



БОЛОВСРОЛ,
ШИНЖЛЭХ УХААНЫ
ЯАМ

СУУРЬ, БҮРЭН ДУНД БОЛОВСРОЛЫН ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН СУРГАЛТЫН ХӨТӨЛБӨРИЙГ ХЭРЭГЖҮҮЛЭХ АРГА ЗҮЙН ЗӨВЛӨМЖ

Эрүүл мэндийн багшид зориулсан гарын авлага

VI-XII АНГИ



Улаанбаатар 2020 он



**БОЛОВСРОЛ,
ШИНЖЛЭХ УХААНЫ ЯАМ**

СУУРЬ, БҮРЭН ДУНД БОЛОВСРОЛЫН ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН СУРГАЛТЫН ХӨТӨЛБӨРИЙГ ХЭРЭГЖҮҮЛЭХ АРГАЗҮЙН ЗӨВЛӨМЖ

(VI–XII АНГИ)

Эрүүл мэндийн 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: 29.8 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

АГУУЛГА

НЭГ. УДИРТГАЛ	7
ХОЁР. АГУУЛГА	8
ГУРАВ. СЭДВИЙН БОЛОВСРУУЛАЛТ, АРГА ЗҮЙН ЗӨВЛӨМЖ	10
Эрүүл мэндийн хичээлийн заах арга зүйн зөвлөмж боловсруулсан загвар	10
ЗУРГААДУГААР АНГИ	11
Агуулгын чиглэл 1. Хувийн эрүүл ахуй, орчны эрүүл мэнд	12
Сэдэв: Дотуур хувцасны эрүүл ахуй	12
Агуулгын чиглэл 2. Хоол, хөдөлгөөн	15
Сэдэв: Хоол, хүнсний илчлэг, зохистой хэрэглээ	15
Сэдэв: Хоол, хүнсний аюулгүй байдал, хооллох соёл	18
Сэдэв: Ундны усны эрүүл ахуй, шингэний хэрэглээ	20
Сэдэв: Идэвхтэй хөдөлгөөний зөвлөмж	22
Агуулгын чиглэл 3. Сэтгэцийн эрүүл мэнд	24
Сэдэв: Мэдрэмжээ таньж, түүнийг эергээр илэрхийлэх	24
Сэдэв: Сэтгэл хөдлөлөө таньж, илэрхийлэх	27
Сэдэв: Уур бухимдлаа зохицуулах	29
Агуулгын чиглэл 4. Хорт зуршил	33
Сэдэв: Цахим хэрэгслийг хэтрүүлэн хэрэглэхээс татгалзах арга зам	33
Сэдэв: Эмийн зохистой хэрэглээ	35
Агуулгын чиглэл 5. Нөхөн үржихүйн эрүүл мэнд	38
Сэдэв: Ялгаварлан гадуурхалт ба гутаан доромжлол	38
Сэдэв: Жендэрийн хэм хэмжээ, хэвшмэл ойлголт	40
Сэдэв: Сэтгэл санаанд гарах өөрчлөлтийг зохицуулах	42
Сэдэв: Хувийн орон зай	44
Агуулгын чиглэл 6. Аюулгүй байдал, анхны тусламж	46
Сэдэв: Гэр ахуйн орчинд тохиолдож болох эрсдэлээс сэргийлэх арга зам	46
ДОЛООДУГААР АНГИ	49
Агуулгын чиглэл 1. Хувийн эрүүл ахуй, орчны эрүүл мэнд	50
Сэдэв: Биеийн юм ирэх үеийн эрүүл ахуйн дэглэм	50
Агуулгын чиглэл 2. Хоол, хөдөлгөөн	53
Сэдэв: Өсвөр үеийн эрүүл хооллолтын “гэр” зөвлөмж, хооллох нэгж	53
Сэдэв: Хөдөлгөөний хомсдолын сөрөг нөлөө	56
Агуулгын чиглэл 3. Сэтгэцийн эрүүл мэнд	59
Сэдэв: “Биеийн хэл” -ний тухай ойлгох нь	59
Сэдэв: Бусдад анхаарал халамж тавихын ач тус	62
Агуулгын чиглэл 4. Хорт зуршил	64
Сэдэв: Тамхины найрлага, өсөлт хөгжил, гоо сайханд үзүүлэх сөрөг нөлөө	64
Сэдэв: Архи, тамхи хэрэглэхээс татгалзах чадвар	66
Сэдэв: Тамхины утааны найрлага	68

Агуулгын чиглэл 5. Нөхөн үржихүйн эрүүл мэнд	71
Сэдэв: Хүний бэлгийн амьдралын тухай ойлголт	71
Сэдэв: Жирэмслэлт ба жирэмсний шинж тэмдэг	75
Сэдэв: Үерхэл нөхөрлөл ба хайр дурлал	80
Сэдэв: Хүчирхийллийн тухай ойлголт	82
Агуулгын чиглэл 6. Аюулгүй байдал, анхны тусламж	86
Сэдэв: Нийтийн тээврээр аюулгүй зорчих	86
НАЙМДУГААР АНГИ	91
Агуулгын чиглэл 1. Хувийн эрүүл ахуй, орчны эрүүл мэнд	92
Сэдэв: Хувцаслалтад тавигдах эрүүл ахуйн шаардлага	92
Агуулгын чиглэл 2. Хоол, хөдөлгөөн	95
Сэдэв: Хувь хүнд тохирсон хоол ба хоолны нэгж	95
Сэдэв: Хүн амын бүлэг ба хоол тэжээл	98
Агуулгын чиглэл 3. Сэтгэцийн эрүүл мэнд	102
Сэдэв: Асуудлаа тодорхойлж сурах	102
Сэдэв: Сэтгэцийн эрүүл мэндийн талаарх ойлголт	104
Агуулгын чиглэл 4. Хорт зуршил	108
Сэдэв: Дам тамхидалтаас өөрийгөө хамгаалах, тамхинаас гарахад нь бусдад туслах	108
Сэдэв: Архи, тамхины хоол боловсруулах тогтолцоонд үзүүлэх сөрөг нөлөө	110
Агуулгын чиглэл 5. Нөхөн үржихүйн эрүүл мэнд	115
Сэдэв: Бэлгийн харилцааны талаар шийдвэр гаргах	115
Сэдэв: Бэлгийн чиг баримжаа ба хүйсийн баримжаа	119
Агуулгын чиглэл 6. Аюулгүй байдал, анхны тусламж	123
Сэдэв: Анхны тусламжийн зарим аргыг судалцгаая	123
ЕСДҮГЭЭР АНГИ	129
Агуулгын чиглэл 1. Хувийн эрүүл ахуй, орчны эрүүл мэнд	130
Сэдэв: Халдвараас урьдчилан сэргийлэх	130
Агуулгын чиглэл 2. Хоол, хөдөлгөөн	134
Сэдэв: Хоол шим тэжээл ба өөх тос, чихэр, давсны хэрэглээ	134
Сэдэв: Халдварт бус өвчнөөс сэргийлэх, хоол ба хөдөлгөөний хамаарал	138
Сэдэв: Биеийн жингээ хянах, зохицуулах аргууд	141
Агуулгын чиглэл 3. Сэтгэцийн эрүүл мэнд	146
Сэдэв: Мэргэжлээ хэрхэн зөв сонгох вэ?	146
Агуулгын чиглэл 4. Хорт зуршил	148
Сэдэв: Архи тамхи ба мэдээлэл	148
Агуулгын чиглэл 5. Нөхөн үржихүйн эрүүл мэнд	150
Сэдэв: Бэлгийн замаар дамжих халдвар	150
Сэдэв: Хувь хүний үнэт зүйлс, хандлагын ялгаатай байдал	155
Сэдэв: Бэлгийн амьдралтай холбоотой хувь хүний үнэт зүйл ба хандлага	158
Агуулгын чиглэл 6. Аюулгүй байдал, анхны тусламж	163
Сэдэв: Гэнэтийн осолд өртсөн хэн нэгэнд би хэрхэн туслах вэ?	163
Сэдэв: Болгоомжгүй үйлдэл ба гарах үр дагавар	169

АРАВДУГААР АНГИ	173
Агуулгын чиглэл 1. Хувийн эрүүл ахуй, орчны эрүүл мэнд	174
Сэдэв: Дархлааг дэмжих арга зам	174
Агуулгын чиглэл 2. Хоол, хөдөлгөөн	177
Сэдэв: Хоол хүнсний бичил тэжээлийн дутал	177
Сэдэв: Хүнсний баталгаат байдал	180
Агуулгын чиглэл 3. Сэтгэцийн эрүүл мэнд	184
Сэдэв: Стрессийн тухай ерөнхий ойлголт	184
Агуулгын чиглэл 4. Хорт зуршил	188
Сэдэв: Тамхины сөрөг нөлөөг хэлэлцэх	188
Сэдэв: Тамхины талаарх бодит мэдээлэл	190
Агуулгын чиглэл 5. Нөхөн үржихүйн эрүүл мэнд	192
Сэдэв: Дотно харилцаан дахь эрх, үүрэг хариуцлага	192
Сэдэв: Хувийн хил хязгаар, хүсэлт, хэрэгцээгээ илэрхийлэх арга зам	197
Сэдэв: Жирэмслэлтээс сэргийлэх арга хэрэгсэл, сонголт хэрэглээ	201
Агуулгын чиглэл 6. Аюулгүй байдал, анхны тусламж	207
Сэдэв: Замын хөдөлгөөний аюулгүй байдал, түүнд нөлөөлөх хүчин зүйлс	207
Сэдэв: Гоц халдварт өвчний хорио цээр, авах арга хэмжээ	210
АРВАН НЭГДҮГЭЭР АНГИ	213
Агуулгын чиглэл 1. Хувийн эрүүл ахуй, орчны эрүүл мэнд	214
Сэдэв: Хар тугалга, асбест, пестицид болон хүнд металлын бохирдлын хор нөлөө	214
Агуулгын чиглэл 2. Хоол, хөдөлгөөн	217
Сэдэв: Хоол хүнсний орчин, хооллох дэг, эрх зүйн орчин	217
Сэдэв: Дасгал хөдөлгөөн ба хоол тэжээлээр биеийн галбирыг засах нь	220
Агуулгын чиглэл 3. Сэтгэцийн эрүүл мэнд	227
Сэдэв: Сэтгэл гутрал	227
Агуулгын чиглэл 4. Хорт зуршил	230
Сэдэв: Тамхины талаарх бодит мэдээлэл, эерэг зан үйлийг сурталчлах	230
Агуулгын чиглэл 5. Нөхөн үржихүйн эрүүл мэнд	232
Сэдэв: Хүсээгүй жирэмслэлт, үр дагавар, эрсдэл	232
Сэдэв: Жендэрт суурилсан хүчирхийлэл	235
Сэдэв: Хүний эрхийн зөрчил, хүчирхийллийн эсрэг тэмцэх арга зам	243
Агуулгын чиглэл 6. Аюулгүй байдал, анхны тусламж	249
Сэдэв: Химийн бодисын хор бидний амьдралд	249
АРВАН ХОЁРДУГААР АНГИ	253
Агуулгын чиглэл 1. Хувийн эрүүл ахуй, орчны эрүүл мэнд	254
Сэдэв: Гэрийн дотоод заслыг хийх эрүүл ахуйн шаардлага	254
Агуулгын чиглэл 2. Хоол, хөдөлгөөн	257
Сэдэв: Хоол хүнсний сонголт, орон нутгийн онцлог	257
Агуулгын чиглэл 3. Сэтгэцийн эрүүл мэнд	259
Сэдэв: Муу нэрийн шошго зүүх, ялгаварлан гадуурхах үзлээс сэргийлэх	259
Сэдэв: Сэтгэцийн эрүүл мэндийн тулгамдсан асуудал	263

Сэдэв: Сэтгэцийн эмгэг	266
Сэдэв: Сэтгэцийн эрүүл мэндийн тусламж үйлчилгээ ба дэмжлэг хайх	268
Агуулгын чиглэл 4. Хорт зуршил	271
Сэдэв: Архи, тамхи ба нийгэм	271
Агуулгын чиглэл 5. Нөхөн үржихүйн эрүүл мэнд	273
Сэдэв: Эцэг эх байхын үүрэг хариуцлага	273
Сэдэв: Бэлгийн харилцаан дахь хосуудын үүрэг хариуцлага	278
Сэдэв: Ирээдүйн амьдралаа төлөвлөх	280
Агуулгын чиглэл 6. Аюулгүй байдал, анхны тусламж	285
Сэдэв: Нийгмийн халамж даатгалын үйлчилгээ	285
ДӨРӨВ. ҮНЭЛГЭЭ	288
Эрүүл мэндийн хичээлээр эзэмшсэн мэдлэг, чадвар, хандлагыг үнэлэх	288
ТАВ. НОМ ЗҮЙ	296

НЭГ. ӨМНӨХ ҮГ

Боловсрол бол хүүхдийг мэдлэг, чадвартай болон хөгжих үндсэн суурь болдогос 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, 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.

Сурагчдад 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, аргагүйн 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, Ч.Байгалмаа)
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.

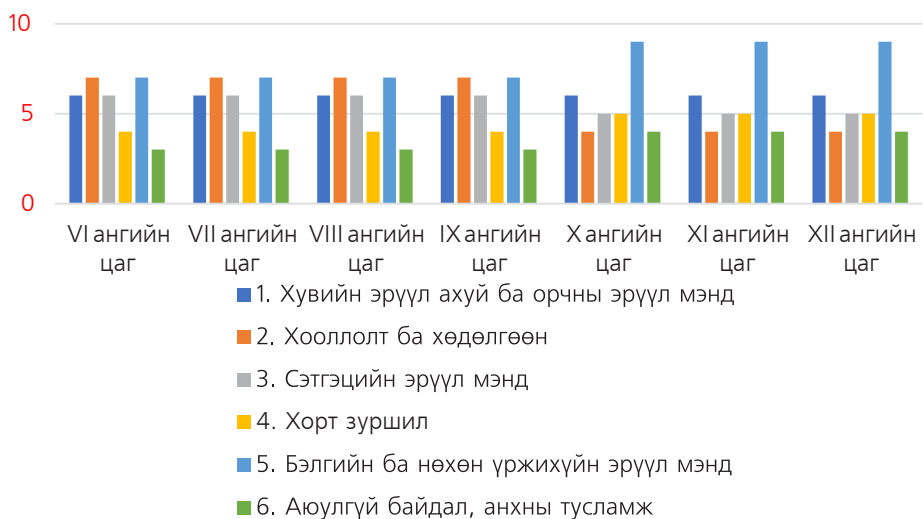
ЕБС-ийн VI-XII ангийн эрүүл мэндийн хичээлээр эзэмшүүлэх суралцахуйн зорилт болон цагийн тооцоо

Агуулгын чиглэл	Нийт цаг	Нийт сурал- цахуйн зорилт	VI ангийн цаг		VII ангийн цаг		VIII ангийн цаг		IX ангийн цаг	
			VI ангийн сурал- цахуйн зорилт	VI ангийн сурал- цахуйн зорилт	VII ангийн сурал- цахуйн зорилт	VII ангийн сурал- цахуйн зорилт	VIII ангийн сурал- цахуйн зорилт	VIII ангийн сурал- цахуйн зорилт	IX ангийн сурал- цахуйн зорилт	IX ангийн сурал- цахуйн зорилт
1. Хувийн эрүүл ахуй ба орчны эрүүл мэнд	24	11	6	3	6	2	6	3	6	3
2. Хооллолт ба хөдөлгөөн	27	9	7	2	7	3	7	2	7	2
3. Сэтгэцийн эрүүл мэнд	23	8	6	2	6	2	6	2	6	2
4. Хорт зуршил	16	8	4	2	4	2	4	2	4	2
5. Бэлгийн болон нөхөн үржихүйн эрүүл мэнд	29	14	7	3	7	4	7	4	7	3
6. Аюулгүй байдал, анхны тусламж	13	5	3	1	3	1	3	1	3	2
НИЙТ	132	55	33	13	33	14	33	14	33	14

Эрүүл мэндийн бүрэн дунд боловсролын сургалтын хөтөлбөрөөр эзэмшүүлэх суралцахуйн зорилт болон цагийн тооцоо

Агуулгын чиглэл	Нийт цаг	Нийт сурал- цахуйн зорилт	X ангийн цаг	X ангийн сурал- цахуйн зорилт	XI ангийн цаг	XI ангийн сурал- цахуйн зорилт	XII ангийн цаг	XII ангийн сурал- цахуйн зорилт
1. Хувийн эрүүл ахуй ба орчны эрүүл мэнд	18	7	6	3	6	2	6	2
2. Хооллолт ба хөдөлгөөн	12	6	4	2	4	2	4	2
3. Сэтгэцийн эрүүл мэнд	15	6	5	2	5	2	5	2
4. Хорт зуршил	15	6	5	2	5	2	5	2
5. Бэлгийн болон нөхөн үржихүйн эрүүл мэнд	27	13	9	4	9	4	9	5
6. Аюулгүй байдал, анхны тусламж	12	6	4	2	4	2	4	2
НИЙТ	99	44	33	15	33	14	33	15

VI-XII ангид судлах эрүүл мэндийн хичээлийн цагийн хуваарь



ГУРАВ. СЭДВИЙН БОЛОВСРУУЛАЛТ, АРГА ЗҮЙН ЗӨВЛӨМЖ

ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН ХИЧЭЭЛИЙН ЗААХ АРГА ЗҮЙН 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, Болзооны үеийн хүчингээс сэргийлэх арга зам 5-аас доошгүйг 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.

ЗУРГААДУГААР
АНГИ

СЭДЭВ: ДОТУУР ХУВЦАСНЫ ЭРҮҮЛ АХУЙ (40 минут)**ҮНДЭСЛЭЛ:**

Хүн байнга хөлс ялгаруулдаг бөгөөд хөлс нь арьсны гадаргуу дээр тослог, үхэжсэн арьс, нянгийн нөлөөгөөр заримдаа үнэртэй болдог. Дотуур хувцас биеэс ялгарсан хөлсөнд амархан норж, үнэртэй болдог учраас байнга сольж, угааж, индүүдэх хэрэгтэй. Чийгтэй орчин нян үржих орчин болно. Иймд оймс, дотуур

өмд, цамц, футболка, майк, хөхний даруулга зэргийг зөв угааж, солих шаардлагатай. Бохир дотуур хувцас арьсны янз бүрийн өвчнийг үүсгэж болно. Дотуур хувцасны ариун цэврийг сахих дэглэмийг мэдэж, баримталж хэвшвэл цэвэрхэн байхаас гадна өөрийгөө хамгаалах алхам болно.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Дотуур хувцас нь биед эвтэйхэн, дулаан, хөлс нэвтрүүлэх чанартай, хөдөлж амьсгалахад барьдаггүй байх хэрэгтэй. Сонголт хийхдээ дараах хэдэн зүйл дээр анхаарах хэрэгтэй. Үүнд:
- Даавуун (гаднаас агаар нэвтрүүлэлт сайтай, биед зөөлөн, хөлс хатаах боломжтой, экологийн цэвэр бүтээгдэхүүн) байх
- Элдэв будаггүй (харшил өгдөггүй)
- Биеийн хөдөлгөөнд (өсөлт хөгжилтөд) саад болохгүй
- Сонирхолдоо (загвар, хийц, хэлбэр) нийцүүлэх
- Сонголт нь дотуур хувцсанд тавигдах шаардлагад нийцэж байх нь зүйтэй.
- Дотуур хувцсаа ойр ойрхон буюу багадаа 2-3 өдөрт нэг удаа сольж, бусад хувцаснаасаа тусдаа гараар угаах эсвэл угаалгын машинаар угаах нь хамгийн тохиромжтой.
- Их бохирдолтой, толботой дотуур хувцсыг бүлээн усанд бага зэрэг дэвтээж, зөөлөн савангаар удаан үрж угаах ёстой.
- Дотуур хувцсыг удаан хугацаагаар өнгө, чанарыг нь алдал өмсөх хэрэггүй.

ЗОРИЛГО: Дотуур хувцсаа хэрхэн угаах, арчлах, хадгалах мэдлэгээ өргөжүүлж, биедээ тохируулан зөв сонгодог, эрүүл ахуйг сахин хэвшүүлж, эрүүл мэндээ хамгаалдаг болно.

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

- Дотуур хувцсаа зөв угаах, хадгалах 3-аас доошгүй аргыг нэрлэх
- Дотуур хувцасны эрүүл ахуйн дэглэмийг сахиж бусдад зөвлөх чадвартай болох
- Биедээ тохируулан хувцаслах 4-5 сонголт хийх

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- хулдаасан метр
- хүснэгт 1

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:.....**Үйл ажиллагаа 1. Хосоор ажиллах**

Сурагчдыг хосоор ажиллуулна. Өөрийн биед тохирсон дотуур хувцас сонгохын тулд биеийн хэмжээ авч сурах нь чухал.

Юуны өмнө дотуур өмдөө биедээ тааруулж сонгох дасгал ажиллана. Үүний тулд хулдаасан метр, сурах бичгийн 14-р хуудас дээрх алхам 3-ыг гүйцэтгэнэ.

Бие биеийнхээ хэмжээг зааврын дагуу ээлжлэн авч хүснэгт 1-ийг бөглөж дуусаад сурах бичгийн 14-р хуудасны хүснэгт 3-ыг ашиглаж, хувцасны хэмжээгээ мэдэх болно.

Сурагчид	Бүсэлхийн тойрог	Өгзөгний тойрог
1-р сурагч		
2-р сурагч		

Үйл ажиллагаа 2. Хосоор хамтарч даалгавар гүйцэтгэх

Хосоор хамтран дараах зааврыг бичнэ. Багш сурагчаар дараах зааврыг бичих даалгавар хуваарилан өгнө. Үүнд:

- Дотуур хувцас угаах
- Дотуур хувцсаа хадгалах
- Дотуур хувцсаа солих
- Дотуур хувцсаа сонгох

Бичсэн зааврыг сурагчдаар уншуулж, харилцан ярилцана. Давхардаагүй санааг хэлүүлж, багш нэгдсэн зааврыг гаргана. Зорилтод дэвшүүлсэн тоог харгалзан үзэж, зайлшгүй эзэмшүүлэх чадварыг тэмдэглэнэ.

ДҮГНЭЛТ:

Багш өөрийн боловсруулсан загвар дээрээ 3-5 арга, боломжийг бичээд өөрсдийнх нь баримтлах дэглэм болгох зорилгоор давтан асууна. Асуултууд:

- Дотуур хувцасны эрүүл ахуйг хангахын тулд хамгийн гол нь юуг анхаарах вэ?
- Дотуур хувцасны материал ямар байх ёстой гэж үзэж байна?

Боломжит хариулт:

- Нейлонгүй, цахилгаанжихгүй, бөөгнөрөхгүй, хог татахгүй байх
- Загвар хийц сайтай
- Сонирхол татах өнгөтэй, зурагтай
- Дулаахан г.м

Ангид хийсэн дадлага ажил дээрээ түшиглэн ялангуяа охид гэртээ хэмжээгээ зөв авахыг зөвлөнө.

- Дотуур хувцасныхаа хэмжээг яаж мэдэх вэ?
- Дотуур хувцсыг сонгохдоо юуг хамгийн түрүүнд баримтлах вэ?
- Дотуур хувцсыг хэзээ угаах вэ? Угаахдаа юуг анхаарах вэ?
- Яагаад дотуур хувцасны ариун цэврийг заавал сахих ёстой вэ?

Боломжит хариулт:

- Бохир хувцастай удаан явж болохгүй. Янз бүрийн өвчин үүсэх магадлалтай.
- Эвгүй үнэр гардаг тул тэр дор нь гараар угааж байх

Гэрийн даалгавар:

Сурагчдын ярьсан, тодорхойлж буй шинжүүдээс өөртөө болон найз нартаа хэрэгтэй зөвлөмж бичихийг санал болгоно. Сурах бичгийн 12-14-р хуудсыг уншаад биеийнхээ хэмжээг зөв тодорхойлон размераа мэдэж аваарай.

Хавсралт 1:  **Багшийн ашиглаж болох загвар**



Дотуур хувцас угаах заавар
Гараар угаах
Толбогүй цэвэрхэн болгох
.....
.....
.....



Дотуур хувцас хадгалах
Тус тусад нь хийх
.....
.....
.....
.....



Дотуур хувцас солих
Өдөр тутам цэвэр байх
.....
.....
.....



Дотуур хувцас сонгох
Эрүүл мэндэд сөрөг нөлөөгүй
.....
.....
.....

СЭДЭВ: ХООЛ, ХҮНСНИЙ ИЛЧЛЭГ, ЗОХИСТОЙ ХЭРЭГЛЭЭ (40 минут)

ҮНДЭСЛЭЛ:

Хүн бүр идэж байгаа хоол, хүнснээсээ ямар хэмжээтэй илчлэг авч байгаагаа мэддэг байх нь зохистой хооллох дадал юм. Хоногийн хоолноос авсан илчлэгээ тооцож сурснаар мөн хөдөлгөөн хийж,

тийм хэмжээний илч зарцуулахаа мэдэж авна. Ингэснээр жингээ хянаж чадахаас гадна эрүүл мэндээ хамгаалж, хооллолттой холбоотой эмгэг, эрсдэлээс сэргийлж чадна.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Илчлэгийн үндсэн томъёо:
Илчлэг=(Уураг*4ккал)+(Өөх тос*9 ккал)+(Нүүрс ус*4 ккал)
- Илчлэгийг килокалори эсвэл киложоуль гэсэн нэгжээр хэмждэг.
- Хоол, хүнсний илчлэгийг тооцоход тухайн хүнс найрлагадаа ямар үндсэн шимт бодис агуулдгийг мэдэх ёстой.
- Тухайн 100 гр хүнсний найрлагад хэчнээн грамм уураг, өөх тос, нүүрс ус агуулагддагийг мэдэх шаардлагатай. Үүний тулд 100гр хүнс бүрийн найрлагад агуулагдах үндсэн шимт бодисын хэмжээг бичсэн хүснэгт буюу “Хүнсний химийн найрлагын эмхэтгэл” гэсэн гарын авлагыг ашигладаг.

ЗОРИЛГО: Хоол, хүнсээр авч буй илчлэгийн хэмжээгээ тооцож сурах, амьдрал ахуйдаа хэвшүүлэх

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

- Өөрийн өдөр тутам хүнсэндээ хэрэглэдэг бүтээгдэхүүний илчлэгийг тооцож сурах, илчлэг ихтэй болон илчлэг бага бүтээгдэхүүнийг ялгаж сурах
- Хоол, хүнсээр авч буй өөх тос, давс, элсэн чихрийн илчлэгийг тооцох
- Эрүүл Мэндийн Яамнаас (ЭМЯ) зөвлөмжилсөн хоногийн хоол, хүнсээр авах ёстой давс, элсэн чихрийн хэмжээтэй харьцуулах

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Тооны машин
- ДЭМБ-аас гаргасан ханасан тос, элсэн чихэр, давсны зөвлөмж болон ЭМЯ-наас 6-18 настай хүүхдийн хоногийн хоол хүнсээр авах илчлэгийн зөвлөмж хэмжээ” хүснэгт (эрүүл мэнд сурах бичгийн 20-р хуудасны хүснэгт 2)
- Хүнсний бүтээгдэхүүний шошго (илчлэг, элсэн чихэр, давс, ханасан тос харах) боломжтой бол 2 сурагчийн дунд нэг шошго байхаар урьдчилан бэлдсэн байх

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:

Үйл ажиллагаа 1.

Сурагчдад эрүүл мэндийн сурах бичгийн 19-р хуудасны хүснэгт 1-ээс өргөн хэрэглэдэг хүнсийг багш сонгон, тухайн хүнс 100 граммд хэчнээн хэмжээтэй уураг, өөх тос, нүүрс ус агуулдгийг олсны дараа илчлэгийн томъёо ашиглан, сурах бичигт заасан аргачлалын дагуу бодож илчлэгийн хэмжээг олно.

Илчлэг ихтэй, илчлэг багатай бүтээгдэхүүний талаарх ойлголтыг дараах 2 нөхцөлөөр тайлбарлаарай. Үүнд:

- Тухайн хүнсний бүтээгдэхүүнээс их эсвэл бага хэмжээгээр идэхэд
- Мах, сүү, гурилан бүтээгдэхүүний бүлгээс авах илчлэг их, харин хүнсний ногоо, жимс жимсгэнээс авах илчлэг бага, ялгаатай болохыг



Мөн хүнсний бүтээгдэхүүний шошгод тухайн бүтээгдэхүүний 100 граммд байх илчлэг, шимт бодисын хэмжээг заавал бичиж, тогтмол заадаг олон улсын шошгын стандарт (ISO, CAC) тэмдэглэгээ байдгийг тайлбарлана.

Үйл ажиллагаа 2. Хосоор ажиллах

Сурагчид хос, хосоороо ажиллана. Багш сурагчдад урьдчилан бэлдэж ирсэн шошгыг өгч, илчлэг, ханасан өөх тос, сахар, давсны хэмжээг харж доорх хүснэгтэд үзүүлсний дагуу дэвтэртээ тэмдэглэхийг хүснэ.

Дараа нь тухайн бүтээгдэхүүнээс сурагч бүр өдөрт ямар хэмжээтэй иддэгээ тооцож “идсэн хэмжээ” гэсэн баганад бичнэ. Сүүлийн баганад томьёо ашиглан илчлэгийг шимт бодис тус бүрээр бодож гаргана.

Тухайн бүтээгдэхүүний шошгод өөх тос, элсэн чихэр, давс байхгүй бол “-” бичихгүй.

Шимт бодис	100 гр дахь хэмжээ	Сурагчийн идсэн хэмжээ	Сурагчийн идсэн илчлэг (ккал)
Илчлэг			
Ханасан өөх тос			
Элсэн чихэр			
Давс			

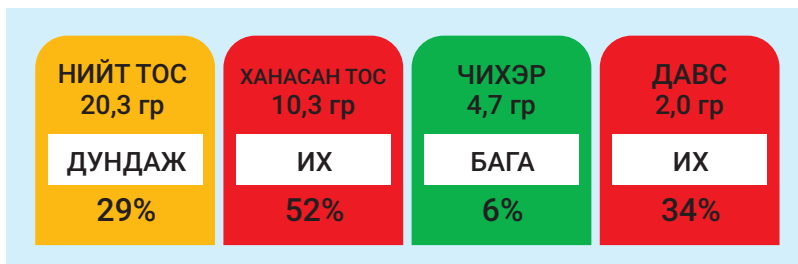
Үйл ажиллагаа 3.

ЭМЯ-наас гаргасан 6-18 настай хүүхдийн хоногийн хоол хүнсээр авах илчлэгийн зөвлөмж хэмжээ”-г эрүүл мэндийн сурах бичгийн 20-р хуудасны хүснэгт 2-оос уншина. ДЭМБ (Дэлхийн эрүүл мэндийн байгууллага)-ын зөвлөмжөөр сургуулийн хүүхдийн хоол, хүнсэнд тухайн хүнсний бүтээгдэхүүнээс авах элсэн чихэр, давсны зөвлөмж хэмжээ нь 100 граммд 10 граммаас бага элсэн чихэр, 1.5 граммаас бага давс байх нь зохимжтой гэж үздэг.

Хэрвээ элсэн чихэр 100 граммд 5 граммаас бага, давс 0.3 граммаас бага бол чихэр, давс багатай бүтээгдэхүүн буюу “эрүүл мэндэд эрсдэлгүй” гэсэн үг юм.

Харин ханасан өөх тосны илчлэг тухайн хүнсний 100 граммд нийт илчлэгийн 35 хувиас бага илчлэгтэй байх нь зүйтэй.

Дараах шошгыг жишээ болгон дасгал ажиллая.



Өөрөөр хэлбэл, шошгод 100 граммд илчлэг 260 ккал, мөн шошгоос ханасан өөх тос 10.3 грамм байна гэж үзье. Эхлээд ханасан өөх тосны илчлэгийг олно.

Үүнд: 1 грамм өөх тос 9 ккалори илчлэг өгдөг томьёог ашиглана.

$10.3 \text{ гр} \times 9 \text{ ккал} = 92.7 \text{ ккал}$

Одоо 92.7 ккалори нь 100 грамм дахь илчлэг 260 ккалорийн хэдэн хувь эзэлж байгааг олоход 35.7 хувь гарна.

Өөрөөр хэлбэл, тухайн хүнснээс авах ханасан өөх тосны эзлэх хувь 35.7 байгаа нь ДЭМБ-ын зөвлөсөн "...ханасан өөх тосны илчлэг тухайн хүнсний 100 грамм дахь нийт илчлэгийн 35 хувиас бага илчлэгтэй байх нь зүйтэй" гэсэн зөвлөмжтэй нийцэхгүй байна.

Иймд "эрүүл мэндэд эрсдэлтэй" тул хүүхдийн хоол хүнсэнд тохиромжгүй гэсэн дүгнэлт хийнэ.

ДҮГНЭЛТ:

Сурагч бүр өөрийн ажилласан хүснэгтээс дүгнэлт хийнэ.

СЭДЭВ: ХООЛ, ХҮНСНИЙ АЮУЛГҮЙ БАЙДАЛ, ХООЛЛОХ СОЁЛ (80 минут)**ҮНДЭСЛЭЛ:**

Хүнсэнд тавигдах эрүүл ахуйн шаардлагын дагуу хоол, хүнсийг бэлтгэж хэрэглэхэд хүний эрүүл мэнд, амь насанд хохирол учруулахгүй, сөргөөр нөлөөлөхгүй бөгөөд хүнсний аюулгүй байдал хангагдсан байна гэж үздэг. Сүүлийн жилүүдэд хоол, хүнсээр дамжих өвчний тархалт буурахгүй байгаа нь хүнсний эрүүл ахуйн шаардлага

зөрчигдсөн гэдгийг лабораторийн шинжилгээний дүнд үндэслэн дүгнэсэн. Энэ нь сургуулийн хоол, үйлдвэрлэл, үйлчилгээнд хамрагддаг сурагчдын эрүүл мэндэд шууд хамааралтай учраас тэдэнд хүнсний эрүүл ахуй, аюулгүй байдлын талаар мэдлэг, чадвар дадалтай болгох шаардлага гарч байна.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Хүнсний эрүүл ахуйн шаардлагад хүнсний түүхий эдийг сонгож авах, боловсруулах үе шатнаас эхлэн эцсийн хэрэглэгч хүртэлх бүхий л үе шатанд хүнсний аюулгүй байдал, бүтээгдэхүүний чанарыг хангахад чиглэсэн үйл ажиллагааг хамруулан ойлгоно. Хүнсний аюулгүй байдал алдагдах шалтгааныг мэдсэнээр урьдчилан сэргийлж чадах юм. Үүнд:
 - Хоол, хүнс тэй харьцах үеийн хувийн ариун цэвэр сахиу
 - Газар тариаланд хэрэглэдэг хортон, шавж устгалын бодисын хэмжээг ихдүүлэх
- Хүнснийг бэлтгэх, боловсруулах үед гадаад орчноос бичил биетнээр бохирдох
- Хүнснийг буруу горимд тээвэрлэх, хадгалах хугацааг хэтрүүлэх
- Хүнсний бүтээгдэхүүний хадгалалтын хугацааг уртасгах зориулалттай химийн нэмэлтүүдийг ихээр хэрэглэх
- Болсон ба түүхий бүтээгдэхүүнд зориулсан ганпанз болон бусад хэрэгслийг тус тусад нь хэрэглэх
- Хүнснийг түүхий, дутуу болгож хэрэглэх

ЗОРИЛГО: Өдөр тутам хоол, хүнсний бүтээгдэхүүнтэй харьцахдаа аюулгүй байдлын 5 түлхүүр зарчим, хооллох соёлыг хэрэгжүүлж хэвшинэ.

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

- Хүнсний аюулгүй байдлын 5 түлхүүр зарчмыг мэдэх
- Сургуулийн хоол, үйлдвэрлэл, үйлчилгээний газарт хүнсний аюулгүй байдлын “5 түлхүүр зарчим, хооллох соёлыг хэвшсэн эсэхийг үнэлэх, дүгнэлт гаргах
- Гэрийн нөхцөлд хоол, хүнсний аюулгүй байдлыг “5 түлхүүр зарчим” ашиглан үнэлэх

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- “Хүнсний аюулгүй байдлын 5 түлхүүр зарчим” зурагт хуудас
- “Хооллох соёл” /PowerPoint хичээл/
- Сургуулийн хоол, үйлдвэрлэл, үйлчилгээний газартай танилцах аялах (нэг удаагийн халаад, малгай, улавч бэлдэнэ)
- Өнгийн харандаа, дэлгэцийн цаас
- Эрүүл мэнд сурах бичгийн 22-р хуудас

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:

Үйл ажиллагаа 1. Багаар ажиллах

Багш сурагчдад “Хооллох соёл” сэдвээр мэдээлэл өгнө. Хооллох соёлын талаар харуулсан зураг үзүүлнэ.

Дараа нь сурах бичгийн 22-р хуудасны “Хүнсний аюулгүй байдлын 5 түлхүүр” зарчмын талаар харилцан ярилцаж, багаараа зургаар илэрхийлнэ.

Багууд түлхүүр зарчмын хамгийн чухал хэсгийг зургаар илэрхийлж чадсан эсэхэд үнэлгээ өгнө.

Үйл ажиллагаа 2. Танилцах аялал хийх

Багийн ажлын хувилбар А.

Сурагчдад сургуулийн хоол, үйлдвэрлэл, үйлчилгээний хэсэгтэй 8 минут орчим танилцуулна. Багш сургуулийн хоол, үйлдвэрлэл, үйлчилгээний ахлагчтай урьдчилан ярьж, зөвшөөрөл авна. Сурагчдын аюулгүй байдлыг хангана.

Сурагчдыг 7 багт хуваарилна. Үүнд:

- 1 баг – жимс, ногоо хадгалж буй хэсэг эсвэл агуулах
- 2 баг – гурил, будааны агуулах
- 3 баг – хөлдөөгч, хөргөгчний хэсэг
- 4 баг – хоол, хүнсний бэлтгэл хэсэг
- 5 баг – бэлэн болсон бүтээгдэхүүн хадгалж буй нөхцөл
- 6 баг – сургуулийн заалны хэсэг (хүмүүсийн хооллох соёл хэр байгааг ажиглана, ширээ, сандлын байрлалт, заалны ариун цэвэр, тохижилт гэх мэт)
- 7 баг – угаалтуур, хог хаягдал агуулах хэсэг

Багууд хүнсний аюулгүй байдлын 5 түлхүүр зарчмаас гадна өмнөх ангид үзсэн хоол, хүнсийг хадгалах талаарх мэдлэгээ санана.

Танилцах аялал хийсний дараа багийн гишүүд хоорондоо ярилцан, хуваарилсан даалгаврын дагуу доорх хүснэгтэд үзүүлснээр тэмдэглэл хөтлөн дүгнэлт гаргана.

Ажигласан зүйлс	Хэд дэх түлхүүр	Хадгалж буй нөхцөл	Зөрчил	Яах ёстой вэ? шийдвэр
Хүнсний ногоо	2.4 дэх түлхүүр зарчим мөрдөгдсөн. 5 дах түлхүүр зарчим алдагдсан	Харснаа бичнэ. Ногооны агуулахад, ногоо бүр тус тусдаа тавиур дээр хадгалж байна.	Муудсан, ялзарсан төмс байсан	Төмсийг хаях
Өрөөний ариун цэвэр		Цэвэрхэн	Эсвэл бохир	

Дээрх хүснэгтэд 1-р багийн ажлыг жишээ болгон харууллаа. Багууд хийсэн ажлаа ангидаа танилцуулна. Багш нэмэлт тайлбар өгнө.

Багийн ажлын хувилбар Б.

Эсвэл сургуулийн хоол, үйлдвэрлэл, үйлчилгээний хэсгийн зургийг авч урьдчилан бэлдэнэ.

Багш сурагчдад гэрийн даалгавар өгнө. Гэрийнхээ гал тогоо, хүнс хадгалалт “Хүнсний аюулгүй байдлын 5 түлхүүр зарчим”-аар дээрхийн адил үнэлж ирэх даалгавар өгнө.

Дараагийн хичээл дээр 5 түлхүүр зарчмын аль нь хамгийн их алдагдсан болохыг гаргаж ирнэ.

Хэрхэн шийдвэрлэн засаж болох талаар сурагчдын саналыг хэлүүлж, дүгнэлт гаргуулна.

ДҮГНЭЛТ

Хоол, хүнсний аюулгүй байдлыг амьдрал ахуйдаа хэвшүүлэхийн ач холбогдлын талаар асуулт асууж, дүгнэнэ.



СЭДЭВ: УНДНЫ УСНЫ ЭРҮҮЛ АХУЙ, ШИНГЭНИЙ ХЭРЭГЛЭЭ (40 минут)**ҮНДЭСЛЭЛ:**

Цэвэр ус нь илчлэггүй тул хоногт хоол хүнсээр авах илчлэгийг бууруулах, биеийн жинг хянахад тусална. Судалгаагаар, хөдөлгөөний идэвхгүй хүмүүс нь тогтмол хөдөлгөөтэй байдаг хүмүүсээс илүү их шингэн алддаг гэсэн дүн гарчээ. Цэвэр

усыг хангалттай хэмжээгээр хэрэглэх нь хүүхдийг усгүйжих, өтгөн хатах, бөөр чулуужих эмгэгээс сэргийлнэ. Өсвөр насанд хүүхдийн өсөлт хөгжилт эрчимтэй явагдаж байдаг тул шингэнийг илүү их хэрэглэхийг шаардагддаг байна.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Ус нь илчлэггүй ч шимт бодист тооцогддог. Эрүүл мэнд, бодисын солилцоонд усны үүрэг их билээ.
- Бие махбодод шингэний хэмжээ 2% багасахад ам цангах, хатах, 5% багасахад сурах идэвх, ажлын чадвар буурах, толгой өвдөх, нойргүйдэх, цаашилбал арьс хуурайших, өтгөн хатах, шүд өвдөх зэрэг өвчний суурь болдог. Шингэнийг зохистой хэрэглэхэд эдгээр эрсдэл буурдаг байна.
- Өсвөр насны хүүхдийн усны зөвлөмж хэмжээ, ДЭМБ, 2004

9-10	2.4-2.7 л	2.1-2.4 л
11-12	1.7-2.4 л	1.8-2.2 л
13-14	2.0-2.5 л	2.0-2.3 л
15-16	1.8-2.3 л	1.7-2.0 л
17-18	2.3-2.7 л	2.0-2.3 л

- Ундны уснаас гадна бусад шингэн гэдэгт 100 хувь цэвэр усны найрлагагүй жимс, ногооны шүүс, цай, сүү, шөл орно. Тухайлбал, цайны өтгөн шингэнээс хамаарч 95-98 хувь нь, сүүнийх 87-91 хувь нь, жимсний шүүсний 90-94 хувь нь ус байдаг байна.

Насны бүлэг	Хүүхдийн хүйс	
	эрэгтэй	эмэгтэй
6-8	1.7-2.4 л	1.7-2.1 л

ЗОРИЛГО: Ундны усны эрүүл ахуйн шаардлагыг сахин, ус болон бусад шингэнийг зөв хэрэглэх дадлыг хэвшүүлэх

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

- Өдөрт хэрэглэх шингэний хэмжээгээ тооцож сурах, ДЭМБ-ын зөвлөмжилсөн хэмжээтэй харьцуулах
- Ундны ус болон шингэнийг зөв хэрэглэх, эрүүл ахуйн 5 гол шаардлагыг нэрлэх

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Эрүүл мэнд 6 сурах бичгийн 23, 24-р хуудас
- "Ус ба бусад шингэний хэрэглээ" /PowerPoint хичээл/
- Тооны машин, 250 мл хэмжээтэй аяга

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:**Үйл ажиллагаа 1. Дасгал ажиллах**

Багш сурагчдад өчигдөр уусан шингэний хэмжээгээ тооцох талаар тайлбарлана.

Сурагч бүр өмнөх өдрийн өглөөний 07 цагаас өнөөдрийн 07 цаг хүртэлх 24 цагийн хугацаанд уусан шингэний хэмжээгээ аягаар тооцож гаргана. Нэг аяга шингэнийг 250 мл шингэн гэж тооцно.

Дараа нь сурах бичгийн 23-р хуудасны томъёо ашиглан өдөрт авах ёстой шингэний хэмжээг тооцож, харьцуулна. Мөн ДЭМБ-аас зөвлөмжилсөн хэмжээтэй харьцуулан дүгнэлт хийлгэнэ.

Шингэн зүйл гэдэгт юу юуг ойлгож байгааг сурагчдаар яриулж, нэмэлт тайлбар хийгээрэй.

Үйл ажиллагаа 2. Багаар ажиллах

Сурагчдыг 5 багт хуваана. Сурах бичгийн 24-р хуудасны “Ундны усны эрүүл ахуйн шаардлага” зөвлөмжийг уншин ярилцсаны дараа баг бүр хамгийн чухал гэж үзсэн нэг нэг гол шаардлагыг сонгоно.

Яагаад сонгох болсон учрыг тайлбарлаарай. Доорх 5 гол шаардлагыг сонгосон байхад багш чиглүүлж өгнө.

Ундны усны эрүүл ахуйн хамгийн гол 5 шаардлага, зөвлөмж:

- Ундны усыг баталгаатай, хамгаалагдсан эх үүсвэрээс, худгаас авах
- Ундны ус хадгалах сав нь стандартад нийцсэн байх
- Ус хадгалах ба зөөдөг сав нь тусдаа байх
- Усны савыг 7 хоногт 1-ээс доошгүй удаа бүрэн суллаж, угааж, нарны гэрэлд тавьж хатаах
- Ус хадгалах савны багтаамж нь өрхийн ам бүлийн 3 хоногийн хэрэглээг хангахуйц байх

ДҮГНЭЛТ

Сурагч бүр шингэний хэрэглээгээ хянах чухал ч ундны усыг зөөх, хадгалахдаа эрүүл ахуй, аюулгүй байдлын шаардлагыг хангаж байж эрүүл мэндээ хамгаалах болно.

СЭДЭВ: ИДЭВХТЭЙ ХӨДӨЛГӨӨНИЙ ЗӨВЛӨМЖ (40 минут)**ҮНДЭСЛЭЛ:**

Эрүүл амьдралын үндэс хоол, хөдөлгөөн билээ. Монгол улсын Засгийн газраас баталсан “Хүн амын хоол тэжээл”, “Халдварт бус өвчинтэй тэмцэх” үндэсний хөтөлбөрт хүүхдийн зохистой хооллолт, идэвхтэй хөдөлгөөний талаарх мэдлэг, мэдээлэл, сурталчилгааг өргөжүүлэх, сургуулийн хоол, үйлдвэрлэл, үйлчилгээг

эрүүл хүнс хоолоор хангах орчин бүрдүүлэх, чөлөөт цаг, хичээлийн бус цагаараа бие бялдраа чийрэгжүүлэх, биеийн тамираар хичээллэх нөхцөл бололцоог сайжруулах, бага наснаас нь эхлэн идэвхтэй хөдөлгөөн хийх дадлыг төлөвшүүлэх зэрэг маш олон заалтыг хэрэгжүүлэхээр тусгасан.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- ДЭМБ-аас сурагчдын насны онцлогт тохируулан хийх идэвхтэй хөдөлгөөнийг зөвлөмжилжээ. Сургуулийн 6–10 насны хүүхэд дунд ба өндөр эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн, дасгал хийхээс гадна хөгжөөнт тоглоом, спорт тоглоом тоглох, биеийн тамирын хичээл эсвэл спортын аль нэг төрлийн дугуйлан, тэмцээнд хамрагдах нь идэвхтэй хөдөлгөөн хийх боломж болно.
- Сургуулийн 6-10 насны хүүхдийн хоногт унтах хугацаа 9-12 цаг байна.
- Дунд ба өндөр эрчимтэй хөдөлгөөнийг өдөр бүр нэг цагаас багагүй хугацаагаар хийнэ.
- Сургууль, өдөр өнжүүлэх бүлэг, гэртээ зураг үзэх, гар утас, компьютероор тоглох зэргээр дэлгэц ширтэж хөдөлгөөнгүй суух хугацааг 1 цагаас хэтрүүлж болохгүй.
- Биеийн тамирын хичээл, дунд ба өндөр эрчимтэй дасгал хөдөлгөөнийг 7 хоногт 3-аас доошгүй удаа хийнэ.

ЗОРИЛГО: ДЭМБ-ын өсвөр насны хүүхдэд зориулсан дасгал, хөдөлгөөний зөвлөмжийг амьдрал ахуйдаа хэвшүүлэх

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

- ДЭМБ-аас нас, насанд зөвлөмж болгож буй хөдөлгөөний төрлийг мэдэх
- Дасгал хөдөлгөөний үед зүрхний цохилт, хөдөлгөөний эрчмийг хянаж сурах

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Дасгал хөдөлгөөний пирамидын зураг, сурах бичгийн 26-28-р хуудас
- Цаг
- Биеийн тамирын хувцас
- “Идэвхтэй дасгал хөдөлгөөн” /PowerPoint танилцуулга/

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:

Үйл ажиллагаа 1. Дасгал хөдөлгөөн хийх

Дасгалыг биеийн тамирын багштай хамтран хийж болно. Дасгал, хөдөлгөөний талаар сурах бичгийн 27-р хуудасны хүснэгт 2-оос танилцана.

Сурагч бүр дасгал, хөдөлгөөн хийхийн өмнө хос хосоор баг болж, нэг нэгийнхээ зүрхний цохилтыг тоолсон байна. Биеийн тамирын багшаар заалгасан, урьдчилан бэлдсэн дасгалыг сурагчид 20 минут хийсний дараа дахин зүрхний цохилтын тоог дахин тэмдэглэнэ.

Дараа нь сурах бичгийн 28-р хуудасны “Хөдөлгөөний идэвхийн пирамид”-ыг гарган тайлбарлана.

ДҮГНЭЛТ

- Сурагчдаас өдөр тутам хийх боломжтой, өөрт таалагдсан дасгал, хөдөлгөөнөөс сонгон дасгал, хөдөлгөөний төлөвлөгөөндөө нэмэхийг сануулна.
- Сурагчдад гэр бүлийнхээ өндөр даралттай, илүүдэл жинтэй, таргалалт ихтэй хүмүүст эмчээс зөвлөгөө авч дасгал хөдөлгөөн хийх, зүрхний цохилтоо хянах ёстойг нь сануулна.
- Дасгал, хөдөлгөөнийг өдөр тутам хийж хэвшсэн, мөн дасгал хөдөлгөөнөөр хичээллэж, амжилт гаргасан сурагчдадаа баяр хүргэж, урамшуулаарай.
- Дасгал, хөдөлгөөн хийсний дараа биед ямар ямар өөрчлөлт гарч байгаа талаар нь сурагчдаас асууж, дасгал хөдөлгөөний ач холбогдлыг ярилцаж дүгнэнэ.

СЭДЭВ: МЭДРЭМЖЭЭ ТАНЬЖ, ТҮҮНИЙГ ЭЕРГЭЭР ИЛЭРХИЙЛЭХ (40 минут)

ҮНДЭСЛЭЛ:

Ихэнх хүн өөрсдийн мэдрэмжийг илэрхийлж чаддаггүй. Мэдрэмжээ илэрхийлбэл бусдыг уурлуулчих вий, бусдад гологдчих вий хэмээн санаа зовж, мэдрэмжээ нуун далдалдаг нь асуудлыг улам даамжруулдаг. Зарим хүн өөрийгөө хүмүүст таалагдахгүй байх, зарим нь юу

мэдэрч, юу хүсэж байгаагаа илэрхийлэх шаардлагагүй гэж боддог нь хожим өөртөө итгэлгүй хүн болоход хүргэдэг. Иймд хүүхдийг багаас нь мэдрэмжээ таньж, илэрхийлүүлж сургах нь маш чухал билээ.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Мэдрэмж гэдэг нь хүн тухайн агшинд ямар нэгэн зүйлийг хүртэхүйн аль нэг эрхтнийхээ тусламжтайгаар хүлээн авч тусгасны дараа төрж байгаа сэтгэгдэл, бодол юм.
- Өөрийн мэдрэмжээ таньж мэднэ гэдэг нь маш чухал зүйл. Хүн өөрийгөө яагаад ийм мэдрэмжтэй байгаагаа мэдэх нь мэдрэмжийн тухай ярихад хялбар болгодог. Жишээ нь “Би гунигтай байна, гэхдээ яагаад гэдгээ мэдэхгүй байна” гэх мэт.
- Мэдрэмжийнхээ тухай ярилцах хэн нэгнийг сонгох хэрэгтэй. Энэ нь бодсоноос амархан бөгөөд бусадтай мэдрэмжээ хуваалцсанаар нөгөө хүн чинь чамд хэрэгтэй зөвлөгөөг өгөх, эсвэл таагүй мэдрэмжээс салахад чинь тус болдог давуу талтай.
- Ямар ч үед, өөрөөр хэлбэл алхам тутамдаа мэдрэмжээ илэрхийлж сурах хэрэгтэй. Жишээлбэл, “Математикийн шалгалтаа амжилттай өгсөн болохоор сэтгэл үнэхээр тайван байна” гэх мэт.

ЗОРИЛГО: Хүүхдүүд өөрсдийн мэдрэмжийг таньж, түүнийгээ илэрхийлж сурах

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

- Баярлах, уйтгарлах, бухимдах, санаа зовох, сандрах, догдлох зэрэг мэдрэмжийг тодорхойлж сурах
- Багшийн санал болгож буй нөхцөл байдлуудад юу мэдэрч байгаагаа тодорхойлж, ангиараа хэлэлцэх
- Бусдынхаа үзэл бодол, мэдрэмжийг сонсож, хүндэтгэж байгаагаа харуулах

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Хүүхдийн баярлаж, уйтгарлаж, бухимдаж, санаа зовж, сандарч, догдолж байгааг харуулсан зургийг А4 хэмжээтэй цаасан дээр тус бүр нэг ширхгийг хэвлэх
- Хавсралт 1-д өгөгдсөн тохиолдлуудыг хэвлэж бэлдэх (Суралцагч бүрд 1 тохиолдол байхаар тооцож хайчилж бэлтгэн, карт бүрийн ар талд нэрийг нь бичих)

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:

Үйл ажиллагаа 1. Ярилцлага хийх

Багш самбарт сэтгэл хөдлөлийг илэрхийлсэн зургуудыг сурагчдад харагдахаар байрлуулаад тэдэнд сайтар ажиглах боломж олгоно. Дараа нь сурагчдаас дараах асуулыг асууж ярилцлага өрнүүлнэ.

- Эдгээр 6 хүүхдийн нүүр царайны илрэлийг хараад та нарт ямар мэдрэмж төрж байна вэ?
- Тэд ууртай, баярласан, уйтгартай, санаа зовсон, сандарсан, догдолсон харагдаж байна уу?
- Хэзээ нэгэн цагт чи эдгээр мэдрэмжийн аль нэгийг мэдэрч байсан уу?

Эдгээр асуултыг багш сурагчдаас асууж, санал бодлыг нь сонсох явцдаа хариултыг нь “Зөв”, “Буруу” гэж дүгнэхгүй байх хэрэгтэй.

Үйл ажиллагаа 2. Багаар ажиллах

Ангийн сурагчдыг сандлаа ангийнхаа голд тойрог хэлбэрээр засаж, бие биеэ харах боломжтой суухыг хүснэ. Багш сурагчдын хамт тойрогт орж сууна.

Үүний дараа сурагч бүрд урьдаас бэлдсэн картуудын ард нэрийг нь бичиж тараана.

Багш сурагчдад “Та нарт тараасан картуудыг дор бүрнээ анхааралтай уншаарай. Хэзээ нэгэн цагт үүнтэй төстэй нөхцөл байдалд орж байсан бол тухайн үед төрж байсан мэдрэмжээ, эсвэл одоо ийм нөхцөлд орвол ямар мэдрэмж төрөх талаараа бодоорой.” гэж хэлнэ.

Мөн самбарт байрлуулсан сэтгэл хөдлөлийг илэрхийлсэн зургуудыг сайн ажиглаад өөрт төрж байгаа мэдрэмжээ цаасныхаа ар талд бичихийг хүснэ.

Багшийнхаа зүүн гар талд суугаа хүүхдээс эхэлж ээлж ээлжээрээ өөрсдийн мэдрэмжээ бусадтайгаа хуваалцана. Нэг тохиолдол 2-3 удаа давтагдаж болох тул ижил тохиолдол авсан хүүхдүүд дараалаад ярилцахаар багш зохион байгуулж болно.

Багш урьдаас дараах асуултыг асууна.

- Энэ тохиолдлыг уншаад чамд ямар мэдрэмж төрж байна вэ?
- Бусад хүн чамаас өөр мэдрэмжтэй байгааг мэдэхэд чамд ямар санагдаж байна вэ? Яагаад гэдгээ тайлбарлаж чадах уу?

Хүүхэд бүрийг өөрийн мэдрэмжийг илэрхийлсний дараа багш “Баярлалаа” гэж хэлж, урамшуулах хэрэгтэй.

Мөн сурагчдыг мэдрэмжээ илэрхийлэх явцад бие биеэ анхааралтай сонсож, бусдадаа хүндэтгэлтэй хандахыг багш урьдаас сануулна. Магадгүй зарим сурагч тухайн сэдвээр ярилцах хүсэлгүй бол түүнийг шахаж шаардаж болохгүй. Энэ нь тухайн хүүхдийн зан төрхийн онцлог, өөрийгөө илэрхийлэх боломжгүй нөхцөл байдалд орсонтой холбоотой байж болно.

Харин үүний оронд та түүнд чамайг энэ сэдвийн талаар ярилцах хүртэл чинь бид хүлээнэ гэдгээ ойлгуулаарай.

Хүнд, бэрхшээлтэй асуудал тулгарсны улмаас хүүхэд үйлж, гомдоллоход түүнийг тэвэрч, аргадах хэрэгтэй.

ДҮГНЭЛТ:

Багш дараах асуултаар ярилцаж, сурагчдыг дүгнэж, шүүмжлэхээс аль болох зайлсхийх хэрэгтэй.

- Та нар өөрийн болон бусад сурагчийн мэдрэмжийг сонсоод ямар сэтгэгдэл төрж байна вэ?
- Хүн бүр ижил нөхцөл байдал, ижил үйл явдалд адилхан мэдрэмж, хариу үйлдлийг үзүүлдэг болов уу? Та нар юу гэж бодож байна вэ?
- Өнөөдрийн хичээлээс юу сурсан бэ?

Хавсралт 1: **Нөхцөл байдал 1**

Хонх дуугарч завсарлагааны цаг боллоо. Найзуудтайгаа сагс тоглох гэтэл хүүхдүүд тоглож байв.

Чамд ямар мэдрэмж төрж байна вэ?

Нөхцөл байдал 2

Улирлын амралт болж бүх эцэг эхчүүд ирсэн байлаа. Гэтэл танай гэрээс хүн ирээгүй байна.

Чамд ямар мэдрэмж төрж байна вэ?

Нөхцөл байдал 3

Чи найзтайгаа легогоор байшин барьж байлаа. Гэнэт дүү чинь орж ирээд та хоёрт саад болов.

Чамд ямар мэдрэмж төрж байна вэ?

Нөхцөл байдал 4

Чи хүүхдийн парк дээр маш өндөрт хөөрч, хурдалдаг “Галзуу хулгана” дээр суухаар дугаарлан зогсож байна.

Чамд ямар мэдрэмж төрж байна вэ?

Нөхцөл байдал 5

Чи зургийн хичээл дээрээ үнэхээр гоё зураг зуржээ. Багш чинь түүнийг хүүхдүүдэд үзүүлэхээр чамаас авлаа.

Чамд ямар мэдрэмж төрж байна вэ?

Нөхцөл байдал 6

Чи найзтайгаа хагас сайн өдөр хамт тоглохоор болзсон байлаа. Гэтэл найзын чинь ээж утсаар ярьж түүнийг өвдсөн болохоор өнөөдөр очиж чадахгүй гэж хэллээ. *Чамд ямар мэдрэмж төрж байна вэ?*

Нөхцөл байдал 7

Өглөө сэрэхэд орны чинь дэргэд чиний хамгийн их мөрөөдөж байсан бэлэг байлаа.

Чамд ямар мэдрэмж төрж байна вэ?

Нөхцөл байдал 8

Чи хүүхдийн паркад очиж инээдмийн толинд харж зургаа авхуулж байна.

Чамд ямар мэдрэмж төрж байна вэ?

СЭДЭВ: СЭТГЭЛ ХӨДЛӨЛӨӨ ТАНЬЖ, ИЛЭРХИЙЛЭХ (40 минут)**ҮНДЭСЛЭЛ:**

Мэдрэмж сэтгэл хөдлөл хоёр нь нэг зоосны хоёр тал шиг юм. Эдгээр нь хоорондоо холбоотой боловч ялгаатай зүйлс. Гэхдээ ялгахад тийм ч хялбар биш. Хүүхэд өөрийн мэдрэмж, сэтгэл хөдлөлөө

таньж, түүнийг илэрхийлж, таагүй сэтгэл хөдлөлөө зохистой шийдвэрлэж ирээдүйд өөртөө итгэлтэй, нөхцөл байдалд амархан дасан зохицох чадвартай хүн болж төлөвших эхлэл тавигддаг.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Сэтгэл хөдлөл нь хүн өөрийн бодлоо тухайн үүссэн нөхцөл байдалд тохируулан илэрхийлж буй бие махбодын болон сэтгэл зүйн хариу урвал юм.
- Сэтгэл хөдлөл нь уурлах, атаархах, баярлах, уйтгарлах, айх, гэмших, гашуудах, хөөрөх, итгэх, сандрах, ядрах, ичих, хүсэх, шунах, урам хугарах, бардамнах, харамсах зэрэг мэдрэмжийг өөртөө багтааж байдаг.
- Хүмүүс нэг агшинд маш олон төрлийн сэтгэл хөдлөлийг мэдэрдэг бөгөөд энэ нь ихэнхдээ бусад хүний сэтгэл хөдлөлтэй холбоотой байдаг.
- Сэтгэл хөдлөлөө эергээр илэрхийлж сурснаар бидний үйлдэл илэрхийлэхийг хүсдэг зан чанартай маань нийцэж эхэлдэг.

ЗОРИЛГО: Сэтгэл хөдлөлөө таньж, илэрхийлж сурах

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

- Мэдрэмж, сэтгэл хөдлөлөө таньж, түүнийг илэрхийлж сурах
- Бусдын сэтгэл хөдлөлийг таньж сурах
- Бусдынхаа үзэл бодол, мэдрэмж, сэтгэл хөдлөлийг сонсож, хүндэтгэж байгаагаа харуулах

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- 4 том ширээ
- Үзэг, харандаа, цаас

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:

Үйл ажиллагаа 1. Багаар ажиллах

Сурагчдыг 4 багт хувааж суулгана.

Багш сурагчдад хандан хичээлийн сэдвийг танилцуулсны дараа “Өнөөдөр бид биеийнхээ дотор луу өнгийж харах болно. Хүн биеийнхээ зарим хэсгийг харж чадах ч заримыг нь харж чаддаггүй” гэж хэлээд хүүхэд бүрд биеэ сайн анзаарч харахыг хүснэ.

Үүний дараа баг бүрээс 1 хүүхдийг саналаар нь гаргаж, өөрийнхөө хөдөлгөж чаддаг эрхтнийг нь нэрлүүлэх даалгавар өгнө. Жишээлбэл, гар, хөл, нүд, ам гэх мэт.

Энэ даалгаврыг хийсний дараа багш сурагчдад “Сая бид хөдөлгөж чаддаг эрхтнүүдийг нэрлэлээ. Бид энэ талаар маш сайн мэддэг нь харагдаж байна.

Одоо тэгвэл бидний бие махбодод байдаг хөдөлдөггүй, мөн харж чаддаггүй ямар зүйл байж болох вэ? гээд бүлэг бүрээс 1-2 сурагчийг саналаа хэлэхийг хүснэ. Дараа нь бидний харж чадахгүй байгаа тэр зүйл бол “Мэдрэмж, сэтгэл хөдлөл” юм гэж хэлнэ.

Үйл ажиллагаа 2. Багаар ажиллах

Багш сурагчдаас “Мэдрэмж, сэтгэл хөдлөл гэж юуг хэлэх вэ?” гэж асуусны дараа “Мэдрэмжээ таньж, түүнийг эергээр илэрхийлэх”, “Сэтгэл хөдлөлөө таньж, түүнийг илэрхийлж сурах” гэсэн хичээлийн гол мэдээллийг тайлбарлаж өгнө.

Дараа нь сурагчдад нэг нэг цаас тараан өгч, түүн дээр өнөөдөр төрж байгаа мэдрэмжээ зургаар илэрхийлэхийг санал болгоно. Багш сайхан, муухай зураг гэж байхгүй учраас өөрийнхөөрөө зурах, өдөр болгон бидний мэдрэмж өөрчлөгддөг тул яг одоо ямар мэдрэмж төрж байгаагаа сайн бодоорой гэж чиглүүлж өгнө.

Үүний дараа багуудаар 1,2,3,4 гэсэн тоог сугалуулаад дарааллын дагуу багаараа самбарын өмнө гарч, бүх сурагчаар зурсан зургийг нь тайлбарлуулна.

Багш дараах асуултыг асууж хэлэлцүүлэг өрнүүлнэ.

- *Ижил орчин нөхцөл, цаг хугацаанд бидний мэдрэмж, сэтгэл хөдлөл адил байна уу?*
- *Хэрвээ ялгаатай байвал энэ нь юутай холбоотой гэж та нар бодож байна вэ?*

Үйл ажиллагаа 3. Үзүүлбэрийг ажиглаж, сэтгэл хөдлөлийг таамаглах

Баг бүрээс нэг нэг сурагч самбарын өмнө гарч ирэхийг багш урьж, ямар нэг үг хэлэхгүй, дуу авиа гаргалгүйгээр сэтгэл хөдлөлийг илэрхийлсэн үзүүлбэр үзүүлэх даалгавар өгнө.

Тэдний үзүүлбэрээс сэтгэлийн хөдөлгөөнийг нь ангийн бусад сурагч таана. Үүний дараа багш дараах асуултыг асууна.

- *Бид бусдын нүүр царайны илрэлээс тэдний сэтгэл хөдлөлийг мэдэх боломжтой юу?*
- *Үүнийг мэдсэний давуу болон сул тал нь юу вэ?*

ДҮГНЭЛТ:

Багш дараах байдлаар ярилцлагыг өрнүүлнэ. Сурагчдыг дүгнэж, шүүмжлэхээс аль болох зайлсхийх хэрэгтэй.

- *Мэдрэмж, сэтгэл хөдлөлийн ялгаа юу вэ?*
- *Мэдрэмж, сэтгэл хөдлөлөө эергээр илэрхийлж сурсны давуу тал юу вэ?*
- *Өнөөдрийн хичээлээс юу сурсан бэ?*

СЭДЭВ. УУР БУХИМДЛАА ЗОХИЦУУЛАХ (40 минут)**ҮНДЭСЛЭЛ:**

Хэн нэгний хүсэл эрмэлзэл, эрх ашигт нийцээгүй буюу хүсээгүй үйл явдал, нөхцөл байдлын улмаас үүсэх сэтгэл санааны хүчтэй, таагүй хариу үйлдэл мэдрэмжийг уур гэнэ.

Энэ нь сөрөг сэтгэл хөдлөлийн нэг хэлбэр юм. Уурлахад дааврууд идэвхжиж, ингэснээр сэтгэл хөдлөл, бодол өдөөгдөж стресст ордог. Мөн уурлах нь хувь хүний

онцлогтой холбоотой байж болдог. Амархан уурладаг хүмүүс сэтгэл хөдлөл өндөртэй, хүчтэй, хяналтаа амархан алддаг.

Мөн зарим хүүхэд гэр бүлийн хүмүүс хоорондоо муудалцаж байгаагаас уураа илэрхийлэхэд суралцдаг байна. Иймд хүүхэд наснаасаа уураа зохицуулж сурах нь чухал билээ.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Уур бол гэнэт үүсдэг таагүй сэтгэл хөдлөлийн нэг бөгөөд санаандгүй байдлаар илэрдэг. Зарим хүн маш амархан уурладаг нь амьдралынхаа зарим асуудлыг зохистой шийдвэрлэх өөр арга мэддэггүйтэй холбоотой байж болох юм. Ийм хүмүүс гэнэт уурлахаараа маш их эрсдэлд ордог ба асуудлаа эергээр шийдвэрлэх нь ховор байдаг.
- Ихэнхдээ бид юунаас болж, юу бодож уурлаж байгаагаа мэддэггүй. Жишээлбэл, хэн нэгэн чамайг сонсохгүй, түүнтэй хамт байж чадахгүй байгаад, эсвэл чиний эрх чөлөөтэй, баяр хөөртэй, эрч хүчтэй байх зэрэг хэрэгцээ хангагдахгүйгээс болж уурладаг.
- Бид хэн байхаасаа үл хамааран бусдаар хайрлуулж, хүлээн зөвшөөрүүлэхийг хүсдэг. Өөрсдийн хэрэгцээгээ хангах, мөн бусдаар тэр хэрэгцээгээ хангуулахыг

хүсдэг билээ. Заримдаа бид хүсэж байгаа зүйлээ хийх юм уу, өөрийнхөөрөө байж чаддаггүйтэй холбоотой хэн нэгнээр хүлээн зөвшөөрүүлмээр, гомдмоор мэдрэмжтэй болдог.

- Уур бухимдал нь аливаа зүйлийг эрүүл биш аргаар, хэн нэгэнд хор хохирол учруулах байдлаар шийдэхэд хүргэдэг.
- Уур бухимдлаа таньж мэдсэнээр эргэн тойрондоо ямар хариу үйлдэл үзүүлж байгаагаа ойлгодог.
- Уур бухимдлаа барьж сурвал өөртөө болон бусдад анхаарал халамж үзүүлэх талаар бодох болно.
- Уурлахад амьсгал өнгөц болох, зүрхний цохилт түргэсэх, гар хөлийн булчин өвдөх, нүүр улайх, эрүү чангарах, биеийн температур өөрчлөгдөх, хөлрөх, чичрэх гэх мэт бие махбодод физиологийн өөрчлөлт илэрдэг.

ЗОРИЛГО: Уур бухимдлын үед илрэх шинж тэмдгийг тодорхойлж, түүнийг эергээр зохицуулж сурах

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

- Уур бухимдлаа таньж мэдэх
- Уурлаж бухимдахад илэрдэг шинж тэмдгүүдийг таньж мэдэх
- Уур бухимдлаа зохицуулж сурах
- Уур бухимдлыг өөрөөсөө холдуулж сурах

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Уурлаж бухимдахад илэрдэг шинж тэмдгийг илрүүлэх дасгал ажлын хуудсыг сурагчдын тоогоор хувилах
- Уур бухимдлаа зохицуулах дасгал ажлын хуудсыг сурагчдын тоогоор хувилах
- Цэвэрхэн шилэн аяга
- Цагаан цуу, хүнсний сода, лемоны шүүс

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:

Үйл ажиллагаа 1. Уурлаж бухимдсан хүнд илрэх шинжийг ярилцах

Багш 4 сурагчийг саналаар нь самбарын өмнө гарч ирэхийг урина. Эдгээр хүүхдэд хандан: Уурлаж бухимдахад нүүр царай, нүдний харц, дууны өнгө, биеийн хөдөлгөөн, зүрхний цохилт, булчингийн чангарал, амьсгал зэрэгт ямар өөрчлөлт гарч ирдгийг биеэрээ харуулахыг хүсээд тэдэнд эдгээрийг яаж харуулах талаар заавар өгч чиглүүлнэ.

Сурагчид үзүүлбэрээ харуулсны дараа багш сурагчдаас дараах асуултыг асууж, саналыг нь сонсоно.

- *Чи уурлаж байгаагаа хамгийн түрүүнд яаж анзаардаг вэ?*
- *Чиний уурлаж байгааг бусад хүн яаж мэддэг вэ?*
- *Бидний уурлаж байгааг бусад хүн мэдэх боломжтой юу?*

Үйл ажиллагаа 2. Дасгал ажиллах

Багш сурагчдад “Уурлахад илэрдэг шинж тэмдгүүд” гэсэн хавсралт-1-ийн дасгал ажлын хуудсыг тарааж, зааврын дагуу ажиллуулсны дараа доорх асуултыг асууна.

- *Уурлаж бухимдаж эхлэхэд бид яагаад өөрсдийн биед анхаарлаа хандуулах хэрэгтэй вэ?*

Сурагчид эдгээр асуултад өөрсдийн үзэл бодлыг илэрхийлсний дараа багш нэгтгэн дүгнээд “Хүн уурлахад биеэс маш их энерги ялгардаг. Хэрвээ бид уурлахаа болиод эрүүлээр бодож чадвал энэхүү энергийг эрүүл мэнддээ ашигтайгаар зарцуулах болно” гэсэн ойлголтыг хэлж өгнө.

Үйл ажиллагаа 3. Дасгал ажиллах

Багш сурагчдад “Уур бухимдлаа зохицуулах” гэсэн хавсралт-2-ийн дасгал ажлын хуудсыг тарааж, зааврын дагуу ажиллуулсны дараа доорх асуултыг асууна.

- *Юу миний уурыг маш ихээр хүргэдэг вэ?*
- *Надад ямар хэрэгцээ байхгүй байна вэ?*
- *Чи уурлахаараа яагаад бусдыг буруутгадаг вэ?*

Бид хэн нэгэнд уурласнаар өөрийнхөө амьдралыг бусдаар хянуулах боломж олгож эхэлдэг. Хэрвээ тэд биднийг уурлуулж чадаж байгаа юм бол яагаад биднийг аз жаргалтай, гунигтай, аюулгүй байлгаж чаддаггүй юм бэ? Гэтэл хүмүүс бие биедээ энэхүү хэрэгцээг өгч чаддаггүй байна. Бид өөрсдийнхөө хүсэл сонирхол, хэрэгцээгээ тодорхойлж, түүнийгээ илэрхийлэн, сонголтоо яаж хийхээ мэддэг” гэсэн нэмэлт тайлбарыг багш өгсний дараа дахин үргэлжлүүлэн асуултаа асууна.

- *Чи өөрийн мэдрэмж, гаргаж буй үйлдэлдээ хариуцлагатай байж чадах уу?*
- *Чи уур бухимдлаа зөв, эерэг зүйл рүү хандуулж чадах уу?*
- *Уурлаж бухимдсанаар чамд юу тохиолдсон бэ?*
- *Уур бухимдал чиний эсрэг хэрхэн ажилладаг вэ?*
- *Өөрийгөө уурлуулж зовоохын оронд уурнаасаа хэрхэн салах вэ?*

Аливаа хүн уур бухимдалд зарцуулаад байгаа тэрхүү хүчийг өөр хэрэгтэй зүйлд үр ашигтайгаар ашиглах боломжтой. Жишээлбэл, хөл бөмбөгийн багийг авч үзье л дээ. Тоглолт төлөвлөснөөр болохгүй байгаад тамирчид бухимдаж, сайн тоглож чадахгүй байв. Гэсэн ч тоглолтын үр дүн рүү бухимдлаа чиглүүлж улам их хичээл зүтгэл гаргаснаар амжилтад хүрсэн байдаг. Энэ нь бүхий л анхаарлаа үр дүнд хандуулснаар бухимдлын тэрхүү эрч хүчийг зөв ашигласан байна гэдэг тайлбарыг багш өгч доорх асуултыг асууна.

- *“Уур байж болох ч, хүчирхийлэл бол байж болохгүй” гэж юу гэсэн үг вэ?*

Үйл ажиллагаа 4. Туршилт хийх

Багш сурагчдад шилэн аяганд хүнсний сода, цагаан цуу хоёрыг хольж, хөөс гарахыг харуулна. Уур бол хөөс. Үүн дээр хэдхэн дусал лемоны шүүс нэмж өгөхөд хөөс алга болно.

Лемоны шүүс бол хөөс буюу уурыг багасгаж байна гэдгийг тайлбарлана. Үүний дараа доорх асуултыг асууна.

- *Чамд уур бухимдлаа багасгаж, сарниулдаг ямар ямар арга байдаг вэ? (Сурагчид дугуй унах, хөгжим сонсох, спортоор хичээллэх, найзуудтайгаа уулзах гэх мэт гэж хэлж болно.)*

ДҮГНЭЛТ:

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

- *Уурлаж бухимдахад бие махбод, сэтгэл санаанд ямар өөрчлөлт илэрдэг вэ?*
- *Хүн уур бухимдлаа зохицуулах боломжтой байдаг уу?*
- *Өнөөдрийн хичээлээс юу сурсан бэ?*

Хавсралт 1:  **Уурлахад илэрдэг шинж тэмдгүүд**

Уур бол чи ямар нэгэн зүйлд санаа зовж, шаналж байгааг илэрхийлсэн дохио бөгөөд уурласнаар бие махбодод зарим нэгэн өөрчлөлт илэрдэг.

Биеийнхээ тойм зургийг энэхүү цаасан дээр энгийнээр зураарай. Уурлахад биеийн аль хэсэгт өөрчлөлт гарч байгааг өнгөөр тэмдэглээрэй.

Өнгөөр тэмдэглэгдсэн хэсгүүдэд ямар өөрчлөлт илэрч байгааг үгээр илэрхийлж бичнэ. Жишээлбэл, Хяламхийж харах, зүрх

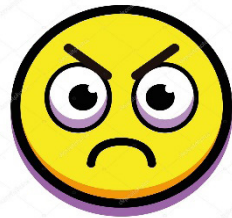
хүчтэй цохилох, нүүр улайх гэх мэт. Уурлахад хамгийн түрүүнд илэрдэг шинжийг дугуйлаарай.

Хавсралт 2:  **Уур бухимдлаа зохицуулах**

Чамайг уурлуулдаг нөхцөл байдал, хүний тухай бодоорой.

Чамд ямар зүйл саад болж, уурлуулж бухимдуулж байна вэ?

Доорх өгүүлбэрийг гүйцээж бичээрэй.



Би зүйл болоход уурладаг.

Би зүйл болоход уурладаг.

Уурлахад миний биед өөрчлөлт гардаг.

Уурлахаараа би (Тохирох хариултыг дугуйлна уу.)

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Уураа гаргадаггүй | <input type="checkbox"/> Зурагт үздэг |
| <input type="checkbox"/> Уйлдаг | <input type="checkbox"/> Өдрийн тэмдэглэл хөтөлдөг |
| <input type="checkbox"/> Бусад хүнийг буруутгадаг | <input type="checkbox"/> Ном уншдаг |
| <input type="checkbox"/> Ярилцдаг | <input type="checkbox"/> Нөхцөл байдлаас холддог |
| <input type="checkbox"/> Уруулаа унжуулдаг | <input type="checkbox"/> 10 хүртэл тоолдог |
| <input type="checkbox"/> Юм шиддэг | <input type="checkbox"/> Орилж, хашхирдаг |
| <input type="checkbox"/> Юм цохидог | <input type="checkbox"/> Тусламж хүсдэг |
| <input type="checkbox"/> Хүн юм уу амьтан цохиж авдаг | <input type="checkbox"/> Өөрийгөө гэмтээдэг |
| <input type="checkbox"/> Иддэг | <input type="checkbox"/> Унтдаг |
| <input type="checkbox"/> Юм эвддэг | <input type="checkbox"/> Хөгжим сонсдог |
| <input type="checkbox"/> Нуугддаг | <input type="checkbox"/> Найз нөхөд, гэрийнхэнтэйгээ ярилцдаг |
| <input type="checkbox"/> Асуудлыг ойлгох гэж оролддог | <input type="checkbox"/> Гарч алхдаг |

Зогсоод, Бод! Дээрх үйлдлийн аль нь эрүүл, аль нь эрүүл бус зан үйл байна вэ? Дараа нь эрүүл гэж үзэж байгаа үйлдлийн урд (+), эрүүл бус гэж үзэж байгаа үйлдлийн өмнө (-) тэмдгээр тэмдэглэхийг даалгаварт өгнө.

Зогсоод, Бод! Тайван бай! Надад уураа анзаарахгүй орхиж, үл тоодог ямар ямар арга байдаг билээ?

Би уураа яаж илэрхийлдэг вэ? Үүнийг яаж эрүүлээр, зөв зохистой удирдах вэ?

СЭДЭВ: ЦАХИМ ХЭРЭГСЛИЙГ ХЭТРҮҮЛЭН ХЭРЭГЛЭХЭЭС ТАТГАЛЗАХ АРГА ЗАМ (40 минут)

ҮНДЭСЛЭЛ:

Айл өрх, хүн бүр компьютер, гар утастай болж цахим хэрэгсэл нь бидний өдөр тутмын хэрэглээ болжээ. Интернет ертөнц, цахим, нийгмийн сүлжээ нь бидэнд цаг үеийн бүхий л мэдээллийг тасралтгүй маш хялбархан хүлээн авах боломжийг олгож байгаа хэдий ч шаардлагагүй хэт их мэдээлэл нь бидэнд эрүүл мэндээ дэмжиж хамгаалахад зарцуулж болох цаг хугацаанаас хороож

байдгийг төдийлөн анзаардаггүй. Тиймээс идэвхтэй эрүүл амьдралын хэв маягийг бүрдүүлэхийн тул дэлгэцийн цаг, цахим хэрэглээгээ ухамсартайгаар хянаж, бууруулан, өөрсдийн сонирхдог урлаг, спортоор хичээллэх, дасгал хөдөлгөөн хийх, хичээл сурлагадаа илүү анхаарах, хайртай хүмүүстэйгээ ойр дотно байж ярилцаж ойлголцох зэрэгт цаг гаргаж байх шаардлагатай билээ.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Интернет болон цахим технологийн эрин үед хүүхдийн сурах, хөгжих, тоглох, бие биетэйгээ харилцах хэлбэр үндсээрээ өөрчлөгдөж байна.
- Өсвөр насны хүүхдүүд, интернет, цахим технологи, хэрэгслийг удаан хугацаагаар хэтрүүлэн хэрэглэх нь нэмэгдэж байна. Олон улсын судалгаагаар өсвөр насны хүүхдүүд өдөрт 15-45 минут интернет ашиглахыг зохистой гэж зөвлөсөн байдаг.
- Эцэг, эхчүүдийн дийлэнх нь хүүхдийнхээ интернэтийн хэрэглээнд их бага ямар нэгэн хэмжээгээр хяналт тавьдаг гэсэн судалгаа байгаа ч тэдний хяналт, зөв үлгэр дуурайл, цахим орчны хязгаарлалт, шүүлтүүрийн программ хангамж, нууцлалын тохиргооны мэдлэг хангалтгүй байна.
- Цахим орчин нь нэгэнт хэрэглээ болсон тул шууд хязгаарлахаас илүүтэй ухаалаг, зүй зохистой хэрэглээний дадал үүсгэх үр дүнтэй.

ЗОРИЛГО: Цахим хэрэглээгээ ухамсартайгаар зохицуулж, эрүүл идэвхтэй амьдралын хэв маягийг бүрдүүлэхэд туслах зан үйлийг өөртөө болон гэр бүлдээ бүрэлдүүлэн бий болгох дадлыг бэхжүүлэх

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

- Дэлгэцийн цагийг бууруулах сонирхолтой үр дүнтэй, эрүүл мэндэд тустай бусад үйл ажиллагааг нэрлэх, жагсаах
- Гэр бүлийн гишүүдтэйгээ хамтран цахим хэрэглээгээ бууруулах төлөвлөгөө гарган хэрэгжүүлэх

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Цаас, бал, харандаа, хайч, цавуу, скоч, хуучин спортын сэтгүүл, (үзэг, харандаа, зургийн хэрэгсэл)

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:

Үйл ажиллагаа 1: Цахим хэрэгслийг хэтрүүлэн хэрэглэж буй эсэхийг илрүүлэх

Бид дэлгэцийн цагийг хэрхэн тооцоолох тухай өмнө үзсэн. 7 хоногт хэдэн цагийг цахим хэрэгсэлд зарцуулж байгаагаа тооцож үзвэл хэрэглээгээ хялбархан хянаж чадна.

Мөн үүнээс гадна сурагчдаас дараах өгүүлбэрүүдийг уншаад тунгаан бодож тохирч байгаа эсэхийг асууж ярилцаарай.

- Өдөр бүр телевиз үздэг ч хэдэн цаг үздэгээ тооцож байгаагүй.
- Хэн нэгэн намайг гар утас үзэж байхад гэрийн ажил хийхийг хүсвэл би маш их дургүйцдэг.

- Хичээл даалгавраа хийх ёстой гэдгээ мэдэж байвч дуртай видео тоглоомоосоо салж чаддаггүй.
- Компьютер, гар утсаараа тоглож байхад минь намайг олон дахин шаардахгүй л бол би өөрөө дуусгаж чаддаггүй.
- Ухаалаг утасгүй, зурагт л үзэхгүй бол цаг хугацаа өнгөрөхгүй, уйтгартай санагддаг.

Үйл ажиллагаа 2: Дэлгэцийн цагийг бууруулах үйл ажиллагааны жагсаалт гаргаж, хэрэгжүүлэх төлөвлөгөө боловсруулах

Энэхүү үйл ажиллагааг хийхийн өмнө дараах асуултыг асууж чиглүүлээрэй.

- *Зурагт, ухаалаг утас, таблет үзэх, видео тоглоом тоглох, компьютерийг удаан хугацаагаар хэрэглэх нь эрүүл мэндэд хэрхэн нөлөөлөх вэ?*
- *Хөдөлгөөний идэвхтэй байх, спортоор хичээллэх, найз нөхөдтэйгөө тоглохын ач холбогдол юу вэ?*
- *Чиний өөрийн дуртай дасгал хөдөлгөөн, гэрийнхэнтэйгээ болон найзуудтайгаа тоглохыг хүсдэг спорт, хобби юу вэ?*
- *Цахим хэрэгслийг хэтрүүлбэл хүүхдүүд хөдөлгөөний дутагдалд орсноос таргалж, илүүдэл жинтэй болдог. Тэгвэл энэ нь томчуудад ч бас адилхан нөлөөлөх үү?*
- *Гэр бүлээрээ хичээллэж, тоглож болох спорт дасгал хөдөлгөөн юу байж болох вэ?*

Дээрх асуултын дагуу ярилцсаны дараагаар зурагт, компьютер, гар утас, таблет оролцоогүй ямар сонирхолтой зүйл хийж болох санааг сурагчдаар дэвтэрт нь жагсааж бичүүлнэ.

Хэрвээ ангидаа янз бүрийн сэтгүүл авчирсан бол тэдгээрээс зургийг нь олох, тэдгээр зургийг нь хайчлан авч дуртай 10 үйл ажиллагааг харуулсан зурагт хуудас хийхийг санал болгоно.

Мөн өөрсдийнх нь хамгийн дуртай “Дэлгэцгүй 10 үйл ажиллагаа”-г нэрлэж зураад зурагт хуудас хийж, ангийнхандаа танилцуулах боломж болгоно.

Ингээд дээрх зурагт хуудсаа гэрийнхэндээ үзүүлж, зөвхөн өөрийнхөө төдийгүй гэрийнхнийхээ хамгийн дуртай 5 “дэлгэцгүй” үйл ажиллагааны талаар ярилцаж, тэмдэглэж, гэр бүлээрээ дэлгэцийн цагаа багасгаж, идэвхтэй амарч тоглох төлөвлөгөө боловсруулах даалгавар өгнө.

ДҮГНЭЛТ:

- Бид өөрсдөө ч мэдэхгүйгээр ихээхэн цагийг цахим хэрэгсэлд зарцуулж байдаг. *Тиймээс та цахим хэрэгсэлд их цаг үрдэг үү?* гэж асуухын оронд дэлгэцийн цагийг тооцоолох эсвэл цахим хэрэглээний хамаарлыг илрүүлэх дээрх асуултыг асуувал илүү үр дүнтэй байдаг.
- Нэгдүгээр үйл ажиллагаанд ашигласан өгүүлбэрүүдэд гурав ба түүнээс дээш удаа “тийм” гэж хариулсан бол цахим хэрэгсэлд донтсон, хэтэрхий их цаг зарцуулдаг байх магадлалтай.
- Цахим хэрэгслийн хэрэглээг хязгаарлахад гар утас, зурагтаас дутахгүй сонирхолтой, хөгжилтэй, дуртай үйл ажиллагаа байдаг.
- Өөрийн төдийгүй гэр бүлийн гишүүдийн хүсэл сонирхлыг харгалзан төлөвлөгөө гаргавал үр дүнтэй. Хэрвээ 7 хоног бүрийн аль өдөр ямар үйл ажиллагаа зохион байгуулах вэ гэдгээ сайтар ярилцаж, аав ээж ах эгч нартайгаа сайтар зөвлөвөл хэрэгжих боломжтой төлөвлөгөөтэй болж чадна. Энэхүү төлөвлөгөөгөө гэртээ хадаж бүгдээрээ дагаж мөрдөх нь чухал.

СЭДЭВ: ЭМИЙН ЗОХИСТОЙ ХЭРЭГЛЭЭ (40 минут)**ҮНДЭСЛЭЛ:**

Эм гэдэг нь аливаа өвчнийг эмчлэх зорилгоор тодорхой тун хэмжээгээр хэрэглэдэг онцгой бүтээгдэхүүн. Эмийг эмчийн зааврын дагуу авч, зөв хэрэглэсэн тохиолдолд эмчилгээ үр дүнтэй байх болно. Эмийг зөв, зохистой хэрэглэхийн

тулд хүн бүхэн эмийн талаар тодорхой мэдлэгтэй байх хэрэгтэй. Эмийг буруу хэрэглэснээр эмийн хордлого, харшилтай болох, дархлаа сулрах, эмийн дасал үүсэх, гаж нөлөө илрэх, үр хөврөл урагт гажиг үүсгэх зэрэг олон сөрөг үр дагавартай.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- “Эм” гэдэг нь өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх, өвчнийг оношлох, эмчлэх, дархлаажуулах зориулалттай, үйлчлэл нь сорилт туршилтаар нотлогдсон, амьтан, ургамал, эрдсийн болон нийлэг гаралтай бодисыг зохих тун, хэмжээгээр бэлтгэсэн бэлдмэл юм.
- Эмийн зохистой хэрэглээ гэдэг нь тухайн хүний нас, биеийн онцлог, өвчинд тохирох эмийг зохих тун хэмжээгээр тодорхой хугацаагаар хэрэглэхийг хэлдэг.
- Эмийг шаардлагатай тохиолдолд эмч, эм зүйчийн заавар, зөвлөмжийн дагуу зөв хэрэглэх шаардлагатай.
- Эмийг дур мэдэн хэрэглэснээс эмийн гаж нөлөө илрэх, эмэнд дасах, хордох, эрүүл мэнд амь насаараа хохирох, эмчилгээний үр нөлөө буурах, эмийн харшил үүсэх, нянгийн халдвар хүнд явцтай болох зэрэг сөрөг үр дагавар гардаг.

ЗОРИЛГО: Эмийн бодисыг зөв хэрэглэх дадалд суралцахын ач холбогдол, эмийн гаж нөлөөнөөс сэргийлэх мэдлэг эзэмшүүлэх

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

- Өөрсдийн эмийн хэрэглээнд үнэлэлт дүгнэлт өгөх, эмийн зохистой хэрэглээ гэж юу болохыг тодорхойлох
- Эмийн зааврыг уншиж ойлгох чадварт суралцах

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Хавсралтад өгсөн зарим эмийн заавар

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:**Үйл ажиллагаа 1. Эмийн зохистой хэрэглээг ойлгох**

Дараах асуулыг сурагчдаас асууж, “тийм, үгүй, заримдаа” гэж тэмдэглэхийг хүснэ. Яагаад тухайн хариулыг сонгосон болохыг нь зарим сурагчдаар тайлбарлуулж болно.

Сурагчдын хариулыг нэгтгэж, ангиараа эмийн зохистой хэрэглээ гэж юу болохыг тодорхойлж зөв зохистой хэрэглээний жагсаалт дараалал гаргуулна.

- Эмийг эмчийн зөвлөгөөгүйгээр эмийн сангаас дур мэдэн авч хэрэглэдэг үү?
- Эмчийн бичсэн жорын дагуу хэрэглэдэг үү?
- Эмийн зааврыг уншиж танилцдаг уу?
- Эмийг хүүхдээс хол байлгахын ач холбогдол юу вэ?
- Эмийг зөвхөн эмийн сангаас худалдан авдаг уу?
- Эмийн сангаас эм авахдаа хэрэглэх аргыг нь лавлаж асуудаг уу?
- Эмийг зөв зохистой хадгалах аргыг мэдэх үү?
- Эмийг ямар газар хадгалбал чанар нь алдагддаг болохыг мэдэх үү?
- Антибиотикийг эмчийн жороор авч хэрэглэдэг үү?
- Эм худалдан авахдаа хаяг, шошго, хугацааг шалгадаг уу?
- Эмийг зааврын дагуу тогтмол цагт уудаг уу?
- Ямар тохиолдолд эм уухыг зогсоож эмчид хандах ёстойг мэдэх үү?

Үйл ажиллагаа 2. Эмийн зааврыг уншиж ойлгох

Сурагчдыг баг болгон хуваарилж, хавсралтад буй гурван эмийн зааврыг өгөөрэй. Мөн бусад эмийн зааврыг ч ашиглаж болно.

Сурагчид багаараа ярилцаж, дараах асуултуудад хариулаарай.

- Энэ эмийг ямар тунгаар хэрэглэх ёстой вэ?
- Хоногт хэдэн ширхгийг хэрэглэх вэ?
- Ямар гаж нөлөө илэрч болох вэ?
- Эмийг хэрэглэхдээ юуг анхаарах вэ?

ДҮГНЭЛТ:

- Эмийн зохистой хэрэглээ гэж юу болохыг ярилцаарай.
- Эмийг буруу хэрэглээний жишээг нэгдүгээр үйл ажиллагааны хариулыг үндэслэн сануулаарай. Эмийг буруу хэрэглэвэл ямар сөрөг үр дагавар гарч болох вэ? гэдгийг асууж ярилцаарай.
- Манай оронд эмийн буруу хэрэглээ түгээмэл байдгаас гаж нөлөө илрэх, эмчилгээний үр дүн буурах, өвчин архагших, дахин дахин эмнэлэгээр явж мөнгө, цагаа үрэх, эмийн дасал үүсэх зэрэг тохиолдол байгааг дурдаарай.

Хавсралт 1: Зарим эмийн заавар

Кетотифен

Хэрэглэх заалт: Бронхын багтрааны (ялангуяа атопик) урьдчилан сэргийлэх эмчилгээнд хэрэглэнэ. Харшлын (харшлын гаралтай хамрын салст бүрхүүлийн үрэвсэл ба нүдний салст бүрхүүлийн үрэвслийг оруулаад) шинж тэмдгийн эмчилгээнд хэрэглэнэ. Системийн үйлдэлтэй гистамины эсрэг бэлдмэл.

Хэрэглэх арга, тун: Шахмалыг хооллох үед усаар даруулж ууж хэрэглэнэ.

Тугналт: Насанд хүрэгчид: 1 шахмалаар (1мг) хоногт 2 удаа, өглөө ба оройд, хооллох үедээ хэрэглэнэ. Бэлдмэлийг хэрэглэсэн эхний өдрүүдэд илэрхий тайвшруулах үйлдэл илэрсэн өвчтөнд кетотифенийг хоногт 1 удаа зөвхөн үдэш хэрэглэнэ. Шаардлагатай тохиолдолд хоногийн тунг 4мг хүртэл ихэсгэж болох бөгөөд 2 шахмалаар хоногт 2 удаа хэрэглэнэ. Илүү өндөр тунгаар хэрэглэж байгаа үед эмчилгээний үйлдэл түргэн илэрч болно.

3-аас дээш насны хүүхэд: 1 шахмалаар (1мг) хоногт 2 удаа, өглөө ба оройд, хооллох үедээ хэрэглэнэ. Өндөр настай өвчтөн: тусгай зөвлөмж байхгүй. Эмчилгээний үргэлжлэх хугацаа: Эмчилгээ удаан хугацаагаар үргэлжлэх ба энэ үед эмчилгээний үйлдэл хэдэн долоо хоногийн дараа илэрдэг. Эмчилгээ 2-3 сараас багагүй хугацаагаар (ялангуяа эхний 7 хоногийн эмчилгээнд биеийн байдлын сайжрал ажиглагдаагүй өвчтөн) үргэлжилнэ. Бронх өргөсгөх дагалдах эмчилгээ: кетотифенийг бронх өргөсгөгч эмтэй хамт хэрэглэж байгаа үед бронх өргөсгөх эмийг хэрэглэх давтамж багасаж болно. Эмчилгээг зогсоох: Багтрааны шинж тэмдэг дахих эрсдэлээс зайлсхийж кетотифений эмчилгээг 2-4 долоо хоногийн турш аажим зогсооно.

Эмийн найрлага: Үйлчлэгч бодис: кетотифен.



1 шахмалд: кетотифен (кетотифены гидрофумарат хэлбэрээр) 1мг (0,001г); Туслах бодис: лактозын моногидрат, бичил талст целлюлоза, магнийн стеарат, усгүй коллоид кремнийн хоёрч исэл, тальк тус тус агуулагдана.

Цээрлэлт: Кетотифен болон бэлдмэлийн найрлага дахь бүрэлдэхүүн хэсгүүдэд хэт мэдрэг хүмүүст хэрэглэхийг цээрлэнэ. Кетотифенийг ууж хэрэглэдэг чихрийн шижингийн эсрэг эмтэй хамт хэрэглэхээс (тромбоцитын тоо цөөрөх эрсдэлтэй) зайлсхийнэ. Уг ойлголт одоог хүртэл бүрэн судлагдаагүй.

Эмийн болон бусад хэлбэрийн харилцан үйлчлэл: Кетотифенийг ууж хэрэглэдэг чихрийн шижингийн эсрэг эмтэй хамт хэрэглэвэл эргэж шинжтэй тромбоцитын тоо цөөрөх эрсдэлтэй байдаг учир ийм хослолыг хэрэглэхээс зайлсхийнэ. Кетотифеныг атропин болон атропин төст үйлдэлтэй бусад бэлдмэлтэй хамт хэрэглэвэл шээс саатах, өтгөн хатах, ам хатах зэрэг гаж нөлөө үүсэх эрсдэл ихэсдэг.

Этанол нь кетотифений төв мэдрэлийн системийг дарангуйлах үйлдлийг ихэсгэж болно.

Витамин А, Е



Бүтээгдэхүүний тайлбар: А витаминь гол үүрэг нь харааны үйл ажиллагаанд ялангуяа харанхуйд нүд дасах процесст чухал оролцоотой. Мөн витамин А нь байгалийн антиоксидант тул бодисын солилцооны дүнд үүсэж байгаа чөлөөт радикалуудаас бие махбодыг хамгаалах, төмөр дутагдлын цус багадалтаас урьдчилан сэргийлэх, жирэмсэн эх болон хүүхдийн цусанд агуулагдах төмрийн хэмжээг нэмэгдүүлэх, ургийн өсөлт болон биеийн хэвийн өсөлтийг дэмжих, дархлал

сайжруулах үйлдэл үзүүлнэ. Алфа-токоферол антиоксидант, дархлал дэмжих, зүрх судасны өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх, мэдрэл тархинд эерэгээр нөлөөлөх үйлдэл үзүүлнэ

Хэрэглэх заавар, заалт: Витамин Е нь хэт исэлдэлтийн эсрэг нөлөөт бэлдмэл бөгөөд эсийг чөлөөт радикалийн гэмтлээс хамгаална.

Дараах эмгэгийн үед хэрэглэнэ: Булчингийн тэжээлийн хямрал, арьс булчингийн үрэвсэл, арьс хатуурал, Невроз, Атеросклероз, сарын тэмдгийн өөрчлөлт, элэгний өөрчлөлт, чонон яр. Витамин А нь төмрийн бодисын солилцоонд оролцоно, салст бүрхэвчийн хэвийн үйл ажиллагаанд зайлшгүй шаардлагатай. Арьсны хэвийн бүтэц, харааны үйл ажиллагаанд чухал үүрэгтэй, эсийн нөхөн төлжилт, дархлалын системийг хэвийн болгоно.

Найрлага: Витамин А (ретинола пальмитата 55% в масле) – 0,1 мл (100000 МЕ) Витамин Е (альфа-токоферол ацетат) - 0,1 г

Анхааруулга: Хүнсний нэмэлт бүтээгдэхүүн нь хоол тэжээл биш юм. Өдөрт хэрэглэх заагдсан тунг ихэсгэж болохгүй. Хүүхдийн гар хүрэхээргүй газарт хадгална. Тухайн эмийн бэлдмэлд хэт мэдрэг хүн хэрэглэхгүй.

