өөр байдаг. Зүрх судас, амьсгалын системийн үйл ажиллагааг сайжруулахын тулд дасгалыг тогтмол, эрч хүчтэй хийх нь чухал. Үүнд: явган алхах (хурдтай), спорт алхаа, гүйх, сэлэх, бүжиглэх орно. Изотоник дасгал нь гар, хөлийн булчингийн тонусыг чангаруулдаг. Гимнастик, гантельтай ачаа өргөх дасгал орно.

Тайвшруулах үе (5-10 минут)

Дасгалын төгсгөл хэсэг нь бие халаалтын хэсэгтэй адил чухал үүрэгтэй. Дасгал хөдөлгөөн хийсний дараа аажмаар, тайван үеийн байдалдаа зугуухан шилжих ёстой. Дасгалыг шууд зогсолгүйгээр, зүрхний үйл ажиллагаагаа хэвийн байдалд шилжих хүртэл хөнгөн хэлбэрийн дасгал, хөдөлгөөнийг аажим үргэлжлүүлэн хийж дуусгана. Дасгалын эрч хүчээ удаашруулж, бие халаалтын үед хийж байсан сунгалтын дасгалаа хийнэ.

Үйл ажиллагаа 3. Дасгал ажиллах

Багш сурагчдаас 4 дүгээр ангидаа үзсэн дасгал, хөдөлгөөн хийх төлөвлөгөөгөө баяжуулж, дахин сайжруулах дасгал хийнэ. Сурагчдаас дасгал, хөдөлгөөн тогтмол хийдэг эсэхийг асууж, 4 дүгээр ангиасаа дасгал хөдөлгөөн тогтмол хийдэг болсон сурагчдыг урамшуулна. Өөрийн хийж чадах дасгалыг шинээр нэмнэ. /Зөвлөмжийн дагуу хоногт хийж буй дасгалын нийт хугацааг тооцно./

Дасгал хөдөлгөөний төлөвлөгөөг баяжуулахад ДЭМБ-аас 6-10 настнуудад зориулсан зөвлөмжийг ашиглана.

Хавсралт 1:  **Багшид зориулсан унших материал****ИДЭВХТЭЙ ДАСГАЛ ХӨДӨЛГӨӨНИЙ ТӨЛӨВЛӨГӨӨ**

Гараг	Дасгал	Давтамж	Хугацаа
Даваа			
Мягмар			
Лхагва			
.....			

Идэвхтэй хөдөлгөөний хэлбэр

Зөвлөмж болгож буй дасгал, хөдөлгөөн

Дунд эрчимтэй хөдөлгөөнүүд

Тоглоомын талбайд тоглох, насандаа тохирсон дугуй унах, алхах, гүйх, үсрэх, харайх, бүжиглэх, хүүхдийн зориулалттай усан санд сэлэх, гимнастик хийх, өнхрөх, зохион байгуулалттай хамт олноор тоглох, хөөцөлдөх, түлхэлцэх

Эрчимжүүлсэн дасгал хөдөлгөөн

Тоглоомын талбайд тоглох, насандаа тохирсон дугуй унах, алхах, гүйх, үсрэх, харайх, бүжиглэх, хүүхдийн зориулалттай усан санд сэлэх, гимнастик хийх, өнхрөх, зохион байгуулалттай хамт олноор тоглох, спортын дасгал хөдөлгөөн, хөөцөлдөх, түлхэлцэх

Булчин хөгжүүлэх дасгал хөдөлгөөн

Спортын уралдаан, тэмцээн, тоног төхөөрөмж ашигласан дасгал, авиралт, гимнастик

Яс, тулгуур эрхтнийг бэхжүүлэх

Үсрэх, харайх, олсон дээгүүр харайх, гүйх, уралдах, гимнастик

Амьдралын идэвхтэй хэв маяг	Эрүүл мэндээ бэхжүүлэхэд чиглэсэн идэвхтэй дасгал хөдөлгөөн	Бие бялдрыг хөгжүүлэхэд чиглэсэн дасгал хөдөлгөөн	Спортын дасгал хөдөлгөөн
Өдөр бүр 10 мин түүнээс дээш хугацаанд хэд хэдэн удаа шал угаах, шатаар өгсөж уруудах, гэрээ цэвэрлэх, агаар салхинд зугаалах зэрэг хөнгөнөөс дунд зэргийн идэвх шаардсан хөдөлгөөн орно.	Өдөрт 30 мин түүнээс дээш хугацаагаар дунд зэргийн идэвх шаардсан хөдөлгөөн болох алхах, гүйх, аялах, морь унах, ногоо услах, хүүхэдтэй тоглох гэх мэт биеийн хөдөлгөөн орно. Энэ хөдөлгөөний үед 20-30 минут орчим амьсгал, зүрхний цохилтын тоог нэлээд нэмэгдүүлсэн эрчимтэй алхалтаас аажмаар шогших, гүйх зэрэг хөдөлгөөнийг ажлын байр, ажилдаа ирж очих, амралт чөлөөт цагаараа өөртөө тохируулан хийнэ.	20 мин түүнээс дээш хугацаагаар 7 хоногт тогтмол 3 удаа дунд зэргээс илүү идэвх шаардсан аэробик, усанд сэлэх, балет хийх гэх мэт бие бялдраа хөгжүүлэхэд чиглэсэн хөдөлгөөн орно. Энэ дасгал хөдөлгөөнийг төлөвлөгөөтэй, олон давталттай, дэс дараалалтай хийнэ.	Теннис, сагсан бөмбөг, усан сэлэлт, бөх гэх мэт биеийн хүч их шаардсан хөдөлгөөнийг хувь хүний бие бялдрын хөгжлийн түвшин, бэлтгэлээс хамааран тодорхой зорилготойгоор үргэлжлэх хугацаа, ачааллын хэмжээг тохируулан хийнэ.

СЭДЭВ: САЙН СОНСОГЧ БАЙХ, СОНСОЖ СУРАХЫН ДАВУУ ТАЛ (40 минут)

ҮНДЭСЛЭЛ:

Одоо цагт би төвтэй хүмүүс их болсон. Өөрөөр хэлбэл, өөрийнхөө гаргасан амжилт, юу хийснээ ярих сонирхолтой хүмүүс элбэг болжээ. Өөрөө л их ярихаас биш, бусдыг яриулах нь бага. Иймд бид

энэхүү хичээлээр сонсож сурахын ач тус, өөрөө хэр сайн сонсогч болохоо мэдэж, сайн сонсогч байх зөвөлгөө мэдээллийг багтаасан юм.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Хэрвээ чи бусдыг сайн сонсож чадвал илүү ихийг олж авна.
- Ярьж байгаа найз чинь чамд талархана.
- Өөр өнцгөөр ертөнцийг харж эхэлнэ. Бусдаас үзэл бодлыг нь сонсож суралцдаг.
- Маш үнэтэй зөвөлгөөг ч авч болно.
- Бусадтай үүсгэсэн харилцаа чинь илүү найрсаг болно.
- Чамайг хүмүүс маш их хайрлах болно.
- Чамайг тэсвэр, тэвчээртэй болгодог.
- Асуудлыг шийдэхэд тусалж, шинэ боломжуудыг олж харна.
- Хүмүүс сайн сонсогч нарт дуртай байдаг. Чамд ч хүмүүс их татагдана.
- Сонсох нь бусдыг ойлгоход тусалдаг. Энэ нь чиний нэр хүндийг өсгөнө.
- Сонсох нь чамд ярьснаас илүү боломжийг олгодог.
- Бусдын үзэл бодлыг ойлгож, туршлага ихтэй болохоос гадна илүү ихийг сурдаг.

ЗОРИЛГО: Сурагчид энэ хичээлээр дамжуулан өөрийгөө хэр сайн сонсогч болох, сонсож сурах нь ямар давуу талтайг мэдэх.

ЗОРИЛТ: Энэ хичээлээр суралцагчид дараах мэдлэг, чадвар эзэмшинэ. Үүнд:

- Өөрийнхөө хэр сайн сонсогч болохыг таньж мэдэх
- Сонсож сурахын давуу талыг мэдэх

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Хавсралт 1 дэх 3 төрлийн зургийг 2 сурагчийн дунд 1 зураг байхаар тооцож хувилах
- Хавсралт 2 дах зөвөлгөө мэдээллийг багш урьдаас бэлтгэсэн power point материал
- Цагаан цаас, харандаа

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:

Үйл ажиллагаа 1. Нэг нь зураг тайлбарлаж, нөгөө нь зурах дасгал

Багш сурагчдыг тойрог хэлбэрээр зогсоогоод нэг, хоёр гэж тоолуулна.

Нэг гэсэн тоотой сурагчдад Хавсралт 1 дэх 3 төрлийн зургийг өгч (1 сурагчид 1 зураг байхаар тооцох) хоёр дугаартай болон бусад сурагчдад харуулахгүй байхыг хүснэ.

Хоёр дугаартай сурагчдад нэг ширхэг цэвэр цагаан цаас, харандаатай өгнө.

1 ба 2 дугаартай сурагчид хоорондоо нуруугаа нийлүүлж сууна. 1 дугаартай сурагч зургийг 2 дугаартай сурагчид харуулалгүй ямар дүрсүүд, яаж байрлаж байгааг 5 минутын дотор тайлбарлаж өгнө. 2 дугаартай сурагчид зурна. Сурагчид зурсан зургаа бие биедээ үзүүлж, хэр төстэй зурснаа ярилцана.

Багш эх зурагтайгаа хамгийн төстэй зургаа зурсан сурагчдыг самбарын өмнө гаргаад *“Та хоёрын зураг сайн зурагдахад юу нөлөөлсөн бэ?”* гэж асууна.

Дараа нь нийт сурагчдаас зураг тааруу болоход юу нөлөөлсөн талаар санал бодлыг нь сонсоно.

Үйл ажиллагаа 2. Багшийн танилцуулахыг сонсох

Багш хавсралт 2-т байгаа *“Сайн сонсогчийн шинж чанарууд”* материалыг Power Point дээр урьдчилан бэлдэж, танилцуулна.

ДҮГНЭЛТ:

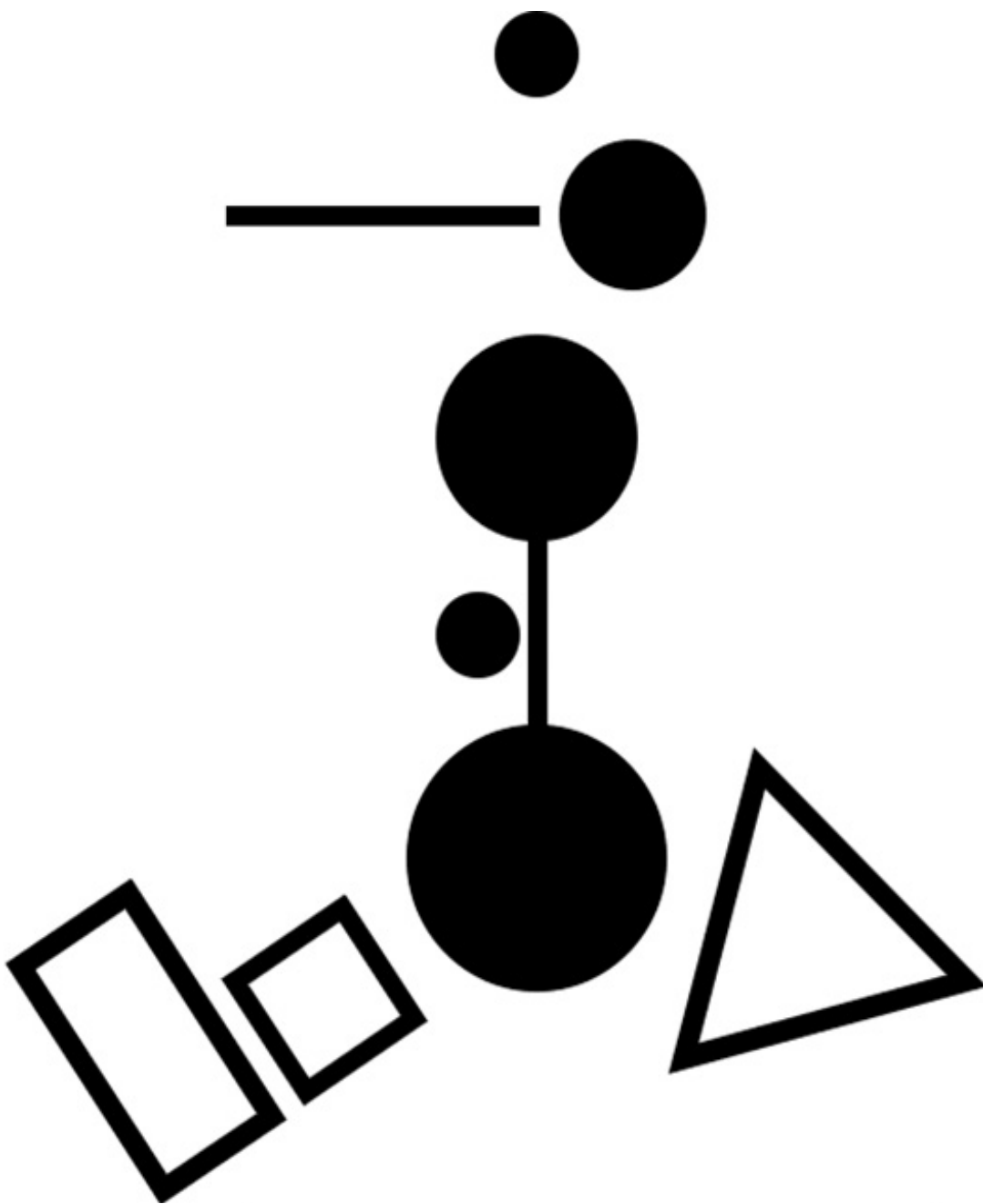
Багш дараах байдлаар ярилцлагыг өрнүүлж, сурагчдыг аль болох дүгнэж, шүүмжлэхээс зайлсхийх хэрэгтэй.

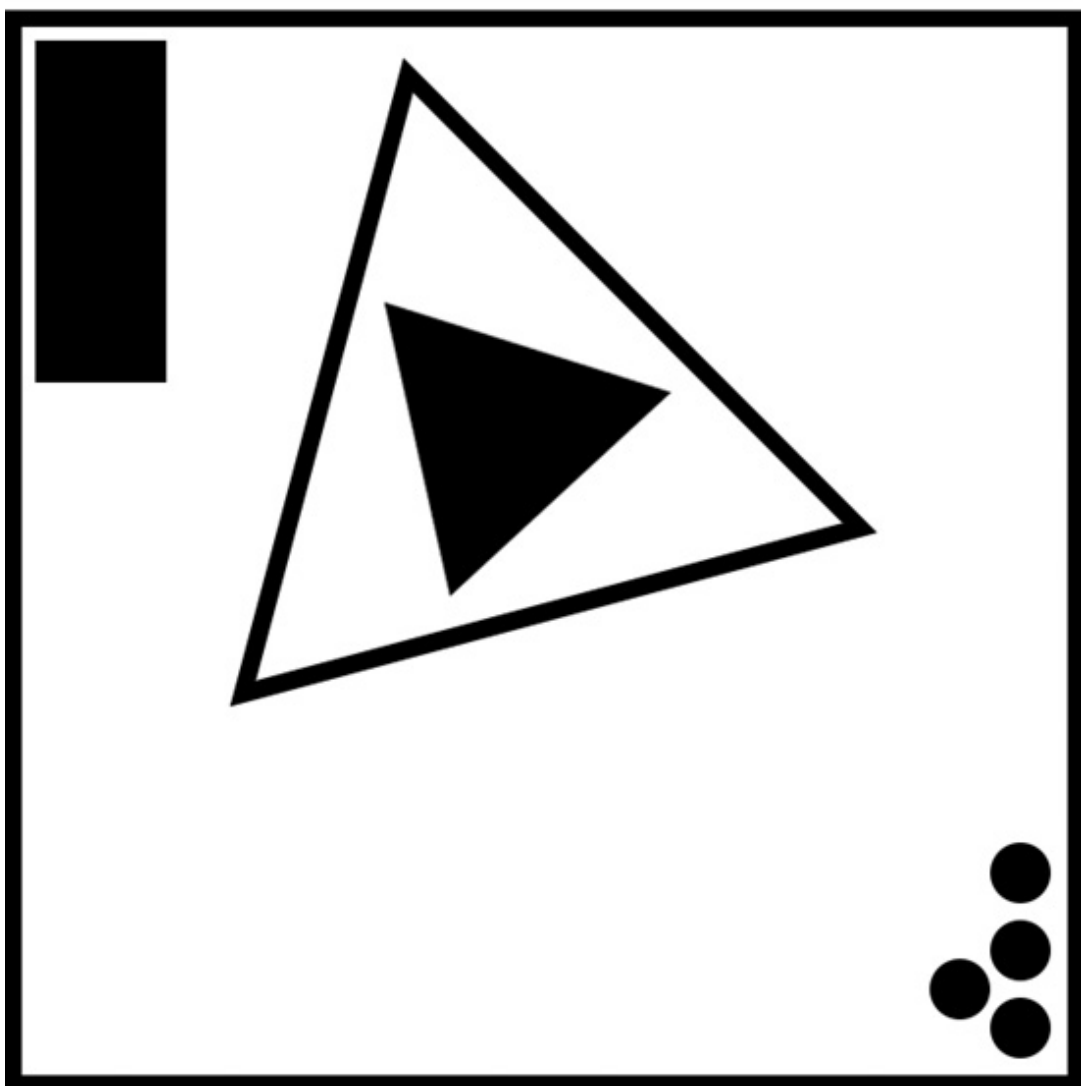
- *Хоёр хоёроороо хамтарч нэг нь зургийг тайлбарлаж, нөгөө нь хэлснээр нь зураг зурах дасгалыг хийгээд та нар өөрийгөө хэр сайн сонсогч гэж бодсон бэ?*
- *Сонсож сурахын тулд хүн юу сурч, эзэмшсэн байх ёстой вэ?*
- *Өнөөдрийн хичээлээс юу сурсан бэ?*

Хавсралт 1: 

3

АГУУЛГЫН
ЧИГЛЭЛ

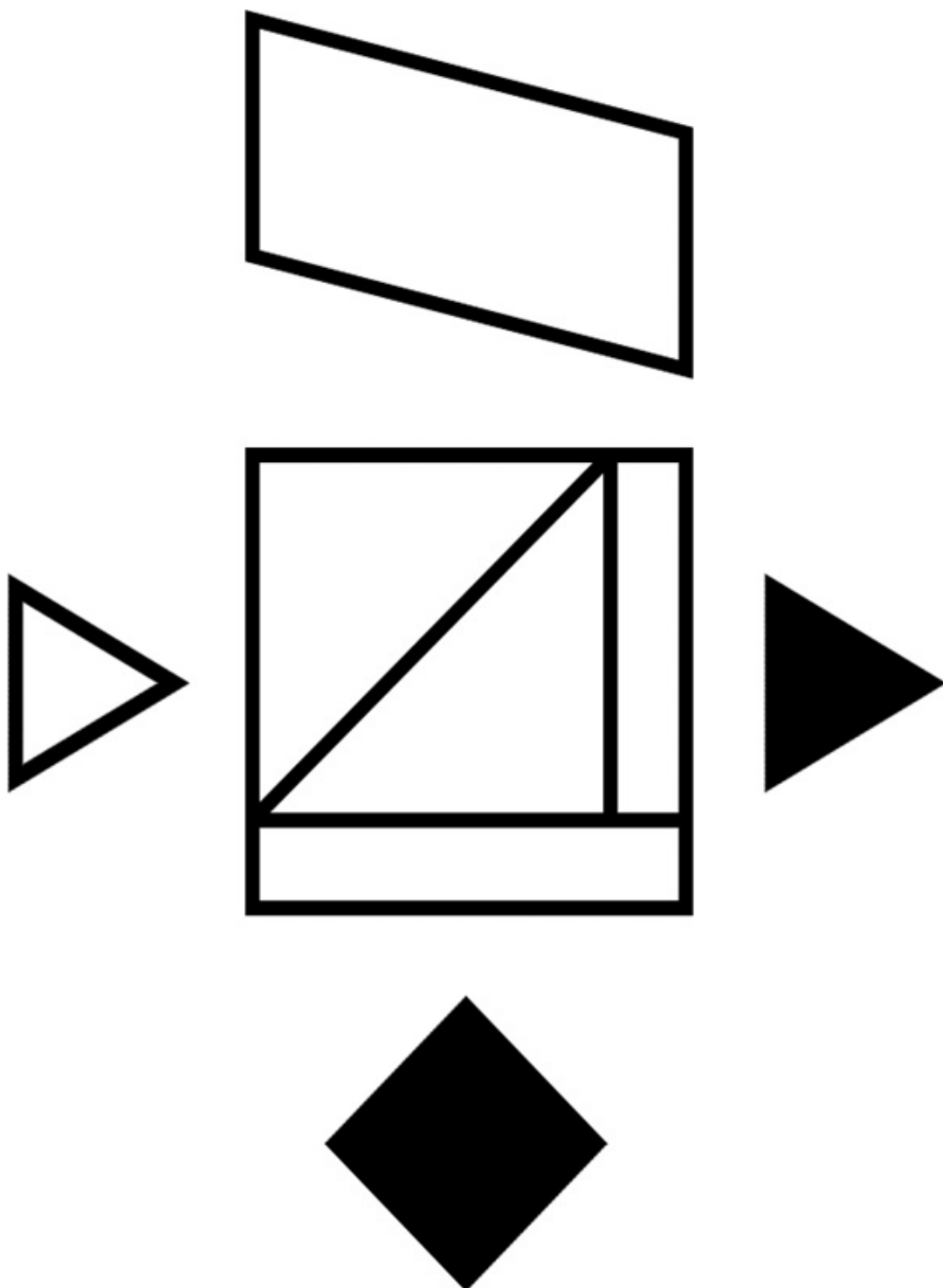




3
АГУУЛГЫН
ЧИГЛЭЛ

3

АГУУЛГЫН
ЧИГЛЭЛ



Хавсралт 2:



“Сайн сонсогчийн шинж чанарууд” зөвлөгөө, мэдээлэл

1. Найзтайгаа эсвэл чамтай ярихыг хүсэж буй хүнтэй яриагаа эхлэхээс өмнө аль болох анхаарлаа түүний ярьж буй зүйл дээр төвлөрүүлэх
2. Чиний анхаарлыг сатааруулж магадгүй гэж үзсэн бүх зүйлээ өөрөөсөө хол байлгах
3. Хэрвээ чамд яаралтай хийх ажил байгаа бол цаг завтай, боломжтой болсон үедээ найзтайгаа ярилцах
4. Биеийн хэлэмжийг зөв ашиглах ба нөхөрсөг хоолойны өнгөөр ярих
5. Хэрвээ найз чинь чамтай хувийн асуудал эсвэл эмзэг сэдвийн талаар ярихыг хүсэж байгаа бол түүнд энэ яриа зөвхөн бид хоёрын хооронд байх болно гэдгийг хэлэх
6. Чи найзыгаа идэвхтэй сонсвол түүний хэлж буй үгэнд бус утга санааг болон хэлэхийг хүсэж буй санааг нь ойлгох
7. Найзыгаа болон бусад хүмүүсийн яриаг нь таслахгүй байх. Өөр бодлууд орж ирэн сатааруулахад ач холбогдол өгөх хэрэггүй. Харин юуны тухай ярьж буйг нь ойлгох нь чухал. Толгой дохих эсвэл “mmm” гэх дохио өгч ярьж байгаа зүйлийг нь сонсож байгаагаа мэдэгдэх
8. Найзыгаа ярьж байхад нь өөрийн бодлыг хэлэх, маргах байдал гаргавал тэр чамтай нээлттэй хандахаа больж магадгүй тул ярих гэсэн бүх санаагаа хэлж, ярьж дууссаны дараа л хариу хэлэх
9. Бидний бодол хүний ярьж байгаагаас хурдан тархинд орж ирдэг тул аль болох төвлөрөхийг хичээх
10. Бусдын оронд өөрийгөө тавьж сонсож сурах. Энэ чадварыг эзэмшсэнээр бусдын сэтгэл хөдлөлийг мэдэрч, үзэл бодлыг нь ойлгож, найзыгаа илүү өөрийнхөөр нь байлгадаг.
11. Чимээгүй байхаас айх хэрэггүй бөгөөд энэ нь тухайн хүнийг хэлэх гэсэн санаагаа дуусгахад нь тусалдаг.

СЭДЭВ: ЗОРИЛГОО ТОДОРХОЙЛОХ АРГА (40 минут)

ҮНДЭСЛЭЛ:

Яагаад зорилго тавих чухал вэ гэдгийг хүүхэд багаасаа таньж мэдэж, суралцах хэрэгтэй байдаг билээ. Юу хийхийг хүсэж байгаа болон түүнийхээ төлөө хичээж суралцах нь хүн болгоны хувьд маш чухал юм.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Зорилго тавиад түүнийгээ биелүүлэх зам нь амар хялбар байх нь ховор билээ. Гэвч жижиг, том гэлтгүй зорилготой байх нь амьдралыг илүү амттай, урамтай болгодог.
- Зорилго нь бидэнд утга учрыг мэдрүүлж, өөрсдийн хүссэн зүйлээ хийхэд илүү дур сонирхолтой болгодог байна.

ЗОРИЛГО: Зорилгоо тодорхойлж, тавьсан зорилгоо хэрэгжүүлж, биелүүлж сурах

ЗОРИЛТ: Энэ хичээлээр суралцагчид дараах мэдлэг, чадвар эзэмшинэ. Үүнд:

- Зорилгоо тодорхойлох, биелэлтийг үнэлэх
- Зорилгоо хэрэгжүүлэх алхамуудыг мэдэх

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Өнгийн цааснууд, наалт

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:

Үйл ажиллагаа 1. Зорилгоо тодорхойлох

Багш сурагчдад өнгө өнгийн цаас тараан өгнө. Шар өнгийн цаасан дээр “Шийдэл” гэж гарчиг тавиад энэ гарчгийн дор чи юу хийхийг хүсэж байгаа, ямар амжилт гаргамаар байгаа тухайгаа бодоорой. Тухайн зүйл чинь юу ч байсан болно. Хэн нэгний төлөө эсвэл ямар нэгэн зүйлд хамааралтайгаар бус чиний хүслээр хийгдэх, хүсэж байгаа зүйл чинь байх ёстой.

Чи тэр зүйлийг хийхдээ аз жаргалтай байдаг бөгөөд хийхийг маш ихээр хүсэх нь маш чухал юм. Одоо хийж, суралцаж буй зүйлээс чинь арай өөр юм уу, эсвэл илүү түвшний зүйл байвал дээр. Өөрөөр хэлбэл чамайг улам хөгжүүлж, чадавхижуулах боломжтой байвал бүр сайн гэж зорилгоо яаж тодорхойлох талаар нэмэлт мэдээлэл хийнэ.

Үйл ажиллагаа 2. Зорилгоо бичих

Багш сурагчдад ягаан өнгийн цаас сонгон авахыг хүснэ. Үүн дээр “Зорилгоо бичих” гэсэн гарчиг тавиад үүнийгээ бичээрэй гэж хүснэ. Багш дараах нэмэлт тайлбарыг хийнэ. Үүнд:

- Зорилгоо бичих нь түүнийгээ мартахагүй байхад тусалдаг.
- Ямар аргаар, хэзээ зорилгоо биелүүлэхээ бичих хэрэгтэй.
- “Зорилгоо биелүүлсний дараа би ямархуу харагдах бол?”, “Надад ямар санагдах бол?”, “Миний бичсэн зорилгууд жинхэнээсээ миний хүсэж байгаа зүйлс мөн үү?” гэж өөрөөсөө дараа нь асуугаарай.

Зорилго болон хийх гэж байгаа зүйлээ чадвал маш сайн дүрслэн тодорхойлж бичих. Жишээ нь: “Би сагс тоглож сурмаар байна гэснээс би энэ сараас сагсны дугуйланд суралцаж эхэлнэ” гэх мэт.

Үйл ажиллагаа 3. Зорилгоо бусдад хэлэх

Сурагчид цэнхэр өнгийн цаасан дээр “Зарлах” гэсэн гарчиг бичнэ. Багш сурагчдад хандан өөрийнхөө сайн таньдаг найз нөхөд, гэр бүлийнхэн, ойр дотны хүмүүст өөрийнхөө зорилгыг хэлж, зарлах хэрэгтэй. Ингэснээр зорилгоо илүү бодитой биелүүлэх, түүндээ үнэнч байхад тусалдаг гэдгийг хэлнэ.

Үйл ажиллагаа 4. Зорилгоо задалж бичих

Үүний дараа мөн ногоон өнгийн цаасыг сонгуулаад дээр нь “Зорилгоо задлах” гэж бичүүлнэ. Зорилгоо задлах нь том зорилго тавьсан тохиолдолд илүү тустай байдаг гэж хэлээд цаасан дээрээ том зорилгоо жижиг болгож задалж бичихийг хүснэ.

Бичихдээ доорх жишээг ашиглаж болно. *Жишээ нь:* Чи илүү эрүүл чийрэг болохыг хүсэж байгаа гэж бодъё. Үүний тулд өдөр бүр тогтмол гүйх, эрүүл хооллох, тогтмол цагт унтаж сурах гэх мэт. Багш “Хүн ер нь жижиг зорилгуудаа биелүүлснээр илүү амжилттай яваа мэдрэмж авч, том зорилгоо биелүүлэх урмыг авдаг” гэж нэмж тайлбарлана.

Үйл ажиллагаа 5. Зорилгод хүрэх алхмын төлөвлөгөө

Сурагчид улбар шар өнгийн цаасан дээр “Эхний алхмаа төлөвлө” гэж бичнэ. Үүн дээр багш дараах тайлбарыг өгнө. Үүнд: Эхний алхмаа яаж хийх, юугаар эхлүүлэхээ тодорхойлох нь зорилгодоо хүрэхэд маш дөхөм болдог. Үүнийг яаж хийхээ мэдэхгүй байгаа бол ойр дотны хүмүүс болон ном зохиол, интернэтээс хайхад болно.

Мөн ногоон цэнхэр өнгийн цаасан дээр “Тасралтгүй үргэжлүүлэх” гэж бичнэ. Багш сурагчдад хандан:

- Зорилгоо биелүүлэх хэцүү байж болох ч цөхрөлтгүй зүтгэсээр байх хэрэгтэй.
- Хэрвээ хэрэгжүүлж байгаа алхмууд чинь чамд туслахгүй байвал өөр алхам хийгээд үз. Мөн чиний мэдэхгүй байгаа энэ зүйл дээр чамд тусалж чадах хүнээс зөвлөгөө авч болно шүү. Тэдний зөвлөгөө чамайг арай өөр талаас нь харуулж, шийдвэр гаргахад тусална.
- Хэрвээ чамд цааш явахад хэцүү байгаа бол түр завсарлага аваад зорилгоо дахин нэг уншаад, хүсвэл зорилгоо өөрчилж болно.

Үйл ажиллагаа 6. Зорилгод хүрсэн бол тэмдэглэх

Сурагчид улаан өнгийн цаасан дээр “Тэмдэглэх” гэж бичнэ. Багш юу анхаарахыг нэмж тайлбарлана.

- Чи зорилгодоо хүрч чадсан бол түүнийгээ тэмдэглэх хэрэгтэй. Чамд тусалсан хүмүүст талархах
- Зорилгоо хэрэгжүүлж байх явцдаа юу сурч мэдсэн, юу тохиолдсоноо бичих
- Мөн дараа юу хийх, ямар зорилго тавьж, өөрийгөө яаж хөгжүүлж болох талаар бодох гэх мэт.

ДҮГНЭЛТ:

Багш дараах байдлаар ярилцлагыг өрнүүлж, сурагчдыг аль болох дүгнэж, шүүмжлэхээс зайлсхийх хэрэгтэй.

- *Хоёр хоёроороо хамтарч нэг нь зургийг тайлбарлаж, нөгөө нь хэлснээр нь зураг зурах дасгалыг хийгээд та нар өөрийгөө хэр сайн сонсогч гэж бодсон бэ?*
- *Сонсож сурахын тулд хүн юу сурч, эзэмшсэн байх ёстой вэ?*
- *Өнөөдрийн хичээлээс юу сурсан бэ?*

СЭДЭВ: ЦАХИМ ХЭРЭГСЛИЙГ ХЭТРҮҮЛЭН ХЭРЭГЛЭХИЙН СӨРӨГ НӨЛӨӨ (40 минут)

ҮНДЭСЛЭЛ:

Технологийн дэвшил бидний амьдралд хурдтайгаар нэвтрэн өдөр тутмын амьдралыг компьютер, гар утасгүйгээр төсөөлөх боломжгүй болжээ. Холбоо харилцаа, мэдээллийн хэрэгсэл, ажлын багаж болгон ашиглахын зэрэгцээ тоглоом, зугаа, цаг нөхцөөх байдлаар цахим хэрэгслийг ашиглах нь олон.

Хүүхэд залуусын дунд хэт олон цагаар тоглох, видео контент үзэх, цахим сүлжээнд бусадтай холбогдох зэргээр цахим хэрэгслийг хэтрүүлэн хэрэглэх явдал түгээмэл болсон нь бие махбод, сэтгэл зүй, нийгмийн олон сөрөг үр дагаврыг дагуулах боллоо.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

Цахим хэрэгсэл өдөр тутмын хэрэглээ болсон өнөө үед хүүхэд интернет, цахим тоглоом, нийгмийн сүлжээнд донтсон эсэхийг тодорхойлоход төвөгтэй болж байна. Технологи хөгжихийн хэрээр хүүхэд, залуус улам бүр технологиос хамааралтай болж байна. Харин хүүхдүүд өөрсдийгөө болон эцэг эх нь тэднийг цахим хэрэгсэлд донтож байгаа эсэхийг илрүүлж, тэдэнд шаардлагатай тусламж, дэмжлэгийг үзүүлж чаддаг байх шаардлагатай.

- **Ухаалаг утсанд донтолт эрүүл мэндэд нөлөөлдөг**

Дөнгөж 13 настай хүүхдүүд хэт удаан дэлгэцтэй харилцсаны улмаас нөхөн сэргээх эмчилгээнд хамрагдах тохиолдол байна. Зарим оронд дэлгэцэнд донтсон хүүхдүүдийг эмчилдэг тусгай төвүүд, эмнэлэгийн тасгууд бий болсон нь энэ асуудал ноцтой төвшинд хүрснийг харуулж байна.

- **Дэлгэцэд донтолт нойргүйдлийн шалтгаан болдог**

10 хүүхэд тутмын 7 нь дэлгэцэнд донтох зуршлаасаа болж нойргүйдсэн гэсэн бол 60 хувь нь үүний үр дүнд хичээлээ хийхээ больж, сурлагаараа хоцрогдох болсон судалгаа байна. Хүүхдийн хувьд сайн унтаж амарч байх нь анхаарал төвлөрөх, ой тогтоолт сайн байхын үндэс юм.

- **Цахим орчин бидний харилцаа, амьдралын хэв маягт нөлөөлдөг.**

Олон улсын хүүхдийн комисс 8-11 насны хүүхдүүд нийгмийн сүлжээг хэрхэн ашиглаж байгаа талаар судалжээ. Энэ судалгааны тайланд хүүхдүүд нүүр, нүүрээ харсан амьд харилцаанаас холдож, гэр бүлийн дотно харилцаа багасан, харин онлайн найз нартайгаа өөрт тохиолдсон асуудлаа ярилцаж, хуваалцах, бусдаар хүлээн зөвшөөрүүлэх, бусдаас дэмжлэг хайхад ухаалаг төхөөрөмжөө ашиглах нь нэмэгдсэн байгааг дурдсан байна. Мөн зан ааш, зуршил, амьдралын хэв маяг өөрчлөгддөг болохыг тогтоожээ.

- **Цахим орчин дахь аюул**

Цахим орчинд олон төрлийн аюул байдаг. Тиймээс хувийн мэдээлэл болон нууц үгээ нууцлалтай байлгаж, бүртгэлтэй тоглоом, нийгмийн сүлжээ, вэбсайтууд дахь мэдээллээ алдахгүй байх, хувийн нууцийн тохиргоог шалгаж байх хэрэгтэй. Учир нь сайн танихгүй цахим найзын цаана хэн байхыг бид хэлж мэдэхгүй. Цахим танилтайгаа биелэн уулзах, итгэж ярилцах, хувийн мэдээллээ дамжуулах нь бусдад хууртах, мэхлэгдэх, залилуулах, хувийн мэдээллээ алдах, цахим уруу таталт, цахим гадуурхалын золиос болох зэрэг олон сөрөг талтай.

ЗОРИЛГО: Цахим хэрэгслийг хэтрүүлэн ашиглахын сөрөг талыг илрүүлэх, түүнээс урьдчилан сэргийлэх чадвар эзэмших

ЗОРИЛТ: Энэ хичээлээр суралцагчид дараах мэдлэг, чадвар эзэмшинэ. Үүнд:

- Цахим хэрэгслийг хэтрүүлэн хэрэглэснээр гарах үр дагаврыг жишээ тохиолдлоос ялгах
- Түүнээс урьдчилан сэргийлэх арга замыг боловсруулах чадварт суралцах

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Бичгийн хэрэгсэл, хавсралт хэрэглэгдэхүүн

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:

Үйл ажиллагаа. Цахим хэрэгслийн сөрөг нөлөөллийг хэлэлцэх

Сурагчдийг 5-6 хүнтэй баг болгон хувааж, баг тус бүрд хавсралтад буй тохиолдлоос нэг нэгийг тарааж өгнө. Багийн гишүүд оногдсон тохиолдлыг уншин, хамтран ярилцаж дараах асуултын дагуу дүн шинжилгээ хийнэ.

- *Тохиолдлын баатар цахим хэрэгслийг хэтрүүлэн хэрэглэж байгаа эсэх?*
- *Тухайн тохиолдлын баатарт цахим хэрэгсэл хэрхэн нөлөөлж байна вэ?*
- *Түүний бие махбод, сэтгэл санаанд ямар өөрчлөлт гарч байна вэ?*
- *Хэрэв энэ хэвээрээ үргэлжлүүлбэл цаашид ямар сөрөг үр дагаварт хүрч болох вэ?*
- *Цахим хэрэгслийн сөрөг нөлөөллөөс сэргийлэхийн тулд юу хийх хэрэгтэй вэ?*

ДҮГНЭЛТ:

Аливаа цахим хэрэгслийг хэтрүүлэн хэрэглэж буйг үнэлэхдээ хэдий хэмжээний цаг зарцуулж байгаа, тухайн цаг нь хичээлээ давтах, гэрийн ажилд туслах, спортоор хичээллэх, өөрийгөө хөгжүүлэх зэрэг чухал шаардлагатай ажлуудад нь саад болохооргүй байх ёстойг сануулаарай. Цахим хэрэгслийг хэтрүүлэн хэрэглэхэд хүний бие махбод, сэтгэл санаа, зан үйлд өөрчлөлт илэрдэг болохыг тайлбарлаарай. Хараа муудах, таргалах зэрэг нь бие махбодын; анхаарал сулрах, бусад зүйлд дур сонирхолгүй болох, өөрийгөө бусадтай харьцуулах, уур уцаартай, гунигтай, дүнсгэр болох зэрэг нь сэтгэл санааны; хичээл таслах, хулгай хийх, худлаа ярьдаг болох зэрэг нь зан үйлийн өөрчлөлт болохыг тус тус тайлбарлаж эдгээрээс гадна өөр ямар шинж нэмэгдэж болохыг асууж ярилцаарай. Цахим хэрэгсэл бидний амьдралд ямар эерэг өөрчлөлтүүдийг авчирдаг болохыг товч дурдаж, хэрэв хэтрүүлэн хэрэглэвэл хор уршигтай болохыг дахин сануулаарай.

Хавсралт :

**Б.-ийн түүх**

Б дөрөвдүгээр ангид сурдаг, спортод сонирхолтой, волейболын секцэд явдаг байсан боловч өнгөрсөн зун найзуудтайгаа хамт компьютерын тоглоом тоглох болсон. Улмаар волейболын секцээ орхиж, тоглоходоо их цаг зарцуулах болсон. Заримдаа бүтэн өдөр тоглох нь ч бий. Эхэндээ найзуудтайгаа, ангийхантайгаа хамт тоглодог байсан ч одоо заавал тэднийг хүлээхгүйгээр ганцаараа очих нь ихэссэн. Хичээл даалгавраа хийхээ больсон болохоор сургуульдаа очихоос илүү тоглоомын газар луу явмаар санагдах болсон. Нүдэнд нь тоглоомын дүрс нь гэнэт аяндаа үзэгдэж, тоглохгүй бол уур уцаар нь хүрэх болсон. Сурлага муудаж, дотны нөхдөөсөө хөндийрсөн. Гарын алга их хөлөрдөг, нүд их ядарч, хорсож, улайх болсон.