СЭДЭВ: ЯЛГАВАРЛАН ГАДУУРХАЛТ БА ГУТААН ДОРМЖЛОЛ (40 минут)**ҮНДЭСЛЭЛ:**

Энэ насны хүүхдүүд заримдаа ямар ч бодлогогүйгээр бусдыгаа шоолж, шоглох нь байдаг. Гэхдээ одоо тэд бага ангийн хүүхдүүд биш учраас яагаад бусдыгаа байгаа байдлаар нь шоолж болохгүйг

ойлгож, бусдыг гоочилж доромжлох нь өөрийгөө хэн гэдгээ харуулж байгаа гэдгийг ухаарч, хэн ч бай тухайн хүнийг байгаагаар нь хүлээн зөвшөөрч сурах шаардлагатай.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Гутаан доромжлох гэдэг нь тухайн хүний байгаа байдал, төрх, шинж чанарыг өнгөцхөн сөрөг талаас нь харж илэрхийлэх явдал юм.
- Гутаан доромжлол нь ил эсвэл далд байдлаар явагддаг.
- Ялгаварлан гадуурхалт гэдэг нь бусдыг дорд үзэх үзэл дээрээ үндэслэн илэрхийлж буй сөрөг хандлага, бодол, үйлдэл юм.
- Хүний бие, гадаад төрхөөс гадна амьдралын боломж, шашин шүтлэг, өвчин эмгэг, хөгжлийн бэрхшээл, боловсролын түвшин зэргээр нь ялгаварлан хандах нь элбэг тохиолддог.
- Гутаан доромжлол, ялгаварлан гадуурхалт аль аль нь бусдын эрхийг зөрчиж буй үйлдэл юм.

ЗОРИЛГО: Үе тэнгийн найз нөхдийнхөө байгаа байдал, онцлог ялгааг хүлээн зөвшөөрч, ямар ч тохиолдолд гутаан доромжилж, ялгаварлан гадуурхаж болохгүйг ухаарч ойлгох

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

- Бусдыг гутаан доромжилж, ялгаварлан гадуурхахын сөрөг үр дагаврыг жишээгээр тайлбарлах
- Өөрийгөө бусдын оронд тавьж чамайг хүүхдүүд гутаан доромжилж, ялгаварлан гадуурхаад байвал ямар байх талаар бодуулах

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Сурах бичиг

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:**Үйл ажиллагаа 1. Дасгал ажиллах**

Сурах бичгийн 59-р хуудасны дасгал 3-т өгсөн хүснэгтийг бөглөх даалгавар өгнө.

Дараа нь хүснэгтийн дор өгсөн асуултын хариулыг дэвтэртээ бичихийг хүснэ.

Энэ үйл ажиллагаагаар энэ дэлхий дээр ихэр хүмүүс ч хоорондоо ялгаатай байдаг тул хүн бүр өөр, өөрийн онцлогтой байхад яагаад тэднийг байгаа байдлаар нь гутаан доромжилж ялгаварлан гадуурхаж болохгүйг өөрсдийн үгээр тайлбарлахыг хүсээд дараагийн үйл ажиллагаа руу шилжинэ.

Үйл ажиллагаа 2. Тохиолдол уншиж ярилцах

Багш дараах тохиолдлыг уншиж тухайн охинд ямар асуудал тулгарсан байж болохыг тодруулах даалгавар өгнө.

“А охин 5 дугаар ангид шилжиж ирсэн. Тэрээр бараг хэнтэй ч юм ярихгүй багшийг асуулт асуусан үед цөөхөн хэдэн үгээр хариулж олигтой дүн ч авдаггүй байв. Ийнхүү нэг жил өнгөрөхөд түүнтэй нэг ч хүүхэд дотно найзалсангүй. Ангийн зарим хүүхэд түүнийг “хэлгүй охин, зожиг ямаа” гэх зэргээр шоолдог байв...”

Дараах шалтгаанаас аль нь байж болох талаар ангийн сурагчдаас асууж, гарыг нь өргүүлэн хариултын тоог тэмдэглээрэй. Байж болох шалтгаан:

- Төрөлхийн ийм дуу цөөтэй, зожиг зантай байх
- Хэн нэгэнд гомдсон байх
- Шилжиж ирэх дургүй байсан байх
- Гэр бүлд нь ямар нэг зүйл тохиолдсон байх
- Бусад

Багш тохиолдлын үргэлжлэлийг уншиж өгнө.

"... Нэг удаа ангийн багш нь эмэгтэйчүүдийн баярт зориулсан мэндчилгээ бэлтгэх даалгавар өглөө. Ангийн хүүхдүүд бүгд л ямар номер бэлтгэх талаар саналаа хэлж байв. Гэтэл нөгөө "хэлгүй" гэж жилийн турш гоочлуулдаг байсан охин чинь "Би шүлэг уншиж болох уу?" гэж асуулаа. Хөвгүүд түүнийг шоолж чамаар шүлэг уншуулбал манай анги сүүлийн байр эзэлж таарна гээд л доромжилж эхэллээ. Харин түүнийг ээждээ зориулж бичсэн шүлгээ уншиж дуусаад, жилийн өмнө ээжийгээ алдсаны дараа өөрөө зохиосон юм гэж хоолойгоо чичрүүлэн хэлэхэд ангийнх нь бүх охид уйлж, шоолдог байсан хөвгүүд ч хэлэх үггүй боллоо..."

ДҮГНЭЛТ:

Багш энэ охины тохиолдол дээр үндэслэн дараах асуултын дагуу ярилцаж, яагаад бусдадаа юу тохиолдсоныг мэдэхгүй байж өөрийнхөөрөө өнгөцхөн харж, муулж, доромжилж, ялгаварлан гадуурхаж болохгүй талаар бодуулж, дүгнэлт гаргуулна.

- *Та нараас хэн нэг нь А охины амьдралд юу тохиолдсоныг нэг удаа ч болов асууж байсан уу?*
- *Хэн нэг нь түүнтэй дотно нөхөрлөж байсан бол А охин бүтэн жилийн турш хэнтэй ч ярихгүй явах байсан уу? Түүнд ангидаа "ганцаардаж" байхад ямар байсан бол?*
- *"Хэлгүй, зожиг, гажиг" гэж шоолуулах түүнд ямар байсан бол? Түүнийг ингэж шоолдог байсан хүүхдүүд өөртөө ямар дүгнэлт хийх вэ?*
- *А охины оронд өөрийгөө тавиад бод доо. Өдөр бүр ангидаа ирээд хэнтэй ч ярихгүй, үргэлж доромжлуулж байх амар байх уу?*
- *Бусдыг доромжлох, ялгаварлан гадуурхах нь ямар сөрөг үр дагавар бий болгох вэ?*
- *Бусдын эрхийг хүндэтгэж ялгаварлан гадуурхалтгүй амьдрахад та бүхний үүрэг оролцоо юу байж болох вэ?*

СЭДЭВ: ЖЕНДЭРИЙН ХЭМ ХЭМЖЭЭ, ХЭВШМЭЛ ОЙЛГОЛТ (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 багаас нь ойлгуулахын тулд тэд ангидаа ямар хандлага гаргаж байгааг анзаарч хэвшмэл ойлголтыг өөрчлөх шаардлагатайг ойлгох хэрэгтэй.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Эрэгтэй ба эмэгтэй хүмүүс олон талаараа ижил боловч зарим талаараа ялгаатай.
- Эрэгтэй хүний, эмэгтэй хүний гэж хатуу зааг тогтоосон ажил байдаггүй.
- Эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүс үерхэж нөхөрлөх, бие биеэ хүндэтгэх, авьяас билиг, боловсролоо чөлөөтэй хөгжүүлэх зэрэгт адил тэгш эрхтэй.
- Хувь хүний авьяас билэг, сэтгэлийн тэнхээ, ирээдүйгээ төсөөлөх нь өөр өөр байдаг ба энэ нь хүйсээс хамаарахгүй.

ЗОРИЛГО: Эрэгтэй ба эмэгтэй хүмүүс нь гэр бүл, нийгэмд адил тэгш эрх эдэлж, үүрэг хүлээдэг гэдгийг ойлгуулах, хүйсийн үүрэг, тогтсон хэвшмэл, ойлголтуудын талаар бодох боломж олгох.

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

- “Хэвшмэл ойлголт” гэдгийг тодорхойлох
- Хүйсийн үүргийн талаар нийгэмд байдаг зарим нэгэн хэвшмэл ойлголтын талаар өөрийн үзэл бодлоо илэрхийлэх
- Эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүс аливаа асуудалд жигд оролцох ёстой гэдэг талаар өөрийн бодлыг илэрхийлэх

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Том цаас, маркер, скоч
- А4 хэмжээтэй цаасан дээр “Зөвшөөрнө”, “Зөвшөөрөхгүй”, “Эргэлзэж байна” гэж томоор бичсэн 3 хуудас

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

Хүйсийн талаар тогтсон ойлголтын талаар хавсралт 1-ийг ашиглан ярилцана.

Ангийн 3 хэсэгт “Зөвшөөрнө”, “Зөвшөөрөхгүй”, “Эргэлзэж байна” гэсэн бичиг наана.

Сурагчдыг ангийн голд зогсоож, багш хавсралтад буй зүйлсээс уншина. Тухайн зүйлийг зөвшөөрч байгаа хүмүүс нь ангийн нэг хэсэгт, зөвшөөрөхгүй байгаа нь нөгөө хэсэгт, эргэлзэж байгаа нь голын хэсэгт бичиг бүхий цаасны харалдаа зогсоно.

Хоёр талын саналыг чөлөөтэй хэлүүлж мэтгэлцээн өрнүүлнэ. Мэтгэлцэх явцад үзэл бодол нь өөрчлөгдсөн хүмүүс байвал байраа сольж болохыг анхааруулна. Хамгийн маргаантай байсан зүйлийг самбар дээр бичнэ. Тухайлбал: Гэрийн ажлыг эмэгтэйчүүд хийх ёстой г.м.

Эдгээр зүйлийг эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүс аль аль нь гүйцэтгэж чадах уу? гэж асуун, хоёулаа гүйцэтгэж чадна гэсэн дүгнэлт гаргана.

Аль аль нь гүйцэтгэх боломжтой юм бол яагаад бодит амьдрал дээр аль нэг нь гүйцэтгэх нь элбэг байдаг вэ? гэсэн асуулт тавьж хариултуудаас хүйсийн үүргийн

талаар тогтсон хэвшмэл ойлголт саад болдог гэсэн дүгнэлт гаргана.

Тогтсон хэвшмэл ойлголт гэсэн тодорхойлолтыг өөрсдөөр нь гаргуулж дэвтэртээ бичихийг хүснэ. Дараа нь тодорхойлолтыг хэлж өгч бичүүлээд өөрсдийнх нь бичсэнтэй хэр зэрэг нийцэж байгаа талаар харьцуулахыг хүснэ.

Тодорхойлолт: Ямар нэгэн нийтлэг шинжтэй бүлэг хүмүүсийн талаар нийтийн дунд тогтсон энгийн жишиг ойлголтыг хэвшмэл ойлголт гэнэ.

Үйл ажиллагаа 2. Багаар ажиллах

Хэвшмэл ойлголт үүсэхэд ямар хүчин зүйл нөлөөлдөг вэ? гэж асууж ярилцана. (Жишээ нь: ёс заншил, уламжлал, шашин шүтлэг, гэр бүлийн нөлөө г.м.)

Сурагчдыг 4 багт хувааж, дараах алдартай эмэгтэй, эрэгтэй хүмүүсийн жагсаалт гаргахыг хүснэ.

- 1 дүгээр баг: Ерөнхийлөгч, ерөнхий сайд зэрэг өөрөөр хэлбэл шийдвэр гаргагч эрэгтэй, эмэгтэй хүний нэрсийн жагсаалт
- 2 дугаар баг: Нэрд гарсан дуучин, жүжигчин эрэгтэй, эмэгтэйн нэрсийн жагсаалт
- 3 дугаар баг: Шинжлэх ухааны салбарын эрэгтэй, эмэгтэй алдартнуудын жагсаалт / тухайлбал эмч, багш г.м/.
- 4 дүгээр баг: Алдартай эрэгтэй, эмэгтэй тамирчдын жагсаалт

Нэрсийн жагсаалт гаргасны дараа ярилцана. Ихэвчлэн 2, 3, 4 дүгээр багийнхан маш олон хүний жагсаалт гаргадаг ба хугацаа байвал аль алиных нь жагсаалт үргэлжлэх боломжтой. Харин 1-р багийн жагсаалтад 3-4 эмэгтэй хүний нэр байдаг.

Дараах асуултуудыг тавина.

- Эдгээр жагсаалтыг гаргах явцад та бүгдэд ямар сэтгэгдэл төрөв?
- Аль хүйсийн хүний жагсаалтыг гаргахад нь илүү хүндрэлтэй байв?
- Эдгээр алдартай хүмүүсийн ажил, мэргэжлийн талаар та бүгд юу хэлмээр байна? Алдартай эрчүүд голдуу ямар салбарт байна? Харин алдартай эмэгтэйчүүдийн хувьд?
- Шийдвэр гаргагчдын хувьд аль хүйснийх нь хүмүүс давамгайлсан байна?

ДҮГНЭЛТ: Дараах асуултын дагуу хичээлээ дүгнэнэ.

- Хүйсийн талаар хэвшмэл ойлголт гэж юу вэ?
- Эдгээр хэвшмэл ойлголт нь хүмүүсийн амьдрал, хоорондын харилцаанд хэрхэн нөлөөлдөг вэ?
- Хэвшмэл ойлголтыг өөрчлөхийн тулд та нар юу хийж чадах вэ?
- Гэр бүлийнхээ өмнө эрэгтэй эмэгтэй хүмүүс адилхан хүлээх үүрэг хүлээх ёстой гэдэгтэй санал нийлэх үү?

Хавсралт:  Ярилцах хэвшмэл ойлголтуудын жагсаалт

1. Хөвгүүд охинтой болзох саналаа эхэлж хэлэх ёстой.
2. Ээжүүд үр хүүхдэдээ илүү анхаарал тавих ёстой.
3. Аавуудын гол үүрэг бол гэр бүлээ санхүүгийн хувьд хангах асуудал юм.
4. Юм оёх, угаах, индүүдэх, хоол хийх зэрэг ажлыг эмэгтэйчүүд л гүйцэтгэх ёстой.
5. Эмэгтэйчүүд эрчүүдээс илүү гадна төрхдөө анхаарах ёстой.
6. Охидод хөвгүүдээс илүү боловсрол хэрэгтэй.

СЭДЭВ: СЭТГЭЛ САНААНД ГАРАХ ӨӨРЧЛӨЛТИЙГ ЗОХИЦУУЛАХ (40 минут)**ҮНДЭСЛЭЛ:**

Шилжилтийн насанд сэтгэл санаанд олон зэрэг шинж илэрч болохыг мэдсэнээр өөрчлөлт гарч өөрөө ч мэдэлгүй уурлах, зохицуулах аргад суралцах хэрэгтэй уцаарлах, гуниглах, хэт хөөрөлд автах болдог.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Шилжилтийн насны онцлог нь хүүхдүүд өөрийнхөө байгаа байдлыг хүлээн зөвшөөрөхөөс дургүйцдэг явдал юм.
- Шилжилтийн насны өөрчлөлт нь хэвийн үйл явц бөгөөд хүн бүр туулдаг.
- Шилжилтийн насны өөрчлөлтийн тухай ямар мэдээлэл үнэн зөв, ямар нь худал болохыг ялгаж салгаж чаддаг байх хэрэгтэй.
- Өөрийнхөө байгаа байдалд сэтгэл хангалуун бус болж, хэн нэгэн од, олонд алдартай хүнийг шүтэн биширч чухам түүнтэй л төстэй болохсон эсвэл түүнтэй адилхан хүн л хамгийн хөөрхөн гоё гэж бодох нь нийтлэг.
- Өөрийгөө хянаж, удирдаж чадахгүйгээс гэр бүл, найз нөхөдтэйгөө үл ойлголцох байдалд орох нь элбэг.

ЗОРИЛГО: Шилжилтийн насны охид, хөвгүүд сэтгэл санаанд гарах өөрчлөлтөө хянаж зохицуулж сурахад нь туслах

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

- Үе тэнгийн нөхдийнхөө сэтгэл санаанд гарч буй өөрчлөлтийг ойлгож, хүлээн зөвшөөрөх
- Харилцаагаа хэвийн байлгахын тулд сэтгэл санаа нь тогтворгүй байгаа найздаа зөвлөгөө өгч чаддаг болох

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Хавсралт 1 Багуудад тарааж өгөх жагсаалт
- Том цаас, маркер

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:**Үйл ажиллагаа 1. Тохиолдол уншиж ярилцах**

Багш А охинд тохиолдсон явдлыг уншиж өгөөд дараах асуултад хариулж дэвтэртээ бичихийг хүснэ.

Тохиолдол. А охин ангидаа сурлага сайтай, урлагийн авьяастай охидын нэг байв. Сүүлийн үед түүний ааш зан хувирч, хэнтэй ч ярихгүй, найзлахгүй зожигрох болов. Сургуульдаа дандаа хамт явдаг найз охиноо орхиод гүйчихдэг болсон тухай найз охин нь ярьжээ. Нэг удаа урлагийн үзлэгт бэлтгэх тухай ангийнхан нь ярилцаж байтал А охин “*Та нар өөрсдөө оролцоорой, би лав чадахгүй шүү*” гээд гарахыг завдав. Ангийн дарга хүү түүнд уурлан “*Чи одоо юундаа их зан гаргаад чаддаг зүйлээрээ боогоод байгаа юм. Чамаас болоод манай анги түрүүлж чадахгүй бол манай ангиас зайлаарай*” гэжээ. Үүнээс болж ангид бөөн хэрүүл боллоо...

Ангийн 3 охин А-г өмөөрч “*Та нар яагаад нэгнийгээ ойлгохыг хүсэхгүй байгаа юм. Бидний дундаас А-д юу тохиолдсоныг асууж, ойлгохыг хүсэж, тусалсан хүн байгаа юм уу?, Тийм байж шууд л хөөж тууж болохгүй биз дээ*” гэх зэргээр хоёр талцсан маргаан нэг хэсэг үргэлжилжээ.

- А охины ааш зан өөрчлөгдөхөд хэн эсвэл юу нөлөөлсөн бэ?
- Хэрвээ ангийн 3 охин нь А-г ойлгоогүй бол тэдний харилцаанд ямар өөрчлөлт гарах байсан бол?
- Хэрвээ чамд А-тай адилхан зүйл тохиолдвол чи яах вэ?

Үйл ажиллагаа 2. Багаар ажиллах .

Багш 3-4 сурагчийг нэг баг болгоод хавсралтад өгсөн өөрчлөлтийн жишээг хуваарилж өгнө.

Багуудад багшийн хуваарилж өгсөн өөрчлөлтийн жишээний дагуу тухайн өөрчлөлт илэрсэн найздаа хэрхэн тусалж чадах талаар зөвлөгөө бичих даалгавар өгч 5-8 минутын хугацаа өгнө. Энэ хугацаанд ярилцсан зүйлээ том цаасан дээр бичихийг хүснэ.

Багууд нэг нэгээр нь ногдсон өөрчлөлтөө танилцуулж, ямар арга хэмжээ авахаа тайлбарлана. Хариултыг ангиараа хэлэлцэж, нэмэх санал байвал сонсож, зөвлөгөөг сайжруулна.

ДҮГНЭЛТ: Хичээлийн төгсгөлд дараах чиглэлээр ярилцаарай.

- Шилжилтийн насны өөрчлөлт нь өсөж том болж байгааг илтгэх, насанд хүрч эцэг эх болоход бэлтгэж буй гайхамшигтай өөрчлөлт юм гэдгийг хэлнэ.
- Дэмжлэг зөвлөгөө шаардлагатай үедээ гэр бүл, итгэлтэй хүмүүст хандаж ярилцдаг байхын чухлыг сануулна.

Хавсралт:



Сурагчдад тарааж өгөх жагсаалт

1. Найз нөхдийн хүрээгээ тэлэхийг хүсэх
2. Эцэг эхтэйгээ муудалцах
3. Ааш зан гэнэт хувирах
4. Сэтгэл түгших
5. Гадаад үзэмждээ их анхаарах
6. Эргэлзэх, тээнэгэлзэх нь ихсэх
7. Би хэн бэ? гэж өөрөөсөө асуух, тодорхойлохыг оролдох
8. Бие даахыг эрмэлзэх
9. Эсрэг хүйсийн хэн нэгэнд татагдах

СЭДЭВ: ХУВИЙН ОРОН ЗАЙ (40 минут)**ҮНДЭСЛЭЛ:**

Монгол ахуйд олуулаа нэг гэрт амьдардаг ч гэсэн бусдын юманд зөвшөөрөлгүй хүрч болохгүй, өөрийн гэсэн орон зайг бүрдүүлж сурахыг ойлгож, хэрэгжүүлэх нь чухал. Мөн дунд ангид ороод шинэ орчинд дасан зохицох, биеийн тамирын

хичээлд орохдоо хувцсаа сольж өмсөх, биеийн юм ирсэн үед сургууль дээр ариун цэврийн хэрэгслээ солих зэрэгт бусдаас зайдуу орчин бүрдүүлэх шаардлагатай болдог.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Алдалсан гарын үзүүрээс дотогш зайг хувийн орон зай гэнэ.
- Танихгүй хүн биед чинь хүрэхийг зөвшөөрч болохгүй бөгөөд өөрийн орон зайг хадгалахын тулд холдон явах, нөгөө хүндээ ойлгогдохоор хөдөлгөөн, үг хэлээрээ сануулах зэрэг арга хэмжээ авдаг байх нь чухал.
- Өөрөө санаандгүй байдлаар бусдын орон зайд халдах, эсвэл зөвшөөрөлгүйгээр эд зүйлд нь хүрсэн бол уучлалт хүсдэг байх хэрэгтэй.

ЗОРИЛГО: Хувийн орон зайгаа мэдэх, тодорхойлж сурах

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

- Өөрийн биед хүрч болох хүмүүсийн орон зай, хүрээг тодорхойлох
- Өөрийн чинь биед эвгүй байдлаар хүрсэн тохиолдолд эсэргүүцэж хэлэх үгийг 3-аас доошгүйг нэрлэх
- Бусдын орон зайг хүндлэх хандлагатай болох

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Тойрог татах олс эсвэл шохой, хөгжмийн ая чангаруулагч

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:**Үйл ажиллагаа 1. Зааврын дагуу тоглох**

Ангийн урд талын зайд шохойгоор том тойрог зурна. Сурагчдыг суудлаасаа босож самбарын өмнөх зайд гарч ирэхийг хүснэ. Тэд тогтоосон хүрэнээс гарахгүйгээр, 2-3 минутад багшийн зааврын дагуу хөгжмийн аянд ямар нэг үйлдэл, хөдөлгөөн хийнэ. Эхлээд тэднийг чөлөөтэй хөдөлж, бүжиглэх заавар өгнө.

Дараа нь багш зогс, хэн нэгэн хүний гараас барь, хамраа чимх, явган суу, одоо бүжиглэ, нүдээ ань гэх зэргээр өөр өөр үйлдэл хийх заавар өгнө. Гэхдээ тойргоос гарч болохгүйг дахин сануулна.

Хөгжмийг зогсоож, суудалдаа суухыг хүсээд, тэдэнд ямар санагдсаныг асууж, хариултыг самбарт жагсаан бичнэ.

Үйл ажиллагаа 2. Хувийн орон зайн талаар ярилцах

Дараагийн удаад ангийнхаа дуртай газраа очиж хөгжмийн аянд өөрийн хүссэн үйлдлээ хийж, хөгжилдөж болно гэсэн заавар өгнө.

Хэрвээ хүсэхгүй бол тус үйл ажиллагаанд оролцохгүй, суудалдаа суусан ч болно гэдгийг хэлнэ. 2-3 минутын дараа хөгжмийг зогсоож, тэдэнд ямар санагдсаныг асууж, **боломжит хариултыг** (хэн нэгэн биед нь хүрч, чихэлдэхгүй таатай байсан, заавал хүний хэлсэн зүйлийг хийхгүйгээр өөрийн хүссэн зүйлээ хийсэн, хөгжилтэй байсан гэх зэрэг) самбарт жагсаан бичнэ.

Дараа нь хүний хувийн орон зай гэж юуг хэлэхийг асууна. Тэдний хэлсэн хариултыг (чөлөөтэй хөдлөх зай, бусад хүн хэт ойртож болохгүй зай) самбарт дээрх 2 жагсаалтын доор бичиж тэмдэглэнэ.

Сурагчдыг 2 гараа алдлаад, гарын хурууны үзүүр хүртэлх зай ямар хэмжээтэй байгааг харахыг хүснэ. Энэ зай нь тэдний хувийн орон зай болохыг тайлбарлана.

Үйл ажиллагаа 3.

Хавсралтад өгсөн тохиолдлыг уншаад тухайн тохиолдолд хэний зөв хэний буруу болохыг хамт суудаг хүүхэдтэйгээ ярилцахыг хүснэ.

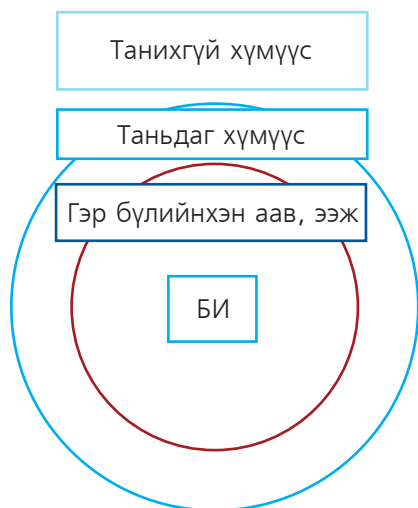
Дэвтэр дээрээ 2 тойрог зураад голд нь өөрийнхөө нэрийг бичнэ.

Аав, ээж, гэр бүлийнхэн, хамаатан, таньдаг, таньдаггүй хүн зэргээр ангилан *ямар хүн ямар зайд өөрт нь ойртож болох вэ?, Яагаад?, Бусдын орон зайд хэт ойртох нь зөв үү?* гэдгийг ярилцана. *Тойргийн гадна бичигдэх хүмүүс хэр олон байх бол? Яагаад?* гэж асууж ярилцана.

Өмнө уншсан тохиолдлоо эргэж санаад С охин А-г аль тойрогт бичих бол яагаад гэж асууж ярилцана. Үйл ажиллагааныхаа төгсгөлд хэт ойр, хэт хол, тохиромжтой зайг тодорхойлж, ярилцана.

ДҮГНЭЛТ:

Өөрийн орон зайг өөрөө мэдэх эрхтэй, бусдын орон зайд халдаж болохгүй гэдгийг тайлбарлаж, хичээлийг дүгнэнэ



Тохиолдол

А, С хоёрын гэр нь ойрхон зэргэлдээ гудамжинд амьдардаг тул хичээлдээ үргэлж хамт явдаг байв. Нэг удаа С охин цүнхээ найздаа бариулчихаад гэртээ мартсан дэвтрээ авахаар буцаж явжээ. Эргээд иртэл А найз нь цүнхэн дотроос утсыг нь гаргаад түүнд ирсэн мессэжийг нь уншчихсан зогсож байв. Тэгээд ч зогсохгүй утсыг нь хайж байхдаа цүнхэнд нь байсан ариун цэврийн хэрэглэлийг нь газар унагаж шавхай болгочихжээ.

С буцаж ирээд уурлаж чи яагаад хүний цүнх уудалж байгаа юм, тэгээд ч хүний гар утсыг зөвшөөрөлгүй үзэх чинь бүдүүлэг биз дээ? гэв.

Харин А охин тоосон шинжгүй чи бид хоёр найзууд юм чинь би чиний бүх зүйлийг мэдэж болно биз дээ? Юун сүртэй юм. Би яаралтай мессэж юм байх л гэж бодсон юм. Тийм л хүнд итгэдэггүй юм бол яах гэж надад цүнхээ үлдээсэн юм. Тэр ариун цэврийн хэрэглэл чинь санаандгүй уначихсан би чамд аптекаас аваад өгчихнө, чи намайг дотны найзаа гэж боддоггүй юм байна гээд уурлаад түрүүлээд гүйчихжээ...

СЭДЭВ: ГЭР АХУЙН ОРЧИНД ТОХИОЛДОЖ БОЛОХ ЭРСДЭЛЭЭС СЭРГИЙЛЭХ АРГА ЗАМ (40 минут)

ҮНДЭСЛЭЛ:

Бага боловсрол эзэмшиж, 6-р ангид орсон сурагчдын хувьд эцэг эхийн хараа хяналт сулрах, мөн өдрийн цагаар гэртээ ганцаараа, эсвэл дүү нараа харж өнжих зэрэг асуудал өдөр тутамд тохиолдож байна.

Өөрийн гэртээ аюулгүй орчин бүрдсэн эсэхийг анзаардаг, түүнд үнэлгээ хийж эрсдэлийг бууруулах санал, санаачилга гаргах, урьдчилан сэргийлэх чадварт суралцах зайлшгүй шаардлага энэ насны хүүхдүүдэд тулгарч байна.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- 2016 онд 6989, 2017 онд 8091, 2018 онд 10-14 насны сурагчдын осол гэмтэлд өртсөн 10830 тохиолдол бүртгэгдсэн байна. (Осол, гэмтлийн тандалтын тайлан, Гэмтэл согог судлалын үндэсний төв, 2018 он)
- Үүнээс үзэхэд сүүлийн жилүүдэд осол гэмтлийн тоо нэмэгдэх хандлагатай байгаа нь томоохон асуудал болж байна. Энэ нь эцэг, эх, асран хамгаалагчид өдрийн цагаар гэртээ байдаггүй, хараа хяналт сул байгаагаас үүдэлтэй байж болзошгүй. Тийм учраас хүүхдийг ахуйн болон зам тээврийн осол, гэмтэлд өртөхөөс урьдчилан сэргийлэх талаар эцэг, эх, асран хамгаалагч, багш нарын хариуцлагыг нэмэгдүүлэхэд энэ хичээл хувь нэмэр оруулах юм. (Хүүхэд хамгааллын үндэсний хөтөлбөр, 3.1.4.3., Засгийн газрын 2017 оны 270 дугаар тогтоолын хавсралт)
- Осол, гэмтлээс сэргийлэх үндэсний хөтөлбөрт “Осол, гэмтлээс урьдчилан сэргийлэх, аюулгүй орчныг бүрдүүлэхэд чиглэсэн төрөлжсөн арга хэмжээ авч хэрэгжүүлэх” зорилт тусгагдсан. Тус зорилтын хүрээнд “Хүүхдийн гэмтлийн дотор нэгдүгээрт ордог ахуйн гэмтлийн шалтгаан, нөхцөл, түүнээс сэргийлэх талаар эцэг, эх, хүүхдийн дунд сурталчлан таниулах ажлыг тогтмол зохион байгуулна”, “Бага насны хүүхдийг осол, гэмтлээс сэргийлэхэд эцэг, эх, сургууль, цэцэрлэгийн багш, сурган хүмүүжүүлэгчдийн гүйцэтгэх үүрэг, хүлээх хариуцлагыг дээшлүүлэх арга хэмжээ авч хэрэгжүүлнэ” гэсэн заалт бий.
- Гэсэн хэдий ч ахуйн осол 1, 2 -р шалтгаан болсон хэвээрээ байна. Шалтгаан нь юунд байна вэ? Нэгдүгээрт насанд хүрэгчид гэр байрандаа аюулгүй орчныг бүрдүүлэх, хүүхдийг хараа хяналтгүй орхиоос зайлсхийх. Харин энэ ангийн суралцагчдын хувьд эрсдэлийг урьдчилан харж, өөрийгөө болон дүүгээ аюулаас сэргийлэх нь мөн адил чухал байна. Эрүүл мэндийн хичээлээр орж буй тус агуулгын ач холбогдол асар өндөр юм.

ЗОРИЛГО: Ахуйн нөхцөлд тохиолдож болох эрсдэлээс урьдчилан сэргийлэх аргад суралцах, өөрийгөө болон бусдыг хамгаалах аргад суралцахад дэмжлэг үзүүлэх

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

- Гэр ахуйн орчинд тохиолдож болох эрсдэлийг ялгах
- Өөрийн гэртээ эрсдэлийн үнэлгээ хийх, эрсдэлийг бууруулах санаа гаргаж хэлэлцэх
- Сурагч өөрөө аюулгүй байдлаа хангах зөвлөмж, дүрэм зохиох
- Аюул осолд өртсөн үед авах зарим арга хэмжээг судлах


ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- ТӨМ-1 (Гэрийн дотоод орчныг харуулсан зураг)
- “Эрсдэлийн 10” үнэлгээний хуудас
- Хичээлтэй холбоотой нэмэлт мэдээлэл, үзүүлэн ашиглах эх сурвалж: @ncphmongolia <http://gemtel.mn/pages/> мөн <https://www.mohs.mn/news/2608>

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:

Үйл ажиллагаа 1. Эрсдэлийг үнэлэх дасгал хийх

Сурагчид өөрийн гэрийн дотоод орчныг зураглаж (мөн гэрийнхээ бодит зургийг ашиглаж болно) эрсдэлийн үнэлгээ хийх.

Гэртээ “Эрсдэлийн 10 үнэлгээ” хуудсаар үнэлгээ хийнэ. Өгсөн зургаас эрсдэл бүхий газруудыг тодорхойлж хориглох  тэмдэглэгээг тэмдэглэх.

Шаардлагатай бол зурагт нэмэлт тэмдэг, тэмдэглэгээ хийх. Тодруулбал эрсдэлийн үнэлгээ хуудас дахь зарим зүйлийг тус зурагт (гэрийн зурагт) харуулаагүй тохиолдолд нэмэлтээр тэмдэглэж болно.

Үнэлгээний үр дүнд үндэслэн өөрийн гэрийн орчин аюултай эсэхийг дүгнэж, бусдад тайлбарлах.

Үйл ажиллагаа 2. Эрсдэлийн шалтгааныг ярилцах

Гэр, байрныхаа эрсдэлийг бууруулах үйл ажиллагааг төлөвлөх

Эрсдэлийн үнэлгээгээр хамгийн их давтагдаж байгаа хэсгүүдэд анхаарлаа хандуулж, эдгээр эрсдэлийг бууруулахын тулд ямар арга хэмжээ авч болохыг, юуг хэвшил болгохыг, гэртээ хэрхэн аюулгүй орчин бий болгохыг хамтдаа ярилцаж тэдгээр эрсдэл үүсэж буй шалтгааныг хэлэлцэх

Дээрх эрсдэлийг бууруулах үйл ажиллагааг ажлын хуудсанд төлөвлөх

Эрсдэл	Эрсдэл бий болж буй шалтгаан	Эрсдэлийг бууруулах арга зам
1		
2		
3		
4		
5		

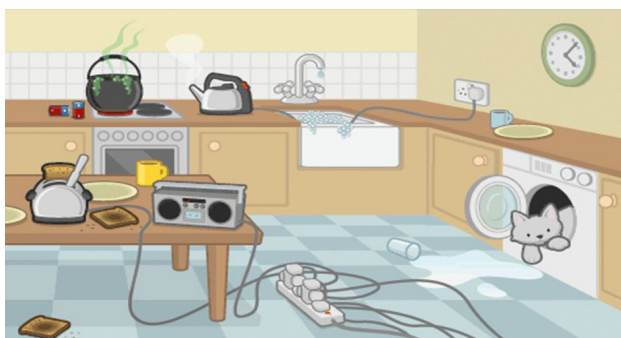
Үйл ажиллагаа 3. Зурагт хуудас, бяцхан ном хийх

Ахуйн хэрэглээний эд зүйлсийн зөв ашиглалт (заавар тэмдэглэгээ)-ыг судлах

Гэрийнхээ цахилгаан хэрэгсэл (Зурагт, индүү, уртасгагч, халуун тогоо, гар чийдэн батарей, унтраалга ...) дээрх зааврыг хэлэлцэх, ангилах.

Ахуйн хэрэглээний зүйлсийг зөв ашиглах тухай зурагт хуудас, бяцхан ном хийх

Хавсралт 1:  ТӨМ-1 (Гэрийн дотоод орчныг харуулсан зураг)



Хавсралт 2:  **“Эрсдэлийн 10 үнэлгээ” хуудас**

/Харгалзах хэсэгт (+) тэмдэглэгээг тавина/

	Эрсдэлт хүчин зүйлс	Тийм	Үгүй	Тайлбар
1	Чүдэнз, асаагуур ил байгаа эсэх			
2	Ил задгай эм байгаа эсэх			
3	Ширээний булан зөөлөвчтэй эсэх			
4	Гэрийн шалан дээгүүр уртасгагч ил байдаг эсэх			
5	Ашиглаагүй үедээ цахилгаан хэрэгслийг салгадаг эсэх			
6	Халуун сав, халуун тогоо, ус буцалгагчийг газар юм уу, хүүхдийн гар хүрэх газарт байрлуулж ашигладаг эсэх			
7	Шал халтиргаатай эсэх			
8	Гэр зуухны хэсгийг тусгаарласан хаалт байгаа эсэх			
9	Хайч болон хурц ирмэгтэй зүйл ил байгаа эсэх			
10	Угаалгын нунтаг, бусад цэвэрлэгээний бодис ил байгаа эсэх			

ДОЛООДУГААР АНГИ

СЭДЭВ: БИЕИЙН ЮМ ИРЭХ ҮЕИЙН ЭРҮҮЛ АХУЙН ДЭГЛЭМ (40 минут)**ҮНДЭСЛЭЛ:**

Биеийн юм ирэх үед эрүүл ахуйн дэглэм баримталж сурах нь юуны өмнө хувийн ариун цэврээ сахиж сурч байгаа төдийгүй гэр бүл, найз нөхдийн дунд өөрөө эвгүй байдалд орохгүй байхад ач холбогдолтой. Охид цэвэр байх, дотуур хувцасны ариун цэврээ сахиж сурснаар янз бүрийн өвчнөөс сэргийлж чадна. Биеийн юмны үед үтрээгээр гадагшлах цусыг шингээх зориулалтай, тусгай ариун цэврийн

хэрэглэл хэрэглэж, түүнийгээ аль болох удаалгүйгээр (3-аас дээш цаг) сольж байх шаардлагатай. Учир нь биеийн юмны үед умайн хүзүү нээгдэн, умайн салст давхарга ховхрон гарч байгаа тул, өгсөх замын халдвар орох боломжтой, цус нь нян үржих таатай орчин болдог тул бэлгийн ариун цэврийг сайтар сахиж нь чухал.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Биеийн юм ирэх үед эрүүл ахуйн дэглэмийг тогтмол баримталж, ариун цэврийн хэрэглээ ойр ойрхон сольж, тухай бүр гараа тогтмол савандаж угаах, өдөр бүр шүршүүрт орох эсвэл бэлгэ эрхтнээ угаах байх, тэжээллэг хоол хүнс хэрэглэн, бухимдалгүй, сайн амарч унтаж, санаа зовохгүй байхыг биеийн юм ирэх үеийн эрүүл ахуй гэдэг.
- Биеийн юм ирэх үед ариун цэвэр, эрүүл ахуйн дэглэм сахихад шаардлага хангасан цэвэр, тааламжтай, тохилог усны байгууламж сургууль, гэрийн орчинд байх шаардлагатай.
- Сургуулийн багш, бусад ажилтнууд төдийгүй хамт сурдаг охид хөвгүүд ч биеийн юмны талаар мэдлэг мэдээлэлтэй байж, охидоо дэмждэг, сэтгэл зүйн таатай орчин бүрдүүлсэн байх нь охидод биеийн юмны эрүүл ахуйг сахихад дэмжлэг болж байдаг.
- Эрүүл мэндийн хичээл зааж байгаа багш, ялангуяа эрэгтэй багш бол илүү их мэдээлэлтэй байж, бусад багш, ажилтнууд, сурагчдад зөв мэдээлэл өгөх нь чухал.

ЗОРИЛГО: Биеийн юмны эрүүл ахуйд тавигдах шаардлагыг тодорхойлж сурснаар хувийн ариун цэврээ зөв сахиж хэвших

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

- Ариун цэврийн хэрэглэлийг зөв сонгох, зөв хэрэглэх 3 аргыг нэрлэх
- Биеийн юм ирсэн үед баримтлах эрүүл ахуйн дэглэмээс 4-ийг тоочин хэлэх
- Биеийн юм ирэх үед баримтлах буруу дадлаас эрүүл мэндэд учрах эрсдэлээс сэргийлэх зөвлөмж бичих

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Маркер, цавуу, скоч

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:**Үйл ажиллагаа 1. Дасгал ажиллах**

Багш охид хөвгүүдийн эрүүл ахуйн дэглэмийн онцлог ялгааг венийн диаграммын аргаар тодорхойлох даалгавар өгнө.

Диаграммын нэг тойрогт хөвгүүдийн баримтлах хувийн эрүүл ахуйн дэглэм, нөгөө тойрогт охидын баримтлах эрүүл ахуйн дэглэмийг тус тусад нь бичнэ. Дараа нь харилцан ярилцсаны дараа ижил төстэй шинжийг хоёр тойргийн давхацсан хэсэгт тодорхойлон бичнэ.

Сурагчдын даалгаврын гүйцэтгэлийг асууж ярилцана. Эндээс охидын хувьд хамгийн их анхаарах зүйл бол биеийн юм ирсэн үед баримтлах эрүүл ахуйн дэглэм гэдгийг гаргаж ирнэ.

Үйл ажиллагаа 2. Багаар ажиллах

Сурагчдыг 3 багт хуваан, баг тус бүрд биеийн юмны эрүүл ахуйн дэглэмийг зургаар илэрхийлэх даалгавар өгнө.

Самбарт багуудын зурсан зургийг байрлуулж, тайлбарыг нь сонсоно.

Үйл ажиллагаа 3. Ярилцлага хийх

Багш биеийн юм ирсэн үед охидод ямар бэрхшээл тохиолддог талаар тусгайлан ярилцана.

Биеийн юм ирэх мөчлөгийн хуанли хөтлөх нь ямар ач тустай болох, хэрхэн эвгүй байдалд орохоос урьдчилан сэргийлэх талаар ярилцана. Хэрэв цүнхэндээ ариун цэврийн хэрэглэл авч явж амжаагүй бол сургуулийнхаа эмчид хандаарай гэдгийг сануулна.

Биеийн юм ирсэн үед бухимдалгүй, бусадтай зөв харилцах, бие биеэ хүндлэх талаар ярилцана. Ялангуяа хөвгүүд охидыг шоолж, цохиж, өшиглөж болохгүйг тэмдэглэнэ.

Биеийн юм ирэх үеийн буруу дадлаас ямар сөрөг нөлөө үүсэж болох талаар хос хосоор ярилцана.

Ариун цэврийн хэрэглэлийг зөв сонгож, зөв хэрэглэх нь ямар ач холбогдолтой болохыг багштайгаа хамтран ярилцана. Хөвгүүд бусдад /ээж, эгч, эмэгтэй дүү нартаа/ ариун цэврийн хэрэглэл сонгоход нь тусалж чаддаг байхын ач холбогдлыг таниулна. Ариун цэврийн хэрэглэлийг ашиглах зааврыг зурагт үзүүлэн харуулж тайлбарлана.

Үйл ажиллагаа 4.

Хавсралт 1-ийг багш тарааж өгч танилцуулна.

ДҮГНЭЛТ: Дараах асуултыг асууж хичээлийг дүгнэнэ.

- Биеийн юмны эрүүл ахуйн дэглэм баримтлах нь ямар ач холбогдолтой вэ?
- Биеийн юмны үед эрүүл ахуйн дэглэм баримтлахын тулд охидод юу шаардлагатай вэ?
- Хөвгүүд яагаад охидын биеийн юмны эрүүл ахуйн дэглэмийг мэдэж байх шаардлагатай вэ?

Хавсралт 1:  **Суралцагчдын унших материал**

Ариун цэврийн хэрэглэлийг зөв хэрэглэх

Ариун цэврийн хэрэглэл гэдэг нь биеийн юмыг шингээх зориулалт бүхий тусгай хэрэглэл. Ариун цэврийн хэрэглэлийг дотуур хувцсандаа хөдөлгөөнгүй нааж тогтоох бөгөөд гарч буй цусны хэмжээ, үргэлжлэх хугацаанаас хамаарч хэрэглэлийн төрөл, зузааныг тохируулна. Биеийн юмны гарах хэмжээнээс хамааран 3-4 цаг тутам солих шаардлагатай байдаг. Ариун цэврийн хэрэглэлийг дотоожинд цавуутай талаар нь нааж хэрэглэнэ.

Төрөл	Ариун цэврийн хэрэглэлийн шингээх	Тэмдэглэгээ
Хөнгөн-Light	Өдөр тутам хэрэглэхэд зориулсан	1 дусалтай
Энгийн-Normal	Шингэний хэмжээ бага, зэрэг ялгарч байгаа үед хэрэглэнэ	2- дусалтай
Супер-Super plus	Шингэний хэмжээ их үед хэрэглэнэ.	4-5 дусалтай
Шөнийн-Night	Шөнө хэрэглэхэд зориулсан	6 дусалтай

Биеийн юм ирсэн үед НҮБ-ын Хүүхдийн сангаас зөвлөмжилсөн дараах дэглэмийг баримталж сураарай.

- Зөвлөмж 1. Ариун цэврийн хэрэглэлийг сонгож сурах
- Зөвлөмж 2. Ариун цэврийн хэрэглэлийг 3-4 цаг тутамд солих
- Зөвлөмж 3. Шүршүүрт орох
- Зөвлөмж 4. Гадна бэлэг эрхтнээ угаахдаа саван хэрэглэхээс зайлсхийх
- Зөвлөмж 5. Бэлэг эрхтнийг зөв угаах
- Зөвлөмж 6. Хэрэглэсэн ариун цэврийн хэрэглэлийг зөв хаях
- Зөвлөмж 7. Гараа угаах
- Зөвлөмж 8. Хөвөн даавуугаар хийсэн дотуур өмд өмсөх
- Зөвлөмж 9. Хичээл, амралтаа зохицуулж, идэвхтэй байх

СЭДЭВ: ӨСВӨР ҮЕИЙН ЭРҮҮЛ ХООЛЛОЛТЫН “ГЭР” ЗӨВЛӨМЖ, ХООЛЛОХ НЭГЖ (80 минут)

ҮНДЭСЛЭЛ:

Зөвлөмжийн зорилго нь тэжээллэг, аюулгүй хүнсийг тогтмол, тохируулан зөв хэрэглэснээр хоол, хүнснээс үүдэлтэй өвчин эмгэгээс сэргийлэх, улмаар хөдөлмөрийн бүтээмж, оюуны чадамж

өндөр байж, амьдралын чанарыг сайжруулахад оршино. Эрүүл хооллох гэдэг нь хааяа нэг хэрэгжүүлдэг дэглэм бус, харин насан туршдаа баримтлах дадал юм.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Өсвөр насанд өндөр 1/5 дахин, биеийн жин 1/2 дахин нэмэгддэг тул уураг, аминдэм, эрдэс бодисоор ялангуяа Д аминдэм, кальциар баялаг сүү, цагаан идээг хангалттай хэмжээгээр өдөр бүр хэрэглэж хэвших
- Өсвөр насны хүүхдийн ходоод, гэдэсний салст уян зөөлөн, цусны судсаар баялаг, судасны ханын нэвчмтгий чанар сайн учраас дутуу боловсорсон хүнс хоол, хорт бодис амархан нэвчиж, хордлогод орох нь хурдан тул аюулгүй хүнс, хоол хэрэглэх
- Өсөлт хөгжлийг хурдасгагч биокатализатор бол ус, шингэн орчин. Иймд буцалсан ус, цай, бусад шингэнийг хангалттай хэрэглэх
- Зар сурталчилгаа их байдагтай холбоотойгоор чихэр ихтэй, далд өөх тос, давс, сахар агуулсан хүнсний бүтээгдэхүүн, хийжүүлсэн болон чихэрлэг ундааг хүүхдүүд тэдгээрийг их хэрэглэдэг. Эдгээр нь хүүхдийн шүд цоорох, биеийн жинг нэмэгдүүлэх, яс сийрэгжих, арьсанд батга нөсөө үүсгэх, харшилтай болох гэх зэрэг өвчин, эмгэгт үүсгэдэг тул аль болохоор бага хэрэглэх, хэрэглэхээс татгалзах
- Таалагдсан тамирчин, загвар өмсөгч, алдартай хүмүүсийг дуурайх хандлагатай тул хоолоо хэт сойх, улмаар хоолонд дургүй болох, огт хоол идэхгүй байх (анорекси) эсвэл хэт их идэх (булими) гаж зуршилд өртөх магадлал өндөр байдгийг онцгой анхаарах
- Электрон тоглоом, компьютерын хэрэглээ нэмэгдэж хөдөлгөөний хомсдолд орсноос илүүдэл жинтэй хүүхдийн тоо нэмэгдэж байна. Иймд идэвхтэй хөдөлгөөнийг эрхэмлэн, өдөрт 60 минутаас багагүй хугацаагаар ямар нэг спорт тоглоомоор хичээллэж, идэвхтэй дасгал хөдөлгөөн хийж байх
- Согтууруулах ундааны зүйл, тамхи нь өсвөр насныхны өсөлт хөгжилтийг саатуулах сөрөг нөлөөтэй тул хэрэглэхээс татгалзах хэрэгтэй.

ЗОРИЛГО: Эрүүл, зохистой хооллоход өсвөр үеийн “Гэр” зөвлөмжийг өдөр бүр хэрэглэж хэвших

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

- Өсвөр үеийн эрүүл хооллолтын “Гэр” зөвлөмжийг тайлбарлах
- Хооллох нэгж гэж юу вэ? Хүнсний бүтээгдэхүүний хэмжээг мэдсэнээр хооллох нэгжид шилжүүлж сурах
- “Гэр” зөвлөмжийг ашиглан өөрт тохирсон хооллох төлөвлөгөө зохиох

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Өсвөр насныхны эрүүл хооллолтын “Гэр” зөвлөмжийн зураг
- Хүнсний жин 6 ширхэг, хүнсний бүлгүүдийн төрөл бүрээс 2-3 хүнс
- Эрүүл мэндийн сурах бичгийн 20-23-р хуудас
- Хавсралт. Сурагчийн ажиллах хуудас, сурагчийн тоогоор

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:

Үйл ажиллагаа 1. Лекц, яриа хийх

Багш сурагчдаас “Гэр” зөвлөмжийн талаар сонссон уу? гэж асуугаад дараах зүйлсийг тайлбарлана.

- Эрүүл хооллолтын “Гэр” зөвлөмжийн зурагт үзүүлсэн хүнс тус бүрийн хэмжээ, “хооллох нэгж”-ийг
- Хүнсний бүлгүүдийг яагаад өнгөөр ялган үзүүлснийг
- Өдөр бүр ус, бусад шингэнийг ямар хэмжээтэй уух ёстой гэх мэт.

“Гэр” зөвлөмж нь насанд хүрэгчид, жирэмсэн хөхүүл эмэгтэй, ахмад настны, 1-6 настай хүүхдийн, өсвөр үеийн гэж ангилдаг талаар хэлж өгнө. Өнөөдрийн хичээлээр өсвөр насны үед эрүүл хооллолтын “Гэр” зөвлөмжийг сурагч бүр өөрийн нас, хүйсийн онцлогт тохируулан өдөр бүр ашиглаж сурах, хэвшүүлэх ёстойг ойлгуулна.

Үйл ажиллагаа 2. Багаар ажиллах

Багш сурагчдыг 6 багт хуваан баг тус бүрд хүнсний жин тараан өгнө.

Урьдчилан бэлдсэн 2-3 хүнсийг хуваарьт багуудад тараан өгнө. Эсвэл баг тус бүр хуваарилсан хүнснээс 1, 1 ширхгийг авч ирж болно.

Хичээлд ашиглахаар сонгосон хүнс тус бүр нь ямар аминдэм, эрдэс бодис агуулдаг болохыг зургаар эсвэл хүснэгтээр мөн урьдчилан бэлдсэн байна.

Сурагчид сурах бичгийн 21-р хуудасны хүснэгт 1-ийг ашиглан, хүнсийг жинлэж, тухайн хүнсний “нэг хооллох нэгж буюу 80 килокалори нь” хэдэн граммтай тэнцүү болохыг мэдэж авна.

Урьдчилан бэлдсэн хүнсний зураг эсвэл хүснэгтээ ашиглан багуудад хуваарилсан хүнс тус бүр ямар аминдэм, эрдсээр баялаг болохыг харилцан ярилцсаны дараа ямар хүнс эрүүл мэндэд “ашигтай, ашиггүй”-г ялгахгаас гадна мөн хэмжээг нь харьцуулан дүгнэлт хийлгэнэ.

Үйл ажиллагаа 3. Дасгал ажиллах

Багш сурагчдад ажиллах хуудсыг тараан өгнө.

Багш сурагчдаас сурах бичгийн 23-р хуудасны дасгал 3-ыг ажиллахдаа өсвөр үеийн эрүүл хооллолтын “Гэр” зөвлөмж, эсвэл сурах бичгийн 21-р хуудасны хүснэгт 1, 3-ыг яаж ашиглахыг тайлбарлаж өгнө.

Сурагч бүр өмнөх өдрийн буюу сүүлийн 24 цагт өөрийн идсэн, уусан хоол хүнсийг граммаар багцаалан тооцоолсны дараа нэгжид шилжүүлэн, өглөө, бага үд, өдөр, их үд, орой, нэг өдрийн турш идсэн хүнс, хоол, ус, шингэн зүйлсийн нийт нэгжийг гаргана.

Сурагч бүр тооцоолж гаргасан нийт нэгжийн болон хүнсний бүлгийн нэгжийн тоог “Гэр” зөвлөмж дэх өсвөр үеийхний эрүүл хооллох зөвлөмжтэй харьцуулж ярилцана.

Сурагч бүр ямар хүнс, эрүүл мэндэд ашигтай болон ашиггүйг мэддэг болсон учраас өөрийн нэг өдрийн идсэн хүнс, хоолондоо дүгнэлт хийж, эрүүл хооллох төлөвлөгөө боловсруулах юм.

Ялангуяа, хоногт хэрэглэсэн амттан буюу чихэр, өөх тос, давсны хэмжээг тооцон, “Гэр” зөвлөмжийн дээд хэсэгт “улаан өнгөөр” тэмдэглэсэн давс, амттаны хэмжээтэй харьцуулан дүгнэлт хийнэ. Зарим сурагчдаас төлөөлүүлэн яриулж, өөрсдөөр нь буруу дадлаа өөрчлөх талаар ямар төлөвлөгөө боловсруулж буйг асууж ярилцаарай.

ДҮГНЭЛТ:

Багш сурагчдаас “Гэр” зөвлөмжийг ойлгож, ашиглаж сурсан эсэхийг асууна. Мөн ойлгоогүй сурагч байгаа эсэхийг асууна. Учир нь сурагч бүр өсвөр үеийн эрүүл хооллолтын “Гэр” зөвлөмжийг ашиглан эрүүл хооллох дадал хэвшилд суралцаж, хэвшүүлэх ёстойг ойлгуулна.

Хавсралт:  **Сурагчийн ажиллах хуудас**

Хүснэгт 1. 24 цагийн туршид идсэн хоол, хүнс

Овог нэр:

Нас:

Хүйс:

Цаг	Мах	Гурил, будаа	Сүү, цагаан идээ	Хүнсний ногоо	Жимс жимсгэнэ	Амттан, чихэр	Ус, шингэн зүйлс
8.00-10.00							
Өглөө							
11.00							
Бага үд							
12.00-14.00							
Өдөр							
16.00							
Их үд							
19.00							
Орой							
НИЙТ							

СЭДЭВ: ХӨДӨЛГӨӨНИЙ ХОМСДОЛЫН СӨРӨГ НӨЛӨӨ (40 минут)**ҮНДЭСЛЭЛ:**

ДЭМБ-ын мэдээлснээр, дэлхийн хүн амын 2 хүн тутмын нэг нь хөдөлгөөний хомсдолтой. Манай улсын “ЕБС-ийн сурагчдын эрүүл мэндийн зан үйлийг тодорхойлох судалгаа”-аар 12-18 насны

сурагчдын 44.3 хувь идэвхтэй хөдөлгөөн (зурагт үзэх, тоглоом тоглох, суух зэрэг)-хийдэггүй ба өдөрт ийм байдалд 3 ба түүнээс дээш цаг зарцуулж байна.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Хөдөлгөөний хомсдол нь зөвхөн хөдөлгөөнгүй байна гэдэг ойлголт биш бөгөөд эрүүл мэндэд маш олон сөрөг үр нөлөөтэй.
- ДЭМБ-аас халдварт бус өвчний голлох 4 шалтгааны нэг нь хөдөлгөөний хомсдол гэдгийг зарласан.
- Өсвөр нас бол эрчимтэй өсөлтийн үе ч хөдөлгөөний хомсдолоос шалтгаалж өсөлт удааширдаг. Булчингийн хөгжил суларна. Илүүдэл жин, таргалалтад өртөнө.
- Цаашилбал, зүрх судасны болон чихрийн шижин, астма (амьсгалахад саадтай), яс сийрэгжилт гэх мэт өвчнөөр өвдөх эрсдэлтэй.
- Сэтгэл санаагаар унах, гутрах, мартамхай болох, зөнөх, булчин суларснаас унаж гэмтэх, дархлаа сулрах зэрэг эрсдэлтэй байдгийг ДЭМБ онцолж байна.
- Судалгаанаас харахад, нас нэмэгдэж, анги ахих тусам хөдөлгөөний хомсдол нэмэгдэх хандлагатай, эмэгтэй сурагчид хөдөлгөөний хомсдолд орох нь илүүтэй.
- Хөдөлгөөний хомсдолоос өдөр тутамдаа сэргийлдэг олон арга зам байдгийг мэдэж, буруу дадлаа өөрчлөх хэрэгтэй. Үүнд: явган шатаар дээш доошоо явах, гэр сургуулийн хооронд явган явах, дугуйгаар явах, дэлгүүрээс бараа авахдаа гар сагсыг сонгох, өдөр бүр 30 минут дасгал хөдөлгөөн хийх, сууж байхдаа ч дасгал хийх, хичээлийн завсарлага бүрээр дасгал, хөдөлгөөн хийх, биеийн тамирын хичээл таслахгүй байх, секц, дугуйланд хамрагдах, дүүтэйгээ, найзтайгаа тоглох гэх мэт

ЗОРИЛГО: Хөдөлгөөний хомсдолын сөрөг нөлөөг ойлгож, түүнээс сэргийлэх арга замуудтай танилцаж, хэвшүүлэх

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

- Хөдөлгөөний хомсдолын эрүүл мэндэд үзүүлэх сөрөг нөлөөнөөс 5-ыг нэрлэх
- Хөдөлгөөний хомсдолоос сэргийлэх 5 арга замыг мэдсэнээр өдөр бүр хийж хэвшүүлэх
- Ангидаа болон гэртээ хийж болох хөдөлгөөний хомсдолоос сэргийлэх хөгжөөнт дасгал баг бүр 1-ийг сурах

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Хөдөлгөөний хомсдолтой холбоотой жишээ зургууд
- Эрүүл мэндийн сурах бичгийн 34-35-р хуудас
- Хавсралт 1. Хөгжөөнт дасгалын заавар, багийн тоогоор

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

Багш 3 сурагч сонгон сурах бичгийн 34-35-р хуудсыг уншуулна. Дараах асуултыг тавьж харилцан ярилцана. Үүнд:

- *Хөдөлгөөний хомсдолд оруулж буй хүчин зүйлс юу байна?*
- *Хөдөлгөөний хомсдолын сөрөг нөлөө юу вэ?*

Өдөр тутамдаа хөдөлгөөний хомсдолоос зайлсхийх арга зам юу байж болох талаар саналыг нь хэлүүлнэ.

Үйл ажиллагаа 2. Хөгжөөнт дасгал хийх.

Багш сурагчдыг 3 багт хуваана. Баг бүрд хөгжөөнт дасгалыг хэрхэн хийх зааварчилгаа өгнө.

Багийн ахлагч хөгжөөнт тоглоомын зааврыг уншиж, танилцсаны дараа дасгалыг яаж хийх талаар ойлгосноо үзүүлж тайлбарлана. Багийн гишүүн бүр сурсан эсэхээ шалгуулж, хөгжөөнт дасгалыг зэрэг хийнэ.

Дасгал хийж байхдаа аюулгүй байдлыг сайтар хангана.

Багууд бусдаасаа суралцана. Хөгжөөнт дасгал хийсний дараа биед нь ямар өөрчлөлт гарсан талаар багууд сэтгэгдлээ хуваалцана.

ДҮГНЭЛТ:

Багш хөдөлгөөний хомсдолын эрүүл мэндэд үзүүлэх сөрөг нөлөөний талаар ярилцаж дүгнэлт хийсний дараа идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэггүй буруу дадлаас салах арга замуудыг амьдралдаа хэвшил болгох, сурсан хөгжөөнт тоглоомоо хийж байхыг сануулаарай.

Хавсралт 1:  **Сурагчийн ажиллах хуудас****Баг 1. Хөгжөөнт тоглоомын зааварчилга ЖИМСНИЙ САЛАТ**

Хэрэглэх материал: Алчуур эсвэл ямар нэгэн тэмдэг тавих зүйл

Хугацаа: 10- 15 мин.

Заавар: Оролцогчид тойрог болон зогсох бөгөөд хүн бүрийн ард газарт алчуур эсвэл ямар нэгэн тэмдэгтэй зүйлийг тавина. Тойргийн голд чиглүүлэгч зогсон оролцогчдын тооноос хамааран 3-4 хүнээс ямар жимсэнд дуртайг нь асууж тэдний хэлсэн жимсний нэрээр оролцогчдыг нэрлэнэ. Жишээ нь: Алим, гадил, жүрж, нимбэг зэрэг жимсний нэрсийг хэлсэн бол чиглүүлэгчийн баруун гар талаас эхлэн оролцогчдыг алим, гадил, нимбэг, жүрж гэсэн дөрвөн жимсний нэрээр оролцогчдыг нэрлэнэ.

Чиглүүлэгч эхний удаад жимснүүдээс зөвхөн нэг жимсний нэрийг чангаар хэлнэ. Жишээ нь: Гадил гэхэд “Гадил” гэсэн нэр таарсан оролцогчид түргэн хугацаанд хоорондоо байраа солино. Энэ үед дунд зогсож байгаа чиглүүлэгч аль нэг хүний хоосон байрыг эзлэн зогсоно. Байраа эзлээгүй үлдсэн хүн дахин голд орж тоглоомыг үргэлжлүүлнэ. Ингэхдээ жимсний нэрсийг ээлж дараагаар хэлэх буюу “Жимсний салат” гэх юм бол оролцогчид бүгд хөдлөн хоорондоо байраа солино.

Баг 2. Хөгжөөнт тоглоомын зааварчилга ГЭРЛЭН ДОХИО

Үргэлжлэх хугацаа: 5-10 мин.

Заавар: Энэ дасгалыг гэрлэн дохионы гурван өнгийн заавраар хийнэ гэдгийг ахлагч тайлбарлана. Ахлагч “ногоон” өнгийг түүнтэй ихэвчлэн хамт төсөөлөгддөг өөр үгтэй холбон хэлэхэд бусад нь хэлсэн үгийн утгыг харуулсан хөдөлгөөн хийнэ. Жишээлбэл: ногоон зүлэг, ногоон ширэнгэн ой, ногоон хавар, ногоон шил гэх мэт. Түүнийг “шар” гэж хэлэхэд бүгд үймж, сандарч байгаа дүр үзүүлэн замбараагүй байдалд орно. Харин “улаан” гэж хэлэхэд бүгд байрандаа зогсоно.

Оролцогчдыг нэг хөдөлгөөн ба байрлалаас нөгөө рүү шилжүүлэх зорилгоор ахлагч дээрх гурван үгийн дарааллыг солин хэлнэ.

Баг 3. Хөгжөөнт тоглоомын зааварчилга ДЭВХРЭХ, ҮСРЭХ, ХАРАЙХ ДАСГАЛ

Тоглоомын зорилго: Хөдөлгөөний янз бүрийн хэлбэрийг танилцуулж, биеийн бүх хэсгийн хөдөлгөөний эвслийг сайжруулах, шинэ нөхцөлд дасан зохицох

Үргэлжлэх хугацаа: 5-20 мин.

Заавар: Ахлагч оролцогчдод түүний өгсөн командаар янз бүрийн хөдөлгөөн хийнэ гэдгийг хэлээд богино хугацаанд хариу үйлдэл хийх шаардлагатайг тайлбарлана.

- Ан амьтдыг дуурайж хөдлөх: Ахлагч амьтдын нэрийг чангаар хэлэхэд / загас, шувуу, хавч, матар, имж, могой гэх мэт/ оролцогчид тухайн амьтны хөдөлгөөнийг дуурайж хийнэ.
- Саадтай хөдөлгөөн: Ахлагч сандал, ширээ болон бусад зүйлээр саад хийж тавина. Оролцогчид ахлагчийн хийсэн хөдөлгөөнийг хийхдээ түүнийг тойрч, эсвэл давж гарна.
- Цаг агаарт зохицон хөдлөх: Ахлагч янз бүрийн улирал буюу цаг агаарын байдлыг (халтиргаатай, аагим халуун, манантай гэх мэт) хэлнэ. Оролцогчид тэдгээрт тохируулан хөдөлгөөнөө хийнэ.

СЭДЭВ: “БИЕЙН ХЭЛ”-ИЙН ТУХАЙ ОЙЛГОХ НЬ (40 минут)**ҮНДЭСЛЭЛ:**

Биеийн хэл нь харилцааны үгийн бус хэл юм. Энэхүү хэлийг бид өдөр тутамдаа байнга ашигладаг. Иймд биеийн хэлийг таньж мэдэх нь маш чухал билээ.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Биеийн хэлэмжийн нэг илэрхийлэл болох нүүрний хувирал нь бидний хэлж чадахгүй зүйлийг ямар нэгэн байдлаар илэрхийлсээр байдаг.
- Бүх харилцааны 60-65%-ийг биеийн хэл илэрхийлдэг гэсэн таамаглал бий.
- Биеийн хэлийг ойлгох нь чухал ч зөвхөн түүнд үндэслэн дүгнэлт хийх нь учир дутагдалтай. Харин нөхцөл байдал дээр хариу өгч байгаа бүх зүйл дээр төвлөрөх хэрэгтэй.

ЗОРИЛГО: “Биеийн хэл”-ийг таньж сурах

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

- Хүний нүүрний илэрхийллийг таньж сурах
- Дохио зангааг уншиж сурах

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Хавсралт 1-ийг сурагчдын тоогоор хэвлэх
- Өнгийн харандаа

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:

Үйл ажиллагаа 1. “Нүүрний илэрхийллийг таньж сурах” дасгал

Багш сурагчдад хандан нүүрний хувирал, илэрхийлэл тухайн хүн юу мэдэрч байгааг маш сайн илтгэдэг. Инээмсэглэл-аз жаргалтай байгааг, хөмсөг зангидах нь дургүйцлийг илэрхийлэх гэх мэт. Заримдаа бидний нүүрний илэрхийлэл бидний юу мэдэрч байгааг бусдад хэлж өгдөг. Чи “Би зүгээр ээ” гэж хэлэх ч царай чинь гунигтай, уйтгартай харагдаж болох юм” гэж тайлбарлана.

Хавсралт 1-ийг тараан өгнө. Хавсралт 1-д өгөгдсөн үгсийн ард тохирох зургийг зурах даалгавар өгөх ба зурж дууссаны дараа сурагчдыг хос хосоороо хоорондоо зурсан зургаа ярилцахыг хүснэ.

Үйл ажиллагаа 2. “Нүдний харц унших” дасгал

Багш сурагчдыг хоёр хоёроороо өөд өөдөөсөө харан суухыг хүснэ. Багш нэг сурагчид нь доорх чиглэлийн дагуу ярих, нөгөөд нь түүний ярихыг сонсох даалгавар өгнө. Үүнд:

Ойр дотны хэн нэгэнд таагүй зүйл тохиолдсон тухай дурсамжаа ярих

- Сүүлийн үед тохиолдсон хамгийн баяртай үйл явдлын тухай
- Өөрийнхөө хүсэл мөрөөдлийн тухай
- Хамгийн сүүлд ууртай байсан тухай
- Хэн нэгэн чамайг гомдоож байсан тухай
- Хамгийн сүүлд ямар нэгэн зүйлээс айсан тухай гэх мэт.

Багшаас эдгээр өгөгдлөөс аль нэгийг нь сонгож, нөгөө сурагчдаа өөрт тохиолдсон дурсамж, үйл явдлаа 5 минутын хугацаанд ярина. Нөгөө нь яриаг сонсохдоо нүднийх нь харцыг уншиж, ажиглагдсан гол гол зүйлийг тэмдэглэнэ.

Багш ярилцлага дууссаны дараа сонсогч болсон сурагчдаас дараах асуултыг асууна.

- *Нүдний харц нь ямар байсан бэ?*
- *Нүдээ хэр ойр ойрхон анивчиж байсан бэ?*
- *Хүүхэн хараа нь томорсон байна уу?*
- *Ярьж байхдаа өөр зүйл рүү харцаа чиглүүлж байсан уу?*

Багш дараах нэмэлт тайлбарыг хийж энэхүү үйл ажиллагааг дуусгана.

Нүд нь хүний юу мэдэрч, бодож байгааг илэрхийлж чаддаг учраас “Сэтгэлийн толь” гэж үздэг. Чамайг сонсож байгаа хүний нүд нь чам руу эгц харж байвал тэр хүн яриаг чинь их сонирхон сонсож байгааг илтгэнэ. Гэвч хэт удаанаар ширтэх нь эвгүй бөгөөд сүртэй санагддаг.

Ярьж байхад ойр ойрхон өөр зүг рүү харж байгаа нь сатаарсан, тухгүй байгааг илтгэнэ. Эсвэл мэдрэмжээ нуух хандлага юм. Нүдээ цавчиж, анивчих нь ердийн зүйл боловч, хүмүүс ихэнхдээ хурдан анивчиж байвал стресстэй, тухгүй байгаа, өөрсдийн мэдрэмжээ нуух үедээ хийдэг үйлдэл юм. Харин удаан анивчиж байвал өөрсдийн сэтгэл хөдлөлөө хянах гэж байгаа оролдлого юм. Сэтгэл хөдлөл өөрчлөгдөхөд хүүхэн хараа өөрчлөгддөг. Үүнийг тэр болгон хүн анзаардаггүй.

Үйл ажиллагаа 3. Мэдээлэл сонсох

Багш сурагчдад бусад биеийн хэлэмжийг тайлбарласан материалыг power point дээр бэлдэж танилцуулна.

- **Ам.** Хүмүүс заримдаа сандарсан үедээ уруулаа хаздаг. Уруулаа чангалах нь үл итгэлцэл, дургүйцлийг илэрхийлдэг. Амаа дарах, эвшээх нь хүний физиологийн хэвийн хариу урвал боловч зарим тохиолдолд иймэрхүү үйлдлийг хийх нь дургүйцлийг хүргэдэг байна.
- Инээмсэглэл нь эерэг сэтгэл хөдлөлийн илэрхийлэл бөгөөд олон янзаар хувирдаг. Жинхэнэ, хуурамч, ёжилсон гэх мэт.
- **Дохио зангаа.** Гараа даллах, заах, хуруугаа ашиглах нь маш олон утгыг агуулдаг. Олон оронд өөр өөр утгыг илэрхийлдэг. Тухайлбал, гараа зөрүүлэх нь өөрийгөө хамгаалсан байдлыг, харин бусдын өмнө хөлөө зөрүүлэн зогсох, суух нь үл хүндэтгэх байдлыг илтгэнэ.
- Ойр дотны харилцаа 15-45 см үед хоорондоо тэврэлдэх, шивнэлдэх, хүрж харилцах. Хувийн харилцаа 45 см-ээс 1 м. Энэхүү харилцаагаар гэр бүлийн гишүүд, найзуудын харилцаа тодорхойлогддог. Нийгмийн харилцаа нь 1-7 м. Энэ харилцаа нь ихэнхдээ олон нийтийн уулзалт, ярилцлаганд хамаарна.

ДҮГНЭЛТ:

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

- *Биеийн хэл гэж юуг хэлэх вэ?*
- *Хүний биеийн дохио зангаанаас сэтгэл хөдлөлийг нь таньж болох уу?*
- *Өнөөдрийн хичээлээс юу сурсан бэ?*

Хавсралт 1: 

Нүүрний хувирлыг илтгэсэн үгс	Тохирох зураг	Нүүрний хувирлыг илтгэсэн үгс	Тохирох зураг
Жаргалтай		Эргэлзсэн	
Гунигтай		Айсан	
Ууртай		Баярласан	
Гайхсан		Догдолсон	
Дургүйцсэн		Хүссэн	

СЭДЭВ: БУСДАД АНХААРАЛ ХАЛАМЖ ТАВИХЫН АЧ ТУС (40 минут)**ҮНДЭСЛЭЛ:**

Бусдад анхаарал тавьж, халамжлах нь хувь хүний хөгжлийн хамгийн эрхэм зүйлсийн нэг юм.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

Бусдыг халамжлах нь хүн амьдралдаа үргэлж хэрэгжүүлж байх маш чухал үүргийн нэг юм. Бусдад анхаарал халамж тавьснаар дараах ач тустай байдаг билээ. Үүнд:

- Сайхан мэдрэмж авна. Бусдад тусалж, халамжилснаар ихэнх хүмүүсийн амьдрал дээрээ мэдэрч үзээгүй сайхан зүйлийг мэдэрдэг. Хүн хэн нэгэнд тусалснаар амьдралд илүү хүсэл тэмүүлэлтэй, амьдралын үнэ цэн, утга учрыг илүү их ойлгох болно. Өөрсдийн дотны хүмүүсээ илүү их анхаарч, хоорондын харилцаагаа сайжруулахад тустай байдаг.
- Амжилтын мэдрэмж авах. Бусдад тусалж, халамжилж сурах нь тийм ч амар зүйл биш юм. Үүнийг хийхийн тулд олон сорилттой тулгардаг. Хэн ч бусдад туслаад жаргалтай мэдрэмж авахыг цагийн гарз гэж хардаггүй.

- Хайрлагдсан мэдрэмж авч, бат бөх харилцаа тогтоох. Бусдад халамж тавих нь хүмүүстэй холбогдож, найрсаг ааш зантай болж, бусдыг ойлгох чадвартай болдог. Өсвөр насанд бусдад халамж анхаарал тавьж сурах нь гэр бүлийн харилцаа, ялангуяа ах дүүсийн хоорондын харилцааг сайжруулдаг. Сэтгэлийн тус дэм бусдад өгөх нь өөр олон хүмүүст туслах, бусадтай хоорондын харилцаагаа сайжруулахад маш хэрэгтэй байдаг.
- Бусдад үнэлэгдсэн мэдрэмж авч, хувь хүний хөгжлөө мэдрэх. Тусламж үзүүлж, халамж тавьснаар олон төрлийн чадварт сурдаг. Аливаа зүйлийг олон талаас нь, өөр өнцгөөс харах, хийх, сурсан чадвараа ашиглан төлөвлөгөө хийх зэрэгт тустай. Мөн бусдыг ойлгож, сурахын зэрэгцээ насан туршид амьдралын хэвшил болж чадах бодит бус олон чадварт суралцдаг.

ЗОРИЛГО: Бусдад анхаарал халамж тавьж сурахын давуу талыг ойлгох

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

- Анхаарал халамж тавихын ач холбогдлыг мэдэх
- Бусдад анхаарал халамж тавьж сурах

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Хавсралт 1,2-ийг сурагчдын тоогоор хувилах

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

Багш сурагчдыг 2 багт хуваагаад 1-р багт “Бусдад анхаарал халамж тавихын давуу тал”, 2-р багт “Бусдад анхаарал халамж тавиагүйн сул тал” гэсэн сэдвээр 10 минутын дотор бичлэг бичих даалгавар өгнө.

Дараа нь 2 баг өөрсдийн бичсэнээ уншиж ярилцлага өрнүүлнэ.

Үйл ажиллагаа 2. Өөрийгөө таньж мэдэх дасгал

Багш хавсралт 1 дэх хүснэгтийг сурагчдад тараан өгч, сүүлийн 24 цагийн дотор хэн нэгэнд анхаарал халамж тавьсан тохиолдлуудаа эргэн санаж бичих даалгавар өгнө.

Үүний дараа чи хэр зэрэг бусдад анхаарал халамж тавьдаг хүн бэ? гэдгийг нь асууж өөрсдийгөө олж харах боломж бүрдүүлнэ.

Үйл ажиллагаа 3.

Бидний хэн нэгэнд тавьж буй анхаарал халамж маань үг болон үйлдлээр илэрхийлэгддэг. Энэхүү үйл ажиллагаа нь сурагчдыг бусдад анхаарал халамж тавьж сурах чадвар эзэмшүүлэх зорилготой.

Багш сурагчдад хавсралт 2 материалыг тараан өгч тайлбарлана.

ДҮГНЭЛТ:

Багш дараах байдлаар ярилцлагыг өрнүүлнэ. Сурагчдыг дүгнэж, шүүмжлэхээс аль болох зайлсхийх хэрэгтэй.

- Бусдад анхаарал халамж тавихын ач тус юу вэ?
- Чи энэхүү чадварыг хэр сайн эзэмшсэн хүн бэ?
- Өнөөдрийн хичээлээс юу сурсан бэ?

Хавсралт 1: 

Анхаарал халамж хандуулсан тохиолдлууд	Чи хэнтэй					Танихгүй хүн
	Найз	Багш	Аав ээж	Ах эгч	Дүү	
Жишээ нь: Өглөө “Сайхан амарсан эсэхийг нь асуусан”	+	+	+	+	+	
Жишээ нь: Өдөр “Хоолоо идсэн үү” гэж асуусан	+		+			+
.....						
.....						
.....						

Чи хэрхэн анхаарал халамж тавьдаг бэ?

Хавсралт 2: 

Үгээр илэрхийлэх хэлбэрүүд	Үйлдлээр илэрхийлэх хэлбэрүүд
Багш, найзууд гэх мэт хэн нэгэнтэй мэндлэх	Аав ээж чинь сургуульд чинь хүргэж өгөх эсвэл чамайг үнсэх тэврэх гэх мэт
Хэн нэгэнд санаа тавьж “Чи зүгээр үү?” гэж асуух	Дуртай зүйлийг чинь авч өгөх
Өвдсөн найз руугаа утсаар ярьж мэндийг нь мэдэх	Өвдсөн найзыгаа эргэж очих, хичээлийг нь нөхөж авахад нь туслах
Анги угааж байгаа найздаа “Миний тусламж хэрэгтэй юу? Би туслах уу?” гэх мэтээр хэлэх	Бүдэрч унасан найзаа түшиж босгох гэх мэт
Багш гэх мэт ахмад хүмүүс зэмлэх	Ахмад болон настай хүнд туслах
Ээж аав чинь “Хичээлдээ явахдаа замаа сайн хараарай ” гэх мэтээр хэлж захих	Хэн нэгэнд санаа тавьж хандах гэх мэт

СЭДЭВ: ТАМХИНЫ НАЙРЛАГА, ӨСӨЛТ ХӨГЖИЛ, ГОО САЙХАНД ҮЗҮҮЛЭХ СӨРӨГ НӨЛӨӨ (40 минут)

ҮНДЭСЛЭЛ:

Өсвөр насны хүүхдүүд өөрсдийн гадаад байдал, гоо сайхан, бие бялдарт анхаарал тавьж эхэлдэг.

Тиймээс архи тамхины сөрөг нөлөөг эдгээртэй уялдуулан тайлбарлах нь үр дүнтэй байдаг.

Мөн энэ насанд бусдыг дуурайх, найз нөхдийн ятгалгад автах, буруу ташаа мэдээлэлд итгэх нь хялбар байдаг тул хорт зуршилтай холбоотой сэдвээр сайтар ярилцаж, үнэн зөв мэдээллээр хангах нь хамгийн чухал юм.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Тамхины үндсэн найрлагаас гадна түүний шаталтын явцад олон төрлийн хорт бодис үүсэж, эрүүл мэндэд сөрөг нөлөө үзүүлдэг.
- Тамхинд агуулагддаг хорт бодисууд залуу, өсөж хөгжиж буй бие махбодод хамгийн хортой байдаг. Жирэмсэн эмэгтэйчүүд тамхи татах, дам тамхидалтад өртвөл ургийн хөгжил саатах, гаж хөгжил явагдах эрсдэл нэмэгдэнэ.
- Өсвөр насны хүүхэд тамхи татах нь тэдний өсөлтийг удаашруулах, оюун ухааны хөгжлийг саатуулах нөлөө үзүүлж, удаан сэтгэж, хурдан мартдаг, цочромтгой, түргэн ууртай, гутранги болгодог.
- Тамхи арьсны уян хатан байдлыг бууруулж, эд эсийн шинэчлэлийг удаашруулж, хурдан үрчлээтэх, эмзэг мэдрэмтгий болгох, хуурайшуулах, эрт хөгшрүүлэх зэрэг сөрөг нөлөө үзүүлж гоо сайхныг алдагдуулдаг.

ЗОРИЛГО: Тамхины найрлага, сөрөг нөлөөллийг ойлгох, түүнээс татгалзах чадвар эзэмшихэд нь дэмжин туслах

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

- Өөрсдийн мэдлэгийг ашиглан тамхины найрлага, түүний сөрөг нөлөөг илэрхийлсэн шүлэг зохиох
- Тамхины хэлбэрүүд, тэдгээрийн найрлага, сөрөг нөлөөллийг нэрлэх

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Бичгийн хэрэгсэл, үзэг, дэвтэр

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:

Үйл ажиллагаа 1. "ТТ-АА-ММ-ХХ-ИИ" шүлэг зохиох

Сурагч бүр тамхины найрлага, хүүхдийн өсөлт хөгжилт, гоо сайханд тамхины үзүүлэх нөлөөний уншиж судалсан мэдлэгээ ашиглан тамхи гэхэд ордог үсгүүдээр эхэлсэн шүлэг зохиох даалгавар гүйцэтгэнэ. Толгой холбох үүднээс үсэг бүр 2 удаа давтагдаж, «ТТ-АА-ММ-ХХ-ИИ» гэсэн нийт 10 мөр бүхий мөр шүлэг бичигдэх юм.

Сурагчдын бичсэн шүлгээс хамгийн сайныг нь шалгаруулах уралдаан зарлана. Шүлгийн агуулга нь бүхэлдээ тамхи түүний сөрөг нөлөөтэй холбоотой байх шаардлагатай. Ингээд 15 минутын дотор сурагчид шүлгээ бичиж, ангийхандаа уншиж өгч үнэлүүлнэ. Хамгийн үнэн зөв мэдээлэл бүхий, мөн уран яруу бичсэн шүлгүүдийг ангиараа хамтран ярилцаж шалгаруулаарай.

Үйл ажиллагаа 2. Архи, тамхины сөрөг нөлөөг нэрлэх

Самбарт венийн диаграмм зурна.

Сурагчид хоёр хоёроороо баг болж архи, тамхины сөрөг нөлөөний талаар ярилцаад диаграммын нэг талд хүүхдийн гоо сайханд үзүүлэх архины сөрөг нөлөө, нөгөө талд

нь тамхины сөрөг нөлөөг жагсааж бичнэ.

Хоёр тойргийн давхацсан хэсэгт архи, тамхи хоёрын ижилхэн үзүүлдэг сөрөг нөлөөг бичнэ.

Сурагчид венийн диаграммын аргаар архи, тамхины сөрөг нөлөөний ижил ба ялгаатай талыг бичсэнээ бусдадаа танилцуулж, ярилцана.



ДҮГНЭЛТ:

Хүний өсөлт хөгжилт, гоо сайхан яагаад чухал болохыг сурагчидтай ярилцана. Энэ нь архи, тамхины аль аль нь хортой, өсвөр насныханд хамгийн их хор уршигтай болохыг ойлгуулах зорилготой. *Архи, тамхины ямар сөрөг нөлөө хамгийн их хор уршигтай гэж бодож байна вэ? Архи, тамхины хэрэглээнээс үүдсэн өсөлт хөгжлийн гажиг аль насанд үүсэх хамгийн их эрсдэлтэй вэ?* зэрэг асуултын дагуу ярилцах боломжтой. Архи, тамхины аль аль нь хүүхдийн өсөлт хөгжил, гоо сайханд сөрөг нөлөөтэй гэдгийг сурагчдаар өөрсдөөр нь дүгнүүлэх нь чухал.

СЭДЭВ: АРХИ, ТАМХИ ХЭРЭГЛЭХЭЭС ТАТГАЛЗАХ ЧАДВАР (40 минут)**ҮНДЭСЛЭЛ:**

Хорт зуршилд хамгийн өртөмхий, архи, тамхийг хэрэглэх туршиж үздэг үе бол өсвөр нас юм. Учир нь энэ үед найз нөхдийн санаа бодлыг сонсох, даган дуурайх, нийгэм хамт олны нэг хэсэг гэдгээ мэдрэх хэрэгцээ хамгийн их байдаг тул хорт зуршилтай найз нөхдийн дарамт

шахалтад автах нь элбэг. Хэдийгээр хортой, донтуулдаг, эрүүл мэндэд сөрөг нөлөөтэй гэдгийг сонссон, мэдсэн байдаг боловч ганцхан удаа туршаад хэрэглээд үзэхэд айх зүйлгүй гэж боддог нь гол алдаа болдог.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Хүн өөрийн болон бусдын эрүүл мэнд, сэтгэл санаа, ёс суртахуун, эд зүйл зэрэгт хохирол учруулахуйц зуршлаас ухамсартайгаар татгалзан, мөн бусдад зөвлөн тусалж эрүүл мэндээ дэмжих, хамгаалах байр сууриа илэрхийлдэг байхыг хорт зуршлаас татгалзах гэж хэлдэг.
- Найз нөхөд, гэр бүл, ойр дотны хүмүүстэйгээ хамтран хорт зуршлаас татгалзаж сурах нь өөрийн эрүүл мэнд, бусадтай харилцах харилцаанд учирч болох олон эрсдэлээс хамгаалах, эерэг дадал хандлагатай болох хамгийн зөв зам юм.
- Хорт зуршлаас татгалзаж, сэргийлж сурах нь шийдвэр гаргах, шүүмжлэлт сэтгэлгээ, холбоо тогтоох, стрессийг зохицуулах, харилцааны ур чадвартай байх зэрэг амьдрах ухааны олон чадварыг шаарддаг.

ЗОРИЛГО: Архи, тамхийг турших, санал болгосон аливаа дарамт шахалтыг давах, өөрийн эрүүл мэндээ хамгаалан татгалзах арга замыг эзэмших

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

- Найз нөхөд, үе тэнгийхэн нь архи, тамхи хэрэглэхийг санал болгодог нөхцөлийг таньж тодорхойлох, тухайн нөхцөлөөс зайлсхийх чадвар эзэмших
- Тамхи татахыг уриалах, шахах, турших аливаа дарамт шахалтыг хэрхэн даван туулах харилцааны аргад суралцах

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Бичгийн хэрэглэл

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:**Үйл ажиллагаа 1. Эрсдэлтэй нөхцөл байдал, орчин, цаг хугацааг үнэлэх, зайлсхийх**

Хүмүүс хаана, хэзээ, хэнтэй байхдаа, ямар тохиолдолд архи, тамхийг хэрэглэх хандлагатай байдаг талаар ярилцаарай.

Ингээд архи, тамхийг хэрэглэх магадлал хамгийн их байж болох орчин нөхцөлийг тодорхойлоход туслах дараах хүснэгтийг хамтдаа нөхөөрэй. Жишээ нь: хаана-тоглоомын талбай гудамжинд, хэзээ-орой үдшийн цагаар, хэнтэй- тамхи татдаг ах эгч нартай, ямар тохиолдолд-цагийг сонирхолтой өнгөрөөхийг хүссэн үедээ гэх мэтээр бичээрэй.

Ангиараа ярилцаж байгаа тохиолдолд хүснэгтийн мөрийг 10 хүртэл нэмж болно.

	Хаана	Хэзээ	Хэнтэй	Ямар тохиолдолд
1				
2				

3

4

5

Энэ дасгалын зорилго нь сурагчдын нэрлэсэн нөхцөл бүрдсэн тохиолдол бүрийн эрсдэлийг таньж, таамаглах, улмаар тухайн нөхцөл байдалд өөрийгөө оруулахгүй байх, урьдчилан сэргийлэх зорилготой болохыг тайлбарлаарай.

Үйл ажиллагаа 2. Тамхи татахаас татгалзах, дүрд тоглох

Тамхи татаж туршиж үзэх нь донтолт үүсгэх эрсдэлтэй учраас ямар ч тохиолдолд татгалзаж чаддаг байх шаардлагатай. Энэ үйл ажиллагаа нь сурагчдад хэн нэгэн тамхи татаж үзэхийг шахаж шаардсан тохиолдолд хэрхэн татгалзах ур чадварыг эзэмшүүлэх зорилготой. Үүний тулд:

Сурагчид өмнө ажилласан хүснэгтэд нөхөж бичсэн мэдээлэлдээ үндэслэн тамхи татаж үзэхийг шахаж буй тохиолдлын жишээг богино хэлбэрээр бичиж танилцуулна.

Сурагчид бие биеийнхээ бичсэнтэй нь танилцаад уг тохиолдолд тамхи татах дарамт шахалтад хэрхэн, ямар хариу үйлдэл үзүүлэх талаараа хэлэлцэж, хувилбаруудыг самбарт жагсаан бичнэ.

Сурагчдыг 4 хүнтэй багт хувааж, гишүүн тус бүрд үүрэг онооно. 2 сурагч нь тамхи татахыг шахаж буй, 3 дахь нь тэрхүү дарамт шахалтыг эсэргүүцэх, 4 дэх сурагч нь хөндлөнгөөс ажиглаж шахалтад орж буй сурагчийн үйлдлийг хянаж үнэлэх үүрэгтэй байна. Дарамт шахалт үзүүлж буй 2 сурагч ангид сурагчдын зохиож танилцуулсан "зохиол"-оос аль нэгийг нь сонгож дүрд тоглоно.

Ингээд багууд өөрсдийн дүрийн тоглолтоо танилцуулна. 2 сурагч дарамт шахалт үзүүлэхэд татгалзагч 3 дахь сурагч тухайн нөхцөл байдалд тамхи татахгүйгээр өөрийгөө хэрхэн хамгаалж гарах аргуудыг хэрэглэх ёстой.

Дүрийн тоглолтыг үзээд үнэлгээ дүгнэлт өгөх сурагчид хэрхэн өөрийгөө хамгаалсан, хэр үр дүнтэй байсан талаарх өөрсдийн бодлоо хэлнэ.

Ингээд дүрээ сольж, сурагч бүр тамхи татахаас татгалзагч хүүхдийн дүрд тоглох хэрэгтэй.

ДҮГНЭЛТ:

- Аливаа эрсдэлээс өөрийгөө хамгийн үр дүнтэй хамгаалах арга нь түүнээс урьдчилан сэргийлэх юм гэдгийг халдварт өвчний вакцинаар жишээ болгон тайлбарлаарай. Түүнтэй нэгэн адил архи, тамхи хэрэглэх сэдэл төрүүлсэн орчин нөхцөлөөс өөрийгөө ангид байлгасан тохиолдолд тамхи татуулах гэсэн дарамт шахалтаас татгалзахад хялбар байх болно.
- Мөн архи, тамхинаас татгалзахад харилцааны тодорхой ур чадвар шаардагддаг болохыг сурагчдын дүрд тоглосон жишээгээр тайлбарлаарай.
 - *Хэн нь хамгийн сайн татгалзаж чадсан бэ?*
 - *Яагаад түүнийг хамгийн сайн гэж үзэж байна вэ?*
 - *Хэдэн аргыг ашигласан бэ?*
 - *Хэр үр дүнтэй байсан бэ?* зэрэг асуултыг асууж татгалзагчийн дүр бүтээсэн сурагчдын ур чадварыг ажиглагчид, ангийн бусад сурагчид хэрхэн үнэлж дүгнэж буйг тодруулаарай.
- Мөн сурагч бүрийг дүрийн тоглолтоос юуг шинээр сурч авсан, бусдын тоглолтоос чамд хамгийн хэрэгтэй санаа нь юу байсныг тэмдэглэн авахыг хүсээрэй.

СЭДЭВ: ТАМХИНЫ УТААНЫ НАЙРЛАГА (40 минут)**ҮНДЭСЛЭЛ:**

Тамхины утаанд олон төрлийн хорт бодис агуулагдаж, тэрхүү утаагаар амьсгалахад биед орж, эрүүл, мэнд, гоо сайханд нөлөөлдгийг бид мэднэ. Гэвч нэг тамхины юм уу, нэг өдөр татсан тамхины утаанд хэр их утаа, тортог, бохь агуулагддаг болох,

тэрхүү тортог ямар үнэртэй, бидний биед хэрхэн хуримтлагддаг болохыг энгийн туршилтаар илрүүлэх нь номоос уншиж судлахаас илүү бодит туршлага болдог сайн талтай юм.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Тамхины утаа нь янжуур болон бусад тамхи, тамхины бүтээгдэхүүнийг татах явцад бүрэн бус шаталтаас үүссэн азрол юм.
- Тамхины шаталтын температур нь 400-900°C хооронд хэлбэлздэг.
- Тамхины найрлага дахь олон төрлийн нэгдэл шаталтын явцад дахин хувирч өөрчлөгдөн хэдэн мянган нэгдлийг үүсгэж байдаг учраас ихээхэн хортой юм.

ЗОРИЛГО: Тамхи татахад уушгинд хэдий утаа тортог хуримтлагддаг болохыг туршилтаар илрүүлэх

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

- Тамхи татахад уушгинд орсон утаа хэр хэмжээний тортог үүсгэдэг болох, үлдэж буй тортогийн өнгө, үнэр, шинж чанарыг тодорхойлох
- Тамхины утаан дахь хорт бодисын найрлагыг мэдэх

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Нэг хайрцаг буюу 20 ширхэг янжуур тамхи
- Хөвөн, ундааны хуванцар сав (0,5-1,5 л эзлэхүүнтэй)
- Скоч эсвэл баримлын шавар, чүдэнз эсвэл асаагуур

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:**Үйл ажиллагаа 1. Тамхины машин туршилт**

Эхлээд тамхийг сорж татах зориулалттай 4 “машин” эрүүл мэндийн сурах бичгийн “Хорт зуршил” бүлгийн 54 дүгээр хуудсанд үзүүлсэн зааврын дагуу хийгээрэй. Ингээд нэгдүгээр машинд 1, хоёрдугаар машинд 3, гуравдугаар машинд 6, дөрөвдүгээр машинд 10 янжуур хийж соруулаарай.

Тамхины утаа их хэмжээгээр тархах учир дам тамхидалтаас сэргийлж туршилтыг задгай агаартай гадна орчинд хийх нь хамгийн тохиромжтой. Янжуурыг багш урьдчилан худалдан авч бэлтгэсэн байна.

Туршилт гүйцэтгэх дарааллыг танилцуулаарай.

Аюулгүй ажиллагааны заавар: Энэхүү туршилтын явцад гал алдах, түлэгдэх, тамхины утаанд хордох эрсдэлтэй тул аюулгүй ажиллагааны зааврыг суралцагчдад сайтар танилцуулж, анхааруулаарай.

- Ундааны хуванцар сав 4-ийг бэлтгэж, усаар сайн зайлж хатаана. Ижил хэмжээтэй сав байвал сайн. Дөрвөн савыг тус бүрд нь 1 янжуур, 3 янжуур, 6 янжуур, 10 янжуур гэж хаяг нааж бэлтгээрэй.
- Хөвөнгөө жижиг хуванцар савны амсраар багтах хэмжээний сэвсгэр бөмбөлөг болгон бөөрөнхийлж, хуванцар савны эзлэхүүний 2/3 хэсгийг эзлэхүйц хэмжээтэйгээр хийж дүүргэнэ.

- Тагны голд янжуурын шүүр бүхий хэсэг багтахуйц нүх гаргаж бэлтгэнэ.
- Таглааны голд гаргасан нүхэндээ янжуураа хатган тогтоож, скочоор завсрыг нь нааж, эвсэл баримлын шавраар чигжиж битүүлнэ.
- Гадаа задгай агаар бүхий газар гарч, савны агаарыг бага зэрэг шахаж гаргаад янжуураа асаана.
- Янжуурыг асмагц саваа суллаж, агаар соруулахад утаатай агаар дотогш сорогдон орно. Ийнхүү саваа шахаж суллахад тамхи шатаж агаар сав руу орж гарна. Энэ нь тамхи татах үйл явцтай төстэй юм.
- Дөрвөн сав тус бүрд оногдох янжуурыг дуустал дээрх байдлаар соруулж дуусгана. Энэ үед утаа их хэмжээгээр гарах тул багш туршилтыг сайн хянаж явуулна.

Ангидаа буцаж орсны дараа 4 савны дотор хөвөн байгаа нь уушгийг төлөөлж буйг сануулан, аль савны хөвөнд ямар өөрчлөлт орсон байгаад харьцуулах даалгавар өгнө.

Савнуудыг нээж хөвөнг гарган аваад цэвэр хөвөнтэй болон хооронд нь харьцуулна. Хөвөнг үнэрлэж үзэж болно. Хөвөнгийн өнгө үнэрээс гадна савны доторх өнгийг ажиглаарай.

Туршилтын үр дүнг загвар хүснэгтэнд тэмдэглээрэй. Дам тамхидалтыг илрүүлэхийн тулд үйлчилгээний газрын тамхи татдаг өрөөнд хөвөн бүхий таваг байрлуулж хэд хонуулаад авч цэвэр хөвөнтэй харьцуулж болно. Энэ нь дам тамхидалтын нөлөөг илрүүлэх туршилт болох юм.

Сорогч машины дугаар	1	2	3	4
Татсан янжуурын тоо	1	3	6	10
Хөвөнгийн өнгө				
Хөвөнгийн үнэр				
Савны ханын өнгө, тортог				

Сурагчдын дэвтэртээ тэмдэглэсэн үр дүнг ашиглан дараах асуултын дагуу ярилцаж, хариултаа тэмдэглээрэй.

- *Туршилтад хэрэглэсэн хөвөн ямар эрхтнийг төлөөлж байна вэ?*
- *Тамхины тоо ширхэг хөвөнгийн бохирдолтой ямар хамааралтай байна вэ?*
- *Тамхичид өдөрт хэдэн ширхэг янжуур татдаг вэ?*
- *Энэхүү өөрчлөлт нь хүний биед ямар нөлөө үзүүлж болох вэ?*
- *Хөвөн ба савнаас гарч буй үнэр тамхи татдаг хүмүүсээс мөн үнэртдэг бол тамхи хүний гоо сайханд нь хэрхэн нөлөөлөх вэ?*
- *Энэхүү туршилтын дүнд та бүхэн юуг ойлгож авсан бэ?*

Үйл ажиллагаа 2. Тамхины найрлагыг хэлэлцэх

Сурагчдыг 4-6 хүнтэй багт хуваана. Баг тус бүрд хавсралтад буй тамхины найрлагын талаарх мэдээлэл өгнө.

Уг мэдээлэлтэй танилцсаны дараагаар дараах асуултын дагуу баг бүрийн хариултыг сонсож харилцан ярилцана.

- *Тамхины найрлагад яагаад маш олон төрлийн бодис байдаг вэ?*
- *Эдгээр хорт бодисын нөлөө хэрхэн илэрч болох вэ?*
- *Тамхи татдаг хүмүүс ямар өвчинд өртөмхий байдаг вэ? Яагаад?*
- *Яагаад тамхи татдаг хүмүүс тамхиа хаяхад амаргүй байдаг вэ?*
- *Эдгээр хорт бодисын нөлөөг бид өөрсдийгөө хэрхэн хамгаалж болох вэ?*

ДҮГНЭЛТ:

Тамхи үйлдвэрлэх, боловсруулах, савлах явцад болон шаталтыг сайжруулах, үнэр оруулах зэрэг зорилгоор олон төрлийн бодис нэмдгийн шалтгааныг ярилцаарай. Мөн шаталтын явцад олон тооны бодис үүсдэг болохыг тайлбарлаарай.

Хавсралт 1: 

Тамхинд 4000 орчим төрлийн химийн бодис агуулагддаг бөгөөд ихэнх нь хүний биед хортой нөлөө үзүүлдэг. Эдгээрийн 40 гаруй нь төрөл бүрийн хавдар үүсгэх шинж чанартай нь тогтоогдсон байдаг.

- Ацетильальдегид (амьсгалын замын эрхтнийг үрэвсүүлдэг)
- Акролин (амьсгалын замын эрхтнийг үрэвсүүлдэг)
- Арсейник (хүчтэй хор)
- Кадми (уушгийг үрэвсүүлдэг)
- Винил-хлор (мансууруулагч, бэлгийн чадавхыг сулруулдаг)
- Катран (хамгийн ихээр хорт хавдар үүсгэдэг)
- Полони (210)- (цацраг идэвхт бодис)
- Толуидин (үрэвсэл үүсгэгч)
- Формальдегид (үрэвсэл үүсгэгч)
- Уритан (үрэвсэл үүсгэгч)
- Цианы хүчил (хүчтэй хортой бодис)
- Аммиак (хор, амьсгалын замын эрхтнийг үрэвсүүлдэг)
- Бутан (мэдрэлийн системийг сулруулдаг, амьсгал боогдуулдаг)
- Метилхлор (тархинд хортой)
- Никотин (зүрх судсанд муугаар нөлөөлдөг). Никотины нөлөөгөөр зүрхний цохилт хурдсаж, амьсгалын тоо олширч цусны даралт ихэсдэг. Никотин нь донтуулах үйлчлэлтэй бөгөөд хэрвээ тамхи татахгүй байх хаяхыг оролдоход никотиныг бие махбод шаардах шинж тэмдгүүд илэрдэг.
- Пиридин (эрэгтэй хүний дааврын ялгаралтад хүчтэй нөлөөлдөг)

СЭДЭВ: ХҮНИЙ БЭЛГИЙН АМЬДРАЛЫН ТУХАЙ ОЙЛГОЛТ (40 минут)

ҮНДЭСЛЭЛ:

Хүний амьдралын салшгүй нэг хэсэг болсноор энэ нь ямар өргөн хүрээтэй бэлгийн амьдрал учраас анхнаасаа зөв ойлголттой болох нь чухал. Бэлгийн хавьтал гэж буруу ойлгодгийг өөрчлөх амьдралын 5 бүрэлдэхүүн хэсгийг мэддэг шаардлагатай болно.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Хүний амьдралын салшгүй нэг хэсэг нь бэлгийн амьдрал юм.
- Бэлгийн амьдрал нь хүний эрүүл оршихуй нэгэн хэсэг бөгөөд хүн бүрийн бэлгийн амьдрал ялгаатай.
- Бэлгийн амьдралын тухай асуудлыг 5 бүрэлдэхүүн хэсэгт хуваан үздэг. Үүнд:
 - а) Хүний хөгжил
 - б) Дотно харилцаа
 - в) Мэдрэхүй ба бэлгийн зан үйл
 - г) Бэлгийн эрүүл мэнд
 - д) Бэлгийн хүчирхийлэл
- Бэлгийн амьдралын тухай ойлголтууд нь хоорондоо салшгүй холбоотой.

ЗОРИЛГО: Хүний амьдралын салшгүй нэг хэсэг нь бэлгийн амьдралын асуудал болох талаар шинжлэх ухааны үндэслэлтэй мэдлэг, ойлголттой болно.

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

- Бэлгийн амьдралын бүрэлдэхүүн хэсгүүдийг мэдэх
- Бэлгийн амьдралын бүрэлдэхүүн хэсэг бүрд хамаарах ойлголтуудыг ялгах
- Бэлгийн амьдралын талаар буруу ойлголттой хүмүүст яаж тайлбарлах аргаа мэдэх

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Бэлгийн амьдралын 5 бүрэлдэхүүн хэсгийн нэрийг тод өнгөөр тус тусад нь А4 цаасан дээр бичиж бэлтгэнэ.
- Хавсралт 1-ийн тойрог дотор бичсэн бэлгийн амьдралын тухай ойлголт тус бүрийг А5 хэмжээтэй цаасан дээр бичиж бэлтгэнэ.
- Цаасан скоч

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:

Үйл ажиллагаа 1. Багаар ажиллах

Багш нийт сурагчдаас “бэлгийн амьдрал” гэдэг үгийг юу гэж ойлгож байгааг асууж ярилцана. Тэднээс зөв хариулт гарахгүй байсан ч хэзээ нэг цагт энэ үгийн сонсож байсан уу? Ямар нэг материал уншиж байсан уу? гэх зэргээр асууж, тухайн агуулгын талаар бодох боломж олгоно.

Дараа нь сурагчдыг 5 баг болгон хуваана. Багуудад бэлгийн амьдралын тухай ойлголтуудыг бичсэн А5 хэмжээтэй цааснуудаа тэгш тоогоор хуваарилан өгнө.

Ойлголт тус бүрийг анхааралтай уншаад ханан дээр байрлуулсан 5 бүрэлдэхүүн хэсгийн аль хэсэгт илүү хамааралтай ойлголт болохыг ярилцаад багаараа санал нийлсэн хэсэгт байрлуулах даалгавар өгнө. Энэ үед багш зөв, буруу гэж сурагчдын хийж буй үйлдэлд огт оролцохгүй, хөндлөнгөөс ажиглах хэрэгтэй.

Үйл ажиллагаа 2. Ойлголтоо нэгтгэх дасгал

Багуудыг байрлуулж дууссаны дараа дараах даалгаврыг хүн бүр дэвтэртээ бичиж гүйцэтгэнэ.

Бэлгийн амьдралын бүрэлдэхүүн хэсгийн тодорхойлолтыг уншаад аль нэр томъёо түүнд хамаарахыг нь тохируулж бичнэ. Үүний тулд зураасын оронд тохирох үсгийг бичихийг хүснэ.

Зөв тодорхойлолтыг сурагчдаар ээлжлэн уншуулна.

А.	<i>Хүний хөгжил</i>	-----	<i>Хүн өөрийн сэтгэлийн хөдөлгөөн, бодол санаагаа илэрхийлэх, бусадтайгаа хуваалцах, бусдаас хариу мэдрэмж хүсэхийг хэлнэ.</i>
Б.	<i>Бэлгийн зан үйл</i>	-----	Бэлгийн амьдралтай холбоотой бие махбод, сэтгэл хөдлөл, оюуны болон нийгмийн талаар эрүүл, гэр бүлийн хосууд бэлгийн амьдралдаа сэтгэл ханамжтай байх, бэлгийн зан үйлээс улбаатай хүсээгүй үр дагавраас сэргийлэх мэдлэг, хандлага, дадлаас шалтгаалдаг.
В.	<i>Дотно харилцаа</i>	-----	Бие махбодын хүч, сэтгэл зүйн давуу тал, нийгмийн эрх мэдлээ ашиглан <i>садар самуунд уруу татсан</i> ямарваа нэг зохисгүй, шударга бус халдлага, хүнийг зохиомлоор хүнд байдалд оруулан бэлгийн харилцаанд орох үйлдлийг хамруулдаг.
Г.	<i>Бэлгийн эрүүл мэнд</i>	-----	<i>Тухайн хүний нас</i> , бие махбод, сэтгэл хөдлөл, нийгэм, оюун санааны өсөлт <i>хөгжлийн харилцан шүтэлцээгээр тодорхойлогдоно.</i>
Д.	<i>Бэлгийн хүчирхийлэл</i>	-----	Өөрсдийнхөө бэлгийн дур хүсэл, мэдрэмжээ илэрхийлэх арга хэлбэрүүд буюу өөрийн ба бусдын биетэй харилцан бие махбодын болон сэтгэлийн таашаал олж авахыг хэлнэ.

Үйл ажиллагаа 3. Ойлголтоо нэгтгэх дасгал

Эдгээр тодорхойлолтыг гаргасны дараа нь сурагчдын анхаарлыг төвлөрүүлээд өмнө нь байрлуулсан ойлголтуудаа өөрчлөх эсэх талаар эргэж харах боломж олгоод хангалттай хугацаа өгнө.

Багш багуудаас ээлжлэн ойлголт бүрийг чангаар уншихыг хүсээд тухайн бүрэлдэхүүн хэсэгт хамаарах эсэхийг тодруулж асуугаад бусад нь бүрэн санал нийлж байвал үлдээнэ. Харин маргаантай ойлголтууд байвал тусад нь ялгаж тавина.

Төгсгөлд нь ялгаж авсан ойлголтуудаа нэг нэгээр нь харуулж, дэвтэртээ бичсэн тодорхойлолтуудаа эргэж хараад хаана байрлуулахыг шийдвэрлэхийг хүснэ.

ДҮГНЭЛТ: Дараах асуултын дагуу ярилцаж хичээлээ дүгнэнэ.

- Хүний бэлгийн амьдралын бүрэлдэхүүн хэсгүүд хоорондоо ямар холбоотой болохыг шилжилтийн насны жишээн дээр авч ярилцана. Тухайлбал:
 - Шилжилтийн нас бол хүний хөгжлийн нэг үе.
 - Ихэнх хүн шилжилтийн насандаа бусадтай үерхэж, хэн нэгнийг шохоорхон дурлаж, анхны болзоонд очиж эхэлдэг. Энэ үед өөрийнхөө сэтгэлийг илэрхийлж, бусдаас хариу мэдрэмж хүсдэг.
 - Мөн шилжилтийн насандаа анх удаа хүнтэй үнсэлцэн, магадгүй зарим бэлгийн зан үйлийг туршиж үзэх магадлалтай тул бэлгийн зан үйл, бэлгийн

эрүүл мэнд гэсэн хэсгүүдтэй холбоотой байж таарна.

- Түүнчлэн судалгаанаас харахад өсвөр насныхан бэлгийн хүчирхийлэлд өртөх магадлал өндөртэй тул эрүүл мэндээ хамгаалах, бэлгийн хүчирхийлэлд өртөхгүй байх мэдлэг, чадвар зайлшгүй шаардагдана.

2. Иймээс бэлгийн амьдралын бүрэлдэхүүн хэсгүүд нь хоорондоо салшгүй холбоотойгоос гадна хүний амьдралын салшгүй нэг хэсэг бөгөөд насан туршид үргэлжилдэг байна гэдгийг багш тайлбарлан ярилцана.

- *Бэлгийн амьдралд хамааралгүй хүн бий юу?*
- *Энэ хичээлээр сурч мэдсэн зүйлээ хэрхэн ашиглах вэ?*
- *Бэлгийн амьдралын талаар буруу ойлголттой эсвэл огт мэдэхгүй хүнд юу гэж тайлбарлах вэ?*

Хавсралт 1:  **Бэлгийн амьдралын бүрэлдэхүүн хэсэг**

Бэлгийн амьдралын бүх шинж чанар хувь хүний өөрийн дотоод үнэлэмж болон бэлгийн амьдралын талаарх итгэл үнэмшил, харилцаа хандлага, үнэт зүйл, мэдлэгээс хамаарна. Бэлгийн амьдралд мөн ёс зүй, соёл уламжлал, нийгмийн хандлага, хэмжүүр нөлөөлдөг.

Мэдрэхүй ба бэлгийн зан үйл:

Өөрсдийнхөө бэлгийн хүсэл, тачаал, мэдрэмжээ илэрхийлэх арга хэлбэрүүд буюу өөрийн ба бусдын биетэй харилцан бие махбодын болон сэтгэлийн таашаал олж авахыг хэлнэ.

- Арьсны мэдрэмж
- Тэмтрэх, үнэрлэх, харах, сонсох, амтлах мэдрэмж
- Үнсэх
- Гар хангалга хийх
- Илж таалах, энхрийлэх
- Бэлгийн хавьтал
- Бэлгийн дур таашаал
- Бэлгийн мөрөөдөл

Хүний хөгжил:

Тухайн хүний нас, бие махбод, сэтгэл хөдлөл, нийгэм, оюун санааны өсөлт хөгжлийн харилцан шүтэлцээгээр тодорхойлогдоно.

- Жирэмслэлт ба төрөлт
- Хүйсийн баримжаа
- Бэлгийн чиг баримжаа
- Шилжилтийн нас
- Биеийн төрх (имиж)
- Цэвэршилт (эрэгтэй, эмэгтэй)

Дотно харилцаа:

Хүн өөрийн сэтгэлийн хөдөлгөөн, бодол санаагаа илэрхийлэх, бусадтайгаа хуваалцах, бусдаас хариу мэдрэмж хүсэхийг хэлнэ.

- Хайр, халамж тавих
- Хайрлах
- Бодол санаа, сэтгэлээ хуваалцах
- Эмзэг, өртөмтгий байх
- Итгэх
- Татагдах, хүсэх
- Болзох
- Гэр бүл болох, насан туршийн үүрэг, хариуцлага хүлээх
- Үр хүүхдээ өсгөх

Бэлгийн хүчирхийлэл:

Бие махбодын хүч, сэтгэл зүйн давуу тал, нийгмийн эрх мэдлээ ашиглан садар самуунд уруу татсан ямарваа нэг зохисгүй, шударга бус халдлага, хүнийг зохиомлоор хүнд байдалд оруулан бэлгийн харилцаанд орох үйлдлийг хамруулдаг.

- Хүчин (мөн болзооны хүчин)
- Цусан төрлийн хүмүүсийн хоорондох бэлгийн харилцаа
- Хүүхдийн бэлгийн хүчирхийлэл
- Дотны, хамтран амьдрагчийн хүчирхийлэл
- Бэлгийн дарамт
- Заль мэхээр гарцаагүй байдалд оруулах, бэлгийн харилцаагаар дарамтлах
- Жендэрт суурилсан дээрэлхэл, хүчирхийлэл

Бэлгийн эрүүл мэнд:

Бэлгийн амьдралтай холбоотой бие махбод, сэтгэл хөдлөл, оюуны болон нийгмийн талаар эрүүл, гэр бүлийн хосууд бэлгийн амьдралдаа сэтгэл ханамжтай байх, бэлгийн зан үйлээс улбаатай хүсээгүй үр дагавраас сэргийлэх мэдлэг, хандлага, дадлаас шалтгаалдаг.

- Жирэмслэхээс сэргийлэх
- Жирэмсний хяналт
- Үр хөндөлт
- Халдвар, үүнд БЗДХ, ХДХВ-ийн халдвар багтана
- Бэлгийн ариун цэвэр
- Хөх, төмсөгний үзлэг
- Умайн хүзүүний эсийн болон бусад шинжилгээ
- Бэлгийн үйл ажиллагааны алдагдал, бэрхшээл

СЭДЭВ: ЖИРЭМСЛЭЛТ БА ЖИРЭМСНИЙ ШИНЖ ТЭМДЭГ (40 минут)

ҮНДЭСЛЭЛ:

Биеийн юм нь ирж эхэлсэн охид хэдэн настай ч бай хамгаалалтгүй бэлгийн хавьталд орсон бол жирэмслэх боломжтой.

Зарим охид анхны хавьтлаар жирэмсэлдэггүй, бэлгийн хавьталд оронгуутаа бэлэг эрхтнээ шууд угаавал, эсвэл гадуур

нь тавьчихвал жирэмсэн болохгүй гэх зэргээр цуу ярианд итгэж хамгаалалтгүй бэлгийн хавьталд орох нь бий.

Мөн жирэмсний эхэн үеийн шинж тэмдгүүдийг мэдэхгүйгээс жирэмсэн болсноо ч мэдэхгүй удах нь дараа нь гаргах шийдвэрт нөлөөлөх талтай.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Биеийн юм ирж байх үед ч, ирэхийн өмнөхөн, ирсний дараахан ч бай, мөчлөгийн дунд үед ч өндгөн эс боловсорч гадагшлах тохиолдол байдаг. Мөн эр бэлгийн эс, эмэгтэйн биед ороод 5 хүртэл хоног амьдрах чадвартай байдаг нь жирэмслэх боломжийг улам нэмэгдүүлдэг.
- Эмэгтэй нь босоогоороо ч бай, бусад ямарваа нэг байрлалаар бэлгийн хавьтал үйлдэж, дур ханасан эсэхээс үл шалтгаалан мөн анхны удаа ч бай, олон удаа хавьтсанаас үл хамааран, үрийн шингэн үтрээнд орсон л бол 2-5 секундийн дотор умайн хүзүүнд хүрдэг байна.
- Нэгэнтээ л үтрээгээр хамгаалалтгүй хавьталд орсон л бол шууд шээгээд ч, элдэв зүйлсээр угаагаад ч, үсэрч дэвхрээд ч нэмэргүй.
- Гадуур нь тавих арга яагаад найдваргүй вэ гэвэл эрэгтэй нь дур тавихаас өмнө Куперийн булчирхайн ялгаруулсан шингэнтэй хамт эр бэлгийн эсүүд гадагшилж болдог. Мөн яг дур тавихаас өмнө шодойгоо сугалж амжихгүй байх нь ч бий. Нэг л дусал үрийн шингэн хангалттай жирэмслүүлнэ.
- Нэгэнтээ л бэлгийн бойжилт нь явагдаад эхэлчихсэн бол өндгөн эс боловсорч гадагшилна. Тийм болохоор нас хэд байхаас үл хамаарч жирэмслэх боломжтой.
- Жирэмсэлснээ мэдэх хамгийн чухал шинж бол биеийн юм хугацаандаа ирэхгүй байх явдал. Хэдийгээр өсвөр насны охидын биеийн юмны мөчлөг тогтворгүй байдаг олон шалтгаан байж болох ч хамгаалалтгүй бэлгийн хавьталд орсон л бол юуны өмнө өөрийгөө жирэмсэн байж магадгүй гэж сэжиглэх хэрэгтэй.
- Жирэмсэн эсэхээ мэдэх хамгийн найдвартай арга нь жирэмслэлтийг илрүүлэх сорил юм.
- Мөн биеийн юм үзэгдэхгүй болохоос гадна хөх хатуурч хөндүүлэх, үтрээнээс илүү их цагаан юм гарах, ойр ойрхон шээс хүрэх, дотор муухай оргих, бөөлжис цутгах, зарим хоолонд дургүй болох, давслаг хоолонд дурлах, аманд төмөрлөг зүйл амтагдах, ядрах шинж тэмдэг илэрвэл жирэмсэн болсны шинж тэмдэг байх магадлал өндөр. Гэхдээ л эмчид үзүүлж, жирэмсэн эсэхээ баталгаажуулах нь хамгийн зөв.

ЗОРИЛГО: Өсвөр үеийнхэн үр тогтолт хэрхэн явагддаг, жирэмсний үед ямар шинж тэмдэг илэрдгийг мэдэх, хамгийн гол нь өсвөр үеийнхний жирэмслэлт ихэвчлэн хүсээгүй байдаг тул жирэмслэлтэд хүргэж болох нөхцөл, алхамуудын талаар бодож тунгаах

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

- Үр тогтолт хэрхэн явагддагийг зураг дээр тайлбарлах
- Гарах үр дагаврыг нь тооцолгүйгээр бэлгийн хавьталд орох эсэхийг сайтар бодож тунгаах, эрсдэлгүй шийдвэр гаргах
- Жирэмсний шинж тэмдгүүдийг мэдэж, өсвөр насандаа жирэмсэн болсон бол юу тохиолдох талаар эргэцүүлэн бодох

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Үр тогтох явцыг харуулсан зураг
- Хавсралт 1: Бодит түүх
- Хавсралт 2: Бие дааж унших материал

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:**Үйл ажиллагаа 1. Зураг ажиглаж ярилцах**

Сурагчдад эм бэлэг эрхтний тогтолцоо, үр тогтолт, эвсэл ураг умайн хананд бэхлэгдэж буйг үзүүлсэн бүдүүвч зургийг харуулж дараах асуултыг асууж ярилцаарай.

- *Зураг дээрээс харахад үр тогтолт хаана явагддаг байна вэ? **Боломжит хариулт:** (Умайн гуурсан хоолойд)*
- *Зургаас ямар эсийг ялган таньж байна вэ? **Боломжит хариулт:** (Эр эм бэлгийн эсүүд)*
- *Зурагт үзүүлсэн үйл явцын үр дүн юу вэ? **Боломжит хариулт:** (Жирэмслэлт)*
- *Жирэмслэлт ямар үйлдлийн үр дүн бэ? **Боломжит хариулт:** (Бэлгийн хавьтал)*

Үтрээгээр бэлгийн хавьталд орох гэдэг нь хөвчирсэн шодой үтрээ рүү орохыг хэлдэг, энэ үед үрийн шингэн ялгарснаар эр бэлгийн эс өндгөн эстэй нэгдэж үр тогтож, жирэмсэлдэг болохыг тайлбарлана.

Үйл ажиллагаа 2. Багаар ажиллах

Сурагчдыг эрэгтэй, эмэгтэйгээр нь тэнцүү хувааж 3 баг бүрдүүлнэ.

Дараа нь хавсралт 1-д өгсөн бодит түүхийг жижиг цаасан дээр бичиж багуудад өгч, дараах асуултад хариулах даалгавар өгнө:

- *Тухайн бодит түүхийн эзний гаргасан шийдвэрийг хэр зөв гэж бодож байна вэ?*
- *Өөрөөр шийдэх боломж байсан уу?*
- *Хэрвээ та нар энэ хүний оронд байсан бол чи ямар шийдвэр гаргах байсан бэ?*

Багуудын санааг ээлжлэн сонсохдоо эхлээд эрэгтэй хүүхдүүдийн хариултыг сонсохыг хичээгээрэй. Учир нь энэ 3 тохиолдолд охидод тохиолдсон явдал, тэдний бодол, шийдвэрийн талаар өгүүлсэн учраас хөвгүүд арай өөрөөр, бодож болох тул бусдын бодол, шийдвэрт нөлөөлж болох юм.

Үйл ажиллагаа 3.

Хавсралтад өгсөн мэдээллийг бие дааж уншаад өөртөө тэмдэглэл хийж авах даалгавар өгнө.

Уншсан мэдээллээ ашиглаад зураг, товч үгээр илэрхийлсэн бяцхан ном хийх даалгавар өгөөд тодорхой хугацаа өнгөрсний дараа багш шалгаж болно. Хэн нэгний хамгийн оновчтой санаа бүхий хувилбарыг бусдад нь танилцуулж санал солилцоно.

ДҮГНЭЛТ:

1. Дараах асуултыг асууж хичээлээ дүгнээрэй.
 - Хэрвээ бэлгийн хавьталд орсны дараа эмэгтэйчүүдэд дээрх шинж илэрвэл юу хийх ёстой вэ? (Жирэмсний тестээр шалгана)
 - Жирэмсний тестийг хаанаас авах вэ? (Эмийн сангаас)
 - Жирэмсний тестээр шалгахад ямар тэмдэглэгээ байвал жирэмсэн гэдгийг илтгэх вэ? (2 улаан зураас) Жирэмсний тест нь бэлгийн хавьтлаас 10-14 хоногийн дараагаас эхлэн шээсэнд илрэх дааврын өөрчлөлтийг илрүүлдэг шинжилгээний тест болохыг тайлбарлаарай.
2. Жирэмслэлттэй холбоотой мэдлэгийг дүгнэхдээ үр тогтоход ямар эсүүд оролцдог болох (эр, эм бэлгийн эсүүд), биеийн юм ирэхгүй байх нь жирэмсэн гэдгийг

батлах эсэх (зарим эмэгтэйд жирэмсэн болсон ч биеийн юмтай төстэй багахан цус үзэгддэг, мөн жирэмслээгүй боловч биеийн юм ирэхгүй байж болдог), жирэмсэн үед илэрдэг шинжээс дор хаяж гурвыг нэрлүүлэх зэргээр мэдлэгийг нь бататгах хэрэгтэй.

3. Төгсгөлд нь хавсралтаар өгсөн мэдээллийг санаж байвал өсвөр насандаа заавал жирэмслэхгүйгээр амьдарч болохыг сануулаарай.

Хавсралт 1: Бодит түүх

Түүх 1: . . . Бид 2 үерхээд жил болсон. Жирэмсэн болсноо анх мэдээд би аймаар их айсан. Надад эвгүй байсан. Тэгээд ч би сургуулийн сурагч учраас бүр ч хэцүү байлаа. Томрохоос нь өмнө нуугаад бушуухан л авхуулчихъя гэж бодсон. Өөр юу ч бодогдоогүй. . . гэжээ.

Түүх 2: . . . Би бүүр гайхсан. Тэгээд ямар ч байсан бусад хүнд мэдэгдэхгүй шууд л авхуулья гэж бодсон. Угаасаа хүүхэдтэй болно гэж бодоогүй байсан болохоор найздаа л мэдэгдчих вий дээ гэж бодогдоод байсан ш дээ. Яагаад гэвэл намайг жирэмсэн болсныг мэдвэл тэр намайг хаячихна. Би түүнийг алдмааргүй байсан учраас нуухаар шийдсэн.

Түүх 3: . . . Надад аймаар хэцүү байна л даа. Ер нь би хүүхдээ гаргалаа гэж бодоход би өөрөө сургуулийн сурагч, тэгээд хүүхдээ хайрлах сэтгэл байхгүй. Хамгийн гол нь аав, ээж мэдэх юм бол бүр хэцүү юм болно. Бас ах эгч нараасаа санаа зовж байна. Хоёрдугаарт найз нөхөд мэдвэл хэцүү байх болно. Ялангуяа манай найз хөвгүүн мэдээд хаяад явчихвал яах вэ . . .

Хавсралт 2: Сурагчдын бие дааж унших материал

? *Бэлгийн хавьталд орох уу? Эс орох уу?*

Энэ бол өсвөр үеийнхний хувьд шийдвэрлэх олон асуудлын хамгийн эхний, хамгийн чухал нь ч байж болох юм. Учир нь жирэмслэлтээс сэргийлэх болон БЗДХ-тай холбоотой олон асуудал чухамдаа хамгаалалтгүй бэлгийн хавьталд орсноор л гарч ирдэг. Өсвөр үеийн охид жирэмсэн болохыг нэг их хүсдэггүй. Тийм болохоор жирэмсэн болсноо мэдэх нь тэдэнд тийм ч аятайхан биш байдаг бөгөөд шийдвэрлэх олон асуудлыг араасаа дагуулдаг. Тэдэнд айж эмээх, ичих, уур уцаар хүрэх, санаа зовох, өөрийгөө болон нөгөө хүнээ буруутгах, үзэн ядах, гэмших, харуусах, итгэлгүй болох зэрэг олон сөрөг мэдрэмж төрдөг. Хэдийгээр өсвөр насандаа бэлгийн хавьталд орох эсэх нь хувь хүний асуудал боловч шийдвэр гаргахад чинь чамд тусалж болох зарим зүйлийг санал болгож байна.

Бэлгийн хавьталд орохоос өмнө мэдэж байх ёстой зүйлс:

- Охид биеийн юм нь ирж байх үедээ ч, анхны хавьтлаар ч жирэмслэх магадлалтай.
- Бэлгийн хавьтал, хайр 2 адилхан биш. Бэлгийн хавьталд орох нь хайрын баталгаа болох ёсгүй.
- “Надад бэлгэвч байна” гэж хэлэх нь “Би жирэмсэлчихжээ” гэж хэлэхээс илүү хялбар байдаг.
- Хэрвээ чи жирэмслэлтээс сэргийлэх арга хэрэглэхгүй бол жирэмслэх магадлал 100%-тай байна.
- Гадуур нь тавих арга хэрэглэж, дур тавихаасаа өмнө шодойг үтрээнээс сугалж авсан хэдий ч жирэмслэх боломжтой. Жирэмсэн болоход нэг л дусал үрийн шингэн хангалттай. Учир нь түүн дотор маш олон тооны эр бэлгийн эс байдаг.
- Бэлгийн хавьталд орох болгондоо шинэ бэлгэвчийг зөв хэрэглэвэл хүсээгүй жирэмслэлт болон бэлгийн замаар дамжих халдвараас найдвартай хамгаална.
- Бэлгийн замын өвчний халдвар авснаа чи ч, чиний хос ч мэдэхгүй байх магадлалтай. Чи хэн нэгнийг гаднаас нь хараад БЗДХ/ХДХВ-ийн халдвартай гэж таньж чадахгүй.
- Бэлгийн хавьтлыг тэвчих, анх бэлгийн хавьталд орох насаа хойшлуулах нь БЗДХ/ХДХВ-ийн халдвар авах, хүсээгүй жирэмслэлтээс хамгаалах хамгийн сайн арга.
- Өсвөр насны олон охин бэлгийн хавьталд ороогүй байдаг. Зарим охин бэлгийн хавьталд орж үзсэн гэж худлаа хэлэх магадлалтайг санаарай.

Өсвөр насны охид яагаад жирэмсэн болдог вэ?

<p>Мэдлэг дутсанаас:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Зарим охид үр тогтолт, жирэмслэлтээс сэргийлэх арга, хамгаалалтгүй бэлгийн хавьтлаас үүдэх сөрөг үр дагаврыг мэддэггүйгээс жирэмсэн болох нь бий. • Биеийн юм ирж эхэлсэн бол жирэмсэн болох боломжтой болсон гэдгийг мэддэггүй. • Охидын биеийн юмны мөчлөг тогтворгүй байдаг тул өндгөн эс гадагшлах хугацааг урьдчилан мэдэх боломжгүй. • Бэлгийн хавьталд орохдоо хамгаалалт хэрэглэхгүй бол жирэмсэн болдог, заримдаа бэлгийн замын халдварт өвчин авдаг гэдгийг мэддэггүй.
<p>Буруу мэдээлэлтэй байснаас:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Бусдын ам дамжсан яриа, буруу мэдээлэлд итгэснээс зарим охид жирэмсэн болдог. • Биеийн юм ирж байх үед хавьталд орвол жирэмсэн болдоггүй. • Бэлгийн хавьтлын дараа шууд угаахад, эсвэл босоод явахад жирэмсэн болдоггүй. • Бэлгийн хавьтлыг босоо байрлалтай хийхэд жирэмсэн болдоггүй. • Анх удаа бэлгийн хавьталд ороход жирэмсэн болдоггүй. • Жирэмслэлтээс сэргийлэх хамгийн сайн, хялбар арга бол хуанли хөтлөх гэж итгэдэг.
<p>Чадвар эзэмшээгүйгээс:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Заримдаа хосууд бэлгийн хавьтлын үед бэлгэвч хэрэглэдэг боловч түүний бүрэн бүтэн байдлыг шалгадаггүй, зөв дарааллаар хэрэглэж сураагүй байдаг. Түүнээс гадна өсвөр үеийнхэн эсвэл залуу хүмүүс бэлгэвч хэрэглэе гэж санал болгож чадаагүйгээс болоод эрсдэлд ордог.

<p>Хэнэггүй зангаас болж:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Зарим охид үр тогтох хугацаа, жирэмслэлтээс сэргийлэх арга, хамгаалалтгүй бэлгийн хавьтлаас үүдэх сөрөг үр дагаврын талаар мэддэг боловч тухайн тохиолдолд “Энэ удаа гайгүй байлгүй” гэж азаа туршдаг байна. • Зарим нь бэлгийн хавьталд орж байгаа хүндээ хамгаалах хэрэгслийн талаар ярих чадвар эзэмшээгүйгээс хэлж чадахгүй, бас азанд найддаг.
<p>Бусдад хүчиндүүлснээс:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Зарим охид сайн таньж мэдээгүй хүнтэй болзох, өөрийгөө хянах чадвараа алдах зэрэг шалтгаанаар хүчиндүүлээд жирэмсэн болсон тохиолдол байдаг. Гэхдээ ихэнх тохиолдолд таньдаг хүмүүс нь хүчиндсэн байдгийг анхаарах хэрэгтэй.
<p>Архи, согтууруулах ундаа хэрэглэснээс:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Архи, согтууруулах ундаа уусан үедээ ямар ч хүн өөрийгөө хянаж чадахаа больдог. Зарим охид бусадтай дарвин наргиж цэнгэн, архи ууж, согтон бэлгийн хавьталд ордог байна. Хүнийг согтуугаар нь далимдуулж, үгүй гэж хэлэх боломжгүй байдлыг нь ашиглан бэлгийн хавьтал үйлдэх нь хүчин юм.

Жирэмсэн болсон охидод юу тохиолддог вэ?

Дээр дурдсан хэд хэдэн шалтгаанаас болж зарим охид хүсээгүй үедээ жирэмсэн болдог бөгөөд нэлээд нь жирэмсэн гэдэгтээ итгэхгүй, эргэлзэж тээнэгэлзсээр эмчид үзүүлэлгүй, бусдад хэлэлгүй явсаар төрөхөд хүрдэг. Ер нь охидын хувьд жирэмслэлт ихэвчлэн хүсээгүй зүйл байдаг бөгөөд жирэмсэн болбол түүнтэй эвлэрэхийг хүсдэггүй, энэ нь гэнэтийн хүнд цохилт болох нь элбэг байдаг. Бэлгийн хавьталд хамгаалалтгүй орсны дараа жирэмсний эрт үеийн шинж тэмдэг, тухайлбал, биеийн юм ирэхгүй байх, ядрах, хөх хөндүүлэх зэрэг шинж тэмдэг илэрвэл чи жирэмсэлсэн байж магадгүй. Ийм учраас эмчид үзүүлж, шинжилгээ хийлгэх хэрэгтэй. Охид жирэмсэн болсондоо итгэхгүй, эргэлзсэн ямар нэг шийдвэр гарган тодорхой арга хэмжээ авалгүй байсаар эцэст нь олон сөрөг үр дагаварт хүрэх нь бий. Тухайлбал: Сонголт хийх боломж багасна. Жирэмсний үеийн хяналт хойшлогдоно. Сэтгэл санааны хямралд орно. Нуугаад нэмэргүй, мэдэгдэнэ.

Жирэмсэн болсноо охид хэрхэн мэдэх вэ?

Жирэмсний эрт үеийн болон хожуу үеийн шинж тэмдэг гэж байдаг бөгөөд хүн бүрд харилцан адилгүй илэрдэг. Жирэмсэн болсон байх хамгийн том шалтгаан нь хамгаалалтгүй бэлгийн хавьталд орох бөгөөд биеийн юм ирэхгүй саатвал жирэмсэн болсныг илэрхийлэх хамгийн чухал шинж тэмдэг юм. Улмаар амьсгаадах, хөх томрох, мэдрэмтгий болох, ядрах, дотор муухайрах, огих, бөөлжих, шээс ойр ойрхон хүрэх, өтгөн хатах, толгой өвдөх, нуруу орчмоор өвдөх, хоолны дуршил өөрчлөгдөх, этгээд амтанд дурлах, сэтгэл санаа өөрчлөгдөх, үнэрт мэдрэмтгий болох, толгой эргэх зэрэг шинж илэрч болдог.

СЭДЭВ: ҮЕРХЭЛ НӨХӨРЛӨЛ БА ХАЙР ДУРЛАЛ (40 минут)**ҮНДЭСЛЭЛ:**

Энэ насны охид хөвгүүд үе тэнгийнхнээсээ хэн нэгнийг онцлон харж, таалагдахыг хүсэж, бусдаас арай өөр дотно харилцаа тогтоохыг хүсэх нь элбэг. Хэн нэгэнд илүү татагдах онцгойлж хандахыг хүсэж

байгаагаа шууд хайртай боллоо гэж андуурах нь бий. Хүмүүс амьдралынхаа турш хэн нэгэнд таалагдаж болохыг гэхдээ тэр бүрд дотно харилцаа үүсэх албагүйг ухаарах хэрэгтэй.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Үерхэл нь гүнзгийрсээр хайр дурлал болж болно. Өмнө нь үерхдэггүй байсан ч өөр хүнийг хараад сэтгэл татагдан дурлах явдал бий.
- Хайр дурлал нь хүнд аз жаргал, гуниг зовлон аль алиныг нь авчирч болдог.
- Хайр дурлал нь сэтгэлийн гүн гүнзгий, энхрий дулаан нандин мэдрэмж юм.
- Хайр дурлал гэж чухам юу вэ гэдгийг тодорхойлох нь бэрх асуудал.
- Хүмүүс хайр дурлалаа янз бүрийн байдлаар илэрхийлдэг.
- Хайр дурлал, шохоорхол хоёр ялгаатай, түүнийг цаг хугацаа л харуулна.

ЗОРИЛГО: Өсвөр үеийнхэнд өөртөө тохиолдоод байгаа мэдрэмжийг ойлгох, зөв илэрхийлэхийн тулд шохоорхол, хайр сэтгэлийн ялгааг ойлгуулах

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

- Эгэл жирийн хайр, хайр дурлал хоёрыг ялгаж ойлгох
- Хайр дурлал гэж юу вэ гэдгийг өөрийн үгээр тодорхойлох
- Хайр дурлал ба шохоорхлын ялгааг гаргах

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Цаас, маркер, скоч
- “Зөвшөөрч байна”, “Мэдэхгүй”, “Зөвшөөрөхгүй байна” гэж бичсэн хуудаснууд

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:**Үйл ажиллагаа 1. Ярилцах**

“Хайр” гэдэг үгийн тухай товч ярилцана. (Хайр хүрэх, хайр булаах, хайр татах, халуун хайр, хайр хишиг, хайр сэтгэл, хайр дурлал . . .)

Үйл ажиллагаа 2. Багаар ажиллах

Сурагчдыг 4-5 баг болгож, дараах асуултын дагуу ярилцаад баг бүрээс нэг хүнээр тайлбарлуулна.

- Хэн нэгэнд хайртай болсноо хүн яаж мэддэг вэ?
- Хүмүүс хайраа яаж илэрхийлдэг вэ? Ямар бэрхшээл учирдаг вэ?
- Яагаад хайрлаж дурласан хосуудын зарим нь гэр бүл болж, аз жаргалтай байхад, зарим нь салж сарнидаг вэ? (Үзсэн кино, уншсан ном, таньж мэдэх хүмүүсийн туршлагаас үндэслэн ярилцахыг сануулна.)

Үйл ажиллагаа 3. Дасгал ажиллах

Сурагчдыг ангийн голд зогсооно. Багш хавсралт 1-д өгсөн хайр дурлалын тухай зарим ойлголтыг илэрхийлсэн өгүүлбэрийг уншина.

- Сурагчид анхааралтай сонсоод, уг өгүүлбэрийг зөв гэж үзсэн нь “Зөвшөөрч байна”, эргэлзэж буй нь “Мэдэхгүй”, буруу гэж үзсэн нь “Зөвшөөрөхгүй байна” гэж бичсэн хэсэгт очиж зогсоно.

- б) Хэсэг бүрээс 1-2 хүн яагаад ингэж үзэх болсноо тайлбарлана.
- в) Тайлбарыг сонсоод өөрийн бодлоо өөрчлөхөөр шийдвэл байраа өөрчлөн шилжиж болно.
- г) Багш сурагчдыг зөв, буруу гэж дүгнэх шаардлагагүй. Энэ бол тэдний хувийн үзэл бодлын илэрхийлэл гэдгийг санах хэрэгтэй.

ДҮГНЭЛТ:

- *Хайр дурлал гэж юуг хэлж болох вэ?*
- *Шохоорхол дурлалаас ялгаатай юу?*
- *Хайр дурлал шохоорхол хоёрын шалгуур нь юу вэ? (цаг хугацаа) гэсэн асуулт тавьж ярилцаад өөрсдийн дүгнэлт гаргах*

Хавсралт 1: 

1. Хүн хэдэн ч удаа дурлаж болно.
2. Хайртай хүнтэйгээ л гэр бүл болох ёстой.
3. Хардана гэдэг нь хайртайн шинж.
4. Үнэхээр л хайртай юм бол түүнтэй унтах (бэлгийн хавьталд орох) ёстой.

СЭДЭВ: ХҮЧИРХИЙЛЛИЙН ТУХАЙ ОЙЛГОЛТ (40 минут)**ҮНДЭСЛЭЛ:**

Бэлгийн хүчирхийлэлд өртөх нь хохирогчийг сэтгэл санааны гүн хямралд оруулахын зэрэгцээ, БЗДХ авах, жирэмслэх зэрэг эрсдэлд оруулдаг.

Өсвөр насныхан мэдлэг, туршлага бага, хүч чадлаар сул, гэнэн байдаг зэргээс бэлгийн хүчирхийлэлд хамгийн их

өртдөг, эмзэг бүлэг юм. Иймээс тэдэнд хүчин болон бэлгийн хүчирхийллийн бусад хэлбэр, тэдгээрээс хэрхэн сэргийлж болох талаар мэдээлэл өгөх нь бэлгийн хүчирхийлэлд өртөхөөс сэргийлэхэд хамгийн чухал арга зам юм.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Хүнийг хүслийнх нь эсрэг, зөвшөөрөөгүй байхад нь, биеийн хүчээр илүү, эсвэл бусад давуу байдлаа ашиглан, хүчээр бэлгийн хавьтал үйлдэхийг хүчин гэдэг.
- Хүчин бол хуулийн заалттай гэмт хэрэг мөн. Аль ч тохиолдолд хүчирхийлэгч буруутай байдаг.
- Хүчингийн хэргийг танилуудаас, эсвэл үл таних хүн ч үйлддэг. Хохирогчийн танил хүн үйлдсэн хүчингийн хэргийг танилын хоорондох хүчин гэдэг. Болзооны үеийн хүчин нь танилын хоорондох хүчингийн нэг хэлбэр юм.
- Хүчин олон төрлийн сөрөг үр дагавартай байдаг. Сэтгэл санаагаар унах, бие махбодын хохирол, тухайлбал гэмтэх, хүсээгүйгээр жирэмслэх, БЗХӨ-ий халдвар авах зэрэг нь үүний жишээ юм. Мөн амь насаа алдах, амиа хорлох тохиолдлууд ч байдаг.
- Өсвөр насныхан хүчинд өртөх эрсдэл хамгийн өндөр байдаг.
- Зарим тохиолдолд хүчингээс, тухайлбал болзооны үеийн хүчингээс зайлсхийх боломж байдаг. Хүчингийн зарим тохиолдлоос зайлсхийх боломж байдаггүй.
- Хэн нэгэнтэй болзож байгаа нь бэлгийн хавьталд орохыг зөвшөөрч байгаа хэрэг биш.
- Болзоонд явахдаа зарим зүйлсийг бодолцох нь болзооны үед хүчиндүүлэхээс сэргийлдэг.
- Архи, согтууруулах ундаа хэрэглэхгүй байх нь хүчинд автахас сэргийлэх гол нөхцөл мөн. Аюулд хүрч болзошгүй нөхцөл байдлыг үнэлж, хүчиндүүлэхээс өөрийгөө хамгаалж сурах явдал чухал.
- Хүчиндүүлсэн тохиолдолд энэ тухайгаа өөртөө тусалж чадах итгэлтэй хүндээ хэлэх, эсвэл хууль, цагдаагийн байгууллагад мэдээлэх, эмнэлгийн тусламж авах хэрэгтэй.

ЗОРИЛГО: Хүчин, түүний хэлбэрүүд, сөрөг үр дагаврын талаар мэдэх, болзооны үеийн хүчингээс зайлсхийх арга замын талаар бодох боломж өгөх

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

- Хүчин гэж юу болохыг тодорхойлж, хүчингийн хэлбэрүүд болон гол шинжийг нэрлэх.
- Хүчиндүүлснээс гарах үр дагаврыг тодорхойлох
- Болзооны үед хүчинд өртөхгүйн тулд анхаарвал зохих зүйлсээс 5-аас доошгүйг нэрлэх

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Хавсралт 1: Унших материал тохиолдлууд
- Хавсралт 2: Багшид зориулсан зөв хариулт
- Хавсралт 3: Хүчирхийллээс сэргийлэх зөвлөмж

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:

1. Хичээлийн эхэнд өнөөдөр бид бэлгийн хүчирхийллийн нэг хэлбэр болох хүчингийн талаар ярилцах болно гэдгийг сануулаарай.
2. Энэ тухай ярилцахад таатай биш боловч, харамсалтай нь нийгэмд байдаг үзэгдэл тул ярихаас өөр аргагүй эмзэг сэдэв гэдгийг тайлбарлаарай.

Үйл ажиллагаа 1. Хүчингийн талаар ярилцах

Сурагчдад хүчингийн тодорхойлолтыг танилцуулна.

Тодорхойлолт: Хүнийг хүслийнх нь эсрэг, зөвшөөрөөгүй байхад нь, биеийн хүчээр илүү, эсвэл бусад давуу байдлаа ашиглан хүчээр бэлгийн хавьтал үйлдэхийг хүчин гэдэг. Хүчинд өртсөн хүнийг хохирогч, хүчин үйлдсэн хүнийг хохироогч /хүчирхийлэгч/ гэж нэрлэдэг.

Дээрх тодорхойлолтын дагуу дараах асуултыг тавьж ярилцана:

- *Хүчингийн гол шинжүүд юу байна? (Боломжит хариулт:* Хохирогч бэлгийн хавьталд орохыг зөвшөөрөөгүй, хүсээгүй, хохирогч биеийн хүчээр илүү, эсвэл хохирогчтой харьцуулахад өөр ямар нэгэн давуу байдалтай, тухайлбал зэвсэгтэй, албан тушаалаар илүү гэх мэт, эдгээр давуу байдлаа ашигласан.)

Үйл ажиллагаа 2. Багаар ажиллах

Сурагчдыг 4 багт хувааж, баг бүрд хавсралт 1-д буй тохиолдол дээр ажиллах даалгавар өгнө.

Тохиолдлыг уншаад багаараа ярилцаж, тухайн тохиолдол хүчингийн хэрэг мөн, эсэхийг шийдвэрлэнэ.

Хугацаа дуусмагц, багууд ээлжлэн тохиолдлоо болон өөрсдийн шийдвэрийг танилцуулж, түүнийгээ үндэслэж батлахыг хүснэ.

Багууд танилцуулсны дараа дараах асуултын дагуу ярилцана.

- *Энэ багийн шийдвэртэй санал нэг байна уу? Тийм бол яагаад? Үгүй бол яагаад?*
- *Хүчин гэж хэлж болох ямар шинжүүд тухайн тохиолдолд байна вэ?*

Багш хавсралт 2-т буй тайлбарыг удирдамж болгон ашиглана.

Үйл ажиллагаа 3. Ярилцлага хийх

Тохиолдлуудыг эргэн санаж, дараах асуултын дагуу ярилцана:

- *Бидний үзсэн тохиолдлуудад ямар нэг нийтлэг зүйлс ажиглагдав уу? (Боломжит хариулт:* Тохиолдол 1, 2, 4-т хохирогчийг танил хүмүүс хүчиндсэн. Хүчингийн ийм тохиолдлыг танилын хоорондох хүчин гэж үздэг. Тохиолдол 1 нь болзооны үеийн хүчин)
- *Эдгээр нийтлэг зүйлсээс ямар дүгнэлт хийж болмоор байна? (Боломжит хариулт:* Хохироогч нь хүчирхийлэгчийн үл таних, эсвэл танил ч хүн байдаг.)
- *Хүчингийн тохиолдолд хэн нь буруутан байдаг вэ? (Боломжит хариулт:* Хүчингийн хэрэгт ямар ч тохиолдолд хүчирхийлэгч буруутан байдаг. Хүчин үйлдсэн хүн гэмт хэрэгтэн мөн.)
- *Хүчингийн хэрэг нь хохирогчид ямар үр дагавартай байж болох вэ? (Боломжит хариулт:* Олон сөрөг үр дагавартай: сэтгэл санаагаар унах, гутрах, хүсээгүйгээр жирэмслэх, БЗДХ авах.)
- *Хүчингийн тохиолдол бүрээс зайлсхийх боломж байдаг уу? (Боломжит хариулт:* Үгүй. Зарим тохиолдлоос зайлсхийх боломж байдаг, заримаас нь байдаггүй. Болзооны үеийн хүчингээс зайлсхийх боломж илүү байдаг.)

- Хүчиндүүлсэн тохиолдолд явал зохих вэ? (*Боломжит хариулт:* Энэ тухайгаа өөртөө тусалж чадах итгэлтэй хүндээ хэлэх, хууль, цагдаагийн байгууллагад мэдээлэх, эмнэлгийн тусламж авах.)

Үйл ажиллагаа 4. Багаар ажиллах

Бүлгээр ажиллана. Өмнөх дөрвөн багт ижил даалгавар өгнө.

Болзооны үед хүчинд өртөхөөс зайлсхийхийн тулд ямар арга хэмжээ авбал зохих вэ? гэсэн асуултыг өгч, баг бүрд авч болох арга хэмжээний жагсаалт гаргах даалгавар өгнө.

Багууд ээлжлэн, бичсэн жагсаалтад буй зүйлсээс давхардуулалгүй танилцуулахыг хүснэ.

Сурагчдын хариултаас болзооны үед хүчиндүүлэхээс зайлсхийхэд хүргэдэг арга хэмжээг нь самбар дээр бичиж жагсаана. Жагсаалтад оруулахаас өмнө арга хэмжээ бүрийг хэлэлцэж, ярилцана. Дараах асуултыг ашиглана:

- Энэ арга хэмжээ авах нь болзооны үед хүчиндүүлэхээс зайлсхийхэд тустай юу? Тийм бол яагаад? Үгүй бол яагаад?
- Энэ багийн үзэл бодолтой бусад баг санал нэг байна уу?

ДҮГНЭЛТ

Дараах асуултыг асууж, ярилцан, хичээлийг сурагчдаар дүгнүүлнэ:

- Энэ хичээлээс ямар асуудлыг ойлгосон бэ? (Хүчин гэмт хэрэг мөн. Хүчирхийлэгч аль ч тохиолдолд буруутан байдаг. Хүчин олон төрлийн сөрөг үр дагавартай)
- Хүчингийн тухай мэдэж байх нь бидэнд ямар ач холбогдолтой вэ? (Ийм үзэгдэл байдаг гэдгийг мэдэх, хүчиндүүлэхээс сэргийлэх, зайлсхийх.)

Хавсралт 1: Болзооны хүчин мөн эсэхийг тодорхойлох

Тохиолдол 1: С охин Б-тэй үерхэж эхлээд зургаан сар гаруйн хугацаа өнгөрч байна. Нэгэн өдөр Б нь С-ыг гэртээ урьжээ. Б-ын гэрт хүн байсангүй, ээж, аав, дүү нар нь амрахаар хөдөө явсан байжээ. Б тэр хоёр юм ярьж, хөгжим сонсож, цагийг аятай өнгөрүүлж байв. Гэтэл С-ыг тэвэрч, Б үнсэж эхэлжээ. С ч үүнд дургүйцсэнгүй. Гэтэл Б түүний хувцсыг тайлж, бэлгийн хавьтал үйлдэхийг хүсэж буйгаа хэлжээ. С бэлгийн хавьталд ороход өөрийгөө бэлэн биш гэж боддог тул хүсэхгүй байгаагаа хэлж, эсэргүүцжээ. Гэтэл Б үүнийг нь үл тоон, хүчээр дарж байгаад бэлгийн хавьтал үйлджээ. С-д тохиолдсон явдал хүчин мөн үү? Яагаад?

Тохиолдол 2: Б охин хэсэг найзуудынхаа хамт нэгэн үдэшлэгт очжээ. Үдэшлэгт түүний таньдаг олон охид, хөвгүүд хүрэлцэн ирсэн байв. Зүс мэдэх Г гэгч залуу түүнээс салахгүй, тэр оройн турш түүний хажууд байжээ. Үдэшлэгт очсон бүх залуучууд архи, шар айраг ууж, Болормаа ч түүнээс нь амсжээ. Тэр урьд өмнө нь архи, шар айраг огт ууж байгаагүй тул, бага уусан ч гэсэн ихэд согтож, нэг мэдэхэд л өөрийн ухаангүй болсон байв. Г түүнийг хүнгүй өрөөнд аваачиж, бэлгийн хавьтал үйлджээ. Б тэр үед юу болсныг ч мэдээгүй байна. Б-д тохиолдсон явдал хүчин мөн үү? Яагаад?

Тохиолдол 3: Т охин хонио хариулсаар, гэрээсээ нэлээд холджээ. Алсаас нэгэн морьтой хүн ойртох нь харагдлаа. Морьтой хүн ойртсоор ирлээ. Нэгэн үл таних хүн мэндлээд, "Ах нь юм лавлах гэсэн юм. Танайх хол байдаг уу? Ээж, аавыг нь хэн

гэдэг вэ?” гэх мэт зүйл асууж байснаа, Т-г дарж, бэлгийн хавьтал үйлджээ. Т хэчнээн хашхираад, эсэргүүцээд ч, тэр хүнийг дийлсэнгүй. Т-д тохиолдсон явдал хүчин мөн үү? Яагаад?

Тохиолдол 4: Ц айлын бага охин юм. Эгч нар нь бүгд хот руу сурахаар явжээ. Тэр ээж, аав, нагац ахынхаа хамт амьдардаг. Гэтэл ээж, аавынх нь эзгүйд нагац ах нь түүнийг янз бүрээр айлган, бэлгийн хавьтал үйлдсэн байна. Ц эсэргүүцээд ч түүнийг дийлээгүй байна. Нагац ах нь «Чи бусдад хэлбэл дэмий шүү. Хэлсэн ч чамд хэн ч итгэхгүй» гэжээ. Ц-д тохиолдсон явдал хүчин мөн үү? Яагаад?

Хавсралт 2:  **Багшид зориулсан зөв хариулт**

Тохиолдол 1. Хүчин мөн. С бэлгийн хавьталд орохыг хүсээгүй, зөвшөөрөөгүй, эсэргүүцсэн байна. Гэтэл Б зөвшилцөлгүйгээр, С-ын хүслийг үл харгалзан, хүчээр бэлгийн хавьтал үйлджээ. Энэ тохиолдол танилын хоорондох, болзооны үеийн хүчингийн хэлбэр юм.

Тохиолдол 2. Хүчин мөн. Б-г согтож, ухаангүй болсон байдлыг нь Г ашиглажээ. Хүнийг согтсон, эсвэл ямар нэг өөр шалтгаанаар «Үгүй» гэж хэлж чадахгүй байдлыг нь ашиглан бэлгийн хавьтал үйлдэхийг хүчин гэж үздэг. Энэ тохиолдол мөн танилын хоорондох хүчингийн хэлбэр юм.

Тохиолдол 3. Хүчин мөн. Үл таних хүн Б-ээс биеийн хүчээр давуу байдлаа ашиглан, хүчээр бэлгийн хавьтал үйлдсэн байна. Хохирогчийг үл таних хүн хүчиндсэн тохиолдол.

Тохиолдол 4. Хүчин мөн. Ц-гийн төрлийн хүн, нагац ах нь айлгаж, сүрдүүлэн хүчээр бэлгийн хавьтал үйлдсэн байна. Садан төрлийнх нь хүмүүс хүүхдийг хүчиндсэн тохиолдлууд элбэг байдаг байна.

Хавсралт 3: 

- Сайн танихгүй хүнтэй эзэнгүй газар уулзах, хоёулхнаа үлдэхээс зайлсхийх
- Болзох үедээ архи болон бусад согтууруулах зүйлс хэрэглэхээс зайлсхийх
- Өөртөө итгэлтэй байхад суралцах
- Харилцааны өөртөө итгэлтэй хэлбэрийг эзэмших

СЭДЭВ: НИЙТИЙН ТЭЭВРЭЭР АЮУЛГҮЙ ЗОРЧИХ (40 минут)**ҮНДЭСЛЭЛ:**

Энэ насны, энэ ангийн сурагчид гэр нь хол ойр байхаас үл хамааран ганцаараа сургуульдаа ирж, буцах тохиолдол ихэсдэг. Энэ ч утгаараа тэд нийгмийн харилцаанд бие даан оролцох, нийтийн тээврээр үйлчлүүлэх, аюулгүй зорчих шаардлага үүсдэг. Өдөр тутмын

амьдралдаа аюул осолгүй амьдрахад тэдэнд тодорхой мэдлэг, чадвар хэрэгтэй болдог. Мөн нийтийн тээврээр үйлчлүүлж буй зорчигчийн эрх, болон хүлээх үүргийг авто тээврийн хуульд тодорхой заасан байдаг.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Тээврийн хэрэгсэл, нийтийн тээврийн хэрэгсэл
- Нийтийн тээврээр үйлчлүүлэх соёл, мөрдөх дүрэм (хавсралт-1)
- Нисэх онгоц болон галт тэргээр зорчих үед тээшинд авч явахад хориглох зүйл
- Зайлшгүй мэдэх шаардлагатай тэмдэг, тэмдэглэгээ зэрэг нь энэ хичээлийн гол агуулга болно. Гэхдээ зөвхөн мэдээд өнгөрөх бус өдөр тутмын амьдралдаа хэрэгжүүлдэг байх нь чухал.

ЗОРИЛГО: Нийтийн тээврийн хэрэгслээр аюулгүй зорчих, бусдад туслах, өдөр тутмын амьдралдаа аюул ослоос сэргийлэх

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

- Нийтийн тээврээр зорчих үеийн хууль, дүрэм журмыг судалж мэдэх
- Нийтийн тээврээр аюулгүй зорчих дүрмийг бусдад тайлбарлах, урьдчилан сэргийлэх

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Тээврийн хэрэгслийн зурагт карт (сурах бичгийн 91-р хуудас)
- Өөрийн үнэлгээний хуудас
- Хавсралт 1. Автотээврийн тухай хуулийн 11 дүгээр зүйл
- Гар тээшинд авч явахыг хориглосон эд зүйлс бүхий зурган мэдээлэл болон сурах бичгийн 92-р хуудас
- Замын хөдөлгөөний тэмдэг, тэмдэглэгээ
- Ухаалаг утас, дэлгэц, проектор

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:**Үйл ажиллагаа 1. Тээврийн хэрэгсэл, нийтийн тээврийн хэрэгслийг ялгах**

Сурах бичгийн 91-р хуудас дахь тээврийн хэрэгслүүдээс нийтийн тээврийн хэрэгслийг ялгах, тээврийн хэрэгсэл, нийтийн тээврийн хэрэгслийн ялгааг ярилцаж бичих

Тээврийн хэрэгсэл	Нийтийн тээврийн хэрэгсэл

Үйл ажиллагаа 2. Өөрийн үнэлгээ хийх

Нийтийн тээврээр байнга, хааяа зорчдог эсэхийг тодруулж өөрийн үнэлгээ хийх.

Орон нутагт, сумын дотуур байранд амьдардаг сурагчдын хувьд өдөр тутам нийтийн тээврээр зорчдоггүй. Энэ тохиолдолд багш өдөр тутмын жишээ бус өмнө нь ямар нэг байдлаар үйлчлүүлж байсан тохиолдол дээр авч үзэж болно.

Мөн тухайн сум орон нутгаас ямар нийтийн тээвэр (галт тэрэг, онгоц, тендерийн жижиг тэрэг, автобус гэх мэт) бусад аймаг, нийслэлд явдаг талаар ярилцаж тэдгээр

тээврийн хэрэгслээр зорчиход ямар дүрэм баримтлах, аюулгүй байдлаа хэрхэн хангах тухай судалж болох юм.

Өөрийн үнэлгээний хуудас “Нийтийн тээврийн 5”

Би нийтийн тээврээр зорчихдоо ...		Тийм (+), Үгүй (-)
1	Зорчих тасалбараа урьдчилан авдаг	
2	Нийтийн тээврээр үйлчлүүлэх цагаа тогтмол барьдаг	
3	Хор учруулж болзошгүй эд зүйлийг авч явдаггүй	
4	Автотээврийн хэрэгслийг эвдэж, гэмтээдэггүй	
5	Аюулгүйн бүсийг тогтмол бүсэлдэг	

Тайлбар: Тийм гэсэн хариулт 5 бол маш сайн, 4 бол хангалтгүй, 3 буюу түүнээс бага бол анхаарах шаардлагатай.

Үйл ажиллагаа 3. Автотээврийн тухай хуулийн 11 дүгээр зүйлийг уншиж өөрийн үнэлгээтэй холбож тайлбарлах.

Энэ үйл ажиллагааны гол зорилго нь нийтийн тээврээр зорчигч ямар эрх, үүргийг хүлээсэн байдгийг хуульчилж өгснийг ойлгох явдал юм. Хуулийг бүх хүн, зорчигчид мөрдөх үүрэгтэй.

МОНГОЛ УЛСЫН ХУУЛЬ

1999 оны 6 дугаар сарын 4-ний өдөр

Улаанбаатар хот

АВТОТЭЭВРИЙН ТУХАЙ ХУУЛЬ

11 дүгээр зүйл. Тээвэрлүүлэгч, зорчигчийн эрх, үүрэг

11.1. Тээвэрлүүлэгч, зорчигч нь дараахь эрх эдэлнэ:

- 11.1.1. тээвэрлэлтийн нөхцөл, техникийн шаардлага хангаагүй, зориулалтын бус тээврийн хэрэгслээр үйлчлүүлэхээс татгалзах;
- 11.1.2. нийтийн тээврийн тогтоосон чиглэл, үйлчилгээний цагийн хуваарь баримтлахыг тээвэрлэгчээс шаардах;
- 11.1.3. тээвэрлэлтийн үнэ тариф, замын чиглэл, үйлчилгээний цагийн хуваарь, ачаа хүргэх хугацааны талаар үнэн зөв мэдээлэл авах;
- 11.1.4. тээвэрлэлтийн гэрээнд зааснаас бусад тохиолдолд улс, хот хоорондын нийтийн тээврийн хэрэгслээр зорчигч нь өвчлөх зэрэг хүндэтгэх шалтгаанаар худалдан авсан зорчих тасалбарт заасан чиглэлд зорчиж чадахгүй болсон буюу хүрэх газартаа хүрээгүй буусан тохиолдолд замын үлдсэн хэсэгт ногдох тээврийн хөлсийг тээвэрлэгчээс буцааж авах;

11.2. Тээвэрлүүлэгч, зорчигч нь дараахь үүрэг хүлээнэ:

- 11.2.1. ачааны савлалт, баглаа, боодол, бэхэлгээг стандартын дагуу хийж, нэр төрөл, илгээх чиглэлээр нь ялган тээвэрлэхэд бэлтгэх;
- 11.2.2. ачааг ачих, буулгах зам, талбайг автотээврийн хэрэгсэл явахад саадгүй байлгах;
- 11.2.3. ачих, буулгах машин механизм, нэмэгдэл төхөөрөмж, хүн хүчийг бэлэн байлгаж ачааг тогтоосон хугацаанд ачих, буулгах, өөрийн хаягтай буюу гэрээт ачааг хүлээн авах;
- 11.2.4. ачааг тээвэрлэх, хадгалах тухай мэдээллээр тээвэрлэгчийг хангах;
- 11.2.5. ачааг ачсан, хүлээн авсан тухайгаа тээврийн баримт бичигт тэмдэглэж баталгаажуулан тээвэрлэгчид олгох;
- 11.2.6. нийтийн тээврийн хэрэгслээр зорчигч нь зорчих тасалбарыг худалдан авах;

11.2.7. нийтийн тээврээр зорчихдоо бусдын амь нас, эрүүл мэндэд аюул, гэм хор учруулж болзошгүй эд зүйлийг авч явахгүй байх;

11.2.8. нийтийн тээврээр зорчихдоо автотээврийн хэрэгслийг эвдэж, гэмтээхгүй байх;

11.2.9. зорчигч нь улс, хот хооронд, орон нутагт зорчихдоо иргэний паспорт, холбогдох бусад баримт бичиг, зорчих тасалбарыг биедээ авч явах, тэдгээрийг жолооч, кондуктор болон шалгах эрх бүхий хүмүүсийн анхны шаардлагаар үзүүлэх.

Үйл ажиллагаа 4. Шалган нэвтрүүлэх ажилтны дүрд тоглох

Зарим нийтийн тээврээр үйлчлүүлэхэд анхаарах зүйлийг тодруулан авч үзэх, судлах Нисэх онгоцны шалган нэвтрүүлэх албаны ажилтан болцгооё.



Ажилтан юу хийх вэ? Бэлтгэл ажил Онгоцоор нисэхэд гар тээшинд авч явахыг хориглосон эд зүйлс бүхий зурагт мэдээллийг сурах бичгийн 92-р хуудас дахь мэдээлэлтэй холбон уншиж судлах

Хориглох зүйлсийн жагсаалтыг гаргах

Онгоцонд дараах 7 зорчигчийн гар тээшийг нэвтрүүлэх эсэхийг сурагчид шийдвэрлэнэ.

Сурагчид нисэх онгоцны шалган нэвтрүүлэх ажилтан болох юм. Рентген камераар цүнхэн доторх зүйлсийг харуулсан байна. Ажилчид цүнхэн дотор байгаа зүйлийг ажиглаж тус зорчигчийг нэвтрүүлэх эсэхийг ажлын хуудсанд тэмдэглэнэ. Хэрэв нэвтрэхийг хоригловол яагаад хориглосон шалтгааныг зураг болон ажлын хуудсанд тэмдэглэнэ.


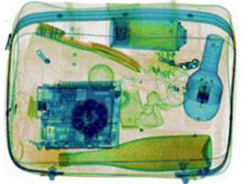




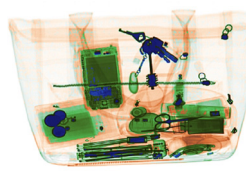
ГАР ТЭЭШИНД АВЧ ЯВАХЫГ ХОРИГЛОСОН ЭД ЗҮЙЛС
PROHIBITED ITEMS ON CARRY ON BAGGAGE

Цахилгааны утас wire
 Халаасны хутга pocket-knife
 Бороохой crabstick
 Хайч scissors
 Буу gun
 Хумсны хутга nailclipper
 Хутга knife
 Цаасны хутга paper knife
 Баргаж tools
 Гав handcuffs

Таны гар тээшинд байгаа шингэн зүйлсийн нэгж савлагааны хэмжээ 100 мл-ээс ихгүй байна
 You can only take liquids in containers of no more than 100 milliliters on board the aircraft

Хэрэв таны гар тээшинд хутга мэс, хурц үзүүртэй эд зүйлс, 100 мл-с илүү шингэн зүйлс байвал бүртгүүлэхээс өмнө тээшиндээ хийж тээвэрлүүлэнэ үү!!!

Шалган нэвтрүүлэх эсэхийг тэмдэглэх хуудас
(Эхний хүний цүнхийг жишээ болгов.)

Зорчигч	Зорчигчийн гар тээш	Зөвшөөрөх (+) Хориглох (х)	Хориглосон шалтгаан
Ц		Х	Цүнхэнд бахь байна
Б			
А			
С			
Т			
Д			
М			

Хичээлийн дараа эргэцүүлцгээе:



Бидний өөртөө *дадал* болгох зүйл:

Хичээлийн сэдэв:

Би юуг ...
өөртөө *дадал*
болгох вэ? ...

НАЙМДУГААР АНГИ

СЭДЭВ: ХУВЦАСЛАЛТАД ТАВИГДАХ ЭРҮҮЛ АХУЙН ШААРДЛАГА (40 минут)**ҮНДЭСЛЭЛ:**

Өдөр тутмын үйл ажиллагаандаа болон улирлын онцлогт тохируулан хувцаслаж, хувцасны эрүүл ахуйн дэглэмийг мөрдлөг болгож, эрүүл амьдралын хэв маягт суралцана.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Хүүхдийн хувцасны материал, бэлэн хувцас нь аюулгүй, эрүүл ахуйн шаардлага хангаж байгаа эсэхийг дараах үзүүлэлтээр тодорхойлдог.
 - Мэдрэхүйн үзүүлэлт (үнэр)
 - Ариун цэвэр-химийн (хувцас, хэрэглэлийн материалд агуулагдах химийн бодисын зөвшөөрөгдөх хэмжээ)
 - Эрүүл ахуй-хор судлалын үзүүлэлт Хоруу чанар-бүх материал нь хорт бодисыг ялгаруулдаг. Бөс даавуун материалыг будахад будгийн найрлагаас хамааран бага ч гэсэн хэмжээгээр хорт бодисуудыг ялгаруулдаг.
- Физик-эрүүл ахуйн (чийг нэвтрүүлэх чанар, агаар нэвтрүүлэх чанар, дулаан нэвтрүүлэх чанар, цахилгаанжих чанар)
- Хүүхэд ямар ч хувцсаа өмсөх эрхтэй ч тухайн хувцас нь хүний өсөлт хөгжилтөд саад учруулахгүй, эрүүл мэндэд харш биш, өөрт таалагдсан цэвэр үзэмжтэй байхыг харгалзан үзэх нь ухаалаг сонголт болно.

ЗОРИЛГО: Улирлын онцлог болон өдөр тутмын үйл ажиллагаанд тохируулан хувцасны эрүүл ахуйг сахин, эрүүл мэндээ хамгаалахын ач холбогдлыг танин мэдэх

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

- Хувцасны төрөл, үүрэг, ач холбогдлоос тус бүр 2-ыг нэрлэх
- Хувцсаа төрөл зориулалтаар нь тохируулан өмсдөг байх, зөв арчлах, хадгалах 2-оос доошгүй арга замыг тоочих
- Хүүхдийн болон спорт хувцсанд тавигдах эрүүл ахуйн шаардлагыг мөрдлөг болгоно.

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Төрөл бүрийн хувцасны зураг
- маркер
- сурах бичиг
- бичгийн цаас
- дадлага ажлын том цаас

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:**Үйл ажиллагаа 1. Багаар ажиллаж, мэдлэгийн өртөөгөөр аялах**

Сурагчдыг 4-5 баг болгон ажиллуулна.

“Мэдлэгийн өртөө”-гөөр аялж, мэдлэг бүтээх даалгавар өгнө. Багаар хамтран ярилцаад дадлага ажлын том цаасан бичнэ.

Мэдлэгийн өртөө 1: Хувцаслалт, түүний үүрэг, хэлбэр, хэрэглэх соёлын талаар харилцан ярилцах, хүүхдийн хувцсанд тавигдах эрүүл ахуйн шаардлагын талаар ярилцах

Мэдлэгийн өртөө 2: Хувцасны эрүүл ахуйг сахихын ач холбогдол, мөн эрүүл ахуйн дэглэм мөрдөөгүйгээс гарах сөрөг үр дагавар, хувцсаа хэрхэн зөв сонгож өмсөх

Мэдлэгийн өртөө 3: Спорт хувцсанд тавигдах эрүүл ахуйн шаардлагыг тодорхойлох, биеийн тамирын хичээлийн үед ямар дэглэм мөрдөх, бусадтай хувцсаа сольж өмссөнөөр ямар сөрөг нөлөө үүсэх талаар тус тус тодорхойлно.

Мэдлэгийн өртөө 4: Бусдын үзэл бодол, байр суурь, хандлагын ялгаанд үндэслэн хувцсыг хэрхэн зөв сонгох, хадгалах, хувцсанд тавигдах эрүүл ахуйн дэглэмийн талаар нэгтгэн дүгнэлт гаргах

Үйл ажиллагаа 2. Багийн ажлыг танилцуулж, нэгтгэх

Баг бүр хийсэн ажлаа, бүтээсэн мэдлэгээ бусдад тайлбарлан ярина.

Багш хичээлийн төгсгөлд өртөө бүрд багуудын хийсэн ажлыг дүгнэн самбарт том цаасан дээр гол тулгуур цөөн үгээр тайлбарлана.

Хувцасны төрлийг харуулсан зураг дээр хувцсаа төрөл зориулалтаар нь тохируулан өмсөх талаар тайлбар өгнө. Сурагчдын саналыг сонсоно.

ДҮГНЭЛТ:

Хичээлийн дүгнэлтийг сурагчдаар гаргуулна. Дүгнэлт гаргахаас өмнө бататгаж, сурах бичгийн 17-р хуудасны дасгал 5, 6-г ашиглаарай. Сурагчдын гаргах дүгнэлтийг багш чиглүүлэх зорилгоор дараах асуултыг асууж болно. Үүнд:

- *Анги, хамт олондоо аялал зугаалгаар явах, баяр ёслолын үед хувцсаа сонгохдоо ямар шийдвэр гаргадаг вэ? Энэ нь хэр хялбар байдаг вэ?*
- *Өдөр тутам хувцаслахдаа юунд анхаардаг вэ? Гол анхаарах зүйл нь юу байх ёстой гэж бодож байна?*
- *Тохиромжгүй хувцасласан найз нөхөд байвал юу гэж зөвлөх нь зүйтэй вэ?*
- *Өвлийн хүйтэн улиралд гадуур явахдаа заавал өмсөх хувцас юу байх вэ? Яагаад?*

Хавсралт 1:  **Багшид зориулсан материал**

Дөрвөн улирал солигддог, эрс тэс уур амьсгалтай Монгол орны нөхцөлд эрүүл мэнддээ сөрөг нөлөөгүй байхаар хувцаслахыг зөвлөх хэрэгтэй. Сүүлийн үеийн судалгаагаар өвлийн хүйтэнд малгай өмсдөг хүүхдийн тоо бага байгаа нь янз бүрийн өвчин тусах магадлалыг нэмэгдүүлдэг. Иймд малгай заавал өмсөж хэвших, дороосоо даарахгүй байхаар хувцаслах, хөлстэй нимгэн хувцастай гадагш гарахгүй байхыг байнга анхааруулах хэрэгтэй. Баярын буюу гоёлын хувцас сонгосон тохиолдолд биеийн ариун цэврээ /хүзүү, гар, бугуй, тохой, хөл гэх мэт/ сайтар сахих ёстой байдгийг сануулна. Монгол үндэсний хувцас нь бөөр, давсагны өвчнөөс сэргийлэх ач холбогдолтой.

Гэрийн даалгавар:

Сурах бичгийн 17-р хуудасны 8-р дасгалыг гүйцэтгэж, өөртөө болон бусдад зориулсан эрүүл ахуйн шаардлага хангасан материалтай хувцас зохион зурж, ямар хувцас хэдийд өмсөхөд хамгийн зохимжтой болох талаар зөвлөмж боловсруулаарай.

Төрөл бүрийн хувцасны зураг**Хавсралт 2:**  **Хүүхдийн хувцсанд тавигдах эрүүл ахуйн шаардлага**

- Хүүхдийн нас, хүйс, бие бялдарт тохирсон байх
- Хөвөн, ноосон материалаар хийсэн байх
- Дулаан хадгалах чанартай
- Агаар нэвтрүүлэх чанартай
- Чийг шингээх болон уян хатан чанартай
- Хөнгөн
- Будаг нь тогтвортой
- Хүүхдийн хөдөлгөөнийг саатуулахгүй байх
- Цусны эргэлтийг боогдуулахгүй байх
- Хүүхдийн өмссөн бүх хувцасны жин нь биеийн жингийн 10%-аас хэтрэхгүй байх

СЭДЭВ: ХУВЬ ХҮНД ТОХИРСОН ХООЛ БА ХООЛНЫ НЭГЖ (80 минут)

ҮНДЭСЛЭЛ:

Өсвөр нас бол оюун ухаан, бие бялдар, нийгэмшихүйн хөгжлийн хамгийн эрчимтэй үе бөгөөд өндрийн өсөлтийн 20 хувь, жингийн өсөлтийн 50 хувийг энэ насанд олж авдаг. Өсөлт хөгжилтийн энэхүү эрчимтэй үед хүүхэд нас, хүйс, биеийн жин, эрүүл мэнд, сэтгэл санааны байдалдаа тохируулан хооллоход “хувь хүнд тохирсон хоол” их чухал юм.

Мөн өсвөр насны хүүхэд сургууль гэрийн хооронд “явангаа” хооллодог, байнга яардаг, хооллоход нь үе тэнгийнхэн нь нөлөөлдөг гээд хэд хэдэн онцлогтой. Судалгаагаар өсвөр насныхны дунд илүүдэл жинтэй хүүхдийн тоо эрчимтэй нэмэгдэж байгаа бөгөөд үүнд “хүүхдэд чиглэсэн эрүүл бус хүнсний зар сурталчилгаа” ихээхэн нөлөөлж байгааг ДЭМБ-аас онцолж байна.



ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Хувь хүн өөртөө тохируулан хооллох төлөвлөгөө зохион, өдөр тутмын амьдралдаа хэвшүүлэх нь дараах ач холбогдолтой. Үүнд: өдөр бүр зөв хооллох дадал суралцана, эдийн засгийн хувьд хэмнэлттэй, хоолны хог хаягдал багасна, олон төрлийн хүнсийг хэрэглэснээр хоолны чанар сайжирна, хоолны дуршил сайн байна, биеийн жинг хянаснаар галбир засагдана.
- Цаашилбал, зүрх судасны болон чихрийн шижин, ясны сийрэгжилт гэх мэт олон төрлийн өвчнөөс сэргийлэх, эрүүл мэндээ хамгаалах ач холбогдолтой.
- Өөрийн нас, хүйс, биеийн жин, сургалтын ачаалалд тохируулан хоногийн хоолоор авах илчлэг, шимт бодисыг тохируулан тооцож чадна.
- Хувь хүний хооллох төлөвлөгөө зохиоход өрхийн ам бүлийн тоо, эдийн засгийн байдал, дэлгүүрийн байршил, өрхийн аж ахуйн эрхлэлт, хүнсний бүтээгдэхүүний олдоц, хоол тэжээлийн талаарх мэдлэг зэрэг олон хүчин зүйл нөлөөлдөг.

ЗОРИЛГО: Хувь хүнд тохирсон “Нэг өдрийн хоолны цэс” зохиох

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

- Хувь хүний хооллох төлөвлөгөө зохиохын ач холбогдол, түүнд нөлөөлж буй хүчин зүйлсийг тодорхойлох
- Хувь хүний хооллох төлөвлөгөө зохиоход шаардлагатай хүнсний жагсаалт гаргаж, хооллох нэгжийг төлөвлөх (өглөө, бага үд, өдөр, орой)
- Сурагч бүр өөрт тохирсон “Нэг өдрийн хоолны цэс” зохиож, “Эрүүл хооллолтын таваг”-ийг төлөвлөх

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Өсвөр үеийн эрүүл хооллолтын “Гэр” зөвлөмж
- Эрүүл мэндийн сурах бичгийн 27-28-р хуудас
- Тооны машин
- “Эрүүл хооллолтын таваг”-ийн зарчим 4 ш (өглөө, бага үд, өдөр, орой)
- Хавсралт. Сурагчийн ашиглах хүснэгт

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:

Үйл ажиллагаа 1. Оюуны довтолгоо хийх

Багш самбарын 2 талд том цаасан дээр “Хувь хүний хооллох төлөвлөгөө зохиохын ач холбогдол” ба “Хувь хүний хооллох төлөвлөгөө зохиоход нөлөөлж буй хүчин зүйлс” гэж бичээд сурагчдаас асуулт асууна.

Сурагчид цаасан дээр хариултыг бичнэ. Хариулт давхцахгүй.

Хувь хүний хооллох төлөвлөгөө зохиохын ач холбогдлыг хэлэлцэж, багш сурагчдын дутуу орхисон зүйлд нэмэлт тайлбар хийнэ.

Дараа нь хувь хүний хооллох төлөвлөгөө зохиоход нөлөөлөх хүчин зүйлсийг жагсаан бичнэ. Мөн дутуу зүйлсийг багш нэмнэ.

Сурагч бүрээс жагсааж бичсэн хувь хүний хооллох төлөвлөгөө зохиоход нөлөөлж буй зүйлсээс 3-ыг сонгон эрэмбэлэн бичихийг хүсэх ба хэрхэн шийдвэрлэж болох талаар сурагчидтайгаа хамтран шийдвэр гаргана.

Үйл ажиллагаа 2. Багаар ажиллах

Багш сурагчдыг хүнсний 6 багт хуваарилна.

Баг бүр хуваарилсан хүнсний бүлгээс орон нутагтаа олдоцтой хүнсний жагсаалтыг гарган, самбарт байрлуулна.

Өсвөр үеийн эрүүл хооллох “Гэр” зөвлөмж эсвэл хавсралтаар өгсөн сурагчийн ажиллах хүснэгтийг ашиглан сурагч бүр “Нэг өдрийн хоол”-нд орох хүнсний жагсаалтыг өглөө, өдөр, орой гэж хуваарилан хүнсний нэр, хэмжээг тооцож гаргана. Дараа нь хүнс тус бүрээ нэгжид шилжүүлээрэй.

“Нэг өдрийн хоол”-ны илчлэгийг 100 хувь гэж тооцвол өглөө 20-25 хувь, бага үд 10-15 хувь, өдөр 35-40 хувь, орой 20-25 хувь гэж тооцон илчлэг болон нэгжийг хуваарилна. Жишээ нь: 11 настай эмэгтэй сурагч “Нэг өдрийн турш” хоолноос 1980 ккал илчлэг авна гэж тооцвол, өглөөний хоолоор 25 хувь буюу 495 ккал, бага үдэд 294 ккал, өдөр 795 ккал, орой 396 ккал хоол хэрэглэнэ гэсэн үг. Хооллох нэгжид шилжүүлэхдээ 1 нэгж нь 80 килокалоритай тэнцүү болохыг өмнөх ангид үзсэнээ санаарай. Тэгвэл нэг өдрийн туршид 1980 ккал буюу нийт 24 нэгж хүнс хэрэглэх юм байна. Энэ мэтчилэн өглөө, бага үд, өдөр, орой хэрэглэх хүнсийг хооллох нэгжид шилжүүлээрэй.

Үйл ажиллагаа 3. Дасгал ажиллах

Одоо “Эрүүл хооллолтын таваг” зөвлөмжийг баримтлан нэг өдрийн хоолны цэсийг тавагт байрлуулах дасгалыг сурагч бүр ажиллана.

Сурагч бүр нэг өдрийн хоолны цэсийг зохиож “Эрүүл хооллолтын таваг”-нд байрлуулснаар өөрсдийн хооллох дадал нь зөв эсвэл буруу гэдгээ мэдэх боломжтой.

Хэрвээ хооллох буруу дадалтай бол одооноос эхлэн зөв хооллох дадлыг хэвшүүлэх ёстойг багш суралцагч бүрд ойлгуулна.

Багш өмнөх ангиудад үзсэн ямар хүнс уураг, аминдэм, эрдсээр баялаг болохыг сурагчдад сануулж, тэдний зохиосон хоолны цэсэнд ямар хүнс илүүдэж, ямар нь дутаж байгааг нь засан сайжруулж өгнө.

Өөрийн хөдөлгөөний идэвхийг харгалзан хооллох нэгжийг сонгоно.

Эрүүл хооллолтын “таваг” зөвлөмжийн талаар сурах бичгийн 28-р хуудсыг уншаарай. Хувилбар 2. Багш дотуур байрны 7 хоногийн хоолны цэсийг ашиглаж, сурагчдыг 5 багт хуваарилан ажиллуулж болно.

Мөн хоолны цэсэнд орсон хүнс тус бүрийг ялган, нэгжид шилжүүлж, “Таваг” зөвлөмжийн дагуу байрлуулан, баг бүрээр дүгнэлт гаргуулж, хэрхэн сайжруулах ёстой талаар үргэлжлүүлэн ажиллаж болно.

ДҮГНЭЛТ:

Багш сурагч бүр өөрийн нас, хүйс, биеийн жин, хөдөлгөөний идэвхэд тохируулан хоолны цэс боловсруулж сурсан эсэхийг асууна. Хооллох бүрдээ эрүүл хооллолтын “Таваг” зөвлөмжийг ашиглаж, дадал болгох ёстойг сурагчдад ойлгуулна.

Хавсралт 1:  **Багшид зориулсан унших материал**

“Эрүүл хоол”, “Эрүүл зууш” жишээ



2
АГУУЛГЫН
ЧИГЛЭЛ

Хүнсний бүтээгдэхүүн	11-12 нас		13-14 нас		15-16 нас		17 - 18 нас	
	Эр	Эм	Эр	Эм	Эр	Эм	Эр	Эм
Илчлэг, ккал	2200-2300	1960-2000	2500	2170	2582-2656	2097-2140	2700	2280
Гурил будаа	13-14	10-12	14-15	11-13	14-15	11-13	16	13
Ногоо	2-3	2-3	3	3	3	3	3	3
Жимс	1-2	1-2	2	2	2	2	2	2
Цагаан идээ	3-4	3-4	4	4	4	4	4	4
Махан бүтээгдэхүүн	4-5	3-4	5-6	4-5	5	4-5	6	5
Ус, бусад шингэн, литр	1.7-2.0	1.8-2.0	2.0-2.4	2.0-2.3	1.8-2.3	1.7-2.0	2.3-2.7	2.0-2.3

СЭДЭВ: ХҮН АМЫН БҮЛЭГ БА ХООЛ ТЭЖЭЭЛ (40 минут)**ҮНДЭСЛЭЛ:**

Хүний амьдралын үе шатууд (нярай үе, бага нас, сургуулийн өмнөх болон өсвөр үе, жирэмсэн, хөхүүл үе, насанд хүрсэн үе, ахмад үе)-д хоол хүнс чухал хэрэгцээтэйг бид мэднэ.

Амьдралын эдгээр үе шат бүр нь өөр, өөрийн онцлогтой байдаг учраас хүнс, хоолны хэрэгцээ шаардлага ч өвөрмөц ялгаатайг хүн бүр, сурагч бүр мэдэх нь чухал.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Хүний эрүүл мэнд, бие махбодын хэвийн үйл ажиллагаа, өсөлт хөгжилтийг хангах, илч зарцуулалтыг нөхөх шаардлагатай хүнс, хоолны хоногийн хэрэгцээг дараах хүн амын бүлгээр, хүйсээр ялгаатай хуваарилсан. Үүнд: нялх хүүхэд (0-12 сар), хүүхэд, өсвөр нас (1-3 нас, 4-6 нас, 7-10 нас, 11-14 нас, 15-18 нас), насанд хүрэгчид (18-29 нас, 30-59 нас), настан буюу 60 наснаас дээш, жирэмсэн эмэгтэй, хөхүүл эх гэсэн бүлгүүдэд хувааж үзсэн.
- Эрүүл зохистой хооллолтын “Гэр” зөвлөмж нь дээрх бүлгүүдэд ялгаатай, онцлогтой байдаг. Үүнд: 1-6 настай хүүхдийн болон өндөр настны эрүүл хооллолтын “Гэр” зөвлөмж дэх хоол хүнс ижил байдаггүй.

ЗОРИЛГО: Хүн амын бүлэг бүрийн хооллолтын зарчим, онцлогийг мэдэх

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

- Хүн амын бүлгийн зохистой хооллолтын зарчим, онцлогийг ойлгох
- Хүн амын бүлгийн зохистой хооллолтын зарчим, онцлогоос тус бүр 3-ыг нэрлэж чаддаг байх

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Төрөл бүрийн хоолны зураг, эсвэл нэр (Жишээ нь нэг картад 1 хоол буюу эсвэл эхийн сүү гэж бичсэн байх, жимсний зутан гэх мэт)
- Эрүүл мэнд сурах бичгийн 28-30-р хуудас
- Хавсралт Багшид зориулсан мэдээлэл

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

Багш самбар дээр “Жирэмсэн эмэгтэй, хөхүүл эхчүүд”, “1-3 настай хүүхдийн хоол”, “Цэцэрлэгийн насны хүүхдийн хоол”, “Өндөр настны хоол” гэж томоор бичсэн хуудсыг байршуулна.

Сурагчдыг дээрх бүлгүүдийн хоолны онцлогоор 4 багт хуваарилна.

Төрөл бүрийн хоолны зургийг нэг нэгээр нь харуулан, аль насны бүлэгт тохирохыг харилцан ярилцаж, харгалзах цаасан дээр байрлуулж тогтооно. Хариулт давхцаж болно.

Дараа нь бүлэг тус бүрд байршуулсан хоолны зургийг ажиглан, баг тус бүр хүснэгтийн дагуу даалгаврыг гүйцэтгэнэ.

Багийн гишүүд хоорондоо харилцан ярилцаж, хамтран шийдвэр гаргана.

Багш баг бүрийн хийж буй ажлыг хянан, чиглүүлнэ.

Баг тус хийсэн ажлаа танилцуулна. Бусад багаас саналаа хэлж болно.

Үзүүлэлт	1-3 настай хүүхдийн хоол	Цэцэрлэгийн насны хүүхдийн хоол	Жирэмсэн эмэгтэй, хөхүүл эхчүүд	Настны хоол
Хоолны нэр				
Онцлог				
Хязгаарлах хүнс	хоол,			
Хоолны бүтэц				
Хоолны технологи				
Хэмжээ				
Давтамж				

ДҮГНЭЛТ:

Багш багуудын хийсэн ажлыг нэгтгэн дүгнэж, дутуу зүйл байвал нэмж баяжуулан тайлбарлаж хичээлийг дуусгана. Сурах бичгийн холбогдох хуудаснаас дэлгэрүүлэн уншихыг зөвлөнө.

Хавсралт 1:  **Багшид зориулсан унших материал**

Жирэмсэн эмэгтэй, хөхүүл эхчүүдийн хоолны зөвлөмж

- Жирэмслэлт нь эмэгтэйчүүдийн амьдралын онцлог үе бөгөөд хүнс хоолны зөв хэрэглээ нь эх, ургийн эрүүл мэндэд чухал үүргийг гүйцэтгэнэ. Хөхүүл эхчүүдийн хувьд жирэмсний тээлтийн явцад болон төрөх үед алдагдсан хоол тэжээлийн бодисыг нөхөх, бие махбод дахь нөөцийг сэргээх, эд эсийг нөхөн төлжүүлэх, сүү боловсруулахад шаардлагатай шимт бодисуудын хэрэгцээ өсдөг.
- Өдөр бүр шинэ ногоо, жимсний төрөл бүрийн зууш, жимс, жимсгэнээр ундаа, шүүс бэлтгэж шинээр нь хэрэглэнэ. Шинэ зууш, ундаа, шүүс нь аминдэмийн агууламж өндөртэй тул аминдэмийн хэрэгцээг хангах, ходоод гэдэсний ханаар шимэгдэх төмрийн хэмжээг нэмэгдүүлэхэд тустай.
- Төмрөөр баялаг тараг, дотор мах, самар, вандуй, шош, хүнсний ногоон навчит ургамал (бууцай, салат, гоньд, жууцай)-уудыг өдөр тутмын хүнс, хоолондоо хангалттай хэрэглэх.
- Сүү, цагаан идээг хангалттай хэмжээгээр хэрэглэж хэвших
- Аминдэм, эрдэс бодисоор баяжуулсан гурил хэрэглэх
- Үйлдвэрийн боловсруулалтад орсон дээд гурил, түүгээр хийсэн бүтээгдэхүүнийг хэрэглэхээс зайлсхийх
- Архи, согтууруулах ундаанаас татгалзах
- Хоногт хооллох давтамжийг нэмэгдүүлж, нэг удаад идэх хүнс, хоолны хэмжээг зохистой тохируулах (харьцангуй бага, багаар) хэрэгтэй.
- Эмчийн хяналтын дор жирэмсэн, хөхүүл хүүхэдтэй эмэгтэйчүүд бичил тэжээлийн холимог, төмрийн бэлдмэл ба фолийн хүчил, Д аминдэм, хөхүүл хүүхэдтэй эхчүүд А аминдэмийг нэмэлтээр хэрэглэнэ.

1-6 Насны хүүхдийн эрүүл хооллох зөвлөмж

- Нялх, балчир (1-3 нас) хүүхдийн эрүүл хоолны талаар дараах бодлогыг хэрэгжүүлнэ. Үүнд:
 - Хүүхдийг эхээс мэндэлмэгц эхний нэг цагийн дотор ангир уургаар амлуулна.
 - Төрсний дараах эхний зургаан сард нь хүүхдийг эхийн сүүгээр дагнан хооллоно.
 - Хүүхдийг зургаан сар хүрмэгц нь аюулгүй, тохирсон нэмэгдэл хоолонд оруулж, үргэлжлүүлэн 2 нас хүртэл, боломжтой бол түүнээс дээш насанд нь эхийн сүүгээр хооллоно.
- **Давтамж:** Хүүхдийн наснаас хамаарч өдөрт хооллох тоо буюу давтамж нь харилцан адилгүй байдаг ба хүүхэд томрох тутам хооллох тоог нэмэгдүүлнэ.
- **Хэмжээ:** Хүүхдэд нэг удаад өгөх хоолны хэмжээ нь түүний хоол тэжээлийн хэрэгцээ болон ходоодны багтаамжаас хамаарч өөрчлөгддөг. Дөнгөж нэмэгдэл хоолонд орж байгаа хүүхдэд нэг удаад эхлээд 30-45 мл хоол өгч, хэмжээг аажим нэмэгдүүлж 2-3 настай хүүхдэд 250 мл буюу бүтэн аяга хоол өгнө.
- **Төлөв байдал:** Нялх, балчир хүүхдийн ходоодны багтаамж бага байдаг боловч, эрчимтэй өсөж байгаа хүүхдийн илчлэг, шимт бодисын хэрэгцээ их байдаг. Энэхүү хэрэгцээг хангахын тулд нэмэгдэл хоол нь илчлэг, шимт бодисоор баялаг өтгөн, өтгөвтөр буюу халбага дээр тогтохуйц төлөвтэй байна.
- **Нэр төрөл:** Өдөр бүр хамгийн багадаа 4 нэр төрлийн хүнс хэрэглэх шаардлагатай. Тухайлбал, мах, махан бүтээгдэхүүн; өндөг; сүү, цагаан идээ; улаан, шар, улбар шар, ногоон өнгийн ногоо, жимс буюу А аминдэмээр баялаг ногоо жимс хэрэглэнэ.
- **Идэвхтэй хооллолт:** Нялх, балчир хүүхдийг эцэг эх, асрамжлагч нь хооллох ба идэж байгаа хоолны хэмжээг тогтмол хянана. Нялх, балчир хүүхдийг хооллохдоо тэвчээртэй байж, тодорхой хугацаа зарцуулах хэрэгтэй. Хүүхдийг тохиромжтой орчинд хооллоно. Тухайлбал, хүүхдийг өвөр дээрээ эсвэл түүнд тохирох ширээ, сандал дээр суулгаж хооллох ба хүүхдэд зориулсан аяга, таваг, халбага ашиглан хооллох ба өөрөө хоолоо идэж сурахад нь идэвхтэй тусалж, урамшуулан дэмжинэ.

Цэцэрлэгийн насны хүүхдийн эрүүл хооллох зөвлөмж

- Цэцэрлэгийн насны хүүхдийн хөдөлгөөн их, илчлэг зарцуулалт нь нэмэгддэг тул зарцуулсан илчлэгийг байнга нөхөж байх шаардлагатай. Хүүхдийн хоолны дуршил ялгаатай байдаг ба зарим хэсэг нь сүүн хоол, зарим нь маханд, эсвэл ногоонд дуртай байдаг.
- Үйлдвэрийн аргаар цэвэршүүлсэн (дээд олон 1, 2-р) болон цэвэршүүлээгүй (бүхэл үрийн) гурил, уг гурилаар хийсэн бүтээгдэхүүнийг аль алийг нь хэрэглэх
- Зөвхөн дуртай хоолыг нь өгөхгүйгээр бүх төрлийн хоолонд дуртай болгохын тулд хоолны нэр төрлийг олшруулах, хүүхдийн дур сонирхлыг татахуйцаар бэлдэх, аягалж таваглахдаа хэлбэр дүрс оруулж өгөх
- Өдөрт нэг аяга сүү болон тараг өгч хэвших
- Шингэн хангалттай уулгаж хэвшүүлэх
- Үндсэн хоолноос гадна дархлаа дэмжих, гэдэсний гүрвэлзэх хөдөлгөөнийг сайжруулах аминдэм, эрдсээр баялаг аль болох олон төрлийн хүнсний ногоо хэрэглэх
- Нохойн хошуу, чацаргана, аньс, тарвас, нэрс, үхрийн нүд гэх мэт жимсийг шинээр нь болон шүүс болгон хэрэглэх
- Тараг, будааны агшаамал зэрэг хүнс, хоолыг чихэргүй өгч сургах
- Шарсан төмс, чипс, хатаасан эрдэнэ шиш, хийжүүлсэн ундаа, түргэн хоол, чихэр,

- шоколад, транс тос, дүүпүү, шар буурцгийг хүүхдийн хоолны цэснээс хасах
- Хооллохын өмнө чихэр, чихэрлэг бүтээгдэхүүн өгөхөөс зайлсхийх, ер нь хүүхдэд анхнаас нь чихэр идүүлж сургахгүй байх
- Хооллох орчныг цэвэр цэмцгэр байлгаж, хоолыг үргэлж шинээр бэлтгэж өгөх, хооллох үед нь эцэг эх, багш, асран хамгаалагч нар хүүхэдтэй эелдэг зөөлөн харилцах

Өндөр настны эрүүл хооллох зөвлөмж

- Настны хоол, хүнс, ундааны хэрэгцээг тогтоохдоо тэдний хөдөлгөөний идэвх, илчлэг зарцуулалт, бодисын солилцоо, бие махбодын онцлог, дадал хэвшлийг анхаарах шаардлагатай.
- Настны хөдөлмөрийн чадвар буурч, биеийн эрчимтэй хөдөлгөөн багасдаг тул хоногийн хоолны өөх тос, уургийн хэмжээг бууруулах ч эд эсийн нөхөн төлжилтөд уураг зайлшгүй шаардлагатай. Биеийн хүчний идэвхтэй хөдөлгөөн хийж буй настны уургийн хэрэгцээ өндөр байж болох ба уургийн хэрэгцээний 40 хувийг амьтны гаралтай уургаар хангавал зохино. Биеийн хөдөлгөөний идэвх багатай хүмүүс махны хэрэглээгээ багасгах бөгөөд харин сүү, цагаан идээ болон ургамлын гаралтай уургийг зохистой хэмжээгээр хэрэглэх нь тохиромжтой.
- Хөдөлгөөний идэвх багасаж, илч зарцуулалт буурдаг тул нүүрс ус, ялангуяа амархан шингэдэг (чихэрлэг) энгийн нүүрс усны хэрэглээг багасгах шаардлагатай. Чихрийн илүүдэл хэрэглээ нь гэдэсний ашигтай бичил биетний үйл ажиллагаанд сөргөөр нөлөөлж, цусан дахь холестерин хэмжээ ихсэхэд хүргэдэг байна. Өндөр илчлэгтэй, өөх тос ихтэй, чихэрлэг хоол, хүнс, ундааг хязгаартай хэрэглэх ба хоол боловсруулалт, гэдэсний гүрвэлзэх хөдөлгөөн удааширч, өтгөн хатах эрсдэлтэй тул бүхэл үрийн гурил будааг түлхүү хэрэглэх шаардлагатай.
- Насжилттай холбоотой бодисын солилцооны эрчим буурдаг тул үл орлогдох аминхүчил, аминдэм, эрдэс бодисын агууламж өндөртэй, эслэгээр баялаг биологийн төгс чанар бүхий хүнсний ногоо, жимс, жимсгэнийг өдөр бүр тогтмол хэрэглэх.
- Дархлаа сулрахаас сэргийлэх зорилгоор А ба С аминдэмээр баялаг ногоон, улаан, улбар шар өнгөтэй хүнсний ногоо, жимс, жимсгэнийг өдөр бүр тогтмол хэрэглэх
- Хоол, хүнсэндээ тослог багатай сүү, цагаан идээг аль болох их хэмжээгээр хэрэглэснээр хоолны шүлтлэг чанарыг ихэсгэж, бие махбодын хэт хүчилшилт, ясны сийрэгжилтээс сэргийлж чадна.
- Мөн хоол, цайны давсны хэрэглээг хянаж, хоногт хэрэглэх давсыг 2,5 грамм хүртэл бууруулж чадвал зүрхний шигдээс, тархины цус харвалтаар өвчлөх эрсдэлийг 4 дахин бууруулах боломжтой.
- Хатуу бүхэл хоолыг мууажилж залгих мөн хэт халуун хоол, унд хэрэглэх нь залгиур, улаан хоолойг гэмтээх, улмаар хавдар үүсэхэд нөлөөлөх тул бүхэл хэсгийг жижиглэх, өтгөвтөр, зутан байдалтай хоол тохиромжтой. Ходоод, нойр булчирхайн хоол боловсруулах чадвар сулардаг тул хоол, хүнсийг сайтаражилж боловсроход дөхөм болгохын тулд шүд, амны хөндийн эрүүл мэндэд онцгой анхаарах, хэрэв шүд дутуу бол хиймэл шүд хийлгэх хэрэгтэй.

СЭДЭВ: АСУУДЛАА ТОДОРХОЙЛЖ СУРАХ (40 минут)**ҮНДЭСЛЭЛ:**

Ямар нэгэн зүйл болохгүй мэт санагдаж, асуудал байгаа мэт санагдах үе байдаг. Яг тэрхүү асуудлыг чухам юунаас болсон эсэхийг мэдэхгүй үе бидэнд элбэг

тохиолддог. Асуудал байгаа гэж үзэж байгаа бол түүнийгээ шийдвэрлэх эхний алхам бол асуудлаа тодорхойлох байдаг билээ.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Бид нэг зүйл болохгүй байгааг мэддэг ч яг юу асуудал болж, бидэнд саад болоод байгааг мэддэггүй. Асуудлыг мэдэхгүй болохоор хэрхэн шийдэхээ мэдэхгүй гацдаг. Жишээ нь: Бид заримдаа өглөө босохдоо жаахан цухалдуу ууртай байдаг. Учир нь хичээлээсээ хоцрохгүйн тулд яарна. Тэгвэл ийм үед яах вэ? гэж асуулт гарч ирнэ. Үүний тулд ямар нэгэн шийдэл олох хэрэгтэй. Тухайлбал, эрт унтаж, эрт босвол яарч, уцаарлах шаардлагагүй болох.
- Хэцүү хүнд байвч хэвшил болгож чадвал асуудлаа шийдэж чадлаа гэсэн үг.
- Магадгүй, чи зарим хичээлдээ дургүй байлаа гэж бодъё. Тэгвэл тэр хичээлийг заадаг багшид дургүй юу? эсвэл хичээлийн хөтөлбөр нь таалагддаггүй юу?, эсвэл хичээлийн зохион байгуулалт нь таалагддаггүй юу?, хэт их ачаалалтай байдаг уу? гээд тэр хичээлийг сөргөөр харуулж буй хүчин зүйлсийг бодож үзээрэй. Ингэвэл шийдэл олоход маш их тустай байдаг.

ЗОРИЛГО: Сурагчид энэ хичээлээр дамжуулан чухам юу тэдэнд асуудал болж байгааг тодорхойлж, түүнийг шийдэж сурах арга замуудыг илрүүлэх

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

- Тулгамдаж буй асуудлаа тодорхойлох
- Асуудал үүсгэж буй хүчин зүйлсийг илрүүлж сурах
- Асуудлыг шийдэх боломж, гарцыг тодорхойлж сурах

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Хавсралт 1,2-ыг жишээ хүснэгттэй хамт сурагчдын тоогоор хэвлэх

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:**Үйл ажиллагаа 1. Асуудлаа тодорхойлох**

Багш сурагчдад Хавсралт 1-ийг жишээ хүснэгттэй хамт тарааж өгнө.