А.-ийн түүх

С нэгдүгээр ангиасаа л ангийхнаа хамгийн сайн сурагч байсаар ирсэн. Гэрч тэрээр сүүлийн үед гэрийн даалгавраа хийхгүй ирэх нь олширсон. Ангийн багш нь түүнтэй ярилцахад тэрээр “Манай гэрийнхэн өнгөрсөн зун амралтаараа рашаан сувилалд явсан. Тэнд би олон найзтай болж сагсан бөмбөг тоглож өнждөг байсан. Тэгээд амралт дуусаад хичээл орсон ч сагс тоглох хүслээ дарж хичээлдээ анхаарч чадахгүй байна. Оройжин байрны гадаа сагс тоглож ядраад гэртээ оронгуут шууд л унтаад өгдөг. Тэгээд улирлын эхэнд хичээлээсээ хоцорсон ч дундаас нь ойлгочихдог байсан ч одоо ойлгохоо больсон. Ойлгохгүй болохоор хичээлдээ дургүй хүрээд байдаг. Би сайн сагсан бөмбөгч болно гэж бодож байгаа. Тиймээс өөрийгөө буруу зүйл хийж байгаа гэж бодохгүй байна” гэв.

Н.-ийн түүх

Н.14 настай. Сүүлийн 3 жил видео тоглоом тоглож байгаа. Анх сайн найз Д. нь нэгэн шинэ тоглоом тоглож үзэхийг санал болгосон. Хичээлээ сайн хийдэг учраас эцэг эх, багш нар нь түүнд итгэдэг. Аливаа зүйлийг нь хянаж хорьддоггүй. Н хичээлийн бус цагаар видео тоглоом тоглох нь нэмэгдэж, тоглоомод зарцуулдаг мөнгө нь нэмэгдсэн учраас ээжийнхээ түрийвчнээс сэмхэн мөнгө авах болсон.

Х.-гийн туух:

Х.б дугаар ангийн сурагч, айлын ганц хүүхэд. Гар утас, таблет, компьютер, Playstation гээд бүх зүйл түүнд бий. Бүх төрлийн видео тоглоом тоглож, интернэтээр видео үзэж, дуу хөгжим сонсож өнждөг. Аав ээж нь тоглохыг нь болиулах гэж их л хичээнэ. Аргаа барсан аав ээж нь “Анхнаасаа л гэртээ интернэт тавиулдаггүй байж дээ” гэж хүртэл ярилцана. Нэг өдөр эцэг эхийн хурал болоход аав нь хүүгийнхээ талаар тааруухан зүйл сонсох байх даа гэж их эмээж суулаа. Ангийн багш нь Х-г ангийхаа шилдэг сурагчдын нэг гэж хэлсэн ч аав нь зарим хичээлийн багш нартай нь ганцаарчлан уулзахад “Х мэдлэг сайтай, аливааг хурдан сурдаг, бие даах чадвар сайтай. Харин гэрийн даалгавраа хийхгүй ирэх тохиодол бий” гэж хэлсэн. Англи хэлний багш нь түүнийг бүр огцом сайжирч байгаа, тусгайлан нэмэлт давтлага, сургалтад явц байгаа юу гэж лавлахад аав нь гайхсан. Ангийн багш нь түүнийг хойно суусан үедээ самбарт байгаа зүйлийг сайн харж чадахгүй нүдээ хүчлэх болсон болохоор нүдний эмчид үзүүлээрэй гэж хэлсэн.

СЭДЭВ: ХАРИЛЦААНЫ ХЭЛБЭРҮҮД (40 минут)

ҮНДЭСЛЭЛ:

Өсвөр насны хүүхдүүд ихэвчлэн өөртөө итгэлтэй бус, аливаа асуудлыг шийдэхдээ бусдын заавраар хийх нь элбэг байдаг. Тэд аливаа асуудалд өөрсдийн үнэлэлт дүгнэлт хийх, ямар нэг тодорхой

шийдвэр гаргах ёстойгоо сайн мэддэг боловч, түүнийгээ бусдад ойлгуулах чадвар дутагддаг. Ийм учраас бусадтай харилцахдаа өөртөө итгэлтэй байх чадвар эзэмших шаардлагатай юм.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Өөртөө итгэлтэй байна гэдэг нь тухайн хүн аливаа асуудал, нөхцөл байдлын талаар ямар үзэл бодолтой байгаа, ямар мэдрэмж төрж байгаа, юу хүсэж байгаагаа тодорхой хэлж илэрхийлнэ гэсэн үг.
- Өөртөө итгэлтэй байх нь харилцааны хамгийн үр дүнтэй хэлбэр юм.
- Өөртөө итгэлтэй байж сурснаар өдөр тутмын ажил үйлс үр дүнтэй болдог.
- Тухайн хүн уг асуудал, нөхцөл байдлын талаар өөрт төрж буй сэтгэгдэл, тавьж байгаа шаардлага хүсэлтээ өөртөө итгэлтэйгээр илэрхийлэхэд биеийн хөдөлгөөн, нүүрний хувирал зэрэг ч чухал үүрэгтэй байдаг.

ЗОРИЛГО: Хүний харилцааны хэлбэрүүд, тэдгээрээс өөртөө итгэлтэй харилцахын давуу тал, үе шатуудай танилцуулж, ач холбогдлыг ойлгуулах.

ЗОРИЛТ: Энэ хичээлээр суралцагчид дараах мэдлэг, чадвар эзэмшинэ. Үүнд:

- Харилцааны өөртөө итгэлтэй байх, түрэмгий, эсвэл өөртөө итгэлгүй хэлбэрүүдийг ялгах
- Харилцааны эдгээр хэлбэрийн онцлог, тэдгээрийн үр дагавраас 3-аас доошгүйг нэрлэх
- Харилцааны өөртөө итгэлтэй хэлбэрийн 3-аас доошгүй давуу талыг нэрлэх

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- “Харилцааны хэлбэрүүд” гэсэн гарчиг бүхий зурагт үзүүлэн (НҮЭМ, бэлгийн боловсрол хичээлийн 12 ширхэг зурагт үзүүлэнгийн багцнаас.)
- Хавсралт Суралцагчдад зориулсан унших материал

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:

Үйл ажиллагаа 1. Дүрийн тоглолт

Хичээлийн эхэнд багш сурагчдад өөрийн үйлдлийг ажиглах даалгавар өгч, 3 сурагчаас үзгээ өгөхийг гурван өөр байдлаар хүснэ:

- **Түрэмгий хүсэлт:** Эхний суралцагчаас үзгийг нь гуйхдаа уур уцаартай, ширүүн дуугаар “Үзгээ надад өг. Надад үзэг алга, надад үзэг хэрэгтэй байна” гэж хэлээд гараас нь шувт татан авна.
- **Итгэлгүй хүсэлт:** Дараагийн сурагчаас үзгийг нь гуйхдаа бухимдуу байдалтайгаар амандаа бувтнан “Би үзгээ гэртээ мартчихаж . . . м . . . м Би нэг юм бичих гэсэн чинь үзэг хэрэг болоод байх юм . . . м . . . м” гэх мэтээр шууд үзгээ өг гэж гуйхгүй, тойруу замаар хүсэлтээ илэрхийлнэ.

- **Өөртөө итгэлтэй хүсэлт:** Сүүлчийн хүнээс үзгийг нь гуйхдаа тухайн хүн рүү инээмсэглэн харж, их итгэлтэй байдлаар “Надад үзэг хэрэгтэй байна. Хэрвээ чамд саад болохгүй бол би үзгийг чинь түр хэрэглээд өгье” гэж хэлнэ.

Үйл ажиллагаа 2. Дүрийн тоглолтын талаар ярилцах

Дараа нь багш дараах асуултын дагуу ярилцаж, сурагчдын санаа бодлыг сонсоно.

- Энэ гурван сурагчаас үзгийг нь гуйхдаа би ямар байдалтай байв? Ямар ялгаа ажиглагдсан бэ? (**Боломжит хариулт:** 1-рт хүний юмыг гуйж байж ууртай түрэмгий байдалтай байсан, 2-рт санаагаа шууд хэлээгүй учраас эг маг гээд ойлгомжгүй байсан, 3-рт эелдэг байдалтай, санаа нь тодорхой байсан)
- Хэн нь үзгээ өгөхдөө дуртай байв? Хэн нь дургүй ч гэсэн үзгээ өгөв? Хэн нь үзгээ өгөхдөө гайхаж байв? Яагаад миний хүсэлтэд энэ гурван сурагч өөр өөрөөр хандаж байна вэ? (**Боломжит хариулт:** Хүний үзгийг гуйхдаа түрэмгий, хүлцэнгүй, идэвхгүй байдалтай байсан тул өөр өөрөөр хүлээж авч байна.)
- Миний энэ байдал та нарт ямар сэтгэгдэл төрүүлэв? (тус бүрээс асууна)

Үйл ажиллагаа 3. Хосоороо дасгал ажиллах

“Харилцааны хэлбэрүүд” гэсэн ажиллах хуудсыг сурагчдад тараан өгч, ажиллах зааврыг танилцуулна.

Сурагчид хос хосоороо хамтран ярилцаж, уг даалгаврыг гүйцэтгэх бөгөөд тэднийг гүйцэтгэж дууссаны дараа багш өгөгдсөн нөхцөл бүрийг тэднээр уншуулан, тэр нь харилцааны ямар хэлбэр болох, яагаад ингэж үзэж байгааг нь яриулж, харилцан саналыг нь солилцуулна. Дараа нь дор дурдсан асуултын дагуу нэгтгэн ярилцана:



- Өөртөө итгэлгүй байхын сул тал нь юу вэ? Жишээ нь? Өөртөө итгэлгүй байхын давуу тал гэж бий юу? Тийм бол тэр нь жинхэнэ давуу тал мөн үү?
- Түрэмгий байхын сул тал нь юу вэ? Жишээ нь? Түрэмгий байхын давуу тал гэж бий юу? Тийм бол тэр нь жинхэнэ давуу тал мөн үү?
- Өөртөө итгэлтэй харилцахын давуу ба сул тал нь юу вэ? Жишээ нь?

ДҮГНЭЛТ:

Эцэст нь, хүмүүс санаа бодлоо дараах гурван хэлбэрээр илэрхийлдэг бөгөөд үр дагавар нь өөр өөр байдаг гэдгийг талбарлана.

- Өөртөө итгэлтэй, бусдыг хүндэтгэх
- Бусдад дээрэлхсэн, түрэмгий байх
- Өөртөө итгэлгүй, хүлцэнгүй байх.

Хавсралт :



Суралцагчдын унших материал

ХАРИЛЦААНЫ ХЭЛБЭРҮҮД

Өөртөө итгэлгүй байх

- Өөрийнхөө эрх ашгийг хамгаалах гэж ямар нэг алхам хийдэггүй.
- Бусдыг ямагт өөрөөсөө дээгүүр тавьж, өөрийгөө хохироодог.
- Бусдын үгээр бүх зүйлийг хийдэг /өөрийн бодолгүй/.
- Сэтгэл түгшээсэн асуудлыг дуугуй өнгөрөөдөг.
- Дандаа уучлал гуйдаг.

Өөртөө итгэлтэй байх

- Бусдын эрх ашгийг хохироолгүй, өөрийнхөө эрх ашгийг хамгаалж чаддаг.
- Өөрийгөө болон бусдыг хүндэтгэдэг.
- Бусдыг хүлээцтэй сонсож, өөрийгөө тодорхой илэрхийлж чаддаг.
- Аливаа асуудалд эерэг, сөрөг сэтгэлийн хөдлөлөө тодорхой илэрхийлдэг.
- Өөртөө итгэлтэй байдаг боловч бусдад дарамт учруулдаггүй.

Бусдад түрэмгий хандах

- Бусдыг бодохгүй, зөвхөн өөрийнхөө эрх ашгийг хамгаалдаг.
- Бусдыг мартаж зөвхөн өөрийнхөө тухай боддог.
- Бусдыг дарамталдаг.
- Өөрийнхөө зорилгод хүрэхийн тулд бусдыг ашигладаг.

СЭДЭВ: ҮЕ ТЭНГИЙНХЭН, НАЙЗ НӨХДИЙН ХАРИЛЦАА (40 минут)

ҮНДЭСЛЭЛ:

Энэ насны охид, хөвгүүд бие биеэ ойлгуулж сурах хэрэгтэй болдог. Эс тэгвээс сонирхож эхэлдэг. Тэдний хувьд өөрийгөө үе тэнгийн найз нөхдийн харилцаанд зөв илэрхийлэх, бусдад өөрийгөө зөв бэрхшээл учрах нь цөөнгүй.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Харилцааны чадвар эзэмшсэн хүн бусдад сайхан сэтгэгдэл төрүүлэхийн зэрэгцээ ажил үйлс, амьдрал ахуй нь өөдрөг сайн, зорьсон зорилгодоо хүрч чаддаг, сэтгэл хангалуун байдаг.
- Хүмүүс хоорондоо янз бүрийн байдлаар харилцдаг.
- Гэтэл энэ чадвар эзэмшээгүй хүн бусдад өөрийгөө зөвөөр ойлгуулж, сайхан сэтгэгдэл төрүүлж чаддаггүй байна.

ЗОРИЛГО: Өдөр тутмын амьдралд тохиолддог явдал дээр үндэслэн харилцаанд учрах бэрхшээлийг ойлгож, хэрхэн өөртөө итгэлтэй зөв харилцах талаар ойлголтоо болох

ЗОРИЛТ: Энэ хичээлээр суралцагчид дараах мэдлэг, чадвар эзэмшинэ. Үүнд:

- Амьдралын тохиолдол дээр үндэслэн харилцааны хэлбэрүүдийн талаарх ойлголтоо бататгах

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Харилцаанд бусдын гаргадаг зан авирыг ажиглан өөрсдийн дүгнэлт гаргах
- Дүрийн тоглолтын нөхцөл
- Багшийн унших материал

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:

Үйл ажиллагаа 1. Дүрийн тоглолтод бэлтгэх

Хичээлээ эхлэхээс өмнө 3 охины гол дүрд тоглох хүүхдийг бэлтгэнэ. Дүрийн тоглолтын нөхцөлийг уншаад зан төлөвийн хувьд илүү тохирох хүүхдийг сонгож бэлтгээрэй. Дүрийн тоглолтын явцад хүүхдүүдийн хэлэх үгийг, харуулах үзүүлбэрийн санааг налуугаар бичсэн байгаа болно. Мөн Ц рүү дайрч буй хандлагыг харуулсан 2-3 хүүхдийг бэлтгэнэ.

Үйл ажиллагаа 2. Дүрийн тоглолт хийж, ярилцах

Багшийн хавсралтад өгсөн түүхээр сурагчид дүрд тоглон харуулна. Багш энэ түүхтэй адилхан зүйл тохиолдож байсан эсэхийг асууна. Дараах асуултын дагуу ярилцлага өрнүүлнэ.



- А охин ямар зан гаргасан бэ? Эмгэний дүрд тоглох дургүй байсан ч өөрөөр илэрхийлж болох байсан уу? Тийм бол яаж?
- Г-гийн хариулт та нарт ямар санагдсан бэ? Түүний хариултаас юу таалагдсан бэ?
- Ц охины харилцаанд юу дутагдсан бэ? Та нар Ц-гийн оронд байсан бол ямар шийдвэр гаргах байсан бэ?

ДҮГНЭЛТ:

- Хамгийн сүүлд найзтайгаа муудалцсан нэгэн явдлыг эргэн санаж тухайн үед харилцаандаа А, Г, Б нарын хэнтэй нь адилхан зан авир гаргасан талаараа бодож үзээрэй.
- Хүн харилцааны өөртөө итгэлгүй байдлаа засах боломжтой юу? Үүнд юу нөлөөлдөг вэ?

Хавсралт:



Дүрийн тоглолтод ашиглах материал

Нэг удаа 5А ангийнхан урлагийн үзлэгт орох болж, жүжигчилсэн тоглолт хийхээр бэлтгэж байлаа. Гэтэл нэг ядарсан эмгэний дүр гаргах болтол түүнд тоглох хүүхэд олдохгүй байв. Хамгийн нүүрэмгий, авьяаслаг охин гэгддэг А-г тоглооч гэхэд ихэд уурлан *“Намайг ийм дүрд тохирно гэж яаж бодов? Эмгэн болмоор харагдаад байна уу? Дуртайгаараа өөрсдөө тогло, эсвэл өөр тоглолт бэлтгэхгүй юу, заавал эмгэнтэй, түүндээ намайг тогло гээд байвал би зайлаад өгье л дээ”* гээд хаалга саван гарч гүйсэн юм. Ер нь манай А охин хурц, түргэн зантай хүүхэд л дээ.

Бид гайхаж байснаа Г-г тоглооч гэв. Г юманд нэлээд нухацтай ханддаг, эелдэг, ухаалаг охин. Тэр *“Надад энэ саналыг тавьсанд баярлалаа. Уг нь би тогловол сайхан л байна. Даанч надад жүжиглэх авьяас байхгүй. Би өмнө нь ийм тоглолтод орж үзээгүй шүү дээ. Тайзан дээр гараад үгээ мартаад, ээрч түгдрээд байвал яана аа. Надаас болж та нарын сайхан тоглолт балрах вий гэхээс айж байна. Сайн тоглох хүүхэд байгаа шүү дээ. Та нар намайг уучлаарай”* гэж тодорхой хэлэв. Бид түүнийг албадаж чадсангүй.

Гэвч сайн дураараа тоглох хүн олдохгүй, бие бие рүүгээ түлхэн би, чи болж байлаа. Гэтэл Т хүү *“Ерөөсөө Ц-д энэ дүрийг өгье. Тэр яг тохирно”* гэхэд бусад нь Ц-ийн зүг гайхсан нүдээр харав. Ц нэлээд бүрэг, бараг дуугардаггүй, ноомой охин. Түүний нүүр нь улайж, доош харан тодорхой юм хэлсэнгүй. Бид ч түүнийг зөвшөөрч байна гэж бодон баярлаад, түүнийг ч нэг их анзаарсангүй, дор бүрдээ үгээ цээжлэн бэлтгэж байлаа.

Тоглолтын үед Ц эмгэн хүн шиг хувцаслаж тайзан дээр гарч цөөхөн хэдэн үг амандаа бувтнаж байснаа сандарсан бололтой нүүр нь чавга шиг улайж, юу ч хэлэлгүй хөшигний араар гүйн оров. Үүнээс болж манай ангийн оноо дутаж эхний байрт орж чадсангүй. 5А ангийнхан ихэд уурлаж, бүх бурууг Ц-д тохож байлаа. Ялангуяа З охин нийлж байгаад *“Чамаас л боллоо. Тэнэг амьтан. Юу ч чадахгүй”* хэмээн Ц рүү дайрцаав. Ц охин бусдын зэмлэлийн хариуд юу ч хэлэхгүй, дуугүй сууж байснаа уйлчихсан билээ. Хожим нь манай Ц нэртэй сэтгүүлч болсон бөгөөд хааяа зурагтаар ярьж байгааг нь харахад урьдынхаас өөр, өөртөө илүү итгэлтэй болсон байдаг. Хүн дутагдалтай талаа ингэж засаж чаддаг ажээ.

Хавсралт :



Багшийн ашиглах материал

- Өөртөө итгэлтэй харилцахын гол шинж нь өөрийгөө бусадтай эн зэрэгцүүлэн тавьж, өөрийн үзэл бодлоо чөлөөтэй илэрхийлэн, дургүй зүйлээсээ татгалзаж, өөрийн бодлыг бусдад хүчээр тулгахгүй байж чаддаг байх. Дээрх өгүүлэлд Г эмгэний дүрд тоглохгүй гэдгээ тодорхой, соёлтой хэлсэн учраас нөхөд нь албадаж чадахгүй байна.
- Хүлцэнгүй буюу өөртөө итгэлгүй харилцахын гол шинж нь өөрийгөө бусдаас доогуур тавьж, бусдыг аялдан дагадаг, үзэл бодлоо илэрхийлж чаддаггүй. Ц эмгэний дүрд тоглож чадах эсэхээ нөхдөдөө тайлбарлан ойлгуулсан бол тэд албадаж чадахгүй байсан. Тэр юу ч хэлээгүй учраас ангийнхан нь түүнийг зөвшөөрлөө гэж бодсон. Гэтэл өөрийгөө эвгүй байдалд оруулж, нөхдийнхөө амжилтаас хойш татсан хэрэг болж байна.
- Түрэмгий харилцахын гол шинж нь өөрийгөө бусдаас дээгүүр тавьж, тэднийг үл хүндлэн, зөвхөн өөрийн бодлыг хүчээр тулгадаг. Ийм хүн хэдийгээр санаагаа шууд хэлдэг нь сайшаалтай ч түүнийгээ дээрэнгүй, бүдүүлгээр илэрхийлдэг нь хүнд сайхан санагдахгүй, харин ч харилцааны соёл эзэмшээгүй хүн гэгддэг. А хэдийгээр авьяастай боловч дургүй байгаагаа эелдэг бусаар илэрхийлэн гүйж гарч байлаа. З охин ч гэсэн Ц-г аль муу үгээр зэмлэж байгаа, Т ч мөн өөрийнх нь саналыг асуугаагүй байж, Ц-д уг дүрийг яг тохирно хэмээн албадаж, түүнээс болох эсэхийг асууж лавлахгүй байгаа зэрэг нь түрэмгий хүний шинж.