Асуудлаа тодорхойлох хэсэгт өөрт тулгамдаж буй асуудлуудаа жагсаан бичнэ. Хоёр дахь баганад байгаа тухайн асуудлыг үүсгэж буй хүчин зүйлсийг нарийвчлан жагсаан бичнэ.

Үйл ажиллагаа 2. Асуудлаа шийдвэрлэх боломжийг тодорхойлох

Багш сурагчдад хавсралт 2-ыг тарааж өгнө.

Хавсралт 1-ээ харж байгаад хоёр дахь хэсэгт бичсэн асуудал болгоны ард энэ асуудлыг хэрхэн шийдэх боломжийг харалдаа нь бичих даалгавар өгнө.

ДҮГНЭЛТ:

Багш дараах байдлаар ярилцлагыг өрнүүлнэ. Сурагчдыг дүгнэж, шүүмжлэхээс аль болох зайлсхийх хэрэгтэй.

- Асуудлыг тодорхойлж сурахын ач холбогдлыг юу гэж ойлгосон бэ?
- Асуудлыг үүсгэж буй хүчин зүйлийг тодорхойлон бичиж байхад ямар сэтгэгдэл төрж байна вэ?
- Өнөөдрийн хичээлээс юу сурсан бэ?

Хавсралт 1:  **Жишээ**

<i>Асуудлаа тодорхойлох</i>	<i>Асуудал үүсгэж буй хүчин зүйлс</i>
Математикийн хичээл хийх гэхээр сонирхол төрдөггүй.	7-р ангид байхдаа математикийн хичээл дээрээ хоцрогдож эхэлсэн. Даалгавраа өдөрт нь хийдэггүй Олон багш солигдож ордог гэх мэт

<i>Асуудлаа тодорхойлох</i>	<i>Асуудал үүсгэж буй хүчин зүйлс</i>

Хавсралт 2:  **Жишээ**

<i>Асуудлаа тодорхойлох</i>	<i>Шийдэл</i>
Оройтож унтдагаасаа болоод өглөө нойрмог байдалтай сэрж, заримдаа хичээл дээрээ унтчихдаг.	Орой 22.30 цагаас хэтрэхгүй унтаж хэвших.

<i>Асуудлаа тодорхойлох</i>	<i>Шийдэл</i>

СЭДЭВ. СЭТГЭЦИЙН ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН ТАЛААРХ ОЙЛГОЛТ (40 минут)**ҮНДЭСЛЭЛ:**

Хүүхэд, өсвөр үеийнхэн сэтгэцийн эрүүл мэнд гэдэг үгийг сонсож байсан боловч сэтгэцийн эмгэг, эрүүл байдлын талаар зөв ойлголтгүй байдаг. Өдөр тутмын амьдралд тохиолддог зарим энгийн асуудлуудаа сэтгэцийн эмгэгтэй

болчихлоо гэж андуурч, илэрхийлэх нь цөөнгүй. Жишээлбэл, “Баяр баясгалангүй” байгаагаа “Би сэтгэл гутралтай”, “Эмх цэгцтэй, нягт нямбай” байдлаа “Би улигт бодол-албадмал үйлдлийн эмгэгтэй” гэх мэтээр андуурах нь элбэг.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Сэтгэцийн эрүүл мэндийн асуудал нь хүний тархины үйл ажиллагаатай шууд холбоотой. Тархи нь бие махбодын зарим чухал хэсэгтэй салшгүй холбогддог бөгөөд хэзээ ч тусад нь авч үзэж болохгүй. Өөрөөр хэлбэл, хүний бие махбод эрүүл байвал тархи нь эрүүл байна гэсэн үг.
 - **Сэтгэцийн эрүүл мэнд** гэдэг нь хүмүүс өөрсдийн амьдралдаа тохиолдсон саад бэрхшээлийг амжилттай даван туулж, дасан зохицох чадвартай байхыг хэлнэ. Өөрөөр хэлбэл, сайн муу, эерэг, сөрөг сорилт болгонд нийцэж чадах чадамжтай байхыг ойлгох нь зүйтэй.
 - Хүмүүс сөрөг сэтгэл хөдлөлийг эрүүл сэтгэл зүйн нэг хэсэг гэдгийг мартчихсан байдаг. Уйлах, уйтгарлах, уурлах, гуниглах гэх мэт сэтгэл хөдлөл хүний амьдралд тохиолддог хэвийн л хариу урвал юм. Үүнтэй адил “Энэ ямар хэцүү юм бэ?”, “Би ч сайн хүн биш дээ”, “Хүмүүс надад дургүй” гэх мэт сөрөг бодолтой байх нь ерөөсөө ч сэтгэцийн эмгэгтэй гэсэн үг биш. Үнэн хэрэгтээ сөрөг бодол, стрессээ мэдэж байгаа нь харин ч эрүүл байгааг илтгэдэг.
 - Хүн бүрд биеийн эрүүл мэнд байдагтай адил сэтгэцийн эрүүл мэнд гэж бий. Мөн эрүүл хүн ч өвчин тусдагтай адил сэтгэцийн эмгэгээр хэн ч өвдөх боломжтой билээ.
 - Сэтгэцийн эрүүл мэндийн асуудлыг сэтгэцийн тулгамдсан асуудал, сэтгэл зүйн стресс, сэтгэцийн эмгэг гэсэн 3 хэсэгт хуваан авч үздэг.
 - **Сэтгэл зүйн стресс.** Хүн ямар нэгэн сорилттой тулгарахад үүсдэг дотоод
- айдас болон стрессийн хариу урвал, дохио юм. Жишээ нь: Шалгалт өгөх, олны өмнө гарч үг хэлэх, тэмцээн уралдаанд хожигдох, болзоонд явах талаар асуух гэх мэт. Эдгээрийг “Стрессийн дохио”, “Стрессийн хариу урвал” гэж нэрлэдэг. Энэхүү **стрессийн хариу урвал** нь хэд хэдэн хэсгээс тогтдог.
- Сэтгэл хөдлөлийн хувьд: Санаа зовох, аз жаргалгүй байх, эрч хүчтэй байх, дургүйцэх
 - Танин мэдэхүйн хувьд: “Би юунд ч сайн биш”, “Би үүнийг хийх ёсгүй ч байсан болоосой” гэх сөрөг, “Энэ яг л миний хийх ёстой зүйл байна”, “Хэцүү ч би үүнийг хийж чадна”, “Би найзаасаа тусламж гуйж болох юм байна” гэсэн эерэг бодлууд бидэнд төрдөг.
 - Бие махбодын хувьд: Толгой өвдөх, дотор муухайрах, гэдэс өвдөх гэх мэт.
 - Зан үйлийн хувьд: Нөхцөл байдлаас зугтах, сорилттой нүүр тулгарах, бусдаас зай барих, орилж хашхирах, бусдад туслах гэх мэт.
- Дан ганц сөрөг хариу үйлдэл үзүүлэх биш гэдгийг бид дээрх жишээнээс харлаа. Хүн бүр өдөр болгон стресстэй нүүр тулдаг. Стресс үүсгэж буй хүчин зүйлийг ойлгож, асуудлыг шийдвэрлэж, ямар аргаар стрессийг даван туулах “стратегийн”-ийг олж харан, дараа нь ижил төстэй асуудал тулгарах болгонд түүнийгээ ашиглаж, стрессийг тайлж болох юм. Өөрөөр хэлбэл, асуудлаас суралцаж, дараагийн тулгарах асуудалд

бэлэн болох хэрэгтэй. Өсвөр үеийнхэн найз нөхөд, багш, гэр бүл, ойр дотны болон итгэдэг хүмүүстээ асуудлаа ярьж, стрессээ тайлдаг. Мөн дасгал хөдөлгөөн хийж, хангалттай унтаж, ойр дотныхонтойгоо цагийг хамтдаа өнгөрүүлж, хоол сайн идэж, архи, тамхинаас хол байх нь стресст өртөхгүй байх нөхцөлийг бүрдүүлдэг. Харин асуудлаас зугтах нь шинэ зүйл туршиж, суралцах боломжоо алдаж, хойшлуулж байгаа хэрэг бөгөөд ирээдүйн амьдралд нь сөргөөр нөлөөлдөг.

- **Сэтгэцийн эрүүл мэндийн тулгамдсан асуудал.** Энгийнээс арай хүчтэй үйл явдалтай тулгарахад тулгамдсан асуудал үүсдэг. Жишээлбэл, хайртай дотны хүнээ алдах, өөр газар, улс рүү нүүх, хүнд өвчтэй болох гэх мэт. Гэвч энэ нь сэтгэцийн өвчин биш юм. Харин тухайн хүн тулгамдсан асуудалтай болоход маш хүчтэй сэтгэл хөдлөл илрэх, нойргүйдэх, эрч хүчгүй болох,

бие махбодод өвдөлт мэдрэгдэх, өдөр тутмын үйл ажиллагаанаас зугтах, гэнэт уурлах гэх мэт үйлдлээр илэрч болно. Хүүхэд, өсвөр үеийнхэнд анзаарагдахуйц өөрчлөлт илэрдэг бөгөөд энэ үед нь эмнэлгийн болон сэтгэл зүйчийн тусламж, зөвлөгөө биш, харин багш, найз нөхөд, гэр бүлийнхний дэмжлэг маш чухал шаардлагатай байдаг.

- **Сэтгэцийн эмгэг.** Энэ нь өмнө бидний дурдсан жишээнээс маш өөр. Сэтгэцийн өвчнийг маш олон жилийн судалгааны баримт нотолгоо, үр дүнд үндэслэж олон улсад хүлээн зөвшөөрөгдсөн шалгуураар мэргэжлийн хүмүүс оношилж, эмчилдэг. Өөрөөр хэлбэл, тархи ажиллах ёстойгоосоо өөрөөр ажиллаж байгаа гэсэн үг. Сэтгэцийн эмгэгийн үед сэтгэл гутрал, цочрол, хэт айдас, зовнил, таагүй бодол, өөртөө итгэлгүй байдал, хэт үнэлсэн бодол нь тэднийг гэр бүлээсээ хөндийрч, нийгмээс тусгаарлагдах, амиа хорлох оролдлого хийх зэрэг нөхцөл байдал үүсдэг.

ЗОРИЛГО: Сэтгэцийн эрүүл мэндийн талаарх мэдлэг эзэмшиж, сэтгэцийн эрүүл байдал, тулгамдсан асуудал, эмгэгийн ялгааг ойлгох

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

- Тархины хэвийн үйл ажиллагаа болон бидний бодол, мэдрэмж, үйлдэл тархинд хэрхэн явагддаг талаар мэддэг болох
- Сэтгэцийн эрүүл мэнд, сэтгэцийн эмгэгийн талаарх ойлголттой болох
- Олон нийтийн мэдээллийн хэрэгслээр сэтгэцийн эрүүл мэнд, эмгэгийн талаарх ойлголтыг хэрхэн сөргөөр тайлбарлагдгийг мэддэг болох

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Хавсралт 1-ийн тараах материалыг сурагчдын тоогоор хэвлэж, үгсийг хайчилж бэлтгэнэ.
- Наадаг цаас, маркер, наалт
- Онлайн холбоосууд: Teen mental health.org: The teen brain; Alberta family well-ness foundation: Brain video; National Science Foundation; Center for educational research and innovation: Understanding the Brain; Bozeman Science: The brain

Үйл ажиллагаа 1. Тархины бүтцийн тухай видео үзэх

Багш сурагчдад тархины үндсэн үйл ажиллагаа нь үйл хөдлөл, бодол, танин мэдэхүй, сэтгэл хөдлөл зэрэг сэтгэл зүйн үйл явцыг удирддаг бөгөөд сэтгэцийн эрүүл мэнд, сэтгэцийн эмгэг энэхүү үйл ажиллагаанаас хамаардаг, гэдгийг тайлбарлана.

Мөн ихэнх сэтгэцийн өвчний үндэс өсвөр насанд тавигддаг гэдгийг тайлбарлана. Үүний дараа “Bozeman Science: The brain” холбоосоор нэвтэрч тархины бүтцийн тухай видео бичлэг үзүүлж, дараах асуултыг асууж ярилцана. Үүнд:

- *Тархи хэрхэн танин мэдэхүй, ухамсарлах чадвар, биеийн үйл хөдлөл, зан араншинд нөлөөлдөг вэ?*
- *Сэтгэцийн эрүүл мэнд, сэтгэцийн эмгэг гэсэн 2 ойлголт нь ямар хамааралтай вэ?*
- *Тархинд үүссэн өөрчлөлт тухайн хүний бодол, сэтгэл хөдлөл, зан араншин өөрчлөгдөхөд нөлөөлдөг үү?*

Үйл ажиллагаа 2. Дасгал ажиллах

Сэтгэцийн эрүүл мэнд, сэтгэцийн эмгэгийн ялгааг таньж мэддэг болгох зорилгоор багш сурагчдад сэтгэл хөдлөлийг илэрхийлсэн хавсралт 1-ээс хэвлэж бэлтгэсэн үгсийг тараан өгнө. Мөн сэтгэцийн байдлыг илэрхийлсэн “Стрессгүй, асуудалгүй, эмгэггүй”, “Стресстэй”, “Асуудалтай”, “Эмгэгтэй” гэсэн үгсийг бичсэн 4 хэсэг цаасыг самбар эсвэл ханан дээр сурагчдад тод харагдахаар газар байрлуулна.

Сурагчид өөртөө байгаа үгсийг дээрх 4 хэсгийн тохирох газарт байрлуулна. Дараа нь ямар үгс хамгийн олон, ямар нь хамгийн бага давтагдаж байгааг ярилцана.

Дараа нь доорх жишээн дээр өгөгдсөнтэй төстэй байдлаар үгсийг тайлбарлана. Жишээ нь: “Сэтгэлээр унасан” гэдэг үг нь сөрөг сэтгэл хөдлөлийг илэрхийлж, сэтгэцийн асуудал гэсэн багт харьяалагдана. “Сэтгэл гутрал” гэдэг үг нь сэтгэцийн эмгэг гэсэн хэсэгт багтана гэх мэт.

Үйл ажиллагаа 3. Хэвлэлийн мэдээнээс дүгнэлт хийх

Энэхүү үйл ажиллагаа нь хэвлэл мэдээллийн хэрэгслээр сэтгэцийн эрүүл болон эмгэг байдлыг хэрхэн сөргөөр ойлгуулж байгааг таниулах зорилготой. Эхлээд багш сурагчдад дараах ойлголтуудыг тайлбарлана. Үүнд: Хүмүүс нэг дор олон сэтгэл хөдлөлийг мэдэрч болдог.

Сэтгэцийн ялгаатай байдлуудыг өөр өөрөөр авч үзэх хэрэгтэй. Жишээлбэл:

- Ойр дотны хүмүүсийнхээ тусламжтайгаар асуудлыг даван туулах.
- Сэтгэцийн тулгамдсан асуудалтай хүмүүс гэр бүл, ойр дотны хүмүүсээсээ тусламж дэмжлэг авах гэх мэт.
- Сэтгэцийн эмгэгтэй хүмүүс мэргэжлийн хүний тусламжийг авах.

Үүний дараа багш сурагчдад олон нийтийн мэдээллийн хэрэгслээс сэтгэцийн эрүүл болон эмгэг байдлын талаар нийтлэгдсэн мэдээллийг олж уншаад дүгнэлт бичих гэрийн даалгавар өгнө.

ДҮГНЭЛТ:

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

- *Сэтгэцийн эрүүл мэнд, тулгамдсан асуудал, эмгэгийн ялгааг юу гэж ойлгосон бэ?*
- *Өдөр тутамд илэрч байдаг сэтгэл хөдлөлөө яаж мэдэрч, ямар үгээр тайлбарладаг вэ?*
- *Бид ихэнхдээ сэтгэцийн эрүүл мэндийн хувьд ямар байдалд оршдог вэ?*
- *Өнөөдрийн хичээлээс юу сурсан бэ?*

Хавсралт 1:  **Сэтгэл хөдлөлийг илэрхийлсэн үгсийн жагсаалт**

Сэтгэл дундуур/гонсгор	Дургүйцсэн	Итгэлгүй
Уучлал гуйсан	Аз жаргалгүй	Ууртай
Харамссан	Сэтгэлээр унасан	Урвагар
Гашуудсан	Гутарсан	Сэтгэл гутралтай
Гунигтай	Цөхөрсөн/бачимдуу	Ганцаардсан
Зэвүүцсэн	Уй гашууд дарагдсан	Зовлонтой
Бодлогоширсон	Дүнсгэр	Уцаарлангүй
Гутранга үзэлтэй		

СЭДЭВ: ДАМ ТАМХИДАЛТААС ӨӨРИЙГӨӨ ХАМГААЛАХ, ТАМХИНААС ГАРАХАД НЬ БУСДАД ТУСЛАХ (40 минут)

ҮНДЭСЛЭЛ:

Хэдийгээр өөрөө тамхи татдаггүй боловч бусдын татсан тамхины утаа бүхий орчинд байх юм бол утаанд нь өртөж хорддог. Дам тамхидалт нь хүүхэд, өсвөр насныхан төдийгүй насанд хүрэгчдэд ой тогтоолт, сэтгэн бодох чадварт нөлөөлж, амьсгал, зүрх судасны өвчин үүсгэж,

үхэлд ч хүргэх аюултай байдаг. Тиймээс гэр бүлийн хэн нэг нь тамхи татдаг боловч гарахыг хүсдэг бол хэрхэн дэмжиж туслах, мөн гэр сургууль, олон нийтийн газар хэн нэгэн тамхи татсан тохиолдолд өөрийгөө хамгаалахын тулд хэрхэн харилцахыг мэддэг байх хэрэгтэй.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Дам тамхидалт гэдэг нь тамхины утаагаар тамхи татдаггүй хүмүүс амьсгалахыг хэлнэ. Өөрөөр хэлбэл, тамхины утаагаар бохирдсон агаараар амьсгалж хордож байна гэсэн үг. Үүнийг идэвхгүй тамхидалт, орчны тамхидалт ч гэж бас нэрлэдэг.
- Дам тамхидалтын гол хохирогчид нь хүүхэд, өсвөр насныхан, эмэгтэйчүүд байдаг. Ялангуяа жирэмсэн эмэгтэй дам тамхидалтад өртвөл жирэмсний хордлого, ургийн өсөлт саатах, дутуу төрөх, ургийн гаж хөгжил үүсэх эрсдэл нэмэгддэг.
- Мөн хүүхдүүдэд багтраа өвчин, мэдрэлийн тогтолцооны хөгжил саарах, хавдар үүсэх эрсдэлийг нэмэгдүүлдэг.
- Тамхинд агуулагдах химийн хортой нэгдлүүд нярай хүүхдийн тархинд нөлөөлж, амьсгалын үйл ажиллагааг саатуулдаг. Нярай хүүхэд дам тамхидалтад өртсөнөөр нялхсын гэнэт нас барах хам шинжээр эндэх эрсдэл нэмэгддэг.
- Монгол Улсын нийт эмэгтэйчүүдийн 47% нь гэртээ дам тамхидалтад өртдөг гэсэн судалгаа байгаа нь бусад оронтой харьцуулахад өндөр тоо юм.

ЗОРИЛГО: Тамхинаас гарахыг хүссэн хүмүүсийг дэмжих, дам тамхидалтаас өөрийгөө сэргийлэх дадал, чадвар олгох

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

- Тамхинаас гарахыг хүссэн хүнд урам зориг өгөх аргад суралцах
- Дам тамхидалтад өртөж буй тохиолдолд тамхи татаж буй хүнтэй хэрхэн харилцах аргад суралцах

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Бичгийн хэрэглэл

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:

Үйл ажиллагаа 1. Тамхинаас гарахыг хүссэн хэн нэгнийг дэмжих

Сурагчдад тамхи татдаг хүмүүсийг боловсрол тааруу эсвэл муу хүмүүс гэж хэлж ойлгуулах нь буруу.

Сурагчид гэр бүлийн тамхи татдаг гишүүнийг шүүмжлэх, буруутгах нь эргээд хүүхдэд төдийгүй багш нарт дарамт үүсгэдэг. Гэхдээ гэр бүлийн хэн нэг нь тамхинаас гарахыг хүсэж, оролдож байгаа үед сурагчид тэдэнд яаж дэмжлэг үзүүлэхээ мэддэг байх хэрэгтэй. Сурагчдаас таньдаг хэн нэг нь тамхинаас гарах тухайгаа хэлж байсан эсэхийг лавлаарай.

Сурагчдаас тамхинаас гарахыг нь дэмжиж байгаагаа тэдэнд яаж ойлгуулж дэмжих вэ гэдгийг нь асуугаарай. Энэхүү сэдвээр дүрд тоглох нь үр дүнтэй.

Сурагчид хэд хэдээрээ баг болж гэр бүлийн хэн нэг нь тамхинаас гарахыг хүсэх үед тэднийг яаж идэвхтэй сонсох, хүндэтгэлтэй хандах, ойлгох, дэмжин урамшуулах зэргээр зөв сайхан харилцах вэ гэсэн даалгавар өгч дүрд тоглох нь үр дүнтэй.

Үйл ажиллагаа 2. Дам тамхидалтаас өөрийгөө хамгаалах

Дам тамхидалт эрүүл мэндэд маш хортой. Хүүхдүүдийн дам тамхидалтад өртөж болох газруудын жагсаалт гаргаарай. Гэр, машин, байрны гадаа, цэцэрлэгт хүрээлэн гэх мэт жагсаалтыг сурагчид гаргаж магадгүй.

Насанд хүрэгчид ойр орчинд нь тамхи татахад хүүхдүүд юу хийхээ сайн мэддэггүй. Тиймээс энэ үйл ажиллагаагаар тамхи татаж буй насанд хүрэгчдэд юу гэж хэлэх, юу хийх жагсаалт гаргаж хэлэлцэх юм. Үүнд тамхи татаж буй хүнээс өөр газар тамхи татахыг хүсэх, эсвэл өөрөө утаанаас холдох арга зам багтах юм.

Томчуудад шаардлага тавих амаргүй боловч тэдэнд хүндэтгэлтэй хандаж, юу хүсэж байгаагаа ойлгуулдаг байх хэрэгтэй. Жишээ нь сурагчид «Тамхины утаа хоолой хорсгоод, муухай үнэртэж байна. Та гадаа гараад тамхи татаж болох уу» гэж асууж болно.

Мөн үүнтэй төстэй шаардлага тавьж байсан эсэх, томчууд хэрхэн хариу үйлдэл үзүүлсэн, мөн дам тамхидалтаас сэргийлэхийн тулд юу хийдэг болохыг нь асууж ярилцаарай. Хичээлийн төгсгөлд сурагчид жагсаалтад үндэслэн, хамгийн үр дүнтэй байж болох арга замыг сонгож тэмдэглээрэй. Багш сурагчдын гаргасан бүхий л санааг оролцуулж нэгтгэнэ. Сурагчдыг шүүмжлэхгүй байх хэрэгтэй.

ДҮГНЭЛТ:

Сурагчдад тамхичин хүнд тамхинаас гарах, тамхи хаях нь сэтгэл зүйн томоохон сорилт болдог гэдгийг тайлбарлаарай. Хэдийгээр хор уршиг, сөрөг үр дагаврыг нь мэддэг боловч тамхинд донтсон хүмүүст тамхийг хаях оролдлого нь ихээхэн бэрхшээлтэй тулгардаг. Тиймээс танил дотны хүмүүсийнхээ энэ оролдлогыг байнга дэмжиж, тэдэнд урам зориг өгөх нь хамгийн том тус юм.

Дам тамхидалтаас өөрийгөө хамгаалж юуг хийх жагсаалт гаргаснаараа сурагчид тухайн тохиолдолд өөрийн санаагаа хэрхэн ойлгомжтой, зөв илэрхийлэх, томчуудад хүндэтгэлтэй хандахын зэрэгцээ шаардлага тавьж сурах ач холбогдолтой.

СЭДЭВ: АРХИ, ТАМХИНЫ ХООЛ БОЛОВСРУУЛАХ ТОГТОЛЦООНД ҮЗҮҮЛЭХ СӨРӨГ НӨЛӨӨ (40 минут)

ҮНДЭСЛЭЛ:

Архины үйлчлэлд хамгийн түрүүнд өртдөг эрхтэн тогтолцоо бол хоол боловсруулах эрхтэн билээ. Архи амны хөндий, улаан хоолой, ходоод нарийн гэдсээр дамжин гэдэсний ханаар шимэгдсэний

дараагаар цусанд орж биеийн бусад хэсэгт тархдаг. Тиймээс архи хамгийн түрүүнд хоол боловсруулах замын бүтэц, үйл ажиллагаанд нөлөөлж, олон эмгэг өөрчлөлт үүсгэдэг.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Ам, залгиурын хавдрын шалтгааны 1/3 нь архины хэрэглээтэй холбоотой байдаг. Учир нь архи, согтууруулах ундаа амны салст, бусад эдийг хүчтэй цочроодог.
- Архи улаан хоолойн салст бүрхэвчийг ч мөн адил гэмтээж үрэвсүүлдэг. Мөн улаан хоолойн сөөргөө буюу ходоодны агуулагдахуун улаан хоолой руу буцаж орох үзэгдлийг нэмэгдүүлж ханыг нь гэмтээснээр хавдрын эрсдэлийг нэмэгдүүлдэг.
- Тамхи татдаг хүмүүст амны хөндий, улаан хоолой, давсаг, нойр булчирхайн хавдраар өвчлөх эрсдэл өндөр байдаг.
- Архийг задалдаг гол эрхтэн нь элэг юм. Архи элэгний эсийг хамгийн ихээр гэмтээдэг. Тамхи татах нь элэгний архийг задлах чадварыг бууруулдаг.

ЗОРИЛГО: Хоол боловсруулах тогтолцоонд архины үзүүлэх сөрөг нөлөөг эрхтэн, тэдгээрийн үйл ажиллагаатай холбон тайлбарлах

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

- Хоол боловсруулах эрхтнүүдийн үйл ажиллагаанд үзүүлэх архины сөрөг нөлөөг ялган таних чадвар эзэмших
- Архи нь нойр булчирхай үрэвсэх голлох шалтгаан болохыг тайлбарлах

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Бичгийн хэрэгсэл, хавсралт мэдээлэл, хайч

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:

Үйл ажиллагаа 1. Архины хоол боловсруулах эрхтэнд үзүүлэх сөрөг нөлөө

Хавсралт 1-д өгсөн "Архины хоол боловсруулах тогтолцоонд үзүүлэх сөрөг нөлөөний жишээ"-г зураасаар хайчлан хайрцагт хийж бэлтгэнэ.

Сурагчдыг 3-4 хүнтэй баг болгон, хайрцагт хийсэн мэдээллээс сугалуулж чангаар уншин бусдадаа сонсгож тухайн өөрчлөлт нь хоол боловсруулах замын аль эрхтэнд хамаарах болохыг хавсралт 2-т байгаа зурагт тэмдэглэнэ.

Багийн гишүүд ээлжлэн сугалж, дээрхийн адилаар зурагт тэмдэглэх бөгөөд бусад нь түүнтэй санал нийлж байгаа эсэхээ илэрхийлнэ.

Үйл ажиллагаа 2. Эмчийн ярилцлагыг уншиж дүгнэлт хийх

Сурагчдад хавсралт 3-т өгсөн эмчийн ярилцлагыг уншиж танилцах 5 минутын хугацаа олгоорой.

Ярилцлагаас юу ойлгосон, мэдэж авсан болохыг дараах асуултаар тодруулаарай.

- Яагаад энэ эмч архины талаар ярих болсон бэ?
- Архи ямар өвчин эмгэг үүсгэдэг вэ?
- Яагаад энэ өвчин амь насанд аюултай вэ?

- Яагаад энэ эмгэг монголчуудад түгээмэл тохиолдож байна вэ?
- Энэ өвчнөөс хэрхэн урьдчилан сэргийлж болох вэ?

ДҮГНЭЛТ:

Архийг монголчууд идээний дээж хэмээн дээдэлж, баяр ёслолд өргөн ашигладаг. Архийг хэтрүүлэн хэрэглэсний улмаас хоол боловсруулах эрхтний олон эмгэгийг үүсгэдэг болохыг дүгнээрэй. Хоол боловсруулах замын ямар эрхтэнд үзүүлэх нөлөө дурдагдаагүй болохыг асууж ярилцаарай. Мөн нойр булчирхайн өвчлөл яагаад шууд архитай холбогдож байгааг тайлбарласан эмчийн ярианаас юуг ойлгож авсан болохыг нь асууж тодруулаарай.

Хавсралт 1: **Архины хоол боловсруулах тогтолцоонд үзүүлэх сөрөг нөлөөний жишээ**

Согтууруулах ундаа нь хүний элэгний эсийг гэмтээдэг. Элэг нь хоол боловсруулах замаар шимэгдсэн спиртийг хамгийн түрүүнд хүлээн авч хоргүйжүүлдэг эрхтэн юм.

Архи хэрэглэснээр элэгний эсүүд гэмтэж устан сорви үүсдэг төдийгүй, өөх тос хуримтлагдан элэгний эд хатуурч, өөхөждөг.

Архины нөлөөгөөр нарийн бүдүүн гэдсэнд аминдэм, бичил элементүүд шимэгдэх үйл явц алдагддаг.

Архи, согтууруулах ундаа нь ходоодны хүчлийн ялгарлыг нэмэгдүүлж, үрэвсэл, шарх үүсгэдэг.

Архи уухад халуу оргих мэдрэмж төрөх нь улаан хоолойн хана цочирч, үрэвсэл үүсэж буй шинж тэмдэг юм.

Амны хөндий, хэлний үрэвслийн шалтгааны нэг нь согтууруулах ундаа байдаг.

Архи хэрэглэдэг хүмүүст шүд цоорох, буйл үрэвсэх, шүд сулрах, унах нь их тохиолддог.

Архи ууснаар улаан хоолой цочирч үрэвссэнээр ходоодноос улаан хоолойд ходоодны шүүс эргэн орж сөргөө үүсэх, цээжээр хорсох шинж тэмдэг үүсдэг.

Архины нөлөөгөөр нойр булчирхайн шүүрэл ялгаруулах чадвар багасаж, улмаар хоол боловсруулах чадвар нь сулардаг.

Архины хордлогын улмаас бөөлжих нь ходоодны хүчил улаан хоолойд орж цочроох, үрэвсүүлэх, зарим тохиолдолд хоолны үлдэгдэлд хахаж амьсгалын замыг бөглөх аюултай байдаг.

Бүдүүн гэдсэнд байдаг ашигтай нянгууд нь архины нөлөөнд өртөж, цөөрч устсанаар хоол боловсруулах үйл явцад сөргөөр нөлөөлдөг.

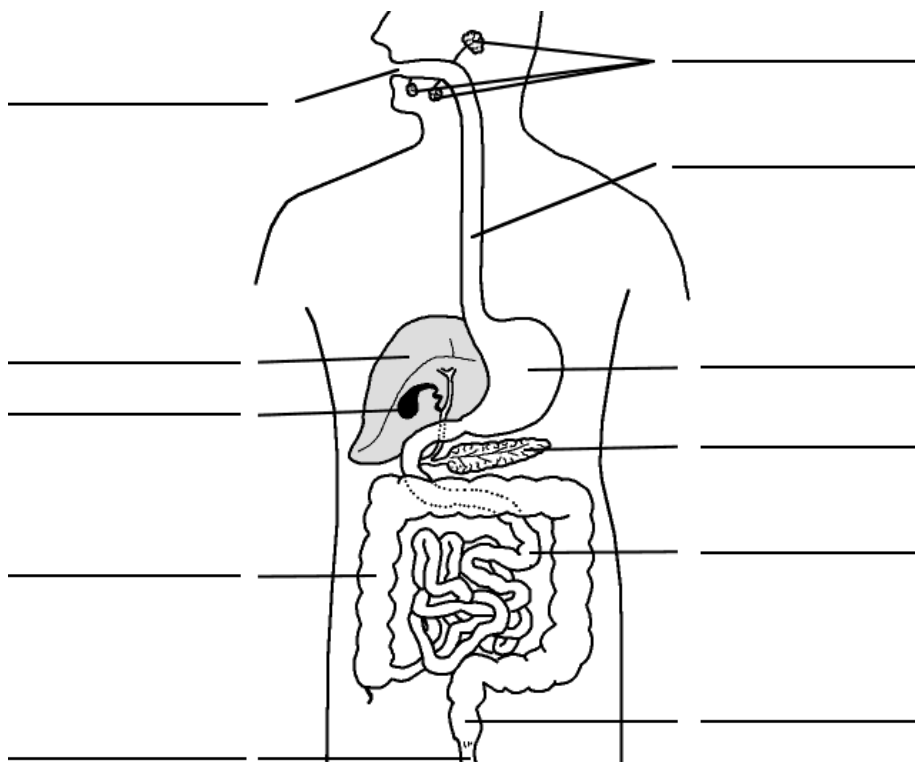
Архи нарийн гэдэсний нэвчүүлэх шинж чанарыг өөрчилж, хортой бодисын шимэгдэлтийг нэмэгдүүлдэг.

Америкийн хавдар судлалын нийгэмлэг 2012 онд архи нь шулуун гэдэсний хавдар үүсгэгч эрсдэлт хүчин зүйл болохыг тогтоожээ.

Архи натри, калийн шингээлтийг бууруулж, усны алдагдлыг нэмэгдүүлдэг тул архи хэрэглэдэг хүмүүст уруул хуурайших, ам цангах, өтгөн хатах шинж илэрдэг.

Архи, шар айраг, дарсны найрлагад оролцдог зарим найрлага, нэмэлт бодис нь харшил үүсгэх тохиолдол байдаг.

Хавсралт 2: Хүний хоол боловсруулах тогтолцоо



Хавсралт 3: Мэс заслын эмчийн ярилцлага

Архидаж яваад нойр булчирхайгаа цочмог үрэвсүүлбэл буцаад эдгэхгүй

- “Олон хоногоор их хэмжээний архи уугаад хэвлийгээрээ атиралдаж өвдөж, болохоо байгаад ирдэг хүмүүс Орос, Монгол хоёрт түгээмэл тохиолддог. Ийм тохиолдолд нойр булчирхай өөрөөсөө ялгаруулдаг хүчтэй шингэн зүйлээрээ өөрийгөө хайлуулаад идээ бээр болчихдог. Нэгэнт ийм болсон тохиолдолд мэс засал хийж, гуурс тавих хэрэгтэй болно. Гуурсаар идээг нь гадагшлуулж, үрэвслийг нь намдаахын тулд асар их хэмжээний антибиотик өгдөг. Гэхдээ шулуухан хэлэхэд ийм тохиолдолд нойр булчирхай буцаж төлжиж, ургана гэж байдаггүй юм. Биеэ хайрлахгүй ийм болгосон хүн нойр булчирхайгаар хорвоогийн мөнх бусыг үзүүлэх нь бараг ойлгомжтой” гэж Хавдар судлалын үндэсний төвийн элэг, цөс, нойр булчирхайн мэс заслын тасгийн их эмч ярилаа. Архины хэрэглээ газар авсан энэ үед таны эрүүл мэндэд зориулж энэ ярилцлагыг бэлтгэлээ.

Нойр булчирхай яг хаана байрладгаас яриагаа эхлэх үү?. Биеийн хамгийн гол хэсэгт байрладаг гэдгийг сонсож байсан ч нарийн мэдмээр байна?

- Байрлал заахаас өмнө нэг шог явдал ярья л даа. Хүмүүс миний нойр хүрээд байна. Нойр булчирхай маань өвдсөн бололтой гэж ярьдаг. Бүр ингэж яриад над дээр ирсэн тохиолдол ч бий /инээв/. Нойр булчирхай бол 15-17 см урттай гонжгор урт эрхтэн юм. Хүний гол судас буюу нурууны нугалам дээр байрладаг. Хүйс, аюулхай хоёрын голд, хэвлийн хөндийн яг төвд нь байрладаг. Өвдөхөөрөө тойрог бүслэлт маягаар, эсвэл урдаасаа арагшаа хатгаж өвддөг.

Цагаан сар болоод удаагүй байна. Энэ баяраар монголчууд бид их хэмжээний өөх тостой хоол идээд араас нь архиар дарууллаа. Манайхны нойр булчирхай их ядарсан байгаа юу?

- Цагаан сар, наадам хоёроор нойр булчирхайн өвчлөл маш их нэмэгддэг. Нэг айлд ороод найдвартай гурваас таван бууз, араас нь 20 минут болов уу үгүй юу дараачийн айлдаа ороод дахиад л гурваас таван бууз, нийслэл салаттай идэх жишээтэй. Цагаан сараар насанд хүрсэн нэг монгол эр хүн хэвийн хэмжээнээс дунджаар 5-7 дахин их калори бүхий хоол иддэг. Энэ байдал нь нэг биш, бүтэн долоо хоног үргэлжилнэ гээд бодохгүй юу. Би хувьдаа сая болж өнгөрсөн баярыг монголчуудыг эрүүл амьдрахад сөргөөр нөлөөлсөн өдрүүд байсан гэж хэлмээр байна.
- Нойр булчирхай бол хүний биед орж байгаа бүхий л өөх тос гэх мэт хүнд зүйлийг задлах үйлчилгээтэй эрхтэн. Нойр булчирхайн шүүрэл гэж ярьдаг шүү дээ. Гэтэл өөх тосны хэмжээ хэт ихэсчихээр нойр булчирхай өөрөө задалж дийлэхээ больдог. Ачааллаа дийлэхээ больж байна гэсэн үг. Ингээд арга ядсан нойр булчирхай нөгөө их өөх тосыг өөртөө хуримтлуулж эхэлнэ. Ингэснээр эсүүд нь үрэвсэж, гадагшаагаа ялгаруулах ёстой шүүсээ дотроо хураагаад байдаг. Улмаар өөх тосыг гадагшаагаа шингээж хайлуулах ёстой эрхтэн чинь нөгөө хоол шингээхээр ялгаруулдаг шүүсээ өөртөө шингээж хайлуулж эхэлснээр нойр булчирхайн үрэвсэл болж байгаа юм.

Өөх тосноос гадна архи нойр булчирхайны хамгийн гол дайсан гэж ярьдаг?

- Архи бол ганц нойр булчирхайг биш, хүний хоол боловсруулах замын эрхтэн тогтолцоог бүхэлд нь хямраадаг зүйл. Этилийн спирт гэсэн үг шүү дээ. Этилийн

спирт хүний бие рүү амаар ороод улаан хоолойгоор дамжиж гэдэс, ходоод руу ордог. Цаашаагаа нарийн гэдэс, нарийн гэдэснээсээ элэг рүү шимэгдэж очно. Элгэнд архийг хоргүйжүүлэх явц явагдаж, цаашаа зүрхэнд хүрч, улмаар хүний бүх биеэр тархдаг. Энэ бүх үйл явц ердөө 5-10 минутад л өрнөнө. Биед орж ирсэн спиртийг хүний элэг, цэс, нойр булчирхай гурав хоргүйжүүлэх чадвартай. Гэвч архи нь хоол боловсруулах замын эрхтэн буюу ходоод, арван хоёр хуруу гэдсээр явж байх үедээ нойр булчирхайг дарангуйлж, гэмтээж байдаг. Их хэмжээгээр уусан тохиолдолд ходоодны шүүрэл дарангуйлалд орно. Ингэснээр нойр булчирхай шүүсээ гадагшаа ялгаруулж чадахаа больдог. Ингээд хүний бие хордлогод орж байгаа юм.

Нойр булчирхайн үрэвсэлтэй хүн ямар эмчилгээ хийлгэж, хоол ундандаа юу хэрэглэх ёстой вэ. Эмгүгээр эрүүл болох боломжтой юу?

- Эмгүгээр ганц нойр булчирхай ч биш, бүх эрхтнээ эрүүл байлгах боломжтой. Адаглаад өглөө босоод усаа сайн уу. Уснаас илүү сайн хүний биед тохирох шингэн зүйл гэж үгүй. Элдвийн гаазтай ундаа, архи дарснаас татгалз. Нойр булчирхайн хавдар үүсгэдэг хамгийн гол шалтгаанд дэлхий нийтээрээ тамхийг нэрлэж байгаа. Тиймээс тамхинаас татгалз. Илүүдэл жингээ хас. Илүүдэл жинтэй болж байгаа нь замбараагүй хооллолт, хөдөлгөөний дутагдал хоёроос шууд шалтгаалж байна. Тарган учраас нойр булчирхай чинь өвдөөд байгаа юм биш. Таргалахад хүргэж буй буруу хооллолт, архи, тамхи чинь өөрөө нойр булчирхайг чинь өвтгөөд байгаа юм.

Цаг зав гарган ярилцаж мэдээлэл өгсөнд баярлалаа.

СЭДЭВ: БЭЛГИЙН ХАРИЛЦААНЫ ТАЛААР ШИЙДВЭР ГАРГАХ (40 минут)

ҮНДЭСЛЭЛ:

Өсвөр насны хүүхдүүдийн хувьд бэлгийн амьдралтай холбоотой асуудлаар шийдвэр гаргах нь хамгийн хэцүү байдаг. Ялангуяа, бэлгийн харилцаанд хязгаар тогтоох, бэлгийн хавьталд орох зэргийг

шийдэхэд бэрхшээлтэй байдаг. Биеэ барьж тэвчих, бусдын дарамт шахалтыг эсэргүүцэх, өөрийн байр суурь дээрээ бат зогсох нь тухайн үеийн нөхцөл байдлаас болоод өөрчлөгдөж болно.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Шийдвэр гаргана гэдэг нь аливаа асуудлыг шийдэж болох хэд хэдэн боломжоос аль нэг сонголт хийхийг хэлдэг.
- Хүүхэд өсөж том болохын хэрээр илүү чухал, хариуцлагатай шийдвэр гаргах болдог.
- Өдөр тутмын амьдралд тохиолддог энгийн зүйлийг шийдэх нь амархан байдаг боловч шууд шийдвэрлэхэд төвөгтэй асуудал тулгарах үе бий. Тухайлбал, зарим үед ямар нэг асуудлыг өөрийн бодсоноор шийдье гэтэл найз нөхөд, ах дүү, хамт олон чинь өөрөөр шийдэхийг санал болгох, заримдаа шахалт үзүүлэх явдал байдаг.
- Ингээд заримдаа өөрийнхөөрөө байх уу, эсвэл бусдын хүссэнээр байх уу гэдгийг шийдэх хэрэгтэй болдог.
- Өөрийнхөөрөө шийдэж чаддаг нэг хэсэг байхад зарим нь бусдын үгэнд шууд итгэж ятгалгад автдаг. Ингэж бусдынхаар шийдэх нь үндсэндээ өөрийн хүсэл сонирхол, үзэл бодлын эсрэг үйлдэл хийж байгаа хэрэг юм. Үүнээсээ болж ичиж зовох, гутрах гомдох, айх, уурлах зэрэг сөрөг мэдрэмж төрөн сэтгэл таагүй явах хүн цөөнгүй байдаг.
- Энэ бүхнээс үзэхэд шийдвэр гаргах нь амар хялбар зүйл биш. Ялангуяа, өсвөр насны хүүхдүүдийн хувьд бэлгийн амьдралтай холбоотой шийдвэр гаргах нь илүү төвөгтэй асуудал байдаг.

ЗОРИЛГО: Өдөр тутмын энгийн асуудлаас эхлэн дотно харилцаа бий болгохтой холбоотой зөв шийдвэр гаргаж сурах

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

- Шийдвэр гаргах хувилбаруудыг тодорхойлох
- Хувилбар бүрийн эерэг, сөрөг үр дагаврыг харьцуулах
- Шийдвэр гаргахдаа өөрийн болон бусдын эрүүл мэндэд эрсдэлгүй байхад анхаарах

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Хавсралт 1. Тохиолдол
- Хавсралт 2. Сурагчдын унших материал

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:

Үйл ажиллагаа 1. Дасгал ажиллах

Багш сурагч бүрд дараах нөхцөлд ямар шийдвэр гаргахаа бодож байгаад хүснэгтийг нөхөж бичих даалгавар өгнө.

Нөхцөл	Чиний гаргах шийдвэр	Энэ шийдвэрийг гаргахад юу нөлөөлсөн бэ?	Гаргасан шийдвэрийн үр дүн (эерэг, сөрөг)
1	2	3	4



Гадаа гэнэт их
хүйтэрсэн байдаг гэтэл
би өвлийн хувцсаа
гаргаж бэлдээгүй.

Манай байрны Б
чамайг үерхье гэж
гуйгаад байгаа.

Танай холын хамаатны
нэг ах чамайг хамт том
хүний кино үзэхийг хэд
хэдэн удаа шаардаад
байгаа.

Дараа нь сурагчдын бичсэн зүйл дээр нь үндэслэн нөхцөл бүрийг шийдвэрлэх боломжийг ярилцана. Шийдвэрийн хувилбар хэдэн янз байгааг нөхцөл бүр дээр тодруулж асууна.

Үйл ажиллагааны төгсгөлд шийдвэр бүхэн ямар нэг үр дагавартай байдаг. Зарим шийдвэр хүнийг хүссэн зорилго руу нь дөхүүлж эерэг үр дүнтэй байхад зарим бэрхшээлтэй байдлыг бий болгох сөрөг үр дагаварт хүргэдэг гэдгийг хэлж өгнө.

Үйл ажиллагаа 2. Ярилцлага хийх

Өмнөх үйл ажиллагааг үргэлжлүүлэн дараах асуултын дагуу ярилцаж ойлголтоо бататгана.

- *Эерэг үр дагавар гэж юуг хэлэх вэ? (Боломжит хариулт: Эерэг үр дагавар гэдэг нь хүн өөрийн хүсэн хүлээж байсан үр дүнд хүрч болохыг хэлэх бөгөөд ийм шийдвэр гаргасан хийсэн зүйлдээ сэтгэл ханамжтай байхыг хэлнэ.)*
- *Сөрөг үр дагавар гэж юу вэ? (Боломжит хариулт: Сөрөг үр дагавар гэдэг нь хүсэн хүлээсэн үр дүндээ хүрэхгүй байхыг хэлдэг бөгөөд ийм шийдвэр гаргасан хүн алдаандаа харамсдаг.)*

Хавсралтад өгсөн тохиолдлыг уншаад энэ охины толгойд эргэлдээд байгаад олон асуудлыг шийдвэрлэхэд туслахыг хичээгээрэй.

- *Охин өөрөө бэлгийн хавьталд орох эрт байна гэсэн бодлоо найздаа хэлж болох байсан уу?*
- *Охины зөвшөөрсөн шалтгаан юу байсан бэ?*
- *Та нарын бодлоор охин асуудлаа яаж шийдвэрлэх бол? Ямар үр дүн гарах бол?*

Үйл ажиллагаа 3. Багаар ажиллах

Хавсралт 2-т өгсөн материалыг унших даалгавар өгнө.

Дараа нь өсвөр үеийнхэнд тулгарч болох асуудлаас аль нэгийг нь сонгоод түүнийг ухаалгаар, хариуцлагатай шийдвэрлэхэд тус болох зүйл нэг бүр дээр хариулт гаргах даалгаврыг багараа хийнэ.

Асуудал: /хавсралтаас сонгосон жишээгээ бичнэ./

Ухаалаг шийдвэр гаргах алхмууд:

Танай багийн гаргасан хариултаа энэ баганад бичээрэй

Чухал шийдвэр гаргах арга, үе шатуудыг гаргах

Уг асуудлыг шийдэж болох бүхий л хувилбарыг тодорхойлох

Хувилбар бүрээс гарч болох үр дүн, үр дагаврыг тодорхойлох

Эдгээр боломж нь таны болон гэр бүлийн чинь эрхэмлэдэг зүйлтэй тохирох эсэхийг бичих

Таны гаргасан шийдвэр бусад хүнд хэрхэн нөлөөлөх, тэд хэрхэн хүлээж авах эсэхийг бодох

Хүсэн хүлээж байгаа үр дүнгээ тодорхойлох

Гаргасан шийдвэртээ дүгнэлт хийх

Гаргасан шийдвэртээ сэтгэл хангалуун байвал түүнийг хамгаалах, сэтгэл дундуур байвал түүнийг өөрчлөх

ДУГНЭЛТ:

Дор өгсөн зөвлөмжийг өөртөө чанга дуугаар уншин, гэртээ очиж хэн нэгэнд хэлж өгөх даалгавар өгөн хичээлээ төгсгөнө.

Зөвлөмж

- Дургүй зүйлээсээ татгалзах, өөртөө итгэлтэй харилцах чадварыг эзэмших нь чухал.
- Ойр дотныхоо хүмүүс, найз нартайгаа ярилцаж зөвлөгөө аваарай.
- Бусдын гаргасан алдааг давтахгүй байхыг хичээх хэрэгтэй.
- Өөрийн үзэл бодол, эрхэмлэдэг зүйл, хүсэл сонирхлоо харгалзах ёстой.
- Өөрийн өмнө гаргасан алдаатай шийдвэртээ дүгнэлт хийх чадвар эзэмшсэн байх нь ухаалаг, хариуцлагатай шийдвэр гаргахад нөлөөлнө.

Хавсралт 1:

Тохиолдол

Нэг охины дотны найзаа гэж боддог хөвгүүн нь түүнтэй бэлгийн хавьталд орохыг хүсжээ. Энэ охины хувьд арай эрт, түүнд бэлэн болоогүй гэж санагдаж байсан боловч найз хөвгүүнээ гомдоохгүйн тулд, ингэснээр түүнтэй улам ч дотно болж магадгүй гэж бодсоноос зөвшөөрсөн байна. Гэтэл охин жирэмсэн болжээ. Харин хөвгүүн нь өөр охинтой үерхэх болсныг хожим мэджээ. Охин өөртөө гомдон буруу шийдвэр гаргасандаа хэчнээн харуусавч нэгэнт хожимдсон байжээ.

Ингээд л бэрхшээлтэй олон асуудал ар араасаа хөврөн гарч тэдгээрийг хэрхэн шийдвэрлэх вэ? гэсэн асуулт толгойд нь эргэлдэнэ. Тухайлбал, эцэг эхдээ хэрхэн хэлэх вэ, хүүхдээ гаргах эсэх, сургуулиасаа чөлөө авах уу, хүүхдээ хэрхэн өсгөх вэ, элсэлтийн шалгалт өгч чадах эсэх гээд шийдвэрлэх асуудал олон тулгарчээ...

Хавсралт 2: Сурагчдын унших материал

Ямар шийдвэрийг ухаалаг гэх вэ?

Аливаа асуудлыг шийдэхдээ олон талаас сайтар тунгаан бодож хамгийн эрсдэл багатай хувилбарыг сонгох хэрэгтэй. Энэ нь эерэг үр дүнд хүрэх нь бий.

Тухайн хүний хүсэл сонирхол, эрхэмлэдэг үнэт зүйлд нийцсэн, өөрийн болон бусдын эрх ашгийг хөндөөгүй, хэрэгжих боломжтой шийдвэрийг ухаалаг шийдвэр гэдэг.

Өсвөр насныхан ухаалаг шийдвэр гаргах шаардлагатай ямар асуудалтай тулгарч болох вэ?

- Мэргэжил, сургуулиа сонгох
- Дотны найзаа сонгох
- Архи, тамхи хэрэглэх эсэх
- Үе тэнгийнхний дарамт шахалтад орох эсэх
- Нууц асуудлаа бусдад хэлэх эсэх
- Хайртай болсноо хэрхэн илэрхийлэх
- Болзоонд очих эсэх
- Бэлгийн зан үйлийг туршиж эхлэх эсэх /үнсэлцэх, тэврэлдэх, илж таалах../
- Бэлгийн хавьталд орох эсэх

Ухаалаг шийдвэр гаргахад юу саад болох вэ?

- Чамтай холбоотой ямар нэг шийдвэрийг чиний өмнөөс өөр хүн гаргахыг хүлээн зөвшөөрөх
- Шийдвэр гаргахаас өмнө сайтар бодохгүй байх. Байж болох боломж, сонголт, гарах үр дагаврыг дутуу тооцоолох
- Аливаа асуудлыг сайтар бодолгүй сэтгэлийн хөдлөлөөр шийдвэр гаргах
- Өөрийнхөө эрхэмлэдэг зүйл, итгэл үнэмшлийг тоолгүй, бусдыг даган дуурайх
- Чухал асуудлыг шийдвэрлэхээ хойшлуулах, эсвэл ямар нэг шийдвэр гаргалгүй хүлээх
- Бусдын дарамт шахалтад орж дургүй зүйлээ хийх
- Архи, согтууруулах ундаа хэрэглэсэн үедээ шийдвэр гаргах

Зөвшилцөл гэж юу вэ?

Хүн бүрийн үзэл бодол, итгэл үнэмшил, эрхэмлэдэг зүйл, сонирхол хэрэгцээ нь ялгаатай байдаг тул аливаа асуудлаар бүгд ижилхэн шийдвэр гаргадаггүй. Аливаа зөрчил, зөрөлдөөнийг шийдвэрлэх нэг чухал арга нь зөвшилцөл юм. Жишээ нь, зарим гэр бүлийн хосуудын хооронд ямар нэг зөрчилтэй асуудал бий болоход түүнийг эв зүйгээр шийдэхийн оронд хоёр биеэ ялж дийлэх гэж муйхарлан зүтгэх нь салж сарнихад хүргэдэг нэг шалтгаан болдог байна. Гэтэл зарим хос ийм тохиолдолд уг зөрчилтэй асуудал юунаас болж гарав гэдгийг тунгаан ярилцаж, буруугаа хүлээх, буулт хийх зэргээр уг асуудлыг шийдэж, зөвшилцөлд хүрдэг.

Аливаа зөрчилтэй асуудлаар санал нийлэхгүй хүмүүс уг зөрчил юунаас болж байгааг тал талаас нь тунгаан бодож, харилцан ойлголцож нэгэн шийдэлд хүрэхийг **зөвшилцөл** гэдэг байна.

Аливаа маргаантай асуудлаар зөвшилцөлд хүрэх нь олон талын ач холбогдолтой. Ялангуяа, өсвөр насны охид, хөвгүүдийн хувьд бэлгийн харилцааны аливаа асуудлаар, ялангуяа, бэлгийн хавьтлыг хойшлуулах, жирэмслэхээс хамгаалах, бэлгэвч хэрэглэх зэрэг асуудлаар харилцан зөвшилцөж сурах нь хүсээгүйгээр жирэмслэх, БЗДХ авах, бэлгийн хүчирхийлэлд өртөх зэрэг эрсдэлээс сэргийлэх болно.

Зөвшилцөлд хүрэхэд ямар чадвар эзэмших хэрэгтэй вэ?

- Бусдыг анхааралтай сонс
- Санаагаа тодорхой илэрхийл
- Өөрийн үзэл бодлыг бусдад бүү тулга
- Соёлтой маргалд
- Асуудлыг өөрийн эсрэг байр сууринаас хар
- Бүү уурла, бүү бухимд
- Сайн тунгаа, сайн бод
- Шаардлагатай үед буулт хий
- Шаардлагатай үед өөрийн үзэл бодлоо хамгаал

СЭДЭВ: БЭЛГИЙН ЧИГ БАРИМЖАА БА ХҮЙСИЙН БАРИМЖАА (40 минут)

ҮНДЭСЛЭЛ:

Бэлгийн чиг баримжаа ба хүйсийн баримжааны талаар үнэн зөв ойлголтгүйн улмаас ялгаварлан гадуурхах, нэр төрд нь халдах зэргээр бусдын эрхийг зөрчих

тохиолдол гардаг. Хүн өөрийн бэлгийн болон хүйсийн баримжаагаар ялгаварлан гадуурхагдах ёсгүй.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- **Бэлгийн чиг баримжаа** нь бие махбод болон бэлгийн дур хүслийн хувьд ямар хүйсийн хүнд татагдаж буйг илэрхийлэх ойлголт. Тухайн хүн нь эсрэг хүйсийн хүн байж болно, эсвэл ижил хүйсийн хүн, эсвэл аль аль нь ч байж болно.
- **Хүйсийн баримжаа** гэдэг нь өөрийгөө ямар хүйсийн хүн гэдгээ мэдрэх мэдрэмжийг хэлнэ. Энэ нь хүний мэдрэмж учраас ил харагдахгүй зүйл юм.
- **Хүйсийн илэрхийлэл** гэдэг нь хүйсийн баримжааны гадаад илэрхийллийг хэлнэ. Энэ нь хувцаслалт, биеэ авч явж буй байдал, дуу хоолой, үс засалт гэх зэрэг шинж тэмдгээр илэрнэ.

ЗОРИЛГО: Бэлгийн болон хүйсийн баримжааны талаарх ойлголт мэдлэгээ нэмэгдүүлэх

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

- Бэлгийн чиг баримжаа, хүйсийн баримжааны талаар тайлбарлаж чаддаг болох
- Бэлгийн чиг баримжаа, хүйсийн баримжааны талаарх үнэн зөв болон ташаа ойлголтыг ялган тодорхойлох
- Бэлгийн болон хүйсийн баримжаагаар нь хүмүүсийг ялгаварлан гадуурхахын сөрөг үр дагаврыг тодорхойлох

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Хавсралт 1. Дасгал ажлын хуудсыг сурагчийн тоогоор
- Хавсралт 2. Багшид зориулсан мэдээлэл
- Хавсралт 3. А4 цаасан дээр нэг нэгээр хэвлэж бэлдсэн байх
- Үнэн, Худал, Эргэлзэж байна гэсэн үгийг тус тусад нь А4 хэмжээтэй цаасан дээр томоор бичиж хэвлэсэн байх
- Хавсралт 4. Багшид зориулсан мэдээлэл
- Цаасан скоч, дэлгэц цаас, маркер

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:

Үйл ажиллагаа 1.

Сурагчид хавсралт 1-т байгаа дасгал ажлыг эхлээд бие даан гүйцэтгээд, дараа нь жижиг бүлгээр хийсэн зүйлээ хамтран ярилцана. Санал нийлэхгүй зүйл байгаа эсэх, тийм бол аль нь зөв буруу талаар ямар бодолтой байгаа, хэнээс хаанаас эдгээрийн талаар мэдээлэл авч байсан зэргээр ярилцана.

Дараа нь ангиараа хамтран дээрх зүйлсийн талаар ярилцана. Жижиг баг тус тус бүр нэг өгөгдлийг уншаад, хариуг хэлнэ. Бусад баг тэдэнтэй санал нийлж байгаа эсэхийг асууна. Хэрвээ санал нийлэхгүй бол өөр ямар хувилбар байгааг асууж, ярилцана.

Багш хавсралт 2-т байгаа материалыг чиглүүлэг болгон ашиглах ба шаардлагатай бол зөв хариуг хэлж, нэмж тайлбарлана.

Тус үйл ажиллагааг дараах асуултын дагуу ярилцан, дүгнэнэ.

- *Эдгээр ойлголтын талаар та бүхэн өмнө нь сонсож байсан уу? Тийм бол тэдгээр мэдээллийг хаанаас олж авсан бэ?*
- *Бидний сая ярилцсан зүйл та нарын өмнө нь мэддэг байсан зүйлтэй ижил байна уу эсвэл ялгаатай байна уу?*
- *Эдгээрийн талаар үнэн зөв, бодитой мэдээлэлтэй байх нь ямар ач холбогдолтой вэ?*

Үйл ажиллагаа 2. Үзэл бодлоо хуваалцах

Ангийн 3 талын ханан дээр “Үнэн”, “Худал”, “Эргэлзэж байна” гэж бичсэн цаас байрлуулсан байна. Сурагчдыг суудлаасаа босож, ангийн голд ирж зогсохыг хүснэ.

Багш хавсралт 3-т байгаа мэдээллээс нэг нэгээр уншиж өгөх ба сурагчид тэдгээрийг үнэн, худал аль нь болохыг тодорхойлж, өөрийн сонгосон хариултын харалдаа очиж зогсоно. Сурагчид хэрвээ өөр өөр буланд очиж зогссон бол аль нэг булангаас эхлэн яагаад тус хариултыг сонгосон болохыг асууж, үнэн, худал, эргэлзэж байгаа гэсэн булан тус бүрд очиж зогссон сурагчдын санаа бодлыг сонсоно.

Бүхий л сурагчдын санаа бодлыг бүрэн сонссоны дараа байрлалаа солих хүмүүс байгаа эсэхийг лавлаж, байрлалаа солих боломж олгоно. Үүний дараа багш хавсралт 4-ийг ашиглаад зөв хариултыг хэлж тайлбар өгнө. Мэдээлэл тус бүрийг хэлэлцсэний дараа сурагчдыг ангийн голд буцаж цугларна. Ийм байдлаар жагсаалтад байгаа бүх мэдээллийн талаар ярилцаж дуусаад, сурагчдыг суудалдаа суухыг хүснэ.

Тус дасгалыг дараах асуултын дагуу ярилцаж дүгнэнэ.

- *Энэ дасгалаас та бүхэн шинээр юу мэдэж авсан бэ?*
- *Эдгээрийн талаар хүмүүс мэдэх шаардлагатай юу? Яагаад?*
- *Буруу ташаа ойлголт нь юунд хүргэж болох вэ?*
- *Үүнээс хэрхэн сэргийлэх боломжтой вэ?*

Үйл ажиллагаа 3. Бүлгээр ажиллах

Сурагчдыг 6 багт хувааж, баг тус бүрд дараах чиглэлээр хамтран ярилцаж, ярилцсан зүйлээ нэгтгэн дэлгэц цаасан дээр бичихийг хүснэ.

- 1 ба 4 дүгээр багт – бэлгийн чиг баримжаа болон хүйсийн баримжаагаар ялгаварлан гадуурхахын сөрөг үр дагавар
- 2 ба 5 дугаар багт – бэлгийн чиг баримжаа болон хүйсийн баримжаагаар ялгаварлан гадуурхахын эсрэг тэмцэх арга зам, түүнд сурагчид, иргэд олон нийтийн оролцоо
- 3 ба 6 дугаар багт – бэлгийн чиг баримжаа болон хүйсийн баримжаагаар нь хүмүүсийг ялгаварлан гадуурхахаас сэргийлэх арга зам, түүнд сурагчид, иргэд олон нийтийн оролцоо

Баг тус бүр өөрсдийн хийсэн зүйлээ танилцуулна. Ижил даалгавар гүйцэтгэсэн багуудын ажлыг харьцуулан ярилцах ба бусад бүлгээс нэмэх санал байгаа эсэхийг тодруулж ярилцана.

Дараах асуултын дагуу ярилцан, үйл ажиллагааг дүгнэнэ.

- *Ялгаварлан гадуурхах нь ямар үр дагаварт хүргэж байна вэ?*
- *Ялгаварлан гадуурхалттай тэмцэх болон урьдчилан сэргийлэхэд бид хэрхэн хувь нэмэр оруулж болох вэ?*

ДҮГНЭЛТ:

Тус сэдвийн хүрээнд судалсан асуудлаар ярилцах замаар хичээлийн дүгнэлтийг хийнэ. Дараах асуултыг ашиглаж болно. Үүнд:

- Тус сэдвийн хүрээнд шинээр юу мэдэж авсан бэ?
- Бэлгийн чиг баримжаа, хүйсийн баримжааны талаар хүмүүс ямар ойлголттой байдаг вэ?
- Бэлгийн болон хүйсийн баримжаагаар ялгаварлан гадуурхах нь хувь хүн, гэр бүл, нийгэмд ямар үр дагавар бий болгох вэ?
- Үүнтэй тэмцэхэд та бүхэн өнөөдрөөс эхлэн юу хийхээр төлөвлөж байна вэ?

Хавсралт 1:  **Дасгал ажлын хуудас**

Дараах нэр томъёонд тохирох тодорхойлолтыг сонгож, харгалзах нүдэнд бичнэ үү.

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| A. Бэлгийн чиг баримжаа | E. Сизжендэр эрэгтэй |
| B. Хүйсийн баримжаа | F. Сизжендэр эмэгтэй |
| C. Трансжендэр | G. Трансжендэр эмэгтэй |
| D. Сизжендэр | H. Трансжендэр эрэгтэй |

1	Эхээс төрөх үеийн хүйс нь эмэгтэй боловч одоо өөрийгөө эрэгтэй гэж мэдэрдэг	
2	Эхээс төрөх үеийн хүйс нь эрэгтэй бөгөөд одоо ч өөрийгөө эрэгтэй гэж мэдэрдэг	
3	Эхээс төрөх үеийн хүйс нь эрэгтэй боловч одоо өөрийгөө эмэгтэй гэж мэдэрдэг	
4	Өөрийн хүйсийг эхээс төрөх үеийнхээ хүйстэй ижил мэдэрдэг	
5	Эхээс төрөх үеийн хүйс нь эмэгтэй бөгөөд одоо ч өөрийгөө эмэгтэй гэж мэдэрдэг	
6	Өөрийн хүйсийг эхээс төрөх үеийнхээ хүйсээс өөрөөр мэдэрдэг	
7	Өөрийгөө ямар хүйсийн хүн гэдгээ мэдрэх мэдрэмжийг хэлнэ.	
8	Бие махбод болон бэлгийн дур хүслийн хувьд ямар хүйсийн хүнд татагдаж буйг илэрхийлэх ойлголт	

Хавсралт 2:  **Багшид зориулсан мэдээлэл**

1	Эхээс төрөх үеийн хүйс нь эмэгтэй боловч одоо өөрийгөө эрэгтэй гэж мэдэрдэг хүн	Трансжендэр эрэгтэй
2	Эхээс төрөх үеийн хүйс нь эрэгтэй бөгөөд одоо ч өөрийгөө эрэгтэй гэж мэдэрдэг хүн	Сизжендэр эрэгтэй
3	Эхээс төрөх үеийн хүйс нь эрэгтэй боловч одоо өөрийгөө эмэгтэй гэж мэдэрдэг	Трансжендэр эмэгтэй
4	Өөрийн хүйсийг эхээс төрөх үеийнхээ хүйстэй ижил мэдэрдэг	Сизжендэр
5	Эхээс төрөх үеийн хүйс нь эмэгтэй бөгөөд одоо ч өөрийгөө эмэгтэй гэж мэдэрдэг	Сизжендэр эмэгтэй
6	Өөрийн хүйсийг эхээс төрөх үеийнхээ хүйсээс өөрөөр мэдэрдэг	Трансжендэр

7	Өөрийгөө ямар хүйсийн хүн гэдгээ мэдрэх мэдрэмжийг хэлнэ.	Хүйсийн баримжаа
8	Бие махбод болон бэлгийн дур хүслийн хувьд ямар хүйсийн хүнд татагдаж буйг илэрхийлэх ойлголт	Бэлгийн чиг баримжаа

Хавсралт 3:

1. Гей, лесбиян хүнийг гаднаас нь хараад шууд мэдэх боломжтой.
2. Хүн өөрийн бэлгийн чиг баримжаагаа сонгох боломжгүй.
3. Өөрийн бэлгийн чиг баримжаагаа таньж мэдээгүй, түүндээ эргэлзэж тээнэгэлзэж байгаа хүнийг бисексуаль бэлгийн чиг баримжаатай хүн гэж хэлнэ
4. Хүйсийн баримжаанд эцэг эхчүүд ихээхэн нөлөө үзүүлдэг.
5. Ихэнх хүн өсвөр насандаа эсвэл түүнээс ч эрт өөрийн хүйсийн баримжаа болон бэлгийн чиг баримжаагаа мэддэг.
6. Гей хүн чин сэтгэлээсээ хүсэж, сайн хичээвэл гетеросексуаль бэлгийн чиг баримжаатай болох боломжтой
7. Хүн өөрийн хүйсийн баримжаагаа сонгох боломжтой
8. Трансжендэр, гомосексуаль бэлгийн чиг баримжаатай хүмүүс хүүхэдтэй болох боломжгүй

Хавсралт 4: Багшид зориулсан мэдээлэл

1. Гей, лесбиян хүнийг гаднаас нь хараад шууд мэдэх боломжтой. (ХУДАЛ)
2. Хүн өөрийн бэлгийн чиг баримжаагаа сонгох боломжгүй. (ҮНЭН)
3. Өөрийн бэлгийн чиг баримжаагаа таньж мэдээгүй, түүндээ эргэлзэж тээнэгэлзэж байгаа хүнийг бисексуаль бэлгийн чиг баримжаатай хүн гэж хэлнэ. (ХУДАЛ)
4. Хүйсийн баримжаанд эцэг эхчүүд ихээхэн нөлөө үзүүлдэг. (ХУДАЛ)
5. Ихэнх хүн өсвөр насандаа эсвэл түүнээс ч эрт өөрийн хүйсийн баримжаа болон бэлгийн чиг баримжаагаа мэддэг. (ҮНЭН)
6. Гей хүн чин сэтгэлээсээ хүсэж, сайн хичээвэл гетеросексуаль бэлгийн чиг баримжаатай болох боломжтой. (ХУДАЛ)
7. Хүн өөрийн хүйсийн баримжаагаа сонгох боломжтой. (ХУДАЛ)
8. Трансжендэр, гомосексуаль бэлгийн чиг баримжаатай хүмүүс хүүхэдтэй болох боломжгүй. (ХУДАЛ)

СЭДЭВ: АНХНЫ ТУСЛАМЖИЙН ЗАРИМ АРГА (40 минут)

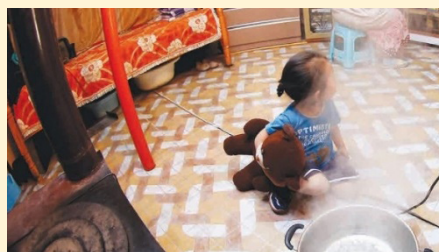
ҮНДЭСЛЭЛ:

Түлэгдэх, хөлдөх, осгох, үе мултрах, нарших, цус алдах зэрэг олон гэмтэл санамсаргүй тохиолдож байна. Үүний гол шалтгаан нь бага насны хүүхдийг хараа хяналтгүй орхих, эргэн тойрон, гэр орондоо аюулгүй орчныг бүрдүүлээгүй зэрэг олон хүчин зүйл нөлөөлж байна.

Эдгээр осол гэмтлээс бид энэ удаад түлэгдэлийг онцолж байна. Амьдрах орчинд тохиолдож болох гэмтэл бэртлээс сэргийлэх, шаардлагатай үед анхны тусламж үзүүлэх мэдлэг, чадвар сурагчдад олгох шаардлагатай байгаа.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Хүмүүсийн насны бүлгээс хамааран осол гэмтлийн тэргүүлэх шалтгаан өөр өөр байдаг. Жишээ нь: Бүх насанд уналт 1-р шалтгаан болж байгаа боловч 5 хүртэлх насанд түлэгдэл энэ тэргүүнд байна¹. Түлэгдэлтийн байдлаас хамаарч 1-р зэрэг буюу өнгөц түлэгдэлт, 2-р зэрэг буюу хэсэгчилсэн түлэгдэлт, 3-р зэрэг буюу гүн түлэгдэлт гэж авч үздэг.
- Түлэгдэлтийн зэргээс хамаарч үзүүлэх тусламж өөр өөр байна.



Юунд түлэгдсэнээс хамаарч авах арга хэмжээ мөн л өөр өөр байдгийг сурагчид ойлгох нь маш чухал.

	Ээлжит хичээлийн сэдэв	Сурах бичиг дэх сэдэв	Ээлжит хичээлийн сэдэв
8.06.a	Амьдрах орчиндоо болон уралдаан тэмцээний явцад тохиолдож болох гэмтэл бэртлээс сэргийлэх, хамгаалах багаж хэрэгслийг зөв хэрэглэх, шаардлагатай үед анхны тусламж үзүүлдэг болох	6.2.Түлэгдэх, хөлдөх, осгох, үе мултрах, нарших, цус алдах үеийн анхны тусламж	Анхны тусламжийн зарим аргыг судалцгаая

ЗОРИЛГО: Түлэгдэлтийн ангилал болон зэргийг тодорхойлох мэдлэг чадвартай болох, шаардлагатай үед түлэгдэлтэд тохирсон анхны тусламжийг үзүүлэхэд суралцах

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

- Асуулт гаргаж хэлэлцэх замаар бодит мэдээлэлд дүн шинжилгээ хийх, учир шалтгааныг тодруулах
- Түлэгдэлтийн талаарх мэдээллийг судалж ойлголтоо гүнзгийрүүлэх
- Түлэгдсэн үед авах арга хэмжээ анхны тусламж үзүүлэх аргачлалыг судлах

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Мэдээлэл-1. Жилд 0-15 насны 1200 хүүхэд гэртээ хоол, цайндаа түлэгдэж байна
- Мэдээлэл-2. Түлэгдэлт гэж юу вэ?
- Мэдээлэл-3. Түлэнхийн анхан шатны тусламж
- Хичээлтэй холбоотой нэмэлт мэдээлэл, үзүүлэн ашиглах эх сурвалж:
- <https://www.facebook.com/271035939762941/videos/526801771385231>

¹ Осол, гэмтлийн тандалтын тайлан, Гэмтэл согог судлалын үндэсний төв, 2019 он

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:

Үйл ажиллагаа 1.

Мэдээллээс асуулт дэвшүүлж ярилцах

МЭДЭЭЛЭЛ-1. ЖИЛД 0-15 НАСНЫ 1200 ХҮҮХЭД ГЭРТЭЭ ХООЛ, ЦАЙНДАА ТҮЛЭГДЭЖ БАЙНА

- Ч.БАЯРЖАРГАЛ 2020 ОНЫ 02 САРЫН 07

Гэмтэл согог судлалын үндэсний төвийн түлэнхийн тасаг 80 ортойгоор үйл ажиллагаа явуулж байна. Жилдээ дунджаар 1500 – 1600 өвчтөн хэвтэн эмчлүүлж байгаа. Ирж буй түлэгдсэн хүмүүсийн 70-80 хувийг 0-15 насны хүүхдүүд тэр дундаа 1-4 насны хүүхэд хамгийн их хувийг эзэлж байна. Ясли, цэцэрлэг, сургууль дээрээ түлэгдэх тохиолдол бараг байхгүй. Хамгийн их түлэгдэлтэд өртөж буй орчин нь гэр орон гэсэн судалгаа байна.

Эх сурвалж: <http://www.tusgal.mn/jild-sh-15-nasnii-12shsh-orchim-khuukhed-gertee-khool-tsaindaa-tulegdej-baina>

Сурагчдад дээрх мэдээллийг (багш өөрөө мэдээллийг бэлтгэж болно) уншуулж асуулт гаргуулна. Сурагч бүр асуулт бичнэ. Гаргасан асуултыг ижил утгаар нь бүлэглэнэ. Асуултын бүлэг бүрээр багт хуваагдаж асуултын хүрээнд ярилцана. Тэгвэл “Түлэгдэлт гэж юу вэ?” гэсэн асуултаар дараагийн үйл ажиллагаанд шилжинэ.

Үйл ажиллагаа 2.

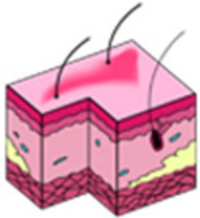



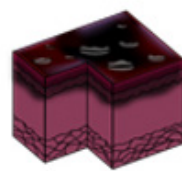

Гэрийн нөхцөлд ахуйн осолд өртөж түлэгдэх үзэгдэл элбэг байна. Ийм учраас түлэгдэлт, түүний шинж тэмдэг, авах арга хэмжээг мэдээлэл 1-ээс уншиж судлах

МЭДЭЭЛЭЛ-2. ТҮЛЭГДЭЛТ ГЭЖ ЮУ ВЭ?

Галын дөл, хэт халуун шингэн, халуун уур, химийн бодис, цахилгаан гүйдэл, цацраг туяа гэх мэт хүчин зүйлийн нөлөөгөөр арьс болон арьсан доорх өөхөн эд, эрхтэн гэмтэхийг ТҮЛЭГДЭЛТ гэнэ.



Түлэгдэлт нь арьсыг хэр зэрэг хамарснаас шалтгаалж дараах 3 зэрэг болгон ангилдаг.

Түлэгдэлтийн зэрэг	Арьсыг гэмтээсэн байдал	Илрэх шинж тэмдэг
1-р зэрэг буюу өнгөц түлэгдэлт	 <p>Арьсны өнгөц давхарга гэмтэнэ</p>	<p>Улайна Бага зэрэг хавдана Хорсоно</p> 
2-р зэрэг буюу хэсэгчилсэн түлэгдэлт	 <p>Арьсны өнгөц болон жинхэнэ арьс гэмтэнэ</p>	<p>Улайж хавдана Цэврүү үүснэ Өвдөнө</p> 
3-р зэрэг буюу гүн түлэгдэлт	 <p>Арьсны бүх давхарга гэмтэнэ</p>	<p>Улайна Хавдана Өвдөлтгүй Арьсны өнгө өөрчлөгдөнө</p> 

Үйл ажиллагаа 3.

Гэртээ аюул осолд өртсөн үед авах зарим арга хэмжээг судалж ахуйн осолд өртсөн үед бусдад туслах, яаралтай тусламж дуудах

Юунд түлэгдсэнээс хамаарч авах арга хэмжээ нь ялгаатай байдаг. Энэ талаарх зөвлөмжийг 2-р мэдээллээс уншиж судлах

МЭДЭЭЛЭЛ-3. ТҮЛЭНХИЙН АНХАН ШАТНЫ ТУСЛАМЖ

Аль ч хэлбэрийн түлэгдэлтийн үед үзүүлэх анхны тусламжийн зарчим:

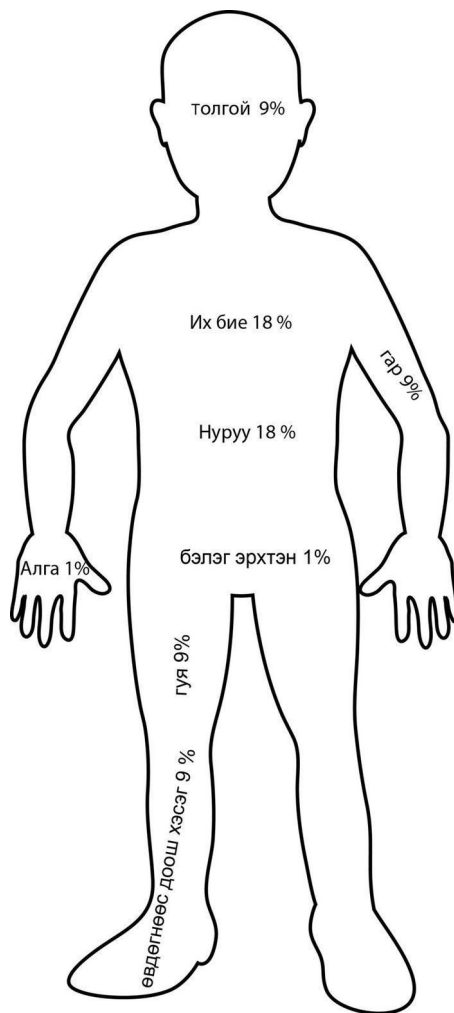
- Осол болсон газраас холдуулан түлэгдсэн хэсгийн хувцас, эд зүйлсийг яаралтай тайлж авна /бөгж, цаг, бүс гэх мэт/
- Урсгал хүйтэн усан доор 10-20 минут байлгах
- Гарын доорх бэлэн цэвэр материалаар боолт хийх
- Өвдөлт намдаах эм уулгах (их түлэгдэлтийн үед)
- Сэтгэл санааны цочролоос сэргийлэх арга хэмжээ авах

АСУУЛТ: Түлэгдсэн үед ямар арга хэмжээ авах вэ?

АНХААР! Өнгөц байсан ч хүүхдийн биеийн 9%, насанд хүрэгчдийн 15% түлэгдвэл тэр хэсгээрээ шингэн алдаж шоконд ордог.

Дараах тохиолдолд яаралтай эмнэлэгт хүргэх шаардлагатай:

- Гарын алганаас том талбайтай 2 дугаар зэргийн түлэгдэлт
- Нүүр эсвэл ясны үетэй хэсэгт байрласан түлэгдэлт
- Биеийн аль ч хэсэгт байрласан 3 дугаар зэргийн түлэгдэлт
- Цахилгааны шалтгаантай түлэгдэлт
- Амьсгалын замын түлэгдэлт
- Хүүхэд, өндөр настай хүмүүс



Галын дөлд түлэгдсэн үед:

ЗОГС-ХЭВТ-ӨНХӨР гэсэн дарааллаар тусламж үзүүлнэ. Мөн өөрийгөө энэ аргаар хамгаална.

ЗОГС	ХЭВТ	ӨНХӨР
<p>Stop.</p>	<p>Drop.</p>	<p>Roll.</p>

Цахилгааны түлэгдэлтийн үед:

- Аюулаас холдуулна
- Резинэн бээлий өмсөж цахилгааныг салгана
- Цахилгаан гүйдлийг салгах боломжгүй бол цахилгаан дамжуулахгүй зүйлээр хүнээ холдуулна /мод/
- Тайвшруулна
- Яаралтай эмнэлэгт хүргэнэ

Химийн бодист түлэгдсэн үед:

- Химийн бодис болсон хувцсыг түргэн тайлах
- Хүйтэн усаар угаах
- Эмчид яаралтай үзүүлэх
- Хэрэв нүдээ химийн бодист түлсэн бол хүйтэн урсгал усанд угаах, эмчид яаралтай үзүүлэх

Наранд түлэгдсэн үед:

- Хүйтэн жин тавих
- Арьсанд чийг өгөх
- Шингэн зүйл сайн уух

Үйл ажиллагаа 4. Зургаас түлэгдэлтийн зэргийг тодорхойлох

Асуулт:

- Хэддүгээр зэргийн түлэгдэлт вэ? Яагаад ...-р зэргийн түлэгдэлт гэж үзсэн бэ?
- Хүүхдийн түлэгдэлт насанд хүрсэн хүнийхээс юугаараа ялгаатай вэ?
- Тус түлэгдэлтэд ямар арга хэмжээ авах вэ?
- Түлэгдсэн үед та ямар утас руу залгаж дуудлага өгөх вэ?



Хавсралт:  **Түлэгдэлтийн үед хэзээ ч хийж болохгүй зүйлс**

Хэзээ ч хийж болохгүй	Шинжлэх ухааны үндэслэлтэй тайлбар
Барааны саван түрхэх	Хүйтэн гадаргуугаар хүрдэг учир өвдөлт түр намдаж байгаа мэт санагдана.
Элсэн чихэр	Бактери, нян нь орчинд үрждэг. Иймд нянгийн тоог нэмэгдүүлэх болно.
Уушгины улаан эм	Бактери нянд тэсвэртэй шархыг бий болгоно. Түлэгдэлтийн улмаас хүнд үүсэх хордлогыг гүнзгийрүүлдэг.
Хоромхон	Өнгөц түлэгдэлтэд хэрэглэдэг.
Өндөгний шар	Бактери, нян нь үржих уураглаг орчныг бий болгоно. Иймд нянгийн тоог нэмэгдүүлэх болно.
Хөлдүү мах	Хүйтэн гадаргуугаар хүрдэг учир өвдөлт түр намдаж байгаа мэт санагдана. Түүхий бохирдол ихтэй байгаа тул халдвар шарханд шууд орох эрсдэлтэй.
Амьтны цус	Ариун бус. Амьтны цусанд агуулагдах нянгууд шархаар дамжин хүний биед орно. Бактери, нян нь үржих орчныг бий болгоно.
Гутлын тос	Дулааны түлэгдэлтийг химийн түлэгдэлт болгон хувиргадаг.
Хорын цаас	Дулааны түлэгдэлтийг химийн түлэгдэлт болгон хувиргадаг.

ЕСДҮГЭЭР АНГИ

СЭДЭВ: ХАЛДВАРААС УРЬДЧИЛАН СЭРГИЙЛЭХ (40 минут)**ҮНДЭСЛЭЛ:**

Халдварт өвчин нэг биеэс нөгөөд тодорхой үе шатаар дамжин халдварладаг бөгөөд богино хугацаанд маш олон хүнийг хамрах аюултай. Халдварын гинжин хэлхээг мэдсэнээр тухайн өвчнөөс урьдчилан сэргийлж чадна.

Халдварт өвчин нь агаар дуслын, бохир гарын, бэлгийн замаар гэх мэтээр дамждаг. Урьдчилан сэргийлэх арга зам нь эрүүл ахуйн төв дадал заншилд суралцах явдал юм.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Халдварт өвчинд өртөх хүмүүсийн нас гол үүрэгтэй. Өндөр настан, бага нярай хүүхэд өртөх өндөр эрсдэлтэй.
- Дархлааны систем гэмтсэнээр халдварт өвчин эмгэг үүсдэг.
- Вакцин хийлгэх, зохистой хооллох, стрессгүй байх, гарын ариун цэврийг сахих, тамхи, архи хэрэглэх зан үйлээ өөрчлөх зэргээр урьдчилан сэргийлж болно.

ЗОРИЛГО: Халдвараас өөрийгөө хамгаалах, халдвар хамгааллын дэглэм баримтлах, нэг удаагийн хамгаалах хэрэгслийг хэрэглэж сурах.

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

- Халдварт өвчин, халдваргүйжүүлэх арга, халдвар хамгааллын талаар тайлбарлах
- Түгээмэл тохиолдох 5 халдварт өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх дэглэмийг нэрлэх
- Халдвараас өөрийгөө болон бусдыг хамгаалах, халдвар хамгааллын дэглэм баримтлах, нэг удаагийн хамгаалах хэрэгслийг хэрэглэж хэвших

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Дадлага ажлын том цаас
- Маркер
- Өнгийн цаас, цавуу
- “Халдварын гинжин хэлхээ” зурагт үзүүлэн схем 1

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

Сурагчдыг 4-5 баг болгоно. Сурах бичгийн 6-р хуудасны дасгал 1-ийг ажиллуулна.

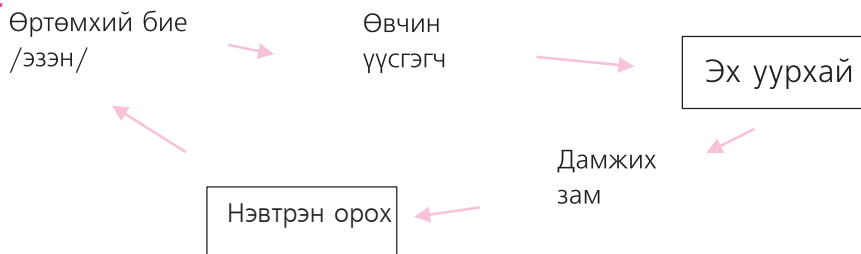
Үйл ажиллагаа 2.

Баг бүр схем 1-ийг ашиглан тухайн өвчний талаар юу мэддэгээ бичнэ. Ингэхдээ өмнө гүйцэтгэсэн дасгал 1-ээс олж авсан мэдлэгээ ашиглаарай.

- 1-р баг: Томуу, томуу төст өвчин
- 2-р баг: Гэдэсний халдварт өвчин
- 3-р баг: Хачигт халдварт өвчин
- 4-р баг: КОВИД-19 халдвар
- 5-р баг: Салхин цэцэг.

Баг бүр гүйцэтгэсэн даалгавраа бусад багийнхандаа тайлбарлаж ярина.

Схем 1.



Үйл ажиллагаа 3. Багаар ажиллах

Халдварт өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх аргуудыг бичүүлэхийн тулд багш өмнөх үйл ажиллагаанд сонгосон өвчнийг багуудад сольж өгнө. Ингэснээр бусад багаас олж авсан мэдлэгээ улам гүнзгийрүүлэх болно.

Хавсралт 2-т харуулсан зургуудаас урьдчилан сэргийлэх тохирох аргуудыг зөв сонгон байрлуулна.

- Амьсгалын замаар дамжих өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх аргуудыг бичих
- Гэдэсний халдварт өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх аргуудыг бичих
- Хачигт халдварт өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх аргуудыг бичих
- КОВИД-19 халдварт өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх аргуудыг бичих
- Салхин цэцэг өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх аргуудыг бичих

ДҮГНЭЛТ:

Багуудын гүйцэтгэсэн даалгавар дээр тулгуурлан бүх халдварт өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх аргуудаас түгээмэл давхцаж буй аргуудыг нэгтгэн харж, дүгнэлт хийх даалгавар өгнө.

Гэрийн даалгавар:

Сурах бичгийн 7, 8-р хуудаст байгаа “Хувийн хамгаалах хэрэгсэл”, “Халдваргүйжүүлэх аргууд” мэдээлэлтэй танилцаад аливаа халдвараас сэргийлэхийн тулд байнга, тогтмол юуг хийж хэвшүүлэх ёстойг бичиж, зурагт хуудас, зөвлөмж, санамж боловсруулаарай. Жишээ нь:

- Коронавирусээс сэргийлэх дуут санамж
- Гараа угаа, надад битгий хүр
- Амны хаалтаа зүү, надад битгий хүр





Хавсралт 1: 

Манай оронд зонхилон тохиолддог халдварт өвчин





Халдварт өвчин	Хэзээ гардаг	Хэн өртдөг	Хэрхэн урьдчилан сэргийлэх
Томуу, томуу төст	X-VI сар	хүүхэд	<ul style="list-style-type: none"> томуугийн дархлаажуулалтад хамрагдах дархлаагаа дэмжих гарын ариун цэврээ сахих
Улаан бурхан	X-IV сар	Хүүхэд Насанд хүрэгчид	<ul style="list-style-type: none"> дархлаагаа сайжруулах дархлаажуулалтад хамрагдах
Менингококк	II-V сар	0-19 насныхан	<ul style="list-style-type: none"> Хувийн болон орчны ариун цэврийг сахих Дархлаажуулалтад хамрагдах Дархлаагаа дэмжих
Сүрьеэ	хавар	Бүх насныхан	<ul style="list-style-type: none"> урьдчилан сэргийлэх үзлэгт хамрагдах дархлаагаа дэмжих хэт ядрахгүй байх орчны ариун цэврийг сахих
Гэдэсний халдварт өвчин	VI-IX сар	Бүх насныхан	<ul style="list-style-type: none"> түүхий ус уухгүй байх гараа сайтар угаах орчны ариун цэврийг сахих
Гар хөл амны өвчин	IX сараас	хүүхэд	<ul style="list-style-type: none"> гараа сайтар угаах дархлаагаа сайжруулах түүхий ус уухгүй байх орчны ариун цэврийг сахих
Хоолны хордлогот халдвар	Улирлаас үл хамаарна	Бүх насныхан	<ul style="list-style-type: none"> хоол хүнсийг сайтар болгох жимс ногоог сайтар угааж идэх хүнсний бүтээгдэхүүнийг зөв хадгалах

Хавсралт 2: 




Халдварт өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх аргууд

<p>Дархлаа сайжруулах цэгэн иллэг хийх</p> 	<p>Үзвэр, үйлчилгээ, олон нийтийн газар аль болох явахгүй байх</p> 	<p>Хамарт сармисны тосон ханд, оксолины тос түрхэх</p> 	<p>Сод, давс, царвангийн уусмалаар хоолой зайлах</p> 
--	--	--	--

<p>Гараа тогтмол савандаж угаах, гар ариутгагч хэрэглэх</p> 	<p>Гэртээ тогтмол цэвэр агаар оруулж, чийгтэй дэвэрлэгээг хийх</p> 	<p>Амны хаалт заавал зүүх</p> 	<p>Хоол бэлтгэх хэрэгслийг зориулалтын шингэнээр угааж, буцлам халуун усаар зайлах</p> 
---	--	---	--

<p>Хүнсний бүтээгдэхүүн, жимс, ногоог угааж ариутгаж хэрэглэх</p> 	<p>Тог өнгийн битүү хувцас өмсөх</p> 	<p>Шингэн сайн уух</p> 	<p>Хангалттай унтаж амрах</p> 
---	--	--	---

<p>Хоол хүнсийг гүйцэд боловсруулах /85-90 градуст 90 секундээс дээш жуугацаагаар буцалгах/</p> 	<p>ХАНИАЖ, НАЙТАЛГАХ ҮЕДЭЭ АМНЫ АЛЧУУР, ЦААС ХЭРЭГЭХ (ЗӨВ ХАНИАЖ, НАЙТААХ)</p> 	<p>Дархлаажуулалтаг хамрагдах</p> 	<p>Хоол хүнсийг зөв хадгалж, зөв хэрэглэх</p> 
--	---	--	--

<p>Урт ханцуйтай хувцас, малгай, түрийтэй гутал, зузаан өмд өмсөж, хачиг нэвтрүүлэхгүйн тулд өмдний шүүмгийг гутлын түрий дотор хий</p> 	<p>АМЬСТАЛЫН ЗАМЫН ЦОЧМОГ ХАЛДВАРТАЙ ХУМУУСЭЙ ОЙР ХАРЬЦАХГҮЙ БАЙХ</p> 	<p>Аюулгүй ундны ус, хүнсний түүхий эдийг зөв сонгох</p> 	<p>Гудамжинд ил задгай худалдаалагдаж байгаа хүнсний бүтээгдэхүүнээс татгалзах</p> 
---	---	--	--

СЭДЭВ: ХООЛ ШИМ ТЭЖЭЭЛ БА ӨӨХ ТОС, ЧИХЭР, ДАВСНЫ ХЭРЭГЛЭЭ (80 минут)

ҮНДЭСЛЭЛ:

ДЭМБ-ын тооцоолсноор, 2030 он гэхэд хөгжсөн орнуудтай харьцуулахад хөгжиж буй оронд халдварт бус өвчин (ХБӨ)-ий шалтгаантай нас баралт 8 дахин нэмэгдэнэ гэжээ. Хүүхэд, өсвөр үеийнхний дундах илүүдэл жин, таргалалтын тархалт

нэмэгдэхэд өөх тос, чихэр, давс ихтэй, илчлэг өндөртэй өглөөний хоол, зууш, чихэртэй болон хийжүүлсэн ундааны хэрэглээ зэрэг буруу хооллолтын дадал нөлөөлж байна.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- ДЭМБ-аас хоногт хэрэглэх өөх тос, давс, чихрийн хэмжээг зөвлөмж болгосон байдаг. Үүнд: хоногийн хоолны нийт илчлэгийн 10, түүнээс доош хувь энгийн нүүрс ус буюу чихэр байх нь зүйтэй. Өдөр тутмын чихрийн хэрэглээ хоногийн нийт илчлэгийн 5 хувиас доош байхад шүд цоорохоос хамгаална гэжээ.
- Давсыг өдөрт 5 граммаас бага хэрэглэх, өөх тосны 30-35 хувь нь ханасан тос байх, транс тосыг хүүхдийн хоолонд хориглохыг зөвлөмж болгосон.
- ЭМЯ-наас баталсан “Хоногийн хоол хүнсээр авбал зохих илчлэг, үндсэн шимт бодис, аминдэм, эрдэс бодисын зөвлөмж хэмжээ”-д өсвөр насны хүүхдийн хоногт хэрэглэх өөх тос, давс, чихрийн хэмжээг нас, хүйсийн ялгаатай тогтоосон байдаг.
- Хүмүүс хоол хүнсэнд агуулагдах далд өөх тос, давс, чихрийн талаар мэддэггүй учраас тооцож чаддаггүй.
- Өсвөр насны хүүхдийг өөх тос, давс, чихэр ихтэй хүнс хэрэглэхэд хэвлэл мэдээллийн зар сурталчилгаа гол нөлөө үзүүлж байгааг эрдэмтэд онцолж байна.

ЗОРИЛГО: Хоногийн хоолоор авч буй өөх тос, давс, чихрийн хэмжээг мэдэх, зөвлөмж хэмжээтэй харьцуулах

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

- Хоногийн хоолоор авч буй өөх тос, давс, чихрийн хэмжээг тооцох
- Хүнсний бүтээгдэхүүний шошго ашиглаж, өөх тос, давс, чихрийн хэмжээг олох, тооцох
- Хоногийн хоолоор авч буй өөх тос, давс, чихрийн тооцсон хэмжээг ДЭМБ болон манай улсын зөвлөмж хэмжээг мэдэх, харьцуулах, дүгнэлт хийх
- Өөх тос, давс, чихрийн хэмжээг бууруулах төлөвлөгөө боловсруулж, хэвшүүлэх

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Өдөр бүр хэрэглэдэг хүнсний бүтээгдэхүүний шошгын цуглуулга урьдчилан бэлдэнэ. Мөн сургуулийн ойролцоох болон цайны газарт зарагдаж буй хүнсний бүтээгдэхүүний шошгын мэдээллийг ашиглах боломжтой.
- Тооны машин
- Эрүүл мэнд сурах бичгийн 22-23-р хуудас
- Хавсралт 1. Багшид зориулсан унших материал

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:

Үйл ажиллагаа 1. Багаар ажиллах

Багш сурагчдыг 6 багт хуваана.

Сурагчид өмнөх өдрийн буюу 24 цагийн туршид хэрэглэсэн өөх тос, давс, чихрийн хэмжээг багцаалан тооцож гаргана. Тооцохдоо чихэртэй, хийжүүлсэн ундаа, жимсний шүүс, чихэртэй тараг, зайрмаг, бялуу, чихэртэй гурилан боов, жигнэмэг, шарсан тахиа, төмс, хоолонд агуулагдах өөх тос, давс, чихрийн 100 грамм дахь хэмжээг шошгоос нь харж тооцоорой.

Ихэнх хүнсний бүтээгдэхүүний шошгод давс нь “sodium” буюу “Na” хэлбэрээр бичигддэг тул давсанд шилжүүлэхийн тулд дараах тооцоог ашиглаарай. Үүнд: 1 грамм давс=400мг Na

Сурагч бүр тооцож гаргасан өөх тос, давс, чихрийн хэмжээг хүснэгт 2-т заасан зөвлөмжтэй харьцуулан дүгнэлтээ бичнэ.

Багш баг бүрийн хийж буй ажлыг хянан, чиглүүлнэ.

Багийн гишүүд хоорондоо харилцан ярилцаж, өөх тос, давс, чихрийн хэмжээг бууруулах зөвлөмж, төлөвлөгөө боловсруулж, хэрхэн хэвшүүлэх талаар хамтран шийдвэр гаргаснаа танилцуулна.

Хүснэгт 1. Хоногийн хоол хүнсээр авбал зохих илчлэг, өөх тос, чихэр, давсны зөвлөмж хэмжээ, ЭМЯ, 2017

Насны бүлэг	Хүйс	Илчлэг (ккал)	Өөх Тос (г)	Чихэр (энгийн нүүрс ус)	Натри (мг)
Нялх 7-12 сар	Эр	820	32	11	370
	Эм	750	29	10	370
1-3 нас	Эр	1060	41	15	1000
	Эм	980	38	13	1000
4-6 нас	Эр	1470	49	20	1200
	Эм	1330	44	18	1200
7-10 нас	Эр	1820	61	25	1200
	Эм	1650	55	23	1200
11-14 нас	Эр	2500	78	34	1500
	Эм	2170	67	30	1500
15-18 нас	Эр	2700	84	37	1500
	Эм	2280	71	31	1500

ДҮГНЭЛТ

Сурагчдын дунд хурдацтай нэмэгдэж байгаа илүүдэл жин, таргалалтын гол шалтгааны нэг хоол, хүнсээ зөв сонгох, ялангуяа хоол, хүнсэнд агуулагдах өөх тос, давс, чихрийн хэмжээгээ хянах нь эмийн эмчилгээгүйгээр Халдварт бус өвчнөөс сэргийлэх үр дүнтэй арга зам болохыг багш тайлбарлан дүгнэнэ. Хамгийн гол нь үйлдвэрлэл, худалдаа эрхлэгчдээс хүүхдэд чиглэсэн “эрүүл бус” хүнсний зар сурталчилгааг таньж мэдэх, өртөхгүй байх, үүнд дүү нар, гэр бүлийнхний эрүүл мэнд ч хамаатай болохыг ойлгуулна.

Хавсралт 1:  **Багшид зориулсан унших материал**

“Чихрийн хэрэглээг бууруулах зөвлөмж”-ийг ашиглан өөх тос, давсны хэрэглээг бууруулах зөвлөмж боловсруулаарай.

Чихрийн хэрэглээг бууруулах зөвлөмж

“Хоногийн хоол хүнсээр авбал зохих илчлэг, үндсэн шимт бодис, аминдэм, эрдэс бодисын зөвлөмж хэмжээ”-гээр хүн өдөрт 23 грамм буюу 3 цайны халбага чихэр хэрэглэхийг зөвлөдөг.