СЭДЭВ: ЭРХ МЭДЛИЙН ЯЛГААТАЙ БАЙДАЛ БА ЖЕНДЭРИЙН ТЭГШ БУС БАЙДАЛ (40 минут)

ҮНДЭСЛЭЛ:

Эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүс бие эрхтний хувьд ялгаатай ч гэр бүл, нийгэмд гүйцэтгэх эрх, үүрэг боломжийн хувьд адил тэнцүү байхыг хүйсийн тэгш байдал гэж үздэг. Хэн нэг нь эрх мэдлээ хэтрүүлэн хэрэглэх нь тэгш бус байдал үүсэх нөхцөл болдог. 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. Үүнийг ойлгож тэгш бус байдалд орохоос зайлсхийж сурах нь чухал.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- 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.
- Хүйсээс хамааран эрэгтэй, эмэгтэй хүнд ялгаатай хандахыг жендэрийн тэгш бус байдал гэнэ.
- Мөн жендэрийн тэгш боломж гэдэг ойлголт байдаг.

Жендэрийн тэгш боломж гэдэг нь эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүст тэгш, шударга болон зөв хандах, боломж олгох тухай ойлголт юм.

- Эрх мэдэл бол өөрийн сонголтыг хэрэгжүүлэх, бусдын сонголтыг өөрчлөхөд эергээр болон сөргөөр нөлөөлж болох хүч. Энэ хүч тэнцүү бус байхыг эрх мэдлийн ялгаатай байдал гэж хэлж болно.

ЗОРИЛГО: Жендэрийн тэгш бус байдлыг ялгаж сурах, аливаа асуудалд эрх мэдлээ хэтрүүлэх хэрэглэх нь буруу гэдгийг ойлгуулах

ЗОРИЛТ: Энэ хичээлээр суралцагчид дараах мэдлэг, чадвар эзэмшинэ. Үүнд:

- Гэр бүлд аливаа ажлыг заавал эрэгтэй, эсвэл эмэгтэй нь хийх ёстой гэж үзэх бус аль боломжтой нь хийж болохыг ойлгох
- Гэр бүл болон нийгэмд эрх мэдэлтэй хүн гэж хэн бэ гэдгийг жишээгээр тайлбарлах
- Эрх мэдлийн ялгаатай байдал ба жендэрийн тэгш бус байдал ямар холбоотой болохыг өөрийн үгээр тайлбарлах

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Хавсралт. Сурагчдын бие дааж ажиллах хуудас-хүүхдийн тоогоор хувилах
- Хүүхэлдэйн киноны бичлэг

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:

Үйл ажиллагаа 1. Асуултын дагуу ярилцах

Хичээлийн эхэнд багш дараах зүйлийг асууж ярилцана.

- Эмэгтэй хүн ажил хийж, мөнгө олж болох уу?
- Эрэгтэй хүн хүүхдээ асарч, гэрийн ажлаа хийж болох уу? гэх зэргээр бодож үзсэн үү?

Хавсралтаар өгсөн хүснэгтийг бөглөх даалгавар өгнө. Тухайн ажлыг танай гэрт аав, ээжийн хоёрын тань хэн нь голлон хийдэг болохыг эхний хоёр багананд “+” тэмдгээр тэмдэглээрэй. Дараа нь энэ ажлыг хэн хийх боломжтой болохыг дараагийн нүдэнд бичээрэй.

Дараах асуултын дагуу ярилцаарай.

- Аав ээжийн аль нэгийнх нь хийж чадахгүй ч юм уу, хийж болохгүй ажил байна уу?
- Тийм бол, аль аль нь хийх боломжтой ажлыг яагаад хэн нэг нь голлон хийдэг вэ?
- Эдгээр ажил үүргийг хэн нь, ямар тохиолдолд хийж гүйцэтгэвэл зохимжтой гэж үзэж байна вэ?

Үйл ажиллагаа 2. Хэлэлцүүлэгт оролцож, өгүүлэл бичих

Сурагчдын үзэх дуртай хүүхэлдэйн цуврал киноны хэсгээс үзүүлж, дараа нь ангиараа хамтран дараах асуултын дагуу хэлэлцүүлэг хийнэ.



- Хэн эрх мэдэлтэй байна вэ? Эрх мэдэлтэй хүмүүсийг нэрлэнэ үү?
- Яагаад тэднийг эрх мэдэлтэй гэж үзэж байна вэ?
- Эрх мэдэлгүй эсвэл бусдаас доогуур эрх мэдэлтэй хүн байна уу? Хэн байсан бэ? Түүнийг ямар учраас эрх мэдэлгүй гэж үзсэн бэ?
- Эрх мэдлээ хэрхэн ашигласан бэ? Ийм байдлаар эрх мэдлээ ашиглах нь нөгөө хүний хувьд ямар сэтгэгдэл төрүүлсэн бэ?
- Эрх мэдлээ сөргөөр ашигласны улмаас ямар байдал үүсэх вэ?

Сурагчдад дараах асуултаас аль нэгийг нь сонгон, түүнд хариулах байдлаар өгүүлэл бичихийг хүснэ.



- Бидний амьдарч байгаа нийгэмд эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн аль нь илүү эрх мэдэлтэй гэж чи боддог вэ? эсвэл хоёулаа ижилхэн эрх мэдэлтэй юу? Жишээ гаргана уу?
- Аль нэг хүйс нь нөгөөгөөсөө илүү эрх мэдэлтэй байх нь зөв үү, буруу юу? Яагаад?
- Эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн эрх мэдлийн ялгаатай байдал нь юунд хүргэж болох вэ? Энэ нь жендэрийн тэгш бус байдалтай хэрхэн холбогдох вэ?
- Эрэгтэй эмэгтэй хүмүүс адилхан эрх мэдэлтэй байж болох уу? Тийм бол үүнийг бий болгохын тулд хүмүүс юу хийж болох вэ?

ДҮГНЭЛТ:

Гэр, сургууль, нийгэмд жендэрийн тэгш байдлыг бүрдүүлэхэд хүн бүр юу хийж болохыг хичээлд хамтран оролцож буй сурагчидтай хамтран тодорхойлж, бусдадаа танилцуулна. Тэд хамтран өөрсдийн хийсэн зүйлээ бодит амьдралд хэрхэн хэрэгжүүлэхийг биечлэн хийж үзүүлнэ.

Тус хичээлээс юу сурсан зүйлээ бусдад хэрхэн түгээж, өөрсдөө хэрхэн хийж эвших төлөвлөгөөний талаар ярилцаж, хичээлийг дүгнэнэ.

Хавсралт:



Сурагчийн ажиллах хуудас

№	Хийх ажил	Хэн голлон хийдэг вэ?		Хэн нь хийх боломжтой гэж бодож байна? Яагаад?
		Аав	Ээж	
1	Хоол хийх			
2	Гэрээ цэвэрлэх			
3	Байрны засвар хийх			
4	Хувцас угаах			
5	Түлээ хагалах			
6	Шөнө босож, дүүгийн даавуу эсвэл живхийг нь солих			
7	Машин барих			
8	Хүүхдээ цэцэрлэгт хүргэх			
9	Охиныхоо үсийг самнах			
10	Хүүхэд харах			
11	Мөнгө олох			
12	Хашааны хог цэвэрлэх			
13	Хог асгах			
14	Өвөө эмээг эмнэлэгт үзүүлэх			
15	Цонх арчих			
16	Дэлгүүр явах			
17	Эцэг эхийн хуралд суух			

СЭДЭВ: ДЭЭРЭЛХЭЛТЭЭС УРЬДЧИЛАН СЭРГИЙЛЭХ АРГА ЗАМ (40 минут)

ҮНДЭСЛЭЛ:

Энэ насны хүүхдэд шилжилтийн насны олон өөрчлөлт гардгийн нэг нь сэтгэл санаа нь тогтворгүй болж, эсрэг хүйсийн хүнээ сонирхож эхэлдэг үе. Хэсэг бүлгээрээ нийлж сахилгагүйтэх, хөвгүүд сонирхсон

охиноо өдөж шоглох зэрэг үйлдэл зөндөө гаргадаг. Үүнийг дээрэлхэлттэй хольж болохгүй бөгөөд энэ насандаа бусдыгаа дээрэлхсэн хандлага гаргаж болохгүйг ойлгуулах нь чухал.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Бусдыг хохироож, дарамтлах, үл тоох, үгүйсгэх, доромжлох зэрэг үйлдэл нь дээрэлхэлт болно.
- Дээрэлхэлтийг бие махбодын, үг хэллэгийн, нийгмийн гэж ангилдаг.
- Үе тэнгийн хүмүүсийн хувьд өдөр тутмын амьдралд гарч болох үйлдэл алхам зэргийг дээрэлхэлттэй андуурч болохгүй.
- Орчин үед цахим дээрэлхэлт гэдэг ойлголт гарч ирсэн.

ЗОРИЛГО: Дээрэлхэлтийг ялгах, түүнээс сэргийлэх, тохиолдсон үед авах арга замыг эзэмшүүлэх

ЗОРИЛТ: Энэ хичээлээр суралцагчид дараах мэдлэг, чадвар эзэмшинэ. Үүнд:

- Тухайн үйлдлийг дээрэлхэлт мөн эсэхийг ялгаж сурах, дээрэлхэлтийн 2-3 жишээ гаргаж, авах арга хэмжээг жагсаан бичих
- Аливаа дээрэлхэлтээс урьдчилан сэргийлэх 2-3 аргыг мэддэг, хэрэглэдэг болох
- Бусдыг дээрэлхэх нь тухайн хүнд эвгүй сэтгэгдэл төрүүлж болохыг тайлбарлах, өөрөө ямар нэг байдлаар бусдыг дээрэлхсэн үйлдэл гаргадаггүй байх

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Хавсралтад өгсөн дээрэлхэлтийн жишээ/картыг жижиг цаасан дээр нэг нэгээр бичиж хайчилж бэлтгэх

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:

Үйл ажиллагаа 1. Оюуны довтолгоо

Дээрэлхэлт гэж юуг хэлэхийг асууж, тэдний хэлсэн хариултыг самбарт бичнэ. Багш дараах мэдээллийг гаргуулахад чиглүүлнэ. (Дээрэлхэлт гэдэг нь өөрийн эрх мэдлийн давуу байдлаа ашиглан хэн нэгнийг дахин дахин гомдоож, шаналгахыг хэлнэ).

Үйл ажиллагаа 2. Багаар ажиллах

Сурагчдыг баг болгож, хавсралтад байгаа картыг хуваан өгнө.

Сурагчид тэдгээрийг дээрэлхэлт мөн эсэх, мөн бол хананд наасан дээрэлхэлтийн гурван хэлбэрийн алинд хамаарахыг ярилцаж, тохирох газарт байрлуулна.

Дээрэлхэлт мөн эсэхийг тодорхойлохдоо эрх мэдлийн ялгаатай байдал, үйлдэл, олон дахин давтагдсан зэрэг шинжийг анхаарах хэрэгтэйг тайлбарлана.

Багуудын байрлуулсан картыг нэг бүрчлэн ангиараа хамтдаа танилцана. Үүний тулд дараах асуултыг карт тус бүрээр асууж ярилцан, зөв байрлуулсан эсэхийг тодорхойлно.

- *Үүнийг энд байрлуулах нь зөв үү?*
- *Ямар учраас энд байрлуулсан бэ?*
- *Хэрвээ буруу бол хаана байрлуулах нь зөв бэ?*

Үйл ажиллагаа 3.

Хавсралт 3-т өгсөн “Дээрэлхэлтийн эсрэг авах хариу арга хэмжээ”-ний жишээг уншаад юу нь хэрэгжүүлэх боломжтой, юу нь төвөгтэй байгаа талаар ярилцана. *Хэрэглэхэд амар хялбар аргыг хэрхэн ашиглаж сурахад юу хийвэл болох вэ?* гэсэн асуултын дагуу ярилцана.

ДҮГНЭЛТ:

Багаараа хамтран ярилцан бүх картыг зөв байрлуулсны дараа тус үйл ажиллагааг нэгтгэн дүгнэнэ. Дээрэлхэлт гэж юуг хэлэх, тэдгээрийн ямар төрөл байдаг, ямар үйлдэл аль төрөлд хамаарагдахыг асууж ярилцана.

Хавсралт 1:  **Дээрэлхэлтийг ялгах нь - КАРТ**

Бусдын эд зүйлсийг хулгайлах/өгөхийг шаардах	Хажуугаар нь өнгөрч байгаа хүний түлхэх, шахах	Хэн нэгнийг байнга цохиж, нудрах
Хэн нэгнийг цахим орчинд заналхийлэх	Цахимаар хэн нэгэнд онцгүй, эвгүй дүрс зураг илгээх	бусдын эд зүйлс, дүрэмт хувцас, хичээлийн хэрэгслийг эвдэлж, сүйтгэх
Хэн нэгнийг байнга гоочилж, айлгаж, ичээж, бухимдуулахыг хичээх	Заналхийлсэн мессэж цахимаар илгээх	Хэн нэгнийг айлгаж сүрдүүлэхийн тулд зогсоох
Сургууль дээр хэн нэгэнтэй зодолдох	Цахимд тохиромжгүй дүрс оруулж нэр хаяг өгөх	Хэн нэгнийг гадаад байдал, өмссөн зүүснээр нь доог тохуу хийх
Үргэлж эд зүйлээ мартаж явдаг хүнийг ёжлож шоолох	Бусдаас ялгардаг гэдгээр нь хэн нэгнийг байнга тоглоом шоглоом хийх, тухайлбал, спортод сайн охин, эелдэг найрсаг хөвгүүн гэдгээр нь шоолж дооглох	Хэн нэгнийг үл тоомсорлож, байхгүй мэт зан авир гаргах
Хэн нэгнийг гомдоохын тулд янз бүрийн зүйл хэлж, үйлдэх	Хэн нэгэнд нэг удаа зөрүүдлэн харьцах	Цахим орчинд хэн нэгний бичсэн зүйлтэй санал нийлэхгүй байгаагаа илэрхийлэх
Өөрийн эд зүйлээ бусдад хэрэглүүлэхгүй байх	Өөрийн чинь эд зүйлсийг авсан хүнд уурлах	Ангийнхаа хэн нэгэнд дургүй байх
Хэн нэгний тухай худлаа ярьж, цуурхал тараах	Хэн нэгнийг ямар нэг бүлэгт оруулахгүй байхыг хичээх	Хэн нэгний талаар гоочилсон, гутамшигтай зүйл хэлж ярих
Хичээлдээ, тоондоо сайн байсных нь төлөө хэн нэгнийг дооглох	Хэн нэгнийг бусдын өмнө тоог тохуу болгох	Бусдыг хэн нэгэнд дургүй болгох

Хавсралт 2:  **Дээрэлхэлтийг ялгах нь - КАРТ (Зөв хариулт)**

Үйлдэл	
Бие махбодын	<ul style="list-style-type: none"> • хэн нэгнийг байнга цохиж, нудрах • хажуугаар нь өнгөрч байгаа хүний түлхэх, шахах • бусдын эд зүйлсийг хулгайлах/өгөхийг шаардах • хэн нэгнийг цахим орчинд заналхийлэх • бусдын эд зүйлс, дүрэмт хувцас, хэрэгслийг эвдэлж, сүйтгэх • хэн нэгнийг айлгаж сүрдүүлэхийн тулд зогсоох

	Үйлдэл
Үгээр үйлдэх	<ul style="list-style-type: none"> • Хэн нэгнийг байнга гоочилж, айлгаж, ичээж, бухимдуулахыг хичээх • хэн нэгнийг гомдоохын тулд янз бүрийн зүйл хэлж, үйлдэх • заналхийлсэн мессэж цахимаар илгээх • хэн нэгнийг гадаад байдал, өмссөн зүүснээр нь доог тохуу хийх • цахимаар хэн нэгэнд онцгүй, эвгүй дүрс зураг илгээх • спортод сайн биш гэдгийнх нь төлөө хэн нэгнийг дооглох • хичээлдээ, тоондоо сайн байсных нь төлөө хэн нэгнийг дооглох
	Үйлдэл
Нийгмийн шинжтэй	<ul style="list-style-type: none"> • хэн нэгнийг бусдын өмнө тоог тохуу болгох • хэн нэгнийг ямар нэг бүлэгт оруулахгүй байхыг хичээх • бусдыг хэн нэгэнд дүргүй болгох • хэн нэгний талаар гоочилсон, гутамшигтай зүйл хэлж ярих • хэн нэгний тухай худлаа ярьж, цуурхал тараах • цахимд тохиромжгүй дүрс оруулж нэр хаяг өгөх • хэн нэгнийг үл тоомсоргүй, байхгүй мэт зан авир гаргах • ердийн биш буюу бусдаас ялгардаг гэдгээр нь хэн нэгнийг байнга тоглоом шоглоом хийх, тухайбал, спортод сайн охин, эелдэг найрсаг хөвгүүн гэдгээр нь шоолж дооглох
	Үйлдэл
Дээрэлхэлт биш	<ul style="list-style-type: none"> • сургууль дээр хэн нэгэнтэй зодолдох • ангийнхаа хэн нэгэнд дургүй байх • өөрийн чинь эд зүйлсийг авсан хүнд уурлах • өөрийн эд зүйлээ бусдад хэрэглүүлэхгүй байх • цахим орчинд хэн нэгний бичсэн зүйлтэй санал нийлэхгүй байгаагаа илэрхийлэх • хэн нэгэнд нэг удаа зөрүүдлэн харьцах • үргэлж эд зүйлээ мартаж явдаг хүнийг шоолох

Хавсралт 3: 

Дээрэлхэлтийн эсрэг авах хариу арга хэмжээний жишээ:

- Тоохгүй юу ч болоогүй мэт байх
- Болиоч гэж хэлээд, тэднээс холдох
- Чамд хамаагүй мэт дүр эсгэж, өөртөө итгэлтэй байх
- Тусалж чадах хэн нэгэн насанд хүрсэн хүнтэй ярилцах
- Найз нөхдөөсөө туслалцаа авах
- Аюулгүй газарт очих
- Тухайн хүнийг блоколж, мэдээлэх
- Цахим чат, мессенжерээр харьцахаа болих
- Нууцлалын тохиргоог ашиглан өөрийгөө хамгаалах
- Дээрх арга хэмжээ үр дүнгүй бол томчуудад хэлж, мэдээлэх

СЭДЭВ: АХУЙН ОСОЛ, БАЙГАЛИЙН ГЭНЭТИЙН ҮЗЭГДЭЛ

80 мин (2 цаг)

ҮНДЭСЛЭЛ:

Энэхүү агуулгыг эрүүл мэндийн хичээлээр оруулах болсон хэд хэдэн үндэслэл бий. Үүнд: Сүүлийн жилүүдэд байгалийн гэнэтийн үзэгдэл (хүчтэй салхи, шороон шуурга, үер) элбэг тохиолдох болсон. Байгалийн гэнэтийн үзэгдлийг урьдчилж мэдэхийн тулд сурагчид зайлшгүй цаг агаарын мэдээ сонсох, унших шаадлага үүснэ. 5-р ангийн “Хүн ба байгаль” хичээлээр сурагчид энэ агуулгыг судалдаг хэдий ч хараахан хэрэглээ (цаг агаарын мэдээг амьдралдаа хэрэглэх) болгож дадаагүй байна.

Хамгийн чухал нь хүүхэд өөрөө эрсдэлийн үнэлгээ хийх, аюулгүй орчноо бүрдүүлэх, байгалийн гэнэтийн үзэгдлийн үед тайван байж бусдад туслах, тусламж дуудах чадвартай байх нь энэ хичээлийн гол агуулга (5.06.а. Ахуйн осол, байгалийн гэнэтийн үзэгдлийн үед бусдад туслах, яаралтай тусламж дуудах¹⁾) юм. Хүүхдийн урьдаас эрсдэлийг олж харж өөрийгөө болон бусдыг сэргийлдэг болоход багш бидний үүрэг их билээ.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Энэ хичээлээр хэрэгжүүлэх суралцахуйн зорилтын хүрээнд сурагчид ахуйн осол, байгалийн гэнэтийн үзэгдэл, түүнээс хэрхэн өөрийгөө болон бусдыг хамгаалах талаар судлах юм.

ГАМШИГ ОСОЛ, АВРАХ АЖИЛЛАГАА



- Сурагч бүр ахуйн орчинд тохиолдож болзошгүй аюул ослын талаар судалж, илрүүлэх, урьдчилан сэргийлэх, өөрийгөө болон бусдыг хамгаалах, бусдад сануулах, зөв шийдвэр гаргах нь энэ хичээлийн гол хүрэх үр дүн. Ахуйн орчинд цахилгааны утас, уртасгагч, индүү, зуух, ус буцалгагч гэх мэт цахилгаанаар ажилладаг зүйлс, эм, ахуйн хэрэглээний бодис түүний буруу хэрэглээ, ашиглалт,

хадгалалт, анхаарал болгоомжгүйгээс болж хүүхдүүд хордох, түлэгдэх гэх мэт осолд өртөж байна.

Зарим тоо баримтаас...

- Монгол улсад нийт осол гэмтлийн 86.6 хувийг санамсаргүй осол гэмтэл эзэлдэг. Сүүлийн 5 жилд осол гэмтлийн дараах шалтгаанууд тэргүүлж байна. Тодруулбал: Гэмтлийн гол шалтгаануудаас унаснаас болж гэмтсэн нь бүх насны хүмүүсийн дунд тэргүүлж байна.
- Гэмтэл согог судлалын үндэсний төвийн 2017 оны тоо мэдээгээр нийт гэмтэгсдийн 31.2% /26615/ нь орон гэртээ осолд өртөж эмнэлгийн тусламж үйлчилгээ авсан бол сүүлийн 5 жилд нас барсан тохиолдлын 34.8% нь буюу 3 хүн тутмын 1 нь гэр орон, ахуйн нөхцөлд осолд өртөж нас баржээ.

⁵ Бага боловсролын сургалтын хөтөлбөр, сайжруулсан 2 дахь хэвлэл, 2019 он

Зураг 1. Насны бүлгээс хамааран осол гэмтлийн байдал, 2018 оны байдлаар

Насны бүлэг	Осол гэмтлийн тэргүүлэх 5 шалтгаан				
	I	II	III	IV	V
0-4 нас n=18199	Уналт -8200	Түлэгдэлт-3451	Амьгүй механик хүчинд өртөх-2626	Тодорхойгүй осол-1374	Амьд механик хүчинд өртөх-1276
5-9 нас n=12423	Уналт-6351	Амьгүй механик хүчинд өртөх-1971	Зам тээврийн осол-1529	Амьд механик хүчинд өртөх-1188	Түлэгдэлт-617
10-14 нас n=10830	Уналт-5551	Зам тээврийн осол-1581	Амьгүй механик хүчинд өртөх-1550	Амьд механик хүчинд өртөх-954	Хүчирхийлэл-435
15-19 нас n=10806	Уналт-4509	Амьгүй механик хүчинд өртөх-1953	Зам тээврийн осол-1601	Хүчирхийлэл-1280	Амьд механик хүчинд өртөх-705

Зургаас үзэхэд насны бүлгээс хамааран осол гэмтлийн тэргүүлэх шалтгаан өөр өөр байна. Жишээ нь: Бүх насанд уналт 1-р шалтгаан болж байгаа нь 2017 оны байдалтай ижил байна.

Харин 5 хүртэлх насанд түлэгдэлт, 5-9, 15-19 насанд амьгүй механик хүчин зүйлд, 10-14 насныхан зам тээврийн осолд өртөмтгий байгаа нь 2-р шалтгаан болж байна¹. 5-р ангийн сурагчдын хувьд уналт, зам тээврийн осол, амьгүй механик зүйлд өртөж осолдох нь элбэг байна. Тийм учраас эрүүл мэндийн хичээлээр дамжуулан бид ахуйн ослоос урьдчилан сэргийлэх чадварыг хөгжүүлэх нь эн тэргүүний асуудал болж байна.

Бага насны хүүхдийн ахуйн ослын шалтгаан:

- Ширээн дээр тавьсан эд зүйлс
- Индүү
- Зуух
- Цахилгаан халаагуур
- Халуун тогоо
- Ус буцалгагч
- Будаа агшаагч
- Хайч, цаасны хутга, сахлын хутга
- Угаалгын бодис, гоо сайхны бүтээгдэхүүн **Эх сурвалж:** Бага насны хүүхдийн осол, гэмтэл /НҮБ-ын Хүүхдийн сан/
- Цахилгааны үүсгүүр, уртасгагч

- Халуун ус, халуун савтай цай
- Бүх төрлийн мэс, гэх мэт

Хүүхдийг ахуйн осол, гэмтлээс урьдчилан сэргийлэх, аюулгүй байдлыг бууруулах арга хэмжээг авч, өөрийгөө эрсдэлд өртөхөөс сэргийлдэг дадалд сургахад энэ хичээлийн ач холбогдол оршино.

Монголчууд бид эх газрын эрс тэс уур амьсгал бүхий жилийн дөрвөн улиралтай, агаарын халуун, хүйтний зөрүү нь цельсийн 100 хэм хүрч хэлбэлздэг, өргөн уудам газар нутагтай, гурван сая гаруй хүн амтай, түүний бараг тал хувь нь улсын нийслэлдээ оршин суудаг, хөдөө орон нутгийн хүн амын үлэмж хэсэг нь байгалиас шууд хараат нүүдлийн мал аж ахуй эрхлэн амьдарч байна. Газар зүй болон нийгэм, эдийн засгийн энэхүү өвөрмөц байдал нь гамшгийн эрсдэлийн онцгой нөхцөлийг бий болгож байдаг².

2005-2016 онд улсын хэмжээнд 0-16 насны 604 хүүхэд гэнэтийн аюулт үзэгдэл, осолд өртөн амь насаа алдаж, 244 хүүхэд түлэгдэж бэртсэн байна.

Үүний дийлэнхийг объектын гал түймэр, усны осол эзэлж байна. Улсын хэмжээнд 2017 онд хүүхэд өртсөн зам тээврийн осол 1018 гарч, үүнд 55 хүүхэд амь насаа алдаж, 1058 хүүхэд гэмтсэн байна.

¹ Осол, гэмтлийн тандалтын тайлан, Гэмтэл согог судлалын үндэсний төв, 2018 он

² “Аюулгүй амьдрах ухаан” сургалтын хөтөлбөрийг хэрэгжүүлэх багшийн гарын авлага, УБ 2019 он.

Хөдөө орон нутагт зам тээврийн осолд өртсөн хүүхдийн 72.8 хувийг, Улаанбаатар хотод осолд өртсөн хүүхдийн 68.7 хувийг явган зорчигч эзэлж байгаа юм³.

Энэ хичээлийг багш хөтлөн явуулахад дараах үг хэллэгийг ашиглах шаардлагатай болно. Тийм учраас гамшиг, аюул, аюулт үзэгдэл, осол, гамшгаас хамгаалах үйл ажиллагаа зэрэг үгийг юу гэж ойлгохыг тодруулан бичлээ.

- **“ГАМШИГ”** гэж аюулт үзэгдэл, ослын улмаас олон хүний амь нас, эрүүл мэнд хохирох, мал, амьтан олноор хорогдох, эд хөрөнгө, түүх, соёлын дурсгалт зүйл, хүрээлэн байгаа орчинд улс болон орон нутгийн эдийн засаг, нийгмийн дотоод нөөц, боломжоос давсан хохирол учрахыг;
- **“АЮУЛ”** гэж хүний амь нас, эрүүл мэнд, мал, амьтан, эд хөрөнгө, түүх, соёлын дурсгалт зүйл, хүрээлэн байгаа орчинд хохирол учруулж болзошгүй

аюулт үзэгдэл, осол, хүний буруутай үйл ажиллагааг;

- **“АЮУЛТ ҮЗЭГДЭЛ”** гэж хүчтэй цасан болон шороон шуурга, ган, зуд, үер, аянга, газар хөдлөлт, гал түймэр, хүн, мал, амьтны гоц халдварт өвчин гарах, хортон шавж, мэрэгч тархах зэргийг;
- **“ОСОЛ”** гэж үйлдвэрлэл, технологийн горим зөрчигдсөнөөс тоног төхөөрөмж, барилга байгууламж ноцтой эвдрэх, нурах, тээврийн хэрэгсэл осолдох, сүйрэх, цацраг идэвхт болон химийн хорт бодис алдагдах, дэлбэрэлт болох зэргийг;
- **“ГАМШГААС ХАМГААЛАХ ҮЙЛ АЖИЛЛАГАА”** гэж гамшгаас урьдчилан сэргийлэх, эрэн хайх, аврах, хор уршгийг арилгах, хүмүүнлэгийн тусламж үзүүлэх, хойшлуулшгүй сэргээн босгох ажиллагааг төлөвлөх, хэрэгжүүлэхийг;⁴ хэлнэ.

Суралцахуйн зорилт		Сурах бичиг дэх сэдэв	Ээлжит хичээлийн сэдэв	
5,06.а.	Ахуйн осол, байгалийн гэнэтийн үзэгдлийн үед бусдад туслах, яаралтай тусламж дуудах	6.1. Ахуйн осол, гэмтэл, анхны тусламж	1	Гэртээ аюулгүй орчныг бүрдүүлье
		6.2. Байгалийн гэнэтийн үзэгдлийн эрсдэлээс сэргийлэх арга зам	2	Байгалийн гэнэтийн үзэгдэл түүнээс урьдчилан сэргийлэх арга зам

Ахуйн осол болон байгалийн гэнэтийн үзэгдлийн үед өөрийгөө хамгаалах, бусдад туслах, шаардлагатай үед яаралтай тусламжийг дуудах мэдлэг, чадвар сурагчдад олгох шаардлагатай байгаа учраас тус агуулга эрүүл мэндийн сургалтын хөтөлбөр, сурах бичигт тусгагдсан. Хөтөлбөр дэх суралцахуйн зорилтыг хоёр ээлжит хичээлээр хэрэгжүүлэхээр төлөвлөлөө.

⁴ Гамшгаас хамгаалах тухай /Шинэчилсэн найруулга/ Монгол улсын хууль, 2017 оны 2 дугаар сарын 02-ны өдөр

ДЭД СЭДЭВ. ГЭРТЭЭ АЮУЛГҮЙ ОРЧИН БҮРДҮҮЛЭХ (40 минут)

ЗОРИЛГО: Ахуйн осол, гэмтлээс урьдчилан сэргийлэх аргад суралцах, шаардлагатай үед авах зарим арга хэмжээ, анхны тусламжийг үзүүлэх аргыг таних, аюулгүй байдлаа сурагч өөрөө хангахад дэмжлэг үзүүлэх

ЗОРИЛТ: Энэ хичээлээр суралцагчид дараах мэдлэг, чадвар эзэмшинэ. Үүнд:

- Ахуйн осол, гэмтэлд хүргэж болох нөхцөлүүдийг судалж мэдэх
- Сурагч өөрөө аюулгүй байдлаа хангах зөвлөмж, дүрэм зохиох

МАТЕРИАЛ ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

Багш та энэхүү хичээлийг зохион байгуулахдаа дараах хэрэглэгдэхүүнийг ашиглаарай.

- ТӨМ-1 Гэрийн фото зураг
- ТӨМ-2 Зурган карт
- Хичээлтэй холбоотой нэмэлт мэдээлэл, үзүүлэн ашиглах эх сурвалж:
- @ncphmongolia; <http://gemtel.mn/pages/>; <https://www.mohs.mn/news/2608>

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:

Үйл ажиллагаа 1. План зураг зурах

Сурагчид гэрийн дотоод орчныг харуулсан зургийг ажиглаж (мөн гэрийнхээ бодит зургийг ажиглаж болно) аюул, гэмтэлд хүргэж болох зүйл хаана байгааг илрүүлж тэмдэглэх.

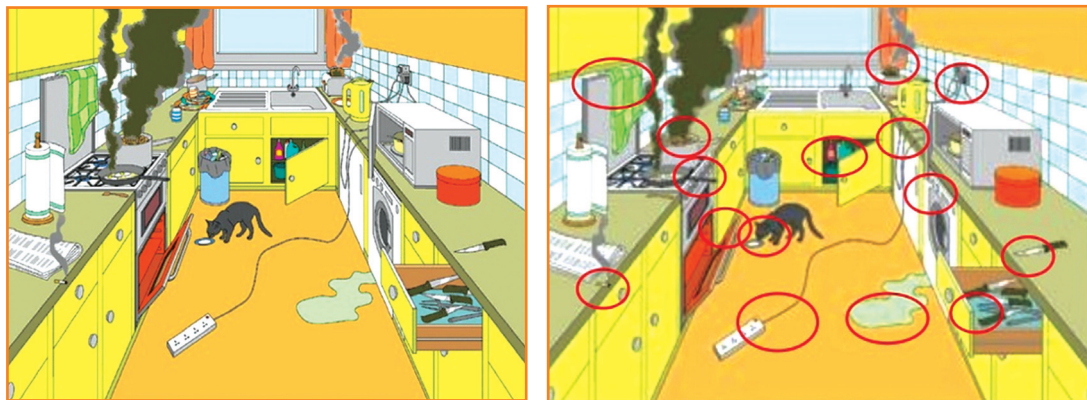


Гэрийнхээ дотоод орчныг зураглаж таних тэмдгээр илэрхийлэх (3,4-р ангидаа хүн ба орчин, хүн ба байгаль хичээлээр гэр болон сургуль орчмын план зургийг зурж байснаа эргэн санах).

Эрсдэл бүхий газруудыг тодорхойлж гэрийн план зурагт хориглох тэмдэглэгээг тэмдэглэх. Шаардлагатай бол зурагт нэмэлт тэмдэг, тэмдэглэгээ хийх.

ТӨМ-1 (Гэрийн бодит зураг)

Үнэлгээ хийсэн жишээ-1:



ТӨМ-1 (Гэрийн бодит зураг)



Дадлага ажлын үр дүнд үндэслэн өөрийн гэрийн орчныг аюултай эсэхийг дүгнэж, бусдад тайлбарлах.

Ангиараа айл гэрт нийтлэг байгаа эрсдэлийг илрүүлж жагсаалт гаргаж таних тэмдгээр илэрхийлэх.

Мөн гэр хорооллын айл өрхийн эрсдэлийн үнэлгээг “Аюулгүй амьдрах ухаан” сургалтын хөтөлбөрийг хэрэгжүүлэх багшийн гарын авлага /116- 121 дүгээр тал/-аас нэмэлтээр харж болно.

Үйл ажиллагаа 2. Зурагт тохирсон тайлбар бичих

Дараах зурган карт тус бүрд тохирсон урьдчилан сэргийлэх анхааруулгыг (уриалга, зөвлөмж, санамж, дүрэм байж болно) бичээрэй.





2. Хичээлээс олж харсан сурсан зүйлдээ үндэслэн “Гэртээ аюулгүй орчин бүрдүүлцгээ” сэдэвт зурагт хуудас бэлтгэх

ХОРОМ БҮРЭЭ АНХААРЬЯ!

ГЭР, ОРОН СУУЦАНД ХҮҮХДИЙН АЮУЛГҮЙ БАЙДЛЫГ ХАНГАЯ!

<p>Бага насны хүүхдээ харгалзах хуугүй оршихгүй байх</p>	<p>Өндрөөс унахаас сэргийлж цонх, тэгтны аюулгүй байдлыг шалгах, цонхонд хаалт, хязгаарлалт хийх</p>	<p>Гал гарахаас сэргийлж тог цохиолгааны аюулгүй байдлыг хангах</p>	<p>Танихгүй хүрд халгал онгойгож өгч болохгүй тухай хүүхдэдээ анхааруулах</p>
<p>Хүүхдээ халдварт өвчнийг сэргийлж гарын арвин цэврийг сахих</p>	<p>Хүүхдийн чөлөөт цагийг зөв боловсон өнгөрүүлэхэд анхаарал хандуулах</p>	<p>Шүдэнэ, асаагуур гэх мэт эд зүйлсийг хүүхдийн гар зүүрэхгүй газарт байрлуулах</p>	<p>Химийн бодист хордохоос сэргийлж төрөл бүрийн цэвэрлэгээний бодис, эмийн бодис, зэргийг далд газарт хадгалах</p>

Зурагт хуудасны санаа-1: **Хором бүрээ анхаарья!**

Зурагт хуудасны санаа-2: **Гэртээ галын аюулаас сэргийлье!**



Зурагт хуудасны санаа-3: Ангидаа ч гэсэн аюулгүй орчныг бүрдүүлье!



ДЭД СЭДЭВ. БАЙГАЛИЙН ГЭНЭТИЙН ҮЗЭГДЛЭЭС УРЬДЧИЛАН СЭРГИЙЛЭХ АРГА ЗАМ (40 минут)

ЗОРИЛГО: Байгалийн гэнэтийн үзэгдлээс урьдчилан сэргийлэх аргад суралцах, шаардлагатай үед бусдад туслах, яаралтай тусламж дуудлага өгөх аргад суралцах

ЗОРИЛТ: Энэ хичээлээр суралцагчид дараах мэдлэг, чадвар эзэмшинэ. Үүнд:

- Байгалийн гэнэтийн үзэгдэл, түүний үр дагаврыг судалж (бодит мэдээлэлд шинжилгээ хийх) байгалийн гэнэтийн үзэгдлийн талаарх ойлголтоо гүнзгийрүүлэх
- Байгалийн гэнэтийн үзэгдлийг урьдчилан мэдэх, болзошгүй эрсдэлээс сэргийлэх аргууд
- Байгалийн гэнэтийн үзэгдлийн үед өөрийн хийж чадах зүйлээ тодорхойлох

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Мэдээлэл-1. Цаг агаарын урьдчилсан мэдээ
- Мэдээлэл-2. Байгалийн гамшгийн үзэгдлийн үр дагавар
- Монгол орны газар зүйн зураг
- Хичээлтэй холбоотой нэмэлт мэдээлэл, үзүүлэн ашиглах эх сурвалж:
- <http://gemtel.mn/pages/>
- <http://www.ontsgoisur.gov.mn/lesson/>
- https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=cnQVIDINGgg&feature=emb_logo – “Үер сэрэмжлүүлэг” аврагч мазаалайн зөвлөмж
- <http://gamshgiinsurgalt.ub.gov.mn/?p=3943> – Нуруу гэмтсэн хүнийг зөвөөрлөх арга
- <https://www.youtube.com/watch?v=v93rVfUsxxU> – Суурь сэхээн амьдруулалт

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ: •

Үйл ажиллагаа 1. Мэдээлэлд шинжилгээ хийх




Байгалийн гэнэтийн зарим үзэгдэл, түүний үр дагаврыг судлах (бодит мэдээлэлд шинжилгээ хийх) Сурагчид 1, 2-р мэдээллийг уншиж дараах асуултад хариулна.



Асуулт:

- Мэдээ, мэдээлэлд юуны тухай гарсан бэ?
- Мэдээллүүдээс ямар, ямар сургамж авсан бэ?



<p>Цаг агаарын урьдчилсан мэдээ-1.</p> <p>ЦАС ОРЖ, ЦАСАН ШУУРГА ШУУРАХЫГ АНХААРУУЛЖ БАЙНА</p> <p>🕒 2020/03/02. 10:27</p> 	<p>Цаг агаарын урьдчилсан мэдээ-2.</p> <p>ИХ ХЭМЖЭЭНИЙ УСАРХАГ БОРООНЫ УРСГАЛ ДАЙРАН ӨНГӨРНӨ</p> <p>🕒 2018/07/13. 15:07</p> 	<p>Цаг агаарын урьдчилсан мэдээ-3.</p> <p>ОРОН НУТГИЙН ЗАМД ХҮЧТЭЙ ШОРООН ШУУРГА ШУУРЧ, ҮЗЭГДЭХ ОРЧИН ХЯЗГААРЛАГДААД БАЙНА</p> <p>🕒 2019/04/19.</p> 
<p>Цаг уурын байгууллагын ирүүлсэн мэдээллээр маргааш буюу 02-нд Сүхбаатар, Дорноговийн хойд хэсгээр, 5-нд баруун болон төвийн аймгуудын ихэнх, зүүн аймгуудын баруун хэсгээр цас орж, салхи секундэд 14-16 метр хүртэл ширүүсэж цасан шуурга шуурах төлөвтэй байна. Иймд цаг агаарын мэдээ, мэдээллийг ЦАГ ТУХАЙ БҮР СОНСОН, мэргэжлийн байгууллагаас өгч буй СЭРЭМЖЛҮҮЛЭГ, АНХААРУУЛГЫГ ДАГАХ,</p>	<p>Цаг уур, орчны шинжилгээний газраас гаргасан цаг агаарын төлөв байдлыг авч үзвэл долдугаар сарын 15-ны өдөр Улаанбаатар хот, Өмнөговь, Дундговь, Төв, Говьсүмбэр, Хэнтий, Дорнод аймгуудын нутгаар ихээхэн хэмжээний усархаг борооны урсгал дайран өнгөрөх төлөвтэй байна. Иймд цаг агаарын мэдээллийг ТУХАЙ БҮР ХҮЛЭЭН АВЧ БОЛЗОШГУЙ ҮЕР УСНЫ АЮУЛААС СЭРЭМЖТЭЙ БАЙЖ, гэр, орон байрныхаа АЮУЛГҮЙ БАЙДЛЫГ ХАНГАХ</p>	<p>Цаг уурын байгууллагын ирүүлсэн мэдээллээр Төв аймгийн Лүн, Баянхангай, Аргалант болон Баянчандмань сумдын нутгаар хүчтэй шороон шуурга шуурч, үзэгдэх орчин хязгаарлагдмал байгаа тул жолооч нарыг замын хөдөлгөөнд болгоомжтой оролцож, ойролцоох амрах газар түр саатаж хөдөлгөөнд оролцохыг Тээврийн Цагдаагийн албанаас анхааруулаад байна.</p>

Мэдээлэл-1.