1. Алхам алхмаар бууруулах. Өдөрт 2 ширхэг ёотон иддэг бол нэг болго. Дараагийн 7 хоногоос эхлэн өдөр бүр 1 ширхэг ёотон ид. Түүний дараагийн 7 хоногийн 3 өдөр нь 1 ширхэг ёотон идэх гэх мэтээр чихрийн хэрэглээг аажмаар бууруулна. Хэрвээ кофе уухдаа 2 цайны халбага чихэр хийж уудаг бол дээрх дүрмийг мөрдөнө. Өөрөөр хэлбэл, эхний өдөр аягандаа 1 бүтэн хагас цайны халбага элсэн чихэр, дараагийн 7 хоногт 1 халбага гэх мэтээр хэмжээг нь цөөрүүл.
2. Ижил тэнцүү хэмжээгээр хэрэглэ. Тал хайрцаг чихэртэй таргийг мөн тийм хэмжээний чихэргүй тарагтай хольж уу. Мөн хагас аяга байгалийн рашаан дээр сувиллын савласан рашаан хагас аягыг нэмж хольж хэрэглэнэ. Энэ мэтээр чихэртэй, үйлдвэрийн савласан хүнсний бүтээгдэхүүний хэрэглээгээ 1/4, дараа нь 3/4 болгох гэх мэтээр чихэргүй, цэвэр байгалийн хүнс хэрэглэдэг болтлоо 2 долоо хоногийн турш үргэлжлүүлнэ.
3. Өдөрт хэрэглэх чихрээ хэмжиж аваад зөвхөн түүнийг л хэрэглэ. Хоол хийх, идэх бүр чихэр хэрэглэхээ болих. Ингэснээр чиний амны хөндий ялангуяа шүд эрүүл байх болно. Чи чихэр хэдий их хэрэглэнэ, төдий хэмжээгээр донтох болно. Эсрэгээрээ, хэдий бага хэрэглэнэ, тийм хэмжээгээр таны амтлах мэдрэхүй дасна.
4. Амттаны талаар дүрэм мөрд. Тухайлбал: 7 хоногийн эсвэл сарын сондгой тоотой өдөр оройн хоолны дараа эсвэл зөвхөн ресторанд орохдоо нэг л удаа амттан иднэ, хэзээ ч өдрийн хоолны дараа хэрэглэхгүй гэх мэт. Хэрвээ чи өдөр бүр амттан хэрэглэж заншсан бол түүнийхээ оронд жимс хэрэглэж занш. Үүнтэй адилаар зайрмагны талаар дүрэм зохио. Гэртээ, хөргөгчид хэзээ ч битгий зайрмаг байлга, худалдаж авах ч хэрэггүй.
5. Чихэртэй ундаа, цай уухын оронд нимбэгтэй эсвэл бусад цайг хэрэглэ. Кофейнгүй цайг усанд хандалж, мөс, нимбэг хийгээд чихэр нэмэлгүй уух нь чихэртэй цай, ундаа уснаас эрүүл мэндэд хоргүй. Жимсний шүүс, хийжүүлсэн уснаас татгалзах хэцүү бол өдөрт 1 шилэн аягыг уухаар бэлтгэж тавиад устай хольж хэрэглэ.
6. Хоол амтлагчаас татгалз. Цайны халбага кетчуп, томат, соусанд 1/2 цайны халбага чихэр агуулагддаг тул аль болох чихэр агуулаагүй амтлагчийг сонгоорой. Ихэнх хоол амтлагч бусад савласан хүнсний бүтээгдэхүүн чихэр орлуулагч агуулсан байдаг.
7. Хүнсний бүтээгдэхүүний шошго уншихдаа дараах үгсийг байнга анзаарч, санаж бай. Далд чихэр агуулсан эсэхийг анхаар. Ихэнх боловсруулсан хүнсний бүтээгдэхүүн чихэр агуулсан байдаг бөгөөд төрөл зүйл бүр нь өөр өөр нэртэй байдаг. Үүнд: бор элсэн чихэр, эрдэнэ шишийн чихэрлэг шүүс, декстрин, декстроз, фруктоз (жимсэнд), өтгөрүүлсэн жимсний сироп, эрдэнэ шишийн өндөр агууламжтай чихэрлэг шүүс, галактоз, глюкоз, зөгийн бал, гидрогенжүүлсэн цардуул, мальтоз (мальт ба будаанд), лактоз (сүүнд), маннитол, агч модны чихэрлэг шүүс, бурам, түүхий чихэр, чихрийн сорго, чихэрор, сорбитол, сүүний чихэр, ксилитол, чихрийн манжин гэх мэт бичсэн бол чихэр ихтэй бүтээгдэхүүн гэж ойлгоно. Мөн ханиадны

- эсрэг үйлчилгээтэй сиропууд, бохь, гаа, зарим эм чихэр агуулдаг. Иймд хүнсний бүтээгдэхүүний болон бусад зүйлсийн шошгыг заавал уншиж, ашиглаж сур.
8. Хэрвээ амтлаг зүйл идэх шаардлага гарвал хоолтой хамт хэрэглэ. Хоол нь шүлсний булчирхайн шүүрлийн ялгаралтыг идэвхжүүлдэг тул амны хөндийд байгаа чихрийг хурдан задалж ингэснээрээ шүд хорхойтохоос сэргийлнэ, биеийн жинд ч нөлөөлдөггүй.
 9. Аль болох жимс хэрэглэхийг хичээ. Бүх төрлийн жимс чихэртэй тул тараг, нухаш, цай, боорцог, бялуу хийхдээ чихрийн оронд жимсээр орлуулж заншаарай.
 10. Алимны болон жимсний нухашнаас татгалз. Эдгээр бүтээгдэхүүний найрлагын 50 хувьд чихэр орсон байдаг учир зөвхөн жин нэмэх сонирхолтой хүмүүс хэрэглэж болох юм.
 11. Тамирчдад зориулсан хүнс, хоол, ундаанаас татгалз. Тамирчдад зориулсан хүнс, хоол, ундаа нь чихрээс гадна олон төрлийн уураг агуулсан байдаг.
 12. Ксилитол хэрэглэхийг хичээ. Хор хөнөөл багатай чихрийн сонгомол хэлбэр бөгөөд чихрийн шижин өвчтэй хүмүүст зохимжтой. Мөн амны хөндийн үрэвслээс хамгаалахаас гадна эслэг агуулсан байдаг.
 13. Шоколадыг маш багаар хэрэглэ. Хэрвээ шоколаднаас татгалзаж чадахгүй бол бага хэмжээтэй хар шоколад эсвэл үйрмэгийг нь тараг, гүзээлзгэнэ бусад хүнстэй хольж хэрэглэвэл хор багатай.
 14. Өглөөний цайндаа үр тариа, буурцгийг зөв сонго. Ихэнх үр тариан бүтээгдэхүүн чихэр агуулсан байдаг тул амт багатай овьёосны гурилан бүтээгдэхүүн сонгож, 8 граммаас бага хэмжээтэй чихрийг хольц болго эсвэл бага зэрэг жимсээр орлуулан амталж болно.
 15. Хоолноос бүү татгалз. Хоол идэх завгүй байна уу? Хэрвээ чи өглөөний болон өдөр, оройн цайгаа уухгүй алгасахад цусан дахь чихрийн хэмжээ багассанаас амттай хоол, хүнсийг ихээр хэрэглэхэд хүргэдэг.
 16. Хоолондоо чихэр хэзээ ч битгий нэм. Хоол, хүнс тухайлбал: зууш, салат, шөл, нухаш, жигнэмэг бэлтгэж байхад чихрээр амталмаар санагддаг ч хэзээ ч битгий нэм. Кетчуп ч гэсэн чихэр агуулсан байдгийг санаарай, иймд чихэргүй амтлагчийг хэрэглэ.
 17. Согтууруулах ундаа хольж хэрэглэхээс татгалз. Маш олон төрлийн согтууруулах ундаа чихэр агуулсан байдаг. Согтууруулах ундааны наалдамхай, зуурамтгай чанар нь чихэр агуулсныг баталдаг. Тухайлбал: пиво, вино, шампанск гэх мэт. Иймд чихэргүй, согтууруулах ундаа, рашаан зэргийг сонгох нь зүйтэй.
 18. Амттан идэх хүсэл тань дарагдахгүй бол явган яв. Дасгал, хөдөлгөөнөөр хичээллэсний дараа амттан идэх хүсэл буурдаг ба эсрэгээрээ гашуун, давсархаг хоол идэх хүсэл төрдөг байна.
 19. Амттан идэхдээ тослог багатайг сонго. Бүх төрлийн амттан тухайлбал: жигнэмэг, зайрмаг, гурилан бүтээгдэхүүн нь далд тос, чихэр агуулсан илчлэг ихтэй байдаг.

СЭДЭВ: ХАЛДВАРТ БУС ӨВЧНӨӨС СЭРГИЙЛЭХ, ХООЛ БА ХӨДӨЛГӨӨНИЙ ХАМААРАЛ (40 минут)

ҮНДЭСЛЭЛ:

Зохисгүй хооллолт, идэвхгүй хөдөлгөөний шалтгаантай халдварт бус өвчнүүд тухайлбал таргалалт, чихрийн шижин, зүрх судасны өвчнүүд, харшил, хавдар, яс сийрэгжилт өвчнөөс зан үйлийн буруу дадлаа өөрчилснөөр бууруулах, сэргийлэх боломжтой.

Халдварт бус өвчний (ХБӨ) эрсдэлт хүчин зүйлийг танин мэдэж, улмаар түүнээс сэргийлж чадвал зүрх судасны эмгэг, тархины цус харвалтыг 80%-аар, хавдрыг 40%-аар, чихрийн шижингээс бүрэн сэргийлэх боломжтойг эрдэмтэд нотолжээ.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Монгол Улсын “Тогтвортой хөгжлийн үзэл баримтлал-2030”-ын 2.2.2-ын 3 дахь зорилтод “2016- 2020 онд хүн амын хорт дадал, зуршлыг бууруулж, амьдрах орчин нөхцөлийг сайжруулах, хүнсний бүтээгдэхүүнд чанар, стандартыг чанд мөрдүүлэх, 10000 хүн амд ногдох зүрх, судасны өвчлөлөөс шалтгаалсан нас баралтыг 17.4, хорт хавдраас шалтгаалсан нас баралтыг 10.5 хүртэл бууруулах”-аар дэвшүүлсэн.
- Халдварт бус өвчин осол гэмтлийн шалтгаан, эрсдэлт хүчин зүйлсийн тархалтын судалгаа (2019)-ны дүнгээр хүн амын 49.4% илүүдэл жин, таргалалттай, 19.3% зүрх судасны өвчний эрсдэлтэй, 83.4 % жимс, хүнсний ногоог зөвлөмж болгож буй 5 нэгжээс бага хэрэглэдэг, 21.9% хөдөлгөөний хомсдолтой байна.
- ДЭМБ-аас өөх тос, чихэр, давсыг хязгаартай хэрэглэх, 7 хоногийн 5-7 өдөрт дунджаар 30 минутын “дунд зэрэг”-ийн идэвхтэй, өдөрт 3 удаа 10 минутын идэвхтэй хөдөлгөөн хийхийг зөвлөмж болгосон байдаг.
- Байнгын идэвхтэй хөдөлгөөнтэй байх нь зүрхний өвчин болон гэдэсний хавдар өвчний эрсдэлийг 50%, чихрийн шижин өвчний эрсдэлийг 50%, ясны сийрэгжилтээс 50%, сэтгэл гутрал ганцаардал, бухимдал сэтгэл зовних байдлыг бууруулж сэтгэл санааг сэргээдэг болохыг эрдэмтэд баталсан байдаг.

ЗОРИЛГО: Халдварт бус өвчнөөс сэргийлэхэд хоол, хөдөлгөөний хамаарлыг танин мэдэх, сэргийлэх аргыг эзэмших

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

- Халдварт бус өвчнөөс сэргийлэхэд хоол, хөдөлгөөний хамаарлыг танин мэдэх, жишээгээр үзүүлэх
- Зохистой хооллолт, идэвхтэй хөдөлгөөн нь халдварт бус өвчнөөс сэргийлэх зөв арга болохыг өөрсдийн жишээгээр тайлбарлах

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Эрүүл мэнд сурах бичгийн 27-29-р хуудас
- Хавсралт 1. Халдварт бус өвчнөөс сэргийлэхэд хоол, хөдөлгөөний хамаарлыг танин мэдэх, жишээ дасгал
- Хавсралт 2. Сурагчийн ажиллах хуудас “Халдварт бус өвчнөөс сэргийлэх хоол хөдөлгөөний хамаарлын дасгал ажиллах

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:

Үйл ажиллагаа 1. Багаар ажиллах

Багш сурагчдыг 6 багт хуваана.

Багш хавсралт 1. Халдварт бус өвчнөөс сэргийлэхэд хоол, хөдөлгөөний хамаарлыг танин мэдэх, жишээ дасгалыг сурагчдад тайлбарлана. Ялангуяа хоол, хүнсний буруу сонголт, хөдөлгөөний идэвхгүй байдал нь сурах, ажиллах идэвхэд хэрхэн нөлөөлж буйг ярилцана. Мөн эрүүл, зөв хооллолт, эрүүл бус хооллолт нь сэтгэл санаанд нөлөөлнө.

Сурагчдын асуултад харилцан ярилцана.

Дараа нь сурагчид багаараа ярилцан дээрх дасгал жишээ, графикийг ашиглан өөрийн 24 цагийн туршид хийсэн хөдөлгөөн, идсэн хоол, хүнсийг бүртгэн, дасгал ажиллана.

Хоол тэжээл, дасгал хөдөлгөөн нь сэтгэл санааны байдалтай хэрхэн хамааралтай байгааг ажиглаж, ярилцана.

Багш баг бүрийн хийж буй ажлыг хянан, чиглүүлнэ. Багууд ажлаа танилцуулна.

ДҮГНЭЛТ

Сурагч бүр халдварт бус өвчнөөс сэргийлэхэд хоол тэжээл, дасгал хөдөлгөөн, сэтгэл санааны байдлаа хянах нь ямар ач холбогдолтойг ярилцаж, дүгнэнэ.

Хавсралт 1:  **Багшид зориулсан унших материал**

Урьд өмнөх өдрийн 24 цагийн хөдөлгөөнийг цаг тутамд бүртгэнэ. Загвар жишээ

Цаг	Юу хийсэн болох	Хөдөлгөөн	Унтсан	Мэдрэмж
Шөнө 12:00			унтсан	
1:00			унтсан	
2:00	Уут чипс, мөстэй цай уусан	ТВ үзсэн	унтаагүй	таагүй-нойр хүрээгүй
3:00			унтсан	
4:00			унтсан	
5:00			унтсан	
6:00			унтсан	
7:00		Усанд ороод сургууль руу явсан		Ядарсан
8:00	Кофе уусан	Сургууль руу автобусаар явсан		Бага зэрэг сэргэсэн ч, ядарсан хэвээр
9:00		Ангид, хичээл		Дээрдсэн
10:00		Ангид, хичээл		Сэргэсэн
11:00		Ангид, хичээл		Ядарч эхэлсэн
12:00	Тахианы махтай шөл, жимсний шүүс			Сайн
13:00		Ангид, хичээл		Сайн
14:00		Ангид, хичээл		Нойр хүрч эхэлсэн

СЭДЭВ: БИЕЙН ЖИНГЭЭ ХЯНАХ, ЗОХИЦУУЛАХ АРГУУД (40 минут)

ҮНДЭСЛЭЛ:

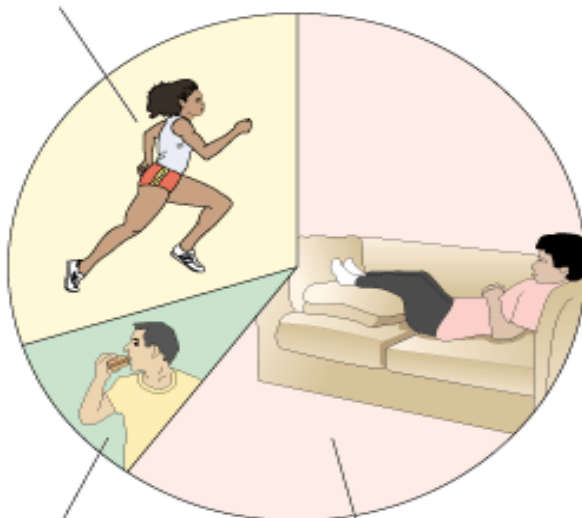
Хүүхэд насандаа биеийн жингийн илүүдэлтэй байх нь насанд хүрсэн үедээ цусны даралт ихсэх, чихрийн шижингээр өвдөх, зүрх судасны өвчнөөр өвдөх, судас хатуурах, цагаас эрт нас барах шалтгаан болохоос гадна хүүхэд өөрийгөө үнэлэх үнэлэмжийг бууруулж, нийгмийн идэвх сул болох зэрэг олон сөрөг үр дагавар дагуулдаг.

Монгол Улсын Засгийн газрын 2016-2020 оны үйл ажиллагааны хөтөлбөрийг хэрэгжүүлэх арга хэмжээний төлөвлөгөөний 3.2.14 дэх заалтад ерөнхий боловсролын сургуулийн хүүхдийн таргалалтыг бүртгэх, хянах тогтолцоонд шилжүүлэхээр тусгасан.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Биеийн жинг хянах, зохицуулах маш олон арга байдаг ч “хоол, хөдөлгөөн”-ий дэглэмийг хослуулан хэрэглэх нь эрүүл мэндэд аюулгүй, шинжлэх ухаанд суурилсан үр дүнтэй арга юм.
- Биеийн жингийн хяналт гэдэг нь хоногийн турш хоол, хүнсээр авсан илчлэг хөдөлгөөнөөр зарцуулсан илч зарцуулалттай тэнцэх ёстой гэсэн ойлголт юм.
- Биеийн жингийн хэмжээсийг зөвхөн тухайн хүүхдэд болон эцэг, эх, багш нарт мэдээлнэ. Харин хүүхдийн нууцыг хадгалж, нийтийн дунд мэдээлэхийг хориглоно.
- Өмнөх ангид болон хичээлээр бид 24 цагийн туршид хоол, хүнсээр авах илчлэгийн хэмжээг тооцож сурсан.

25-35%-ийг дасгал, хөдөлгөөн хийхэд зарцуулах ёстой.



5-10%-ийг шимт бодисын боловсролт, шимэгдэлтэд

60-65%-ийг бодисын үндсэн солилцоонд зарцуулдаг.

ЗОРИЛГО: Биеийн жингээ үнэлж, хянах, зохицуулах аргад суралцах

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

- Биеийн жин, өндрөө хэмжих, биеийн жингийн индексээ үнэлэх
- Хоногийн 24 цагт зарцуулсан "илч зарцуулалт"-ыг тооцох, үнэлэх
- Биеийн жингээ хянах төлөвлөгөө боловсруулж, хэвшүүлэх

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Биеийн жин, өндөр хэмжигч
- Тооны машин
- Эрүүл мэнд сурах бичгийн 29-31-р хуудас
- Хавсралт 1. Сурагчийн ажиллах хуудас
- Хавсралт 2. Багшид зориулсан унших материал

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:

Үйл ажиллагаа 1. Багаар ажиллах

Сурах бичгийн дасгал 1-ийг зааврын дагуу сурагчид ажиллан, биеийн жингийн индексээр үнэлнэ.

www.who.int.child.growth.reference/BMI-for-age.5-19.years. хаягаар орж, хүснэгтийг татан авч, урьдчилан хэвлэж бэлдсэн байна.

Багш баг бүрийн хийж буй ажлыг хянан, чиглүүлнэ.

Үйл ажиллагаа 2. Багаар ажиллах

Хавсралт 1. Сурагчийн ажиллах хуудсан дээр сурагч бүр 24 цагт хийсэн хөдөлгөөнөө бүртгэх юм.

Хүснэгт 2-ыг ашиглан хөдөлгөөнд зарцуулсан илчлэгээ тооцоорой.

Идэвхгүй хөдөлгөөнийг тусад нь тооцно.

Хавсралт 2. Багшид зориулсан унших материал ашиглан суралцагч бүрийн тооцсон 24 цагийн хөдөлгөөнийг ДЭМБ-ын "Сургуулийн хүүхдийн хөдөлгөөний зөвлөмж"-тэй харьцуулан үнэлээрэй.

Сурагч бүр зөвлөмж хэмжээнд нийцэх, хувийн дасгал, хөдөлгөөний төлөвлөгөө боловсруулж, хэвшүүлнэ.

Хүснэгт 1. Төрөл бүрийн хөдөлгөөнд 10 минут тутамд зарцуулагдах илчлэгийн хэмжээ (ккал)

	Хөдөлгөөн	Биеийн жин					
		50 кг	60 кг	70 кг	80 кг	90 кг	100 кг
Гэр орны ахуйн хөдөлгөөн	Машин угаах	18	21	25	28	32	35
	2.5м/ц хурдтай алхах	20	24	28	32	36	40
	Тоос сорогчоор цэвэрлэх	22	26	31	35	39	44
	Дугуй унах 5.5м/ц	22	26	31	35	39	44
	Хүүхэдтэй, дүүтэйгээ тоглох	22	26	31	35	39	44
	Нохойгоо угаах	22	26	31	35	39	44
	Ариун цэвэр, угаалгын өрөө цэвэрлэх	22	26	31	35	39	44
	Ногооны, цэцэрлэгийн талбайд ажиллах	25	29	34	39	44	49

Дасгалууд	3.2м/ц хурдтай алхах, амьсгаадах	26	32	37	42	47	53
	Шатаар өгсөх	26	32	37	42	47	53
	Өрөөгөө эмхлэх	33	40	47	53	60	67
	Тариалангийн талбайд ажиллах	35	42	49	56	63	70
	Усанд алхах	13	16	18	21	24	26
	Босох, суух, эргэх дасгал	18	21	25	28	32	35
	Гольф тоглох, машин барих	18	21	25	28	32	35
	Бэйсбол	26	32	37	42	47	53
	Теннис	31	37	43	49	55	61
	Аэробик	35	42	49	56	63	70
	Дугуй унах, 9.4 м/ц	42	50	59	67	76	84
	Усанд сэлэх	44	53	61	70	79	88
	Хөл бөмбөг	53	63	74	84	95	105
	Сагс тоглох						

ДҮГНЭЛТ.

Багш 2-3 сурагчийн хөдөлгөөний идэвхийн байдалдаа хийсэн үнэлгээ, дүгнэлт, цаашид сайжруулах төлөвлөгөөг сурагчдад танилцуулна. Сайн ажилласан сурагчийг урамшуулна.

Хавсралт 1:  **Сурагчийн ажиллах хуудас**

Суралцагчийн нэр:

Хүснэгт 2. 24 цагийн хөдөлгөөнийг бүртгэх хуудас

Цаг	Хөдөлгөөн (идэвхтэй, идэвхгүй ялгаж тооцно)	Хугацаа	Давтамж	Илчлэг
Шөнө 12:00				
1:00				
2:00				
3:00				
4:00				
5:00				
6:00				
7:00				
8:00				
9:00				
10:00				
11:00				
12:00				
13:00				
14:00				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				
22:00				
23:00				
Нийт зарцуулсан илчлэг				

Хавсралт 2:  **Багшид зориулсан унших материал**

- Сургуулийн хүүхдүүд биеийн тамирын хичээл, гэртээ эсвэл олон нийтийн арга хэмжээний үеэр идэвхтэй хөдөлгөөн, дасгал хийнэ.
- Сургуулийн 6-12 насны хүүхэд хоногт дунджаар 9-12 цаг, 13-18 насны хүүхэд 8-10 цаг унтаж амарна.
- Сургуулийн хүүхэд өдөр бүр 5-7 минут өглөөний дасгал хийнэ.
- 6-17 настай хүүхэд дунд ба өндөр эрчимтэй хөдөлгөөнийг өдөр бүр 1 цагаас багагүй хугацаагаар хийнэ.
- 18 настай хүүхэд 7 хоногт хамгийн багадаа 150 минут дунд эрчимтэй хөдөлгөөн эсвэл өндөр эрчимтэй хөдөлгөөнийг 75 минут хийнэ. Өсвөр насны хүүхэд (10-18 нас) дунд ба өндөр эрчимтэй хөдөлгөөнийг хослуулан хийхийн зэрэгцээ хүчилтөрөгч шаардсан хөдөлгөөнийг 10 минутаас багагүй хугацаагаар үргэлжлүүлэн хийвэл зохино.
- Сургууль, хичээлийн дараах өдөр өнжүүлэх бүлэг, гэртээ телевиз үзэх, гар утас, компьютер тоглож дэлгэц ширтэж хөдөлгөөнгүй суух хугацаа 2 цагаас хэтрэхгүй байна.
- Биеийн тамирын хичээл, эсвэл дунд ба өндөр эрчимтэй дасгал хөдөлгөөнийг 6-18 насны хүүхэд 7 хоногт 3-аас доошгүй удаа хийнэ.
- Хичээлийн завсарлагааны үед хүүхэд бүр 10 минут сэргээх дасгал хийнэ.
- Сургуулийн хүүхэд спортын дугуйлан, секцэд 7 хоногт 2-3 удаа хичээллэнэ.

? Гарч болох асуулт, хариултауд:

А: Үнэхээр их илч зарцуулж байгааг хэрхэн мэдэж болох вэ?

Х: Ядрах, сульдах, хөлөө даахаа болих зэрэг шинж илэрснээр мэдэж болно.

А: Заримдаа би шөнө болтол хичээл хийж, ажиллаж ядардаг болохоор өлсөж, унтахын өмнө хоол идэх гээд байдаг. Энэ тохиолдолд яах вэ?

Х: Шөнө хоол идэх, өлсөх мэдрэмжийг зарим сурагч чихрийн шижингийн шинж гэж санаа нь зовдог. Орой бүр ийм шинж илэрдэг бол эмчид хандах хэрэгтэй. Харин заримдаа ажил, сургуулийн ачааллаас болоод өлсөж байвал хоол идэж болох ч, хоол, хүнсээ сонгохдоо аминдэм, эрдэстэй, илчлэг багатай, хурдан шингэх хоолыг унтахаас 2 цагийн өмнө идэх нь зүйтэй.

А: Заримдаа олон зүйлд санаа зовсноос шөнө нойр хүрдэггүй. Юу хийх ёстой вэ?

Х: Нойр хүрэхгүй байхад ч илч зарцуулалт явагдаж байдаг ба энэ нь эрүүл мэндэд сөрөг үр дагавартай. Иймд унтахын өмнө ваннд суух, хөгжим, сонсох, бясалгал хийх, ном унших зэрэг араас сонгоорой.

А: Яагаад үд дунд дасгал, хөдөлгөөн хийх ёстойг ойлгохгүй байна. Үдээс хойш ч гэсэн бид илч зарцуулсаар л байх болно шүү дээ.

Х: Дасгал, хөдөлгөөн нь цусны эргэлтийг сайжруулж, зүрхний хурдан цохилох нь хүчилтөрөгчийг хангалттай ялгаруулах үндэс болдог. Харин хүчилтөрөгч нь сэтгэл санааг сэргээж, ажиллах, сурах эрч хүчийг нэмэгдүүлдэг.

СЭДЭВ: МЭРГЭЖЛЭЭ ХЭРХЭН ЗӨВ СОНГОХ ВЭ? (40 минут)**ҮНДЭСЛЭЛ:**

Өсвөр насныхны өмнө тулгардаг нэгэн том асуудал бол би ирээдүйд ямар мэргэжил эзэмших вэ? Миний ирээдүйн зорилго юу вэ? гэсэн асуулт юм. Мэргэжлээ зөв сонгох нь тухайн хүүхдийн ирээдүйтэй зайлшгүй

холбоотой бөгөөд судалгааны баримт нотолгоо, судалгаанд тулгуурласан зөвлөгөө, мэдээлэлтэй танилцаж, эцэг эх, багш, насанд хүрэгчидтэй зөвлөлдөх нь чухал байдаг.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Мэргэжлээ зөв сонгохын өмнө дараах зүйлсийг анхаарах хэрэгтэй. Үүнд:
 - **Өөрийгөө үнэлэх.** Зөв сонголт хийхийн өмнө өөрийгөө хэн болохыг мэдэх хэрэгтэй. Сонирхол, чадвар, өөрийн зан чанараа мэдсэн цагт чи зөв мэргэжлээ сонгож чадна. Ирээдүйд эзэмших мэргэжлийг өөрийн зан араншин, хувь хүний онцлогийг тодорхойлох сорил бөглөж байж сонгох хэрэгтэй.
 - **Өөрийн тохирох мэргэжлийн жагсаалт үүсгэх.** Бөглөсөн сорил чинь ямар чиглэлийн мэргэжил тохирохыг харуулж болно. Тэр дундаас судалгаа хийж, өөрт хамгийн тохирно гэж үзсэн мэргэжлийн чиглэлээ бичнэ. Магадгүй чи зарим мэргэжлийн талаар сайн мэдээлэлгүй байвал сайн судлах хэрэгтэй. Энэ нь илүү сонирхолтой ч байж болох юм.
 - **Богино жагсаалт үүсгэх.** Хангалттай мэдээлэл авсан бол сонирхолгүй, чамд тохирохгүй гэж үзэж байгаа мэргэжлээ жагсаалтаас хасах хэрэгтэй. Ингэснээр 2-3 мэргэжил тунаж үлдэнэ. Ирээдүйд байсаар байх, нийгэмд хэрэгцээтэй, чамд ямар ч үед тохирно гэж үзсэн
- мэргэжлээ сонгох хэрэгтэй. Өөрт чинь ямар нэгэн байдлаар тохирохгүй, хүндрэлтэй санагдсан мэргэжлээ жагсаалтаас хасах нь зүйтэй.
- **Илүү гүнзгий судлах.** Үлдсэн сонголтуудыг дахин сайн судлах хэрэгтэй. Тухайлбал, тухайн чиглэлээр мэргэшсэн хэн нэгнээс зөвлөгөө авах гэх мэт.
- **Чиглэл сонголтоо хийх.** Дахин дахин судалсны эцэст чи сонголтоо хийх хангалттай мэдээлэлтэй болсон байна. Гэхдээ эзэмшсэн мэргэжлээрээ ажиллах явцад дахин өөр чиглэл, мэргэжил эзэмшин ажиллаж болно. Маш олон хүмүүс хэд хэдэн мэргэжил эзэмшиж, олон чиглэлээр ажилласан байдаг.
- **Зорилгоо тодорхойлох.** Сонголтоо хийсний дараа урт болон богино хугацааны зорилго тавих нь зүйтэй. Энэ нь чамайг сонгосон мэргэжилдээ тууштай болон илүү амжилттай ажиллах боломжийг олгоно. Урт хугацааны зорилго биелүүлэхэд 3-5 жил, түүнээс ч их, харин богино хугацааны зорилго биелүүлэхэд 6 сараас 3 жил, түүнээс ч бага хугацааг зарцуулдаг.

ЗОРИЛГО: Мэргэжлээ зөв сонгохын ач холбогдлыг ойлгох

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

- Өөрийн зан араншингийн онцлогуудаа тодорхойлох
- Өөрт тохирох мэргэжлээ судлах

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Мэргэжил сонголттой холбоотой power point материал

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:

Үйл ажиллагаа 1. Өөрт тохирох мэргэжлийн талаар эргэцүүлэх

Багш сурагчдад хандан дэвтэр дээрээ дараах зүйлсийг бичихийг хүснэ.

Өөрийгөө ямар зан чанартай, юу сонирхдог болохоо жагсаан бичих

Сонирхдог мэргэжлээ жагсаан бичээд жагсаалтаа судлах. Чи 10-20 төрлийн мэргэжлийг жагсаагаад бичсэн байж болно. Харин тухайн мэргэжил тус бүрийн талаар уншиж, судалж үндсэн ойлголт авах хэрэгтэй. Тухайн мэргэжил чамаас юу шаардах талаар бодож байгаад бичээрэй.

Бичсэн мэргэжлүүд дээрээ дүн шинжилгээ хийх. Чамд сонирхолгүй, хүндрэлтэй санагдсан мэргэжлээ жагсаалтаас хасах.

Үйл ажиллагаа 2. Судалгаа хийх

1-р үйл ажиллагааны үр дүнгээс гарсан мэргэжлүүд дээр дахин судалгаа хийх зорилгоор багш сурагчдад хандан: “Чиний сонгосон мэргэжил яг ямар мэргэжил болох, энэхүү мэргэжлийн үнэ цэнийн талаар ойлголттой болохын тулд мэргэжилтнүүдтэй уулзах, эсвэл тэдний оролцсон нэвтрүүлгийг үзэх зэргээр сонгосон ажил мэргэжлийн онцлогийг дэлгэрэнгүй судлах” даалгавар өгнө.

Судалгааны эцэст чи тухайн чиглэлээр ажиллах сонирхолтой, таашаал авч чадах чиглэл, мэргэжлээ сонгох нь хамгийн чухал юм.

Үйл ажиллагаа 3. Зорилгоо тодорхойлох

Багш сурагчдад хандан дараах даалгаврыг дэвтэр дээрээ үргэлжлүүлэн бичихийг хүснэ.

Сонгосон мэргэжилтэйгээ уялдуулан урт болон богино хугацааны зорилгоо тодорхойлж бичих. (Зорилгоо тодорхойлох талаар гол мэдээлэл хэсгээс унших)

Өөрийн карьерийн хөгжлийн төлөвлөгөө зохиох. Өөрөөр хэлбэл, зорилгодоо хүрэхийн тулд юу хийж болохыг эргэцүүлж, амжилттай карьерийн зураглал үүсгэх. Жишээ нь. Зам байдлаар хийж болно. Чи А цэгээс эхлээд Б цэг дээр очих. Дараа нь В, Г гэсэн цэгүүд дээр очиход юу хийх талаараа төлөвлөгөө боловсруулах хэрэгтэй.

Мөн энэ замд тулгарч болох асуудлыг тооцож, хэрхэн шийдвэрлэх талаар ч төлөвлөх нь зүйтэй. Энэ нь маш хүндрэлтэй, их ажил мэт санагдаж болох ч эртнээс ийм байдлаар төлөвлөж хэвшил болгох нь харин ч маш их цаг хугацааг хэмнэж, амжилттай карьер /career/-т хүргэх болно гэдгийг сурагчдад сайн ойлгуулах хэрэгтэй.

ДҮГНЭЛТ.

Багш дараах байдлаар ярилцлагыг өрнүүлнэ, суралцагчдыг дүгнэж, шүүмжлэхээс аль болох зайлсхийх хэрэгтэй.

- Мэргэжлээ сонгоход юуг анхаарах ёстой вэ?
- Мэргэжлээ зөв сонгосны давуу тал юу вэ?
- Өнөөдрийн хичээлээс юу сурсан бэ?

СЭДЭВ: АРХИ ТАМХИ БА МЭДЭЭЛЭЛ (40 минут)

ҮНДЭСЛЭЛ:

Бид маш өргөн мэдээллийн дунд амьдарч байна. Мэдээллийн элбэг байдал нь тэрхүү олон мэдээлэл дотроос үнэн бодитой мэдээллийг олж авах чадвар шаарддаг. Олон нийтийн сүлжээ, ам дамжсан яриа, найдваргүй эх сурвалж, хувь хүний алдаатай үзэл бодлыг баримт

нотолгоотой, шинжлэх ухааны үнэн зөв, баталгаатай мэдээллээс ялгах чадвар чухал болж байна. Ялангуяа хорт зуршил, архи тамхитай холбоотой мэдээллийг өсвөр үеийхэн ам дамжсан байдлаар хүлээн авч шууд итгэж, буруу шийдвэр гаргах тохиолдол их байдаг.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Архи тамхины эрүүл мэндэд үзүүлэх хор нөлөөллөөс сэргийлэх, татгалзах чадвар эзэмшихийн үндэс нь үнэн бодит мэдээлэлтэй байх явдал юм.
- Бодитой мэдээллийг ялган таних, найдвартай эх сурвалжаас олж авах, боловсруулах, бусдад үнэн зөвөөр дамжуулах нь хувь хүний зайлшгүй эзэмших ур чадварын нэг юм.
- Архи тамхи нь бие махбодод төдийгүй, сэтгэцийн эрүүл мэнд, нийгэм эдийн засагт олон сөрөг нөлөө үзүүлдэг.

ЗОРИЛГО: Хорт зуршилтай холбоотой үнэн зөв мэдээллийг итгэлтэй эх сурвалжаас олж авах чадвар эзэмших

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

- Итгэж болох насанд хүрэгчдийг тодорхойлж шаардлагатай үед тэднээс тусламж, мэдээлэл авах чадварт суралцах
- Цахим хэлбэрээр үнэн бодитой мэдээлэл авах эх сурвалжийг тодорхойлох

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Бичгийн хэрэглэл

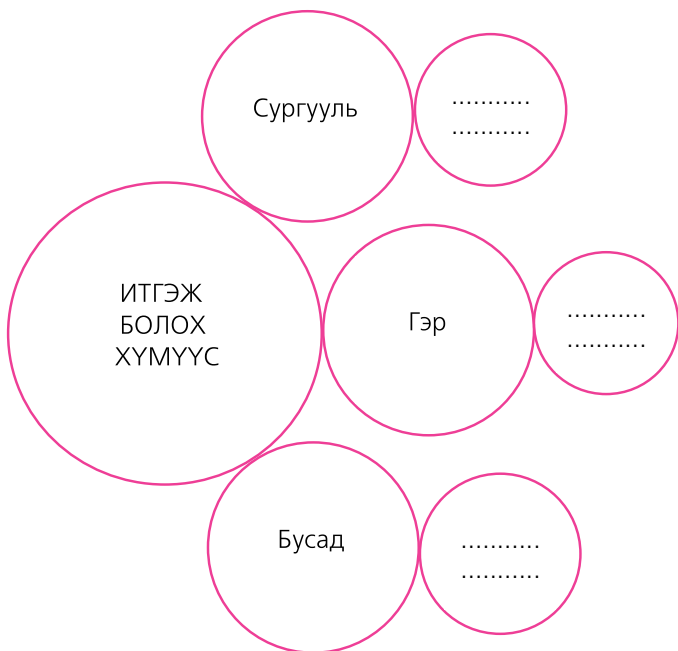
ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:

Үйл ажиллагаа 1. Итгэж болох насанд хүрэгчдийг тодорхойлох

Хорт зуршил, тэр дундаа архи тамхитай холбоотой бодитой мэдээлэл зөвлөгөө авахад найдаж итгэж болох насанд хүрсэн хүнийг олох нь чухал.

Сурагчид дэвтрийн цаасны голд ИТГЭЖ БОЛОХ ХҮМҮҮС гэсэн дугуй дүрс зурж бичээд түүнээсээ салаалуулан СУРГУУЛЬ, ГЭР, БУСАД гэсэн жижиг дугуй дүрсүүдийг зураарай.

Жижиг дүрсэд тамхитай холбоотой үнэн зөв мэдээлэл өгч чадна гэсэн насанд хүрэгчдийг бичээрэй. (жишээ нь СУРГУУЛЬ-



багш, нийгмийн ажилтан, эрүүл мэндийн багш, ГЭР-эцэг эх, өвөө эмээ, авга эгч, Бусад- дугуйлангийн багш, найзын эцэг эх, эмч).

Эдгээр хүмүүс яагаад үнэн, бодитой мэдээлэл өгч чадах тухай, тамхитай холбоотой аливаа тохиолдолд тэдэнтэй хэрхэн ярилцах тухайгаа хэлэлцээрэй.

Үйл ажиллагаа 2. Интернэтээс үнэн зөв мэдээлэл хайж олох

Интернэт дэх олон мэдээллийн эх сурвалж, хуудсаас үнэн бодитой мэдээллийг эрж олж чаддаг байх нь ихэнх мэдээллээ цахим орчноос авдаг залуу үеийн гол чадвар билээ. Сурагчдад нэг нэг тэмдэглэлийн жижиг цаас тарааж өгнө.

Түүн дээр сурагчид тамхитай холбоотой өөрсдийн итгэдэг нэг баримт, эсвэл мэдэхийг хүссэн нэг асуултаа бичнэ.

Үүний дараа сурагчид өөрсдийн мэддэг баримт, асуултын хариултыг интернэтээс хайж олох ёстой. Ингэхдээ тухайн вэб хуудас, эх сурвалжийн мэдээллээ тэмдэглэж авч үлдэхийг сануулаарай.

Сурагчид хүссэн мэдээллээ эрж олсны дараа уг мэдээллийг аль вэб хуудас, эх сурвалжаас авсан болохыг нь тодруулж, хэр үнэн бодитой болохыг ярилцаарай.

Хэрэв зарим сурагч ижил асуулт асууж, ижил баримтыг шалгасан бол ямар хариулт мэдээлэл олсон, тэдгээр нь хоорондоо хэр тохирч байгааг харьцуулаарай.

ДҮГНЭЛТ:

Сурагчид итгэж болох насанд хүрэгчдийг тодорхойлж, шаардлагатай үед тэдэнд хандах бэлтгэлтэй болох нь энэ үйл ажиллагааны үр дүн юм. Дугуй дүрсэд багш, эмээ өвөө гэсэн ерөнхий үгээс гадна тэдний нэрийг бичсэн байж болно. Мөн тэдний байнга очдог бусад газар жишээ нь дугуйлан, сургалтын төвөөс итгэж болох хэн нэгэн байдаг гэсэн бол "Бусад" гэсэн хэсэгт бичсэн байж болно. Яагаад эдгээр хүмүүсийг итгэлтэй гэж үзсэнийг нь тайлбарлуулж, санал бодлоо хуваалцаарай. Интернетээс үнэн зөв мэдээлэл эрж олох даалгаврын төгсгөлд сурагчдаар дараах өгүүлбэрийг нөхөж бичүүлээрэй.

" вэб хуудас нь тамхитай холбоотой мэдээллийн найдвартай эх сурвалж юм. Учир нь (сурагчид яагаад үнэн, бодитой, найдвартай болох талаар хоёроос цөөнгүй шалтгааныг дурдаж бичнэ).

Өнөөдөр би тамхины талаар зүйлийг/болохыг мэдэж авсан"

Сурагчид өөрсдийн мэдээлэл хайдаг суваг, хамгийн их мэдээлэл авдаг мэдээллийн цахим эх сурвалжийн талаар дүгнэн ярилцана.

СЭДЭВ: БЭЛГИЙН ЗАМААР ДАМЖИХ ХАЛДВАР (40 минут)**ҮНДЭСЛЭЛ:**

Бэлгийн замаар дамжих халдвар нь 15-аас дээш насныхны дунд нэлээд их тархалттай байгаагаас үзэхэд өсвөр үеийнхэн, залуучууд БЗДХ, түүнээс сэргийлэх талаар мэдлэг, чадвар хангалттай эзэмшээгүй

болох нь харагдаж байна. Иймээс БЗДХ-ын талаар үнэн зөв мэдээлэлтэй байх нь өсвөр үеийнхэн эдгээр халдвараас урьдчилан сэргийлэхэд ихээхэн ач холбогдолтой юм.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- БЗДХ-аас сэргийлэх бүрэн боломжтой.
- БЗДХ ихэнхдээ бэлгийн хавьтлаар дамждаг. БЗДХ-тай хүмүүсийн 50 гаруй хувьд нь шинж тэмдэг илрэхгүй байх магадлалтай.
- БЗДХ авсан байж болзошгүй тохиолдолд мэргэжлийн эмчид заавал хандах хэрэгтэй.
- Таамгаар дураараа эмчилж болохгүй.
- Нянгаар үүсгэгдсэн БЗДХ бүрэн эдгэрэх боломжтой. Харин вирусээр үүсгэгдсэн БЗДХ бүрэн эдгэрэх боломжгүй. БЗДХ-ыг эмчлүүлээгүй эсвэл дур мэдэн буруу эмчлэх, дутуу эмчлэх тохиолдолд бусад эрхтний үрэвсэлт өвчин, үргүйдэл үүсэх шалтгаан болно.

ЗОРИЛГО: БЗДХ-ын үүсгэгч, дамжих зам, илрэх шинж тэмдэг, үр дагаврын талаар судлах

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

- Нийтлэг тохиолдох БЗДХ-аас 5-аас доошгүйг, БЗДХ-ын дамжих замаас 3-аас доошгүйг нэрлэх
- БЗДХ-ын үед илрэх шинж тэмдэг, үр дагавар болон халдвар бүрэн эмчлэгддэг эсхийг тайлбарлах
- БЗДХ авсан байж болзошгүй тохиолдолд заавал эмчид хандах нь чухал гэдгийг ухаарах

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Хавсралт 1-ийг сурагчийн тоогоор хэвлэх
- Хавсралт 2-т байгаа мэдээллийг зураасын дагуу хайчилж бэлтгэх
- Хавсралт 3-т байгаа хүснэгтийг том цаасан дээр бичиж бэлтгэх
- Хавсралт 4 – багшид зориулсан мэдээлэл

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:**Үйл ажиллагаа 1. Сорил бөглөж, хамтран ярилцах**

Сурагчид хавсралт 1-т байгаа сорилыг бөглөж, БЗДХ-ын талаарх өөрсдийн мэдлэгээ үнэлнэ. Тус сорилыг бие даан ганцаараа, жижиг бүлгээр эсвэл ангиараа хамтран ярилцан бөглөж болно.

Дараах асуултыг асууж, ярилцана.

- *БЗДХ-ын талаарх сорил бөглөхөд амархан байв уу?*
- *БЗДХ-ын талаар та нар хэр зэрэг мэдэх вэ?*
- *БЗДХ-тай холбоотой ямар мэдээллийг хаанаас олж авдаг вэ?*
- *БЗДХ-ын талаар бид юуг мэдэж байх хэрэгтэй вэ? Энэ нь ямар ач холбогдолтой гэж бодож байна вэ?*

Багш асуулт бүрд хэрхэн хариулсныг асууж, зөв хариултыг хэлнэ. Хэрвээ сурагчдын хариулт зөрүүтэй байвал өөр өнгийн балаар зөв хариултыг тэмдэглэж авахыг хүснэ.

Дараагийн үйл ажиллагаагаар эдгээрийн талаар дэлгэрүүлэн судална гэдгийг тайлбарлана.

БЗДХ ба ХДХВ-ийн халдвар сорилын хариу:

Үнэн – 1, 2, 4, 5;
Худал – 3, 6, 7, 8.

Үйл ажиллагаа 2. Бүлгээр ажиллах

Сурагчдыг 8 багт хувааж, баг тус бүрд нэг нэг БЗДХ-ын тухай материалыг (хавсралт 2) тарааж өгнө. Баг тус бүр өөрт оногдсон өвчний халдварын талаарх мэдээллийг уншаад, хамтран судална.

Хавсралт 3-т байгаа хүснэгтийг том цаасан дээр урьдчилан бичиж бэлдээд, самбарт байрлуулна. Баг тус бүр өөрсдийн судалсан зүйлээ ашиглан тус хүснэгтийг бөглөнө. Үүний тулд багш дараах байдлаар асуулт асууж, багуудын хэлсэн хариултыг тохирох нүдэнд тэмдэглэнэ.

- Ямар халдвар бэлгийн замаар дамждаг вэ?
- Ямар халдвар арьс салстаар дамжих боломжтой вэ?
- Бэлгэвч хэрэглэн ямар халдвараас бүрэн сэргийлэх боломжтой вэ? гэх мэтчилэн.

Асуулт тус бүрд нэг сурагч сайн дураараа гарч ирэн, тэмдэглэгээ хийнэ. Багууд зөв хариулж байгаа эсхийг хянахын тулд багш хавсралт 4-ийг чиглүүлэг болгон ашиглана.

Үйл ажиллагаа 3. Ярилцлага хийх

Ангиараа хамтран БЗДХ-ын талаар нэгтгэн дараах асуултын дагуу ярилцана.

- БЗДХ авсан л бол ямар нэгэн шинж тэмдэг заавал илрэх үү? (**Боломжит хариулт:** Үгүй)
- Ямар халдварын үед шинж тэмдэг илрэх боломжтой вэ? Ямар шинж тэмдэг илрэх вэ? (**Боломжит хариулт:** Ихэнх халдварын үед шинж тэмдэг илрэхгүй)
- Хүн өөрийгөө халдвар авсан гэдгээ хэрхэн мэдэх вэ? Энэ хэр боломжтой вэ? (**Боломжит хариулт:** Мэдэх боломжгүй)
- Бэлгийн замаар дамжих ямар халдвар бүрэн эдгэрэх боломжтой вэ? (**Боломжит хариулт:** нян, эгэл биетээр үүсгэгддэг халдвар эмчилгээ хийлгэснээр бүрэн эдгэрэх боломжтой, харин вирусээр үүсгэгддэг халдвар эмчлэгдэх боломжтой ч бүрэн эдгэрэхгүй)
- Бүрэн эдгэрэхгүй ч гэсэн эмчлүүлэх шаардлагатай юу? Яагаад эмчлүүлэх хэрэгтэй вэ? (**Боломжит хариулт:** Шаардлагатай. Эмчлүүлснээр гарч болох сөрөг үр дагавар, хүндрэлээс сэргийлнэ.)
- БЗДХ-ын улмаас ямар хүндрэл, сөрөг үр дагаврууд гарч болох вэ? (**Боломжит хариулт:** үрэвсэл, үргүйдэл гэх мэт)

ДҮГНЭЛТ:

Хичээлийн эхэнд бөглөсөн сорилыг дахин хамтран бөглөж, шинээр юу мэдэж авсан, ямар сэтгэгдэл төрсөн, БЗДХ-аас сэргийлэхийн тулд хүн бүр ямар зүйл хийхээр шийдсэн зэргийг асууж ярилцана.

Хавсралт 1: **БЗДХ ба ХДХВ-ийн халдвар**

Дараах хүснэгтэд байгаа мэдээллийг уншаад, үнэн эсвэл худал эсэхийг тодорхойлж, харгалзах нүдэнд + тэмдэг тавина. Хэрвээ танд үнэн, худлын аль нь болохыг тодорхойлоход хэцүү байвал мэдэхгүй гэсэн багананд + тэмдэг тавьж болно.

№	Өгөгдөл	Үнэн	Худал	Мэдэхгүй
1	Гепатит В нь БЗДХ-ын нэг мөн.			
2	БЗДХ авснаа хүн өөрөө ч мэдэхгүй байх магадлалтай.			
3	Хамгаалалтгүй бэлгийн хавьтлаас гадна өөр бусад замаар БЗДХ авах боломжгүй.			
4	БЗДХ-ын шинж тэмдэг өөрөө аяндаа арилах нь эдгэрсэн гэсэн үг биш.			
5	БЗДХ авах эрсдэлээс сэргийлэх нь тухайн хүнээс хамаарна.			
6	Зөвхөн том хүмүүс л БЗДХ авах магадлалтай.			
7	БЗДХ ба ХДХВ-ийн шинжилгээ өгөхийн тулд заавал насанд хүрсэн байх ёстой.			
8	Эрт илрүүлж чадвал бэлгийн замаар дамжих бүх халдвар бүрэн эдгэрэх боломжтой.			

Хавсралт 2: **БЗДХ-ын тухай унших материал**

Хламидиоз: Нянгаар үүсгэгдэнэ. Бэлгийн замаар дамждаг. Харин арьс салстаар дамжихгүй. Бэлгэвч хэрэглэж бүрэн хамгаалах боломжтой. Ихэнх эмэгтэйд шинж тэмдэг илрэхгүй. Эрчүүдэд голдуу халдвар авснаас хойш 7-14 хоногийн дараа шээхэд эвгүй оргих, шээсний сүвнээс хэвийн бус ялгадас гарах зэрэг шинж тэмдэг илэрнэ. Зарим эмэгтэйд бэлэг эрхтэн хорсох, загатнах, хэвийн бус ялгадас гарах, хэвлийн доод хэсгээр өвдөх зэрэг шинж илэрнэ. Эмчилгээ хийлгэж, бүрэн эдгэрэх боломжтой. Одоогоор тус халдварын эсрэг вакцин байхгүй. Эмчлүүлэхгүй тохиолдолд нөхөн үржихүйн эрхтний үрэвсэлт өвчин, үргүйдэл, умайн гадуурх жирэмслэлт, дутуу төрөх зэрэг сөрөг үр дагавар үүснэ.

Заг хүйтэн: Нянгаар үүсгэгдэнэ. Бэлгийн замаар дамжих ба арьс салстаар дамжихгүй. Бэлгэвч хэрэглэж бүрэн хамгаалах боломжтой. Эмчилгээ хийлгэснээр бүрэн эдгэрэх боломжтой. Ихэнхдээ шинж тэмдэг илэрдэггүй боловч эрчүүд шинж тэмдгийг анзаарч ажиглах боломжтой. Шээхэд халуу оргих, өвдөж хорсох, шар ногоон өнгөтэй ялгадас гарах зэрэг шинж тэмдэг илэрнэ. Яр шарх, цэврүү гарахгүй. Тус халдварын эсрэг вакцин байхгүй. Эмчлүүлэхгүй тохиолдолд нөхөн үржихүйн эрхтний үрэвсэлт өвчин, үргүйдэл үүснэ.

Тэмбүү: Нянгаар үүсгэгдэнэ. Бэлгийн замаар болон гэмтсэн арьс салстаар дамжих боломжтой. Бэлгэвч хэрэглэж бүрэн хамгаалах боломжтой. Эмчилгээ хийлгэснээр бүрэн эдгэрэх боломжтой. Халдвар авсны дараа биед үүсгэгч орсон тэр хэсэгт 10-30 хоногийн дараа яр гарна. Эрчүүд шинж тэмдгийг анзаарч ажиглах боломжтой. Вакцин байхгүй. Эмчлүүлэхгүй тохиолдолд даамжирсаар зүрх судасны эмгэг, оюун ухааны бэрхшээл, төрөлхийн тэмбүүтэй хүүхэд төрөх, ХДХВ-ийн халдвар авах эрсдэл нэмэгдэх зэрэг хүндрэл үүснэ.

Трихомониаз: Эгэл биетээр үүсгэгдэнэ. Бэлгийн замаар дамжина. Бэлгэвч хэрэглэж бүрэн хамгаалах боломжтой. Бэлэг эрхтнээс эвгүй үнэртэй, цайвар шар өнгөтэй, их хэмжээний ялгадас гарна. Эмчилгээ хийлгэснээр бүрэн эдгэрэх боломжтой. Ихэнхдээ шинж тэмдэг илэрдэггүй. Вакцин байхгүй. Эмчлүүлээгүй тохиолдолд хорт хавдар, бэлгийн үйл ажиллагааны алдагдал үүсэх зэрэг үр дагаварт хүрнэ.

Бэлгийн хомхой: Вирусээр үүсгэгдэнэ. Бэлгийн замаар болон арьс салстаар дамжина. Бэлгэвч хэрэглэсэн ч бүрэн хамгаалах боломжгүй. Бэлэг эрхтэн дээр хөндүүр, жижиг цэврүүн тууралт гарна. Эмчилгээ хийснээр шинж тэмдэг арилна. Харин бүрэн эдгэрэх боломжгүй. Өөрөөр хэлбэл, хүний биеэс үүсгэгчийг бүрэн устгах боломжгүй. Ихэнх тохиолдолд шинж тэмдэг илэрдэггүй. Эрчүүдэд шинж тэмдэг илүү илрэх магадлалтай. Вакцин байхгүй. Эмчлүүлэхгүй тохиолдолд шээсний сувгийн нарийсал, менингит, ХДХВ-ийн халдвар авах эрсдэл нэмэгдэх зэрэг сөрөг үр дагаварт хүрнэ.

Бэлгийн үү: Энэ нь вирусээр үүсгэгддэг. Бэлгийн замаас гадна арьс салстаар дамжих боломжтой. Ихэнх хүмүүс шинж тэмдгийг анзаардаггүй. Бэлэг эрхтэн орчмоор үү гарах шинж тэмдэг илрэх ба үүнийг эрчүүд илүү анзаарч ажиглах боломжтой. Бэлгэвч хэрэглэж бүрэн хамгаалах боломжтой. Эмчилгээ хийлгэж болох ба харин бүрэн эдгэрэх боломжгүй. Вакцин хийлгэх боломжтой. Эмчлүүлэхгүй тохиолдолд нөхөн үржихүйн эрхтний хорт хавдар үүсгэнэ.

Гепатит В: Вирусээр үүсгэгдэнэ. Бэлгийн замаар, цусаар болон эхээс урагт дамжина. Эрэгтэй, эмэгтэй аль алинд нь элэгний үрэвслийн шинж илэрнэ. Бэлгэвч хэрэглэснээр бэлгийн замаар тус халдвар авахаас сэргийлэх боломжтой. Шинж тэмдгийг арилгах, элэгний үйл ажиллагааг сайжруулах эмчилгээ хийнэ. Бүрэн эдгэрэх боломжгүй. Вакцин хийлгэх боломжтой. Эмчлүүлэхгүй тохиолдолд элэгний хатуурал, элэгний хавдар, үхэлд хүрэх аюултай.

ХДХВ/ДОХ: Бэлгийн замаар, цусаар, хөхний сүүгээр дамжих боломжтой. Бэлгэвч хэрэглэж бүрэн хамгаалах боломжтой. Ихэнхдээ шинж тэмдэг илэрдэггүй. Эмчилгээ хийлгэх боломжтой харин бүрэн эдгэрэх боломжгүй. Вакцин байхгүй. Эмчлүүлэхгүй тохиолдолд олон төрлийн халдвар, хавдар, сүрьеэ, үхэлд хүрэх зэрэг үр дагавартай.

Хавсралт 3:  **Дасгал ажлын хуудас (Суралцагчдад зориулсан материал)**

	Хламидиоз	Заг хүйтэн	Тэмбүү	Трихомониаз	Бэлгийн хомхой	Бэлгийн үү	Гепатит В	ХДХВ/ДОХ
1. Бэлгийн замаар дамждаг								
2. Арьс салстаар дамжих боломжтой								
3. Бэлгэвч хэрэглэж бүрэн хамгаалах боломжтой								
4. Эмчилгээ хийлгэж, эдгэрэх боломжтой								
5. Ихэнхдээ шинж тэмдэг илэрдэггүй								
6. Эрчүүдэд шинж тэмдэг илрэх магадлалтай								
7. Яр шарх, цэврүү гарна								
8. Эгэл биетнээр үүсгэгддэг								
9. Вакцин хийлгэх боломжтой								

Хавсралт 4:  **Дасгал ажлын хуудас (Багшид зориулсан материал)**

	Хламидиоз	Заг хүйтэн	Тэмбүү	Трихомониаз	Бэлгийн хомхой	Бэлгийн үү	Гепатит В	ХДХВ/ДОХ
1. Бэлгийн замаар дамждаг	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2. Арьс салстаар дамжих боломжтой	✗	✗	✓	✗	✓	✓	✗	✗
3. Бэлгэвч хэрэглэж бүрэн хамгаалах боломжтой	✓	✓	✓	✓	≈	≈	✓	✓
4. Эмчилгээ хийлгэж, эдгэрэх боломжтой	✓	✓	✓	✓	✓-	✓-	✓-	✓-
5. Ихэнхдээ шинж тэмдэг илэрдэггүй	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✗	✓
6. Эрчүүдэд шинж тэмдэг илрэх магадлалтай	✗	✓	✓	✗	✓	✓	✗	✗
7. Яр шарх, цэврүү гарна	✗	✗	✓	✗	✓	✗	✗	✗
8. Эгэл биетнээр үүсгэгддэг	✗	✗	✗	✓	✗	✗	✗	✗
9. Вакцин хийлгэх боломжтой	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✗

(✓) - тийм, (✗) - үгүй,

(≈) – зарим талаар хамгаалах боломжтой

(✓-) – эмчилгээ хийлгэх боломжтой, гэхдээ бүрэн эдгэрэхгүй

**СЭДЭВ: ХУВЬ ХҮНИЙ ҮНЭТ ЗҮЙЛС,
ХАНДЛАГЫН ЯЛГААТАЙ БАЙДАЛ (40 минут)**

ҮНДЭСЛЭЛ:

Хувь хүний үнэт зүйл нь өдөр тутмын амьдралын аливаа зүйлд хэрхэн хандах, амьдралын янз бүрийн нөхцөл байдалд ямар нэг сонголт хийх, шийдвэр гаргах

болон зан үйлд нөлөөлж байдаг. Тиймээс өөрийн үнэт зүйлээ тодорхойлж, тэдгээр нь зан үйлийг хэрхэн чиглүүлж байдгийг мэдэх нь чухал юм.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Үнэт зүйлс нь хувь хүний хамгийн эрхэмлэдэг нэн тэргүүний чухал зүйл юм. Энэ нь материаллаг болон материаллаг бус зүйл байж болно. Тухайлбал, хөдөлмөрч хичээнгүй зан, эрүүл мэнд, боловсрол, эд хөрөнгө гэх зэрэг.
- Үнэт зүйлс ба хандлага нь гэр бүлээс бидэнд дамждаг бөгөөд эдгээр нь бидний амьдралын тухай сурч мэдэх зүйлсийн эх сурвалж болж, хувь хүний зан үйлд, шийдвэр гаргахад нөлөөлж байдаг.
- Хүүхдүүд өсөж том болохын хэрээр өөрийн эрхэмлэх үнэт зүйлстэй болох бөгөөд тэр нь эцэг эх/асран хамгаалагчдынхаас өөр байж болно.

ЗОРИЛГО: Үнэт зүйл ба хандлага нь хувь хүн бүрд ялгаатай байж болох бөгөөд эдгээр нь хүний зан үйлд хэрхэн нөлөөлдөг талаар судлах

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

- Хувь хүний үнэт зүйл болон хандлагыг жишээ гарган тодорхойлох
- Хүн бүрийн үнэт зүйл ялгаатай болохыг ухамсарлах
- Янз бүрийн үнэт зүйл, итгэл үнэмшил, хандлагад хүлээцтэй хандах, хүндэтгэх нь чухал болохыг хүлээн зөвшөөрөх
- Хувь хүний үнэт зүйлс нь хандлага болон зан үйлд хэрхэн нөлөөлдөг болохыг тодорхойлох

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Дэлгэц цаас, цаасан скоч, маркер эсвэл самбар, шохой
- Хавсралт 1А, 1Б
- Хавсралт 2-ыг жишээ болгон харуулахаар бэлтгэсэн байх

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:

Үйл ажиллагаа 1. Ярилцлага хийх

Сурагчдад тус өдрийн хичээлээр судлах сэдвийг хэлээд, дараах асуултыг асууна. Багш цаасан дээр урьдчилан бичиж бэлдсэн 2 тодорхойлолтыг харуулж аль нь үнэт зүйлийн, аль нь хандлагын тодорхойлолт болохыг асууна.

- Үнэт зүйл гэж юуг хэлэх вэ?
- Хандлага гэж юуг хэлэх вэ?

Аливаа зүйлийн талаарх хувь хүний үзэл бодол, итгэл үнэмшлийг хэлнэ.

Хүний амьдралын хамгийн чухал, эрхэм нандин зүйл, тухайн хүний хувьд хамгийн үнэтэй зүйл юм.

- Үнэт зүйлийн жишээ хэлнэ үү? (*Боломжит хариулт:* Үнэтэй эд зүйл буюу хөрөнгө мөнгө, аз жаргал, гоо сайхан, боловсрол, эрүүл мэнд, гэр бүл, найз нөхөд, хүндлэл, эрх чөлөө, эрх тэгш харилцаа, хөдөлмөрч зан чанар гэх мэт.)
- Хандлагын жишээ хэлнэ үү? (*Боломжит хариулт:* “Хөдөлмөрч хичээнгүй хүн ямагт амжилтад хүрдэг” гэсэн үзэлтэй байх. “Эрүүл мэндийг мөнгөөр худалдаж авах боломжгүй”, эсвэл “Мөнгөтэй л бол юуг ч худалдан авч болно” гэх зэрэг үзэл бодол, итгэл үнэмшилтэй байх.)

Үйл ажиллагаа 2. Өөрийн үнэт зүйлээ тодорхойлж, бусдынхтай харьцуулах

Сурагч бүр өөрийн 5-аас доошгүй үнэт зүйлийг дэвтэртээ жагсаан бичээд, хамгийн чухлыг 1-ээс эхлэн эрэмбэлнэ.

Гурван хүнтэй баг бүрдүүлнэ. Багийн гишүүд үнэт зүйлээ өөр хоорондоо танилцуулж, ижил төстэй эсвэл ялгаатай эсэхийг ярилцана.

Дараа нь доорх асуултын дагуу ангиараа хамтран ярилцана.

- Хүн бүрийн үнэт зүйл ижил байна уу эсвэл ялгаатай байна уу?
- Ижилхэн үнэт зүйл байвал хүн тус бүрд хэр чухал гэдгээрээ яг адилхан байна уу эсвэл өөр байна уу?
- Бүх хүний үнэт зүйл ижилхэн байх ёстой юу? (*Боломжит хариулт:* үгүй)
- Тийм бол өөрийн болон бусдын үнэт зүйлийн ялгаатай байдалд хэрхэн хандах нь зүйтэй гэж үзэж байна вэ? (*Боломжит хариулт:* хүлээн зөвшөөрч, хүндэтгэх хэрэгтэй)

Хавсралт 1А-д байгаа асуултуудаас нэг нэгийг баг тус бүрд оноон өгч, багаараа ярилцан, хариулах даалгавар өгнө.

Баг тус бүр оногдсон асуултаа танилцуулж, өөрсдийн бэлтгэсэн хариултаа бусдадаа танилцуулж, бусад багийнхны санаа бодлыг сонсоно. Багш хавсралт 1Б-д байгаа санааг чиглүүлэг болгон ашиглана.

Үйл ажиллагаа 3. Дасгал ажиллах ба үзэл бодлоо хуваалцах

Сурагчид дээрх үйл ажиллагаагаар тодорхойлсон өөрийн эрхэмлэх 5 үнэт зүйл, түүнтэй холбоотой хандлага, зан үйлийг тодорхойлох дасгал ажиллана гэдгийг хэлж, багш хавсралт 2-т байгаа жишээг танилцуулна.

Хийсэн зүйлээсээ нэг жишээ танилцуулахыг сурагчдаас хүснэ. Дараа нь багш доорх асуултыг асууж ярилцана.

- Үнэт зүйл, хандлага, зан үйл нь өөр хоорондоо хэрхэн уялдаатай байна вэ?
- Хүний хийх үйлдэл болон гаргах шийдвэрт үнэт зүйл, хандлага хэрхэн нөлөөлж байна вэ?
- Хувь хүний үнэт зүйлд хэн, хэрхэн нөлөөлдөг вэ?

ДҮГНЭЛТ:

Дараах асуултын дагуу ярилцаж дүгнэнэ.

- Өөрийн эрхэмлэдэг үнэт зүйлийн талаар өмнө нь бодож байсан уу?
- Өөрийн үнэт зүйлээ мэдэх нь танд ямар сэтгэгдэл төрүүлж байна вэ?
- Гэр бүлийн бүх гишүүн, найз нөхдийн чинь үнэт зүйл таныхтай бүгд ижил үү?
- Хэрвээ өөр байвал та яах вэ? Хэрхэн хандах вэ?

Хавсралт 1А:  **Багаар хэлэлцэх асуулт**

- Хүний эрхэмлэх үнэт зүйл бүрэлдэхэд ямар зүйлс нөлөөлдөг вэ? Жишээ гаргаж тайлбарлана уу.
- Өөрийн эрхэмлэдэг үнэт зүйлээ таньж мэдэх нь ямар ач холбогдолтой гэж бодож байна?
- Эрхэмлэх үнэт зүйлээ таньж мэдээгүй байвал ямар үр дагаварт хүрч болох вэ? Хэрвээ бусад хүмүүс таны үнэт зүйлийг үл хүндэтгэдэг бол танд ямар санагдах вэ? Та үүнийг хүлээн зөвшөөрөх үү?

Хавсралт 1Б:  **Багшид зориулсан чиглүүлэг**

- Хүний эрхэмлэх үнэт зүйл бүрэлдэхэд олон хүчин зүйлс нөлөөлнө. Тухайлбал, гэр бүлийн болон хүрээлж буй орчин, боловсрол, шашин шүтлэг гэх мэт.
- Өөрийн эрхэмлэдэг үнэт зүйлээ таньж мэдэх нь дараах ач холбогдолтой.
 - Өөрийгөө болон гэр бүлээ хүндэтгэх, шийдвэр гаргахад чиглүүлэг болох, өөрийн гэсэн бодолтой байх буюу бусдыг аялдан дагахгүй, ятгалгад амархан автахгүй байх гэх зэрэг
- Эрхэмлэх үнэт зүйлээ таньж мэдээгүй байвал дараах сөрөг үр дагаварт хүрч болно.
 - Өөрийн гэсэн бодолгүй, бусдыг аялдан дагах, ятгалгад амархан автах, өөрийгөө үл хүндэтгэх.
- Хэрвээ бусад хүмүүс хэн нэгний үнэт зүйлийг үл хүндэтгэвэл тухайн хүнд маш таагүй санагдана. Ямар ч хүн өөрийнх нь эрхэмлэдэг үнэт зүйлийг үл хүндэтгэж байгааг хүлээн зөвшөөрөхгүй.

Хавсралт 2:  **Үнэт зүйл, хандлага ба зан үйлийн уялдаа холбоо**

Үнэт зүйл	Хандлага	Зан үйл
Эрх тэгш харилцаа	Хүн бүр эрх тэгш харилцаатай байх ёстой гэсэн үзэл бодолтой байх	Өөрийн болон бусдын эрхийг адил түвшинд хүндэлнэ.
Эрүүл мэнд	Эрүүл байх нь тухайн хүний өдөр тутмын дадал хэвшлээс маш их хамаарна гэсэн үзэл бодолтой байна.	Эрүүл мэнддээ анхаарч, дасгал хөдөлгөөн хийх, зөв хооллох, хорт зуршлаас татгалзах зэргээр эрүүл зан үйлийг хэвшүүлнэ.

СЭДЭВ: БЭЛГИЙН АМЬДРАЛТАЙ ХОЛБООТОЙ ХУВЬ ХҮНИЙ ҮНЭТ ЗҮЙЛ БА ХАНДЛАГА (40 минут)

ҮНДЭСЛЭЛ:

Бэлгийн амьдралтай холбоотой хувь хүний үнэт зүйл, хандлагаа тодорхойлж, тэдгээр нь ямар үр дагаварт хүргэж болох талаар мэдсэнээр ирээдүйд өөрийн

бэлгийн амьдралын аливаа асуудлаар шийдвэр гаргах, эрүүл аюулгүй бэлгийн амьдралтай байхад чухал нөлөө үзүүлнэ.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Хувь хүний үнэт зүйл, итгэл үнэмшил, хандлага нь тухайн хүн өөрийн бэлгийн амьдралтай холбоотой шийдвэр гаргахад нөлөөлдөг.
- Үнэт зүйлс, итгэл үнэмшил, хандлагадаа нийцэх бэлгийн амьдралтай холбоотой зан үйлийг төлөвшүүлэхийн тулд өөрийн үнэт зүйлс, итгэл үнэмшил, хандлагаа мэдэх нь чухал

ЗОРИЛГО: Бэлгийн амьдралтай холбоотой хувь хүний үнэт зүйл, итгэл үнэмшил, хандлагын талаар судлах

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

- Бэлгийн амьдрал болон нөхөн үржихүйн эрүүл мэндийн янз бүрийн асуудалтай холбоотой өөрийн үнэт зүйлсээ тодорхойлох
- Үнэт зүйлс нь бэлгийн амьдралтай холбоотой гаргах шийдвэр, зан үйлийг чиглүүлдэг болохыг ойлгож ухамсарлах
- Бэлгийн амьдралын талаар өөрийн эрхэмлэдэг болон эцэг эх/асран хамгаалагчдын эрхэмлэдэг үнэт зүйлсийг ялгаж тодорхойлох
- Тэдний зарим үнэт зүйлс эцэг эх/асран хамгаалагчдынхаас өөр байж болохыг ойлгож, хүлээн зөвшөөрөх

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Маркер
- Хавсралт 1 - «Үнэт зүйл, шинж чанаруудын жагсаалт»-ыг дэлгэц цаасан дээр томоор бичиж бэлтгэсэн байх
- Хавсралт 2 - Хүн бүрд 20.000₮ гэж бичсэн 10 ширхэг хэрчмэл цаас оногдохоор хэвлэж, хайчлан бэлтгэсэн байх
- Хавсралт 3-т байгаа асуултыг А4 цаасан дээр тус тусад нь бичиж бэлдсэн байх
- Үйл ажиллагаа 4-т ярилцах асуултуудыг том цаасан дээр урьдчилан бичих

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:

Үйл ажиллагаа 1. Ярилцлага хийх

Өмнөх хичээлээр судалсан зүйлээ сурагчдаас асууж ярилцана. Үнэт зүйл ба хандлага, тэдгээрийн үр дагаврын тухай сэргээн санана.

Дараа нь бэлгийн амьдралтай холбоотой үнэт зүйл юу байж болохыг асууж, самбарт бичнэ. Эдгээрээс хамгийн чухал зүйлс юу вэ? гэж асууна. Сурагчид янз бүрийн санаа гаргах ба тухайлбал, хөрөнгө мөнгө, аз жаргалтай байх, гоо сайхан гэх мэт хариултыг өгч байх боловч тэдгээрийн дунд «эрүүл мэнд» гэсэн санаа зайлшгүй байвал зохино. Энэ санааг дараагийн үйл ажиллагаандаа холбоос болгоно.

Бид өнөөдөр бэлгийн амьдралын талаар ярилцаж байгаа тул бэлгийн эрүүл мэндтэй холбоотой үнэт зүйлс, шинж чанарын талаар ярилцаж, тоглоом тоглоё гэж санал

болгоно. Хүмүүсийн бэлгийн амьдралтай холбоотой үнэт зүйл зөвхөн эдгээрээр хязгаарлагдахгүй гэдгийг хэлнэ.

Үйл ажиллагаа 2. Үнэ хаялцуулах тоглоом.

Багш «Үнэт зүйлс, шинж чанаруудын жагсаалт» гэсэн бичмэл үзүүлэнг том цаасан дээр харагдахуйц бичиж самбарт байрлуулна (хавсралт 1).

Сурагч бүрд 20.000 төгрөгийн 10 ширхэг цаас тарааж өгнө (хавсралт 2). Жагсаалттай танилцах хугацаа өгнө. Дараа нь тоглоомын дүрмийг танилцуулна.

Багш жагсаалтад байгаа зүйлсийг нэг нэгээр дуудаж худалдах болно. Жагсаалтад байгаа зүйлсээс өөртөө хамгийн хэрэгтэй гэж үзсэн үнэт зүйл, шинж чанараас худалдан авах үнэ хэлнэ. Үнэ хаялцах замаар хамгийн өндөр үнэ төлсөн хүн тухайн зүйлээ худалдаж авах эрхтэй болно. Үнийг зөвхөн 20,000-гаар л ахиулах ба үнэ хэлэхдээ заавал гараа өргөнө. (Хамгийн өндөр үнийг хэлж эхэлж гараа өргөсөн нь авах болно)

Багш худалдсан үнийг тухайн үнэт зүйлийн хажууд тэмдэглэнэ. Жагсаалтад бичигдсэн тоогоор худалдана. Хэрвээ тусгайлан тоо заагаагүй бол нэг удаа худалдана. Үнэ хаялцах худалдаа дууссаны дараа багш хамгийн их үнэд хүрсэн үнэт зүйл, шинж чанарыг тодруулна.

Үнэ хаялцах тоглоом дээр тулгуурлан дараах асуултыг ашиглан ярилцана.

- *Та бүхэн урьд өмнө нь бэлгийн амьдралтай холбоотой өөрийн эрхэмлэдэг үнэт зүйлсийн талаар бодож байсан уу?*
- *Хамгийн өндөр үнээр худалдагдсан 3 зүйлс дотор та бүхний эрхэмлэдэг үнэт зүйлсээс байна уу?*
- *Эрхэмлэдэг үнэт зүйлс, шинж чанарын талаарх хүмүүсийн санал бодол адил байна уу? Үгүй юу? Яагаад? (Боломжит хариулт: Үгүй. Учир нь хүн бүр өөрийн гэсэн эрхэмлэдэг зүйлтэй байдаг. Хүн бүр адилгүй учраас үнэт зүйлс нь ч адилхан байх албагүй. Гэхдээ олонх хүний эрхэмлэдэг нийтлэг зүйлс байдаг.)*

Үйл ажиллагаа 3. Асуултын дагуу ярилцлага хийх

Багш урьдчилан бичиж бэлдсэн асуултыг нэг нэгээр харуулах эсвэл хананд байрлуулж, түүнд хариулахыг хүснэ.

Нэг асуултад 5-аас доошгүй хүний хариултыг сонсох бөгөөд хариулж дууссаны дараа дараагийн асуултыг харуулна.

Багш хавсралт 4-т байгаа мэдээллийг чиглүүлэг болгон ашиглах ба шаардлагатай тохиолдолд л нэмж тайлбар хийнэ.

Бүх асуултыг дагуу ярилцаж дууссаны дараа тус ярилцлагаас сурагчдаас юу мэдэж авсныг асууж, нэгтгэн дүгнэнэ.

Үйл ажиллагаа 4. Үзэл бодлоо солилцох дасгал

Оролцогчдыг 5-6 хүнтэй багт хуваана. Дараах зүйлс дээр ярилцаж, үзэл бодлоо солилцох даалгавар өгнө.

Зориудаар үр тогтоох:	<i>Хуулиар зөвшөөрөгдөх ёстой юу?</i>
Хүүхдийн хүйсийг төрөхөөс өмнө мэдэн, төрүүлэх эсэхээ сонгох	<i>Сонгох асуудлыг зөвшөөрөх ёстой юу?</i>
Бэлгийн хүчирхийллийг олон нийтэд зарлах:	<i>Энэ нь тохиромжтой юу?</i>
Бэлгэвчийн сурталчилгаа:	<i>Зурагтаар нэвтрүүлэхгүй байх ёстой юу?</i>
Бэлгийн боловсрол:	<i>Сургуульд олгох ёстой юу?</i>



Сурагчид ярилцаж, санал бодлоо солилцож дууссаны дараа хүмүүс өөр өөр саналтай байсан эсэх, зарим нь үзэл бодолдоо нэлээд хатуу зогссон эсэхийг асууна. Баг бүрээр саналуудыг яриулна.

Эцэст нь уг дасгал нь эдгээр асуудлаар заавал зөвшилцөлд хүрэх зорилго тавиагүйг багш тайлбарлана. Энэхүү дасгал нь нөхөн үржихүйн эрүүл мэнд, бэлгийн амьдралтай холбоотой асуудлаар өөрсдийн эрхэмлэдэг зүйлс, чанараа эргэцүүлэх, бусдын үзэл бодолтой өөрийнхийгөө харьцуулах боломж олгох зорилготой байсныг хэлнэ.

ДҮГНЭЛТ:

Сурагчдаас дараах асуултыг асууж ярилцана.

- *Бэлгийн амьдралтай холбоотой хувь хүний үнэт зүйлс бүх хүнд ижилхэн байх уу?*
- *Эдгээр үнэт зүйлс нь бэлгийн амьдралтай холбоотой ямар шийдвэрт хэрхэн нөлөөлж болох вэ?*
- *Та бүхэн энэ талаар аав ээжтэйгээ, эсвэл ах эгчтэйгээ ярилцаж үзсэн үү?*

Хавсралт 1: 

Бэлгийн амьдралдаа эрхэмлэх үнэт зүйлс

Дараах зүйлсээс багш цагтаа тохируулан сонгож, худалдаанд оруулна. Мөн тухайн зүйлийг хэдэн удаа худалдахаа багш өөрөө шийдвэрлэх боломжтой.

Худалдах зүйлсээ том цаасан дээр жагсааж бичнэ.

- Насан туршдаа бие биедээ үнэнч байх 1
- Агуу их хайр 2
- Олон хүүхэд 2
- БЗДХ авах эрсдэлээс бүрэн хамгаалагдах боломж 1
- Эрх тэгш харилцаа 1
- Харилцан ойлголцол, хүндлэл 1
- Халамжтай хань 1
- Аз жаргалтай гэр бүл 2

Хавсралт 2: 

20,000₮	20,000₮
20,000₮	20,000₮
20,000₮	20,000₮

Хавсралт 3: 

- Бэлгийн амьдралдаа эрхэмлэх зүйлсийн талаарх бусдын үзэл бодлыг хүндэтгэх хэрэгтэй юу? Үгүй юу? Яагаад?

- Хүмүүсийн эрхэмлэдэг үнэт зүйлс, шинж чанар тухайн хүний бэлгийн зан үйлд нөлөөлөх үү? Жишээлбэл хэрхэн нөлөөлөх вэ?

- Өсвөр үеийнхний үерхэл нөхөрлөлд тухайн хувь хүний эрхэмлэх үнэт зүйл хэрхэн нөлөөлөх вэ?

- Ирээдүйн гэр бүлийн төлөвлөлтөд тухайн хувь хүний эрхэмлэх үнэт зүйл хэрхэн нөлөөлөх вэ?

- Бэлгийн амьдралдаа эрхэмлэх үнэт зүйлс нь өсвөр үеийнхэн болон тэдний аав ээж, асран хамгаалагчдын хувьд ижилхэн байх ёстой юу? Үгүй бол яагаад? Тийм бол яагаад?

- Өсвөр үеийнхний зарим үнэт зүйлс эцэг эх/асран хамгаалагчдынхаас өөр байж болохыг хүлээн зөвшөөрөх нь хэнд, юунд тустай вэ? Яагаад?

- Өсвөр үеийнхний хувьд өөрсдийн бэлгийн амьдралдаа эрхэмлэх үнэт зүйлсийг мэдэх нь ямар ач холбогдолтой вэ?

Хавсралт 2:  **Багшид зориулсан мэдээлэл**

Бэлгийн амьдралдаа эрхэмлэх зүйлсийн талаар бусдын үзэл бодлыг хүндэтгэх хэрэгтэй. Энэ нь тухайн хүний санал бодлыг харгалзан, өөрсдийн үзэл бодлоо тулгахгүй байх, харилцан бие биеэ ойлгоход чухал юм

Хүмүүсийн эрхэмлэдэг үнэт зүйлс, шинж чанар тухайн хүний бэлгийн зан үйлд нөлөөлнө.

Өсвөр үеийнхний хувьд өөрсдийн бэлгийн амьдралдаа эрхэмлэх үнэт зүйлсийг мэдэх нь өөрсдийгөө бэлгийн амьдралтай холбоотой эрсдэлээс хамгаалах, бусдын эрхэмлэдэг үнэт зүйлсийг хүндэтгэх, үзэл бодлоо тулгахгүй байх, эрүүл байхыг эрхэмлэх зэрэг ач холбогдолтой.

**СЭДЭВ: ГЭНЭТИЙН ОСОЛД ӨРТСӨН ХЭН НЭГЭНД
БИ ХЭРХЭН ТУСЛАХ ВЭ? (40 минут)**

ҮНДЭСЛЭЛ:

2019 онд Монгол улсын хэмжээнд 156723 осол гэмтлийн шинэ тохиолдол бүртгэгдсэн. Энэ нь өмнөх онтой харьцуулахад 23.7 хувиар хувиар өссөн үзүүлэлттэй байна. Түүнчлэн насны бүлгээс хамааран осол гэмтлийн тэргүүлэх шалтгаан өөр өөр байдаг. Жишээ нь: Бүх насанд уналт 1-р шалтгаан болж байгаа боловч 5 хүртэлх насанд түлэгдэлт, 5-24 болон 40-49 насанд амьгүй механик

хүчинд өртөх 2-р шалтгаан болж байгаа бол 25-39 насанд хүчирхийлэл, 50-аас дээш насанд зам тээврийн осол дэд байрт орж байна. Түүнчлэн 5 хүртэлх нас болон 65-аас дээш насанд шалтгаан тодорхойгүй осол гэмтэл 5-рт орж байна. Нийт гэмтсэн хүний 24.4% нь толгойн гэмтлийн үндсэн онош тавигдсан байгаа нь хамгийн их хувийг эзэлж байна.

Насны бүлэг	Осол гэмтлийн тэргүүлэх 5 шалтгаан				
	I	II	III	IV	V
0-4 нас n=19738	Уналт-9011	Түлэгдэлт-3614	Амьгүй механик хүчинд өртөх-2775	Амьд механик хүчинд өртөх-1816	Тодорхойгүй-1264
5-9 нас n=13854	Уналт-7320	Амьгүй механик хүчинд өртөх-2204	Зам тээврийн осол-1623	Амьд механик хүчинд өртөх-1447	Түлэгдэлт-614
10-14 нас n=13008	Уналт-6674	Амьгүй механик хүчинд өртөх-2052	Зам тээврийн осол-1794	Амьд механик хүчинд өртөх-1395	Хүчирхийлэл-516
15-19 нас n=12224	Уналт-5268	Амьгүй механик хүчинд өртөх-2364	Зам тээврийн осол-1725	Хүчирхийлэл-1237	Амьд механик хүчинд өртөх-1003

Хүснэгтээс үзэхэд 9-р ангийн энэ насны хүүхдүүдэд уналт, амьгүй механик хүчинд өртөх, зам тээврийн осол эхний 3-т орж байна. Энэ бүгд нь гэнэтийн осол юм.

Энэхүү хичээл нь сурагчдыг гэнэтийн осол, гэмтлээс сэргийлдэг байх, гэмтсэн үед зөв шийдвэр гаргах, тохирох тусламж үзүүлэх чадвартай болгоход дэмжлэг үзүүлэх учиртай.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Хүмүүс аливаа аюул ослоос өөрийгөө хамгаалж байдаг боловч осол гэмтэл тохиолдохгүй гэх баталгаа байдаггүй. Тодорхой газар, тодорхой цагт болсон гэнэтийн, урьдчилж таамаглах аргагүй үйл явдлыг гэнэтийн осол гэнэ. Иймд гэнэтийн осолд нэрвэгдсэн хүмүүст анхны зөв тусламжийг оновчтой, хүрэлцэхүйц, тодорхой дэс дараалалтайгаар үзүүлж сурах нь иргэн бүрийн үүрэг болж байна.
- Анхны тусламж гэдэг нь бүх төрлийн осол гэмтэл, гэнэтийн биеийн хямрал, өвчин эмгэгийн үед эмнэлгийн тусламж иртэл гарын доорх материалыг ашиглан нэрвэгдсэн хүмүүст үзүүлэх тусламжийг хэлдэг.
- Яаралтай анхны тусламж гэдэг нь ямар нэгэн амь насанд аюул заналхийлсэн, ноцтой осол гэмтлийн үед хүний амийг аврах зорилгоор нэн даруй авч буй арга хэмжээг хэлнэ.
- Анхны тусламжийг цаг алдахгүй, зөв аргаар үзүүлэх нь хүний амь насыг аврах, тухайн гэмтэл, өвчлөлөөс үлдэж болох үлдэц, хүндрэлийг багасгаж, түргэн эдгэрэх гол зүйл учраас хүн бүр анхны тусламжийн зохих мэдлэгтэй байх хэрэгтэй. Ер нь анхны тусламж үзүүлэхэд анхаарах гол зүйл бол нөхцөл байдлыг зөв үнэлж, зөв аргаар, цаг алдахгүй хүргэх нь чухал.

	Суралцахуйн зорилт	Сурах бичиг дэх сэдэв	Ээлжит хичээлийн сэдэв
9.06.а	Гэнэтийн осол гэмтлээс сэргийлэх, осол гэмтлийн үед гарын доорх материал, хэрэгсэл ашиглан анхны тусламж үзүүлэх, яаралтай тусламж дуудах	6.1. Гэнэтийн осол гэмтлийн үед үзүүлэх анхны тусламж	Гэнэтийн осолд өртсөн хэн нэгэнд би хэрхэн туслах вэ?

Суралцахуйн энэ зорилтыг 2 цагт багтаана гэж эрүүл мэндийн сургалтын хөтөлбөрт зөвлөмжилсөн байгаа. Бид энэхүү зөвлөмжид нэг цагийн арга зүйн санааг тусгасан тул багш та дараагийн нэг цагийн хичээлдээ зөвлөмжид тусгаагүй бусад агуулгаа төлөвлөөрэй.

ЗОРИЛГО: Гэнэтийн осол гэмтэл, түүнд өртсөн хүмүүст үзүүлэх анхны тусламжийн талаар мэдлэг ойлголттой болох, шаардлагатай үед зарим анхны тусламжийг зөв үзүүлж чаддаг болох.

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

- Анхны тусламж үзүүлэх үндсэн зарчмыг судалж ижил ойлголттой болох
- Осол гэмтлийн үед үзүүлэх анхны тусламжийн талаар мэддэг болох.
- Анхны тусламжийн хайрцаг, түүнд юу байх ёстой талаар мэддэг болох, гэр болон ангидаа байгаа анхны тусламжийн хайрцгийг үнэлэх
- “Сурагч бүр аврагч” Зарим осол гэмтлийн үед анхны тусламжийг хэрхэн үзүүлэхийг харуулах

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Осол гэмтлийн үед үзүүлэх анхны тусламж, Гэмтэл, согог судлалын үндэсний төвөөс эрхлэн гаргадаг цуврал гарын авлага
- Бодит кейс
- Анхны тусламж үзүүлэх арга, аргачлал
- Анхны тусламжийн хайрцаг, хайрцагт байх шаардлагатай зүйлсийн жагсаалт
- Хичээлтэй холбоотой нэмэлт мэдээлэл, үзүүлэн ашиглах эх сурвалж:
- <https://www.youtube.com/watch?v=v93rVfUsxxU> – суурь сэхээн амилуулагч
- https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&v=TdF4ixbMx-k&feature=emb_logo - Шууны яс хугарсан үед үзүүлэх анхны тусламж
- <https://nema.gov.mn/uridchilan/belenbai> - бэлэн бай
- <http://gemtel.mn/uploads/ANHNII%20TUSLAMJ%20gariin%20awlaga.pdf>—анхны тусламжийн гарын авлага
- <http://ontsgoisur.gov.mn/pages/khen-ch-khezee-ch-khaana-ch-belen> - хэн ч хэзээ ч хаана ч бэлэн

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:

Үйл ажиллагаа 1. Мэддэг, мэдэхийг хүсдэг зүйлээ бичих /KWL/

Хамтдаа судалцгаая. Сурагчид дараах хүснэгтийн 2, 3 дугаар баганад өгөгдсөн чиглэлийн дагуу ажиллана. Асуулт тус бүрд өөрийн мэдэх зүйл (багана-2), мэдэхийг хүсэж буй зүйлээ (багана-3) бичнэ. Харин хичээлийн төгсгөлд хэрэв цаг амжихгүй байвал гэртээ хичээлээс сурсан зүйлээ (багана-4) бичнэ.

№	Асуулт	Миний мэддэг зүйл	Миний мэдэхийг хүсч буй зүйл	Биний мэдсэн зүйл
	1	2	3	4
1	Анхны тусламжийг ямар үндсэн зарчим баримтлан үзүүлэх вэ?			
2	Анхны тусламжийг зөв үзүүлсний ач холбогдлууд			
3	Анхны тусламжийн иж бүрдэлд зайлшгүй байх шаардлагатай зүйлс			
4	Осол, гэмтэлд өртсөн хүний амьсгалыг хэрхэн шалгах вэ?			
5	Хэрвээ амьсгалын зам бөглөрсөн бол амьсгалын замыг хэрхэн чөлөөлөх вэ?			

Хүснэгт дэх асуултад хариулсны дараа сурагчдын мэдэхийг хүсэж буй зүйлд үндэслэн дараагийн үйл ажиллагааг эхлүүлнэ. Хичээлийн явцад багш хавсралтад өгсөн нэмэлт материалыг ашиглаж болно.

Үйл ажиллагаа 2. Мэдээллийг эрж хайх

Эхний үйл ажиллагаанд тулгуурлан сурагчид юу мэдэхийг хүсэж байгаагаа харилцан ярилцаж түүнийг хэрхэн олж мэдэх тухай төлөвлөгөө гаргаж өөрсдөө мэдээллийг эрж хайн судалж болно.

Хэрэв цаг бага гэж үзвэл багш нэмэлт материал бүхий хүснэгт дэх мэдээлэл болон хэрэглэгдэхүүнд санал болгосон холбоосоор видео бичлэг зэргийг сонгон үзүүлж болно.

Мөн сурах бичгийн 79-86-р хуудас дахь мэдээллийг судлах. Энэхүү үйл ажиллагаанаас сурагчид мэдэхийг хүсэж буй зүйлээ олж судлах, мөн өөр шинэ зүйлийг ч олж мэдэх болно. Энэ алхам дахь үйлийг хийх явцдаа бидний мэдсэн зүйл (багана-4)-ийн баганыг хөтлөн бичнэ.

Үйл ажиллагаа 3. Дүрд тоглох

“Сурагч бүр аврагч” үйл ажиллагаа нь зарим осол гэмтлийн үед анхны тусламжийг хэрхэн үзүүлэхийг харуулах. Анхны тусламж үзүүлэх гарын доорх материалуудыг бэлдсэн байна. Анги танхим, сургуулийн орчинд, мөн гэртээ тохиолдож болохуйц, бодит тохиолдлоос сонгон авах, сурагчдыг идэвхтэй оролцуулах зорилгоор өөрсдөөр нь тохиолдлуудыг зохиолгож болох юм. Энэ нь сурагч бүрийн тэгш оролцоог хангахад чухал.

Жүжигчилсэн байдлаар буюу ямар нэг ослын тохиолдолд оролцогчдын дүрийг хуваарилан авч, дүрд тоглох. Осолдогч, ослын анхны гэрч, мэдээлэгч, анхны тусламж үзүүлэгчид гэх мэт дүрийг хуваарилан, үзүүлэх тоглолт байдлаар хийж болно.

Зааварчилгаа өгөх байдлаар буюу бүлгээс хэн нэг нь сонгогдон, тухайн ослын тохиолдлын үед бусад оролцогчдод анхны тусламж үзүүлэх алхмуудыг нэг бүрчлэн зааж хийлгэх. Багийн ажил бүрийн дараа нийт багт хандаж багийн ажлын үед юу нь зөв болон буруу байсан талаар асууж санал солилцох нь зүйтэй. Эцсийн дүгнэлтийг

багш өөрөө хийж, багийн ажлын үед гарсан алдаатай зүйлсийг хэлж ойлгуулах байдлаар хичээлээ зохион байгуулна. Мөн яаралтай тусламжийн дуудлага өгөх зааварчилгааг сурагчдаар бичүүлж болно.

Үйл ажиллагаа 4. Нэг үнэн, нэг худал өгүүлбэр бичих

Асуулт хариулт. Сурагч бүр хичээл дээрээ судалсан, олж харсан зүйлдээ үндэслэн анхны тусламжийн талаар “Нэг үнэн, нэг худал” өгүүлбэр бичиж үнэн худлын хайрцагт хийнэ. Үнэн худал өгүүлбэр бичих цаасыг багш урьдчилан бэлтгэсэн байна.

Үнэн:

Худал:

Үнэн, худлын
хайрцаг

Үнэн худлын хайрцагт давхардсан өгүүлбэрийг багш хасна.

ДҮГНЭЛТ:

Хичээлийн төгсгөлд бүх сурагчдыг тойрог хэлбэрээр зогсоогоод (Гадаа талбайд гарч тогтож болно) тэдний бичсэн үнэн, худал өгүүлбэрийг нэг нэгээр уншина. Нэг өгүүлбэр уншсаны дараа сурагчид үнэн, худлын аль тохирох хэсэгт зогсоно (ангийн 2 хананд үнэн, худал гэсэн үг байрлуулсан байна).

Багш хариултыг хэлнэ. Худал хэсэгт зогссон сурагчид тоглоомоос хасагдана. Ингэж тоглосоор үлдсэн нэг сурагч ялагч болох юм.

Энэ үйл ажиллагаагаар хичээлээ нэгтгэн дүгнэнэ.

Хавсралт:  **Нэмэлт материал**

Дээрх хүснэгт дэх бидний мэдсэн зүйл (багана-4)-д ашиглаж болох нэмэлт материал

ОСЛЫН ГАЗРЫГ СУДЛАХ

- Чухам ямар осол болоо вэ?
- Тохиолдсон осол хэр зэрэг аюултай вэ?
- Хэчнээн хүн осолд өртөөд байна вэ?
- Ослын газрын эргэн тойронд байгаа хүмүүсээс танд туслах хүн байна уу? зэрэг асуултад юуны түрүүнд хариулт олох хэрэгтэй.

ЭХНИЙ ҮЗЛЭГ ХИЙХ

- Ухаантай байгаа эсэх
- Амьсгалын зам чөлөөтэй эсэх
- Өөрөө амьсгалж чадаж байна уу?
- Судасны лугшилт аль судсанд байна вэ?
- Цус алдаж байгаа эсэхийг нягтлах.

ЭМНЭЛГИЙН ТУСЛАМЖ ДУУДАХ

(103) Анхны тусламжийн үндсэн зарчмын чухал хэсэг нь эмнэлгийн тусламжийг аль болох түргэн дуудах явдал юм. Осол болсон газрын тухай болон осолд өртөгчийн биеийн байдлын талаар Таны өгч байгаа мэдээлэл нь үнэн зөв, дэлгэрэнгүй, шуурхай, тодорхой байвал эмнэлгийн ажилтнуудад шаардлагатай арга хэмжээг нэн даруй авах бололцоог олгодог.

Хэрэв та эхний үзлэгээр ноцтой шинж тэмдэг илрүүлсэн бол тэр даруй анхны тусламжийг үзүүлэх хэрэгтэй. Хоёр дахь үзлэгээр эхний үзлэгээр илрээгүй буюу амь насанд аюул багатай өөр ямар нэгэн гэмтлийг илрүүлж болно.

- Гэмтсэн хүнд өөр ямар нэгэн зовуурь байгаа эсэхийг асуух
- Амьсгалын хэмнэл, судасны цохилт, арьсны өнгө, биеийн дулааныг шалгах
- Бүх биеийн үзлэг, толгой, хүзүү, цээж, хэвлийн эцэст тулгуур хөдөлгөөний эрхтнийг үзнэ.
- Хоёр дахь үзлэгийг дээрх дэс дарааллаар эмнэлгийн тусламж иртэл 5 минут тутам хийж илрүүлсэн

Анхны тусламжийг цаг алдахгүй, зөв аргаар үзүүлэх нь хүний амь насыг аврах, тухайн гэмтэл, өвчлөлөөс үлдэж болох үлдэц, хүндрэлийг багасгаж, эдгэрэлтийг түргэсгэхэд гол зүйл учраас хүн бүр анхны тусламжийн зохих мэдлэгтэй байх хэрэгтэй. Ер нь анхны тусламжийг үзүүлэхэд анхаарах гол зүйл бол нөхцөл байдлыг зөв үнэлж, зөв аргаар, цаг алдахгүй хүргэх нь чухал мэдээллээ бичиж тэмдэглэх хэрэгтэй.



Тусламжийг зөв аргаар, цаг алдахгүй хүргэхэд анхны тусламжийн иж бүрдэл чухал хэрэгтэй. Иж бүрдэл нь гурвалжин алчуур, уян сунадаг боолт, ариутгалын уусмал, савтай ус, наалт, саван, халуун хэмжигч, сүлбээр зүй гэх мэтийн зүйл байна.

Бас өөр зүйлийг ч нэмж болно. Иж бүрдэлд байгаа зүйл бүгд өөр өөрийн үүрэгтэй. Тухайлбал, гурвалжин алчуураар толгойноос хөл хүртэлх бүхий л боолтыг хийж болдог. Эдгээрээс гадна хүн зөөвөрлөхөд ашиглаж болно. Уян сунадаг боолт гэхэд татах тусам чангардаг учраас өвдөг, тохой, шагай зэрэг үетэй хэсгийг бооход илүү тохиромжтой гэх мэт.

Анхны тусламжийн иж бүрдлийн хэмжээ, орц нь зориулалтаасаа хамаарч өөр байдаг ч ариутгал цэвэрлэгээ, төрөл бүрийн боолт хийх бинт, гурвалжин алчуур зэрэг зүйл заавал ордог. Нэмэлт зүйл нь хэрэгцээ зориулалтаасаа хамаарна. Жишээ нь: Гамшгийн үед ажиллах сайн дурын багийнх, гэр бүлийнх, аяных гэх мэт. Хайрцаг, сав цүнх нь ч онцлогтой байж болдог.

- Цээжний төвхөлзөх хөдөлгөөнийг ажиглана.
- Чихээ цээжинд нь наан чагнана.
- Хамрын үзүүрт хөвөн утас, үс барьж болно.
- Нүдний шилийг хамарт нь ойртуулан барьж үзэж болно.
- Гараа цээжин дээр нь тавьж тэмтрэх гэх мэт аргуудаар амьсгалж байгаа эсэхийг шалгаж болно.
- Амыг нь ангайлган аман доторх зүйлийг хуруугаараа ухаж гаргана.
- Толгойг хажуугаар нь зөөлөн гэдийлгэнэ.
- Анхны тусламж үзүүлэгч нь 1 гараа шилэн хүзүүн доогуур оруулж бага зэрэг өндөрлөөд нөгөө гараараа духнаас нь барьж гэдийлгэнэ.
- Эрүүг доош татаж амыг ангайлгана. Амьсгалын замыг чөлөөлсний дараа амьсгалахгүй хэвээр байвал доор өгүүлсэнчлэн зохиомол амьсгалыг хийнэ.

СЭДЭВ: БОЛГООМЖГҮЙ ҮЙЛДЭЛ БА ГАРАХ ҮР ДАГАВАР (40 минут)

ҮНДЭСЛЭЛ:

Ой хээрийн түймрийн 10 тохиолдлын 9 нь хүний буруутай үйлдэл байдаг байна. Онцгой байдлын ерөнхий газраас 2019 оны эхний 10 сард улсын хэмжээнд гарсан объектын болон ой, хээрийн түймрийн нөхцөл байдлын мэдээллийг гаргалаа. Объектын гал түймрийн нийт 3611 удаагийн дуудлага бүртгэгдэж, үүнээс гал түймэр унтраах аврах анги ажилласан 1396, зөрчил 2059, мэдээлэл 161 бүртгэгдсэн байна.

Гал түймрийн улмаас 9.4 тэрбум төгрөгийн хохирол учирч, 51 хүн нас

барж, 63 хүн түлэгдэж гэмтэн 578 толгой мал хорогдож, 1452 гэр, орон сууц шатсан байна (Эх сурвалж: Онцгой байдлын ерөнхий газрын 2019 оны 10 сарын мэдээ).