Цаг агаарын урьдчилсан мэдээ

<ul style="list-style-type: none"> • Иргэд, малчид болзошгүй эрсдэлээс урьдчилан сэргийлж, салхи шуурганд төөрөх, малтайгаа уруудах эрсдэлээс урьдчилан сэргийлж, малаа ойрын бэлчээрт хариулах, бага насны хүүхдийг малд явуулахгүй байх, • Мөн хот хоорондын хөдөлгөөнийг 2020 оны 03 дугаар сарын 03-ны өдрийн 06:00 цагт нээхтэй холбогдуулан тээврийн хэрэгслийн жолооч нар хол, ойрын замд гарахдаа тээврийн хэрэгслийн найдвартай байдлыг хангаж бензин, шатахууны нөөцтэй, дулаан хувцастай зорчихыг Онцгой байдлын ерөнхий газраас анхааруулж байна. 	<ul style="list-style-type: none"> • аялал, зугаалгаар явахгүй байх, гол усны ойролцоо амарч зугаалахгүй байх, гол мөрний усны түвшин нэмэгдсэн үед баталгаатай гүүр, гарам, гарцтай газраар автомашинтай зорчих, • Бага насны хүүхдэд тавих хараа, хяналтаа сайжруулах, голуудын усны түвшин буураагүй байгаа тул голын усанд орох /тогтоол ус/, сэлэх, голын эрэг дагуу удаан хугацаагаар байрлахгүй байх зэргээр болзошгүй аюул осолд өртөхөөс урьдчилан сэргийлэхийг Нийслэлийн Онцгой байдлын газраас сэрэмжлүүлж байна. 	<p>Баруунхараа орчимд мөн хүчтэй шороон шуурга шуурч, адил нөхцөл байдал үүссэн тул онцын шаардлагагүй тохиолдолд хөдөө, орон нутгийг зорихгүй байхыг зөвлөж байна. IKON.MN</p>
<p>http://nobg.nema.gov.mn/?p=88631</p> <p>Эх сурвалж:</p>	<p>http://gobimedia.mn/index.php?newsid=191</p> <p>Эх сурвалж:</p>	<p>Эх сурвалж:</p> <p>Тээврийн Цагдаагийн алба</p>

Мэдээлэл-2.

Байгалийн гамшийн үзэгдлийн үр дагавар

<p>Байгалийн гамшгийн үзэгдл дагавар-1.</p> <p>ХҮНИЙ АМЬ ЭРСДЭН, МАЛ, МАШИН ХИЙСЧЭЭ</p> <p>🕒 2014 оны 07-р сар 29-нд 15:26 цагт</p> 	<p>Байгалийн гамшгийн үзэгдлийн үр дагавар-2.</p> <p>СЭЛЭНГЭ АЙМАГТ БОЛСОН ХҮЧТЭЙ ШОРООН ШУУРГАНЫ ҮЕЭР НЭГ ХҮН АМИА АЛДЖЭЭ</p> <p>🕒 2017/04/19.</p> 	<p>Байгалийн гамшгийн үзэгдлийн үр дагавар-3.</p> <p>АЙРАГ СУМ ҮЕРТ АВТАЖ, ГАМШГИЙН ХЭМЖЭЭНД ХҮРЧЭЭ</p> <p>🕒 2018/08/13. 09:08:26</p> 
<p>Архангай аймгийн Хашаат суманд энэ сарын 26-нд байгалийн гамшигт үзэгдэл болж, эрдэнэт хүний амь нас эрсэдсэн харамсалтай хэрэг гарсан. Оройн 18:30-19:00 цагийн үед хүчтэй хуй салхи салхилж, аадар бороо орж байгалийн гэнэтийн гамшигт үзэгдэл болсон байна. Хуй салхинд дөрвөн гэр, нэг модон байшин, гурван автомашин болон 200 гаруй бог мал салхинд хийсчээ. Мөн 12 хүн өртөж, нэг хүн газар дээрээ амиа алдсан байна.</p>	<p>Ус, цаг уурын хүрээлэнгээс хүчтэй шороон болон цасан шуурга болох талаар анхааруулж буй. Тэгвэл өчигдөр Дорноговь, Дархан, Эрдэнэт, Төв аймаг болон Улаанбаатар хотод хүчтэй шороон шуурга шуурсан билээ. Тэгвэл хүчтэй шуурганд өртөж амиа алдсан харамсалтай хэрэг гарчээ. Тодруулбал, Сэлэнгэ аймгийн Мандал сумын I баг "Орхируо" гэх газар оршин суух 53 настай Б-г хүлэмжиндээ ажиллаж байх үед хүчтэй шуурга болсон байна. ХҮЧТЭЙ ШОРООН ШУУРГАНЫ УЛМААС ХҮЛЭМЖ НУРЖ, хүлэмжнийхээ нуруу төмөрт дарагдаж нас барсан аж.</p>	<p>Хэдэн өдөр үргэлжлэн орсон борооны улмаас, түр зуурын аадраас болж үерт автаж, урсах тохиолдол нийт нутгийн хэмжээнд гарсаар байна. Өчигдөр гэхэд Дорноговь аймгийн Айраг сум үерт автаж гамшгийн хэмжээнд хүрчээ. Айлуудын хашаа, байшин далд орж, гэрийн тооно хүртэл үерт автжээ. Байгалийн гамшиг, аюул хэлж ирдэггүй гэдгийг хүн бүхэн л мэдэх биз.</p>

Мэдээлэл-2.

Байгалийн гамшийн үзэгдлийн үр дагавар

<p>Гэмтэж бэртсэн иргэдийн долоо нь тус аймагт АЯЛЖ ЯВСАН АЯЛАГЧИД БАЙСАН гэдгийг албаныхан мэдээлсэн.</p> <p>Үүнээс гадна салхинд Hyundai маркийн автомашин нурсан байшинд дарагдсан бол Prado маркийн автомашин нь 3-4 км-ийн хийсч, бүрэн эвдэрчээ.</p> <p><i>http://mongolcom.mn/read/11727</i></p>	<p>Тус хэргийг одоогийн байдлаар үргэлжлүүлэн шалгаж байгаа юм байна.</p> <p><i>http://mminfo.mn/news/view/10859</i></p> <p><i>Эх сурвалж:</i></p>	<p>Бороо хур цасан шуурганд хүн бэлтгэлтэй, анхааралтай, сонор сэрэмжтэй байх ёстой.</p> <p>Хангай дэлхий хэзээ, хаана, ямар гамшиг буулгахыг хэн ч тааж тааварлах аргагүй юм. Тиймээс энэ сар ч бороо хур элбэгтэй байна.</p> <p>Үер усны аюулаас болгоомжил гэж байнга л мэргэжлийн байгууллагууд мэдээлсээр, сануулсаар сэрэмжлүүлсээр байна.</p> <p><i>Эх сурвалж:</i></p> <p><i>https://www.olloo.mn/n/55900.html</i></p>
---	--	--

Үйл ажиллагаа 2. Зөвлөмж бэлтгэх

Цаг агаарын урьдчилсан мэдээний ач холбогдлыг хэлэлцэх, амьдралдаа хэрхэн хэрэглэх тухай зурагт зөвлөмж гаргах

Үйл ажиллагаа 3. Дүрийн тоглолтын зохиол бичих

“Цаг агаарын мэдээ бидний амьдралд” сэдэвт дүрийн тоглолтын богино хэмжээний зохиол бичих (Хүүхэд бүр зохиол бичиж, бичсэн зохиолоо багаараа хэлэлцэж сайжруулах), зохиолын дагуу дүрийн тоглолт үзүүлэх.

Зохиол бичиж, дүрийн тоглолт хийхэд анхаарах зарим зүйл:

- Зохиолд гол болон туслах дүрийг сайн тусгах. Мөн цаг агаарын мэдээг амьдралдаа хэрэглэсний ач тус, эсвэл хэрэглээгүйн хор уршиг, түүнээс сургамж авсан байдлыг тодоор харуулах.
- Дүрийн тоглолтын үргэлжлэх хугацаа нь 4-6 минут байхаар төлөвлөх.
- Багийн бүх гишүүд оролцоно.

Дүрүүд:

- Зурагтаар цаг агаарын мэдээг тайлбарлан уншигч
- Цаг агаарын мэдээг сонсогч гэр бүл, эсвэл ангийнхан /багийн гишүүдээс хамаараад хэдэн ч дүр байж болно./

Хэрэглэгдэх зүйлс:

- Монгол орны газрын зураг: /цаг агаарын урьдчилсан мэдээг Монгол орны газрын зураг дээр тайлбарлаж уншиж болох юм/

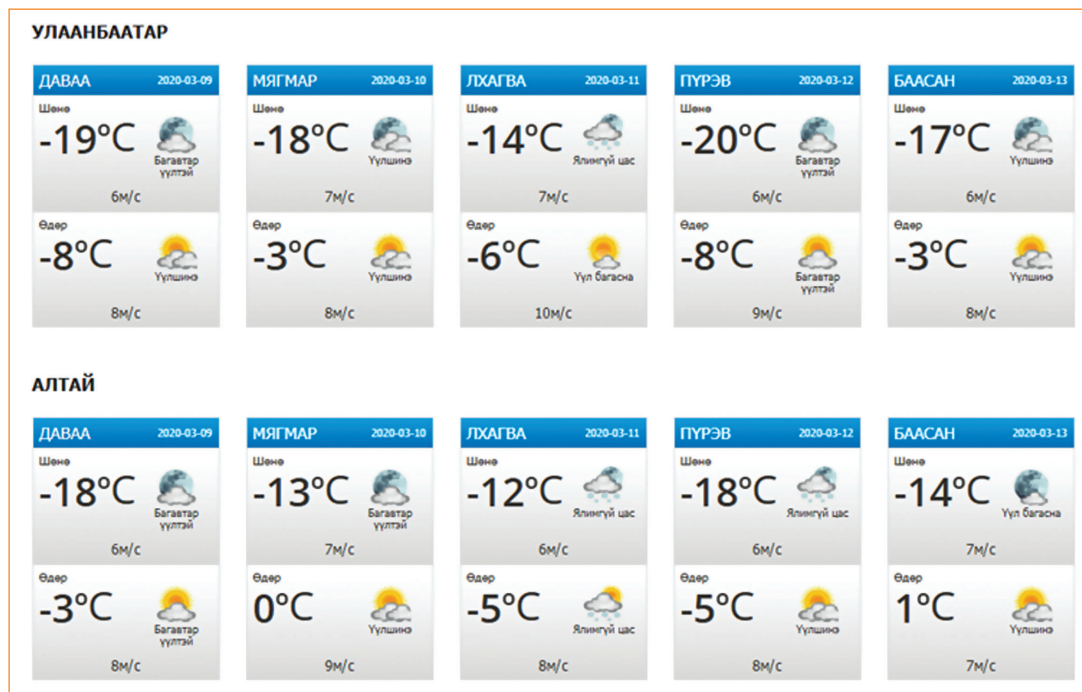


1. Цаг агаарын урьдчилсэн мэдээ



Товчилсон үгийн тайлбар: ЦУОШГ- цаг уур орчны шинжилгээний газар

2. 5 хоногийн цаг агаарын урьдчилсэн мэдээ /зурган/

**Цаг агаарыг урьдчилан мэдэх Монголын уламжлалт зарим аргаас:**

Монголын малчин ардууд эрт дээр үеэс цаг агаарын байдлыг урьдчилан шинжиж, түүний аюул хөнөөлөөс болгоомжлох, арвин их туршлага хуримтуулсаар ирсэн. Цаг агаарын байдлыг урьдчилан тааварлах шинж тэмдгүүдийг дараах хэд хэдэн хэсэгт хуваан үзэж болно. Үүнд:

- Амьтдын амьдрал байдалтай холбогдсон шинж тэмдгүүд
- Ургамлын байдалтай холбогдсон шинж тэмдгүүд
- Нар, сар, од болон цаг агаарын байдалтай холбогдсон шинж тэмдгүүд
- Эд юмстай холбогдсон шинж тэмдгүүд

Мал, амьтдын амьдрал байдалтай холбогдсон шинж тэмдэг

Цаг агаарын өөрчлөлт нь гэнэт явагддаггүй учраас түүний нөлөөгөөр мал амьтдын амьдралын байдалд өөрчлөлт гардаг. Тэрхүү өөрчлөлтийн шинж тэмдгийг ажиглаж цаг агаарын байдлыг урьдчилан тааварладаг байна. Үүнд:

- Өвөл цагт сарлаг уул хяр өндөрлөг газраар нутаглаад байвал дулаавтар, тэнгэр тогтуун байхын шинж, тал хөндийд нутаглаад байвал хүйтэн шуургатай болохыг илтгэнэ.
- Үхэр бэлчээрт гарахын өмнө их мөөрөлдвөл цас орох, шуурга шуурах, хүйтрэхийн дохио юм.



- Зун нь үхэр тугал ихээр оодогновол өвөл зуд болохын шинж
- Өглөө эрт хот руу харахад хонь, ямааны ихэнх нь салхи сөрж хивж хэвтвэл тэр өдөртөө, эсвэл дараагийн өдрүүдэд ч дулаан байхын шинж.
- Цох хорхойнуудын нуруун дээр шороо наалдсан байвал бороо орохын шинж
- Ялаа, шумуул усны гадаргууд ойрхон нисвэл тэнгэр муухай болохын шинж

Ургамлын байдалтай холбогдсон шинж тэмдэг

Цаг агаарын байдал өөрчлөгдөхөөр түүнийг дагаж ургамлын байдал мөн өөрчлөгдөх бөгөөд энэ нь зарим тохиолдолд цаг агаарын байдлыг мэдэхэд тус болдог байна.

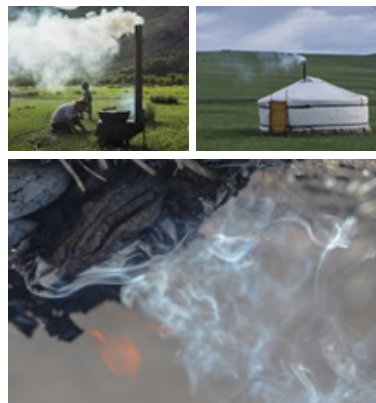
- Бэлчээрийн ногоо урт хүрэнтэж толгойлвол өвөлдөө зудархуу болохын шинж
- Яргуй хээр тал газарт өндөр иштэй ургавал өвөл нь цас орохын шинж
- Багваахай цэцэг их ургавал бороо ховортой, зуншлага муу байхын шинж.
- Хялгана их шивээлж ургавал өвөл нь их цас орохын шинж



Эд юмстай холбогдсон шинж тэмдэг

Цаг агаарын өөрчлөлтүүд нь бидний орчин тойронд байгаа бүх эд юмсуудад зохих хэмжээний нөлөө үзүүлдэг. Эд юмсын мэдэгдэхүйц өөрчлөлтүүд нь гол төлөв агаарын чийгийн өөрчлөлтүүдтэй холбоотой байдаг. Жишээлбэл:

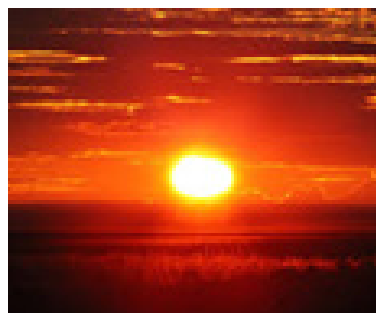
- Аргал муу шатах нь тэнгэр бүрхэж, хур бороо орохын шинж
- Яндангийн утаа хөөрөхгүй гэрт хоргодож, хажуу тийшээ хийсвэл салхи ширүүсэн тэнгэр бүрхэж, хур тунадас орохын шинж Тогоо, зуухны хөө шатвал хүйтрэхийн шинж



Нар, сар, од болон цаг агаарын байдалтай холбогдсон шинж

Нар, сар, оддын байдал нь халуун, хүйтэн, чийгийн өөрчлөлтийг зарим талаар тодорхойлдог. Тодруулбал:

- Нар улайж жаргавал маргааш нь хур тунадасгүй байх шөнөдөө хүйтэн, өдөртөө дулаан байхын шинж
- Бороо орж байхад зүүн урд, зүүн зүгт солонго татвал бороо арилахын шинж
- Уулын оройгоор манан будан татвал удалгүй салхи ширүүсэж хур тунадас орохын шинж



Эх сурвалж: 21-р зууны малчин, модуль 7. Гай газар дороос

Үйл ажиллагаа 4. Хэлэлцүүлэгт оролцох, дүрд тооглох

Хүчтэй цасан болон шороон шуурганы үед /байгалийн гамшгийн үед/ авах арга хэмжээг хэлэлцэх

Авах арга хэмжээ:

- Цаг агаарын мэдээг тогтмол сонсох
- Байгалийн аюулт үзэгдэлтэй бол хол зам болон яанд гарахгүй байх
- Шаардлагатай эд зүйлс бэлэн байх /баримт бичиг, 2-оос дээш хоног хадгалж болох илчлэг хоол хүнс, ус, түлш, анхны тусламжийн болон ариун цэврийн хэрэгсэл, лаа, шүдэнз, гар чийдэн, холбооны хэрэгсэл гэх мэт/
- Дулаан хувцаслах
- Шуурхай мэдээлэх, дохио өгөх, бие биендээ анхаарал хандуулах гэх мэт.

Цаг агаарын урьдчилсан мэдээ /бичгээр/

**ИХЭНХ НУТГААР ЦАС ОРЖ, ЦАСАН ШУУРГА ШУУРАХЫГ ОНЦГОЙЛОН
АНХААРУУЛЖ БАЙНА**

Малчид, иргэд, тээвэрчдийн анхааралд:

Өнөө шөнө баруун болон төвийн аймгуудын нутгаар, маргааш өдөр төв болон зүүн аймгуудын ихэнх нутаг, говийн аймгуудын хойд хэсгээр ахиухан хэмжээний цас, 21-нд зүүн аймгуудын нутгаар цас орж, цасан шуурга шуурахыг онцгойлон анхааруулж байна.

Тиймээс зам, даваа цасанд дарагдах, боогдох, хальтиргаа гулгаа үүсэх нөхцөл бүрдэж байгаа тул иргэд, тээвэрчид, хол замд гарч буй жолооч нар аюулгүй байдлын бэлэн байдлаа хангаж замд гарах, цаг уурын байгууллагаас гаргаж буй цаг агаарын мэдээг тогтмол хэрэглэж, өөрийн болон ойр дотны хүмүүсээ болзошгүй эрсдлээс хамгаалахыг зөвлөж байна.

Дуудлага өгөхдөө бид юу, юуг мэддэг байх ёстой вэ?

Энэ асуултын хүрээнд ярилцаж дуудлага өгөх дүрийн тоглолтыг сурагчдаар гүйцэтгүүлээрэй. 3 сурагчийг нэг баг болгох. 1-р сурагч галын дуудлага өгнө, 2-р сурагч дуудлага хүлээж авна, харин 3-р сурагч тэдний харицлан яриаг сонсож анхаарах зүйлийг хэлж өгнө. Дуудлага өгөхөд анхаарах гол зүйл: Худлаа дуудлага өгч болохгүй.

ГАМШИГ ОСОЛ, АВРАХ АЖИЛЛАГАА

105



Яаралтай тусламжийн утсанд дуудлага өгөхөд дараах зүйлсийг хэлэх хэрэгтэй болдог. Үүнд:

- Дуудлага өгөхдөө тайван, тод дуугаар алгуурхан яриарай. Өөрийнхөө хаягийг хэлэх дасгалыг хийгээрэй. Мөн цагдаа, гал командынханд гал гарч буй газрын хаягийн хамтаар ойр орчимд байрлах СОДОН ГАЗРЫГ зааж өгвөл илүү ХУРДАН хүрэх боломжтой.
- Дуудлага өгөхөд дараах дарааллаар мэдээлэл дамжуулна.
- Гал түймэр эсвэл түргэн тусламж, гамшиг ослын аль нь болохыг хэлэх.
- Байршлаа зөв хэлэх
- Өөрийнхөө нэрийг хэлэх

ДӨРӨВ. ҮНЭЛГЭЭ**ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН ХИЧЭЭЛЭЭР ЭЗЭМШСЭН МЭДЛЭГ, ЧАДВАР,
ХАНДЛАГЫГ ҮНЭЛЭХ**

Эрүүл мэндийн боловсрол нь эрүүл мэндээ хамгаалах, эрсдэлээс урьдчилан сэргийлэх суурь ойлголттой болох, эрүүл зан үйлийг хэвшүүлэхэд шаардлагатай чадвар, хандлагыг төлөвшүүлэхэд голлон анхаардаг. Тиймээс эрүүл мэндийн хичээлээр сурч эзэмшсэн зүйлийг үнэлэхдээ эдгээрийг анхаарч авч үзэх нь чухал юм.

Эрүүл мэндийн хичээлээр сурагчдын эзэмшсэн мэдлэг, чадвар хандлагыг үнэлэхэд дараах нийтлэг хэрэглэгдэх аргуудаас ашиглах боломжтой. Тухайлбал, рубрик, эсээ, бүтээлийн сан, сорил, гүйцэтгэлийн даалгавар гэх зэрэг.

Рубрик:

Рубрик нь сурагчийн хийж гүйцэтгэх зүйлд тавигдах шалгуурыг жагсаан оноожуулдаг арга хэрэгсэл юм. Рубрик нь сурагчийн гүйцэтгэлийг үнэлэхийн зэрэгцээ багш сурагчдаас юу хүсэн хүлээж буйг тодорхой харуулдаг. Рубрикийг сурагчид өөрийгөө үнэлэхэд мөн ашиглах боломжтой. Энэ нь сурагчид шалгуурыг биелүүлэхийн тулд юуг, хэрхэн хийж гүйцэтгэхийг чиглүүлэн, өөрийн гүйцэтгэлийг шүүн, нягт нямбай хянахад тусална.

Сурагчид рубрикийг ашиглан тогтоосон стандартад хүрэхийн тулд уншиж судлах, тухайн түвшинд нийцэх хэмжээнд хийж гүйцэтгэх дадлага хийнэ. Рубрикийг бүлгийн болон ганцаарчилсан ажил, бичгийн болон ярианы даалгавар, мэдлэг, чадварын гүйцэтгэлд зориулан боловсруулж болно.

Рубрикийн дараах жишээнээс эрүүл мэндийн хичээлээр зааж буй сэдэвтэйгээ уялдуулан хэрэглэх боломжтой. Хэрвээ та сурагчийн эзэмшсэн ойлголт мэдлэгийг үнэлэхдээ дараах рубрикийг өөрийн заасан сэдэв дээр хөрвүүлэн боловсруулж ашиглах боломжтой.

4	<ul style="list-style-type: none"> • Ямар ч алдаагүй, бүгд зөв баримт нотолгоог харуулсан • Чухал гэсэн бүх зүйлийг хамруулсан • Үнэхээр сайн ойлгосон гэдгээ харуулсан • Сурсан зүйл дээрээ тулгуурлан зарим шинэ санаа гаргасан • Бүх зүйлийг маш тодорхой тайлбарласан
3	<ul style="list-style-type: none"> • Олон баримт нотолгоог нэмж хэлсэн ч зөв эсэхэд нь өөрөө эргэлзсэн • Чухал гэсэн бүх зүйлийг хамруулсан • Үнэхээр сайн ойлгосон гэдгээ харуулсан • Сурсан зүйл дээрээ тулгуурлан нэг ч гэсэн шинэ санаа гаргасан
2	<ul style="list-style-type: none"> • Хэлсэн баримт нотолгоогоо зөв буруу эсэхийг мэдэхгүй • Нэмж судлах шаардлагатай • Тухайн зүйлийн талаар сайн ойлгоогүй • Шинэ санаа гаргаж чадахгүй • Хайж судалсаар л байгаа
1	<ul style="list-style-type: none"> • Маш бага зүйл хийсэн • Хичээсэн боловч ямар ч үр дүн гараагүй • Тухайн зүйлийг огт ойлгоогүй • Ямар ч баримт нотолгоо оруулаагүй

Эрүүл мэндийн хичээлийн хүрээнд эзэмшвэл зохих мэдлэг нь сурагчдын эрүүл зан үйл, хандлагын суурь болох бөгөөд сурагчид үнэн зөв, найдвартай мэдлэгтэй болсон байх нь маш чухал юм. Тэд үнэн зөв, өргөн хүрээний, гүнзгий мэдлэг эзэмшсэн эсэхийг үнэлж болно.

Оноо	Шалгуур
4	<ul style="list-style-type: none"> Хариулт нь үнэн зөв, цогц мэдээлэлтэй байгааг илэрхийлдэг. Эрүүл мэнд ба зан үйлийг холбон "юу?", "хэрхэн?", "яагаад?" гэсэн асуултын хариуг бүрэн тайлбарладаг.
3	<ul style="list-style-type: none"> Хариултын ихэнх үнэн зөв боловч бага зэрэг алдаатай эсвэл дутуу мэдээлэлтэй болохыг илэрхийлдэг. Эрүүл мэнд ба зан үйлийг холбон "юу", "хэрхэн", "яагаад" гэдгийн зарим хэсгийг тайлбарладаг.
2	<ul style="list-style-type: none"> Хариулт нь үнэн зөв зарим мэдээлэлтэй байгаа боловч буруу эсвэл дутуу мэдээлэлтэй болохыг илэрхийлдэг. Эрүүл мэнд ба зан үйлийг холбон "юу?", "хэрхэн?", "яагаад?" гэдгийг тайлбарлахыг оролдох боловч дүгнэлт хангалтгүй эсвэл буруу байна.
1	<ul style="list-style-type: none"> Хариултын ихэнх нь буруу, үнэн зөв мэдээлэл маш бага байгааг илэрхийлдэг. Эрүүл мэнд ба зан үйлийг холбон тайлбарладаггүй.

Тодорхой нэг сэдвээр хэрхэн хөрвүүлж ашиглах талаар жишээ авч үзье:

Оноо	Жишээ:	Шалгуур
4	Тамхинд байдаг бензопирен зэрэг химийн бодис уушгинд нэвчиж, эсийн зөв хуваагдах үйл явцад нөлөөлж хорт хавдар үүсгэдэг учраас тамхи татах нь эрүүл мэндэд хортой. Хорт хавдар нь уушгины хэвийн ажиллагааг алдагдуулж, бид дасгал хөдөлгөөн буюу идэвхтэй хөдөлгөөн хийх боломжгүй болно. Мэс засал эсвэл химийн эмчилгээ хийлгэсэн ч бидний амьдралын чанарт сөрөг нөлөө үзүүлнэ.	Сурагч "юу?", "хэрхэн?", "яагаад?" гэдгийн нарийн холбоо хамаарлыг харуулсан.
3	Тамхи татах нь уушгины хорт хавдар үүсгэдэг учраас хүний эрүүл мэндэд хортой. Хорт хавдар туссанаар хүн ямар ч зүйл хийж чадахгүй болж, үхэлд хүрнэ.	Сурагч "юу?", "хэрхэн?", "яагаад?" гэдгийн холбоо хамаарлыг харуулсан.

2	Тамхи татах нь хавдар үүсгэнэ.	Эрүүл мэнд ба зан үйлийн холбоо хамаарлыг харуулахыг оролдсон.
1	Тамхи татах нь муу.	Эрүүл мэнд ба зан үйлийн холбоо хамаарлыг харуулаагүй.

Чадварыг үнэлэхэд рубрикийг ашиглаж болох бөгөөд дараах хүснэгтээс мэдлэгийн болон чадварын рубрикийг харьцуулан хараарай.

	Мэдлэгийн рубрик		Чадварын рубрик
4	Хариулт нь үнэн зөв, нарийн, цогц байх ба мэдээлэл нь өргөн цар хүрээтэй, гүнзгий байна; холбоо хамаарлыг харуулахын зэрэгцээ дүгнэлт гаргасан байна.	4	Хариулт нь эрүүл мэндийн чадварыг ашиглах боломжтойг нотлон харуулдаг; хариулт нь бүрэн гүйцэд байх бөгөөд чадвар эзэмшсэнийг бүрэн харуулдаг.
3	Хариулт нь эрүүл мэндтэй холбоотой 2 ба түүнээс дээш ухагдахууны хоорондын холбоо хамаарлыг харуулсан; зарим өргөн хүрээний мэдээлэлтэй байх боловч бага зэрэг дутуу байх магадлалтай	3	Хариулт нь эрүүл мэндийн чадвараа ашиглах боломжтойг нотлон харуулна. Ихэнх хариулт нь гүйцэд байх боловч төгс гүйцэтгэлтэй биш.
2	Хариулт нь эрүүл мэндтэй холбоотой ухагдахууны хоорондын холбоо хамаарлын талаар зарим үнэн зөв мэдээллийг илэрхийлэх боловч гүйцэд биш, зарим нь буруу байна.	2	Хариулт нь эрүүл мэндийн чадвараа ашиглах боломжтойг зарим талаар нотлон харуулна. Хариулт нь буруу эсвэл дутуу байна.
1	Хариулт өгсөн даалгаврыг авч үзсэн хэдий ч эрүүл мэндийн ухагдахууны хоорондын холбоо хамаарлын талаар буруу мэдээлэлтэй байна.	1	Хариулт нь эрүүл мэндийн чадварыг ашиглах боломжтой нотлон харуулахгүй

Сурагч эрүүл мэндээ хамгаалах, эрсдэлийг бууруулах, эрсдэлээс зайлсхийхийн тулд шийдвэр гаргах, үнэн зөв мэдээлэл олж авах, мэдээлэлд шүүмжлэлтэй хандах, татгалзах гэх зэрэг олон чадварыг эрүүл мэндийн хичээлийн хүрээнд эзэмших бөгөөд тэдгээр чадварыг хэрэглэж чадахаа харуулах ёстой. Үүнээс харилцааны чадварыг жишээ болгон рубрик ашиглан хэрхэн үнэлж болохыг харцгаая. Энэхүү рубрикийг бусад чадварын хүрээнд хөрвүүлэн ашиглах боломжтой.

Шалгуур		Тайлбар
Маш сайн эзэмшсэн	4	Өөрийн болон бусдын эрүүл мэндийг дэмжихийн тулд мэдээллийг үр дүнтэй дамжуулах, солилцох харилцааны техникийг сайн ашигладаг. Үр дүн нь өндөр байх ба сурагч тус чадварыг ашиглахдаа өөртөө итгэлтэй байгаагаа харуулдаг.
Сайн эзэмшсэн	3	Өөрийн болон бусдын эрүүл мэндийг дэмжихийн тулд эрүүл мэндтэй холбоотой хүсэлт хэрэгцээ, санаа бодол, итгэл үнэмшлийн талаарх мэдээллийг дамжуулах, солилцох харилцааны техникийг зохих ёсоор ашигладаг. Үр дүнтэй байх боловч зарим нэг зүйлийг дутуу гүйцэтгэдэг.
Эзэмших оролдлого хийж байгаа	2	Өөрийн болон бусдын эрүүл мэндийг дэмжихийн тулд харилцааны техникийг ашиглах оролдлого хийх боловч үр дүнгүй болдог.
Эзэмшихээр эхэлж байгаа	1	Эрүүл мэндийн талаарх мэдээлэл, санаа бодлоо дамжуулах, солилцох чадварыг илэрхийлэх ямар ч нотолгоо харуулахгүй. Өөрийн болон бусдын эрүүл мэндийг дэмжихийн тулд харилцааны техникийг зохих ёсоор хэрэглэдэггүй.

Татгалзах чадварыг үнэлэх үнэлгээний рубрик

Чадвар	Маш сайн	Сайн	Сайжруулах шаардлагатай
"Үгүй" гэж хэлэх	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Хариулахдаа "Үгүй" гэсэн үгийг хэрэглэдэг ✓ Өөрийн байр суурийг маш тодорхой илэрхийлдэг ✓ Үндэслэлээ тодорхой илэрхийлдэг 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Хариулахдаа "Үгүй" гэсэн үгийг хэрэглэдэг ✓ Өөрийн байр суурийг илэрхийлэхдээ санаа зовж, тээнэгэлздэг ✓ Үндэслэл хэлдэггүй 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ "Үгүй" гэсэн үгийг хэрэглэдэггүй ✓ Үндэслэл хэлж чаддаггүй

Биеийн хэлэмж	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ярилцаж буй хүнийхээ нүд рүү эгцлэн хардаг ✓ Дуу хоолойн өнгө нь өөрийн байр суурьт баттайг илэрхийлдэг ✓ Инээхгүй, өөр тийшээ харахгүйгээр нухацтай ханддаг ✓ Тохиромжтой дохио зангаа хэрэглэдэг ✓ Тухайн хүнээс болон газраас зай барин холддог ✓ Хэлж байгаа үг ба үйлдэл нь бүрэн нийцтэй 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ярилцаж буй хүнийхээ нүд рүү тохиолдлоор эгцлэн хардаг ✓ Дуу хоолойн өнгө нь өөрийн байр суурьт баттайг тохиолдлоор илэрхийлдэг ✓ Нухацтай хандах оролдлого хийдэг ✓ Дохио зангаа бага хэрэглэдэг ✓ Тухайн нөхцөл байдлаас холдох зарим оролдлого хийдэг ✓ Хэлж байгаа үг ба үйлдэл нь ихэнхдээ нийцсэн 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ярилцаж буй хүнийхээ нүд рүү эгцлэн хардаггүй ✓ Дуу хоолойн өнгө нь өөртөө итгэлгүй ✓ Инээж, өөр тийшээ хардаг ✓ Тохиромжтой бус дохио зангаа хэрэглэдэг ✓ Тухайн нөхцөл байдлаас холддоггүй ✓ Үг ба үйлдэл нь зөрдөг
Татгалзаж байгаагаа давтан илэрхийлэх	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Нөгөө хүн дарамт үзүүлэхээ зогсоох хүртэл анх хэлсэн “үгүй” гэдэг үгээ давтан хэлдэг ✓ “Үгүй” гэж өмнөхөөсөө хүчтэй хэлдэг ✓ Өөрт нь ямар санагдаж байгааг хэлдэг ✓ Тус үйлдлээс гарч болох нэлээд хэдэн үр дагаврыг хэлдэг 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ “Үгүй” гэж давтан хэлэх боловч эцэст нь бууж өгдөг ✓ “Үгүй” гэж өмнөхөөсөө хүчтэй хэлэх оролдлого хийдэг ✓ Өөрт нь ямар санагдаж байгааг хэлэхийг оролддог ✓ Тус үйлдлээс гарч болох 1, 2 үр дагаврыг хэлдэг 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ “үгүй” гэж давтан хэлдэггүй ✓ Байгаа байдал, дуу хоолойны өнгөө өөрчилж чангаруулдаг-гүй ✓ Өөрт нь ямар санаглаж байгааг хэлдэггүй ✓ Тус үйлдлээс гарч нэг ч үр дагавар хэлдэггүй
Өөр хувилбар санал болгох	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Хүнд хүрэхээр, бодитой хэд хэдэн хувилбар санал болгодог ✓ Тухайн нөхцөл байдлаас гарах өөр үйлдэл санал болгодог ✓ Тус санал болгосон өөр хувилбар руу чиглэсэн үйлдэл хийдэг 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Нэг хувилбар санал болгодог ✓ Тус санал болгосон хувилбар руу чиглэсэн үйлдэл хийхийг оролддог 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ямар ч хувилбар санал болгодоггүй

Харилцаа холбоогоо хадгалах	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Бат бөх, шударгаар тууштай харилцдаг ✓ “Би” өгүүлэмжийг хэрэглэдэг ✓ Бусад хүмүүсийн хүсэлт, хэрэгцээг хүлээн авснаа болон талархаж байгаагаа илэрхийлдэг 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Бат бөх, шударга, тууштай харилцах оролдлого хийдэг ✓ “Би” өгүүлэмжийг тохиолдлоор хэрэглэдэг ✓ Бусад хүний хүсэлт, хэрэгцээг хүлээн авч байгаагаа илэрхийлэх оролдлого хийдэг 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Худлаа хэлдэг ✓ Тухайн нөхцөл байдлыг наргиа болгодог ✓ Бусдын хүсэлт, хэрэгцээг доог тохуу болгодог
--	---	--	--

Эсээ:

Эсээг ихэвчлэн хандлагыг үнэлэхэд түлхүү ашиглаж болох хэдий ч мэдлэг, чадварыг үнэлэхэд ч ашиглах боломжтой.

Эсээ бичүүлэхдээ сэдэлжүүлэх буюу өдөөх зүйл өгч, сурагчид түүнд хариу болгон өөрсдийн санаа бодлыг бичнэ.

Жишээ: *Тамхи татах нь хүний бие махбодын эрүүл мэндээс гадна олон зүйлд сөрөг нөлөө үзүүлдэг. Хүний гадаад байдал, санхүүгийн байдал зэрэгт ямар нөлөө үзүүлдэг вэ?*

Жишээ: *олон нийтийн газар тамхи татахыг зөвшөөрөх ёстой юу? Тийм бол яагаад, үгүй бол яагаад?*

Гүйцэтгэлийн даалгавар: Энэ нь сурагчийн туршлага дээр тулгуурлах ба нэгээс олон удаагийн хичээл дээр үргэлжлүүлэн хийх шаардлагатай байж болох талтай.

Жишээ: Чи өөрийн найзуудаа гэртээ урихаар болжээ. Гэтэл ээж чинь найзуудаа дайлах зүйлээ өөрөө бэлдээрэй, гэхдээ хэт их амтлагчтай, хэт их давс, өөх тос, чихэртэй зүйл хэрэггүй шүү гэв. Ээжийнхээ хэлсэн зүйлд нийцэх, бас найзуудаа баярлуулах ямар амттан бэлтгэхээ төлөвлөөрэй. Чиний бэлдсэн зүйл яагаад эрүүл бөгөөд амттай гэдгийг тайлбарлаарай. Өөрт хэрэгтэй бүхий л мэдээллийг ашиглаарай.

Жишээ: Хичээлийн жилийн эхэнд сурагчид бие бялдрын түвшин тодорхойлох сорил өгнө. Гарааны үнэлгээний дүнг хүснэгтээр харуулсан байх ба хүн бүр биеэ бялдаржуулах хувийн зорилгоо тодорхойлно. Сурагчид зорилгодоо хүрэхийн тулд өөрсдийн төлөвлөгөөг боловсруулна. Үүнд багш сурагч тус бүрд дэмжин тусална. Хичээлийн жилийн дунд болон төгсгөлд бие бялдрын түвшнийг дахин үнэлж ахиц дэвшлээ бичиж тэмдэглэнэ. Шаардлагатай бол дахин шинэ зорилго дэвшүүлнэ. Сурагч бүр өөрийн хүрсэн түвшин, ахицад анализ хийнэ.

Бүтээлийн сан: Бүтээлийн санг хичээлийн хүрэх үр дүнд тулгуурлан сурагчийн эзэмшсэн мэдлэг, чадвар, хандлагыг баримтжуулан үнэлэх зорилгоор ашиглаж болно. Үнэлгээний бүтээлийн сан нь нэгж хичээл, нэг улирал, нэг хичээлийн жилийн туршид тухайн сурагчийн сурсан зүйлийг илэрхийлэн харуулах боломжтой. Сурагчийн хийсэн бүтээлийн санг үнэлэхдээ тохиороц чанар, найдвартай байдлын стандартад нийцэж байгаа эсэхийг анхаарах хэрэгтэй. Сурагч эрүүл мэндийн хичээлийн хүрээнд хийсэн сайн дурын ажил эсвэл олон нийтэд чиглэсэн үйл ажиллагаанаас өөрийн сурсан зүйл, олж авсан туршлагаа баримтжуулан бүтээлийн сан хийж болно.

Бүтээлийн санд тавигдах шаардлагыг багш урьдчилан өгөх бөгөөд үнэлэхэд ашиглах рубрик зохиосон байх хэрэгтэй. Бүтээлийн сандаа сурагч бичвэр, гар зураг, фото зураг, бичлэг зэргийг ашиглахын зэрэгцээ өөрийн эргэцүүлэмж, санал дүгнэлт зэргийг багтаасан байна. Эрүүл мэндтэй холбоотой тодорхой нэг сэдвээр сурагч гэр бүлийн гишүүд, найз нөхөд, олон нийтэд нөлөөлөх, асуудлыг шийдвэрлэх чадвар эзэмшсэн гэдгээ харуулах зэргээр бүтээлийн сан хийж болно.