Тиймд бид сурагчдыг гал түймрийн аюул, түүний хор хохирлыг бодитоор ойлгодог байх, түүнээс урьдчилан сэргийлдэг, хор хохирлыг бууруулахад өөрийн хувь нэмрийг оруулах хүслийг нэмэгдүүлэх хэрэгцээ үүсэж байгаа юм. Сүүлийн жилүүдэд мөн объектын гал түймэр ч ихсэх хандлагатай байна.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Гал түймэр гэж гал хараа хяналтаас гарч, хүний амь нас, эрүүл мэнд, хувь хүн, хуулийн этгээдийн эд хөрөнгө, байгаль орчин, нийгэмд хохирол учруулахыг;
- Галын аюулгүй байдал гэж учирч болзошгүй гал түймрийн аюулаас хүний амь нас, эрүүл мэнд, эд хөрөнгө, байгаль орчин болон нийтийн ашиг сонирхлыг хамгаалсан байдлыг;
- Гал түймрийн аюултай нөхцөл байдал гэж гал түймэр гарсан тохиолдолд хүний амь нас, эрүүл мэнд, эд хөрөнгөд шууд аюул учруулах нөхцөл бүрдсэнийг;
- Объектын гал түймэр гэж бүх төрлийн өмчийн хэлбэрийн барилга байгууламж, эд хөрөнгө, тоног төхөөрөмжид гарсан гал түймрийг;
- Ой, хээрийн гал түймэр гэж ой болон хээрийн бүсэд шатамхай ургамлаар дамжин гал хяналтгүй тархахыг.

Суралцахуйн зорилт		Сурах бичиг дэх сэдэв	Ээлжит хичээлийн сэдэв
9.06.а	Гэнэтийн осол гэмтлээс сэргийлэх, тохиолдсон үед гарын доорх материал, багаж хэрэгсэл ашиглан анхны тусламж үзүүлэх, яаралтай тусламж дуудах	6.3. Гал түймрийн шалтгаан, хохирол	Болгоомжгүй үйлдэл ба гарах үр дагавар

ЗОРИЛГО: Гал түймрийн аюулаас урьдчилан сэргийлэх, хор хохирлыг бодитоор мэдрэх, гал унтраагуурын анхан шатны багаж хэрэгслийг ашиглах аргачлалыг мэддэг болох

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

- Гал түймрийн хор хохирлыг мэдрэх, судлах
- Гал гарах гол шалтгаан нь хүний санамсаргүй үйлдлээс улбаатайг илрүүлж, урьдчилан сэргийлэх санал санаачилга гаргах
- Сургуулийнхаа аюулгүй байдлын зураглалыг ойлгож хэрэглэх аргыг бусдад таниулах
- Гал түймрийн хор хохирлын бодит жишээг судлах, баримтаар тайлбарлах
- Гал унтраагуурын төрөл, зориулалтыг судлах, анхан шатны багаж хэрэгслийг ашиглах


ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Сурах бичгийн 89-91-р хуудас
- Сургуулийн аюулгүйн зураглал
- Сургуулийн гал унтраах багаж хэрэгсэл
- Хичээлтэй холбоотой нэмэлт мэдээлэл, үзүүлэн ашиглах эх сурвалж:
- <https://www.legalinfo.mn/law/details/11222> - Галын аюулгүй байдлын тухай хууль
- <http://ontsgoisur.gov.mn/category/17> – бусад материал
- <http://ontsgoisur.gov.mn/pages/avragch-mazaalayn-tkh-4-oy-kheeriyntymer-ой> хээрийн түймэр, аврагч мазаалай

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:**Үйл ажиллагаа 1. Дүрд тоглох**

Ойн амьтад болцгооё. Сурагчдыг ойн амьтдын дүрд тоглуулна. Ойд тайван идээшилж буй амьтдын дүрээр сурагчид туузаар хийсэн тойргийн дотор энд тэнд зогсоно. Нэг тойрогт 10 орчим хүүхэд байхаар төлөвлөөрэй.

Багш ойд болсон гал түймрийн тухай уншиж өгнө. Ой шатахын хэрээр амьдрах газрын хэмжээг багасгана. Тойргоос гарсан сурагчид эргэн тойрогт орохгүй. Учир нь тэр амьтдыг галд өртсөн гэж үзнэ. Тойргийг туузаар хийж болно. Туузыг нэг нэг метрээр багасгана.

Багшийн унших тохиолдол	Суралцагчдын тойрог (ой)
<p>Ойн түймэр</p> <p>Нэгэн ойд амьтад амар тайван идээшилж байв. Гэнэт халуу төөнөж бүрэнхий татан хэншүү үнэртэв. Амьтад хэвийн бэлчих боломжгүй болж аюулгүй газар луу зугтацгаав. Гал улам дүрэлзэж амьтад хадан хавцалд шахагдсаар байв. Ойн 4-ний гурав нь шатаж зарим амьтад галд өртсөөр байв. Ой шатсаар шатсаар...</p>	

Багш дараах асуултыг сурагчдаас асууж хэлэлцүүлэг өрнүүлнэ.

- *Та нарт юу мэдрэгдсэн бэ?*
- *Ойд маш олон амьтад амьдардаг. Ой шатах үед тэдгээр амьтдад юу тохиолддог бол?*
- *Гал түймрийн улмаас болж гарах хохирол юу вэ? (Боломжит хариулт: байгаль, нийгэм, эдийн засаг, ...)*
- *Ой, хээрийн түймрийн шалтгаан нь юу вэ?*

Эдгээр асуултын хүрээнд сурагчидтай ярилцана.

- *Цаашид бид гал түймрээс хэрхэн сэргийлэх вэ?, Гал түймрийн үед ямар арга хэмжээ авах вэ?*
- *Галын аюулын зураглалыг хэрхэн ашиглах вэ?, Гал унтраах багаж хэрэгслийг яаж хэрэглэхийг судлах зэрэг хэрэгцээ урган гарч байна гэсэн ойлголт руу сурагчдыг чиглүүлж дараагийн үйл ажиллагааг эхлүүлнэ.*

Үйл ажиллагаа 2. Судалгаа хийх

Гал түймрийн талаар нарийвчлан судлах төлөвлөгөө гаргуулах. Мөн сургуулийн галын зураглалыг судлах, гал унтраах зарим багаж хэрэгслийг ашиглах аргачлалтай танилцах, сүүлийн үед гарсан томоохон гал түймэр, түүний шалтгаан, үр дагавар, хохирлын хэмжээг судлах, баримтаар тайлбарлах, галын аюулгүй байдлын талаарх хууль тогтоомжийг судалж гал түймрээс сэргийлэх санал, санаачилга уриалга гаргах.

Сурагчид багт хуваагдан гал түймрийн талаар судлах чиглэлийг тогтож, судалгаа хийж илтгэх төлөвлөгөө гаргах. Багт хуваагдаж болох чиглэлүүд:

- Сургуулийн галын зураглал
- Гал унтраах багаж хэрэгслийн зориулалт, ашиглах арга
- Сүүлийн үед гарсан гал түймэр, түүний шалтгаан, хор хохирол
- Гал түймрээс сэргийлэх арга зам

Үйл ажиллагаа 3. Танилцуулга хийх

Судалгааны чиглэлийн дагуу бэлтгэсэн материалаараа ангийнхандаа танилцуулга хийх. Танилцуулга хийх арга хэлбэрийг сурагчид өөрсдөө сонгоно. Видео үзүүлж тайлбарлах, дүрд тоглох, нэвтрүүлэг хийх, сурвалжилгын тэмдэглэл, зурагт карт, зочин урих, илтгэл танилцуулах гэх мэт.

Гал унтраах зарим багаж хэрэгсэл



Гал унтраагуурыг ашиглах дараалал



Үйл ажиллагаа 4.

Сургууль болон гэрийн орчиндоо галын аюулгүй байдал хангагдсан эсэхийг илрүүлэх үнэлгээний хуудас зохиож, судалгаа авах

Галын аюулгүй байдлыг хангах санал, санаачилга гаргах, өөрсдийн зүгээс хэрэгжүүлж болох ажлыг тодруулах, оролцох

ДҮГНЭЛТ:

Энэ хичээлээр багш бүх мэдээллийг өгөхөөс илүүтэй сурагчдад өөрсдөө эрэл хайгуул хийж, үр дүнгээ бусдадаа танилцуулах боломж олгохыг чухалчлах хэрэгтэй.

Багуудын мэдээллийн дараа асуулт, хариултын цаг гаргаж галын аюулаас урьдчилан сэргийлэх, галын аюулын үед өөрийгөө болон бусдыг хэрхэн хамгаалах, ямар арга хэмжээ авч болох зэрэгт сурагчдын анхаарлыг хандуулж хичээлээ дүгнээрэй.

Хичээлийн төгсгөлд гал унтраах аврах ангийн ажилтныг урьж, яриа өрнүүлбэл хичээл илүү үр дүнтэй болох юм.

АРАВДУГААР АНГИ

СЭДЭВ: ДАРХЛААГ ДЭМЖИХ АРГА ЗАМ (40 минут)**ҮНДЭСЛЭЛ:**

Дархлаа нь хүний биеийг хамгаалж, халдвараас хамгаалдаг хэдий ч зарим тохиолдолд дархлааны систем суларч өвчлөх магадлал өндөр болдог. Ямар тохиолдолд дархлааг сэргээх, ямар ач

холбогдолтойг мэдэж авснаар халдварт ба халдварт бус өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх, амьдралын хэв маягаа зөв өөрчлөх хандлага төлөвшинө.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Дархлаа бол бие махбодыг төрөл бүрийн нян, вирусний халдвараас хамгаалах эсэргүүцэх чадвар бөгөөд дархлааны системийн өөрчлөлт нь насны байдлаас шалтгаалдаг.
- Дархлааны систем суларсны улмаас халдвар биед орж өвчилдөг. Дархлаа бол маш нарийн тогтолцоо.
- Дархлаа сайн тохиолдолд биед орж ирсэн халдварыг устгах чадвартай. Дархлааны системийг сайжруулахын тулд ахлах ангийн сурагчдын хувьд:
- Орой эрт унтаж, хангалттай амрах хэрэгтэй. Нойр дутуу байснаар дархлааны систем муудаж, нян, вируст өртөх нь ихэснэ.
- Шим тэжээл сайтай, чанартай хүнсний ногоог идэж байх. Дархлаанд тустай амин дэмээр баялаг хоол хүнс хэрэглэх хэрэгтэй.
- Д аминдэм /витамин/ уух. Нарны гэрэлд биеэ шарах, элсэн дээр амрах, малын элэг идэхэд Д аминдэмээр хангагддаг.
- Ус сайн уух. Хэтэрхий их ус ууж болохгүй. Шээснийхээ өнгөөр усны хэмжээгээ хянах хэрэгтэй.

ЗОРИЛГО: Дархлааны тухай болон дархлааг дэмжих үндсэн аргуудын талаар ойлголтоо нэмэгдүүлж, амьдралдаа хэрэгжүүлэн эрүүл амьдралын хэв маягийг дээдлэх хандлага төлөвшинө.

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

- Дархлааг дэмжих, сайжруулах 3-аас доошгүй арга замыг нэрлэх
- Амьдралдаа хэрэгжүүлэх, хэвшил болгох 3-4 боломжийг тайлбарлах
- Амьдралын хэв маягаа эрүүл, аюулгүй байлгах хандлагыг төлөвшүүлэх зөвлөмж бичих

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Тарааж өгөх материал 5ш /тохиолдол 1-5/
- хүснэгт 1,2
- өнгийн цаас

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

Баг тус бүр өөр өөр даалгавар гүйцэтгэнэ. Янз бүрийн тохиолдлыг уншиж, харилцан арилцаад, мэдээллийг боловсруулна.

- 1-р баг – Тохиолдол 1. Иргэн Э, нь ХДХВ-ийн халдвар авч, маш сайн эмчилгээ хийлгэсэн боловч удалгүй нас барав. *Яагаад эмчлэгдэж чадаагүй вэ?*
- 2-р баг – Тохиолдол 2. Иргэн Н нас өндөр, элэгний хорт хавдартай хэмээн оношлогдсон боловч хагалгаа хийлгэж, удалгүй эдгэрэв. *Учир шалтгаан нь юу байж болох вэ?*
- 3-р баг – Тохиолдол 3. Иргэн О 17 настай, Б 69 настай. Хоёулаа шинэ коронавирусний халдвар авсан байв. О эмнэлэгт 18 хоног, Б нь 56 хоног хэвтэн эмчлүүлээд эдгэрэв. *Яагаад ялгаатай байна вэ?*

- 4-р баг – Тохиолдол 4. Жолооч С олон хоног ачаа тээвэрт яваад өвөл гэртээ ирэнгүүт өвдөж, эмнэлэгт хэвтэв. *Юунаас болсон бол?*
- 5-р баг – Сурагч Ц ангийнхан дотроо хамгийн жижиг. Байнга өвдөж, эмнэлэгт хэвтдэг. *Юутай холбоотой байж болох вэ?*

Үйл ажиллагаа 2. Багуудын ажилтай танилцах

Баг бүр боловсруулсан мэдээллээ тайлбарлан ярьж, бусдын саналыг сонсоно. Нэгтгэн хүснэгт 1 дээр бичнэ.

Хүснэгт 1.

Тохиолдлууд	Багийн гаргасан тайлбар	Бусад багийн тайлбар	Нэгдсэн тайлбар
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

Үйл ажиллагаа 3. Мэдээлэлтэй танилцах

Сурах бичгийн 10-р хуудасны “Дархлаа тогтолцоо” мэдээлэлтэй танилцана.

Баг бүр хамтран ярилцаад шар өнгийн цаасан дээр дархлааг сулруулах тохиолдлуудыг цэнхэр өнгийн цаасан дээр дархлааг дэмжих аргуудыг бичиж, дараах хүснэгтэд нааж бөглөнө.

Хүснэгт 2.

Дархлааг сулруулагч	Дархлааг дэмжигч

Багш сурагчдын бичсэнийг уншиж, танилцуулаад дараах асуултын дагуу ярилцана. Үүнд:

- *Яагаад энэ тохиолдолд дархлаа сулрах вэ?*
- *Дархлааг сулруулж байгаа энэ бүх зүйлийг өөрчлөх боломж байдаг уу?*
- *Яагаад дархлааг сайжруулах боломжтой гэж үзэж байна вэ?*
- *Дархлааг дэмжих хамгийн сайн эмнэлгийн арга юу байж болох вэ?*
- *Дархлааг дэмжих хамгийн сайн байгалийн ямар арга байж болох вэ?*
- *Дархлаажуулалтын аян гэж юуг хэлдэг вэ? Хэдийд болдог вэ? Энэ нь цаг улиралтай холбоотой юу?*
- *Дархлаажуулалтын тов гэж юуг хэлдэг вэ? Энэ нь хүний настай холбоотой юу? Танай гэр бүл энэ товд хамрагдсан уу?*
- *Дархлааны тогтолцоо хүний настай холбоотой юу? Тэдэнд яаж тусалж болох вэ?*

ДҮГНЭЛТ:

Асуултын дагуу ярилцсаны дараа нэгдсэн дүгнэлтийг дэвтэрт нь дараах төлөвлөлтийн дагуу бичүүлнэ.

Дархлааны талаарх ерөнхий ойлголт

.....
.....

Дархлаа өөрчлөгдөх -

.....
.....

Дархлааг дэмжих арга замууд

.....
.....

Заавал хэвшүүлэх амьдралын хэв маяг

.....
.....

Дархлаа сайтай байснаар нийгэмд үзүүлэх ач холбогдол

.....
.....

Дархлаа сайтай хүний давуу тал

.....
.....

Гэрийн даалгавар:

Халдварт ба халдварт бус өвчнөөс сэргийлэхийн тулд яаж дархлаагаа дэмжиж болох зөвлөмжийг бичнэ. Мөн бичсэн зөвлөмжөө амьдралдаа хэвшүүлэхийн тулд юу хийх ёстойг бичиж ирнэ.

Багшид зориулав:

Судлаачдын үзэж байгаагаар ахлах ангийн сурагчид маш бага цаг унтдаг, утас их үздэг, цахим орчинд удаан хугацаагаар байдаг, хөдөлгөөний хомсдолд их ордог, уур бухимдал ихтэй, сэтгэлээр амархан унадаг, гутрамтгай байдаг байна. Энэ тохиолдолд дархлаа маш амархан унадаг. Иймд дархлааг дэмжих заавал хэвшүүлэх амьдралын хэв маягийг бий болгоход анхаарах хэрэгтэй.

СЭДЭВ: БИЧИЛ ТЭЖЭЭЛИЙН ДУТАЛ (40 минут)

ҮНДЭСЛЭЛ:

Аминдэм, эрдэс бодисын дутагдлыг бичил тэжээлийн дутал гэдэг. Аминдэм, эрдэс бодисоор баялаг хүнсийг “тэжээллэг” хүнс гэдэг. Жишээлбэл, тараг кальци, фосфор зэрэг эрдсээр баялаг бол аньс, үхрийн нүд нь аминдэм С-ээр баялаг буюу “тэжээллэг хүнсүүд” юм. Хүн амын хоол тэжээлийн

үндэсний 5 дугаар судалгааны дүнгээс харахад, 5 хүртэлх насны хүүхдийн 27 хувь цус багадалттай, 21 хувь төмөр, 70 хувь А аминдэм, 90 хувь Д аминдэмийн дуталтай эсвэл хангалтгүй нөөцтэй байна. Нийт хүн амын 80-90 хувьд Д аминдэм дуталтай байна.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Бичил тэжээл буюу аминдэм, эрдэс бодисын дутал нь Монгол Улсын нийгмийн эрүүл мэндийн салбар төдийгүй хүн амын өмнө тулгарч буй томоохон асуудал юм.
- Хүн амын хоол тэжээлийн үндэсний 5 дугаар судалгааны дүнгээр, Монгол Улсын хүн амын хоол тэжээлийн байдлыг ерөнхийд нь дүгнэвэл, хоол хүнсээр авч буй макро бодис (өөх тос, уураг, нүүрс ус)-ын илүүдэл буюу илүүдэл жин ба таргалалтын тархалт нэмэгдсэн, харин бичил бодис (аминдэм, эрдэс)-ын дутал буураагүй, түгээмэл хэвээр байна.
- Нийт хүн амын хооллолтын дадал тааруу, цөөн нэр төрлийн хүнс хэрэглэдэг, харин эрүүл бус хүнсийг түгээмэл хэрэглэж байгаа нь бичил тэжээлийн дуталд өртөх шалтгаан болж байна.
- Бичил тэжээлийн дутлаас сэргийлэх, хоол хүнсний чанарыг сайжруулахын тулд олон нэр төрлийн аминдэм, эрдсээр баялаг хүнс хоол хэрэглэх, хоол тэжээлийн боловсролоо дээшлүүлэх шаардлагатай байна.
- Түүнчлэн эмчийн зөвлөсөн аминдэм, эрдсийн нэмэлт бэлдмэл хэрэглэхээс гадна хүн амын өргөн хэрэглэдэг хүнсийг аминдэм, эрдсээр баяжуулах хэрэгцээтэй болохыг судалгааны дүгнэлтэд дурджээ.
- Манай улсад “Баяжуулсан хүнсний тухай хууль” 2018 онд батлагдсан.
- Одоогийн байдлаар, манай улсын зах зээлд гурил, гурилан бүтээгдэхүүн, ургамлын тос, сүү, тараг зэрэг баяжуулсан хүнс худалдаалагдаж байгаа ба баяжуулсан хүнс нь хүний өдөрт авах шаардлагатай аминдэм, эрдсийн 30-40 хувийг хангахаар зохицуулагдсан байдаг.

ЗОРИЛГО: Өсвөр насны хүүхдийн дунд зонхилон тохиолддог бичил тэжээлийн дутагдлаас сэргийлэх аргыг мэдэх

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

- Өсвөр насны хүүхдийн дунд зонхилон тохиолддог бичил тэжээлийн дутлуудыг нэрлэх
- Өдөр тутам хэрэглэж буй хоол, хүнсэндээ дүн шинжилгээ хийснээр аль бүлгийн хүнсийг бага хэрэглэдгээ мэдэх, хэрэглэдэггүй бүлгийн хүнс нь ямар аминдэм, эрдэс бодис агуулдаг болохыг мэдэх
- Өсвөр насны хүүхдийн дунд зонхилон тохиолддог бичил тэжээлийн дутлаас сэргийлэх аргыг мэдэх

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Өдөр бүр хэрэглэдэг хүнсний бүтээгдэхүүний шошгыг цуглуулж урьдчилан бэлдсэн байна. Мөн сургуулийн ойролцоох болон цайны газарт зарагдаж буй хүнсний бүтээгдэхүүний шошгын мэдээллийг ашиглах боломжтой.
- Сурагчдын зонхилон хэрэглэдэг хүнсний муляж эсвэл зургууд
- Эрүүл мэнд сурах бичгийн 23-27-р хуудас
- Хавсралт 1. Сурагчийн ажиллах хуудас
- Хавсралт 2. Багшид зориулсан унших материал

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:

Үйл ажиллагаа 1. Багаар ажиллах

Багш сурагчдыг хүнсний бүлгийн тоогоор 6 багт хуваарилна.

Сурагчид багаараа сүүлийн нэг сарын турш зонхилон хэрэглэсэн хүнсний бүтээгдэхүүний нэрсийг гаргасны дараа ажиллах хуудасны заавраар ажиллана.

Сурагчийн ажиллах хуудсанд үзүүлсэн мах, махан бүтээгдэхүүний бүлэгтэй адил хүнсний бусад бүлгийг мөн ийм хуудсаар ажиллана.

Багууд хийсэн ажлаа харилцан танилцуулж, ховор буюу огт иддэггүй хүнсний талаар ярилцаж, саналаа солилцоно.

Багаар ажиллахдаа сурах бичгийн 23-27-р хуудасны холбогдох хэсгийг багууд уншиж, ашиглан танилцуулна.

Багш баг бүрийн хийж буй ажлыг хянан, чиглүүлнэ.

Дараа нь бичил тэжээлийн дутлаас сэргийлэх ямар арга зам байгааг багуудаар, сурагчдаар өөрсдөөр нь ажиллуулж гаргаж ирээрэй.

Үйл ажиллагаа 2.

Багш самбарт хүнсний 6 бүлгийн нэрийг бичсэн том цаас байрлуулна. Хүнсний бүтээгдэхүүний нэр бичихийн оронд зургаар, эсвэл муляжаар үзүүлж болно.

ДҮГНЭЛТ:

- Хүнс бүр өөр, өөр аминдэм, эрдэс бодисын агууламжтай. Хэрвээ нэг хүнсэнд бүх төрлийн аминдэм, эрдэс бодис агуулагдаж байсан бол бид өнөөдөр “бичил тэжээлийн дутал”-ын тухай ярихгүй байсан биз ээ.
- Өөрөөр хэлбэл, хүн өдөр бүр хэрэглэдэг хүнсэнд агуулагдах аминдэм, эрдсийн дуталд ордоггүй бөгөөд эсрэгээрээ “ховор буюу огт иддэггүй” хүнсэнд агуулагдаж байдаг аминдэм, эрдсийн дуталд илүүтэй өртдөг юм байна гэдгийг сурагчдад ойлгуулна.

Хавсралт 1:  Сурагчийн ажиллах хуудас**1 БАГ. МАХ МАХАН БҮТЭЭГДЭХҮҮНИЙ БҮЛЭГ**

Өдөр бүр хэрэглэдэг	7 хоногтоо	14 хоногтоо	Сард 1 удаа	Огт хэрэглэдэггүй хүнс
Хүнсний нэр, эсвэл зургийг наах, зурах,				
Агуулагдах аминдэм, эрдэс				
Өдөр бүр иддэг хүнсэнд агуулагдах аминдэм, эрдэс бодисын нэрийг бичнэ.				

Хавсралт 2:  **Багшид зориулсан унших материал**

Аминдэм, эрдэс бодис	Хүнсний бүтээгдэхүүн
Аминдэм	
А аминдэм	Үхэр, гахай, согос загасны элэг, цөцгийн тос, өндөг, кет загасны түрс чацаргана, улаан өнгөтэй, шар лууван, бууцай, улаан чинжүү, ногоон сонгино, хурган чих, үхрийн элэг, хигэм, гүйлс, хулуу, улаан лооль, шар лууван, ногоон чинжүү, амтат чинжүү, хадир жимс
Д аминдэм	Яргай, сардина, туна загас, мөөг, Д аминдэмээр баяжуулсан ургамлын тос
Е аминдэм	Цэцэгт байцаа, чацаргана, тослог цагаан идээ, вандуй, буурцаг, самар
К аминдэм	Бууцай, цэцэгт байцаа, яншуй зэрэг ногоон ургамал
В1 аминдэм	Гахайн мах, шош, вандуй, шар лууван, гурвалжин будаа, гахай, үхрийн элэг, гахайн тарган мах, ногоон вандуй, арвай, хоёр дугаар гурилын талх
В2	Үхрийн элэг, өндөг, бяслаг, ээдэм, гирэм загас, тараг, үхрийн мах, тахианы мах, чанасан хиам, цагч загас, согос загас, гурвалжин будаа, ногоон вандуй, бууцай
В6	Мал, загас, тахианы мах, сүү, цагаан идээ, элэг, өндөг, бүхэл үрийн талх, шар буурцаг, вандуй
В12	Мал, загас, тахианы мах, сүү, цагаан идээ, элэг, өндөг
РР аминдэм	Үхрийн элэг бөөр, хэл, тахианы мах, үхэр, хонины мах, гурвалжин будаа, кофе, гахайн мах, чанасан мах, ногоон вандуй, шош, арвайн будаа, хоёр дугаар гурилын талх
С аминдэм	Шинэ ба хатаасан нохойн хошуу, чацаргана, улаан, ногоон амтат чинжүү, үхрийн нүд, яншуй, гоньд, цагаан толгойт, цэцэгт байцаа, хурган чих, бууцай, тэс жимс, жүрж, зэдгэнэ, нимбэг, улаагана, киви
Эрдэс бодис	
Кальци	Сүү, сүүн бүтээгдэхүүн, зөөхий, өндөг, хошуу будаа, вандуй, шош, ногоон сонгино, шар лууван, загасны түрс, цагч загас, булуу цагаан загас, хадар загас
Фосфор	Бяслаг, шош, загасны түрс, хошуу будаа, хөц, үхрийн элэг, ээдэм, тахианы мах, загас, гурвалжин будаа, шар будаа, вандуй, шоколад
Магни	Улаан буудайн хивэг, хошуу будаа, шар будаа, хатсан жимс, самар, гирэм загас, цагч загас, өндөг, гурвалжин, хөц будаа, вандуй, 2 дугаар гурилын талх, гоньд, яншуй
Кали	Хатаасан жимс, шош, далайн байцаа, вандуй, төмс, үхрийн ба гахайн мах, согос, хек, гирэм, кальмар загас, хошуу будаа, ногоон вандуй, улаан лооль, үхрийн нүд, усан үзэм, гүйлс, тоор
Төмөр	Дотор эрхтэн (элэг, бөөр, хэл), гурвалжин будаа, вандуй, шоколад, цагаан мөөг, шош, хар нэрс, үхрийн, хонины, адууны, туулайн мах, өндөг, 1,2-р гурилын талх, шар будаа, алим, лийр, бууцай, самар, хошуу будаа, гадир жимс, инжир жимс, яргай жимс
Цайр	Мах, тахианы мах, загасны мах, селентэй өндөг, хальстай үр тарианы бүтээгдэхүүн
Иод	Иоджуулсан давс, далайн байцай

СЭДЭВ: ХҮНСНИЙ БАТАЛГААТ БАЙДАЛ (40 минут)**ҮНДЭСЛЭЛ:**

Хүнсний баталгаат байдлын бүрэлдэхүүнд хоол, хүнсний бэлэн байдал (availability), хүртээмж ба хэрэглээ (accessibility), тогтвортой байдал (sustainability), ашиглалт (utilization) ордог. Өрхийн

хүнсний баталгаат байдлын талаарх ойлголтыг авснаар сурагчид өрх, гэрийнхээ хүнсний баталгаат байдлыг хангахад анхаардаг болох юм.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Хувь хүний хоол тэжээлийн баталгаат байдлыг хангахын тулд өрхийн хүнсний баталгаат байдлыг хангах нь чухал. Ихэнх хүмүүс өрхөөр дамжуулан хүнсээ олж авдаг. Өрхөд хүнс бэлтгэгдэж, түгээгддэг.
- Өрхийн хүнсний бэлэн байдалд гэрийн хоол, хүнсний нөөц, өрхийн хоол, хүнс үйлдвэрлэл, мал аж ахуй, газар тариалан эрхлэлт зэрэг асуудлыг авч үздэг.
- Өрхийн хүнсний хүртээмж, хэрэглээнд өрхийн эдийн засаг, орлого, хоол, хүнсээ авахад дэлгүүр, мухлагийн байршил, өрхийн гэр бүлийн гишүүдэд (өрхийн тэргүүн, эмээ, өвөө зэрэг уламжлалт заншлаас гадна нас, хүйс гэх мэт) хүнсийг хуваарилах зэрэг асуудлыг хамруулна.
- Өрхийн хүнсний тогтвортой байдал гэдэг ойлголтод оршин суугаа газрын цаг агаарын нөхцөл, үнийн хэлбэлзэл, улс төр, нийгэм, эдийн засгийн хүчин зүйлийг оруулна.
- Өрхийн хүнсний ашиглалт нь өрхийн хүнсний эрүүл ахуй, аюулгүй байдал ба чанар (уураг, аминдэм, эрдэс бодисоор баялаг), ундны усны эрүүл ахуй, өрхийн гэр бүлийн гишүүдийн эрүүл мэнд, гэх мэт чухал асуудлыг авч үздэг.

ЗОРИЛГО: Өрхийн хүнсний баталгаат байдлын талаар дүн шинжилгээ хийх

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

- Өрхийн хүнсний баталгаат байдлын талаар холбогдох нэр томъёог ойлгож, тайлбарлаж сурах
- Өрх, гэрийнхээ хүнсний баталгаат байдалд дүн шинжилгээ хийж сурах

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Эрүүл мэнд сурах бичгийн 28-р хуудас
- Хавсралт 1. Сурагчийн ажиллах хуудас
- Өрхийн баталгаат байдлыг үнэлэх асуулт бүхий хуудас (сурагчийн тоогоор)

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:

Үйл ажиллагаа 1. Багаар ажиллах

Хичээл эхлэхийн өмнө багш сурагчдад өрхийн хүнсний баталгаат байдлын бүрэлдэхүүнд ямар ойлголтууд багтдаг, холбогдох нэр томъёо, тодорхойлолтын талаар самбарын цаас эсвэл зурагт үзүүлэн ашиглан тайлбарлаж өгнө.

Сурагчдын асуултад хариулан харилцан ярилцана.

Багш сурагчдыг амьдардаг газар, нөхцөлийг харгалзан (суманд, дотуур байранд, хөдөө багт, байшинд, гэрт гэх мэт) 5 багт хуваарилна.

Сурагчид сүүлийн нэг сарын турш өрх, гэрийн хоол, дотуур байранд хүнс баталгаатай байсан эсэхэд ямар хүчин зүйлүүд илүү нөлөөлж буйг тогтоож, дүн шинжилгээ хийнэ.

Сурагчдын ажиллах хуудасны зааврын дагуу багаараа ярилцан сурагч бүр бөглөнө. Хамгийн гол нь сурагчдын өөрсдийнх нөлөөлж, оролцож чадах бүрэлдэхүүн хэсгийг онцолж, юу хийж чадах талаар анхаарна.

Үйл ажиллагаа 2. Дасгал ажиллах

Багшид зориулсан унших сэдвийн “Өрхийн хүнсний баталгаат байдлыг үнэлэх асуултыг сурагчийн тоогоор хувилна.

Дотуур байрны сурагчид нэг баг болж болно.

Асуултын хуудсыг сурагчийн тоогоор хувилж тараана. Багш хэрхэн үнэлэхийг тайлбарлана.

Сурагч бүр гэрийнхээ өрхийн хүнсний баталгаатай байдлыг үнэлнэ.

Нөлөөлж буй хүчин зүйлсийг өмнөх дасгал ажилтай холбон үргэлжлүүлнэ.

ДҮГНЭЛТ

Өрхийн хүнсний баталгаат байдалд нөлөөлөх хүчин зүйлсийг мэдсэнээр өөрсдөөс хамаарах, засаж шийдвэрлэж болох асуудлууд дээр анхаарлаа төвлөрүүлнэ. Өрхийн хүнсний баталгаат байдал нь сум, аймаг, орон нутгийн, тухайн улсын, цаашилбал үндэстэн, дэлхийн улс орнуудын хүнсний баталгаат байдалд нөлөөлдөг болохыг сурагчдад ойлгуулна.

Хавсралт 1: Багшид зориулсан унших материал

Өрхийн хүнсний баталгаат байдлын тухай ойлголт

Хүнсний баталгаат байдал гэж “Хүн бүр бүхий л цаг хугацаанд эрүүл, идэвхтэй амьдрахад шаардлагатай аюулгүй, тэжээллэг, хэрэглэхийг хүссэн хоол хүнсээ хангалттай хэмжээгээр хэрэглэх бие махбодын болон нийгэм, эдийн засгийн боломжтой байх нөхцөл”-ийг хэлнэ.

Хүнсний баталгаат байдал (ХББ) нь өрхийн бүх гишүүд хоол хүнсийг хангалттай хэмжээгээр, тэгш хүртээмжтэй хэрэглэх бие махбодын болон эдийн засгийн чадамжтай байх, эрүүл мэндийн байдал нь шимт бодисыг физиологийн хэрэгцээгээ хангах хэмжээгээр шимэгдүүлэн авах, хүнсийг аюулгүй аргаар бэлдэж зөв хэрэглэх боломжтой хүнсний хангамжийг шаарддаг юм.

Өрхийн ХББ-ыг хангахын тулд тухайн өрхийн бүх гишүүдийн зөвхөн илчлэгийн хэрэгцээг хангах хэмжээний хүнстэй байхаас гадна, тэдний хэрэглэхийг хүссэн бүх төрлийн хүнс хангалттай байх шаардлагатай байдаг. Ургац хураалт, ургацын нөөц барагдах зэрэг шалтгааны улмаас ногоо, жимсний хангамж буурах; мах, сүүн бүтээгдэхүүний зах зээлийн олдоц муудах зэрэг улирлын чанартай хүнсний хомсдолоос гадна улс төр, эдийн засаг, нийгэм, соёл, орчны олон хүчин зүйлс ХББ-д нөлөөлдөг. Олон нэр төрлийн илчлэг, тэжээллэг чанар өндөртэй, шимт бодисоор баялаг хүнсний хүртээмж хангалтгүйн улмаас ХББ алдагдаж, улмаар дэлхийн хүн амын дунд тохиолдож буй хоол тэжээлээс хамааралт эмгэгийн тэргүүлэх шалтгаан болж байна.

Өрхийн хүнсний баталгаат байдлыг үнэлэх

Өрхийн ХББ-д нөлөөлж буй олон хүчин зүйл байгаа бөгөөд тэдгээр нь бүс нутаг болон улирлын байдлаас хамаарч өөрчлөгдөж байдаг. Өрхийн ХББ-ын үнэлдэг олон улсын стандарт шалгуур байдгаас гадна улс орнууд өөрсдийн үнэлгээний шалгуурыг боловсруулсан байдаг. Өнөөдөр олон улсын түвшинд “Өрхийн хүнсний баталгаат байдлын алдагдлын хэмжээ” (ӨХББАХ)-г тогтоох асуулга судалгааны аргыг хамгийн түгээмэл ашиглаж байна. Уг аргаар тухайн өрхөд хангалттай хэмжээний хоол, хүнс

байгаа эсэхийг тодруулахаас гадна өрхийн гишүүдийн хэрэглэхийг хүссэн нэр төрлийн хүнсний хүртээмжийг харгалзан ХББ нь алдагдсан өрхийн тархалтыг тогтоодог. ӨХББАХ асуулга судалгаагаар зорилтот цогц арга хэмжээ авах шаардлагатай эмзэг өрхийг илрүүлэх, ХББ нь алдагдсан өрхийн тархалтын хөдлөл зүйг тодорхой хугацаанд хянах боломжтой.

ӨХББАХ-г тогтоох асуултыг “өрхийн хүнсний хангамжид итгэлгүй байх эсвэл санаа зовних” ба “хүнсний хүртээмж нь тоо болон чанарын хувьд хангалттай” байсан эсэхийг тодруулах үндсэн 2 бүлэгт хуваагддаг. Түүнчлэн хоол, хүнс тоо болон чанарын хувьд хангалтгүй байсны улмаас өрхийн гишүүд хүсээгүй хоол хүнс хэрэглэж байсан, бага хэмжээгээр хооллосон тохиолдлыг илрүүлж, ХББ алдагдлын үр дагаврыг илүү нарийн үнэлж болдог.

ӨХББАХ-г тодорхойлох асуулга нь ХББ-ын алдагдлыг бага зэргээс ноцтой түвшинд хүртэл илрүүлэх боломжтой “тийм” эсвэл “үгүй” гэсэн хариултын хувилбар бүхий 9 асуултаас бүрддэг. Үндсэн 9 асуулт бүр тухайн асуудал сүүлийн 30 хоногт хэр олон удаа тохиолдсон болохыг тодруулах дагалдах асуулттай бөгөөд тэдгээр нь сүүлийн 30 хоногт ховор (1-2 удаа), заримдаа (1-10 удаа), ихэвчлэн (>10 удаа) гэсэн хариултын 3 хувилбартай юм. Эдгээр асуултын хариултыг үндэслэн өрх бүрийн ӨХББАХ-ний оноог тооцож болно. Тухайн өрхийн нийлбэр оноог харгалзан ХББ алдагдаагүй буюу хэвийн, ХББ бага алдагдсан, ХББ дунд зэрэг алдагдсан, ХББ ноцтой алдагдсан гэж хуваана.

Хэрэв ӨХББАХ-ний оноо нь өндөр байвал өрхийн ХББ-ын алдагдлын түвшин илүү ноцтой, харин бага бол уг үзүүлэлт харьцангуй хөнгөн байгааг илтгэнэ.

Хүснэгт 1. Өрхийн хүнсний баталгаат байдлын алдагдлыг хэмжих асуулууд

АСУУЛТ	Тийм	Хааяа	Үгүй/Ховор
	10-аас олон удаа	3-10 удаа	1-2 удаа

А. Өрхийн хүнсний хангамжид итгэлгүй байх, санаа зовних

1. Сүүлийн 1 сарын хугацаанд танай өрхийн хоол хүнс хүрэлцэхгүй нь гэж санаа зовж байсан уу?

Б. Өрхийн хүнсний хангамжийн чанар алдагдах, түүний үр дагавар

2. Сүүлийн 1 сарын хугацаанд нөөц боломж хангалтгүйн улмаас та, танай өрхийн хэн нэгэн хүн идэхийг хүссэн хоол хүнсээ идэж чадахгүй байх тохиолдол гарсан уу?

3. Сүүлийн 1 сарын хугацаанд нөөц, боломж хангалтгүйн улмаас та болон танай өрхийн хэн нэгэн хүн олон нэр төрлийн хүнс хэрэглэж чадахгүй тохиолдол байсан уу?

4. Сүүлийн 1 сарын хугацаанд нөөц, боломж хангалтгүйн улмаас та болон танай өрхийн хэн нэгэн хүн идэхийг хүсээгүй хоол хүнс хэрэглэх тохиолдол гарч байсан уу?

В. Өрхийн хүнсний хүрэлцээ (тоо хэмжээ) дутмаг байх, түүний үр дагавар

5. Сүүлийн 1 сарын хугацаанд та, танай өрхийн хэн нэгэн хүн өөрийн идэх ёстой гэж үздэг хэмжээнээс бага идсэн тохиолдол байсан уу?

6. Сүүлийн 1 сарын хугацаанд нөөц хангалтгүйн улмаас та, танай өрхийн хэн нэгэн хүн өдөрт хоолловол зохих тооноос цөөн удаа хооллосон тохиолдол байсан уу?			
7. Сүүлийн 1 сарын хугацаанд хүнс худалдан авах боломжгүйн улмаас танай өрх ямар нэгэн хоол хүнсгүй байсан тохиолдол гарсан уу?			
8. Сүүлийн 1 сарын хугацаанд хоол хүнс байхгүйн улмаас та, танай өрхийн хэн нэгэн хүн хоол идэхгүй хоосон хонох тохиолдол байсан уу?			
9. Сүүлийн 1 сарын хугацаанд хүнсний нөөц хангалтгүйн улмаас та, танай өрхийн хэн нэгэн хүн юу ч идэлгүй бүтэн хоног /өдөр, шөнө/ хоосон байх тохиолдол гарсан уу?			

СЭДЭВ: СТРЕССИЙН ТУХАЙ ЕРӨНХИЙ ОЙЛГОЛТ (40 минут)**ҮНДЭСЛЭЛ:**

Стресс бол хүний амьдралын нэг хэсэг юм. Тодорхой хэмжээний стресс зорилго, тэмүүллийг тэтгэн, эрч хүчийг сэргээж бидний ажлын гүйцэтгэл, эрүүл мэндэд эерэг хариу үйлдэл үзүүлдэг.

Бидний амьдралд тохиолдоно хэмээн хүлээж байсан, эсвэл огт таамаглаж байгаагүй зүйлээс стресс үүсэж болохоос

гадна таатай болон таагүй сэтгэгдэл төрүүлж болно.

Ихэнх хүмүүс стрессийг таагүй сөрөг үйл явдалтай холбон ойлгодог. Гэхдээ стресс нь зөвхөн таагүй үйл явдлаас болж үүсдэг, сөрөг үр дагавартай, аль болох зайлсхийж зугтах ёстой зүйл бас биш юм.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Стрессийг зөвхөн сөрөг нөлөөтэй гэж ойлгож болохгүй. Заримдаа стресс нь хүнийг зорьсон зүйлдээ тэмүүлэх эрмэлзэлтэй болгон, зорилгодоо хүрэх арга замыг тууштай мөрдөхөд түлхэц болдог.
- Сэтгэл судлаач доктор Ричард Лазарус стрессийг эерэг-эутресс, сөрөг-дистресс хэмээн ялгасан байдаг. Стресс үүсгэгчийн улмаас үүссэн стресс нь биднийг сайн сайхан үр дүнд хүргэж байвал эерэг стресс гэж үздэг.
- Мөн стрессийг үргэлжлэх хугацаагаар нь богино хугацааны (хурц) ба урт хугацааны (архаг) стресс гэж ангилдаг.
- Богино хугацааны стресс нь харьцангуй богино хугацаанд буюу хэдэн өдрөөс хэдэн долоо хоног үргэлжилдэг хамгийн түгээмэл хэлбэр бөгөөд үе үе давтагддаг. Энэхүү стрессийг зөв зохицуулж, даван туулж чадахгүй байснаар аажмаар удаан хугацаанд үргэлжилдэг архаг хэлбэрт шилжиж болно.
- Архаг хэлбэр нь хэдэн сараас хэдэн жилээр, тэр ч бүү хэл насан турш үргэлжилж болно. Ийм хэлбэрийн стресс нь ихэвчлэн ядуурал, гэр бүлийн асуудал, дургүй ажил, мэргэжил зэргээс үүссэн байдаг.

ЗОРИЛГО: Стресс, стресст үзүүлэх хариу үйлдэл, хэцүү хүнд үйл явдал тохиолдсоны дараа буцаад хэвийн амьдралдаа орох чадварт суралцах

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

- Өөрийнхөө стрессийн түвшнийг тодорхойлох
- Эрүүл мэндэд нөлөө үзүүлж буй эерэг, сөрөг стрессийг таньж мэдэх
- Стрессийн түвшнийг бууруулах аргыг хэдийд ашиглаж болох, ямар арга илүү үр дүнтэй болохыг мэдэх

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Хавсралт 1. Стрессийг илрүүлэх сорилыг ангийн сурагчдын тоогоор хувилах
- Хавсралт 2.
- Хавсралт 3-т өгөгдсөн картуудыг урьдаас хайчилж бэлтгэсэн байна.
- “Стрессийг даван туулах” гэсэн гарчигтай хайрцаг бэлдэх
- Цаас, скоч, хайч

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:**Үйл ажиллагаа 1. Стрессийг илрүүлэх сорил гүйцэтгэх**

Стрессийг илрүүлэх сорил хавсралт 1-ийг сурагчдад тараан өгнө.

Сурагчид энэхүү сорилыг бөглөхдөө шинж тэмдэг бүрд дараах хувилбараас аль нэгийг сонгож хариулахыг багш тайлбарлана.

- 1 = Хэзээ ч үгүй эсвэл ховорхон
- 2 = Заримдаа
- 3 = Ихэнхдээ
- 4 = Үргэлж

Нийт оноогоо нэмээд самбарт бичсэн түлхүүрийг ашиглана.

Сорилын түлхүүр:

20-оос бага бол	Бага зэргийн стресстэй
21-30 бол	Дунд зэргийн стресстэй
31-ээс дээш бол	Их стресстэй

Багш сурагчдад “Стресс бол хүний амьдралд зайлшгүй тохиолддог хэвийн хариу үйлдэл бөгөөд тархинд таагүй мэдээлэл очиход бидний цусанд дааврууд ялгарч, үүний үр дүнд тухайн хүн зугтах, тэмцэх, хөдөлгөөнгүй болох гэсэн 3 хариу үйлдлийн аль нэгийг үзүүлдэг. Таагүй зүйл болж өнгөрсний дараа эргээд бидний бие махбод тайван байдалдаа ордог” гэсэн тайлбарыг өгнө.

Үйл ажиллагаа 2. Багаар ажиллах

Сурагчдыг 3-5 багт хуваагаад стресст орж байсан нөхцөл байдлаа хоорондоо 4 минутын хугацаанд ярилцахыг хүснэ.

Стресст орж байсан нөхцөл байдлаа мэдрэхэд ямар бодол, мэдрэмж төрж байгааг тэднээс асууна.

Багш сурагч бүрд стрессийн үед илрэх бие махбод, сэтгэл хөдлөлийн өөрчлөлтийг харуулсан хавсралт-2-ийн материалыг тараан өгч, тэднээр урьд нь стресст орох үед илэрдэг шинжийг бодоод дугуйлж тэмдэглэхийг хүснэ.

Багаараа стрессийн үед илэрдэг шинжүүдийг ярилцсаны дараа баг бүрээс нэг сурагч багийнхаа гишүүдэд нийтлэг ажиглагдсан шинжүүдийг бусад сурагчдад танилцуулна.

Багш 4 багийн танилцуулгын дараа сурагчдаас өнөөдрийн хичээлээр юу сурч, мэдсэн талаар нь саналыг нэг нэгээр нь сонсож ярилцана.

Үйл ажиллагаа 3. Стрессийг даван туулах аргыг сонгох дасгал.

“Стрессийг даван туулах” гэсэн гарчигтай хайрцагт хавсралт 3-т байгаа картуудыг урьдаас бэлтгэн хийнэ.

Самбарын 2 талд “Эергээр тэмцэх” болон “Сөргөөр тэмцэх” гэсэн гарчигтай цааснуудыг сурагчдад харагдахаар наана.

Сурагч бүр хайрцгаас хоёр ширхэг карт сонгон авч, “Эергээр тэмцэх”, “Сөргөөр тэмцэх” хоёр хэсгийн хамгийн тохирч байгаад нь байрлуулна.

Үүний дараа багш сурагчдын саналыг сонсож, ярилцлага өрнүүлнэ.

ДҮГНЭЛТ:

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

- Стресс гэж юуг хэлэх вэ?
- Стрессийг даван туулахад юу тусалдаг вэ?
- Өнөөдрийн хичээлээс юу сурсан бэ?

Хавсралт 1:  **Стрессийг илрүүлэх асуумж**

1. Надад нойрны асуудал байна.
2. Би тайвширч, амарч чадахгүй байна.
3. Ямар нэгэн зүйл минийхээр болохгүй бол уур хүрдэг.
4. Анхаарлаа төвлөрүүлэхэд хэцүү болсон.
5. Сонирхолтой, таатай зүйлс хийх цаг надад байхгүй.
6. Бүх л өдрийн турш би ядарсан байдалтай байдаг.
7. Маш олон зүйлд санаа минь зовдог.
8. Маш их хичээл зүтгэл гаргадгаас болж эрүүл мэндэд асуудал тулгарсан.
9. Стрессээ даван туулахын тулд архи, тамхи, кофе хэрэглэдэг.
10. Инээж, баярлах маань багасаж байна.
11. Ихэнхдээ уйтгартай, таагүй байдаг болсон.
12. Би бүх зүйлийг хяналтдаа байлгах дуртай.
13. Надад хангалттай цаг байхгүй.
14. Би хуруугаа товшиж, гараа атгаж, хурууны үеэ дуугаргаж, үсээ эргүүлдэг зуршилтай болсон.

Нийт оноо: **Хавсралт 2:** 

Стрессийн нөлөө

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| ↓ Тэмцэх эсвэл зугтах | ↓ Стресс тайлагдахад |
| ↓ Зүрхний цохилт | ↓ Зүрхний цохилт |
| ↓ Судасны цохилт | ↓ Судасны цохилт |
| ↓ Цусны даралт | ↓ Цусны даралт |
| ↓ Булчингийн хүчдэл | ↓ Булчингийн хүчдэл |
| ↓ Амьсгал | ↓ Хэвлийн гүнзгий амьсгал |
| ↓ Биеийн температур | ↓ Биеийн температур |
| ↓ Хоол боловсруулах үйл ажиллагаа | ↓ Хоол боловсруулах үйл ажиллагаа |

Сэтгэл хөдлөл	Бие махбод	Бодол
Уйтгарлах	Амьсгалахад хэцүү байх	Аливаа зүйлийг хэтрүүлэн үнэлэх
Тайван биш болох	Нойрондоо муудах	Таагүй бодол орж ирэх
Сэтгэл түгших	Гэдэс, хэвлийгээр өвдөх	Бодолд автах
Санаа зовох	Толгой эргэх	Шийдвэр гаргаж чадахгүй байх
Уурлах	Хэт их идэх эсвэл идэхгүй байх	Сөрөг бодол орж ирэх
Аз жаргалгүй болох	Толгой өвдөх	Анхаарал төвлөрөхгүй байх
Тавгүйтэх	Нүүр улайх	
Хяналтаа алдах	Үе мөч өвдөх	
Зөрүүдлэх	Булчингаар өвдөх	
	Цээжээр өвдөх	
	Бие өвдөх	

Хавсралт 3:  **Стрессийг даван туулах карт**

Зураг зурах, будах	Гэрээ цэвэрлэх	Зорилгоо тодорхойлох
Хошин шог үзэх	Дэлгүүр хэсэх	Ямар нэгэн зүйл бүтээх
Шүршүүрт орох	Тоглоом тоглох	Спортоор хичээллэх
Эрт унтаж амрах	Шөнө унтахгүй байх	Гомдоллох
Залбирах	Юу болсон талаар бичих	Хөгжим сонсох
Бусдаас хөндийрөх	Сургуулиа орхих, хаях	Хийх ажлаа хойш тавих, зугтах
Компьютер тоглоом тоглох	Хийх зүйлсийн жагсаалт гаргах	Мөрөөдөх
Маргаан, зодоон үүсгэх	Асуудлыг эерэг талаас нь харах	Санаа зовох
Их идэх	Бусдыг буруушаах	Зөвлөхтэй уулзах
Амттай хоол идэх	Унтах	Гүйх
Амьтан тэжээх	Зурагт үзэх	Өвдөх
Илүү хичээж сурах	Найзууд руугаа залгах	Бага идэх
Олон нийтийн ажилд оролцох	Асуудлаас зугтах, орхих	Найзуудтайгаа уулзах
Тусламж хүсэх	Ямар нэгэн зүйл хийж эхлэх	Архи, тамхи хэрэглэх
Зугаалах	Уйлах	Тайвшрах
Төлөвлөх	Дасгал хөдөлгөөн хийх	Хоол хийх

СЭДЭВ: ТАМХИНЫ СӨРӨГ НӨЛӨӨГ ХЭЛЭЛЦЭХ (40 минут)**ҮНДЭСЛЭЛ:**

Хүнд тамхи татах биологийн хэрэгцээ байдаггүй. Тамхи татаж туршиж үзсэнээр тамхины найрлагад агуулагддаг никотины үйлчлэлд донтож улмаар тамхинаас хамааралтай болдог. Тамхинд агуулагддаг олон төрлийн хорт бодис нь эрүүл мэндэд сөрөг нөлөөтэйг бид сайн

мэднэ. Тэгвэл энэхүү сөрөг нөлөөний талаарх мэдлэг ойлголтоо бусадтайгаа хуваалцаж, бие биеэсээ суралцах нь үр дүнтэй байдаг. Өөрийн мэдлэгээ найз нөхөдтэйгөө хуваалцах олон сонирхолтой аргуудыг нэг нь шүлэг юм.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Тамхины утаагаар амьсгалах үед утааны найрлага дахь бодисууд цусанд шимэгдэн орж хэдхэн секундийн дотор тархинд очдог.
- Тамхины гол найрлага болох никотин мэдрэлийн системийг идэвхжүүлэх, бас дарангуйлах нөлөөг үзүүлдэг.
- Никотины хамаарал буюу донтолт үүссэнээр тамхийг дахин дахин татах архаг зуршил тогтдог.
- Никотины донтолт үүссэний улмаас тамхинаас гарахыг оролдох үед сэтгэл санааны таагүй өөрчлөлт гардаг хэдий ч тамхинаас гарах нь олон төрлийн өвчлөлийн эрсдэлийг бууруулдаг.

ЗОРИЛГО: Тамхины талаарх өөрсдийн мэдлэг, ойлголтыг бусадтайгаа хуваалцах, бие биеэсээ суралцах, мэдлэгээ бататгах

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

- Тамхины сөрөг нөлөөний талаарх мэдлэгээ ашиглах шүлэг зохиож, танилцуулах
- Тамхины богино болон урт хугацааны сөрөг үйлдлийг ялгах, бие махбод, нийгэм, хувь хүний санхүү, гоо сайханд хэрхэн нөлөөлдгийг хэлэлцэх

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Дэвтэр үзэг, бал, багаар ажиллах том цаас, маркер

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:**Үйл ажиллагаа 1. Тамхины талаар 5 мөрт шүлэг /синквейн/ зохиох**

Энэхүү үйл ажиллагаа нь тамхины талаарх бүхий л мэдлэгээ (тамхи татаж үзэх, туршихын эрсдэл, тамхины богино болон урт хугацааны нөлөө, тамхинаас татгалзахын ач холбогдол, дам тамхидалтын үр дагавар зэрэг) ашиглан таван мөрт шүлэг зохиох уралдаан юм. Синквейн гэдэг нь франц гаралтай 5 гэсэн утгатай үг. Японы хайку шүлэг нь гурван мөрөөс тогтдог бол синквейн шүлэг нь 5 мөрөөс тогтох бөгөөд нэгдүгээр мөрөнд 1 нэр үг, 2 дугаар мөрд 2 тэмдэг нэр, 3 дугаар мөрд гурван үйл үг, 4 дүгээр мөрд хэлц үг, онч мэргэн үг, эсвэл дөрвөн үг бүхий өгүүлбэр, 5 дугаар мөр 1 дүгээр мөрийн нэр үгийн утгыг далд утгаар зүйрлэж жишсэн нэр үг байх ёстой байдаг. Сурагч бүр 5 мөрт шүлэг зохионо.

Шүлгийн агуулга нь тамхины талаарх мэдлэгийг нь илэрхийлэх бөгөөд бүтэц нь 5 мөрт шүлгийн загвартай нийцсэн байх ёстойг анхаараарай.

Сурагчид зохиосон шүлгээ уншиж танилцуулна.

Үйл ажиллагаа 2. Морин тойруулга

Тамхины сөрөг нөлөөг хэлэлцсэний дараагаар сурагчдыг 5 баг болгон хуваана.

Таван цаас авч, тус бүр дээр дараах гарчгийг нэг нэгээр нь бичнэ. “Богино хугацаанд бие махбодод тамхины үзүүлэх нөлөө” , “Урт хугацаанд бие махбодод тамхины үзүүлэх нөлөө”, “Нийгэмд тамхины үзүүлэх нөлөө”, “Санхүүд тамхины үзүүлэх нөлөө”, “Гоо сайханд тамхины үзүүлэх нөлөө”

Баг тус бүрд нэг цаас өгч, оногдсон асуудалтай холбоотой гарах нөлөөг 2-3 минутад бичих үүрэг өгнө.

Богино хугацаанд бие, махбодод тамхины үзүүлэх нөлөө	Урт хугацаанд бие, махбодод тамхины үзүүлэх нөлөө	Бие махбодод тамхины үзүүлэх нөлөө	Нийгэмд тамхины үзүүлэх нөлөө	Санхүүд тамхины үзүүлэх нөлөө	Гоо сайханд тамхины үзүүлэх нөлөө
.....
.....
.....

Цаг дуусахад цаасыг дараагийн багт шилжүүлж, өөр гарчиг бүхий цаас авна.

Багууд өмнөх багийн бичсэн санаан дээр нэмж бичнэ. Энэ мэтээр үргэлжлүүлэн баг бүр өөрсдийн цаасын эргэн ирэх хүртэл санаагаа нэмж бичнэ. Өөрийнх нь багийн ажил буцаж ирэхэд бусад бүх багийн санаа бичигдсэн байх юм.

Ингээд энэ цаасан дээр анх санаагаа буулгасан баг бүх багийн бичсэнээс хамгийн чухал санааг онцолж танилцуулна.

ДҮГНЭЛТ:

Шүлэг зохиох даалгаварт гол шалгуур нь шүлгийн бүтэц байх юм. Таван мөрт шүлгийг уншихад бүтцээс гадна уран яруу дүрслэл, утга агуулга, үг сонголт зэргийг бүх сурагч хамтран дүгнэж, тэдний саналаар хамгийн шилдэг шүлгийг шалгаруулаарай. Мөн бие биеийнхээ шүлгээс санаа авч, ангиараа ярилцан хамгийн шилдэг синквейн шүлгээ зохиож болно.

Морин тойруулга үйл ажиллагааны дараа цаасан дээр яагаад тамхи татахгүй байх ёстой шалтгаанууд бичигдсэн байх юм. Эдгээрээс тамхины хамгийн үнэн зөв сөрөг нөлөөг онцолж, мөн алдаатай, ташаа мэдээллийг товч дурдаж ярилцах хэрэгтэй. Жишээ нь зарим цаасан дээр сурагчид «тамхи татахгүй» «маш муу» гэх зэрэг хэт ерөнхий, эсвэл гарчгаас зөрсөн зүйл бичсэн байж болно.

СЭДЭВ: ТАМХИНЫ ТАЛААРХ БОДИТ МЭДЭЭЛЭЛ (40 минут)**ҮНДЭСЛЭЛ:**

Тамхи бол насны хэмжээг багасгадаг гол хүчин зүйлсийн нэг билээ. Тиймээс тамхи татдаг хүмүүс татдаггүй хүмүүсээсээ богино насалдаг. Жишээ нь АНУ-д л гэхэд нэг өдөрт 1200 тамхи татдаг хүн нас бардаг гэсэн тоо байдаг. Гэтэл тамхины

хэрэглээ, борлуулалт нь төдийлэн буурахгүй байгаагийн шалтгаан нь мөн төдий тооны залуучууд өдөр бүр шинээр тамхинд ордогтой холбоотой юм. Хүүхэд залуус тамхинд татагддаг шалтгааны нэг нь буруу ташаа бодол, мэдээлэл юм.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Бид мэдээллийн зуунд, мэдээллийн дунд амьдарч байна. Хүн өдөрт дунджаар 34GB-тай дүйх хэмжээний мэдээ, мэдээлэл авч байна гэсэн судалгаа байна. Энэ их мэдээ, мэдээлэл дундаас үнэн, зөвийг ялгаж авахын тулд «хэвлэл мэдээллийн боловсрол» хэрэгтэй.
- Хэвлэл мэдээллийн боловсрол гэдэг нь олон төрлийн мэдээллийн хэрэгсэлд нэвтрэх, тэдгээрээс мэдээлэл хүлээн авах, анализ хийх, үнэлэх дүгнэх, мэдээллийг түгээх ур чадвар. Товчоор “Унших + Ойлгох + Нухацтай бодох = Мэдээллийн боловсрол”
- Иргэд мэдээллийн боловсролтой болсноор шүүмжлэлтэйгээр бодох, ухаалгаар хэрэглэх, үзэл бодлыг таних, хуурамч мэдээлэл, төөрөгдлөөс өөрийгөө хамгаалах чадвартай болж, хэвлэл мэдээллийг хариуцлагатай, чанартай болгодог.

ЗОРИЛГО: Тамхины талаарх аливаа мэдээлэлд дүн шинжилгээ хийж, бодитоор хандах, бусдын бодол санааг ойлгож хүндэтгэх чадвар эзэмших

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

- Тамхи, түүний хэрэглээтэй холбоотой бусдын санал бодлыг тодруулах, өөрийн зан үйлд тусгах
- Тамхины талаарх буруу ташаа ойлголтыг илрүүлж, үнэн зөв мэдээллийг түгээх

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН: Бал, олон өнгийн харандаа, зургийн дэвтэр, баллуур

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:

Үйл ажиллагаа 1. Тамхины нөлөөг үнэлэх

Би юу хийх вэ? Аав ээж маань намайг юу хийгээсэй гэж хүсэх вэ?

Сурагчдыг эцэг эх юм уу, гэр бүлийн насанд хүрсэн бусад гишүүнтэйгээ тамхитай холбоотой сэдвээр ярилцаж ирэх даалгавар өгнө.

Сурагчдыг найз нөхөд, эсвэл өөрөөс нь ахмад хэн нэгэн тамхи татаж үзэхийг санал болговол юу хийх талаар нь асууж, энэ тохиолдолд ямар хариу үйлдэл үзүүлэх талаараа зураг зурахыг хүснэ.

Энэхүү зургаа эцэг эхдээ үзүүлбэл энэ тохиолдолд эцэг эх нь тэднийг юу хийгээсэй гэж хүсэх байсныг мөн зуруулна.

Сурагчид дараах асуултыг гэр бүлийн гишүүдээсээ асууж хариултыг тэмдэглэнэ.

- *Хэрвээ би тамхи татаж эхэлбэл танд ямар санагдах вэ?*
- *Манай гэр бүл тамхи татдаг хүн, тамхины үр дагаврын талаар ямар бодолтой байдаг вэ?*
- *Хэн нэг хүн тамхи татахыг санал болгож, шахалт дарамт үзүүлбэл яаж үүнийг даван туулах талаар та надад ямар зөвлөгөө өгөх вэ?*

Өөрсдийн хариу үйлдэл, эцэг эхийн хүслийг тусгасан зургаа зургаа харьцуулж хараарай. Хоёр зургийн ижил төстэй болон ялгаатай талыг гэрийхэнтэйгээ ярилцаарай.

Үйл ажиллагаа 2. Тамхины талаарх буруу ташаа мэдээллийг залруулах

Тамхины сурталчилгаа хуулиар хориотой байдаг. Гэсэн хэдий ч хүмүүсийн дунд ам дамжсан буруу мэдээлэл их байдаг. Өсвөр насныхан мэдлэг мэдээлэл дутмаг тохиолдолд эдгээр цуу ярианд итгэх нь хялбар байдаг.

Сурагчдыг 4-5 хүнтэй багт хувааж, тамхитай холбоотой ямар цуу яриа сонсож байсныгаа ярилцаж жагсаалт гаргахыг хүснэ.

Сурагчид дараахтай төстэй ташаа ойлголтуудыг гаргаж болно.

- Тамхи хор багатай, архи ууж байснаас дээр.
- Би өдөрт цөөхөн тамхи татдаг, эсвэл олон жил татаагүй учраас хор нөлөө нь илрэх болоогүй.
- Тамхи татах нь стресс, биеийн ядаргааг тайлдаг.
- Тамхи татах нь бусдад тансаг дэгжин харагддаг.
- Тамхи татсанаар биеийн галбирыг хэвээр нь хадгалдаг
- Ганцаардлаас авардаг.

Багууд өөрсдийн жагсаалтыг танилцуулж, бусад багаас тэдний бичсэн ойлголтуудыг яагаад буруу ташаа гэж үзсэнийг нь асууж ярилцана. Мөн өөрсдийн тайлбараа нэмж танилцуулж болно.

Буруу ташаа ойлголтыг засахад туслах мэдээллийн эх сурвалж, итгэж найдаж болох хүмүүс хэн болохыг хэлэлцээрэй. Өсвөр насныхан найз нөхдийн дунд тархсан мэдээллийн үнэн бодитой байдлыг хэрхэн нягталж болох талаар ярилцаарай.

Яагаад тамхичидын ихэнх нь өсвөр насандаа тамхинд орсон байдаг болох талаар багууд өөрсдийн тайлбарыг гаргаарай.

ДҮГНЭЛТ:

1. Эцэг эхчүүд нь дээрх тохиолдолд хүүхдүүдээ юу хийгээсэй гэж хүсэж байсныг мэдэж ирж ангидаа ярилцаарай. Гэр бүлийн гишүүдийн санаа бодлыг ойлгож мэдрэх нь өсвөр насныханд чухал нөлөө үзүүлдэг. Сурагчид өөрсдийн ярилцлагын талаар ангийнхантайгаа ярилцаж, санал бодлоо хуваалцаарай. Ярилцлагын тэмдэглэл нь энэхүү даалгаврыг үнэлэх шалгуур болно. Гэр бүлийн гишүүдийнхээ үзэл бодол, итгэл үнэмшил, тамхины талаарх ойлголтыг тунгааж үзээрэй.
2. Тамхины талаарх цуу яриа яагаад буруу болохыг ухамсарлаж, тамхи татаж үзэх, эхлэхэд хүргэдэг байж болох шалтгаануудыг илрүүлж, түүнээс зайлсхийж сурах нь энэхүү үйл ажиллагааны үр дүн юм. Тиймээс энэхүү хичээлээр мэдэж ойлгож авсан зүйлээ бичиж тэмдэглэл хийхийг зөвлөөрэй.

СЭДЭВ: ДОТНО ХАРИЛЦААН ДАХЬ ЭРХ, ҮҮРЭГ ХАРИУЦЛАГА (40 минут)**ҮНДЭСЛЭЛ:**

Дотно харилцаатай зарим хүмүүс буюу үерхдэг найз нөхөд, хосууд нэг нэгнээ сайн мэддэг болсон учраас өөр хоорондоо илэн далангүй, нуух зүйлгүй, бие сэтгэлээрээ нэг хүн шиг болсон мэт

төсөөлдөг.

Гэвч хүн бүр өөрийн гэсэн онцлог өвөрмөц ялгаатай. Үүнийг хүндэтгэх нь дотно харилцаатай хүмүүсийн хувьд маш чухал зүйл.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Хүмүүс өөр хоорондоо дотно харилцаатай байна гэдэг нь нэг нь нөгөөгийнхөө бүх зүйлийг өмнөөс нь шийдэж, өөрийн юу хүссэнээ түүнд хэлж, хийж эсвэл түүгээр хүссэн зүйлээ хийлгэж болно гэсэн үг огтхон ч биш.
- Хүн бүр давтагдашгүй өвөрмөц учраас өөрийн гэсэн хүсэл сонирхол, хэрэгцээ, байр суурь, үзэл бодолтой байдаг.
- Тиймээс дотно харилцаатай ч байсан тэдгээр хүмүүсийн дунд харилцааны эрх, үүрэг хариуцлага гэж бий. Үүнийг мэдэх нь өсвөр үеийнхэн, залуучуудын хувьд өөрийн хувийн орон зай, хил хязгаарыг хадгалж, хүссэн зүйлээ хэлэх, хийх төдийгүй бусдын энэхүү эрхийг зөрчилгүй, бие биеэ хүндэлж харилцахад суралцах чухал ач холбогдолтой юм.

ЗОРИЛГО: Дотно харилцаан дахь эрх, үүрэг хариуцлагын талаарх ойлголт мэдлэгээ нэмэгдүүлэх

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

- Дотно харилцаатай хүмүүс өөрсдийн харилцааны хүрээнд эдлэх эрхээс 3-аас доошгүйг нэрлэж чаддаг болох
- Дотно харилцааны хүрээнд эдлэх эрхийг тодорхойлох
- Дотно харилцааны хүрээнд хүлээх үүрэг хариуцлагыг тодорхойлох

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Дотно харилцаан дахь хүний эрхийн 5 чиглэлийг А4 цаасан дээр томоор хэвлэж бэлтгэх
- Хавсралт 1-д байгаа зүйлсийг тус тусад нь А4 цаасны дээр хэвлэж бэлтгэх
- Хавсралт 2-т байгаа дасгал ажлыг хуудсыг суралцагчдын тоогоор хэвлэж олшруулсан байх
- Цаасан скоч

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:

Үйл ажиллагаа 1. Санаа цуглуулж, ярилцах

Дараах асуултыг асууж, сурагчдын хэлсэн санааг самбарт тэмдэглэнэ.

- Дотно харилцаатай хүмүүс гэж хэнийг хэлэх вэ? (сайн найзууд, үерхдэг найзууд, гэр бүлийн хосууд)
- Дотно харилцаатай хүмүүсийн хоорондын харилцаа жирийн харилцаатай хүмүүсийнхээс ямар ялгаатай вэ? (тус асуултын хариуг доорх байдлаар самбарт эсвэл том цаасан дээр бичиж тэмдэглэнэ)

Дотно харилцаатай хүмүүсийн харилцааны онцлог	Жирийн харилцаатай хүмүүсийн харилцааны онцлог
○	○
○	○

- Дотно харилцаатай учраас тухайн хүний юу хийх, ямар хувцас өмсөх, цаг хугацааг хэрхэн өнгөрүүлэх, хэнтэй юу ярих зэрэг зүйлсийг хянах эсвэл мэдэж байх ёстой юу?
- Хэрвээ та нарын хамгийн дотно найз чинь энэ бүх зүйлийг чинь хянаж, өмнөөс чинь бүх зүйлийг шийддэг бол та нарт ямар санагдах вэ?
- Хэрвээ тааламжгүй санагдаж байгаа бол дотно харилцаатай хүмүүс харилцаандаа юуг анхаарах шаардлагатай гэж бодож байна вэ?

Үйл ажиллагаа 2. Бүлгээр ажиллах

Сурагчдыг 5 багт хуваана. Дотно харилцаан дахь хүний эрхийн дараах зүйлсийг томоор бичиж, ангийн ханан дээр өөр хоорондоо нэлээд зайтайгаар байрлуулсан байна.

- Өөрт нь хэрэгтэй эсвэл хүссэн зүйлээ асуух
- Гэмшсэн сэтгэлгүй “Үгүй” гэж хэлэх
- Өөрийнхөөрөө байх эрх
- Хүндэтгэлтэй болон тэгш эрхтэйгээр харилцах
- Өөрийн бэлгийн эрүүл мэндийг хамгаалах эрх

Хавсралт 1-д байгаа зүйлсийг мөн нэг цаасан дээр нэгийг томоор бичиж, хооронд нь сайтар холиод, баг тус бүрд ойролцоо тоогоор хувааж өгнө.

Багийн гишүүд тэдгээрийн аль нь дотно харилцааны ямар эрхэд хамаарахыг хамтран ярилцаж, шийдвэрлээд, тохирох хэсэгт байрлуулна.

Байрлуулж дуусмагц ангиараа хамтран ярилцаж, зөв байрлуулсан эсэхийг тодорхойлно. Шаардлагатай тохиолдолд аль баг, ямар учраас тус хэсэгт байрлуулсан болохыг асууж, хамтран шийдвэрлэнэ.

Багш дараах чиглүүлгийг баримтална.

- Өөрт нь хэрэгтэй эсвэл хүссэн зүйлээ асуух (1-6)
- Санаа зоволгүйгээр “Үгүй” гэж хэлэх (7-11)
- Өөрийнхөөрөө байх эрх (12-19)
- Хүндэтгэлтэй болон тэгш эрхтэйгээр харилцах (20-29)
- Өөрийн бэлгийн эрүүл мэндийг хамгаалах эрх (30-34)

Үйл ажиллагаа 3. Бие даан дасгал ажиллаж, хамтран ярилцах

Сурагч бүрд хавсралт 2-т байгаа дасгал ажлын хуудсыг тараан өгч бие даан ажиллуулна. Ажиллаж дуусмагц ангийн нэг захаас эхлэн нэг сурагч нэг өгөгдлийг уншаад, өөрийн сонгосон хариултыг хэлэхийг хүснэ. Бүх сурагчийн хариулт таарч байгаа эсэхийг асууж, багш мөн доор өгсөн хариултын хувилбартай таарч байгаа эсэхийг нягтална. Хэрвээ хариулт зөв байвал сайшааж, дараагийн өгөгдөл рүү шилжинэ. Буруу бол сурагчдаас асуулт асууж, чиглүүлнэ.

Дасгал ажлын хариу: а – 1, 4, 5, 10, 14
 б – 3, 7, 8, 11, 12, 13, 17, 19
 в – 2, 6, 9, 15, 16, 18

ДҮГНЭЛТ:

Дараах асуулыг ашиглан, тус хичээлээр үзсэн зүйлсээ нэгтгэн дүгнэнэ.

- Дотно харилцаан дахь эрх, үүрэг хариуцлагын талаар хүмүүс хэр зэрэг мэддэг гэж та бүхэн бодож байна вэ?
- Дотно харилцаан дахь эрхээс нэрлэнэ үү. Ямар эрх байдаг вэ?
- Ямар эрх ихээр зөрчигддөг гэж бодож байна вэ?
- Дотно харилцаан дахь үүргээс нэрлэнэ үү.
- Ямар үүргүүд ихээр зөрчигддөг гэж бодож байна вэ?
- Дотно харилцаан дахь эрх, үүрэг хариуцлагын талаар мэдэх нь ямар ач холбогдолтой вэ?

Хавсралт 1: 

1. Нэгийгээ болзоонд урих
2. Ямар нэг зүйл хийхийг санал болгох
3. “Надад анхаарал, хайр, халамж хэрэгтэй байна” гэж (найз залуудаа эсвэл найз бүсгүйдээ, нөхөр эсвэл эхнэртээ) хэлэх
4. Өөрийн хувийн орон зай, хил хязгаар гэж юу болохыг хэлэх (миний хүсэж байгаа эсвэл хийхийг хүсээгүй зүйл)
5. “Би өөртөө цаг гаргах хэрэгтэй байна” гэдгийг хэлэх
6. Бэлгэвч эсвэл өөр хамгаалах хэрэгсэл ашиглахыг хүсэж байгаагаа илэрхийлэх
7. Уулзмааргүй байгаа үедээ уулзахаас татгалзах
8. Хийхийг хүсэхгүй байгаа аливаа үйлдлээс татгалзах
9. Бэлгийн харилцаанд орохоос татгалзах
10. Мөнгө зээлдүүлэхээс татгалзах
11. Дотно харилцаатай хүнийхээ зан араншин, сонголт, алдаа, хүчирхийллийн үйлдлээс үүдэн гарах хариуцлагыг үүрэхээс татгалзах
12. Өөрийн хүссэн хувцсаа өмсөх
13. Өөрийн хүссэн зүйлийг идэх
14. Өөрийн гэсэн байр суурьтай байж, өөрийн бодож байгаагаа илэрхийлэх
15. Өөрийн сэтгэгдлээ илэрхийлэх
16. Өөрийн хил хязгаарыг тогтоож, үнэт зүйлдээ нийцүүлэн үйлдэл хийх
17. Өөрийн бие бялдар, эд зүйл, цаг хугацаа, орон зайгаа өөрөө удирдан хянах
18. Найз нөхөдтэй, хийх ажилтай байх, дотно харилцаатай хүнээсээ тусдаа өнгөрүүлэх цагтай байх
19. Өөрөө шийдвэр гаргах, өөрийн хүссэнээр саналаа өөрчлөх
20. Өөрийнхөөрөө тав тухтай байх
21. Өөрийн шийдвэр, орон зай, үнэт зүйлсээ хүндлүүлэх
22. Шүүмжлүүлэхгүй, доромжлуулахгүй байх, мөн зарц боол буюу эд зүйл мэт өөртэй нь харилцахыг үл тэвчих
23. Намайг үнэлдэг, дэмждэг, миний сайн сайханд итгэдэг байх
24. Миний яриаг таслалгүйгээр анхааралтай сонсдог байх
25. Надад нөлөөлөх шийдвэр гаргахад чин сэтгэлээсээ хандаж, оролцдог байх
26. Би өөрт нь зориулдаг шиг надад бүхнийг зориулж чаддаг байх
27. Миний хэрэгцээг өөрийнхтэйгөө нэгэн адил хүндэтгэн үздэг байх
28. Миний өмнөөс төлбөр хийснийхээ төлөө хариу төлбөр нэхэхгүй байх эсвэл төлбөрөө өөрсдөө даах (кино үзэх, хамт хооллох гэх мэт)
29. Хамтын харилцаандаа аюулгүй байдлыг мэдрэх, бие бялдар болон сэтгэл зүйн хувьд дарангуйлалд автахгүй байх
30. БЗДХ болон хүсээгүй жирэмслэлтээс урьдчилан сэргийлэх
31. Хамгаалалтгүй бэлгийн хавьталд орохоос татгалзах
32. Бэлгийн эрүүл мэндийн талаар найдвартай мэдээлэлтэй байх
33. Нөхөн үржихүйн эрүүл мэндийн үйлчилгээ авах боломжтой байх
34. Хэзээ, хэдэн хүүхэд, хоорондоо хэдэн насны зөрүүтэй хүүхэдтэй болохыг чөлөөтэй бөгөөд хариуцлагатай шийдэх

Хавсралт 2:  **Дасгал ажлын хуудас****Дотно харилцаан дахь үүрэг хариуцлага**

Доорх хүснэгтэд байгаа зүйлсийг анхааралтай уншаад, дотно харилцаан дахь дараах үүрэг хариуцлагын алинд нь хамаарахыг ялган тодорхойлж, өөрийн сонгосон хариултыг илэрхийлэх үсгийг дугуйлаарай.

- а. Бусдын эрхийг хүндэтгэх
 б. Өөрийн өмнөөс болон өөрийн үйлдлийн төлөө хариуцлага үүрэг
 в. Бусадтай хүндэтгэлтэй харилцах

№	Өгөгдөл	Хариулт		
1	Надад үгүй гэж хэлсэн ч түүнийг хүндэтгэн, хүлээн зөвшөөрөх	а	б	в
2	Дотны хүнийхээ бэлгийн харилцаа, сонирхол зэрэгт гаргаж буй шийдвэр, үнэт зүйлс, итгэл үнэмшлийг хүндэтгэх	а	б	в
3	Хүсээгүй жирэмслэлт, БЗДХ, ХДХВ зэргээс өөрийгөө хамгаалах	а	б	в
4	БЗДХ болон хүсээгүй жирэмслэх эрсдэлд бусдыг оруулахгүй байх	а	б	в
5	БЗДХ болон ХДХВ-ийн шинжилгээнийхээ хариуг бэлгийн хосдоо үзүүлэх	а	б	в
6	Өөрийнхөөрөө байх боломжийг дотны хүндээ бүрдүүлж өгөх	а	б	в
7	Шаардлагатай тохиолдолд буруугаа хүлээн зөвшөөрөх	а	б	в
8	ХДХВ, БЗДХ-ын шинжилгээ өгөх	а	б	в
9	Хоёр тал харилцан хүлээн зөвшөөрөхүйц шийдвэр гаргахыг эрмэлзэх	а	б	в
10	Бусдад бие махбодын, бэлгийн, сэтгэл зүйн, санхүүгийн хүчирхийлэл үйлдэхгүй байх	а	б	в
11	Өөрийн үйлдэл, шийдвэрээ зөв, буруу эсэхийг тодорхойлох	а	б	в
12	Өөрийн санаагаа бусдад ойлгомжтой, шударгаар ойлгуулах	а	б	в
13	Өөрийгөө хамгаалахад шаардлагатай мэдээлэл, үйлчилгээ авах	а	б	в
14	Ямар нэг зүйл бусдаар хийлгэхийн тулд хүчирхийлэл хэрэглэхгүй байх	а	б	в
15	Бусдыг бие, үг хэл, сэтгэл зүйн хувьд гомдоож, хүчирхийлэхгүй байх	а	б	в
16	Харилцаандаа бусдыг хянах, мэхлэх арга хэрэглэхгүй байх	а	б	в
17	Өөрийн хил хязгаар, үнэт зүйлсийг тодорхойлох	а	б	в
18	Нэг нь илүү эрх мэдэлтэй байж, нөгөөгөө хянах байдлыг үүсгэхгүй байх	а	б	в
19	Шаардлагатай бол тусламж эрэлхийлэх	а	б	в

**СЭДЭВ: ХУВИЙН ХИЛ ХЯЗГААР, ХҮСЭЛТ, ХЭРЭГЦЭЭГЭ
ИЛЭРХИЙЛЭХ АРГА ЗАМ (40 минут)**

ҮНДЭСЛЭЛ:

Хүн бүхэнд хувийн хил хязгаар, өөрийн хүсэлт хэрэгцээ гэж байдаг. Энэ нь дотно хүмүүсийн харилцаанд ч мөн хамааралтай. Зарим хүн дотны хүнтэйгээ яаж ч харилцсан болно гэж боддог. Үүнээс болж алдаа гаргах, бие биеэ гомдоох, улмаар бие махбод, сэтгэл санааны хүчирхийлэл үйлддэг.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Хүн бүрд өөрийн гэсэн орон зай, хил хязгаар гэж бий. Дотны хүмүүс, гэр бүлийн гишүүд бие биеийнхээ хувийн орон зай, хил хязгаар, хүсэлт хэрэгцээг хүндэтгэж, харилцах нь чухал.
- Нөгөө талаас хүн бүр өөрийн хүсэлт хэрэгцээг үр дүнтэй илэрхийлж сурах нь бусдын зүгээс гаргаж буй түрэмгий, үл хүндэтгэсэн харилцааг таслан зогсоход тодорхой хувь нэмэр оруулах болно.
- Хувь хүн бусадтай харилцахдаа юуг хүлээн зөвшөөрөх, зөвшөөрөхгүй байх талаар тогтоосон дүрэм, хэмжээ хязгаарыг хувийн хил хязгаар гэнэ.

ЗОРИЛГО: Бусдын болон өөрийн хувийн хил хязгаар, хүсэл, хэрэгцээг хүндэтгэж, түүнийг үр дүнтэй аргаар хэрхэн илэрхийлэх талаар судлах

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

- Хувийн хил хязгаар, түүнийг хэрхэн ангилахыг тайлбарлах
- Эрүүл хил хязгаар бүрдүүлэхийн ач холбогдлыг ухаарах
- Хувийн хил хязгаарыг хэрхэн бүрдүүлж, хадгалах арга замыг хэрэглэж турших

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Хавсралт 1 – багшид зориулсан мэдээлэл
- Хавсралт 2 – сурагчдын тоогоор
- Үйл ажиллагаа 3-т ашиглах хүснэгтэн мэдээллийг багийн тоогоор

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:

Үйл ажиллагаа 1. Санаа цуглуулж, мэдээлэл өгөх

Хүн бүр өөрийн гэсэн орон зай, хил хязгаартай байдаг тухай хэлж, үүний талаар сурагчид ямар төсөөлөлтэй байгааг асууж ярилцан, хариултыг самбарт товч тэмдэглэнэ.

- *Хувь хүний орон зай буюу хил хязгаар гэж юуг хэлэх вэ? (Боломжит хариулт: хүмүүс хоорондын харилцаан дахь орон зай, хэмжээ хязгаар)*
- *Гэр бүлийн гишүүд, дотно харилцаатай хүмүүсийн дунд хил хязгаар, орон зай гэж байх ёстой юу? (Боломжит хариулт: Байх ёстой. Аав ээж, хүүхдийн хоорондын харилцааны үед ч хувь хүний орон зай, хил хязгаар гэж бий)*
- *Хэрвээ тийм бол хувийн орон зай, хил хязгаарыг үл хүндэтгэсэн ямар жишээ байна вэ? (Боломжит хариулт: хүсэл сонирхол, хоббиг нь үл хүндэтгэх)*
- *Та нар өөрийн орон зай, хил хязгаараа хэрхэн хамгаалдаг вэ?*

Сурагчдад хувийн орон зай, хил хязгаар гэж юуг хэлэх, хэрхэн ангилж болохыг хавсралт 1-д байгаа мэдээллийг ашиглан товч тайлбарлана.

Үйл ажиллагаа 2. Бие даан ажиллах

Хавсралт 1-д байгаа дасгал ажлын хуудсыг тараан өгч ажиллуулна.



Дараа нь багш доорх асуултыг асууж ярилцана.

- Эдгээр хэлбэр нь өөр хоорондоо ямар ялгаатай байна вэ?
- Аль нь нийтлэг байдаг вэ? Ямар хэлбэрийн хил хязгаарыг бүрдүүлэх хэрэгтэй вэ?
- Харилцаандаа эрүүл хил хязгаар бүрдүүлэх нь ямар ач холбогдолтой вэ? (**Боломжит хариулт:** өөрийгөө хүндэлж, хамгаалах; өөрийнхөөрөө байх; өөртөө итгэлтэй байх; бусдыг аялдан дагах, буруу зүйл хийх, айдас, зовнилоос ангид байх; бусад хүмүүс өөрийг чинь илүү хүндлэх болно)
- Хувийн хил хязгаар бүрдүүлээгүй тохиолдолд ямар үр дагавар үүсэж болох вэ? (**Боломжит хариулт:** өөрийн гэсэн эрх мэдэлгүй буюу цаг хугацаа, эд зүйл, хийх зүйлсээ өөрөө удирдаж зохицуулах боломжгүй болох, хэн дуртай нь юу хүссэнээ хийх)

Үйл ажиллагаа 3. Жижиг бүлгээр ажиллах

Сурагчдыг 3-4 хүнтэй багт хуваана. Бүлгээрээ хамтран дотно харилцаан дахь хувийн хил хязгаарыг бүрдүүлэх дараах алхмын дагуу өгсөн жишээнээс санаа авч баг тус бүр бодит амьдрал дээр хэрэглэх өөрсдийн жишээг гаргана.

Алхам	Жишээ
1. Таны хувийн хил хязгаарыг зөрчиж эсвэл үл ойшоож буй шинж тэмдгийг тодорхойлох	Зөвшөөрөлгүйгээр эд зүйлсийг нь үзэх, өмнөөс нь шийдвэр гаргах
2. Бусад хүн хувийн хил хязгаарыг чинь зөрчиж, үл ойшоохыг нь хүлээн зөвшөөрч буй өөрийн бодол, итгэл үнэмшлийг тодорхойлох	Би бусдад “үгүй” гэж хэлж чаддаггүй
3. Зан үйлээ өөрчилснөөр эрүүл хил хязгаар бүрдүүлж чадах ба тухайн зан үйлийг өөрчлөхөд туслах зэрэг, оновчтой итгэл үнэмшлийг тодорхойлох	Миний эрх, орон зай, хил хязгаарт халдаж байгаа тохиолдолд би бусдад “үгүй, боль” гэж хэлэх эрхтэй
4. Харилцаандаа эрүүл хил хязгаар бүрдүүлэхэд өөрт хэрэгтэй шинэ зан үйлийг тодорхойлох	“Миний эд зүйлд дураараа бүү хүр, надад таалагдахгүй байна” гэж хэлэх
5. Гурав ба дөрөв дүгээр алхамд тодорхойлсон итгэл үнэмшил болон зан үйлийг хэрэгжүүлэх. Ингэснээр эрүүл хил хязгаарыг бүрдүүлнэ.	Хэрэглэж туршина.

Баг тус бүр өөрсдийн гаргасан жишээг ашиглан дүрд тоглон, хийж туршина.

Дараа нь тус үйл ажиллагааг хийхэд ямар санагдсан, хувийн хил хязгаар бүрдүүлж хамгаалах нь хэр хялбар эсвэл хүндрэлтэй болох, юуг анхаарах зэргийн талаар ангиараа хамтран ярилцана.

ДҮГНЭЛТ:

Дараах асуултыг ашиглан ярилцаж хичээлийг дүгнэнэ.

- Дотно харилцаандаа эрүүл хил хязгаар тогтоохын тулд та юу хийх вэ?
- Тухайн хүн эдгээр өөрчлөлтөд хэрхэн хариу үйлдэл хийх бол?
- Дотно харилцаандаа эрүүл хил хязгаар тогтоож чадвал таны амьдрал хэрхэн өөрчлөгдөх вэ?
- Харилцаандаа бусдын хувийн хил хязгаарыг ч мөн хүндэтгэх нь чухал бөгөөд хүндэтгэж байгаагаа хэрхэн илэрхийлэх вэ?

Хавсралт 1: **Хувийн орон зай, хил хязгаар**

Хувийн хил хязгаар гэдэг нь хэн нэгэн хувь хүн ба харилцаж буй нөгөө хүний хоорондын зай, зааг хүрээг хэлнэ. Өөрөөр хэлбэл, ямар хүрээнд харилцах буюу хаанаас эхэлж хаана зогсох тодорхой зааг хязгаар. Эрүүл хил хязгаар бүрдүүлэх нь өөрийн аюулгүй байдлыг хянаж, өөрийгөө хамгаалахад чиглэгдэнэ. Хэрвээ хүнд хувийн хил хязгаар гэж байхгүй бол хувь хүний өвөрмөц онцлог шинж чанар гэж огтхон ч байхгүй, хэн нэгний эрхшээлд байх төдийгүй бидний амьдрал болон харилцаа эмх замбараагүй болно.

Хувийн орон зай ба хил хязгаар гэдэг ойлголтыг хүмүүс ижил утгаар ойлгож хэрэглэх нь элбэг байдаг. Харилцаан дахь хувийн хил хязгаарыг бие махбодын, нийгмийн, сэтгэл санааны, оюун санааны, эд материалын, цаг хугацааны гэх зэргээр ангилан авч үздэг. Зарим эрдэмтэд бие махбодын хил хязгаарыг хувийн орон зай гэх бөгөөд энэ нь бусадтай харилцах үед хүмүүс өөр хоорондоо хэр зайтай байвал тааламжтай байхыг илэрхийлнэ. Нийгмийн гэдэг нь тодорхой үйлдэл хийхэд хүргэдэг хэм хэмжээ, үүрэг, ёс заншил байж болох бол харин сэтгэл санааны хил хязгаар нь ямар харилцааны хүрээнд ямар мэдээлэл, хэр хэмжээтэй хуваалцахыг тодорхойлно. Цаг хугацааны хил хязгаар гэдэг нь тухайн хүн өөрийн цаг хугацааг юунд зарцуулахыг тодорхойлно.

Хил хязгаарыг дээрхээс гадна дараах байдлаар ангилна. Үүнд: хэт хаалттай; хэт нээлттэй; эрүүл хил хязгаартай. Хувийн хил хязгаар нь хэт хаалттай болон хэт хаалттай байхын аль аль нь сөрөг үр дагавартай байдаг. Тиймээс эрүүл хувийн хил хязгаарыг бүрдүүлж сурах нь чухал юм.

Хавсралт 2:  **Дасгал ажлын хуудас****Харилцаан дахь хувийн хил хязгаарыг ангилах нь**

Доорх хүснэгтэд байгаа зүйлсийг анхааралтай уншаад, эдгээрийн аль нь болохыг тодорхойлж, өөрийн сонгосон хариултыг багана тус бүрийн дээр бичээрэй. Дараа нь хүснэгтийн доорх асуултад хариулна уу.

<ul style="list-style-type: none"> • Ойр дотно харилцаанаас зайлсхийдэг • Бусдаас тусламж авахыг хүсдэггүй • Ойр дотны хүн бараг байхгүй буюу маш цөөн • Бүх зүйлээ хэнтэй ч хуваалцахгүй, хэт хамгаалах байр суурьтай • Бусдаас хэт их зай барьдаг • Дотно хүнтэйгээ хүртэл хөндий харилцаатай 	<ul style="list-style-type: none"> • Хувийн мэдээллээ хэт хуваалцдаг • Бусдад “үгүй” гэж хэлж чаддаггүй • Бусдын асуудалд хэт их оролцдог • Бусдаас хамааралтай • Хүчирхийлэл, үл хүндлэлийг хүлээн зөвшөөрдөг • Бусдын хэлсэн зүйлийг биелүүлэхгүй бол өөрийг нь хүлээн зөвшөөрөхгүй гэж боддог 	<ul style="list-style-type: none"> • Өөрийн үзэл бодлыг эрхэмлэдэг • Бусдын төлөө өөрийн үнэт зүйлдээ буулт хийдэггүй • Өөрийн хувийн мэдээллийг хэнтэй, ямар хэмжээнд хуваалцахаа мэддэг • Хувь хүний хүсэл, хэрэгцээг мэддэг • Хүсэхгүй зүйлээ хийхгүйн тулд айж, санаа зовохгүйгээр бусдад “үгүй” гэж хэлж чаддаг • Бусад хүн өөрт нь “үгүй” гэж хэлэхийг ойлгож, хүлээн зөвшөөрдөг
---	--	--

1. Эдгээр тус бүрийн үр дагаврын талаар тунгаан бодож, хүмүүсийн харилцааны хил хязгаарын хувьд аль нь хамгийн тохиромжтой гэж бодож байна вэ? Яагаад?

2. Харилцаандаа эрүүл хил хязгаар бүрдүүлэх нь ямар ач холбогдолтой вэ?

**СЭДЭВ: ЖИРЭМСЛЭЛТЭЭС СЭРГИЙЛЭХ АРГА ХЭРЭГСЭЛ,
СОНГОЛТ ХЭРЭГЛЭЭ (40 минут)**

ҮНДЭСЛЭЛ:

Жирэмслэхээс сэргийлэх арга, хэрэгсэл (ЖСАХ), тэдгээрийн давуу, сул талын талаар мэдэх нь эрэгтэй, эмэгтэй аль ч хүйсийн хүний үүрэг хариуцлага юм.

Шаардлагатай тохиолдолд өөрсдөдөө тохиромжтой аргыг хосууд хамтран зөвшилцөж хэрэглэх нь чухал байдаг.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Жирэмслэлтээс сэргийлэх олон төрлийн арга хэрэгсэл байдаг бөгөөд тэдгээр тус бүр нь өөрийн гэсэн давуу, сул талтай.
- ЖСАХ-ийг хэрэглэхэд бэлгийн хосууд хоёулаа үүрэг хариуцлага хүлээх ёстой.
- Жирэмслэлтээс сэргийлэх хамгийн найдвартай арга бол бэлгийн хавьтлыг тэвчих арга юм.
- ЖСАХ-ийн талаар мэдсэнээр шаардлагатай тохиолдолд энэ талаар ичиж зоволгүй ярих боломжтой болох, ЖСАХ-ийг хаанаас авах, хэнд хандахаа мэддэг болох, өөрт тохирох арга хэрэгслээ оновчтой сонгох, хэрхэн хэрэглэх талаар мэдэх гэх зэрэг олон ач холбогдолтой.

ЗОРИЛГО: Сурагчдад жирэмслэхээс сэргийлэх арга, хэрэгслийн талаар мэдлэг, ойлголт өгөх

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

- Жирэмслэхээс сэргийлэх аргуудын талаарх мэдлэгээ нэмэгдүүлэх
- Жирэмслэхээс сэргийлэх арга, хэрэгслийн талаар мэдэхийн ач холбогдлыг тодорхойлох
- Жирэмслэхээс сэргийлэх арга, хэрэгслийн талаар бусдад тайлбарлаж чаддаг болох

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Хавсралт 1-т байгаа зургуудыг томоор хэвлэн нэг нэгээр хайчилж бэлтгэх
- Хавсралт 2-т байгаа мэдээллийг тасархай зураасын дагуу хайчилж бэлтгэх
- Боломжтой бол жирэмслэлтээс сэргийлэх дараах хэрэгслийг сургуулийн эмч эсвэл өрхийн эмчээс зээлэн авч хэрэглэх: жирэмслэлтээс сэргийлэх эм, тариа, ерөндөг, эрэгтэй ба эмэгтэй бэлгэвч, умайн хүзүүний таглаа, спермицид
- Хавсралт 3 – багшид зориулсан мэдээлэл

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:

Үйл ажиллагаа 1. Сэдэлжүүлэх

Дараах асуултыг асууж ярилцана:

- Бэлгийн хавьтлын сөрөг үр дагавар юу байж болох вэ? (*Боломжит хариулт:* БЗДХ, хүсээгүй жирэмслэлт)
- Эдгээрээс хэрхэн сэргийлж болох вэ? (*Боломжит хариулт:* ЖСАХ-ийг хэрэглэх, тэвчих г.м)
- Жирэмслэлтээс сэргийлэх ямар ямар арга байдаг вэ?
- Үр тогтолт хэрхэн явагддаг вэ? ЖСАХ үр тогтох үйл явцаас хэрхэн хамгаалдаг гэж бодож байна вэ?

Үйл ажиллагаа 2. Зураг ба мэдээллийг тохируулах

Урьдчилан хайчилж бэлдсэн жирэмслэхээс сэргийлэх арга, хэрэгслийн зураг болон унших мэдээллийг сурагчдад нэг нэгээр тарааж өгнө. Өөрөөр хэлбэл, зарим сурагчид



зураг, заримд нь мэдээллийн хуудас өгнө.

Сурагчид анги дотор чөлөөтэй явж, өөртөө байгаа зүйлээ бие биедээ харилцан танилцуулан тохирох хэсгийг хайж олно. Зөв олсон эсэх буюу зураг мэдээлэл хоёр хоорондоо таарч байгаа эсэхийг багш хянаж, зөв бурууг хэлж, буруу бол зөв болтол дахин хайна.

Бүх зураг болон мэдээллийг зөв тохируулж дууссаны дараа тэднийг хамгийн үр дүнтэйгээс эхлээд эгнэж зогсохыг хүснэ. Ямар арга, хэрэгсэл хамгийн үр дүнтэй, ямар нь үр дүн бага болохыг тэд анзаарч ажигласан эсэхийг асууна.

Дараа нь үйлчлэх механизмаараа ангилан, ангилал тус бүр өөр хоорондоо бага зэрэг зайтай бүгд тойрч зогсохыг хүсээд сурагчид өөрт оногдсон мэдээлэл, зургийг бусдадаа танилцуулна. Тэднийг тайлбарлахад жирэмслэхээс сэргийлэх тухайн хэрэгслийг бодитоор харуулж, дамжуулан үзэх боломж олгоно. Асуулт гарвал багш нэмж тайлбарлана. Багш хавсралт 3-т байгаа мэдээллийг чиглүүлэг болгон ашиглана.

Үйл ажиллагаа 3. ЖСАХ-ээс өөрт тохирохыг сонгож, хэрэглэх талаар хэрхэн зөвшилцөх талаар турших

Сурагчдыг 4 багт хуваана. Баг тус бүр жирэмслэхээс сэргийлэх арга, хэрэгсэл сонгон хэрэглэх гэж байгаа залуу хосын дүрд тоглоно. Тэд дүрийн тоглолтоороо дараах зүйлийг харуулах ёстой. Үүнд:

- Бэлгийн хавьтлын улмаас үүсэх үр дагавраас сэргийлэх (хүсээгүй жирэмслэлт, БЗДХ) талаар өөрийн үзэл бодлоо хосдоо илэрхийлэх
- Жирэмслэхээс сэргийлэх өөрсдөдөө тохирох аргын талаар зөвшилцөх (ямар аргыг сонгох, яагаад түүнийг сонгож байгаа зэргийн талаар хэрхэн ярилцах)

Дүрийн тоглолтыг бэлтгэх хугацаа өгөх бөгөөд багш сурагчдад тус дүрийн тоглолтыг тоглоом шоглоом болгохгүй, бодит байдалд хэрхэн ярилцах талаар чин сэтгэлээсээ харуулахыг анхааруулна.

Багуудын тоглолтыг үзэж дууссаны дараа ангиараа хамтран аль багийн ямар хэсэг хамгийн бодитой, үр дүнтэй буюу оновчтой болсон, аль хэсгийг нь хэрхэн сайжруулан ашиглаж болох зэргийг ярилцана.

Цаг хугацааны хувьд боломжтой бол хамтран ярилцаж, хамгийн оновчтой хувилбарыг үзүүлж, хүн бүр түүнийг турших боломжийг бүрдүүлнэ.