Бүтээлийн сангийн нэгэн жишээг авч үзье.

Дасгал хөдөлгөөний талаар хийсэн бүтээлийн сан дараах зүйлсийг багтаасан байж болно:

- Бие бялдрын гарааны буюу эхний сорилын үр дүнгүүд (жишээлбэл, авсан оноонууд, гүйцэтгэлийн чадварыг харуулсан видео бичлэг, картууд буюу асуумж бөглөсөн хуудаснууд, сурагчийн өөрийн үнэлгээ гэх зэрэг)
- Бие бялдрын сорилын үр дүнд хийсэн дүн шинжилгээнүүд
- Бие бялдрын ерөнхий байдлын түвшинд нөлөөлөх амьдралын хэв маягийн хүчин зүйлд хийсэн дүн шинжилгээ (өндөр, жин, хоол тэжээлийн байдал, эрүүл мэндийн байдал, хийдэг үйлдэл хөдөлгөөний түвшин)
- Дасгал хөдөлгөөн хийснээр хүрэх үр дүнд тулгуурлан бичиж боловсруулсан зорилго, үйл ажиллагааны төлөвлөгөө
- Зорилгодоо хүрэхийн тулд хийж гүйцэтгэсэн үйлдэл, үйл ажиллагааны бүрдгэл тэмдэглэл (бичсэн тэмдэглэл, аудио болон видео бичлэг, фото зураг гэх зэргээр)
- Давтан хийсэн сорилын үр дүн, тавьсан зорилгодоо хийсэн дүн шинжилгээ, зорилгын өөрчлөн сайжруулсан хувилбар, засаж өөрчилсөн үйл ажиллагааны төлөвлөгөө
- Хүрсэн амжилтын нэгдсэн дүгнэлт

Тус бүтээлийн санг тавьсан зорилгыг нь голлон анхаарч доор өгсөн рубрикийг ашиглан үнэлж болно. Үнэлгээний рубрикийн өөр нэгэн хувилбар нь эзэмшсэн тодорхой чадварыг, эсвэл ижил зорилгод хүрэхийн тулд бүлгээрээ хамтран ажилласан үйл явцыг, эсвэл сурагчийн дасгал хөдөлгөөний талаарх ойлголтыг үнэлэхэд чиглэгдэж болно.

Бүтээлийн санг үнэлэх үнэлгээний рубрик: **Зорилго тодорхойлсон байдлыг үнэлэх**

Түвшин	Тайлбар
Маш сайн гүйцэтгэсэн 	Зорилго хүрч болохуйц ба өсөлт хөгжилд чиглэсэн; зорилгодоо хүрэх үйл ажиллагаа нь хэрэгжих боломжтой
Сайн гүйцэтгэсэн 	Зорилго, хэрэгжүүлэх үйл ажиллагаа нь бодитой, тодорхой хэмжээгээр өсөлтөд чиглэсэн
Дунд зэрэг 	Зорилго, хэрэгжүүлэх үйл ажиллагаа нь боломжийн, бодитой; өсөлт бага харагдахуйц
Сайжруулах шаардлагатай 	Зорилго нь оновчтой бус, одоогийн хөгжлийн түвшин болон чадварын хувьд бодитой бус
Хүлээн авах боломжгүй	Ямар ч зорилго дэвшүүлээгүй

ЖИШЭЭ БОЛГОН АГУУЛГЫН ЧИГЛЭЛ 2: Хоол ба хөдөлгөөн үнэлгээний нэг хувилбар оруулаа.

№	Эзэмшсэн байх мэдлэг, дадал	ҮНЭЛГЭЭ, ХУВИАР			
		81-100	61-80	41-60	1-40
1	Шинэ хүнсийг ялган таних шинжийг тоочих, хүнсний бүлгээр ангилах				
2	Эрүүл хүнс, ундаа сонгохын гол ач холбогдлыг хэлэх				
3	Эрүүл зуушнаас нэрлэх				
4	Ус уухын ач холбогдол				
5	Өглөөний цайны ач холбогдол				
6	Гэрийн нөхцөлд 6 бүлгийн хүнсийг хадгалах аргыг хэлэх				
7	Хооллох зан үйл, хоол, хүнс сонгоход гэр бүл, найз нөхдийн нөлөө				
8	Хооллох зан үйл, хоол, хүнс сонгоход сургуулийн орчны нөлөө				
9	Хооллох зан үйл, хоол, хүнс сонгох сурталчилгаа (Фэйсбүүк, ТВ)-ны нөлөө				
10	Эрүүл хооллох “Таваг” зарчмыг хэлнэ үү				
11	Эрүүл бус хүнснээс татгалзах аргуудыг тоочих				
12	<i>Чихэр, давсны хэрэглээгээ хэрхэн хянадаг вэ?</i>				
13	Зохистой хооллох зарчмуудыг хэлнэ үү				
14	Хооллох дадлаа өөрчлөхөд тулгарах бэрхшээлийг тоочих				
15	Өдөр тутам идэвхтэй хөдөлгөөнтэй байхад тулгарах бэрхшээлийг тоочих				
16	<i>Биеийн өсөлт, хөгжилтийг юугаар хянадаг вэ?</i>				
17	Өдөр бүр идэвхтэй хөдөлгөөнтэй байх аргуудаас хэлнэ үү				
18	Дасгал хөдөлгөөний ач холбогдлыг хэлнэ үү				
19	Дасгал хөдөлгөөн хийхийн өмнө, дараа, дасгал хөдөлгөөний үед ус уухын ач холбогдлыг хэлнэ үү				
20	Дасгал хөдөлгөөн, зохистой хооллох хувийн төлөвлөгөөг хэрэгжүүлдэг эсэх				
21	ДУНДАЖ				

ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН ХИЧЭЭЛЭЭР ЭЗЭМШСЭН МЭДЛЭГ, ЧАДВАР, ХАНДЛАГЫГ ҮНЭЛЭХ ХУВИЛБАР 2

Эрүүл мэндийн хичээл нь бусад хичээлийн нэгэн адил чухал, ач холбогдолтой бөгөөд баримтлах хөтөлбөр, агуулга, заах цаг, арга зүй өөрийн онцлогтой. Эрүүл мэндийн хичээлийн үр дүн тухайн хичээлийг түвшин бүрд зааж буй багш нарын туршлага, арга зүй, үйл ажиллагаатай салшгүй холбоотой.

Үнэлгээ нь хүүхдийн мэдлэг, чадварын өөрчлөлтийг тодорхойлохоос гадна боловсролын үйл ажиллагааг төлөвлөхөд ашигладаг үйл явц юм.

Эрүүл мэндийн хичээл заадаг багш оюуны, хэл ярианы, сэтгэл санааны болон бие бялдрын хөгжлийн судалгаа, ажиглалтыг хийж чаддаг сурган хүмүүжүүлэгч байх ёстой. Гэвч хүүхдийн эрүүл мэндийн боловсролыг эзэмшсэн байдал, түүнд хийх үнэлгээг багшаас гадна эцэг эх, олон нийт хийдэг бөгөөд тэдний нөлөөлөл асар их байдаг. Өөрөөр хэлбэл, тухайн хүний эрүүл амьдрах хандлагын илрэл нь эрүүл зан үйл, эрүүл мэндийн боловсрол хир эзэмшсэнтэй холбоотой.

Эрүүл мэндийн хичээлийн үнэлгээ нь зөвхөн сурсан мэдсэн түвшинг тогтоодоггүй, яаж илүү ихийг мэдэх, ойлгох, хийж чадахаас гадна хандлагын өөрчлөлтийг судалдаг.

Гүйцэтгэлд суурилсан үнэлгээг эрүүл мэндийн хичээлд ашиглах нь үр дүнтэй. Энэ нь сурагчдаас мэдлэг, чадвараа ашиглан дараах байдлаар өөрийгөө илэрхийлэх боломж өгдөг. Үүнд:

- Боловсруулсан асуултад заавал мэдлэг, чадвар ашиглан хариулах
- Туршилт, үзүүлэх байдлаар чадвараа илэрхийлэх
- Хүрээлэн буй орчныг эрүүл аюулгүй болгоход хувь нэмрээ оруулах гэх мэт

Гүйцэтгэлийг үнэлэх шалгуурууд:

Загвар	Жишээ
Зөвхөн нэг зөв хариултыг сонгох	<p><i>Хэн нэгэн чамд тамхи татахыг санал болговол эзэмшсэн чадвараа харуулж чадахгүй хариулт аль нь вэ?</i></p> <p>А. “Үгүй” гэж хэлээд яваад өгнө. Б. Маргаан үүсгэх В. “Үгүй” гэж хэлээд сэдвээ өөрчлөх Г. Сонирхохгүй байгаагаа бататгах</p>
Товч тодорхой хариулт өгөх	<p>Халуун нартай өдөр зугаалгаар явахдаа эрүүл хоол бэлтгэх төлөвлөлт гаргах. Яагаад ийм зүйлийг сонгосноо тайлбарлах</p>
Дэлгэрэнгүй хариулт өгөх	<p>Хүнсний аюулгүй байдлын талаар сурталчилгааны хуудас /poster/ зохиох. Түүндээ хүнсийг бэлтгэх, хадгалах талаар баримтлах 5-аас доошгүй дүрэм зааврыг тусгасан байх. Энэ дүрмийг заавал биелүүлэх яагаад чухал болохыг тайлбарласан эсвэл харуулсан байх</p>

<p>Гүйцэтгэлийг илэрхийлэх /Даалгаврыг гүйцэтгэх хугацаа урт, гүйцэтгэлээ тооцсон байх/</p>	<p>Хэд хэдэн хүнсний шошгод задлан шинжлэл хийж, бэлтгэн үр дүнгээ тооцоод, аль нь илүү эрүүл хүнс болохыг сонгох</p>
<p>Гүйцэтгэлийн даалгавар</p>	<p>Бага орлоготой гэр бүлд авах хоолны нөөцийн судалгааг хийх. Хэд хэдэн мэдээлэл, эх сурвалж, ярилцлага дээр тулгуурлан нэгтгээд тайлан байдлаар бичих.</p>

Рубрикийг ашиглан бичгийн ажлыг дүгнэх

1-р түвшин	2-р түвшин	3-р түвшин
<ul style="list-style-type: none"> - Эрүүл мэндээ хамгаалж, урьдчилан сэргийлэхийн тулд юу мэддэг вэ? - Эрүүл ахуйн шаардлагыг танин мэдэх - Заавал яагаад эрүүл мэнддээ анхаарах ёстой вэ? 	<ul style="list-style-type: none"> - Эрүүл мэндээ хамгаалж, урьдчилан сэргийлэхийн тулд юу хийх ёстой вэ? - Эрүүл ахуйн шаардлагад нийцүүлэхийн тулд юу хийх ёстой вэ? - Өдөр тутам баримтлах эрүүл ахуйн дэг журмаа тодорхойлох 	<ul style="list-style-type: none"> - Эрүүл мэндээ хамгаалж, урьдчилан сэргийлэхийн тулд чамд ямар чадварууд байгаа вэ? - Чиний амьдарч, сурч буй орчин эрүүл ахуйн шаардлагыг хангаж буй ямар зүйл байна вэ? - Эрүүл зан үйлүүдийг тайлбарлах
4-р түвшин	5-р түвшин	6-р түвшин
<ul style="list-style-type: none"> - Эрүүл мэндээ хамгаалж, урьдчилан сэргийлэхийн тулд ямар хандлагаа төлөвшүүлсэн бэ? - Эрүүл ахуйн шаардлагад нийцүүлсэн ямар зүйл хийсэн бэ? - Эрүүл зан үйлүүдийг хэрхэн дэмжих 	<ul style="list-style-type: none"> - Эрүүл мэндээ хамгаалж, урьдчилан сэргийлэхийн тулд төлөвшүүлсэн хандлагаа тайлбарлах - Эрүүл аюулгүй орчинг бүрдүүлэхэд чиний оруулсан хувь нэмэр - Эрүүл зан үйлийг төлөвшүүлэх боломжуудыг тодорхойлох 	<ul style="list-style-type: none"> - Эрүүл мэндээ хамгаалж, урьдчилан сэргийлэхийн тулд төлөвшүүлсэн хандлагаа тайлбарлаж, бусдад зөвлөмжлөх - Эрүүл аюулгүй орчинг бүрдүүлэхэд хамт олонтой хамтран оруулсан хувь нэмэр - Эрүүл зан үйлийг төлөвшүүлэхэд оруулсан хувь нэмэр

Танин мэдэхүйн түвшингээр

Түвшин	дд	Танин мэдэхүйн үе шатууд	Үзүүлэлтүүд	Жишиг асуулт
Доод түвшин	1	Сэргээн санах	<ul style="list-style-type: none"> - Судалсан зүйлээ сэргээн таних - Үзсэн, тогтоосон зүйлээ сэргээн хэлэх 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Шинэ коронавирус халдвар гэж юу вэ?</i> - <i>Халдвараас хэрхэн урьдчилан сэргийлэх вэ?</i> гэх мэт
	2	Ойлгох	<ul style="list-style-type: none"> - Хөрвүүлэх - Жишээ гаргах - Дүгнэх, товчлох - Бодож гаргах - Тайлбарлах (дүрэм, томьёо, хууль, схем, график, диаграммыг унших, ойлгох, тайлбарлах) 	<ul style="list-style-type: none"> - Халдварт бус өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх гэж юуг хэлдгийг өөрийн үгээр тайлбарлана уу. - Сүрьеэ өвчний хэрхэн дамжин халдварлах үйл явцыг тайлбарлан хэлнэ үү. - COVID-19 өвчнөөс сэргийлэх аргуудыг тодорхойлж хэлнэ үү.
	3	Хэрэглэх	<ul style="list-style-type: none"> - Гүйцэтгэх (хэмжих, турших, тооцоолох, дүрслэх, зурах) - Хийж үзүүлэх 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Шинэ коронавирусээс сэргийлэхийн тулд юу хийх ёстой вэ?</i> төлөвлөн бичнэ үү. - Гэдэсний халдварт өвчнөөс сэргийлэх арга замыг зургаар илэрхийлээрэй. - <i>Гараа яагаад заавал угаах ёстой вэ? Угаахгүй тохиолдолд чамд ямар сэтгэгдэл төрдөг вэ?</i> - Гар угаах дарааллаа тайлбарлаж бичнэ үү.
Дээд түвшин	4	Задлан шинжлэх	<ul style="list-style-type: none"> - Харьцуулах, жиших, эрэмбэлэх - Ялгах - Ангилах - Тодруулах - Зохион байгуулах - Уялдаа холбоо, зүй тогтлыг илрүүлэх - Дараалал тогтоох 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Гар тогтмол угаах, хааяа угаах нь хоорондоо ялгаатай юу? ямар ач холбогдолтой вэ?</i> - <i>Хамгийн их болон бага тархацтай халдварт өвчин нь аль вэ?</i> - <i>Орчны эрүүл ахуй яагаад чухал вэ?</i> - <i>Энэ нь сайн ба муу ямар үр дагавартай вэ?</i> - Халдварт өвчнөөс сэргийлэх аргуудаас чухлаас нь эхлэн эрэмбэлнэ үү.

Дээд түвшин	5	Үнэлэх	<ul style="list-style-type: none"> - Шалгах, хянах - Батлах, нотлох - Шүүмжлэх, няцаах 	<ul style="list-style-type: none"> - Халдварт өвчин тусахгүй байх давуу тал юу вэ? - Халдварт бус өвчнөөс сэргийлэхийн тулд хорт зуршлаас татгалзах ёстой. Яагаад? Тодорхой жишээ гарган батална уу. - Өсвөр насны хүүхдүүд хувийн ариун цэврээ чанд сахиж хэвших хэрэгтэй гэдгийг баримтаар нотолно уу? - Амны хаалтыг ямар үед хэрэглэх ёстой вэ? Энэ нь 100% хамгаалах уу? Өөр зүйлээр орлуулж болох уу?
	6	Бүтээх	<ul style="list-style-type: none"> - Шинээр дүрслэх - Төлөвлөх - Боловсруулах 	<ul style="list-style-type: none"> - Агаарын бохирдлоос сэргийлэхийн тулд юу хийж болох вэ? - Аливаа халдварт өвчнөөс бүрэн сэргийлж болно гэж би бодож байна. - Өсвөр насныхны дунд түгээмэл байдаг эрт бэлгийн харилцаанд ордог суудлыг ингэж шийдэж болох уу? - Бусдад хувцсаа өгч өмсүүлж болохгүй гэдгийг шинжлэх ухааны үндэслэлтэй тайлбарлах.

ТАВ. НОМ ЗҮЙ

Хэвлэмэл материал:

- Аюулгүй хүнс таны гал тогоонд, 2015
- “Аюулгүй амьдрах ухаан” сургалтын хөтөлбөрийг хэрэгжүүлэх багшийн гарын авлага, Энхтогтох.А нарын, УБ, 2019.
- “Баянхонгор, Говь-Алтай, Завхан аймгийн сурагчдын эрүүл мэндийн зан үйлийн судалгаа”-ны тайлан, Д.Энхмягмар, Б.Сувд нар, 2019
- Бэлгийн боловсрол 1. ЕБС-ийн III-VI ангийн сурагчдад зориулсан унших бичиг. Д.Алтанцэцэг, Д.Алтанчимэг, О.Баяр, Ш.Оюунцэцэг, НҮБ-ын ХАС-гийн ӨҮНҮЭМ төсөл, 2002 он
- Бэлгийн боловсролын олон улсын арга зүйн удирдамж: Нотолгоонд суурилсан аргачлал, ЮНЕСКО, ЮНЭЙДС, НҮБ-ын ХАС, НҮБ-ын ХС, НҮБ-ын Эмэгтэйчүүдийн байгууллага, 2019
- Зохистой хооллохын учир. М.Оюунбилэг, Ж.Батжаргал, 2005
- Нөхөн үржихүйн эрүүл мэнд, бэлгийн боловсрол: Хичээлийн төлөвлөгөө заах аргын зөвлөмж. НҮБ-ын ХАС-гийн Өсвөр үеийн нөхөн үржихүйн эрүүл мэнд төсөл, 2000 он
- Осол, гэмтлийн тандалтын тайлан, Гэмтэл согог судлалын үндэсний төв, 2019 он
- Өсвөр насны хүүхдийн зохистой хооллолтын зөвлөмж, Эрүүл мэндийн сайдын 247 дугаар тушаал
- Өсвөр үеийнхний зөв хооллолтын “Гэр” зөвлөмж, 2019
- Хоногийн хоол хүнсээр авбал зохих илчлэг, үндсэн шимт бодис, аминдэм, эрдэс бодисын зөвлөмж хэмжээ, Эрүүл мэндийн сайдын А/74, 2017.
- Хүн амын хоол тэжээл үндэсний хөтөлбөр 2016-2025. Засгийн газрын 447 дугаар тогтоол
- “Хүн амын хоол тэжээлийн байдал” Үндэсний 5 дугаар судалгааны тайлан, 2017
- Хүнсний бүтээгдэхүүний шимт бодисын найрлагын эмхэтгэл, 2019
- Эрүүл мэндийн бага боловсролын сургалтын хөтөлбөр, суралцахуйн удирдамж. БСШУСЯ, ЭМЯ, НҮБ-ын ХАС, НҮБ-ын ХС, 2018 он
- Эрүүл мэнд IV. ЕБС-ийн 4 дүгээр ангийн сурах бичиг, зохиогч Э.Мөнгөтулга, Д.Болорцэцэг, Б.Жаргал, Ц.Сонинхишиг, ред. Э.Даваахүү, Улаанбаатар 2019 он.
- Эрүүл мэнд V. ЕБС-ийн 5 дугаар ангийн сурах бичиг, зохиогч Д.Алтанцэцэг, С.Гэрэлмаа, Ц.Сонинхишиг, ред. Э.Даваахүү, Улаанбаатар 2019 он.

Онлайн материал:

- <https://teachingsexualhealth.ca/>
- <https://nema.gov.mn/uridchilan/belenbai>
- <https://www.legalinfo.mn/>
- <https://ontsgoisur.gov.mn/>
- KidsHealth.org, health information written for parents, kids, and teens. The Nemours Foundation 1995-2020.
- [emotional_regulation_lesson_plans.pdf](#)
- <https://kidshealth.org/classroom/>
- [Reading Body Language.pdf](#)
- [Currprim_Clean_up_our_school.pdf](#)
- Temperament: Understanding Behavior Script Florida Institute of Education at the University of North Florida. 2009
- School Breakfast Program, Toolkit, Canada, 2015
- Child Growth reference data for 5-19 years,WHO. Geneva 2006.
- Global Recommendations on Physical Activity for Health 5 -17 years old. WHO, Geneva, 2011
- www.namuu.mn
- www.wash.edu.mn