Үйл ажиллагаа 4. Хэлэлцүүлэг хийх

Дараах асуултын дагуу хэлэлцүүлэг хийнэ. Үүнд:

- *Жирэмслэхээс сэргийлэх хамгийн найдвартай арга нь юу вэ?* (**Боломжит хариулт:** Төгс найдвартай арга гэж байхгүй. Тэвчих арга л 100 хувийн найдвартай. Арга хэрэгсэл тус бүр өөрийн гэсэн давуу, сул талтай)
- *Жирэмслэхээс сэргийлэх арга, хэрэгслийг хэрэглэхэд хэн хэн үүрэг хариуцлага хүлээх ёстой вэ?* (**Боломжит хариулт:** хосууд хоёулаа үүрэг хариуцлага хүлээх ёстой)
- *БЗДХ болон жирэмслэхээс зэрэг сэргийлэх ямар аргууд байна?* (**Боломжит хариулт:** Бэлгэвч)
- *Жирэмслэхээс сэргийлэх аргуудын талаар мэдэх нь ямар ач холбогдолтой гэж бодож байна вэ?* (**Боломжит хариулт:** шаардлагатай тохиолдолд энэ талаар ичиг зоволгүй ярих боломжтой болно, үүний талаар ярилцах нь эрүүл бэлгийн харилцааны нэгэн чухал чадвар; ЖСАХ-ийг хаанаас авах, хэнд хандахаа мэддэг болно; өөрт тохирох арга, хэрэгслээ оновчтой сонгох, хэрхэн хэрэглэх талаар мэдэх гэх зэрэг)

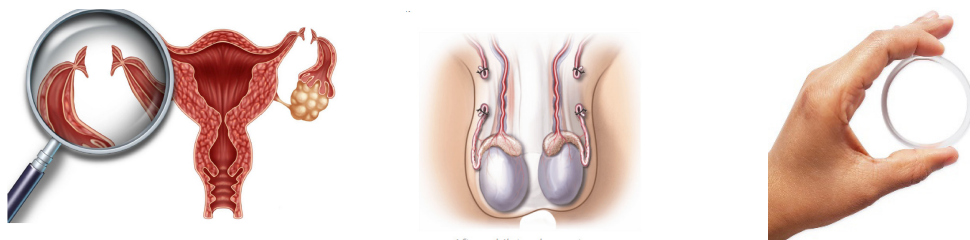
ДҮГНЭЛТ:

Дараах асуултуудыг ашиглана.

- Жирэмслэхээс сэргийлэх аргыг сонгохдоо ямар зүйлсийг анхаарвал зохих вэ? (**Боломжит хариулт:** Эмчээс зөвлөгөө авч, өөрийн биед тохирох эсэх, хэрэглэхэд ямар нэг эсрэг заалт байгаа эсэхийг нягтлах, хэрхэн зөв хэрэглэх талаар заалгах)
- ЖСАХ-ийн үр дүнг нэмэгдүүлэхэд ямар зүйлийг анхаарах хэрэгтэй вэ? (**Боломжит хариулт:** зөв, ном журмын дагуу хэрэглэх)
- Өсвөр үеийнхэн болон залуучууд хэрэглэж болох боломжтой ямар арга байна? (**Боломжит хариулт:** БЗДХ ба жирэмслэхээс зэрэг сэргийлдэг, хямд, хэрэглэхэд хялбар зэргийг үндэслэн бэлгийн хавьтлаас тэвчих болон бэлгэвч хэрэглэх нь хамгийн зохимжтой гэж ихэнх мэргэжилтэн үздэг).

Хавсралт 1: 

Жирэмслэлтээс сэргийлэх арга, хэрэгслийн зураг



Тэвчих

Гадуур нь тавих

Хуанлийн арга

Хавсралт 2: **Жирэмслэлтээс сэргийлэх арга, хэрэгслийн талаарх мэдээлэл**

Жирэмслэхээс хамгаалах дааврын эм. Жирэмслэхээс хамгаалах эм нь эмэгтэй хүний бэлгийн дааврын шахмал бэлдмэл. Өндгөвчид өндгөн эс боловсрох үйл явцыг зогсооно. Өдөр бүр ижил цагт ууж хэрэглэнэ. БЗДХ-аас сэргийлэхгүй.

Яаралтай ууж жирэмслэхээс хамгаалах дааврын эм. Хамгаалалтгүй бэлгийн хавьталд орсны дараа яаралтай ууж жирэмслэхээс хамгаалах эм гэж байдаг. Энэ эм нь 2 юм уу 4 ширхгээр савлагдсан байдаг. 5 өдрийн дотор үр нөлөөтэй. БЗДХ-аас сэргийлэхгүй. Жирэмслэхээс сэргийлэх арга гэхээс илүү гарцаагүй тохиолдолд л хэрэглэж болно.

Жирэмслэхээс сэргийлэх наалт. Арьсан дээр нааж хэрэглэнэ. Долоо хоног тутамд солино. БЗДХ-аас сэргийлэхгүй.

Үтрээний цагариг. Жирэмслэлтээс сэргийлэх зорилгоор үтрээнд хийж хэрэглэдэг пластик цагариг. 21 хоног байршуулаад авна. БЗДХ-аас сэргийлэхгүй.

Даавар агуулсан тариа. Даавар агуулсан Депо-Провера тариаг 3 сар тутамд тогтмол тариулж хэрэглэнэ. Энэ нь өндгөн эс гадагшлахыг зогсоох, умайн хүзүүний салиаг өтгөрүүлэх, үр тогтсон өндгөн эс умайн салстад бэхлэгдэхээс сэргийлнэ. БЗДХ-аас сэргийлэхгүй.

Ерөндөг. Умайн ерөндөг нь жижиг пластик хэрэгсэл бөгөөд түүнийг мэргэжлийн эмнэлгийн ажилтан эмэгтэйн умайд байрлуулж өгдөг. Ерөндөг нь умайн хөндийн салстад үр хөврөл бэхлэгдэхээс сэргийлнэ. Урт хугацаагаар ашиглах боломжтой. БЗДХ-аас сэргийлэхгүй.

Эрэгтэй бэлгэвч. Эрэгтэй бэлгэвч нь бэлгийн хавьтлын үед шодойдоо углан хэрэглэх зориулалттай, нимгэн уян эдээр хийгдсэн, хэрэгсэл юм. Бэлгэвч нь эрэгтэй хүний үрийн шингэнийг үтрээнд ороход нь хаалт болох замаар жирэмслэхээс хамгаалдаг. БЗДХ-аас сэргийлнэ.

Эмэгтэй бэлгэвч. Эмэгтэй бэлгэвчийг полиуретанаар хийдэг бөгөөд энгийнээр хэлбэл жижигхэн уут юм. Энэ уут нь хоёр цагаригтай. Нэг нь гадна талын амсрыг хүрээлсэн байдаг бол хоёр дахь нь ууттай холбоогүй сул, уутны ёроолд байрладаг. Бэлгийн хавьтал хийх бүрдээ заавал шинэ бэлгэвч хэрэглэх ёстой. Эрэгтэйн үрийн шингэнийг үтрээнд орохыг хаах замаар жирэмслэхээс сэргийлнэ. БЗДХ-аас сэргийлнэ.

Үтрээний хаалт, умайн хүзүүний таглаа. Үтрээний хаалт (заримдаа өрц ч гэж нэрлэдэг) нь зөөлөн нимгэн резинээр хийсэн, дугуй, гадна ирмэг нь цагаригтай хэрэгсэл юм. Үүнийг үтрээнд хийж хэрэглэдэг бөгөөд зөв байрлуулсан тохиолдолд умайн хүзүүг тагладаг. Үтрээний хаалтыг спермицидтэй заавал хавсарч хэрэглэдэг. Үтрээний хаалтыг тухайн эмэгтэй өөрөө угааж цэвэрлэн дахин дахин хэрэглэж

болно. Үтрээний хаалт нь эр бэлгийн эс үтрээгээр дамжин умайн хүзүү рүү ороход нь саатуулах замаар жирэмслэхээс сэргийлдэг. Спермицидтэй хавсарч хэрэглэсэн үед энэ нь энэхүү хаалтыг давж чадсан эр бэлгийн эсийг устгах давхар үйлчилгээ үзүүлдэг. БЗДХ-аас сэргийлэхгүй.

Спермицид. Спермицид нь тосон түрхэц, хөөс, цэлцэгнүүр, хальс, шахмал, лаа зэрэг олон хэлбэртэй. Эдгээрийг бэлгэвч, үтрээний хаалт болон умайн хүзүүний таглаа зэрэгтэй хавсран хэрэглэхийн зэрэгцээ дангаар нь ч хэрэглэдэг. Хөөс, тос зэргийг тусгай шахуургаар үтрээнд шахдаг бол шахмал, лааг шууд үтрээнд, ариун цэврийн тампоны адилаар шургуулдаг. Спермицидийг бэлгийн хавьтлаас хойш 6-8 цагийн турш үтрээнд байлгах ёстой байдаг. Спермицид нь эр бэлгийн эсийг устгагч ба шингээгч бодисоос бүрддэг. Эр бэлгийн эсийг устгагч нь тэдгээрийг үхүүлж, идэвхгүй болгодог бол шингээгч бодис нь умайн хүзүүний сувгийг таглаж саатуулах давхар үйлчилгээ үзүүлдэг. БЗДХ-аас сэргийлэхгүй.

Эрэгтэй хүний үрийн сувгийг боох. Энэ нь эр бэлгийн эсийг төмсөгний дайвраас цааш нь дамжуулдаг үрийн сувгийг мэс заслын аргаар тасалж боодог арга юм. Эр бэлгийн эс үрийн сувгийг тасалсан хэсгээс цааш нэвтрэхгүй болж, үрийн шингэнд орох боломжгүй болно. БЗДХ-аас сэргийлэхгүй.

Эмэгтэй хүний умайн гуурсан хоолойг боох. Энэ нь эмэгтэйн умайн гуурсан хоолойг боож битүүлэх мэс заслын арга юм. Умайн хоёр гуурсан хоолойг боож битүүлснээр өндгөн эс эр бэлгийн эстэй нийлэх боломжгүй болгодог. БЗДХ-аас сэргийлэхгүй.

Гадуур нь тавих. Дур тавихаас өмнө буюу үрийн шингэн ялгарахаас өмнө шодойг үтрээнээс сугалж гаргах арга. Хамгийн үр дүнгүй арга. Өсвөр насныханд тохиромжгүй. БЗДХ-аас сэргийлэхгүй. Жирэмслэх магадлал их.

Тэвчих. Энэ нь бэлгийн хавьтлаас татгалзах шийдвэр гаргаж буй арга юм. Өсвөр насныханд хамгийн тохиромжтой. 100%-ийн үр дүнтэй. БЗДХ-аас сэргийлнэ.

Хуанлийн арга. Үр тогтолтын талаарх мэдлэгээ ашиглан хэзээ бэлгийн хавьталд орж болох, болохгүйг тодорхойлж, түүнд тулгуурлан жирэмслэхээс сэргийлдэг арга. Өөрөөр хэлбэл, өндгөн эс боловсрон гарах хугацааг тогтмол ажиглалт дээр тулгуурлан тодорхойлж, эрсдэл бага өдрүүдэд бэлгийн хавьталд ордог, зан үйлээ хянана. Жирэмслэх эрсдэлтэй үед бэлгэвчтэй хослон хэрэглэж болно. Нас бие гүйцсэн, биеийн юмны мөчлөг тогтворжсон эмэгтэйчүүдэд тохиромжтой. БЗДХ-аас сэргийлэхгүй.

Хөхөөр хооллох арга. 95 хувьтай жирэмслэхээс сэргийлдэг арга юм. Энэ аргыг хэрэглэхэд гурван нөхцөл зэрэг бүрдсэн байх ёстой. Үүнд: төрснөөс хойш эхийн биений юм ирээгүй, хүүхдээ дан хөхөөр хооллодог, хүүхэд 6 сар хүрээгүй. Энэ гурван нөхцөл зэрэг бүрдээгүй бол өөр аргад шилжих хэрэгтэй. Үйлчлэх механизм нь дааврын аргуудтай төстэй. БЗДХ-аас сэргийлэхгүй.

Хавсралт 3: **Жирэмслэлтээс сэргийлэх аргуудын ангилал**

Жирэмслэхээс сэргийлэх аргуудыг ерөнхийд нь дараах байдлаар ангилж болно.

Үүнд:

- Дааврын арга
- Саатуулах арга
- Мэс заслын арга
- Бусад

Ангилал	Үйлчлэх механизм	Арга хэрэгслийн төрлүүд
Дааврын арга	<ul style="list-style-type: none"> • Зөвхөн эмэгтэйчүүд хэрэглэх бөгөөд өндгөн эсийн боловсрох үйл явцыг зогсооно; Жирэмслэхээс сэргийлэхэд маш их үр дүнтэй; • БЗДХ-аас сэргийлэхгүй; саатуулах аргатай хавсран хэрэглэж болно 	<ul style="list-style-type: none"> • Жирэмслэхээс сэргийлэх эм – өдөр бүр ууж хэрэглэнэ • Наалт – долоо хоног бүр солино • Тариа – 12 долоо хоног тутамд нэг удаа тарина • Яаралтай ууж жирэмслэхээс сэргийлэх эм – хамгаалалтгүй бэлгийн хавьтлын дараа ууна
Саатуулах арга	<ul style="list-style-type: none"> • Өндгөн эс, эр бэлгийн эс уулзахыг саатуулна; БЗДХ-аас сэргийлнэ; дааврын арга болон спермицидтэй хавсран хэрэглэж болно; 	<ul style="list-style-type: none"> • Эрэгтэй бэлгэвч • Эмэгтэй бэлгэвч • Диафрагм/өрц
Мэс заслын арга	<ul style="list-style-type: none"> • Өндгөн эс, эр бэлгийн эс уулзахыг саатуулна; БЗДХ-аас сэргийлэхгүй 	<ul style="list-style-type: none"> • Эмэгтэйн умайн гуурсан хоолойг боох • Эрэгтэй үрийн сувгийг боох
Бусад	<ul style="list-style-type: none"> • Олон механизмаар сэргийлнэ. БЗДХ-аас сэргийлэхгүй 	<ul style="list-style-type: none"> • Зэс ерөндөг • Спермицид • Хуанлийн арга • Гадуур нь тавих • Хөхөөр хооллох • Тэвчих

**СЭДЭВ: ЗАМЫН ХӨДӨЛГӨӨНИЙ АЮУЛГҮЙ БАЙДАЛ,
ТҮҮНД НӨЛӨӨЛӨХ ХҮЧИН ЗҮЙЛС (40 минут)**

ҮНДЭСЛЭЛ:

Хүн бүр замын хөдөлгөөнд явганаар оролцдог учир хүүхдийг багаас нь замын хөдөлгөөнд ялангуяа явганаар хөдөлгөөнд оролцох мэдлэг, хандлага, дадлыг эзэмшүүлэхэд илүү анхаарал хандуулах шаардлагатай юм. Жилд дунджаар 897 хүүхэд зам тээврийн осолд өртөж, тэдний 46 нь нас барж, 851 нь эрүүл мэндээрээ хохирсон байна. Эрүүл мэндээрээ хохирсон хүүхдүүдийн 22.4% нь хүндэвтэр, хүнд хэлбэрийн зэрэг тогтоолгох хэмжээнд гэмтэж бэртжээ (С.Батболд & нар, 2018).

Зарим ташаа ойлголт:

- Зөвхөн жолооч л замын хөдөлгөөний аюулгүй байдлыг хангах ёстой.
- Зорчигч замын хөдөлгөөний аюулгүй байдалд тийм ч чухал үүрэгтэй биш.
- Машингүй бол гарцгүй газраар хурдан гарч болно.
- Замын хөдөлгөөний дүрмийг судлах шаардлагагүй.
- Замын тэмдэг, тэмдэглэгээг жолооч ойлгоход болно.
- Замын цагдаа байхгүй бол суудлын бүс зүүх хэрэггүй гэх мэт.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Улсын хэмжээнд бүртгэгдсэн 29474 зам тээврийн ослын 28794 буюу 97.7 хувь нь жолоочийн буруугаас, 632 буюу 2.1 хувь нь явган зорчигчийн буруутай үйлдлээс, 48 буюу 0.2 хувь нь замын нөхцөлөөс гарсан гэж бүртгэгджээ.
- Жолоочийн буруутай үйлдэлд замын хөдөлгөөний аюулгүй байдлын хууль, дүрэм, журам зөрчсөн, хөдөлгөөнд оролцох соёл, дадал эзэмшээгүй, сахилга хариуцлагагүй үйлдлүүд багтаж байгаа бол явган зорчигчдын хувьд замын хөдөлгөөний дүрмийн мэдлэггүй, замын хөдөлгөөнд соёлтой оролцдоггүй, тэдэнд оногдуулах хариуцлага хэрэгжихгүй байгаагаас явган зорчигч амь насаа алдах, гэмтэл бэртэл авч хохирч байна. Замын нөхцөлөөс шалтгаалан гарсан

осол улсын хэмжээнд 48 бүртгэгдсэнээс нийслэлд 24, орон нутагт 24 байна. Энэхүү хүчин зүйлд техникийн гэмтэл, замын гэрэл, зам орчны нөхцөлийг багтаан авч үзэж байна.

- Жолооч, зорчигч байна гэдэг соёл юм. Судлаачдын үзэж байгаагаар авто машин жолоодсон хугацаанаас сэтгэл зүйн онцлог нь жолоодлогод илүү чухал байдаг байна.
- Мөн замын хөдөлгөөний аюулгүй байдалд тухайн үеийн замын нөхцөл байдал, хэт түгжрэл, эсвэл хэт чөлөөтэй зам, эсвэл машины бүрэн бүтэн байдал нөлөөлөхөөс гадна жолоочийн болон зорчигчийн сэтгэл зүй, зан ааш нөлөөлдөг болохыг эрдэмтэд судалжээ. (Э.Мөнгөтулга, 2019)

	Суралцахуйн зорилт	Сурах бичиг дэх сэдэв	Ээлжит хичээлийн сэдэв
10.06.a	Замын хөдөлгөөний аюулгүй байдлыг хангахад хүмүүсийн зан төлөв нөлөөлдөг болохыг хэлэлцэх	6.1. Замын хөдөлгөөний аюулгүй байдалд жолооч болон зорчигчийн зүгээс нөлөөлөх хүчин зүйл	Замын хөдөлгөөний аюулгүй байдал, түүнд нөлөөлөх хүчин зүйлс

ЗОРИЛГО: Замын хөдөлгөөнд соёлтой оролцох, аюулгүй байдлаа хангах, бусдыг сэрэмжлүүлэх, ослоос урьдчилан сэргийлэх чадвартай болоход дэмжлэг үзүүлэх

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

- Замын хөдөлгөөний аюулгүй байдал ба түүнд нөлөөлөх хүчин зүйлийг судлах, эргэцүүлэх
- Хүний зан ааш нь замын хөдөлгөөнд нөлөөлдөг болохыг уншиж судлах
- Замын хөдөлгөөний аюулгүй байдал нь хүн тус бүрийн ухамсар, соёлоос хамааралтай болохыг ухамсарлах

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Сурах бичиг
- Тохиолдлын хүснэгт

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:

Үйл ажиллагаа 1. Өгсөн кейсийн хүрээнд саналаа солилцох

Кейсийг хүүхэд бүр унших

Асуултын хүрээнд ярилцах

Нэгэн жолооч баруун тийш эргэхээр дохио өгсөн боловч баруун эгнээний нэг ч жолооч зам тавьж өгсөнгүй, харин бүр эсрэгээрээ сигналдаж уурлав. Тэр жолооч дараа дахин баруун эргэхдээ зүүн тийш дохио өгч гэнэт баруун эгнээнд шилжив. Энэхүү үйлдлээ жолооч баруун эгнээний бусад жолооч нарыг гэнэдүүлж эргэлээ гэж хэв нэг инээн найздаа ярьжээ

Жолоочийн энэхүү үйлдэл зөв үү? Зөв эсвэл буруу гэж үзсэн үндэслэлээ ангийнхандаа хэлээрэй.

Баруун эгнээний нэг ч жолооч зам тавьж өгсөнгүй. Энэ үйлдлийг та нар юу гэж бодож байна вэ?

“**Жолооч** баруун эгнээний бусад жолооч нарыг гэнэдүүлж эргэлээ” гэж найздаа хэлсэн. Энэ үйлдлийг дүгнэн ярилцаарай.

Тэгвэл өөр та нарын мэдэх ямар жишээ байна вэ? гэсэн асуултаар дараагийн үйл ажиллагаанд шилжинэ.

Үйл ажиллагаа 2. Дасгал ажиллах

Сурагчид өөрсдийн мэдэх, өөрт тохиолдсон замын хөдөлгөөний талаарх (жолооч, зорчигч, явган зорчигч) тохиолдлыг дараах хүснэгтэд бичиж эерэг болон сөрөг үйлдлээр нь ялган тэмдэглэх. Багаар ажиллана.

Тохиолдлын хүснэгт

Миний мэдэх (харсан) жолооч		Миний мэдэх (харсан) зорчигч			
Тохиолдлууд	Зөв	Буруу	Тохиолдлууд	Зөв	Буруу
1.			1.		
2.			2.		
3.			3.		

Хүснэгт дэх тохиолдлуудаа зөв, буруугаар ялгасны дараа зөв болон буруу үйлдэлд хувь хүний юу нөлөөлж байна вэ? гэж асуултын хүрээнд ярилцаарай.

Үйл ажиллагаа 3.

Үйл ажиллагаа 2-ын үр дүнг бид ярилцсан. Энэ үр дүнг жолооч болон зорчигчийн зан төлөвтэй холбон судалцаа.

Сурах бичгийн 84-86-р хуудас дахь мэдээллийг уншиж тохиолдлын хүснэгт дэх үр дүнтэй холбон хэлэлцэх

Үйл ажиллагаа 4.

Ойлголтоо гүнзгийрүүлэн сурах бичгийн 87-р хуудас дахь “Замын хөдөлгөөний дүрмийн 6 дугаар зүйл дэх тээврийн хэрэгслээр зорчигчийн үүрэг”-ийг судлах

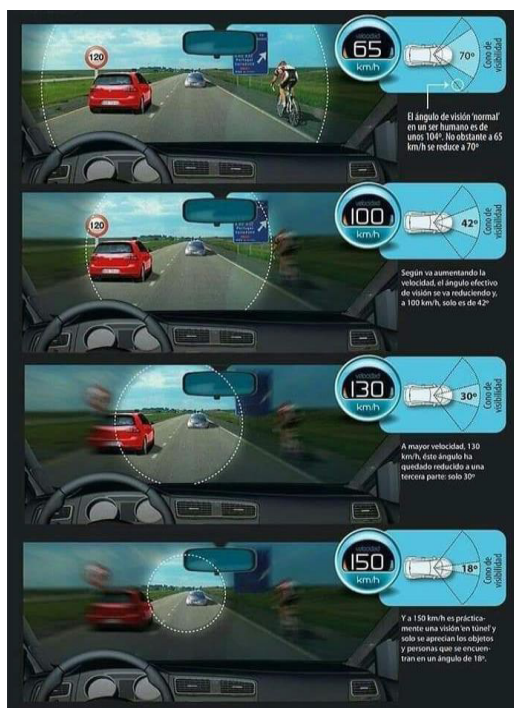
Тэгвэл сурагч *Та машинаар зорчихдоо суудлын бүсээ тогтмол зүүдэг үү?*, *Зам хөндлөн гарахдаа ногоон гэрэл цагаан шугамаар гардаг уу?* Энэ асуултыг өөрөөсөө асуугаад нэг үзээрэй.

Эсвэл багаараа тус заалтуудаас үнэлгээний хуудас зохиож өөрийгөө үнэлж болох юм. Мөн үе тэнгийнхэн, дүү нараасаа судалгаа авч үр дүнд үндэслэн зөвлөмж, илтгэх хуудас бичиж болох юм.

Зөвлөмж бичих санааг дараах зургаас аваарай.

ДҮГНЭЛТ:

Энэ бүхний цаана эцэстээ хэн нэгний амьдрал, амь нас байдаг гэдгийг анхаарах нь чухал гэсэн үгээр багш энэхүү хичээлээ дүгнээрэй.



СЭДЭВ: ГОЦ ХАЛДВАРТ ӨВЧНИЙ ХОРИО ЦЭЭР, АВАХ АРГА ХЭМЖЭЭ (40 минут)

ҮНДЭСЛЭЛ:

Манай улс мал аж ахуйн орон юм. Энэ ч утгаараа малын өвчлөл, эрүүл ахуй, эрүүл мэндийн асуудалд анхаарлаа хандуулах шаардлага үүсдэг. Тодруулбал мал, амьтны гоц халдварт өвчний талаарх мэдлэг ойлголтоо нэмэгдүүлэх, шинж

тэмдгийг хараад таних, нутаг орныхоо харьяа газарт цаг алдалгүй мэдэгдэх, урьдчилан сэргийлэх мэдлэг, чадвартай байх зэрэг хэрэгцээ нь энэ хичээлийг ахлах ангид эрүүл мэндийн хичээлээр орох үндэслэл болж байна.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Хүн, мал, амьтны гоц халдварт өвчний талаар судлахад бидэнд зайлшгүй мэдэх нэр томъёо, үг хэллэг хэрэгтэй. Энэхүү хичээлд ашиглах үг хэллэгийг хууль, дүрэм журамд ийнхүү авч үзсэн байдаг.
- 4.1.1. “мал” гэж уламжлагдан маллаж ирсэн таван хошуу малыг;
- 4.1.9. “мал, амьтны гоц халдварт өвчин” гэж улсын хил хязгаараас үл хамааран богино хугацаанд тархаж, хүн, мал, амьтны эрүүл мэндэд хохирол учруулж, худалдаа, эдийн засгийн байдалд сөргөөр нөлөөлөх өвчнийг тус тус ойлгоно.
- Энэ цагийн хичээлээр бид 10.06.6 суралцахуйн зорилтын хүрээнд “гоц халдварт өвчний үеийн хорио цээрийн хариу арга хэмжээ авахад оролцох” гэсэн агуулгыг судална.

Суралцахуйн зорилт	Сурах бичиг дэх сэдэв	Ээлжит хичээлийн сэдэв
10.06.6 Байгалийн аюулт үзэгдэл болон гоц халдварт өвчний үеийн хорио цээрийн хариу арга хэмжээ авахад оролцох	6.2. Хүн, мал, амьтны гоц халдварт өвчний хорио, цээрийн дэглэмийн үед авах арга хэмжээ	Гоц халдварт өвчний хорио цээр, авах арга хэмжээ

ЗОРИЛГО: Хүн, мал амьтны гоц халдварт зарим өвчний талаар судалж, хорио цээрийн үед авах арга хэмжээг бусдад тайлбарлах, өөрөө мөрдөх, иргэдийг хамгаалах үйлсэд хувь нэмрээ оруулах

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

- Мал, амьтны зарим гоц халдварт өвчний тухай судлах, илрэх шинж тэмдгийг ялгах
- Мал, амьтны гоц халдварт өвчний үед баримтлах журмыг биелүүлэх, бусдад хэлж ойлгуулах
- Гоц халдварт өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх, хорио цээрийн үед хариуцлагатай байх

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН: Энэ хичээлийн үндсэн хэрэглэгдэхүүн нь дараах бичлэг байна.

Халдварт өвчний тухай бичлэгийн холбоос	Бичлэгийн агуулга
1 https://www.youtube.com/watch?time_continue=25&v=Gfi73QH2Z3c&feature=emb_logo	Танилцуулга: Тарваган тахал, гоц халдварт өвчин
2 https://www.youtube.com/watch?v=gAVe9QuVouM	Танилцуулга: Шүлхий өвчний шинж
3 https://www.youtube.com/watch?v=-mayc6dUHgtA	Танилцуулга: Мал, амьтны халдварт болон гоц халдварт өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх нь (галзуу 0:00-06:28 мин, хонь, ямааны цэцэг 06:28:-12:45, мялзан 12:45-20:00, шүлхий 20:00-25:41)

4	https://www.youtube.com/watch?v=-cOvpMRhoS1w	Мэдээ: Мал, амьтны гоц халдварт шүлхий өвчин гарч хорио цээр тогтоосон үед малчид, иргэдийн мэдвэл зохих зүйл (Анхааруулга)
5	https://www.youtube.com/watch?v=iP-JLI7T7hHI	Мэдээ: Мал амьтны гоц халдварт өвчин гарсан аймгуудад зорчихгүй байхыг анхаарууллаа
6	https://www.youtube.com/watch?v=TA-APdDUu8Yg	Мэдээ: Малын гоц халдварт мялзан өвчин бөхөнд халдварлаж, 256 бөхөн үхээд байна

Бичлэг хийх ухаалаг гар утас (хэрэв бичлэг хийх боломжгүй бол шууд самбарын өмнө шууд нэвтрүүлгээ хийж болно)

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:

Үйл ажиллагаа 1. Хорио цээрийн дэглэм тогтоох өвчний жагсаалтыг судлах

Сурах бичгийн 89-р хуудас дахь хорио цээрийн дэглэм тогтоох өвчний жагсаалтаас өөрийн мэдэх өвчний талаар бусдад танилцуулах (тус өвчний талаар өөрийн мэдэх зүйл).

Танилцуулгын үр дүнд үндэслэн мал, амьтны зарим гоц халдварт өвчнийг судлах дараагийн үйл ажиллагааг эхлүүлнэ.

Үйл ажиллагаа 2.

Мал, амьтны зарим гоц халдварт өвчний талаар судлах (Баг бүр бичлэгийг нэгэн зэрэг үзэж, тэмдэглэл хөтлөх нөхцөлийг бүрдүүлнэ. Хэрэв анги танхимд хичээлийн цагт багтахгүй бол бичлэгийн холбоосыг гэрийн даалгаварт урьдчилан өгч болно.)

Сурагчдыг 5 багт хувааж бичлэг 1, 3-ыг үзүүлэх. 3-р бичлэгт дөрвөн өөр өвчний шинж тэмдгийг харуулсан. Бичлэг үзэх хугацааг багш хэлж өгнө. Бичлэг үзэх явцад дараах ажлын хуудаст тэмдэглэл хөтөлнө.

Ажлын хуудас:

Гоц халдварт өвчний нэр	Өвчний шинж тэмдэг, явц	Авах арга хэмжээ (хэнд хандах вэ?)
Тарваган тахал		
Галзуу		
Хонь ямааны цэцэг		
Мялзан		
Шүлхий		

Үйл ажиллагаа 3.

Мал, амьтны гоц халдварт өвчний үед авах арга хэмжээ болон хорио цээрийн дэглэмийн үед хэрэгжүүлэх үйл ажиллагаа бүхий богино хэмжээний шууд нэвтрүүлэг бэлтгэх (2,4-6 бичлэгээс санаа авч болох юм. Мөн хавсралт дахь хорио цээрийн үед авах арга хэмжээг ашиглаарай).

Нэвтрүүлгийн агуулга, зохиолыг сурагчид урьдчилан бичиж, багаараа хэлэлцэж эцэслэнэ.

Анхаарах зүйл:

- Багийн гишүүдийн дүрийг тодруулах (Малчин, сэтгүүлч, иргэн, зураглаач г.м)
- Бодит явдлаас сэдэвлэсэн тохиолдол, зохиол байна.

**Хавсралт:****Хорио цээрийн үед авах арга хэмжээ**

Хүн, мал амьтны гоц халдварт өвчин гарсан үед хорио цээрийн дэглэм тогтооно. «Хорио цээрийн дэглэм тогтоох» гэдэг нь хүн, мал амьтны гоц халдварт өвчин гарсан үед халдварын тархалтыг голомтод нь хязгаарлан зогсоох, устгахад чиглэсэн иж бүрэн арга хэмжээ авч хэрэгжүүлэхийг хэлнэ. Мөн манай улсад холери, амьсгалын цочмог хам шинж, тарваган тахал, шувууны томуу, шүлхий, хонин цэцэг, гахайн мялзан, **коронавируст** халдвар зэрэг өвчин гарсан тохиолдлууд бүртгэгдсэн байдаг аж.

1. **Дуудлага өгөх:** Өндөр халуурах, бие сульдах, амархан ядрах зэрэг шинж тэмдэг илэрвэл эмнэлгийн байгууллагад хандах, 103-т дуудлага өгөх шаардлагатай.
2. **Мэргэжлийн байгууллагад хандах:** Малын халдварт өвчний шинж тэмдэг илэрсэн, олноор хорогдсон үед орон нутгийн мал эмнэлгийн үйлчилгээний нэгж баг, хорооны удирдлагад 12 цагийн дотор мэдэгдэх хэрэгтэй.
3. **Хөрш болон хот айлдаа мэдэгдэх:** Мал олноор хорогдвол зэргэлдээх хот айлуудад мэдэгдэж, шаардлагагүй тохиолдолд тухайн байршлаас хүн, малын хөдөлгөөнийг хорих ёстой.
4. **Тусгаарлах:** Өвчний шинж тэмдэг илэрсэн хүн, мал, амьтныг бусдаас тусгаарлана.
5. **Мэдээллээр хангах:** Мэргэжлийн байгууллага дуудлагаар ирэхэд үнэн зөв мэдээллээр хангах (магадлалтай хавьтлын хүмүүс, бусад шинж тэмдэг...) хэрэгтэй.
6. **Худалдааг зогсоох:** Мал амьтны гаралтай түүхий эд бүтээгдэхүүнийг худалдан борлуулалтыг хориглоно.
7. **Дэглэм сахих:** Мэргэжлийн байгууллагаас тогтоосон хорио цээрийн дэглэмийг чанд сахих ёстой.
8. **Зөвлөмжийг мөрдөх:** Мэргэжлийн байгууллагаас өгсөн зөвлөгөөг амьдрал ахуйдаа дагаж мөрдөн хэвшүүлэх хэрэгтэй юм.
9. **Ариун цэвэр сахих:** Гэр бүлийн гишүүн бүр хувийн ариун цэврийг сахиж, ариутгал халдваргүйжүүлэлтийг сайтар хийх.
10. **Сэтгэл зүйн бэлтгэлтэй байх:** Хорио цээрийн дэглэмд орсон үед сэтгэл санааны цочрол, хямралд орохоос сэргийлэх, сэтгэл зүйн бэлтгэлтэй байх.

АРВАННЭГДҮГЭЭР АНГИ

СЭДЭВ: ХАР ТУГАЛГА, АСБЕСТ, ПЕСТИЦИД БОЛОН ХҮНД МЕТАЛЛЫН БОХИРДЛЫН ХОР НӨЛӨӨ (40 минут)**ҮНДЭСЛЭЛ:**

Дэлхий нийтээрээ түлш шаталт, будаг, барилгын материалын найрлагад онцгойлон анхаарах болсны учир нь түүнд байгаа хар тугалга болон маш нарийн ширхэгтэй тоосонцор нь цусанд орж хорт хавдрыг үүсгэдэг. Амьсгал, хоол боловсруулах эрхтний замаар мөн арьс салстаар дамжин хордуулна. Байгаль

орчныг ч бас бохирдуулдаг. Иймд эрүүл мэндээ хамгаалж, байгаль орчноо цэвэр байлгахын тулд хог хаягдлыг шатаахгүй байх, нүүрсний үнсийг аюул осолгүй газар асгах, асбестэн материалаас татгалзах, пестицидээр хордсон хүнсний бүтээгдэхүүнийг хэрэглэхгүй байх мэдлэг, чадвар чухал болсон.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Хүнд металл болох хар тугалга нь хүний мэдрэлийн эрхтний тогтолцоог, барилгын материалын асбестийн тоосонцор нь амьсгалын замын эрхтэн тогтолцоог гэмтээж хавдар үүсгэдэг.
- 1970-аад оноос АНУ-д хар тугалгыг ахуйн будаг болон түлшинд хэрэглэхийг хориглосон, мөн хар тугалгыг бензинээс хассан зэрэг олон арга хэмжээ авсны хүчинд өвчлөл ихээхэн багассан.
- Манай оронд сүүлийн жилүүдэд барилгын материалын найрлагыг судлах, үнэлгээ хийх, хориглох, түүхий нүүрс түлэхгүй байх зэрэг олон арга хэмжээг авч төрөөс бодлогын баримт бичиг боловсрогдон гарч байна.
- Нүүрсний үнс, хог хаягдлын шаталт, хар тугалган хайлшаар хийсэн усны хоолойд хар тугалга их хэмжээгээр агуулагддаг.
- Хүмүүс асбестийн нөлөөлөлд шууд болон дам байдлаар өртдөг. Шууд нөлөөнд асбест агуулсан бүтээгдэхүүнтэй харьцаж ажилладаг иргэд өртдөг бол дам өртөлтөнд асбестийн тоосонцорт орчин нөхцөл, хувцас хэрэглэлээр дамжин дам байдлаар өртөхийг хэлнэ.
- Асбестийн тоос тоосонцор нь хүний үснээс 20 мянга дахин нарийн ширхэгтэй амьсгалын замаар хүний биед нэвтрэн орж уушгинд удаан хугацаагаар тунаж үлдэн үрэвсүүлэх, цээжний гялтан хальсны зузаарал, уушги тоосжих, уушгины хорт хавдар зэрэг өвчнийг үүсгэх аюултай.

ЗОРИЛГО: Сургууль болон амьдрах орчиндоо хар тугалга, асбест, пестицидын хор нөлөөг хэрхэн бууруулахад дүн шинжилгээ хийж, бусдыг ялангуяа бага насны дүү нараа хамгаалахад хувь нэмэр оруулах, хар тугалга, асбест, пестицидтэй бүтээгдэхүүн ашиглаж, хэрэглэдэггүй, урьдчилан сэргийлэх хандлагатай болох

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

- Хар тугалга, асбест, пестицид зэрэг хүнд металл болон барилгын материал, химийн бодисын эрүүл мэндэд сөргөөр нөлөөлөх 2-оос доошгүй шалтгааныг нэрлэх
- Хар тугалга, асбест, пестицид зэргээс өөрийгөө болон бусдыг хамгаалах талаар тайлбарлаж сурах

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- хар тугалга, асбест, пестицидийн хор холбогдлыг харуулсан зурагт үзүүлэн тарааж өгөх материал

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:

Үйл ажиллагаа 1. Багаар ажиллах

Суралцагчдыг 4-5 баг болгоно.

Багшид зориулав: Ахлах ангийн сурагчдын бие даан мэдээлэл боловсруулах, дүгнэлт хийх, шийдвэр гаргах, график диаграммыг унших, тоон баримт дээр тулгуурлан схем, диаграмм зурах чадварыг хөгжүүлэхэд анхаарах хэрэгтэй.

1 ба 2-р баг сурах бичгийн 12-р хуудас дээр байгаа дасгал 1, харин 3,4-р баг дасгал 2, 5-р баг сурах бичгийн 13-р хуудас дээрх "Хар тугалга" гэсэн мэдээллийг уншиж, боловсруулалт хийнэ.

Үйл ажиллагаа 2. Бэлгийн ажилтай танилцах

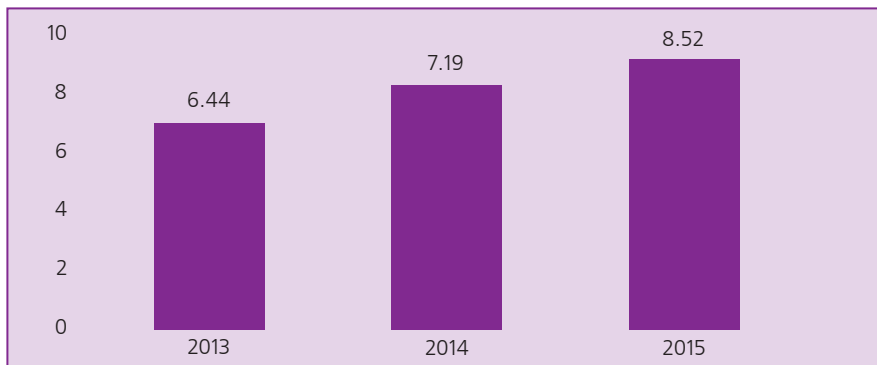
Баг бүр даалгавраа танилцуулна. Эхлээд 5-р баг мэдээллээ танилцуулж болно. Дасгал 1-ийг ярилцахдаа багш хүснэгт 1-ийг ашиглан дараах зүйл дээр анхаарна. Яагаад, учир шалтгаан, амьдралын хэв маяг, хэрэглэж буй түлш, орчны эрүүл ахуй /бие засах газар, хог хаягдал, авто машины дугуй, шатах түлэх материал г.м/ ямар байгаа талаарх мэдээллийг боловсруулна. Үүнд: Жишээ болгож хотын төвийг сонгов.

Хүснэгт 1. Улаанбаатар хотын хүүхдүүдийн цусан дахь хар тугалгын хэмжээг харьцуулах

Байрлал	Их аюултай	Дунд зэрэг аюултай	Бага аюултай шалтгаан	Аюулгүй
Хотын төв			Орон сууц ихтэй учир агаарын бохирдолт бага. Хог хаягдлыг шатаадаггүй.	
Баянхошуу				
Зайсан				
Да хүрээ зах				
Нарантуул зах				

1. Дасгал 2 дээр ярилцахдаа сурагчдын боловсруулсан хүснэгт, график, диаграммыг зөв хийсэн эсэхэд хяналт тавьж, багш график 1-ийг ашиглан ярилцаж болно.

График 1. Нүүрсний уурхайн ажилчдын цусан дахь хар тугалгын хэмжээ (мкг/дл)



Үйл ажиллагаа 3.

Багууд сурах бичгийн 14-р хуудас дээрх “Асбест”, “Пестицид” мэдээллийг уншаад, бие биеэсээ асуулт асууж, харилцан ярилцана. Байж болох асуултууд:

- Асбест яагаад хортой вэ?
- Ашиглахгүй байж болох уу?
- Өөр юугаар орлуулж болох вэ?
- Танай гэрт эсвэл сургууль, байр, хүрээлэн буй орчинд асбестаар хийгдсэн зүйл байгаа юу?

ДҮГНЭЛТ:

Дараах хүснэгтийг хамтран ярилцаж бөглөөрэй. Цаг хугацаанаас хамаарч багш шууд өөрөө бөглөн бичиж болно.

Хүснэгт 2.

	Хар тугалга	Асбест	Пестицид
Ач холбогдол			
Хор нөлөө			
Хэрэглээ			
Зөвлөмж			

Гэрийн даалгавар:

Ургацын хэмжээг нэмэгдүүлэхийн тулд юу ашигладаг вэ? Хүнсний ногоог яагаад заавал угааж хэрэглэх ёстой вэ? Жимсний хальсыг арилгаж идэх ямар ач холбогдолтой вэ? Дүгнэлт хийж, хүнсний ногоог зөв тариалж, хэрэглэх зөвлөмж бичээрэй.

СЭДЭВ: ХООЛ ХҮНСНИЙ ОРЧИН, ХООЛЛОХ ДЭГ, ЭРХ ЗҮЙН ОРЧИН (40 минут)

ҮНДЭСЛЭЛ:

Судалгаагаар, хүүхдийг хамгаалах ёстой сургуулийн орчинд сурагчид эрүүл бус хоол, хүнсний худалдаа, сурталчилгаанд өртсөөр байгаа нь хүүхдийг “арилжааны шинжтэй хооллолтын буруу дадал”-тай болоход хүргэж, илүүдэл жин, таргалалт зэрэг хоол тэжээлийн эрсдэлт хүчин зүйлсийн гол шалтгаан болж байна. Иймд манай улсад төдийгүй дэлхийн олон оронд хүүхдийн хоол, эрүүл мэндийг хамгаалах чиглэлээр “Ерөнхий боловсролын сургуулийн

хоол, үйлдвэрлэл, үйлчилгээний тухай хууль”, “Сургуулийн орчинд хүүхдэд худалдаалахыг хориглосон хоол хүнс”, “Ерөнхий боловсролын сургуульд үдийн цай” хөтөлбөр хэрэгжүүлэх журам, “Цэцэрлэг, ерөнхий боловсролын сургуулийн хүүхдийн хоногийн хэрэгцээг хангах хүнсний бүтээгдэхүүний жишиг хэмжээ”, “Хүүхдийн жинг бүртгэх, хянах” журам зэрэг олон эрх зүйн баримт, бодлого хэрэгжиж байна.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- “Ерөнхий боловсролын сургуулийн хоол, үйлдвэрлэл, үйлчилгээний тухай хууль” нь сургуульд суралцаж байгаа болон дотуур байранд амьдарч байгаа хүүхдийг эрүүл, шим тэжээллэг, аюулгүй хоол, хүнсээр сургуулиас ханган үйлчлэх үйл ажиллагааг хуульчилсан.
- Сургуулийн орчинд хүүхдэд худалдаалахыг хориглосон хоол хүнсэнд өөх тос, давс, чихэр ихтэй эрүүл бус хүнсний хэрэглээг хязгаарлаж, 100 граммд зөвшөөрөгдөх хэмжээг тогтоож өгсөн.
- “Цэцэрлэг, ерөнхий боловсролын сургуулийн хүүхдийн хоногийн хэрэгцээг хангах хүнсний бүтээгдэхүүний жишиг хэмжээ” нь цэцэрлэг, сургууль дээр, мөн дотуур байрны болон тусгай сургуулийн сурагчдын хоол, хүнсээр авах жишиг хэмжээг тогтоосон.
- ЭМЯ-наас баталсан “Хоногийн хоол хүнсээр авбал зохих илчлэг, үндсэн шимт бодис, аминдэм, эрдэс бодисын зөвлөмж хэмжээ”-д өсвөр насны хүүхдийн хоногийн хоол, хүнсээр авах шимт бодисуудын хэмжээг баталсан байдаг.
- ЭМЯ, БСШУСЯ-ны хамтарсан “Хүүхдийн жинг бүртгэх, хянах” журам нь сургуулийн сурагчдыг илүүдэл, жин, таргалалтаас сэргийлэх зорилготой.

ЗОРИЛГО: Сургуулийн хоол, үйлдвэрлэл, үйлчилгээнд баримталж буй эрх зүйн баримт бичгүүдийн талаар мэдлэгтэй болох

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

- Сургуулийн хоол, үйлдвэрлэл үйлчилгээнд баримталж буй эрх зүйн баримт бичгүүдийн зорилго, юунд чиглэсэн талаар мэдлэгээ дээшлүүлэх
- Сургуулийн хоол, үйлдвэрлэл, үйлчилгээний хоолны заалны зохион байгуулалт, тохижилтод дүн шинжилгээ хийж, багууд саналаа нэмэрлэх

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Сургуулийн хоол, үйлдвэрлэл үйлчилгээнд баримталж буй эрх зүйн баримт бичгүүдийн хуулбар (тус бүр 1 хувь)
- Эрүүл мэндийн сурах бичгийн 19-22-р хуудас
- Хавсралт 1. Сурагчийн ажиллах хуудас
- Хавсралт 2. Багшид зориулсан унших материал

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:

Үйл ажиллагаа 1. Багаар ажиллах

Багш сурагчдыг 5 багт хуваарилна. Үүнд:

1. Хоолны заалны зохион байгуулалт, тохижилтын баг
2. Заалаар үйлчилж буй хүнс, хоолны эрүүл ахуйн баг
3. Заалаар үйлчилж буй хоол, хүнсний шимт байдлын баг
4. Хоол, үйлдвэрлэл үйлчилгээний ажилчдын эрүүл ахуй, хувцаслалтын баг
5. Хоол хүнсний сурталчилгааны багт тус тус хуваарилна.

Баг бүрд сургуулийн хоол, үйлдвэрлэл үйлчилгээнд баримталж буй эрх зүйн баримт бичгүүдээс аль нэгийг, ажиллах хуудасны хамт хуваарилж өгнө.

Багууд хуваарилж өгсөн ажилтайгаа 5 минут танилцан, гол зүйлийг тэмдэглэнэ.

Дараа нь сургуулийн хоолны заалтай 5 минут танилцан ажиглалт хийж, тэмдэглэл хөтөлнө. Ажиглалт хийхдээ заалны ширээ сандлын зохион байгуулалт, заалаар үйлчилж буй хүнс, хоолны аюулгүй байдал, шимт байдал, хоол үйлдвэрлэл үйлчилгээний ажилтнуудын эрүүл ахуй, хувцаслалт, хоол хүнсний сурталчилгаа зэрэгт илүүтэй анхаарна.

Сурагчийн ажиллах хуудасны зааврын дагуу багууд ажигласнаа тэмдэглэн, саналаа боловсруулна.

Багууд харилцан хийсэн ажлаа танилцуулж, саналаа солилцоно.

Багаар ажиллахдаа сурах бичгийн 19-22-р хуудасны холбогдох хэсгийг нэмэлтээр уншаарай.

Багш баг бүрийн хийж буй ажлыг хянан, чиглүүлнэ.

Хавсралт 1:  Сурагчийн ажиллах хуудас

Ажигласан зүйлс	Одоо байгаа байдал	Ямар байх ёстой (Хууль эрх зүйн баримтыг ашиглана)	Сайжруулах санал, шийдвэр
1			
2			
3			
4			
5			

Хавсралт 2:  **Багшид зориулсан унших материал**

Сургуулийн хоол, үйлдвэрлэл үйлчилгээ ямар байх ёстой вэ?

Сургуулийн хоол, үйлдвэрлэл үйлчилгээ нь сурагчдад төдийгүй тэдний эцэг, эх, асран хамгаалагч нарт болон сургуулийн багш нар, ажилтнуудын хоол тэжээлийн боловсролд чухал үүрэг гүйцэтгэдэг. Иймд, сургуулийн хоол, үйлдвэрлэл, үйлчилгээ нь эрүүл мэндийн хичээлийн нэг суурь бааз болохоос гадна сурагчдын эрүүл мэндийг хамгаалах, өвчнөөс сэргийлэх, тэдний сурч боловсроход дэмжлэг үзүүлэх ач холбогдолтой.

Сурагчид сургууль дээр 4-8 цаг өнгөрүүлдэг бөгөөд бага ангийн сурагчид хоногийн хүнс, хоолны гуравны нэг, дунд, ахлах ангийн сурагчид гуравны хоёрыг авах боломжтой.

Сургуулийн хоол, үйлдвэр үйлчилгээний газар нь:

- Сургуулийн хоол, үйлдвэрлэл, үйлчилгээний талаар гарсан хууль, бодлого шийдвэрийг хэрэгжүүлэгч нь байдаг.
- Эрүүл хоолоор үйлчлэх ёстой.
- Сурагчдын хоногийн хоол, хүнсээр авах ёстой шимт бодисын зохих хувийг хангана.
- Сурагчдын хоол тэжээлийн хичээлээр олж авсан мэдлэгийг бататгах, дадлага хийхэд дэмжих орчин болно.
- Сургуулийн хоол, үйлдвэрлэл, үйлчилгээний заал нь хоол тэжээлийн мэдээлэл сургалт сурталчилгаа хийх ёстой.
- Хүнсний аюулгүй байдлыг хангаж ажиллах ёстой.
- Сургуулийн хоол, үйлдвэрлэл үйлчилгээнд ажиллагчид хүүхдийн хоол боловсруулах эрхтэн тогтолцооны онцлог, хүүхдийн хоолны шаардлага, нэг удаагийн хоолоор авах норм хэмжээ, хооллох онцлогийг насны ялгаатай мэдэх энэ талаар сургалтад хамрагдсан байх шаардлагатай.
- Хүүхдэд өдөр тутам хэрэглэж болох эсвэл хязгаарлах хоол хүнсийг ч мэддэг байх ёстой.
- Сургуулийн хоол, үйлдвэрлэл үйлчилгээний газар нь гал тогоо, хооллох соёлыг харуулах үлгэр жишээ загвар орчин болдог.
- Эцэг эх, асран хамгаалагч, багш, ажилтнууд сурагчдад зориулсан хоолны үзэсгэлэн, өдөрлөг зэрэг ажлыг зохион байгуулахад гол үүрэгтэй.
- Сургуулийн хоол, үйлдвэрлэл, үйлчилгээний газар нь хүүхдийн эрүүл мэнд, өсөлт хөгжилтийг дэмжих зэрэг олон талын ч холбогдолтой.

ДҮГНЭЛТ:

Сургуулийн орчин бол сурагчид төдийгүй тэнд ажилладаг бүх хүний эрүүл, аюулгүй, тав тухтай орчинд ажиллах, сурах газар гэдгийг тэдэнд ойлгуулна. Үүний тулд эдгээр эрх зүйн баримт бичгүүд хэрэгжих ёстойг, үүнийг хэрэгжүүлэхэд өөрийн чадах зүйлээр хувь нэмрээ оруулах ёстойг ойлгоно.

СЭДЭВ: ДАСГАЛ ХӨДӨЛГӨӨН БА ХООЛ ТЭЖЭЭЛЭЭР БИЕЙН ГАЛБИРЫГ ЗАСАХ НЬ (80 минут)

ҮНДЭСЛЭЛ:

Дэлхий дахинд ялангуяа хөгжиж буй орнуудын өсвөр үеийнхний дунд хурдацтай нэмэгдэж байгаа илүүдэл жин, таргалалтын гол шалтгааныг зохисгүй хооллолт, хөдөлгөөний идэвхгүй байдал гэдгийг судлаачид нэгэнт баталсан. Өмнөх ангиудад бид хоногийн хоолоор авч буй илчлэг, хөдөлгөөнөөр зарцуулсан илчлэгийн хэмжээг тооцож сурсан.

Мөн сурагчдын нас, хүйс, биеийн жин, өндрийг харгалзан “Хоногийн хоолоор авах үндсэн шимт бодис, аминдэм, эрдэс бодисын зөвлөмж хэмжээ” болон ДЭМБ-ын идэвхтэй хөдөлгөөний зөвлөмж хэмжээг мэддэг болсон. Иймд сурсан мэдсэнээ ашиглан дасгал хөдөлгөөн, хоол тэжээлээр хэрхэн биеийн галбир, жингээ хянах нь чухал юм.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Дасгал хөдөлгөөн, хоол тэжээлээр биеийн галбир, жингээ хянахад доорх зүйлсийг урьдчилан мэдэж, тогтоосон байна. Үүнд:
 - ЭМЯ-наас зөвлөмжилсөн “Хоногийн хоол хүнсээр авбал зохих илчлэг, үндсэн шимт бодис, аминдэм, эрдэс бодисын зөвлөмж хэмжээ”-нээс өөрийн нас, хүйсэнд тохирсон хэмжээг мэднэ.
 - ДЭМБ-ын зөвлөмжилсөн идэвхтэй дасгал хөдөлгөөнийг ашиглахаас гадна хоногийн дасгал, хөдөлгөөний илч зарцуулалтыг тогтоосон байна.
- Хоногт хэрэглэх өөх тос, давс, чихрийн хэмжээг тогтооно.
- Дасгал хөдөлгөөн, хоол тэжээлээр биеийн галбир засах, жингээ хянах нь амьдралын буруу дадлаа өөрчилж байгаа учраас цаг хугацаа, тэвчээр шаарддаг.
- Долоо хоногт 350-400 г жин хасагдах нь тухайн хүний эрүү мэндэд эрсдэл учруулахгүй гэж үздэг.

ЗОРИЛГО: Дасгал хөдөлгөөн, хоол тэжээлээр биеийн галбир засах, жингээ хянах аргад суралцах, эзэмших

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

- Сурагч бүр дасгал хөдөлгөөн, хоол тэжээлээр галбир, жингээ хянах төлөвлөгөө боловсруулах
- Сурагч бүр дасгал хөдөлгөөн, хоол тэжээлээр галбир, жингээ хянах төлөвлөгөө хэрэгжүүлэхэд тохиолдох бэрхшээлийг тоочих, даван туулах хугацаа, арга замыг шийдвэрлэх

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Эрүүл мэндийн сурах бичиг
- Хавсралт 1. Дасгал хөдөлгөөн, хоол тэжээлээр галбир, жингээ хянах загвар жишээ

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:

Үйл ажиллагаа 1. Дасгал ажиллах

Сурагчдыг багт хуваарилна. Багт хуваарилах нь багийн гишүүд хоорондоо ярилцаж, ойлгоогүй зүйлдээ харилцан тусалцахад оршино.

Багш сурагчдад загвар жишээг тайлбарлана.

Сурагчдын асуусан ойлгоогүй асуултад хариулж, тайлбарлана.

Сурагч бүр өөрт тохирсон “Дасгал хөдөлгөөн, хоол тэжээлээр галбир, жингээ хянах төлөвлөгөө” боловсруулна.

Зорилгоо тодорхойлохын тулд сурагч өөрийн биеийн жингийн индекс, хоногийн хоолны илчлэг, хөдөлгөөнд зарцуулдаг илчлэгээ мэдсэн байх шаардлагатай.

Багш баг бүрийн хийж буй ажлыг хянан, чиглүүлнэ.

Үйл ажиллагаа 2. Саад бэрхшээлийг даван туулах шийдвэр гаргах

Самбарт том цагаан цаас байршуулна.

Сурагчдад 2 өнгийн цаас тараана. Нэг өнгө нь дасгал хөдөлгөөн, нөгөө өнгө нь хоол тэжээл байх юм.

Сурагч бүр дасгал хөдөлгөөн, хоол тэжээлээр галбир, жингээ хянах төлөвлөгөөг хэрэгжүүлэхэд тохиолдох бэрхшээлийг бичнэ.

Нэг цаасан дээр нэг л бэрхшээл бичнэ. Самбарын цаасан дээр байршуулна.

Давхацсан бэрхшээлийг бүлэглэнэ.

Бэрхшээл бүр дээр харилцан ярилцаж, шийдвэрлэх арга замыг тодорхойлно.

Мөн дасгал хөдөлгөөнийг нэмэгдүүлэх, зохистой хооллох дадлыг хэрхэн дэмжиж, нэмэгдүүлж болох саналаа хуваалцана.

Сурагч бүр өөрийн дасгал хөдөлгөөн, зохистой хооллолтын төлөвлөгөөндөө саад бэрхшээлээ даван туулах шийдвэрээ бичнэ.

ДҮГНЭЛТ

Сурагч бүр өөрт тохирсон дасгал хөдөлгөөн, зохистой хооллох төлөвлөгөөтэй боллоо. Энэ төлөвлөгөөг өдөр бүр хэрэгжүүлэх нь эрүүл мэндээ хамгаалах гол үндэс гэдгийг ойлгуулна.

Хавсралт 1:



Дасгал хөдөлгөөн, хоол тэжээлээр биеийн галбир засах загвар жишээ

Хэрвээ та 3 сард 3 кг-аар жингээ бууруулахаар төлөвлөж байгаа бол 30 өдөрт 1 кг жин бууруулна. 1 сард 4000 ккал-аар бууруулна. 130 ккал/1 өдөрт бууруулна.

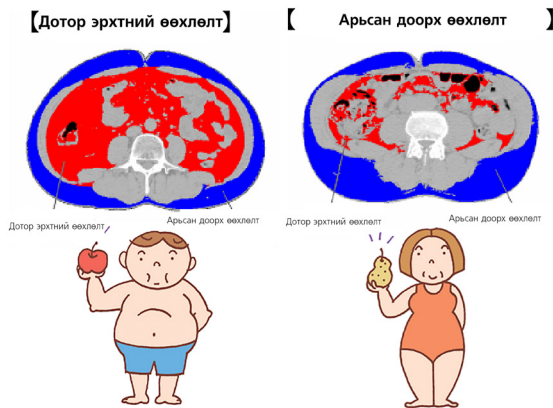
Зөв хооллолт/дасгалын төлөвлөгөө хэрэгтэй.

1. Биеийн жингийн индексээр таргалалтын зэргийг тодорхойлно.

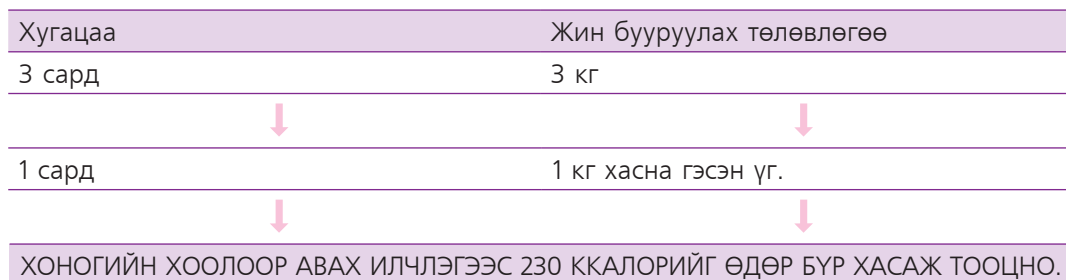
Загвар жишээн дээр ажиллая: Сурагч 9+-р ангийн сурагч, эмэгтэй өндөр 156 см, биеийн жин 65 кг, 2500-2600 ккалори илчлэгтэй хоол иддэг ба гэрийн боорцог 1 удаад 3 ширхгээр 3 удаагийн давтамжтай хэрэглэдэг, дасгал хөдөлгөөн хийдэггүй ч, алхах дуртай. Биеийн жингийн индекс 26.7 байна.

- ЭМЯ-наас баталсан “Хоногийн хоол хүнсээр авбал зохих илчлэг, үндсэн шимт бодис, аминдэм, эрдэс бодисын зөвлөмж хэмжээ”-нээс харахад энэ насны эмэгтэй хүүхэд хоногт 2200-2280 ккал авах ёстой. Үүний 1475 ккалори нь бодисын үндсэн солилцоонд зарцуулагддаг учраас бүр дасгал хөдөлгөөнөөр 500-700 ккалори илчлэг зарцуулах ёстой.
- Мөн хоногийн хоолоор 200-300 ккал илчлэгтэй хоолыг илүү авдаг гэсэн үг. Нэгжээр тооцвол: хоногийн хоолоор өдөрт 27- 28 нэгж хүнс хэрэглэх байсан. Одоо 32-33 нэгж хэрэглэдэг гэсэн үг. Өөрөөр хэлбэл, 5 нэгж хүнс хасах шаардлагатай.
- Байх ёстой жингээ тооцно. Байвал зохих жин ойролцоогоор 50 гэж үзвэл.
- Зорилго: Байх ёстой жиндээ хүрэхийн тулд дасгал, хөдөлгөөн, хоол тэжээлийн төлөвлөгөө боловсруулна.

Хасах жин = (Одоо байгаа жингээс- байвал зохих жин)= 65-50= 15кг
 Шууд 15 кг жин хасахаар төлөвлөж болохгүй, эрүүл мэндэд эрсдэлтэй.



2. Иймд эхний удаад 3 сарын хугацаанд 3 кг жин хасна гэж тооцоолъё.



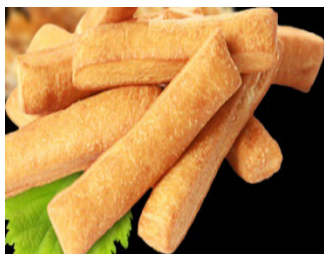
3. Чиний идэх дуртай амтлаг хүнсэнд хэчнээн ккалори агуулагддагийг дараах зургаас хараарай.

Шарсан Төмс МакДоналдс 323 ккал 15.5 гр тослог	Зайдас Гахайн мах 378 ккал 35 гр тослог	Хар шоколад 598 ккал 42.6 гр тослог 23.9 гр чихэр
Шарсан Тахиа KFC 1 ширхэг 444 ккал 24.2 гр тослог	Салами хиам 407 ккал 33.7 гр тослог	Сүүтэй шоколад 535 ккал 29.7 гр тослог 51.5 гр чихэр
Чипс 490 ккал 32.4 гр тослог	Бүдүүн хиам 308 ккал 24.6 гр тослог	Шоколадтай бялуу 1 зүсэм 537 ккал 27.7 гр тослог 55.1 гр чихэр
Пицца 1 зүсэм 329 ккал 14.8 гр тослог	Элэгний нүхаш 319 ккал 28 гр тослог	Шоколадтай жигнэмэг 517 ккал 28.3 гр тослог 30.1 гр чихэр
Самар 567 ккал 49.2 гр тослог	Бекон Утсан гахайн мах 417 ккал 39.7 гр тослог	Ванила зайрмаг 207 ккал 11 гр тослог 21.2 гр чихэр
Пиво 1 лааз 153 ккал	Кола 1 лааз 136 ккал 33 гр чихэр	

4. Өдөрт хүнснээс авах илчлэгийг хянах, гэрийн боорцгоор жишээ авья.

Сурагч гэрийн боорцог 5 ширхгээр 2-3 удаагийн давтамжтай хэрэглэдэг зуршилтай. Өсвөр үеийн хооллолтын “Гэр” зөвлөмжөөс харвал, 2 ширхэг гэрийн боорцог 1 нэгж буюу 80 ккал үүн дээр үндэслэн тооцно.

Өдөрт бүр тогтмол хэрэглэдэг гурилан бүтээгдэхүүнээс авах хүнснээс илчлэгийг хянах 2 арга зам байна. Үүнд: тоо болон давтамжийн хувьд.



А. Тооны хувьд авч үзье. Нэг удаад 5 ширхгийг иддэг гэвэл нийт илчлэг 100 ккал-ийг хоногт авдаг гэсэн үг.

Нэг удаад 5 ширхэг иддэг байсан тоогоо 1-ээр цөөрүүлбэ.

Тэгвэл 80 ккал/өдөр бүр хасагдана. Энэ байдлаар 3 сар үргэлжилбэл: 3 сар х 40 ккал= 3600ккал/3 сар буюу 1 кг хасагдана.

Одоо давтамжийн хувьд авч үзье.

Өдөрт 3 удаа хэрэглэдэг байсан давтамжаас 1 удааг нь хасвал 2 удаа болно. Өөрөөр хэлбэл, өдөрт 15 ширхэг иддэг байсан бол нэг удааг хасвал 10 ширхэг болно. Өдөр бүр 200 ккал хасагдах буюу 3 сар үргэлжилбэл 4.5 кг хасах боломжтой гэсэн үг.

Б. Дасгал хөдөлгөөнөөр биеийн жинг хянах

Жишээ нь: 1 лааз кола уусан гэж үзвэл 33 гр чихэр буюу 136 ккал илчлэгийг дасгал хөдөлгөөнөөр зарцуулах ёстой. Учир нь хоолоор авсан илчлэг хөдөлгөөнд зарцуулсан илчлэг тэнцэж байж, биеийн жинг хянаж чадна.

- Коланд элсэн чихэр 33 гр байх ба эрүүл мэндэд ашигтай “аминдэм, эрдэс” зэрэг шим тэжээл байдаггүй учраас заавал хөдөлгөөн хийх хэрэгтэй.
- Одоо байгаа жин 65 кг, мөн алхах дуртай гэвэл хүснэгтээс алхах (цагт 3км хурдтай) гэдгийг харахад, 0.033 гэсэн тоо байна.
- Зарцуулах илчлэг = 0.033 ккал * 65 кг * х гэсэн томъёо болно.
- Зарцуулах илчлэг бол 1 лааз коланы илчлэг 136 ккал юм.
- Хэдэн минут дасгал, хөдөлгөөн хийхийг олъё. $X = 136 \text{ ккал} / 0.033 * 65 \text{ кг} = 63.4$ минут буюу ойролцоогоор 1 цаг алхаж байж кола уусан илчлэгийг зарцуулна гэж дүгнэнэ.

Хүснэгт 1. Дасгал, хөдөлгөөнд зарцуулах илчлэгийг тооцох

Үйл хөдлөл	Зарцуулах илчлэг ккал/кг/мин	Үйл хөдлөл	Зарцуулах илчлэг ккал/кг/мин
Дугуй унах (хурдан явах)	0.127	Чангаар ном унших	0.0066
Дугуй унах (дунд зэргийн хурдтай)	0.042	Гүйлтийн тэмцээн	0.27
Ном хавтаслах	0.013	Гүйх	0.1166
Бокс тоглох	0.19	Мод хөрөөдөх	0.095
Дархан, мужаан хийх (хүнд)	0.038	Гараар юм оёх	0.0066
Вальс бүжиглэх	0.05	Хөл машинаар юм оёх	0.01
Фокстрот бүжиглэх	0.063	Цахилгаан машинаар юм оёх	0.0066
Сав суулга угаах	0.017	Гутал хийх	0.017

Хувцаслах, тайлах	0.017	Чангаар дуулах	0.013
Машин барих	0.015	Хөдөлгөөнгүй суух	0.0066
Хоол идэх	0.0066	Скейтээр тоглох	0.058
Морь унах (алхуулах)	0.023	Анхааралтай зогсох	0.01
Морь унах (хатируулах)	0.072	Биеэ суллаж зогсох	0.0083
Морь унах (цогих давхиулах)	0.117	Шал шүүрдэх	0.023
Юм индүүдэх	0.017	Хивс шүүрдэх	0.0266
Цамц нэхэх	0.017	Тоос сорогчоор соруулах	0.045
Юм угаах (хөнгөн)	0.0217	Усанд сэлэх (цагт 2 км)	0.1316
Дугуй унах (хурдан явах)	0.127	Бичгийн машинаар юм хурдан цохих	0.017
Дугуй унах (дунд зэргийн хурдтай)	0.042	Алхах (цагт 3км хурдтай)	0.033
Сэрсний дараа орондоо хэвтэх	0.0016	Түргэн алхах(цагт 4км хурдтай)	0.056
Юм будах (будгаар)	0.025	Маш хурдан алхах(цагт 5.3км хурдтай)	0.155
Төмс цэвэрлэх, хальслах	0.01	Шал угаах	0.02
Төгөлдөр хуур дарах	0.013	Юм бичих	0.0066
Ердийн 15 шаттай шатаар буух	0.012	Ширээний одон бөмбөг тоглох	0.032
Ердийн 15 шаттай шатаар өгсөх	0.036	Хичээл хийх	0.011
Гар бөмбөг тоглох	0.078	Сагс тоглох (эрчтэй)	0.097
Айзамт дасгал хийх(эрчтэй)	0.062		

1. Одооноос эхэл.



Биеийн жин ба алхалтын тоог тэмдэглэх /өөрт тохирох тэмдэглэгээг ашигла/

Он сар өдөр	Алхалтын тоо									
	1-1000	1001- 2000	2001- 3000	3001- 4000	4001- 5000	5001- 6000	6001- 7000	7001- 8000	8001- 9000	9001- 10000
6/01										
6/02										
6/03										
6/04										
6/05										
6/06										
6/07										
6/08										
6/09										
6/10										
6/11										
6/12										
6/13										
6/14										
6/15										
Биеийн жинг тэмдэглэх										

Сурагч бүр дасгал хөдөлгөөн, хоол тэжээлээр биеийн галбир, жингээ хянах төлөвлөгөө хэрэгжүүлэхэд тохиолдох бэрхшээлийг тоочих, даван туулах арга замыг шийдвэрлэх

1 ДАСГАЛ ХӨДӨЛГӨӨН ХИЙХ ХЭЦҮҮ БАЙНА...



Яагаад гэвэл халуун байна.

Яагаад гэвэл бороо орж байна.

Яагаад гэвэл би ядарч байна.

ЗҮГЭЭР СУУХ ҮЕДЭЭ

- Булчингийн дасгал
- Сунах, суниах
- Иог



АЖИЛ ДЭЭР БОЛОН АЖЛЫН ҮЕЭР

- Цахилгаан шатны оронд шатаар бууж, өгсөх
- Ажлын байрны орчноо тогтмол цэвэрлэх



ГЭРТЭЭ

- Булчин хөгжүүлэх дасгалууд
- ТВ үзэхийн оронд дасгал хөдөлгөөн
- Гэрээ цэвэрлэх



ХУВИЙН

- Дэлгүүр хэсэх
- Хүүхдүүдтэйгээ тоглох



2 АЛХАЛТЫН ТООГОО НЭМЭГДҮҮЛ



10 минутын хугацаанд 1000 алхам



Өдрийн цайны цагаар тогтмол алхаж сур

Цахилгаан шатны оронд шат ашиглах

Буудал хүртэл алх, сургууль гэрийн хооронд алхах

Машинаа аль болох хол зогсоолд байрлуулах

СЭДЭВ: СЭТГЭЛ ГУТРАЛ (40 минут)

ҮНДЭСЛЭЛ:

Маш олон хүн өөрсдөд нь сэтгэл гутралын шинж илэрч байсныг мэдээд ихэд гайхдаг. Тухайн нөхцөл байдлаасаа болоод ингээд “Галзуурчих вий” гэсэн өвөрмөц айдаст автдаг байна. Дөрвөн хүн тутмын нэг нь амьдралынхаа аль нэгэн үед сэтгэл гутралд орж байсныг судлаачид тогтоожээ. Сэтгэл гутрал нь нас, хүйс харгалзахгүй, хүний амьдралын аль ч үед тохиолдож болох юм. Та магадгүй интроверт эсвэл экстраверт, нийгмийн дунд өөрийн гэсэн байр сууриа аль хэдийн эзэлсэн ч бай, үгүй ч бай, бүрэг ичимхий зантай, залуу эсвэл өндөр настай, эрэгтэй, эмэгтэй, баян чинээлэг, ядуу аль нь ч бай энэ эмгэгээр өвчилж болно.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Сэтгэл гутралын хам шинж нь мэдрэмж, зан үйлийн цогц шинжийг өөртөө агуулдаг. Магадгүй зарим хүнд сэтгэл гутралын хам шинжээс ганц хоёр шинж тэмдэг, эсвэл бүгд илрэх тохиолдол ч бий. Эдгээр ялгаатай байдал нь тухайн хувь хүний онцлогтой холбоотой байдаг.
 - **Сэтгэл хөдлөл.** Сэтгэл гутрал бол сэтгэл хөдлөлийн эмгэг юм. Сэтгэл гутралтай хүнд сэтгэлээр унах шинж тэмдэг 2 долоо хоногоос дээш хугацаагаар илэрдэг. Дунд зэргийн сэтгэл гутралын үед тухайн хүнд бүх л өдрийн турш таагүй мэдрэмж илрэхгүй ч алсуураа нэг л гунигтай, баргар байна.
 - Мөн сэтгэл санаа нь эерэг үйл явдал тохиолдоход сэргэж ирээд дахиад л таагүй байдал руугаа орчихдог. Хүнд зэргийн сэтгэл гутралын үед бүх л өдөржингөө сэтгэл санаа муу байх ба таатай үйл явдал тохиолдоход сэтгэл санаа сэргэдэггүй. Сэтгэл гутралтай хүмүүсийн сэтгэл санаа өдөржингөө таагүй байдаг ч ихэнхдээ өглөөгүүр хүнд таагүй байгаад үдээс хойш болохоор сэргээд ирдэг. Үүнийг “Өдрийн хэлбэлзэл” гэх ба сэтгэл гутралын маш түгээмэл хэлбэр нь билээ.
- Нэг зүйлийг чи маш сайн ойлгох хэрэгтэй. Сэтгэл гутралыг даван туулж болно.
- Сэтгэл гутрал гэдэг нь өдөр тутмын ярианд хэрэглэгддэг үг билээ. Ихэнх хүн надад гунигтай байна, би сэтгэл санаагаар уначхаад байна, надад ямар ч урам зориг алга, тамир тэнхэлгүй болчихлоо зэрэг мэдрэмжээр өөрсдийнхөө энэхүү байдлыг сэтгэл гутрал хэмээн илэрхийлдэг. Хэдий тийм боловч эмнэл зүйн практикт “Сэтгэл гутрал” гэдэг энэхүү нэр томъёог өдөр тутамд тохиолддог. Үүнд:
- Сэтгэл гутрал нь 2 долоо хоногоос дээш хугацаагаар үргэлжилдэг.
 - Сэтгэл гутрал нь хүний өдөр тутмын идэвхтэй үйл ажиллагаанд саад болдог.
- **Бодол.** Сэтгэл гутралын үед хүний бодол нэг тодорхой жимтэй. Зүйрлэвэл, сөрөг гэрэл асчихсан юм шиг. Тэдний мэдрэмж нь таагүй, бүх л зүйл хүнд хэцүү санагдаж, ирээдүйдээ итгэх итгэл байхгүй болсон байдаг. Сэтгэл гутралтай хүмүүс уй гашууд автаж, бүх л зүйлд өөрийгөө буруутгадаг. Ихэнхдээ тэдэнд өөртөө итгэх итгэл, өөрийгөө хүндлэх байдал маш доогуур байдаг.
 - **Бие махбод.** Сэтгэл гутралын үед зарим хүнд бие махбодын шинж илэрдэг. Үүнд:
 - Нойр өөрчлөгдөх. Зарим хүний нойрны хэмнэл өөрчлөгддөг. Тухайлбал, өглөө босоход хэцүү байсан бол шөнийн цагаар маш сэргэг, унтаж чадахгүй байх гэх мэт.
 - Хоолны дуршил буурсантай холбоотой биеийн жин буурах, эсвэл хэвийннээс их хэмжээгээр идсэнээс биеийн жин нэмэгддэг.
 - Бэлгийн дур хүсэл буурах
 - Тамир тэнхээгүй болох, өдөр тутмын идэвхтэй үйл ажиллагаа, сэдэл тэмүүлэл байхгүй болдог. Сэтгэл гутралтай хүмүүс хүсэл сонирхолгүй, идэвхгүй байдлаасаа болж урьд нь баяр баясгалан мэдэрдэг зүйлээ хийхээ больдог.

- **Хүмүүстэй харилцах.** Сэтгэл гутралтай олон хүн бусадтай харилцахдаа маш их санаа нь зовдог. Тэд ихэнхдээ аз жаргалгүй, гэр бүлийнхэндээ сэтгэл дундуур, урам хугарсан байдалтай, бусадтай хаалттай харилцдаг. Тэд магадгүй өөр хүмүүстэй, ялангуяа

заримдаа хүмүүсийн дунд байхдаа ичиж, сэтгэл нь түгшдэг. Мөн ганцаардмал, тусгаарлагдсан байдлыг ихэнхдээ мэдэрдэг ба түүний хийх гэж буй зүйл нь маш их боломжийг түүнд авчрах байсан ч гэсэн хийх гэж оролддоггүй.

ЗОРИЛГО: Сэтгэл гутралын шалтгаан, илрэх шинж тэмдгийг мэдэж, түүнээс урьдчилан сэргийлэх, илрүүлэх, даван туулж чаддаг болохоос гадна сэтгэл гутралд автсан хэн нэгнийг ойлгож, туслах

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

- Сэтгэл гутралын шалтгаан, илрэх шинж тэмдгийг таньж сурах
- Сэтгэл гутралаас урьдчилан сэргийлэх

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Хавсралт 1 сурагчдын тоогоор хэвлэх

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:

Үйл ажиллагаа 1. Дасгал ажил гүйцэтгэх

Багш сурагчдад Хавсралт 1-ийг тарааж өгч, бөглүүлсний дараа дараах тайлбарыг өгнө. “Хэрвээ чамд эдгээр шинж тэмдэг хэдэн өдөр, долоо хоногоос дээш хугацаагаар илэрч байгаа бол сургуулийн сэтгэл зүйч, сэтгэл засалч эмчтэй уулзаж, юу мэдэрч байгаа талаараа ярилцах хэрэгтэй. Сэтгэл гутрал нь эмчлэгдэх бүрэн боломжтой.”

Үйл ажиллагаа 2. Унших, төлөвлөгөө бичих

Багш сурагчдад сурах бичгийн “Сэтгэл гутралаас урьдчилан сэргийлэх, түүнийг даван туулах” сэдвийг 5 минут анхааралтай унших даалгавар өгч, сурагчдаас хавсралт 2-т өөрсдийн төлөвлөгөөг бичихийг хүснэ.

ДҮГНЭЛТ:

Багш дараах байдлаар ярилцлагыг өрнүүлнэ. Сурагчдыг дүгнэж, шүүмжлэхээс аль болох зайлсхийх хэрэгтэй.

- Сэтгэл гутрал гэж юуг хэлэх вэ?
- Сэтгэл гутралаас сэргийлж, даван туулахад юу тусалдаг вэ?
- Өнөөдрийн хичээлээс юу сурсан бэ?

Хавсралт 1:  Сэтгэл гутралын үед илрэх шинж тэмдэг

Өдрийн ихэнх хугацаанд чамд дараах шинж тэмдэг илэрдэг үү?

- Уйтгартай, гунигтай, зовлонтой санагдах
- Ихэнх үед уйлмаар санагдах
- Юу ч хиймээргүй, хаашаа ч явмааргүй, хэнийг ч хармааргүй санагдах
- Анхаарал төвлөрөх, ажил хийж дуусгахад хэцүү байх
- “Удаашруулсан хөдөлгөөн”-д байгаа мэт санагдах
- Унтахад хэцүү байх
- Нойрны асуудалтай болох
- Ядарсан мэдрэмжтэй байх, эрч хүчгүй байх
- Шөнийн бүтэн нойртой хэрнээ босоход хэцүү байх
- Хоолны дуршилгүй болох
- Итгэлгүй мэдрэмж авах
- Амиа хорлох талаар бодох
- Үргэлж өөрийгөө дорд үзэж, өөрийгөө хангалттай сайн биш гэж бодох, юу ч хамаагүй мэт бодох

Хавсралт 2: 

	Даваа	Мягмар	Лхагва	Пүрэв	Баасан	Бямба	Ням
08-09							
09-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-22							
22-24							

СЭДЭВ: ТАМХИНЫ ТАЛААРХ БОДИТ МЭДЭЭЛЭЛ, ЗЕРЭГ ЗАН ҮЙЛИЙГ СУРТАЛЧЛАХ (40 минут)

ҮНДЭСЛЭЛ:

Архи, тамхийг хуулиар хориглосон хууль журамд үйлдвэрлэх, худалдаалахыг зохицуулсан, олон нийтийг хамгаалахад чиглэгдсэн заалтууд голлосон байдаг. Харин хувь хүнийг ялангуяа залуучуудыг

зөв зан үйлд уриалсан мэдээлэл эрх зүйн баримт бичигт тусгагдах нь ховор байдаг. Тиймээс эерэг зан үйлийг сурталчлах нь илүү үр дүнтэй юм.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Мэдээлэл сурталчилгааны ажлыг зохион байгуулахын тулд эхлээд судалгаа хийх хэрэгтэй. Судалгаа хийснээр нөхцөл байдалд бодитой дүгнэлт хийх боломж бүрдэнэ.
- Судалгааны дүнд үндэслэн мэдээлэл сурталчилгааны зорилго, зорилтоо тодорхойлох, зорилтот бүлгээ сонгох, гол санаа агуулгаа боловсруулах хэрэгтэй.
- Мэдээлэл сурталчилгаа түгээх хэлбэр, суваг нь ном хэвлэл, олон нийтийн цахим сүлжээ, телевиз, радио, сонин гэх мэт олон сонголттой байна.
- Сайн сурталчилгаа нь анхаарал татаж, хэрэгцээт мэдээллийг өгч, ойлгомжтой, нөхөрсөг, сонирхолтой, үйлдэлд уриалан дуудсан шинжтэй байдаг.

ЗОРИЛГО: Тамхины эсрэг үйл ажиллагаа, тэдгээрийг зохион байгуулах арга хэлбэрт суралцах, эерэг зан үйлийг дэмжих чадвар эзэмших

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

- Тамхины эсрэг сурталчилгаа зохион байгуулах, бусдыг зөв үйлдэлд уриалах, өөрийн санаа бодлыг товч, сонирхолтой байдлаар бусдад түгээхэд суралцах
- Тамхины талаарх бодит мэдээллийг тамхины анхааруулга байдлаар бэлтгэх, мэдээлэл боловсруулах, зурагт мэдээлэл бэлтгэх

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Бал, олон өнгийн харандаа, зургийн дэвтэр, баллуур

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:

Үйл ажиллагаа 1. Тамхины эсрэг сурталчилгаа

Сурагчдыг 4-6 хүний бүрэлдэхүүнтэй багт хуваарилна. Баг бүр тамхины сөрөг нөлөө, хор хөнөөл болон тамхинаас татгалзах арга барил, тамхи татахгүй байхын давуу тал зэрэг өргөн хүрээнд хүссэн сэдэв чиглэлээ сонгон сурталчилгааны материалыг зураг, видео, дүрийн тоглолт, ханын самбар аль ч хэлбэрээр хийж болно.

Сурталчилгааны санаа авахыг хүсвэл www.thetruth.com болон интернэт хайлтын систем, youtube сувгаар хандаж олон сонирхолтой материалтай танилцах боломжтой.

Сурагчид сурталчилгааны хэлбэрээ сонгож, агуулгаа бэлтгэн, танилцуулна. Хичээлийн цагт багтаан богино хугацаанд багаар ажиллах тул багийн гишүүд хэн юу хариуцах, хийх зэргээ сайтар төлөвлөж хамтран ажиллах шаардлагатайг сануулна.

Хичээлийн төгсгөлд багууд өөрсдийн сурталчилгаагаа бусдадаа танилцуулна.

Үйл ажиллагаа 2. Тамхины анхааруулга

Тамхины хайрцаг дээр түүний хор хөнөөлийн талаар анхааруулга наасан байдаг. Сурагчдад анхааруулга бүхий тамхины хэд хэдэн хайрцгийг үзүүлж, тэдгээр нь өсвөр

насныхан болон насанд хүрэгчдийг тамхи татахаас сэргийлэхэд хэр үр дүнтэй болохыг ярилцаарай.

Ихэнх сурагчид эдгээр анхааруулгыг төдийлэн үр дүнтэй биш гэж үзэж магадгүй. Тамхины олон сөрөг үр дагаврын талаарх мэдлэгээ ашиглан өсвөр насныханд хамгийн үр дүнтэй байж болох анхааруулга зохиож зурах даалгавар өгөөрэй.

Сурагчдын зохиосон анхааруулгыг анги дотор болон сургуулийн хананд байрлуулж болно. Сурагчид зөвхөн өөрийн орны төдийгүй бусад орны жишээг судалж болно. Зарим орон илүү бодитой, ойлгомжтой анхааруулга санамж хэрэглэдэг байж болно. Жишээ нь Australia tobacco warnings гэж google хайлтын системээр хайхад зарим маш ойлгомжтой дүрсэлсэн анхааруулга гарч ирдэг. Австралид тамхины анхааруулга санамж нь тамхины хайрцгийн нүүрэн талын 30 хувийг, ар талын 90 хувийг эзэлсэн байхыг шаарддаг.

Зарим анхааруулга нь зураг дүрслэлээс гадна тодорхой, ойлгомжтой бичсэн байдаг. (жишээ нь: Тамхи ам, хоолойн хавдар үүсгэдэг, Тамхи захын судасны эмгэг үүсгэдэг, Тамхи бэлгийн сулралд хүргэдэг гэх мэт)

ДҮГНЭЛТ:

1. Тамхины эсрэг сурталчилгааг санаачлан хийх нь сурагчдыг бие даан эрэл хайгуул хийх, мэдээлэл цуглуулах, бүтээлчээр хандаж сургахад ач холбогдолтой юм. Сурталчилгааны гол агуулга нь тамхитай холбоотой буруу ташаа мэдээллийг залруулсан, найдвартай эх сурвалжаас мэдээллээ авсан, өсвөр насныханд чиглэгдсэн агуулгатай байх нь хамгийн үр дүнтэй учир үнэлгээнд анхаараарай.
2. Сурагчдын бүтээсэн тамхины анхааруулгыг сургуулийн хананд байрлуулж, танилцуулбал илүү үр дүнтэй. Сурагчдын бүтээлээс өсвөр насныханд хамгийн их үр дүнтэй гэж бодсон 3 анхааруулгыг тэднээр сонгуулж тайлбарлуулж болно.

СЭДЭВ: ХҮСЭЭГҮЙ ЖИРЭМСЛЭЛТ, ҮР ДАГАВАР, ЭРСДЭЛ (40 минут)**ҮНДЭСЛЭЛ:**

Жирэмслэлт бүр хүсэж төлөвлөсөн байх хувь хүнд, гэр бүлд ялангуяа эх, хүүхдийн аль алинд чухал зүйл юм. Харин хүсээгүй үедээ жирэмслэх нь олон сөрөг үр дагаварт хүргэдэг гэдгийг хүмүүс төдийлөн анзаардаггүй. Үүний улмаас ирээдүйн гэр

бүлийн амьдралдаа сэтгэл ханамжгүй байхад хүрч болзошгүй юм. Тиймээс хүсээгүй жирэмслэлт, гарах үр дагавар, хүсээгүй жирэмсэлсэн тохиолдолд гаргах шийдвэрийн хувилбарыг судалж мэдэх нь зүйтэй.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Хүсээгүй жирэмслэлт нь янз бүрийн шалтгаантай байж болно. Тухайлбал, бэлгийн боловсрол эзэмшээгүй байх, бэлгийн хүчирхийлэлд өртөх, хэнэггүй зан гэх зэрэг.
- Хүсээгүй жирэмслэлт нь хувь хүн, гэр бүл, хүүхдэд нөлөөлдөг.
- Хүсээгүй жирэмслэлтийн үед шийдвэр гаргах олон хувилбарууд байж болно. Хувилбар тус бүрийн давуу, сул талыг тооцож, эрсдэлгүй шийдвэр гаргах нь чухал

ЗОРИЛГО: Хүсээгүй жирэмслэлтийн шалтгаан, үр дагавар, эрсдэл, шийдвэрийн хувилбарын талаар судлах

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

- Хүсээгүй жирэмслэлтэд хүргэх хувь хүний эрсдэл, шалтгааныг тодорхойлох
- Хүсээгүй жирэмслэлтийн үр дагаврыг танин мэдэх
- Хүсээгүй жирэмслэлтийн үед гаргах шийдвэрийн хувилбарт дүн шинжилгээ хийх

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Хавсралт 1-д байгаа өгөгдлийг А4 эсвэл түүний хэмжээтэй цаасан дээр нэг нэгээр бичиж бэлтгэх
- Хавсралт 2 – багшид зориулсан мэдээлэл
- Дэлгэц цаас, маркер, цаасан скоч

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:**Үйл ажиллагаа 1. Шалтгаан ба үр дагаврыг ялган тодорхойлох**

Сурагчдаас “Хүсээгүй жирэмслэлт” гэж юуг хэлэхийг асууна. Тэдний гаргасан санааг самбарт товч тэмдэглэнэ. (хүүхэдтэй болохыг төлөвлөөгүй үедээ жирэмсэн болох)

Хүсээгүй жирэмслэлтийн шалтгаан болон үр дагавар юу байж болох вэ? гэсэн асуулт асууж, сурагчдын хэлсэн санааг самбарт эсвэл том цаасан дээр товч тэмдэглээд үүний талаар дэлгэрүүлэн дасгал хийнэ гэдгийг хэлнэ.

Хавсралт 1-д байгаа өгөгдөл тус бүрээс сурагчдад нэг нэгийг тараан өгч, хананд байрлуулсан шалтгаан, үр дагавар гэсэн 2 булангийн тохирох хэсэгт сонгон байрлуулахыг хүснэ.

Байрлуулж дууссаны дараа зөв, бурууг хамтран ярилцана. Багш дараах мэдээллийг чиглүүлэг болгон ашиглана.

- Хүсээгүй жирэмслэлтийн шалтгаан: А, В, Е, G, Н, J, K, L
- Хүсээгүй жирэмслэлтийн үр дагавар: C, D F, I, M, N

Хүсээгүй жирэмслэлтийн шалтгаан:

- Хамгаалалтгүй бэлгийн хавьталд орох
- Жирэмслэлтээс сэргийлэх арга хэрэгслийг тогтмол, зөв хэрэглээгүй
- Бэлгийн боловсрол хангалттай эзэмшээгүй байх
- Бэлгийн хүчирхийлэлд өртөх
- Жирэмслэлтээс сэргийлэх арга хэрэгсэл хэрэглэсэн ч үр дүнгүй байх
- ЖСАХ хэрэглэх талаар хостойгоо ярилцахаас санаа зовох, ичих
- ЖСАХ худалдан авахаас айх, ичих
- Хэнэггүй тоомжиргүй зан гаргах

Хүсээгүй жирэмслэлтийн үр дагавар:

- Хосууд өөрсдийн үйлдэлдээ хариуцлага хүлээж чадахгүй салах
- Сэтгэл санааны хямрал үүсэх
- Санхүүгийн төлөвлөөгүй асуудал үүсэх
- Сурч хөгжих, ажил хөдөлмөр эрхлэх боломжоо тодорхой хугацаагаар алдах
- Хүсэл мөрөөдөлдөө хүрэх боломж хязгаарлагдах
- Нэр хүнддээ санаа зовох
- Сургуулиас завсардах

Үйл ажиллагаа 2. Шийдвэрийн хувилбарт дүн шинжилгээ хийх

Хүсээгүй жирэмсэлсэн тохиолдолд хүмүүс ямар шийдвэр гаргаж болохыг асууж, хариултыг самбарт тэмдэглэнэ. Гарч болох хариулт:

- Хүүхдээ төрүүлээд өөрсдөө өсгөх
- Хүүхдээ төрүүлээд аав ээжээрээ өсгүүлэх
- Хүүхдээ төрүүлээд хүнд үрчлүүлэх
- Хүүхдээ төрүүлээд асрамжийн газарт өгөх
- Үр хөндүүлэх

Сурагчдыг 5 багт хуваана. Дээрх шийдвэрийн хувилбар тус бүрийг нэг нэгээр дэлгэцийн том цаасан дээр гарчиг байдлаар бичээд, баг тус бүрд оноож өгнө. Багууд өөрт оногдсон шийдвэрийг хүмүүс яагаад гаргадаг буюу нөлөөлөх хүчин зүйл, мөн тус шийдвэр гаргаснаар ямар үр дагавар, үр нөлөө үүсэхийг тодорхойлж, дараах байдлаар загварын дагуу бичих даалгавар гүйцэтгэнэ.

Энэ шийдвэрийг гаргахад нөлөөлөх хүчин зүйл

Энэ шийдвэрийг гаргаснаар үүсэх үр дагавар, үр нөлөө

Сурагчдад өмнөх үйл ажиллагаа болон дараах түлхүүр үгээс санаа авч болохыг хэлнэ. Үүнд: эрүүл мэнд; боловсрол; ажил хөдөлмөр; хүсэл мөрөөдөл; гэр бүл; сэтгэл санаа; албан тушаал; мөнгө санхүү; найз нөхөд; хувийн өсөлт хөгжил; нэр хүнд; үүрэг хариуцлага; нийгэмд эзлэх байр суурь; мэдлэг чадвар

Баг тус бүр хийсэн ажлаа ээлжлэн танилцуулж, асуулт гарвал хариулна. Бүх багийн танилцуулгын дараа ангиараа хамтран дараах асуултын дагуу ярилцана.

- Шийдвэрүүдийн нөлөөлөх хүчин зүйлд ижил төстэй зүйл байна уу?
- Шийдвэрүүдийн үр дагавар, үр нөлөөнд ижил төстэй зүйл байна уу?
- Эдгээр шийдвэрийн аль нь хамгийн оновчтой гэж бодож байна вэ?
- Хамгийн оновчтой гэх энэ шийдвэр бүх хүнд тохиромжтой юу?
- Шийдвэрийг хүмүүс хэрхэн гаргадаг вэ?
- Хүсээгүй жирэмслэлтийн улмаас үүсэх сөрөг үр дагавраас хэрхэн сэргийлэх вэ?

ДҮГНЭЛТ:

Тухайн сэдвээр судалсан зүйлсээ хамтран ярилцаж, хичээлийг дүгнэнэ. Дараах асуултыг ашиглаж болно.

- Тус сэдвээр судалсан зүйлээс шинээр юу мэдэж авсан бэ?
- Хүсээгүй жирэмслэлтээс үүсэх үр дагавраас сэргийлэх хамгийн үр дүнтэй арга нь түүнээс сэргийлэх гэдэгтэй та бүхэн хэр зэрэг санал нийлж байна вэ?
- Хүсээгүй жирэмслэхээс сэргийлэхийн тулд юу хийх ёстой гэж бодож байна вэ?
- Мэдсэн зүйлээ бусадтай хэрхэн хуваалцах вэ?

Хавсралт 1: **Хүсээгүй жирэмслэлтийн шалтгаан ба үр дагавар**

1. Хамгаалалтгүй бэлгийн хавьталд орох
2. Жирэмслэхээс сэргийлэх арга хэрэгслийг тогтмол, зөв хэрэглээгүй
3. Хосууд өөрсдийн үйлдэлдээ хариуцлага хүлээж чадахгүй салах
4. Сэтгэл санааны хямрал үүсэх
5. Бэлгийн боловсрол хангалттай эзэмшээгүй байх
6. Санхүүгийн төлөвлөөгүй асуудал үүсэх
7. Бэлгийн хүчирхийлэлд өртөх
8. Жирэмслэх сэргийлэх арга, хэрэгсэл хэрэглэсэн ч үр дүнгүй байх
9. Сурч хөгжих, ажил хөдөлмөр эрхлэх боломжоо тодорхой хугацаанд алдах
10. ЖСАХ хэрэглэх талаар хостойгоо ярилцахаас санаа зовох, ичих
11. ЖСАХ худалдан авахаас айх, ичих
12. Хэнэггүй тоомжиргүй зан гаргах
13. Хүсэл мөрөөдөлдөө хүрэх боломж хязгаарлагдах
14. Нэр хүнддээ санаа зовох

Хавсралт 2:  **Багшид зориулсан мэдээлэл**

- Хүсээгүй жирэмслэлт нь гэр бүл, эх, хүүхдэд нөлөөлдөг. Насанд хүрсэн хүмүүсийн зарим нь хүсээгүй үедээ жирэмсэлсэн ч хүүхдээ төрүүлж аз жаргалтай амьдардаг бол зарим нь үүнээс болж олон сөрөг үр дагаварт хүрсэн байдаг. Гэр бүл хүүхэдтэй болох бэлтгэлгүй байснаас хүүхдийн хувьд бие махбод, сэтгэц, зан үйлийн сөрөг үр дагавар гарна. Ээж нь жирэмсэн үедээ стресстэй байх, хорт зуршил хэрэглэх зэргээс болж хүүхэд амьсгал, зүрх судасны эмгэгтэй болох бага жинтэй хүүхэд төрөх, хүүхдийн хөгжил хоцрох гэх мэт сөрөг үр дагавар үүсдэг.
- Эмэгтэйн хувьд эрүүл мэнд, нийгэм сэтгэл зүйн олон асуудал бэрхшээл үүснэ. Тухайлбал, өөрийн хүсэл мөрөөдөлдөө хүрэх, өөрийгөө хөгжүүлэх боломжоо хойшлох, жирэмсний эхний саруудад стресс, сэтгэл гутралд орох, айдас, түгшүүрт автах, эдийн засгийн хүндрэл бэрхшээл үүсэх, сургуулиа төгсөж чадахгүй болох, ажил хөдөлмөр хийх боломжгүй болох, бусдын дэмжлэг туслалцаа шаардлагатай болох гэх мэт.

СЭДЭВ: ЖЕНДЭРТ СУУРИЛСАН ХҮЧИРХИЙЛЭЛ (80 минут)

ҮНДЭСЛЭЛ:

Нийгмийн янз бүрийн орчинд жендэрт суурилсан хүчирхийллийн бүхий л хэлбэр илэрч байгаа бөгөөд зарим хүн түүнд өртөж байгаагаа ухаарахгүй, ийм л байх ёстой юм байх гэсэн буруу

ташаа ойлголттой байдаг. Тиймээс жендэрт суурилсан хүчирхийлэл, түүний үр дагаврын талаар судлах нь түүнээс сэргийлэхэд чухал ач холбогдолтой юм.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Жендэрт суурилсан хүчирхийлэл нь эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн нийгмээс бий болгосон ялгаатай байдалд суурилсан бусдын эрхэнд халдаж, хор хохирол учруулдаг үйлдэл юм.
- Жендэрт суурилсан хүчирхийлэл хувийн орон зай, ажлын байр, олон нийтийн хүрээнд гэх мэтчилэн янз бүрийн орчинд үйлдэгддэг.
- Тус хүчирхийлэлд эрэгтэй, эмэгтэй аль ч хүйсийн хүн өртөх магадлалтай. ЖСХ нь бие махбод, эдийн засаг, сэтгэл санаа, бэлгийн хүчирхийлэл гэх зэрэг хэлбэрээр илэрнэ.

ЗОРИЛГО: Жендэрт суурилсан хүчирхийллийн талаар танин мэдэж, түүний үр дагавар, үр нөлөөг тодорхойлох

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

- Жендэрт суурилсан хүчирхийлэл, түүний хэлбэрийг тодорхойлох
- Жендэрт суурилсан хүчирхийллийн үйлдлүүдийг танин мэдэх
- Жендэрт суурилсан хүчирхийллийн үр дагавар, үр нөлөөг тодорхойлох

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Дэлгэц цаас, маркер, цаасан скоч
- Хавсралт 1-т байгаа тодорхойлолт тус бүрийг нэг нэг том цаасан дээр томоор бичиж бэлдсэн байх
- Хавсралт 2-т байгаа өгөгдлүүдийг нэг нэгээр А4 цаасан дээр томоор бичиж бэлдэх
- Хавсралт 4-т байгаа модыг дэлгэц цаасан дээр томоор зурж бэлдсэн байх (4 ширхэг)
- Хавсралт 5-д байгаа дүрс бүрээс баг тус бүрд 15-20 ширхэг оногдохоор хайчилж бэлтгэх эсвэл цаас, хайч өгч өөрсдөөр нь хэрэгцээтэй хэмжээгээр бэлдүүлж болно.

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:

Үйл ажиллагаа 1. Жендэрт суурилсан хүчирхийллийг тодорхойлох

Сурагчдаас жендэрт суурилсан хүчирхийлэл гэж юуг хэлэхийг асууна. Тэдний санааг самбарт товч тэмдэглэнэ. Тэдний гаргасан санаан дээр тулгуурлан дараах тодорхойлолтыг ашиглан нэмж тайлбарлана.

Жендэрт суурилсан хүчирхийлэл (ЖСХ) гэдэг нь хэн нэгний хүсэл зорилгын эсрэг үйлдэгдэх хор хохирол учруулахуйц эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн нийгмээс бий болгосон ялгаатай байдалд суурилсан үйлдлүүдийг нэрлэдэг ерөнхий нэр томъёо юм. Үүнд бие махбодын, бэлгийн, сэтгэл санааны хор хохирол, зовлон шаналал учруулах үйлдлүүд, ийм үйлдэл хийхийг заналхийлэх, хүч хэрэглэх болон эрх чөлөөнд нь халдах бусад үйлдэл орно.



Энэхүү хүчирхийллийн үйлдэл нь олон нийтийн болон хувийн орон зайд үйлдэгддэг. Хэдийгээр ийм төрлийн хүчирхийллийн хохирогч нь эмэгтэйчүүд, эрчүүд, охид, хөвгүүд аль нь ч байж болох хэдий ч эмэгтэйчүүд, охид гол хохирогч нь болдог. Эрчүүдийн эсрэг жендэрт суурилсан хүчирхийллийн нэг жишээ бол нийгмийн хэвшмэл ойлголтын хэм хэмжээнд нийцээгүй эрчүүдийг дарамтлах, зодох эсвэл бүр амь насанд нь халдах зэрэг үйлдэл юм.

Хүчирхийллийн үндсэн 4 төрөл байдаг бөгөөд энэ нь жендэрт суурилсан хүчирхийлэлд мөн адил илэрнэ гэдгийг хэлнэ. Тэдгээр тус бүрийн тодорхойлолтыг (хавсралт 1) бичсэн цаасыг хананд зэрэгцүүлэн хооронд нь зайтай байрлуулаад, тайлбарлана.

Эдгээр тодорхойлолтоос асуух зүйл байгаа эсэхийг сурагчдаас лавлаж, шаардлагатай бол нэмэлт тайлбар хийнэ. Үүний дараа тэднийг багт хувааж, бүлэг тус бүрт хавсралт 2-т байгаа өгөгдлөөс ижил тоогоор хуваарилна. Баг тус бүр өөрт оногдсон өгөгдлийн нэг нэгээр хамтран ярилцаж, жендэрт суурилсан хүчирхийллийн 4 төрлийн алинд хамаарагдахыг шийдвэрлэн, тохирох хэсэгт хананд дээр байрлуулна.

Байрлуулж дуусмагц зөв байрлуулсан эсэхийг ангиараа хамтран эхнээс нь нягтална. 1-2 сурагчийг сайн дураараа гарч ирэхийг хүснэ. Өгөгдөл тус бүрийг нэг бүрчлэн асууж, үүнийг энд байрлуулсан нь зөв үү, яагаад, өөр ямар хэсэгт байрлуулбал илүү тохиромжтой байж болох вэ? тодорхойлолтоо эргэж харна уу гэх зэргээр нэг бүрчлэн ярилцана. Өөр хэсэгт байрлуулах шаардлагатай тохиолдолд сайн дураар гарч ирсэн сурагч тусална. Багш хавсралт 3-ыг чиглүүлэг болгон ашиглана.

Энэ дасгалыг хийхэд ямар сэтгэгдэл төрснийг асууж лавлана. Эдгээрийг мэдэх нь сурагчдад ямар хэрэгтэй талаар ярилцана. Ямар үйлдэл нь хүчирхийлэл болохыг мэдэхгүй байснаар хүмүүс өөрсдийгөө хүчирхийлэлд өртөж байгааг ухаарахгүй байх талтай гэдгийг тайлбарлана.

Үйл ажиллагаа 2. Жендэрт суурилсан хүчирхийллийн үр дагавар, үр нөлөөг тодорхойлох

Сурагчдыг 4 багт хуваана. Баг тус бүрд хүчирхийллийн нэг нэг төрлийг оноож, түүний үр дагавар, үр нөлөөг тодорхойлж, асуудлын мод бүтээх даалгавар өгнө. Урьдчилан зурж бэлдсэн модоо, навч, алимны хайчилбарын хамт өгнө. Багууд доорх дарааллын дагуу ажиллана.

- Хүчирхийллийн шалтгааныг багаараа ярилцаж, модны үндэс хэсэгт бичих
- Хүчирхийллийн шалтгаан болох хүчин зүйлээс гадна хүчирхийлэл үйлдэгдсээр байхад нөлөөлөх хүчин зүйлийг тухайн үндэс, хөрсөнд нэвчин орж байгаа ус, бордоо гэж дүрслэн бичих
- Тухайн төрлийн хүчирхийллийг илэрхийлэх үйлдлийн жишээг модны мөчрүүд дээр бичнэ (өмнөх үйл ажиллагаанаас санаа авч болно).
- Навчин хэлбэртэй цаасан дээр тухайн хүчирхийллийн үйлдэл тус бүрийн үр дагаврыг, алим хэлбэртэй цаасан дээр үр нөлөөг нэг нэгээр бичиж, модон дээр байрлуулна.

Дээрх байдлаар баг тус бүр өөрт оногдсон хүчирхийллийн төрлөөр асуудлын мод бүтээж, түүнийгээ бусдадаа тайлбарлана.

Бүх баг тайлбарласны дараа хүчирхийллийн үр дагавар, үр нөлөөг нэгтгэн дараах асуултын дагуу ярилцана.

- Эдгээр асуудлын модыг хараад та бүхэнд ямар сэтгэгдэл төрж байна вэ?
- Багуудийн танилцуулсан зүйлд ижил төстэй болон ялгаатай ямар зүйлс байна вэ?
- Хүчирхийллийн төрлөөс үл хамааран үр дагавар, үр нөлөөнд ижил зүйл байна уу? Жишээлбэл, ямар үр дагавар, үр нөлөө хүчирхийллийн бүх төрөлд илэрч байна вэ?

- Хүчирхийлэл нь зөвхөн үйлдэгч болон хохирогч хоёрын л асуудал уу? Өөр хүмүүст нөлөөлж болох уу? Бусад хүмүүст хэрхэн нөлөөлж болох вэ?
- Нэг төрлийн хүчирхийлэл үйлдэхэд бусад төрөл зэрэгцэн илрэх үү? Жишээлбэл, хэрхэн илэрч болох вэ?
- Хэрвээ эдгээр бүх төрлийн хүчирхийлэл зэрэгцэн илэрвэл тухайн гэр бүл, хувь хүн, түүний ойр орчмынхонд ямар байхыг та бүхэн хэрхэн төсөөлж байна вэ?

Багш шаардлагатай тохиолдолд хавсралт 6-д байгаа мэдээллийг тэдний нас, сэтгэхүйн онцлогт тохируулан нэмж тайлбарлана.

ДҮГНЭЛТ:

Тухайн сэдвээр судалсан зүйлсээ хамтран ярилцаж, хичээлийг дүгнэнэ. Дараах асуултыг ашиглаж болно.

- *Жендэрт суурилсан хүчирхийлэл ямар орчинд үйлдэгдэж болох вэ? (Боломжит хариулт:* Ямар ч нөхцөлд, хаана ч үйлдэгдэх боломжтой. Гэр бүл, анги танхим, ажлын байр, олон нийтийн газар гэх мэт)
- *Жендэрт суурилсан хүчирхийллийг хэн үйлддэг вэ? (Боломжит хариулт:* хэн ч үйлдэх магадлалтай)
- *Хэн өртдөг вэ? (Боломжит хариулт:* ямар ч хүн өртөж болно)
- *Түүнээс сэргийлэхийн тулд та бүхэн юу хийж болох вэ? (Боломжит хариулт:* хүчирхийллийн хажуугаар дуугүй өнгөрөхгүй байх, насанд хүрсэн итгэлтэй, найдвартай хэн нэгэн хүнд мэдээлэх, хүчирхийллийн эсрэг зөвлөгөө мэдээлэл өгдөг үнэгүй утас болох 107, 108-д хандах, цагдаад мэдэгдэх энэ нь ичих, санаа зовох зүйл биш гэдгийг бусдад тайлбарлах гэх зэрэг)

Хичээлийн төгсгөлд хийх үйл ажиллагаа. Сайн сайхныг төсөөлөн бодох дасгал

Тус сэдэв нь сурагчдын сэтгэл зүйд хүнд тусах магадлалтай учраас хичээлийн төгсгөлд тэднийг тайвшруулах, хэвийн байдалд оруулах дасгал хийх хэрэгтэй. Сурагчдад хамтдаа нэг дасгал хийнэ гэдгийг хэлж, эхлээд зөв амьсгалах дасгал хийнэ. Хэд хэдэн удаа гүнзгий зөв амьсгалах дасгал хийсний дараа нүдээ аниад, сандал дээрээ тухтай суугаад, багшийнхаа зааврын дагуу төсөөлөн бодоорой гэж хэлнэ. Багш дараах зүйлийг маш намуухан хэлнэ.

Та нэгэн сайхан ойн цоорхойд иржээ. Тэнд таны хамгийн дотны хүмүүс байна. Тэд инээж баясан тоглоцгооно. Хүн бүр өөрсдийн хамгийн сайхан дурсамжтай үеийг ээлжлэн ярьж байна. Одоо таны ээлж ирж байна. ... Та өөрийн хамгийн сайхан дурсамжтай үеэ бодоорой. ... *Та хаана байна вэ? хэнтэй хамт байна вэ?*

Хамтдаа юу хийж байна вэ? ... Юуны тухай ярьж байна? ... таны сэтгэл санаа ямар байна вэ? ... эдгээр бүхий л зүйлсээ тэдэнд ярьж өгөөрэй. Тэд хэрхэн хүлээн авч байна вэ?

Одоо буцаад энэ ангидаа хүрэлцэн ирнэ үү.

Хавсралт 1: **Жендэрт суурилсан хүчирхийллийн төрөл**

Бие махбодын хүчирхийлэл: Хүч хэрэглэсний улмаас бие махбодод гэмтэл, өвдөлт, согог үүсгэхийг хэлнэ. Гэмтэл бэртлийн түвшин нь зөөлөн эдийн хамгийн бага гэмтлээс эхлээд яс хугарах, хөгжлийн бэрхшээлтэй болох эсвэл үхэлд хүргэж болно.

Эдийн засгийн хүчирхийлэл: Эдийн засгийн хүчирхийлэл нь хэн нэгний боломж, хүртээмжийг хянах эсвэл хориглож буй үйлдэл юм. Тухайлбал, цаг хугацаа, мөнгө, тээврийн хэрэгсэл, орон байр, даатгал, хоол хүнс, хувцас зэргийг хязгаарлах, хяналт тавих.

Сэтгэл санааны хүчирхийлэл: Бусдыг буруутгах, шүүмжлэх, гутаан доромжлох, дарамтлах, ичгүүртэй байдалд оруулах зэргээр өөрийн хяналтад байлгах бүхий л үйлдлийг хэлнэ.

Бэлгийн хүчирхийлэл: Тухайн хүн хохирогчтой ямар хамааралтайгаас үл хамааран, гэр орон, ажлын байр болон бусад ямар ч газар үйлдэгдсэн бай, хүч хэрэглэн бэлгийн харилцаанд орох, сексийн холбогдолтой үг хэллэг, дохио зангаа ашиглах зэрэг бүх үйлдлийг хэлнэ.

Хавсралт 2: 

- Эмчилгээ хийлгэх болон бусад тусламж үйлчилгээ авахыг нь хориглох, саад хийх
- Гэр бүл дэх санхүүгийн шийдвэрийг гаргахад оролцуулахгүй байх
- Үг хэл эсвэл үйлдлээрээ (жишээ нь: араас нь мөрдөх эсвэл хутга мэс, зэвсэг үзүүлэх зэргээр) дамжуулан өөрийг нь эсвэл түүний ойр дотны хүнийг хүчирхийлэх, хор хөнөөл учруулахаар заналхийлэх
- Бэлгийн дарамт үзүүлэх, үүнд ажилд оруулах, тушаал дэвшүүлэх, ахиж дэвших сургалтад хамруулах эсвэл илүү сайн дүн тавих зэргийн төлөө бэлгийн харилцаанд орохыг шаардах
- Ажлын байран дээр дарамтлах, доромжлох
- Хутга мэс, буу гэх мэт зэвсгийн чанартай зүйлээр цохих, хатгах
- Бэлгийн хамтрагч нь хүүхдийг ашиглан хэн нэгнийг хяналтдаа байлгах эсвэл айлгах
- Зөвшөөрсөн, эсвэл эс зөвшөөрснөөс үл хамааран бэлгийн харилцаанд орох, хүсээгүй байхад биед нь хүрэх, бүх төрлийн хүсээгүй эсвэл хүч хэрэглэсэн бэлгийн харилцаа
- Мөнгө болон санхүүгийн мэдээлэл өгөхгүй байх
- Дорд үзсэн, доромжилсон үг хэлэх
- Хамтран амьдарч байгаа хүнийхээ болон хүүхдийнхээ төлбөр тооцоо, өдөр тутмын зардлыг төлөхөөс татгалзах
- Бэлгийн мөлжлөгийн зорилгоор хүнийг хил дамнуулан худалдаалах, порнографи болон бэлгийн харилцаанд орохыг албадах
- Бусадтай харилцах харилцааг нь тусгаарлах, хязгаарлах (Жишээ нь: гэрт нь түгжих, түүнийг ажлаасаа гарахыг хүчлэх, эмчид үзүүлэхийг хориглох)
- Албадан жирэмслүүлэх, албадан үрийн сувгийг боолгох, албадан үр хөндүүлэх, хүчээр гэрлүүлэх, хүүхдийн гэрлэлт
- Ажил хийхийг хориглох
- Ураг төрлийн хүчин
- Алгадах, түлхэж унагах, түлхэх, шанаадах, зодох, маажих, багалзуурдах, хазах, угзрах, сэгсрэх, нулимах, түлэх, чимхэх, мушгих
- Хамтын өмч хөрөнгийг устгах

Хавсралт 3:  **Багшид зориулсан мэдээлэл****Бие махбодын хүчирхийлэл**

- Эмчилгээ хийлгэх болон бусад тусламж үйлчилгээ авахыг нь хориглох, саад хийх
- Хутга мэс, буу гэх мэт зэвсгийн чанартай зүйлээр цохих, хатгах
- Алгадах, түлхэж унагах, түлхэх, шанаадах, зодох, маажих, багалзуурдах, хазах, угзрах, сэгсрэх, нулимах, түлэх, чимхэх, мушгих

Эдийн засгийн хүчирхийлэл:

- Гэр бүл дэх санхүүгийн шийдвэрийг гаргахад оролцуулахгүй байх
- Хамтран амьдарч байгаа хүнийхээ болон хүүхдийнхээ төлбөр тооцоо, өдөр тутмын зардлыг төлөхөөс татгалзах
- Мөнгө болон санхүүгийн мэдээлэл өгөхгүй байх
- Ажил хийхийг хориглох

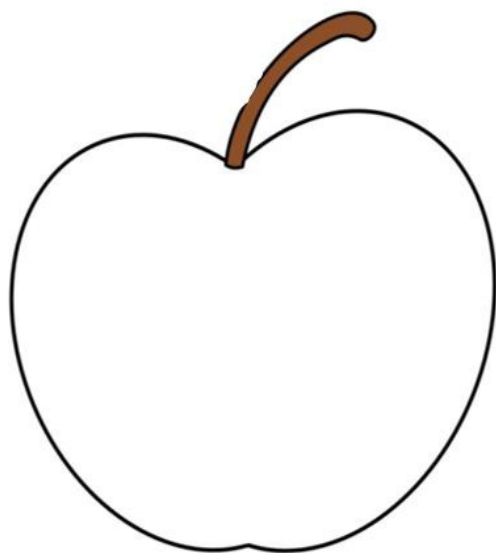
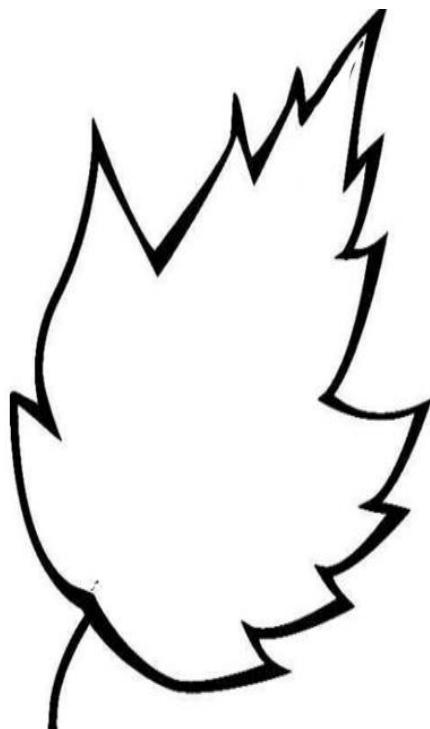
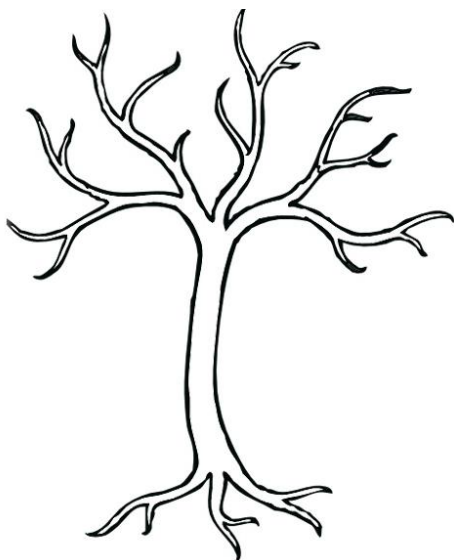
Сэтгэл санааны хүчирхийлэл:

- Үг хэл эсвэл үйлдлээрээ (жишээ нь: араас нь мөрдөх эсвэл хутга мэс, зэвсэг үзүүлэх зэргээр) дамжуулан өөрийг нь эсвэл түүний ойр дотны хүнийг хүчирхийлэх, хор хөнөөл учруулахаар заналхийлэх
- Ажлын байран дээр дарамтлах, доромжлох
- Бэлгийн хамтрагч нь хүүхдийг ашиглан хэн нэгнийг хяналтдаа байлгах эсвэл айлгах
- Дорд үзсэн, доромжилсон үг хэлэх
- Бусадтай харилцах харилцааг нь тусгаарлах, хязгаарлах (Жишээ нь: гэрт нь түгжих, түүнийг ажлаасаа гарахыг хүчлэх, эмчид үзүүлэхийг хориглох)
- Хамтын өмч хөрөнгийг устгах

Бэлгийн хүчирхийлэл:

- Бэлгийн дарамт үзүүлэх, үүнд ажилд оруулах, тушаал дэвшүүлэх, ахиж дэвших сургалтад хамруулах эсвэл илүү сайн дүн тавих зэргийн төлөө бэлгийн харилцаанд орохыг шаардах
- Зөвшөөрсөн, эсвэл эс зөвшөөрснөөс үл хамааран бэлгийн харилцаанд орох, хүсээгүй байхад биед нь хүрэх, бүх төрлийн хүсээгүй эсвэл хүч хэрэглэсэн бэлгийн харилцаа
- Бэлгийн мөлжлөгийн зорилгоор хүн хил дамнуулан худалдаалах, порнографи болон бэлгийн харилцаанд орохыг албадах
- Албадан жирэмслүүлэх, албадан үрийн сувгийг боолгох, албадан үр хөндүүлэх, хүчээр гэрлүүлэх, хүүхдийн гэрлэлт
- Ураг төрлийн хүчин

Хавсралт 4:  Тараах материал



Хавсралт 5:  **Тараах материал**

Жендэрт суурилсан хүчирхийллийн шалтгаан: Жендэрийн тэгш бус байдал, эрх мэдлийн ялгаатай байдал, эрх тэгш бус харилцаа

Жендэрт суурилсан хүчирхийллийг нөхцөлдүүлж хүчин зүйлс: Хүчирхийллийг хүлээн зөвшөөрөх; мэдээлэхгүй байх; архи, согтууруулах ундаа хэрэглэх; ажилгүйдэл; ядуурал; айдас; бусдаас ичих, санаа зовох; цөхрөх; бусдаас тусгаарлагдах

Жендэрт суурилсан хүчирхийллийн үр дагавар, үр нөлөө: Хүчирхийллийн үр дагавар нь тухайн үйл явдлын мөн чанар, хүчирхийлэгчтэй харилцах харилцаа, үүссэн нөхцөл байдлаас хамаарна. Жендэрт суурилсан хүчирхийлэл нь бие бялдар, сэтгэл зүй, нийгмийн харилцан уялдаа бүхий сөрөг үр дагаврыг бий болгох бөгөөд хохирогч, түүний гэр бүл, олон нийт, нийгэм, эдийн засагт нөлөөлнө.

Хохирогчид үзүүлэх нөлөө: Жендэрт суурилсан хүчирхийлэл нь бие бялдар, сэтгэл зүйн эрүүл мэндэд шууд болон урт хугацаанд нөлөөлдөг.

Биеийн эрүүл мэндийн асуудал:

- Гэмтэл бэртэл (хөхрөх, яс хугарах, тархины гэмтэл авах, цус алдах гэх мэт)
- Архаг өвчтэй болох (толгой өвдөх, ходоодны эмгэг, цусны даралт ихсэх зэрэг)
- БЗДХ, үрэвсэлт өвчин, хүсээгүй жирэмслэлт, жирэмсний хүндрэл, зулбалт зэрэг бэлгийн болон нөхөн үржихүйн эрүүл мэндийн асуудал
- Хөгжлийн бэрхшээлтэй болох (хараа, сонсгол, хэл ярианы бэрхшээл зэрэг)
- Маш хүнд гэмтлийн улмаас амь насаа алдах, амиа хорлох

Сэтгэл зүйн асуудал: (үр нөлөө нь шууд ба шууд бус байж болно)

- **Шууд:** Сэтгэлийн түгшүүр, айдас, бусдад итгэхгүй болох, анхаарлаа төвлөрүүлж чадахгүй, ганцаардах, өөртөө итгэлгүй болох, ямар ч эрх мэдэлгүй мэт санагдах, цочмог стресс, архаг стресс, сандарч эмээх, цочролын дараах стрессийн хам шинж, сэтгэл гутрал, нойргүйдэх, хоолноос гарах, амиа хорлох бодол төрөх, амиа хорлох оролдлого хийх
- **Шууд бус:** Сэтгэцийн өвчин тусах, биеэ гаргуунд нь хаях, тамхи татах, архи, мансууруулах бодис хэрэглэх, өөрийгөө хохироох зан үйл, бэлгийн эрсдэлтэй үйлдэл хийх

Эдийн засаг, нийгмийн нөлөө:

- Олон нийт гадуурхах, гутаан доромжлох
- Нийгэм, эдийн засгийн үйл ажиллагаанд оролцох нь буурах
- Ирээдүйд гарч болзошгүй хүчирхийллээс айх айдас, энэ нь бусад хүмүүст нөлөөлөх
- Олон нийтийн дунд орохоос айж эмээх, санаа зовох, улмаар өөртөө итгэлгүй болж, сурч боловсрох, ажил хөдөлмөр эрхлэх боломжгүй болох
- Хүчирхийллийн улмаас үүссэн гэмтэл бэртэл, эрүүл мэндийн асуудлаас болж ажил таслах, үүний улмаас ажлын байраа алдах
- Орлогогүй болох, ядуурал бий болох
- Гэр бүл салалт, ганц бие эцэг эх олшрох

Гэр бүлийн гишүүд болон бусад хүмүүст үзүүлэх нөлөө

Шууд нөлөө: Гэр бүл салах, гэр бүлд байнга сөрөг уур амьсгал бий болох

- Гэр бүл эдийн засгийн хувьд эрсдэлтэй байдалд орох
- Хүүхдийн хөгжилд сөргөөр нөлөөлж, сэтгэл санаа нь хямрах, зан үйлийн асуудлууд үүсэх (тухайлбал, гэрээсээ явах, өөрийн үнэлэмж буурах, хар дарж

зүүдлэх, өөрийгөө буруутгах, үе тэнгийнхэн, гэр бүлийнхэндээ муухай аашлах, өмч хөрөнгөө эвдэж сүйтгэх)

- Жирэмсэн үед хүчирхийллийн улмаас дутуу төрөх эсвэл бага жинтэй хүүхэд төрүүлэх
- Гэр бүлийн хүчирхийлэлтэй айл өрхөд хүүхдийн эсрэг хүчирхийлэл үйлдэгдэх нөхцөл бүрддэг.

Шууд бус нөлөө: Хүчирхийллийн улмаас эмэгтэйчүүдийн амьдралын боломж, орлого, гэр бүл доторх эрх мэдэлд сөргөөр нөлөөлж, улмаар хүүхдээ үл хайхрах, анхаарал халамж тавихгүй байх зэрэг үр нөлөө илэрнэ.

- Хүүхдэдээ сөрөг хандлага гаргах

Хүчирхийлэл үйлдэгчдэд үзүүлэх нөлөө

- Олон нийтийн зүгээс буруушаах, үзэн ядах, баривчлагдах, шоронд хоригдох
- Хүүхэдтэйгээ уулзах эрхийг нь хуулиар хязгаарлах
- Гэр бүл салах, гэр бүлийн гишүүдээс тусгаарлагдах
- Гэр бүлийн харилцаа хөндийрөх
- Гэр бүлд хурцадмал байдал нэмэгдэх

Нийгэмд үзүүлэх нөлөө

Шууд ба шууд бус зардал гарна. Шууд зардал гэдэг нь эрүүл мэндийн үйлчилгээ, шүүхийн үйлчилгээ, нийгмийн үйлчилгээ зэрэг хүчирхийлэлтэй холбоотой гарах бодит зардлыг хэлнэ. Шууд бус зардал нь цалинтай ба цалингүй хөдөлмөрийн үр дүнд алдагдсан бүтээмжийн үнэ цэн, мөн жендэрт суурилсан хүчирхийллийн улмаас нас барсан эмэгтэйчүүдийн насан туршийн орлогын урьдчилсан үнэ цэнийг илэрхийлдэг.

- Хөршүүд болон гэрчүүдэд стресс бухимдал үүсэх, нийгмийн харилцаанд итгэх итгэл буурдаг.
- Үе дамжин эрүүл мэнд, нийгэм, эдийн засагт үзүүлэх нөлөө, жишээлбэл, хүчирхийлэлд өртсөн хүүхдэд сэтгэл санааны болон зан үйлийн асуудал үүсэх, тухайлбал, түгшүүр, сэтгэл гутрал үүсэхийн зэрэгцээ үе тэнгийнхэндээ түрэмгий авир гаргах зэрэг эрсдэл нэмэгддэг.
- Хамаатан садан, гэр бүлийн дэмжлэгийн сүлжээг сулруулдаг
- Эрүүл мэнд, шүүхийн тогтолцоонд ачаалал нэмэгддэг.
- Эрүүл мэнд, нийгэм, хууль эрх зүй, хамгаалах байр зэрэгт зарцуулах зардал ихэсдэг.
- Гэмтлийн улмаас хохирогч ажлаа хийх боломжгүйгээс байгууллагад үүсэх зардал нэмэгддэг.
- Гэр доторх болон гадна ажиллах ажлын чадварт нөлөөлж, бүтээмж буурдаг.
- Нийгэм, эдийн засгийн хөгжилд оруулах хувь нэмэр, оролцоо буурдаг.

**СЭДЭВ: ХҮНИЙ ЭРХИЙН ЗӨРЧИЛ, ХҮЧИРХИЙЛЛИЙН ЭСРЭГ
ТЭМЦЭХ АРГА ЗАМ (40 минут)**

ҮНДЭСЛЭЛ:

Хүний эрхийн зөрчил, хүчирхийлэл нийгмийн бүхий л орчинд байсаар байна. Үүнтэй тэмцэхийн тулд хүний эрх зөрчигдөж буй нөхцөл байдал,

хүчирхийлэл, түүний эсрэг авах арга хэмжээ, өөрсдийн оруулах хувь зэргийн талаар мэдлэг ойлголттой байх хэрэгтэй.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Хүн бүр хүний эрх, түүнтэй холбоотой өөрийн орны хууль дүрэм, бодлогын талаар суралцах, бусдын эрх, эрх чөлөөг хүндэтгэж, хамгаалах үүрэгтэй.
- Төрсөн цагаасаа хүн бүр эрх тэгш, аюулгүй, эрүүл амьдрах эрхтэй. Ямар нэг шалтгаанаар ялгаварлан гадуурхагдахгүй

байх, хувийн амьдралын нууцаа хадгалах, өөрийн бие махбодыг өөрөө мэдэх эрхтэй. Хууль ёсоор насанд хүрснийхээ дараа гэрлэж, гэр бүлтэй болох эрхтэй. Мэдээлэл авах, хүсэх, хуваалцах, боловсрол эзэмших эрхтэй.

ЗОРИЛГО: Хүний эрхийн зөрчил, хүчирхийлэлтэй тэмцэхийн тулд хувь хүн, гэр бүлийн гишүүд болон бусад хүмүүс, улс орны хүрээнд авах арга хэмжээний талаар судлах

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

- Эрүүл мэнд, бэлгийн амьдрал, жендэртэй холбоотой үндсэн эрхийн талаарх ойлголтоо нэмэгдүүлэх
- Хүний эрхийн зөрчил, хүчирхийллийн нөхцөл байдалд хүмүүсийн хийдэг үйлдэлд дүн шинжилгээ хийх
- Хүний эрхийн зөрчил, хүчирхийлэлтэй тэмцэх хувь хүн, гэр бүл, байгууллага, олон нийтийн хүрээнд хэрэглэж болох аргын хувилбар боловсруулах

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Хавсралт 1-ийг сурагчдын тоогоор олшруулж хэвлэх
- Хавсралт 2-багшид зориулсан мэдээлэл
- Хавсралт 3-ийг 2 хувь олшруулж бэлдсэн байх
- Дэлгэц цаас, маркер, цаасан скоч

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:

Үйл ажиллагаа 1. Бие даан дасгал хийж, хамтран ярилцах

Эрүүл мэнд, бэлгийн амьдрал, жендэртэй холбоотой эрхийн талаар судална гэдгийг хэлж, хавсралт 1-ийг сурагчдад тараан өгч ажиллуулна.

Сурагчдыг эхлээд бие даан тус тусад нь ажиллуулна. Дараа нь тэднийг гурав, гурваар нь баг болгож, бие даан хийсэн дасгалаа хамтран ярилцана. Тэдний хариулт ижил байгаа эсэх, ялгаатай бол аль нь зөв байж болох талаар ярилцаж шийдвэрлэнэ.

Багш зөв хариултыг сурагчдаас асууж, хамтран ярилцана. Эхний мэдээллийг нэг бүлгээс асууж, хариултыг сонсох ба бусад баг санал нийлж байгаа эсэхийг лавлана. Санал нийлэхгүй баг гарвал тэдний хариултыг сонсож, аль нь зөв болох талаар хамтран хэлэлцэнэ. Багш хавсралт 2-ыг чиглүүлэг болгон ашиглана.

Бүгдийг дээрх аргаар ярилцаад, тус дасгалаас мэдэж авсан зүйлээ дараах асуултын дагуу дүгнэн хэлэлцэнэ.

- *Та нарын бодлоор эдгээр эрхийн талаар хүмүүс хэр зэрэг мэддэг вэ?*
- *Ямар эрхийн талаар хүмүүс бага, эсвэл бүр огт мэдэхгүй байж болох вэ?*
- *Эдгээрээс аль нь хамгийн ихээр зөрчигддөг гэж та бүхэн бодож байна вэ?*

- Тус эрхийн зөрчлүүд хаана ихэвчлэн гардаг вэ?
- Эдгээр эрхээ эдлэхэд нь хэн хэрхэн тусалж болох вэ?

Доорх мэдээллийг тайлбарлаж, дараагийн үйл ажиллагаа руу шилжинэ.

Бидний эрхийг дагаж үүрэг хариуцлага оногддог.

- Бид хүний эрх, өөрийн орны хууль дүрэм, бодлогын талаар суралцах үүрэгтэй.
- Зөвхөн бид өөрсдийн эрх, эрх ашгийн төлөө зогсож, тэдгээрийг хүндэтгэхэд нөлөөлж чадна.
- Бид бусдын эрх, эрх чөлөөг хүндэтгэн хамгаалах үүрэгтэй, тэд ч бас бидний эрхийг хүндэтгэж хамгаалах үүрэгтэй.

Үйл ажиллагаа 2. Бүлгээр ажиллах

Сурагчдыг 4 багт хуваана. 1 ба 3 дугаар багт хавсралт 3-т байгаа эхний тохиолдлыг, 2 ба 4 дүгээр багт хоёр дахь тохиолдлыг өгч зааврын дагуу ажиллахыг хүснэ.

Ижил тохиолдол дээр ажилласан 2 баг хийсэн ажлаа ээлжлэн танилцуулна. Тэдний гаргасан санаа ижил байгаа эсэх, юугаараа ялгаатай байгаа зэргийг нэгтгэн ярилцана. Өмнөх дасгал ажлын хүрээнд судалсан эрхүүдээс аль нь зөрчигдсөн болохыг хамтран нягтлаад, дараах асуултын дагуу тус үйл ажиллагааг дүгнэн ярилцана.

- Эдгээр тохиолдолд хүчирхийлэлд өртсөн болон бусад хүмүүс хэрхэн хандаж байна вэ?
- Эдгээр хүмүүсийн үйлдлийг та бүхэн хэрхэн дүгнэж байна вэ?
- Ямар нэгэн хэлбэрийн хүчирхийлэл үйлдэгдэж, хүний эрх зөрчигдөж байхад хүмүүс ихэнх тохиолдолд хэрхэн ханддаг вэ?
- Эдгээр нь ямар үр дагаварт хүргэх вэ?

Үйл ажиллагаа 3. Санаа цуглуулан, нэгтгэх

Танхимын самбар, ханан дээр дараах гарчиг бүхий 4 дэлгэц цаас байрлуулсан байна.

- Хүний эрхийн зөрчил, хүчирхийлэлтэй тэмцэхэд хувь хүний хийх зүйлс
- Хүний эрхийн зөрчил, хүчирхийлэлтэй тэмцэхэд гэр бүлийн гишүүдийн хийх зүйлс
- Хүний эрхийн зөрчил, хүчирхийлэлтэй тэмцэхэд сургууль, байгууллагын зүгээс хийх зүйлс
- Хүний эрхийн зөрчил, хүчирхийлэлтэй тэмцэхэд иргэд, олон нийтийн хийх зүйлс

Сурагчид өмнөх бүлгээр үргэлжлүүлэн ажиллах ба бүлэг тус дээрх гарчиг бүхий нэг нэг дэлгэц цаасан дээр ажиллана. Багаараа ярилцан, хийх зүйлийн жагсаалт гаргана.

Тэднийг жагсаалтаа гаргаж дуусгасны дараа багууд нэгэн зэрэг нар зөв тойрох журмаар дараагийн багийн гаргасан жагсаалттай танилцаад, нэмэх зүйлийг хамтран ярилцаж нэмнэ. Энэ байдлаар 4 баг бүх багийн ажилтай танилцаж, өөрсдийн санааг нэмсэн байна.

Эцэст өөрсдийн анх гаргасан хийх зүйлийн жагсаалт дээр ирж, өөрсдийн болон бусдын гаргасан санаануудыг нэгтгэн, товч танилцуулна.

Тус үйл ажиллагааг дүгнэн дараах асуултын дагуу ярилцана.

- Эдгээр жагсаалтад байгаа зүйлсийг хэрэгжүүлэх боломжтой юу?
- Тийм бол хэрхэн хэрэгжүүлж болох вэ?
- Эдгээрийг үр дүнтэй хэрэгжүүлэхэд юу чухал гэж бодож байна вэ?
- Хүний эрхийн зөрчил, хүчирхийлэлтэй тэмцэх нь зөвхөн хохирогчийн асуудал уу? Энэхүү үйл ажиллагаанд хэн оролцох, ямар хүмүүс хариуцлага хүлээх ёстой вэ? (*Боломжит хариулт:* Бүх хүний оролцоо чухал гэсэн санааг гаргуулах нь чухал)

ДҮГНЭЛТ:

Тухайн сэдвээр судалсан зүйлсээ хамтран ярилцаж, хичээлийг дүгнэнэ. Дараах асуултыг ашиглаж болно.

- Тус сэдвийг судалснаар та бүхэн шинээр юу мэдэж авсан бэ?
- Хүчирхийлэл, хүний эрхийн зөрчилтэй тэмцэх нь яагаад чухал вэ?
- Та бүхэн үүнд хэрхэн хувь нэмэр оруулж чадах вэ?
- Тус хувь нэмрээ оруулахын тулд та бүхэн өнөөдрөөс эхлэн юу хийхээр төлөвлөж байна вэ?

Хавсралт 1: 

Дасгал ажлын хуудас

Хүснэгтийн эхний баганад байгаа мэдээллийг уншаад доорх эрхийн аль нь болохыг тодорхойлж, хоёр дахь баганад тохируулан бичнэ үү.

1. Төрсөн цагаасаа хүн бүр тэгш эрх, эрхэмсэг байдлаа хүндэтгүүлэх эрх.
2. Ямарваа шалтгаанаар ялгаварлан гадуурхагдахгүй байх эрхтэй.
3. Аюулгүй амьдрах эрхтэй.
4. Өөрийн бие махбодыг өөрөө мэдэх эрхтэй.
5. Хувийн амьдралын нууцаа хадгалах эрхтэй.
6. Хууль ёсоор насанд хүрснийхээ дараа гэрлэж, гэр бүлтэй болох эрхтэй.
7. Мэдээлэл авах, хүсэх, хуваалцах эрхтэй.
8. Эрүүл амьдрах эрхтэй.
9. Боловсрол эзэмших эрхтэй.

1	Төрсөн цагаасаа хүн бүрд бусадтай адил хүний эрх, эрхэмсэг байдал гэж байдаг.	
2	Арьс, угсаа, өнгө, хүйс, хэл, шашин шүтлэг, улс төрийн болон бусад үзэл бодол, гэр бүлийн байдал, нийгэм, эдийн засгийн байдал, гарал үүсэл, харьяалал, эсвэл өөр ямар нэгэн онцлог байдал зэргээс үл хамааран бүгд адил эрхтэй. Ялгаварлан гадуурхах ямарваа үндэслэл байж болохгүй.	
3	Хүний бие махбод нь тухайн хүний өөрийнх нь мэдлийн зүйл юм. Хэн ч бусдын бие махбодыг сөргөөр ашиглах, хүчирхийлэх, гэмтээх, халдах эрхгүй. Хэн ч өөр хүний биеийг түүний зөвшөөрөлгүйгээр хувиргаж өөрчлөх эрхгүй. Хүн бүр бэлгийн харилцаанд орох эсэхээ өөрөө шийдэх эрхтэй, хүчээр бэлгийн хавьталд оруулахаас хамгаалагдсан байж, хамтрагчаа өөрөө сонгох эрхтэй. Хэн ч бусдыг албадан биеийг нь мөнгөөр үнэлүүлэх эрхгүй.	
4	Эрүүл мэндийн болон бэлгийн боловсрол эзэмших эрх ч багтана. Хүн бүр сургуульд суралцах эрхтэй. Сургууль дээрээ бид өөрсдийн авьяас, сэтгэл зүйн болон биеийн чадвараа хөгжүүлэх боломжоор хангагдах ёстой. Гэр бүл болохын тулд эсвэл жирэмсэн болсон учраас сургуулиас гарах ёстой гэж хэн ч албадах эрхгүй.	

5	<p>Хэн ч таны нэр хүндэд халдах, хохироох эрхгүй. Хэн ч таны хувийн нууцад халдаж, эсвэл хүндэтгэх шалтгаангүйгээр танай гэр бүлийн асуудалд хөндлөнгөөс оролцох, саад болох эрхгүй. Үүнд эрүүл мэндийн тусламж эрэлхийлэх үед хувийн нууцаа хадгалах, хүндэтгүүлэх, хангуулах эрх багтдаг. Энэ нь таны эрүүл мэндийн тусламж үйлчилгээ авсан мэдээлэл, түүний дотор ХДХВ-ийн халдвартай эсэх тухай хувийн мэдээллийн нууцлалыг хангах ёстой гэсэн үг юм. ХДХВ-ийн халдвартай хүн өөрөө л бусдад халдвартай эсэхээ хэлэх эрхтэй.</p>	
6	<p>Бид бүгдээрээ аюулгүй байдлыг мэдэрч, ямарваа нэг гэмтэл хохирол амсахгүй, доромжлолд өртөхгүй байх эрхтэй. Бид хүчирхийллээс ангид ямарваа нэг айдасгүй амьдрах эрхтэй. Бэлгийн хүчирхийлэл, дотно харилцаан дахь хүчирхийлэл, жендэрт суурилсан бусад хүчирхийллийн хэлбэр нь мөн хүчирхийлэлд багтана.</p>	
7	<p>Хосууд гэр бүл болохдоо ч мөн өрх тусгаарласан тохиолдолд ч адил тэгш эрхтэй. Хэн ч таныг хүчээр гэрлүүлэх, эсвэл тантай гэрлэх хүнийг сонгох эрхгүй. Хүн бүр хүүхэдтэй болох эсэх, хэзээ, хэдэн хүүхэдтэй болохоо өөрөө шийдэх эрхтэй.</p>	
8	<p>Бид эрүүл мэнд, бэлгийн болон нөхөн үржихүйн эрүүл мэндийн хамгийн өндөр түвшинд хүрэх эрхтэй. Бүх хүн, түүний дотор залуучууд бэлгийн болон нөхөн үржихүйн эрүүл мэндийн мэдээлэл, үйлчилгээ авах, түүний дотор гэр бүл төлөвлөлтийн үйлчилгээ, БЗДХ, ХДХВ-ийн халдварын шинжилгээ, эмчилгээ, асаргаа, дэмжлэг авах зэрэг эрхтэй. Бид ямар нэг дарамт хүчирхийлэлгүй, сэтгэл ханамжтай, аюулгүй, таашаалтай бэлгийн амьдралтай байх эрхтэй.</p>	
9	<p>Эрүүл мэнд, бэлгийн амьдралтай холбоотой мэдээллүүдийг авах эрхтэй.</p>	

Хавсралт 2:  **Багшид зориулсан мэдээлэл**

1. Төрсөн цагаасаа хүн бүрийн тэгш эрх, эрхэмсэг байдлаа хүндэтгүүлэх эрх
Төрсөн цагаасаа хүн бүрд бусад хүн бүрийн адил хүний эрх, эрхэмсэг байдал гэж байдаг.
2. Ямарваа шалтгаанаар ялгаварлан гадуурхагдахгүй байх эрхтэй. Арьс, угсаа, өнгө, хүйс, хэл, шашин шүтлэг, улс төрийн болон бусад үзэл бодол, гэр бүлийн байдал, нийгэм, эдийн засгийн байдал, гарал үүсэл, харъяалал, эсвэл өөр ямар нэгэн онцлог байдал зэргээс үл хамааран бүгд адил эрхтэй. Ялгаварлан гадуурхах ямарваа үндэслэл байж болохгүй.
3. Аюулгүй амьдрах эрхтэй. Бид бүгдээрээ аюулгүй байдлыг мэдэрч, ямарваа нэг гэмтэл хохирол амсахгүй, доромжлолд өртөхгүй байх эрхтэй. Бид хүчирхийллээс ангид ямарваа нэг айдасгүй амьдрах эрхтэй. Бэлгийн хүчирхийлэл, дотно харилцаан дахь хүчирхийлэл, жендэрт суурилсан бусад хүчирхийллийн хэлбэр нь мөн хүчирхийлэлд багтана.
4. Өөрийн бие махбодыг өөрөө мэдэх эрхтэй. Хүний бие махбод нь тухайн хүний өөрийн мэдлийн зүйл юм. Хэн ч бусдын бие махбодыг сөргөөр ашиглах, хүчирхийлэх, гэмтээх, халдах эрхгүй. Хэн ч өөр хүний биеийг түүний зөвшөөрөлгүйгээр хувиргаж өөрчлөх эрхгүй. Хүн бүр бэлгийн харилцаанд орох эсэхээ өөрөө шийдэх эрхтэй, хүчээр бэлгийн хавьталд оруулахаас хамгаалагдсан байж, хамтрагчаа өөрөө сонгох эрхтэй. Хэн ч бусдыг албадан биеийг нь мөнгөөр үнэлүүлэх эрхгүй.
5. Хувийн амьдралын нууцаа хадгалах эрхтэй. Хэн ч таны нэр хүндэд халдах, хохироох эрхгүй. Хэн ч таны хувийн нууцад халдаж, эсвэл хүндэтгэх шалтгаангүйгээр танай гэр бүлийн асуудалд хөндлөнгөөс оролцох, саад болох эрхгүй. Үүнд эрүүл мэндийн тусламж авах хувийн нууцаа хадгалах, хүндэтгүүлэх, хангуулах эрх багтдаг. Энэ нь таны эрүүл мэндийн тусламж үйлчилгээ авсан мэдээлэл, түүний дотор ХДХВ-ийн халдвартай эсэх тухай хувийн мэдээллийн нууцлалыг хангах ёстой гэсэн үг юм. ХДХВ-ийн халдвартай хүн өөрөө л бусдад халдвартай эсэхээ хэлэх эрхтэй.
6. Хууль ёсоор насанд хүрснийхээ дараа гэрлэж, гэр бүлтэй болох эрхтэй. Хосууд гэр бүл болохдоо ч мөн өрх тусгаарласан тохиолдолд ч адил тэгш эрхтэй. Хэн ч таныг хүчээр гэрлүүлэх, эсвэл тантай гэрлэх хүнийг сонгох эрхгүй. Хүн бүр хүүхэдтэй болох эсэх, хэзээ, хэдэн хүүхэдтэй болохоо өөрөө шийдэх эрхтэй.
7. Мэдээлэл авах, хүсэх, хуваалцах эрхтэй. Үүнд эрүүл мэнд, бэлгийн амьдралтай холбоотой мэдээллүүд мөн багтаана.
8. Эрүүл амьдрах эрхтэй. Бид эрүүл мэнд, бэлгийн болон нөхөн үржихүйн эрүүл мэндийн хамгийн өндөр түвшинд хүрэх эрхтэй. Бүх хүн, түүний дотор залуучууд бэлгийн болон нөхөн үржихүйн эрүүл мэндийн мэдээлэл, үйлчилгээ авах, түүний дотор гэр бүл төлөвлөлтийн үйлчилгээ, БЗДХ, ХДХВ-ийн халдварын шинжилгээ, эмчилгээ, асаргаа, дэмжлэг авах зэрэг эрхтэй. Бид ямар нэг дарамт хүчирхийлэлгүй, сэтгэл ханамжтай, аюулгүй, таашаалтай бэлгийн амьдралтай байх эрхтэй.
9. Боловсрол эзэмших эрхтэй. Үүнд эрүүл мэндийн болон бэлгийн боловсрол эзэмших эрх ч багтана. Хүн бүр сургуульд суралцах эрхтэй. Сургууль дээрээ бид өөрсдийн авьяас, сэтгэл зүйн болон биеийн чадвараа хөгжүүлэх боломжоор хангагдах ёстой. Гэр бүл болохын тулд эсвэл жирэмсэн болсон учраас сургуулиас гарах ёстой гэж хэн ч албадах эрхгүй.

Хавсралт 3: **Тохиолдол 1**

Танай ангид нэгэн шинэ охин шилжиж ирсэн. Тэр их хөөрхөн, ихэвчлэн богино даашинз, энгэр нь задгай цамц, биеийн галбирыг нь тодотгох бариу хувцас өмсдөг. Сургууль дээр түүний талаар сөрөг яриа маш их тархсан. Охид хөвгүүдийн дийлэнх нь түүнийг аргандаа оруулахад их амархан охин байх гэж хэлдэг. Ихэнх охид түүнээс зайлсхийж, “өөрсдөө муу нэр зүүхийг” хүсдэггүй тул түүнийг багтаа оруулахаас татгалздаг. Амралтын өдрүүдээр танай ангийн нэг хүү нэгэн үдэшлэг дээр тэр охинтой таарч, тэд бие биедээ таалагджээ. Тэд ихэнх цагийг хамт бүжиглэж өнгөрөөв. Гэтэл хүү нь охины даашинзны хормойг сөхөж, гараа шургуулахыг оролджээ. Охин түүнийг болихыг шаардаж хашхирав. Хүү түүнд маш муухай үг хэлж, чи угаасаа л “тийм охин” биз дээ гэж олны дунд маш чанга хэлээд яваад өгчээ. Даваа гарагт сургууль дээр хүн болгон уг болсон явдлын талаар ярьж, тэр охиныг бусдыг өддөг зангаасаа болж өөрөө л тийм байдалд орохыг хүссэн хэмээн буруутгаж байлаа.

1. *Та нарын бодлоор тэр охины ангийн хүүхдүүд түүнийг ямар байдалд оруулсан бэ?*
2. *Тэр ангийн хүүхдүүдийн зан байдлыг юу гэж дүгнэж байна? Тэд үүгээрээ ямар үр дүнд хүрэхийг хүссэн бэ?*
3. *Хүүгийн зан авирын талаар юу гэж бодож байна? Тэр яах зорилготой байсан юм бол?*
4. *Тэр охинд тохиолдсон энэ зүйл нь хүний эрхийн зөрчил мөн үү? Хэрэв тийм бол түүний ямар эрхийг зөрчиж байна вэ?*
5. *Тэр охин одоо юу хийх ёстой вэ?*
6. *Хэрэв та нар тэр охины найз байсан бол юу хэлэх/хийх вэ?*
7. *Хэрэв та нар тэр хүүгийн найз байсан бол юу хэлэх/хийх вэ?*

Тохиолдол 2

Нэгэн охин ангийнхаа нэг хөвгүүнийг хамт гадуур явъя гэсэн боловч тэр татгалзжээ. Түүнээс хойш тэр охин болон түүний найзууд нь нөгөө хөвгүүний хажуугаар нь өнгөрөх бүрдээ шоолж инээлддэг болжээ. Тэд түүнээс бүгдэд сонсогдохоор чангаар “чи охидыг биш, хөвгүүдийг сонирхдог юм уу” гэж асууна. Багш нарын зарим нь тэдний ийнхүү хэлэхийг сонссон боловч тоохгүй өнгөрөөдөг байв. Саяхан тэр охин болон түүний найзууд нөгөө хөвгүүний ширээн дээр гей эрчүүдийн эрх, тэднийг дэмждэг байгууллагуудын талаарх мэдээллийн хуудас тавьсан байсан.

1. *Тэр охин болон найзууд нь хөвгүүнд хэрхэн хандаж, ямар байдалд оруулсан бэ?*
2. *Охины зан байдлыг юу гэж дүгнэх вэ? Тэр үүгээрээ ямар үр дүнд хүрэхийг хүссэн бэ?*
3. *Охины найзуудын болон сурагчдын яриаг үл ойшоосон багш нарын зан байдлыг юу гэж дүгнэх вэ? Тэд үүгээрээ ямар үр дүнд хүрэхийг хүссэн бэ?*
4. *Тэр хөвгүүнд тохиолдсон явдлыг хүний эрхийн зөрчил гэж үзэх үү? Тийм бол ямар эрхийг нь зөрчиж байна вэ? Түүнд гаргасан түрэмгий зан араншин нь ямар төрлийн хүчирхийлэл байсан бэ?*
5. *Тэр хөвгүүн одоо юу хийх ёстой вэ?*
6. *Хэрэв та нар тэр хөвгүүний найз байсан бол юу хэлэх/хийх вэ?*
7. *Хэрэв та нар тэр охины найз байсан бол юу хэлэх/хийх вэ?*

СЭДЭВ: ХИМИЙН БОДИСЫН ХОР БИДНИЙ АМЬДРАЛД (40 минут)

ҮНДЭСЛЭЛ:

Сүүлийн үед янз бүрийн химийн бодис болон түүнийг агуулсан бүтээгдэхүүнийг хөдөө аж ахуй, уул уурхай, үйлдвэрт их хэрэглэх болсон.

Үйлдвэрт хэрэглэсэн сав баглааг ахуйн нөхцөлд ч хүмүүс хэрэглэсээр байна. Мөн сав баглаан дээрх тэмдэг, тэмдэглэгээг ойлгох, зааврыг унших, зориулалтын дагуу зөв хэрэглэх мэдлэг чадвар дадал дутмаг байна.



Томоохон худалдааны төвүүдэд худалдаалж байгаа хуванцар савны 96% нь хүнсний зориулалтын бус бөгөөд 72% нь 20-120 литрийн багтаамжтай шар, цэнхэр савнууд байна. Эдгээр савыг иргэд ахуйдаа өргөн хэрэглэж байгаа судалгааг Нийслэлийн мэргэжлийн хяналтын газар гаргасан байна.

Ахуйн хэрэглээний бодисыг дуусмагц хуванцар савыг нь угааж цэвэрлэн хүнсний бүтээгдэхүүн зөөх, хадгалах зорилгоор хэрэглэдэг. Иймд тус хичээлээр сурагчид химийн бодис материалтай хэрхэн харьцах, аюулгүй байдлаа хэрхэн хангах зэргийг судлах юм.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- “Химийн хорт бодис” гэж хүний эрүүл мэнд, байгаль орчин, мал, амьтанд хортой нөлөө үзүүлэх, улмаар үхэл, мөхөлд хүргэх үйлчилгээтэй химийн бодис, тэдгээрийн нэгдлийг;
- “Химийн аюултай бодис” гэж тэсрэмтгий, шатамхай, идэмхий, исэлдүүлэгч, цочромтгой шинж чанартай химийн бодис, тэдгээрийн нэгдлийг;
- “Пестицид” гэж мал, амьтан, ургамлыг аливаа өвчнөөс сэргийлэх, хөнөөлт шавж, мэрэгч, хогийн ургамлаас хамгаалах зориулалттай химийн бодис, тэдгээрийн нэгдлийг;
- “Хүлцэх хэмжээ” гэж химийн хорт болон

аюултай бодисын хүний эрүүл мэнд, байгаль орчинд сөрөг нөлөөлөл үзүүлэхгүй байх хамгийн дээд агууламжийг гэж тодорхойлжээ.

- Химийн бодисын савны гадна талд байдаг тэмдэг, тэмдэглэгээ бүр ямар бодис болохыг заадаг.
- Хуванцар савны олон улсын тэмдэг, тэмдэглэгээ (хүнсний болон ахуйн хэрэглээг заадаг)
- Эдгээр болон бусад химийн тэсрэмтгий, идэмхий, исэлдүүлэгч, шатамхай бодисыг таних, химийн бодистой хэрхэн харилцах талаар дараах суралцахуйн зорилтын хүрээнд судална.

Суралцахуйн зорилт	Сурах бичиг дэх сэдэв	Ээлжит хичээлийн сэдэв
11.06.а	Химийн бодисыг аюулгүй ашиглах, хордсон тохиолдолд анхны тусламж үзүүлэх	6.1. Химийн бодисын хор нөлөө, урьдчилан сэргийлэлт

ЗОРИЛГО: Химийн бодисын хор нөлөөг таних, зориулалтын дагуу хадгалах, хэрэглэх, хор нөлөөнөөс урьдчилан сэргийлэх аргад суралцахад дэмжлэг үзүүлнэ.

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

- Химийн бодисын аюул, онцлогийг тэдгээрийн сав баглаан дээрх тэмдэг, тэмдэглэгээг нь ялган таньж судлах
- Ахуйд хэрэглэгдэж буй зарим химийн бодисын зааврыг судлах
- Ахуйн болон хүнсэнд хэрэглэгддэг хуванцар савны хэрэглээг таних тэмдгээр нь ялгадаг болох
- Химийн бодистой зөв харилцах, урьдчилан сэргийлэх заавар, зөвлөмжийг хамтран боловсруулах

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Химийн кабинетад байдаг бодис урвалж, бодисын сав баглаан дээрх тэмдэг, тэмдэглэгээ, хадгалах зориулалт
- Ахуйн хэрэглээний хуванцар савнууд
- Төрөл бүрийн тэмдэг, тэмдэглэгээ
- Химийн бодист хордохоос урьдчилан сэргийлэх арга, анхны тусламжийн заавар
- Сурах бичгийн 84-87-р хуудас
- Хичээлтэй холбоотой нэмэлт мэдээлэл, үзүүлэн ашиглах эх сурвалж:
- https://drive.google.com/file/d/1sSGWdSX5BJppGNuqcp9IsD5hdWUcwS_z/view – ахуйн хэрэглээний химийн бодисын хэрэглээний мэдээлэл

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:

Үйл ажиллагаа 1. Тэмдэг, тэмдэглэгээг судлах

Сургуулийнхаа химийн кабинет дахь бодис, тэдгээрийн сав баглаан дээрх тэмдэг тэмдэглэгээг судалж үр дүнг сурах бичгийн 84-р хуудас дахь хүснэгтэд тэмдэглэнэ.

№	Химийн бодисын нэр	Тэмдэглэгээ	Хаана хадгалах	Хэрхэн харьцах
1				
2				

Бодисуудаа бүртгэж тэмдэглэсний дараа химийн кабинетад баримтлах дүрмийг судлах. Ингэснээр дараагийн үйл ажиллагаанд шилжинэ.

Үйл ажиллагаа 2. Өөрийн үнэлгээ хийх

Энэхүү дадлага ажлын үр дүнд үндэслэн өөрийн үнэлгээний хуудас боловсруулах, өөрийн үнэлгээ хийх

Өөрийн үнэлгээний хуудасны загвар

	Бидний баримтлах ёстой дэг	Дэгийг баримталдаг эсэх (тийм+, үгүй-)	Тайлбар
1	Химийн бодисыг зориулалтын дагуу ашигладаг эсэх	- нэр бүхий бодисыг зориулалтын дагуу хааяа эсвэл сард 1 удаа ашигладаг
2			
3			

Хэрэв сурагчид химийн бодисыг зааврын дагуу аюулгүй байдлаа байнга хангаж ажилладаггүй, кабинетын зарим дүрмийг биелүүлдэггүй гэсэн үнэлгээ гарвал ангиараа энэ асуудлыг хэлэлцэж, хор уршгийг нь тодруулах

Үйл ажиллагаа 3.

Гэртээ байгаа зарим хуванцар сав, уут, баглаа боодлын гадаргуу дээрх тэмдэглэгээг судалж, хуванцар савыг зөв хэрэглэж байгаа эсэхийг тодорхойлж, илрүүлэх. Хуванцар савны код нь цагийн зүүний дагуу сумаар гурвалжин дүрс үүсгэн дотор талд нь 1-7 хүртэл тоогоор тэмдэглэгдсэн байдаг.



Үйл ажиллагаа 4.

Химийн бодисын нөлөө, түүнээс урьдчилан сэргийлэх

- Арьс химийн бодист түлэгдэх
- Химийн бодис залгиж хордох
- Химийн бодис амьсгалж хордох

Сурагчдыг 3 багт хувааж, химийн бодист арьсаар, хоол боловсруулах замаар, амьсгалаар гэсэн 3 замаар өртөх ослын тохиолдол зохиож нэг нэгээр нь өгч, дасгал ажил хийлгэнэ.

Химийн бодис ямар замаар бие махбодод нэвтэрч, хордуулж байгаагаас хамааран өөр шинж тэмдэг илрэх ба анхны тусламжийн арга хэмжээ мөн харилцан адилгүй байхыг сайтар ойлгуулаарай.

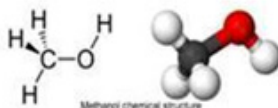


НИЙСЛЭЛИЙН МЭРГЭЖЛИЙН ХЯНАЛТЫН ГАЗАР
ЭРҮҮЛ МЭНД, БОЛОВСРОЛ, СОЁЛЫН ХЯНАЛТЫН ХЭЛТЭС

**МЕТИЛИЙН СПИРТИЙН ХУРЦ ХОРДЛОГООС
УРЬДЧИЛАН СЭРГИЙЛЬЕ!**

МЕТАНОЛ ГЭЖ ВУ ВЭ?

МЕТИЛИЙН СПИРТИЙГ АНХ МОДНООС ГАРГАЖ АВСАН БА ӨНГӨГҮЙ, ДАРВИГНАСАН ХУРЦ АМТТАЙ, СПИРТТЭЙ ТӨСТЭЙ ҮНЭРТЭЙ ШИНГЭН ЮМ.



МЕТАНОЛЫН ХОРДЛОГО НЬ:

Ганц нэг хүн эсвэл нийтийг хамарсан байдлаар тохиодог бөгөөд ихэвчлэн этилийн спирттэй андуурч хэрэглэх эсвэл санаатайгаар этилийн спирттэй хольц хэрэглэх, ахуйн болон техникийн зориулалтаар ашигладаг хүнсний бус зүйлсийг ууж хэрэглэснээс болж хорддог байна.

Нийтийг хамарсан метанолын хордлого нь нийгмийн ядуурлын индикатор болдог. Хүний биед орсон метанолын хэмжээ их байх тусам хордлого гүн, удаан үргэлжилнэ.

Метанолыг 30-100 мл тунгаар хэрэглэсэн тохиолдолд шууд үхэлд хүргэх аюултай бөгөөд гол шинж тэмдэг нь хараа болон сонсголын эрхтэнд нөлөөлж дегенераци болдог.



ХҮНИЙ БИЕД НЭВТРЭХ ЗАМУУД:

- АРЬС, САЛСТААР
- ХООЛ БОЛОВСРУУЛАХ ЗАМААР
- АМЬСГАЛЫН ЗАМААР ШИМЭГДЭНЭ

Дээрх замуудаар метилийн спиртэд өөрөө эсвэл хэн нэгэн өртсөн тохиолдолд яаралтай эмнэлгийн түргэн тусламжийн 103 дугаарын утсанд хандах эсвэл ойролцоох эмнэлэг, эрүүл мэндийн байгууллагад очих шаардлагатай.



**МАНАЙ УЛСАД АХУЙН БОЛОН ГОО САЙХАН, ТЕХНИКИЙН ЗОРИУЛАЛТААР
ХЭРЭГЛЭГДЭЖ БУЙ ХИМИЙН ХОРТОЙ БОДИС АГУУЛСАН БҮТЭЭГДЭХҮҮНҮҮД:**

Метилийн спирт болон бусад хортой нэгдлүүдийн хэрэглээ олон салбарт нэвтэрсэн бөгөөд формальдегид, анилины будгийн үйлдвэрлэл, үл хөлдөгч, тэсрэгч холимогийг бэлтгэх, лак, олифийн уусгагч болгон өргөн ашиглана. Гэр ахуйн зориулалттай цэвэрлэгээний бодисууд метанолын агуулгатай байдаг. Хүнсний зориулалттай бүтээгдэхүүнд метанол агуулагдах ёсгүй.

**ШИЛ, ЦОНХ АРЧИГЧ
ШИНГЭН**



**САМАГОН БУЮУ ГЭРТЭЭ
НАЙРУУЛДАГ ЭТИЛИЙН
СПИРТ**



**ТЕХНИКИЙН
СПИРТ**



**ГЛИЦЕРИН
АЦЕТОН**



**МОДНЫ БУЮУ МЕТИЛИЙН
СПИРТ**



**АРИУТГАЛЫН ЗОРИЛГООР
КОСМЕТИК БОЛОН ЗАРИМ
АРЬСНЫ
ЭМЧИЛГЭЭНИЙ БЭЛДМЭЛҮҮДЭД
ИЗОПРОПИЛИЙН СПИРТ**



**МАШИНЫ АККУМЛЯТОР
ХӨЛДӨЛТӨӨС ХАМГААЛАХ
ШИНГЭН БУЮУ АНТИФРИЗ**



АРВАНХОЁРДУГААР АНГИ

СЭДЭВ: ГЭРИЙН ДОТООД ЗАСАЛ, ЦЭВЭРЛЭГЭЭ ХИЙХ ЭРҮҮЛ АХУЙН ШААРДЛАГА (40 минут)**ҮНДЭСЛЭЛ:**

Гэрийн дотоод засал, цэвэрлэгээ хийхдээ дараах эрүүл ахуйн шаардлагыг харгалзан үзэх нь зүйтэй. Үүнд: гэр доторх хог шороогоо цэвэрлэх, угаагуураа цэвэрлэх, гадуур өмсдөг гутлаа гэртээ байнга

сольж байх, бие засах газраа цэвэр халдваргүйжүүлэх, хур хог үүсгэхгүй хогоо тогтмол зориулалтын газар хаяж байх, агааржуулалтыг тогтмол хийж байх, чийгшил, дулааныг хадгалах гэх мэт.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Монгол улсын Эрүүл ахуйн тухай хуулийн 3 дугаар зүйлд “Эрүүл ахуйн нөхцөл, шаардлага” гэж эрүүл ахуйн дүрэм, журам, заавар, стандартад заагдсан хэм хэмжээг хангасан байхыг, “Эрүүл ахуй” гэж хүний эрүүл, аюулгүй амьдрах таатай орчин, нөхцөлийг бүрдүүлэх, хүрээлэн байгаа орчноос шалтгаалан эрүүл мэндэд нөлөөлөх сөрөг нөлөөллийг тандах, урьдчилан сэргийлэхэд чиглэсэн нөхцөл, шаардлагыг хэлнэ гэж заасан.
- Энэ хуулийн 14 дүгээр зүйлд иргэний эрх, үүргийг тодорхойлсон бөгөөд өөрийн болон гэр бүлийн гишүүдийн эрүүл мэндэд анхаарал тавьж, эрүүл аж төрөх зан үйлийг хэвшүүлэх хэмээжээ.
- Үүний тулд өөрийн амьдарч буй дотоод болон гадаад орчноо тохижуулахдаа цэвэр, үзэмжтэй, тохилог, ил задгай бие засахгүй, хог хаяхгүй байх, эрүүл ахуйн хууль тогтоомжийг хэрэгжүүлэхэд анхаарах хэрэгтэй.

ЗОРИЛГО: Хувь хүн гэрийн дотоод заслыг зөвхөн үзэмжид тулгуурлахгүйгээр өөрийн болон бусдын эрүүл мэндэд сөрөг нөлөө үзүүлэхгүйгээр орчноо бүрдүүлж сурах

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

- Эрүүл ахуйн шаардлагыг хангах гэсэн хуулийн заалтыг тайлбарлах
- Гэрийнхээ дотоод засал, цэвэрлэгээг эрүүл ахуйн шаардлагад нийцүүлэн засах загвар хийж сурах
- Эрүүл, аюулгүй орчин бүрдүүлэх үүрэг, хариуцлагаа тодорхойлох

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- зурагт үзүүлэн
- тарааж өгөх материал
- дадлага ажлын том цаас
- маркер

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:

Үйл ажиллагаа 1. Багаар ажиллах

Сурагчдыг 5 баг болгоно.

Багшид зориулав: Эхлээд монгол гэрийн онцлогийн талаарх мэдлэгийг сэргээх дасгал ажиллуулсны дараа гэрийн гадаад ба дотоод заслын талаарх чадварыг хөгжүүлэх дасгал ажиллуулж байгаа нь монгол үндэстний амьдрах онцлогийг тусгаж буй явдал юм. Шууд интерьер дизайн хийлгэвэл ихэнх сурагчид ихэвчлэн байшингийн засал хийх талтай.

Баг тус бүр дараа асуултад хариулж, үндэслэлийг тайлбарлана.

- 1-р баг: Монгол гэр агаарыг яаж цэвэршүүлдэг онцлогтой вэ?
- 2-р баг: Монгол гэр газрын хөрсийг яагаад гэмтээдэггүй вэ?

- 3-р баг: Монгол гэр газар хөдлөлтөд яагаад тэсвэртэй байдаг вэ?
- 4-р баг: Монгол гэр яаж дуу чимээг тусгаарладаг вэ?
- 5-р баг: Монгол гэрийн дулааныг хадгалах чадварыг яаж тодорхойлох вэ?

Багууд өөрсдийн гаргасан дүгнэлтээ бусад багийнхандаа тайлбарлаж ярина. Багш хэр үндэслэлтэй зөв тайлбарлаж байгаад хяналт тавих хэрэгтэй. Бусад багийн санааг авах боломжоор хангана.

Үйл ажиллагаа 2.

Монгол гэр болон байшинг орчин цагийн шаардлагад нийцүүлэн яаж өөрчилж, юун дээр анхаарах шаардлагатай вэ? Төлөвлөлт хийж, зураглал гаргуулна.

Багшид зориулав: Амьдрах орчин /хот, хөдөө/ ямарч байж болох ч эрүүл аюулгүй орчин бүрдүүлэхэд хувь хүний оролцоо чухал байдгийг сайтар ойлгуулах хэрэгтэй. Сурагчдын хийсэн бүтээлээр үзэсгэлэн гаргаж, эцэг эхэд нь үзүүлэх боломжтой.

Сурах бичгийн 6-8-р хуудас дээрх засал чимэглэлийн талаарх мэдээлэлтэй танилцаж, түүнээс санаа авч болохыг сануулна.

Бохир ус, бие засах газар, гараа тогтмол угаах, усанд орох боломж, хог хаях нөхцөл байдлыг илүү сайн тусгах шаардлагатайг ойлгуулж, өөрчлөлтийг хийлгэх даалгаврыг дараа дараагийн хичээлд гүйцэтгэж болох боломжоор хангах хэрэгтэй.

ДҮГНЭЛТ:

Дараах зурагт үзүүлэнг ашиглан эхний үйл ажиллагааг гүйцэтгэхдээ эзэмшсэн мэдлэг дээр тулгуурлан харилцан ярилцаж, дүгнэлтийг бичүүлнэ. Ярилцах сэдвийн агуулга:

- Монгол гэрт байх өөр онцлог
- Байшингийн давуу тал
- Дотоод засал хийхэд гэр, байшин 2-ын аль илүү боломжтой байдаг вэ?
- Гэр байшин хоёрын аль нь эрүүл ахуйн шаардлагыг илүү хангадаг гэж үзэж байна?

Хавсралт 1: 

Агаарын солилцоо хийгдэх зам



Агаарын солилцоо хийгдэх зам



Монгол гэрийн хана



Байшингийн хана



Монгол гэрийн дулаалга

Гэрийн даалгавар: Гэрийн дотоод ба гадаад заслын төрөл бүрийн загварыг хийх

СЭДЭВ: ХООЛ ХҮНСНИЙ СОНГОЛТ, ОРОН НУТГИЙН ОНЦЛОГ (40 минут)

ҮНДЭСЛЭЛ:

Хувь хүний болон тухайн өрхийн хоол, хүнсний сонголтод маш олон хүчин зүйл нөлөөлдөг болохыг олон оронд хийсэн судалгааны дүн харуулдаг. Тухайлбал, мал аж ахуй ялангуяа үхэр голлон өсгөж, амьжиргаагаа залгуулдаг айл өрхөд сүү, цагаан идээний хэрэглээ хангалттай, хүүхдүүдэд нь өсөлтийн хоцролт бага байгаа нь эерэг хамааралтай байна (Hod-dinot, Герман, 2015) гэж судалгаагаараа баталжээ.

Мөн газар тариалангаас ургац сайн хураасан жил тухайн орон нутгийн хүн амын хоол тэжээлээр авах илчлэг хэмжээний хувьд нэмэгдэж байгааг тогтоожээ.

Манай улс байгаль, цаг уурын эрс тэс уур амьсгалтай, алслагдмал суурин газруудад хүн ам тархай бутархай суурьшдаг, хүнсний зах зээлийн ихэнхийг импортын хүнс эзэлдэг зэрэг нь хоол, хүнсний сонголтод нөлөөлдөг байна.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Хувь хүний, өрхийн хүнсний сонголтод нөлөөлж буй хүчин зүйлийг гадаад, дотоод гэж 2 хувааж үздэг. Дотоод хүчин зүйлд тухайн хүний нас, хүйс, эрүүл мэндийн байдал, цаг хугацаа, эрүүл хооллох мэдлэг, өлссөн эсвэл цадсан байдал, хооллох дадал зэрэг ордог бол гадаад хүчин зүйлд орон нутгийн байршил, зан заншил, уламжлал, зам тээвэр, худалдааны дэд бүтэц, орчны болон байгалийн хүчин зүйлс, улс төрийн болон эдийн засгийн (ядуурал, ажилгүйдэл) байдал, үнийн хэлбэлзэл зэрэг ордог.
- Хүний наснаас хамааран хоол, хүнсний амтлах мэдрэхүй, таашаал, хэмжээ өөрчлөгддөг.
- Хоол, хүнсэнд сонголтод цаг хугацаа нөлөөлдөг (өдөр орой, яарах)
- Тухайн хүний мэдрэхүйн үнэлгээнээс хамаарна (харах, үнэрлэх, амтлах)
- Шашин (будда-цагаан хоолтон), уламжлал, зан заншил (өрхийн хэд дэх гишүүн байх, өрхийн тэргүүн), орон нутагт олдоцтой хүнс (хүнсний хангамж, хүрэлцээ) зэргээс мөн шалтгаална.
- Эрүүл мэндийн байдал (өвдсөн үед болон хүнсний харшил, чихрийн шижин, илүүдэл жинтэй байх, яс сийрэгжилт)
- Эдийн засаг
- Хүрээлэн буй орчин (газар тариалан, мал аж ахуй эрхлэлтийн байдал, генийн өөрчлөлттэй хүнс)
- Цаг уур амьсгал (үер, зуд, газар хөдлөлт)
- Хоол, хүнсний зар сурталчилгаа

ЗОРИЛГО: Хоол, хүнсний сонголтод нөлөөлж байдаг эрсдэлт хүчин зүйлүүдийн талаар мэдлэгтэй болох

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

- Хоол, хүнсний сонголтод нөлөөлж байдаг гадаад, дотоод эрсдэлт хүчин зүйлүүдийн талаар мэдлэгээ дээшлүүлэх
- Багаар ажиллан хоол, хүнсний сонголтод нөлөөлж буй хүчин зүйлүүдийн талаар харилцан ярилцаж, асуудлыг шийдвэрлэх зөвлөмж боловсруулах

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Эрүүл мэндийн сурах бичгийн 22-р хуудас
- Самбарын үзэг, цаас, сэдэлжүүлэх зургууд
- “Хоол, хүнсний сонголтод нөлөөлөх хүчин зүйл” PPT

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:

Үйл ажиллагаа 1. Оюуны довтолгоо /10 минут/

Багш самбарын 2 талд том цаас байрлуулж, хоол, хүнсний сонголтод нөлөөлөх гадаад, дотоод хүчин зүйлс гэж бичнэ. Сурагчдыг сэдэлжүүлэх зорилгоор эхний хүчин зүйлсийг бичиж, жишээгээр тайлбарлана.

Дараа нь сурагчдаар хүчин зүйлсийг хэлүүлнэ. Хүчин зүйлс бүрийг дэлгэрүүлэн ярилцаж, зөв бурууг тайлбарлан дүгнэнэ.

Үйл ажиллагаа 2. Багаар ажиллах

Сурагчдыг 5 бүлэгт хувааж, дараах багт хуваарилна.

- А. Хувь хүний
- Б. Манай анги хамт олны (Сургуулийн орчин, сургуулийн үдийн хоол),
- В. Өрх гэрийн
- Г. Сум/дүүргийн
- Д. Аймаг/Хотын

Багууд хуваарилсан сэдвийн дагуу хоол, хүнсний сонголтод нөлөөлж буй хүчин зүйлсийг харилцан ярилцаж, тодорхойлно.

Хамгийн гол нөлөө үзүүлж байгаа эхний 5 хүчин зүйлсийг жагсааж бичнэ.

Баг тус бүр доорх хүснэгтийн дагуу ажиллана.

Эрсдэлт хүчин зүйлс	Яагаад?	Хэрхэн шийдвэрлэх вэ?		
		Хувь хүн	Өрх бүл	Засаг захиргаа
1				
2				
3				
4				
5				

Багууд хийсэн ажлаа танилцуулна. Багш нэгтгэн, ялгаатай ойлголтыг залруулж өгнө.

ДҮГНЭЛТ

Эрүүл, зохистой хооллох зан үйлийг төлөвшүүлэхэд хоол, хүнсний сонголт чухал нөлөө үзүүлдэг болохыг тайлбарлана. Хоол, хүнсний сонголтод нөлөөлж буй хүчин зүйлсийг мэдсэнээр хувь хүн, өрх бүлийн түвшинд хийх, шийдвэрлэх зүйлс байгаа гэдгийг дүгнэнэ.

Мөн сум/дүүрэг, аймаг/орон нутгийн түвшинд шийдвэрлэх асуудал байвал хамт олноороо засаг захиргаандаа хүсэлт, санал тавьж болдгийг ч ойлгуулна.

СЭДЭВ: МУУ НЭРИЙН ШОШГО ЗҮҮХ, ЯЛГАВАРЛАН ГАДУУРХАХ ҮЗЛЭЭС СЭРГИЙЛЭХ (40 минут)

ҮНДЭСЛЭЛ:

Сэтгэцийн эмгэгтэй маш олон хүмүүс өөрсдийнх нь өвчнөөс илүүтэй бусад хүмүүсийн тэдэнд өгдөг нэр хоч, ялгаварлан гадуурхсан царай нь тэднийг зовоодог болохыг дурджээ. Сурагчдад эдгээр хүмүүсийг ялгаварлан

гадуурхахгүй, “Стигма” буюу муу нэрийн шошго зүүхгүй, тэднийг ад шоо үзэхгүй, айж, шүүмжилж, зайлсхийхгүй байх талаар шинэ ойлголт, хандлагыг зааж өгөх шаардлагатай билээ.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- “Стигма” гэдэг нь сэтгэцийн эмгэгтэй хүмүүсийг ялгаварлан гадуурхаж, тэднээс зай барьж, татгалзаж, айх зэрэг нийгмийн итгэл үнэмшил, сөрөг хандлагыг хэлдэг байна.
- Сэтгэцийн эмгэгтэй хүмүүсийн 60% нь ялгаварлан гадуурхах үзэл, нэр хоч өгдгөөс болоод хэрэгтэй тусламж үйлчилгээгээ авч чаддаггүй.

ЗОРИЛГО: Сэтгэцийн эмгэгтэй хүмүүст муу нэрийн шошго зүүж, ялгаварлан гадуурхаж, ад шоо үзэхгүй байх талаар мэдлэг эзэмшиж, бусдад зөв ойлголт өгч сурах

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

- Муу нэрийн шошго зүүх, ад шоо үзэх, ялгаварлан гадуурхах үзлийн талаар ойлголттой болох
- Муу нэрийн шошго зүүх, ад шоо үзэх, ялгаварлан гадуурхах үзлийг даван туулах, сэтгэцийн өвчний талаарх үнэн бодит мэдээллийг бусдад түгээх

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Сэтгэцийн эмгэгийн талаарх хувь хүний хандлагыг тодорхойлох асуумжийг ангийн суралцагчдын тоогоор хувилах - Хавсралт 1.
- “Стигма буюу муу нэрийн шошго зүүх” “Ялгаварлан гадуурхах үзэл”-ийн талаарх ойлголтуудыг урьдчилан бэлдсэн /Power Point-ийн материал/
- Стигмагийн талаарх видео бичлэг www.youtube.com/watch?v=VYs05qPycYQ

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:

Үйл ажиллагаа 1. Хэлэлцүүлэг хийх

Багш сурагчдаас “Стигма буюу муу нэрийн шошго зүүх”, “Ялгаварлан гадуурхах үзэл” гэж ямар утгатай үгс болохыг асуусны дараа Power Point дээр урьдчилан бэлдсэн материалыг тайлбарлана.

Үүний дараа доорх асуултаар хэлэлцүүлэг өрнүүлнэ.

- Та нар сэтгэцийн эмгэгтэй хүмүүсийн тухай ямар нэгэн сөрөг зүйлсийг сонсож байсан уу? Жишээлбэл, Аливаа зүйлийг хүчирхийллээр шийддэг гэх мэт.
- Сэтгэцийн эмгэгийн талаар та нарын сонсож байсан эерэг зүйлс юу байдаг вэ?
- Яагаад сэтгэцийн эмгэгтэй хүмүүсийг ялгаварлан гадуурхаж, муу нэрийн шошго зүүдэг гэж та нар боддог вэ? (**Боломжит хариулт:** “Тэд бусдаас өөр байх шиг санагддаг”, “Хүмүүс сэтгэцийн эмгэгийн талаарх үнэн баримтуудыг мэддэггүй” гэх мэт).
- Бусад ямар өвчин, эмгэг, нийгмийн байр суурийн үед муу нэрийн шошго зүүж, ялгаварлан гадуурхах хандлага ажиглагддаг вэ? (**Боломжит хариулт:** “Ижил хүйстэн”, “ХДХВ”, “Хүүхдээ өөрөө өсгөж байгаа ээж”, “Салсан гэр бүл” гэх мэт).

- Дээрх нөхцөл байдал, ойлголтын талаар нийгмийн хандлагыг өөрчлөхийн тулд ямар хүчин зүйл дээр анхаарлаа хандуулах хэрэгтэй вэ? (**Боломжит хариулт:** Боловсрол, нийгмийн бодлого, нээлттэй хэлэлцүүлэг, эрдэм шинжилгээний судалгаанууд, нийгмийн өөрчлөлт гэх мэт).
- Сэтгэцийн эмгэгийн талаарх ойлголтод нөлөөлж байгаа зүйлсийг та нар юу гэж бодож байна вэ? (**Боломжит хариулт:** Хүчирхийлэлд өртсөн, сэтгэцийн эмгэгтэй хүмүүс холбоотой байна гэсэн сонины гарчиг, нийтлэл, түүх, мэдээ, дуу, кино байдаг ч бодит байдалд эдгээр хүмүүс зарим тохиолдолд бусдаас өөр зан үйл гаргадаг. Үүнийг бусад хүмүүс ойлгодоггүй тул тэднээс айж болгоомжилдог).
- Та нар “Стигма” сэтгэцийн эмгэгтэй хүмүүсийн амьдралд хэрхэн нөлөөлдөг гэж бодож байна вэ? (**Боломжит хариулт:** Хэрэгцээтэй эрүүл мэндийн болон бусад тусламж үйлчилгээг авч чаддаггүй, ажилд орж чаддаггүй, найз нөхөдгүй, аз жаргалгүй байдаг).

Үйл ажиллагаа 2. Хувь хүний хандлага тодорхойлох дасгал.

Багш сурагчдад сэтгэцийн эмгэгийн талаарх хувь хүний хандлагыг тодорхойлох Хавсралт 1 дэх асуумжийг тараан өгнө.

Самбар дээр судалгааны үр дүнг нэгтгэн бичнэ.

Судалгааны үр дүнг нэгтгэхэд олонхын санал авсан хариултын талаар сурагчдын саналыг сонсоно.

Сурагчдын хариултыг Хавсралт- 2-ын ойлголттой харьцуулж, хэлэлцүүлэг өрнүүлнэ.

Үйл ажиллагаа 3. Ярилцлага хийх

Стигма буюу муу нэрийн шошго зүүх, ялгаварлан гадуурхах үзлийг багасгах талаар сургууль, гэр, олон нийтийн дунд ямар арга хэмжээ авч болох талаар сурагчдаас саналыг нь сонсоно. Энэхүү үйл ажиллагаанд багш дараах зүйлийг чиглүүлж болох юм.

- Сэтгэцийн эмгэгийн талаарх хувь хүний хандлагыг тодорхойлох асуумжийг аав ээж, ах эгч, эмээ өвөөгөөсөө авч, үнэн зөв ойлголтуудыг хамтдаа ярилцах
- Стигма-ийн талаарх үнэн зөв ойлголт, өөрсдийн дуу хоолойгоо мэдээллийн хэрэгслээр дамжуулах
- ТВ-ийн шоу нэвтрүүлэг, кино, мэдээнээс Стигма-ийн талаарх буруу ойлголтуудыг арилгах ямар нэгэн хөдөлгөөн өрнүүлэх гэх мэт.

ДҮГНЭЛТ:

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

- Стигма буюу муу нэрийн шошго зүүх, ялгаварлан гадуурхах үзэл гэж юуг хэлэх вэ?
- Муу нэрийн шошго зүүх, ялгаварлан гадуурхах үзлийг бууруулах боломжтой юу?
- Өнөөдрийн хичээлээс юу сурсан бэ?

Хавсралт 1: **Сэтгэцийн эмгэгийн талаарх хувь хүний хандлагыг тодорхойлох асуумж**

Хамгийн тохиромжтой нэг хариулыг сонгоно уу.

1. Хүмүүс сэтгэцийн эрүүл мэндийн асуудлаа өөрсдөө шийдэх хэрэгтэй.
 - а. Зөвшөөрнө
 - б. Зөвшөөрөхгүй
 - в. Мэдэхгүй
2. Сэтгэцийн эмгэгээр нэг л өвдсөн бол насан туршдаа өвчтэй байна гэсэн үг.
 - а. Зөвшөөрнө
 - б. Зөвшөөрөхгүй
 - в. Мэдэхгүй
3. Эрчүүдээс илүү эмэгтэйчүүд сэтгэцийн эмгэгээр илүү өвддөг.
 - а. Зөвшөөрнө
 - б. Зөвшөөрөхгүй
 - в. Мэдэхгүй
4. Эм бол сэтгэцийн эмгэгийг эмчлэх хамгийн чухал эмчилгээ юм.
 - а. Зөвшөөрнө
 - б. Зөвшөөрөхгүй
 - в. Мэдэхгүй
5. Сэтгэцийн эмгэгтэй хүмүүс ихэнхдээ аюултай, хүчирхийлэгчид байдаг.
 - а. Зөвшөөрнө
 - б. Зөвшөөрөхгүй
 - в. Мэдэхгүй
6. Насанд хүрэгчид өсвөр насныхнаас илүү сэтгэцийн эмгэгээр өвддөг.
 - а. Зөвшөөрнө
 - б. Зөвшөөрөхгүй
 - в. Мэдэхгүй
7. Чи хүмүүсийг хараад сэтгэцийн эмгэгтэй гэдгийг нь хэлж чадна.
 - а. Зөвшөөрнө
 - б. Зөвшөөрөхгүй
 - в. Мэдэхгүй
8. Сэтгэцийн эмгэгтэй хүмүүс ерөнхийдөө дуугүй, ичимхий байдаг.
 - а. Зөвшөөрнө
 - б. Зөвшөөрөхгүй
 - в. Мэдэхгүй
9. Сэтгэцийн эмгэгээр тодорхой төрлийн хүмүүс л өвчилдөг.
 - а. Зөвшөөрнө
 - б. Зөвшөөрөхгүй
 - в. Мэдэхгүй
10. Ихэнх хүмүүс сэтгэцийн эмгэгээр өвддөггүй.
 - а. Зөвшөөрнө
 - б. Зөвшөөрөхгүй
 - в. Мэдэхгүй

Хавсралт 2: **Сэтгэцийн эмгэгийн талаарх үнэн зөв ойлголтууд**

1. Хүмүүс сэтгэцийн эрүүл мэндийн асуудлаа өөрсдөө шийдэх хэрэгтэй.

Буруу. Бие махбодод нь асуудал тулгарахад хүмүүс ихэнхдээ эмч, эмнэлэгт хандаж, ямар нэгэн тусламж хүсдэг. Үүнтэй адил сэтгэцийн эмгэг нь тархины бүтэц, үйл ажиллагаанд өөрчлөлт орсонтой холбоотой үүсдэг учраас энэхүү эмгэгээр өвдсөн хүмүүст мэргэжлийн тусламж зайлшгүй шаардлагатай билээ. Сэтгэцийн эмгэгийг тойрсон ад шоо үзэх, ялгаварлан гадуурхах үзлээс болж ихэнх хүмүүс тусламж авахаас татгалздаг.

2. Сэтгэцийн эмгэгээр нэг л өвдсөн бол насан туршдаа өвчтэй байна гэсэн үг.

Ихэнх сэтгэцийн эмгэг хүний насан туршид үргэлжилдэг боловч нэг удаагийн тохиолдлоор сэдэрч, бусад үед намжмал байдалтай байдаг. Үе мөчний өвчин, багтраа зэрэг бие махбодын архаг өвчтэй хүмүүс шиг сэтгэцийн эмгэгтэй хүмүүс өвчинтэйгөө тэмцэж, даван туулж, эерэг, үр дүнтэй амьдрах боломжтой.

3. Эрчүүдээс илүү эмэгтэйчүүд сэтгэцийн эмгэгээр илүү өвддөг.

Ерөнхийдөө сэтгэцийн эмгэгээр өвдөхөд эрэгтэй, эмэгтэй хүйсийн хувьд онцын ялгаа ажиглагддаггүй ч сэтгэл гутрал, хооллох дурын эмгэгээр эмэгтэйчүүд зонхилон өвддөг. Гэтэл архинд донтох, анхаарал дутмагшил хэт хөдөлгөөнтөх эмгэгээр эрчүүд өвдөх нь элбэг байдаг. Харин хоёр туйлт гэх мэт эмгэгээр аль ч хүйсийн хүмүүс ижил өвддөг.

Зарим тохиолдолд эмэгтэйчүүд эрчүүдээс илүү сэтгэцийн эмгэгээр өвддөг мэт харагддаг боловч нөгөө талаараа эрчүүдээс илүү сэтгэлийн зовнилоо найз нөхдөдөө хуваалцаж, сэтгэцийн эрүүл мэндийн тусламж үйлчилгээг хайж, авч чаддаг байна.

4. Эм бол сэтгэцийн эмгэгийг эмчлэх хамгийн чухал эмчилгээ юм.

Эм бол сэтгэцийн эмгэгийг эмчилж, эдгээдэг үр дүнтэй аргуудын нэг боловч хүмүүсийг бүрэн эдгээж, эмчилдэг цорын ганц эмчилгээ биш юм. Хамгийн тохиромжтой эмчилгээний төрөл бол цогцоор нь эмчлэх явдал билээ. Үүнд: Эмийн эмчилгээ, зөвлөгөө өгөх, нөхөн сэргээх эмчилгээ, өөртөө туслах бүлэг, эмнэлэгт хэвтэн эмчлүүлэх, шашин шүтэх, дасгал хөдөлгөөн хийх, хоол эмчилгээ зэрэг арга багтдаг. Хамгийн сайн арга бол үр дүнтэй болох нь батлагдсан стратегиудыг хослуулах явдал юм.

5. Сэтгэцийн эмгэгтэй хүмүүс ихэнхдээ аюултай, хүчирхийлэгчид байдаг.

Сэтгэцийн эмгэгтэй хүмүүс бусад хүмүүсээс илүү хүчирхийлэгч байна гэж байхгүй. Одоо нийгэмд үйлдэгдэж байгаа хүчирхийлэлтэй холбоотой гэмт хэргүүдийн ихэнхийг сэтгэцийн эмгэгтэй хүмүүс үйлддэггүй, харин тэд хохирогч байх нь илүү түгээмэл байдаг. Энэхүү буруу ойлголт ихэнхдээ хэвлэл мэдээллийн хэрэгслээр нийгэмд дамждаг билээ.

6. Насанд хүрэгчид өсвөр насныхнаас илүү сэтгэцийн эмгэгээр өвддөг.

Зарим өвчин хүүхэд насандаа анх оношлогддог бол ихэнх нь өсвөр насны сүүлч юм уу залуу насандаа илэрдэг.

7. Чи хүмүүсийг хараад сэтгэцийн эмгэгтэй гэдгийг нь хэлж чадна.

Хүмүүс сэтгэцийн эмгэгийн үед илэрдэг зарим шинж тэмдгийн талаар ойлголт сайтай байдаг бөгөөд энэхүү эмгэгийн үед тухайн хүний бодол, мэдрэмж, үйлдэл нь эрүүл хүнийхээс өөр болсон байдгийг мэддэг. Гэхдээ энэ нь тухайн хүнийг хараад шууд сэтгэцийн эмгэгтэй гэдгийг хэлэх ямар ч боломжгүй юм.

8. Сэтгэцийн эмгэгтэй хүмүүс ерөнхийдөө дуугүй, ичимхий байдаг.

Хувь хүний зан араншингийн онцлог нь сэтгэцийн эмгэгээр өвдөхөд тийм ч хүчтэй шалтгаан болдоггүй. Харин сэтгэл гутрал, шизофрени, сэтгэл түгших эмгэгтэй хүмүүс өвчний онцлогоосоо болоод бусдаас зай барьж, нийгмээс тусгаарлагддаг.

9. Сэтгэцийн эмгэгээр тодорхой төрлийн хүмүүс л өвчилдөг.

Энэ бол маш буруу ойлголт. Сэтгэцийн эмгэгээр хэн ч өвдөж болно.

10. Ихэнх хүмүүс сэтгэцийн эмгэгээр өвддөггүй.

Судалгааны дүнгээс харахад таван хүн тутмын нэг нь амьдралынхаа аль нэгэн үе шатанд сэтгэцийн эмгэгээр өвддөг болохыг баталсан байдаг. Энэ нь хүн бүрт сэтгэцийн эмгэг шууд болон шууд бусаар нөлөөлөх боломжтойг харуулж байна.

СЭДЭВ: СЭТГЭЦИЙН ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН ТУЛГАМДСАН АСУУДАЛ (40 минут)**ҮНДЭСЛЭЛ:**

Сэтгэцийн эрүүл мэндийн тулгамдсан асуудал нь өсвөр насныхны сэтгэл зүйн онцлог, бэлгийн бойжилт, гэр бүл, сургууль, үе тэнгийнхэн, нийгмийн

харилцаанаас улбаалан, тэдний сэтгэл хөдлөл, зан үйл нь өөрчлөгдөх байдлаар давамгайлан илэрдэг байна.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- *Сэтгэл хөдлөл гэдэг нь хүн байгаль, нийгмийн үзэгдэл юмсыг танин мэдээд зогсохгүй тэдгээрийн сэтгэлээрээ мэдэрч сайхан зүйлд баясах, баярлах, муухай зүйлд дургүйцэх, уурлах зэрэг хэлбэрээр хариу үйлдэл үзүүлэхийг хэлнэ.* Тэгвэл сэтгэл хөдлөлийн өөрчлөлт гэдэг нь сэтгэлийн дотоод мэдрэмж өөрчлөгдөж, айдас түгшүүртэй болох, сэтгэл санаагаар унах, гутрах цаашилбал амиа хорлох байдлаар илэрдэг.
- Зан үйл гэдэг нь нийтээр хүлээн зөвшөөрөгдсөн ёс заншил, ёс суртахуун, сахилга бат буюу дэг журам, хууль ёсыг баримтлан, биеэ авч явах илрэлийг хэлнэ. Тэгвэл зан үйлийн өөрчлөлт гэдэг нь олон нийтийн дунд өөрийгөө хэвийн байдлаар авч явж чадахгүй болж, хулгай дээрэм хийх, худлаа ярих, зодоон хийх, архи, тамхи, мансууруулах бодис хэрэглэх, цахим тоглоомд донтох, хүчирхийлэл үйлдэх байдлаар илэрдэг.
- Эдгээр өөрчлөлт нь түр зуурын хугацаанд үргэлжилдэг ба удаан хугацаагаар үргэлжилбэл төрх үйлийн эмгэг цаашилбал бие хүний эмгэг, сэтгэл хөдлөлийн эмгэг гэх сэтгэцийн эмгэгтэй болдог юм.

ЗОРИЛГО: Сэтгэцийн эрүүл мэндийн тулгамдсан асуудлыг таньж, илрүүлж сурах

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

- Өөрийнхөө болон бусдын сэтгэцийн эрүүл мэндийн тулгамдсан асуудлыг таньж, ойлгох
- Өөрийнхөө болон бусдын сэтгэцийн эрүүл мэндийн тулгамдсан асуудлыг илрүүлж сурах

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Хавсралт 1-ийг сурагчдын тоогоор хэвлэх

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

Энэ үйл ажиллагааны зорилго нь ирээдүйд өөрт болон ойр дотны хэн нэгэнд тохиолдож болзошгүй сэтгэцийн эрүүл мэндийн тулгамдсан асуудалд сурагчдыг бэлэн байлгах зорилготой бөгөөд энэ талаар багш тайлбарлана.

Сурагчдыг 4-6 хүнтэй багт хуваан тойрог хэлбэрээр суулгана. Багийн бүх гишүүнд Хавсралт 1-д өгөгдсөн “Хэрвээ тэгвэл...” картуудыг тарааж өгнө. Сурагчид ээлж ээлжээрээ үзэг юм уу, ундааны шил эргүүлж өөр дээр нь таарсан сурагч карт дээрх бичвэрийг уншиж, хэрвээ ийм нөхцөл таарвал яах талаар ярилцаж, бусдын үзэл бодлыг сонсоно.

Ярилцаж дууссаны дараа багш дараах асуултыг асууна.

- *Тухайн нөхцөл байдалд юу хийх талаар ярилцахад санал зөрөлдсөн зүйл байсан уу?*
- *Хувилбаруудаас аль нь илүү тохиолдох боломжтой байсан бэ?*

- Сая уншсан нөхцөл байдлууд чиний найз нөхөд, гэр бүлийнхэн, дотны хүмүүст чинь тохиолдвол аль нь хамгийн хэцүү байх вэ?
- Ямар санаа зоволт, айдсаас болж хүмүүс тусламж хүсэхгүй болдог вэ?
- Ямар зүйлс бусдаас тусламж авах хүслийг өдөөдөг вэ?

Үйл ажиллагаа 2. Эсээ бичих

1. Багш сурагчдад хандан сэтгэцийн эрүүл мэндийн тулгамдсан асуудалтай найз нөхөд, ойр дотныхондоо хэрхэн туслах талаар 200 үгэнд багтаасан эсээ бичих даалгавар өгнө.

ДҮГНЭЛТ:

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

- Сэтгэцийн эрүүл мэндийн тулгамдсан асуудал гэж юуг хэлэх вэ?
- Өнөөдрийн хичээлээс юу сурсан бэ?

Хавсралт 1: 

1. Дотны найз чинь сүүлийн үед нэг л сэтгэл дундуур, уйтгартай болж, сургуулиа хаях талаар ярилаа.
2. Найз чинь сүүлийн үед хоолны дэглэм барьж байгаа бөгөөд өмнөхөөсөө мэдэгдэхүйцээр турж эхэлжээ. Чамд тэр огт хоол идэхгүй байгаа юм шиг санагдав. Тэрээр өөрийгөө тарган гэж боддогоосоо болоод бариу хувцас өмсөхөө больжээ.
3. Аав чинь та нарыг орхин явснаас хойш дүү чинь ууртай, буруу зан үйлтэй хүүхдүүдтэй нийлж, тамхи татаж, ихэнх цагийг зурагт үзэж, компьютер тоглоом тоглон өнгөрөөж, өөр юу ч хийхээ болив. Чи ч найзууддаа аав, ээж хоёроо салсан тухай хэлээгүй.
4. Сургууль дээр чамайг маш ихээр тавгүйтүүлж, стрессдүүлдэг асуудал байгаа. Чи өглөө болгон сэрээд тэр асуудлыг бодож, улам их стрессддэг.
5. Дотны найз чинь гэрээсээ зугтмаар байна гэдгээ чамд хэлээд хэд хоног гэртээ байлгахыг хүслээ.
6. Ангийн чинь нэг хүүхэд хичээл орохоос өмнө ганцаараа тамхи татаж байлаа. Түүнийг бусад хүүхдүүд дандаа шоглож, гадуурхаж харьцдаг. Харин тэр хүү чамд ганцаардмал, гунигтай санагддаг байв.
7. Найз чинь хичээлдээ ирэхдээ олон төрлийн эм авч ирдэг болов. Тэрээр хүүхдүүдээс өвчин намдаах эм байнга асууна.
8. Найз чинь хуучин шигээ зан ааш гаргахаа больсон. Тэрээр их дуу цөөнтэй, уйтгартай, гунигтай байх болов. Дуртай зүйлээ хийхээ больж, эргэн тойрны хүмүүс нь байхгүй бол сэтгэл санаа арай дээр байхаар байна гэж хэлнэ. Сүүлийн үед амиа хорлох талаар боддог болсон ба энэ талаар нь өөр хүмүүст хэлэхгүй байхыг хүслээ.
9. Ангийн чинь нэг хүүхэд бусдад дандаа дээрэлхүүлж, шоглуулна. Хэн ч түүнтэй ярилцдаггүй. Багш нар ч тоодоггүй.
10. Найз чинь сүүлийн үед хичээлээ тасалж, чамаас зай барьж эхлэв. Тэр уйтгартай, гунигтай харагддаг боллоо.
11. Найзын чинь эцэг эх сэтгэл зүйн хувьд асуудалтай бөгөөд тэдний бие муудах юм бол найз нь гэрийнхээ бүх ажлыг хийж, амжуулах хэрэгтэй болдог байв. Хэн ч найзын чинь ийм байдалтай байгааг мэдэхгүй, тэр өөрөө ч чамайг энэ талаар нь мэдэж байгааг мэдэхгүй. Танай хамаатан тэднийхтэй хөрш учраас чи үүнийг олж мэдсэн.
12. Ангийн чинь хүүхэд хэнтэй ч найзалж нөхөрлөдөггүй. Тэрээр ойрын үед их сонин үйлдэл хийдэг болов. Бусад хүүхэд түүнийг шоглож, тохуурхана.

СЭДЭВ: СЭТГЭЦИЙН ЭМГЭГ (40 минут)**ҮНДЭСЛЭЛ:**

Сэтгэцийн эрүүл мэнд доройтоход сэтгэцийн эмгэг үүснэ. Арьсны өнгө, үндэс угсаа, нас, хүйс, шашин шүтлэг, баян, ядуугаас үл

хамааран ямар ч хүн сэтгэцийн эмгэгээр өвдөж болно.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Сэтгэцийн эмгэг үүсгэдэг олон янзын шалтгаан байдаг. Мэдрэл сульдлын эмгэг буюу мэдрэлийн ядаргаа гэж нэрлэгдэх энэхүү өвчин нь мэдрэлийн тогтолцооны ачаалал хэт ихсэж, тус ачааллыг дааж чадахгүйн улмаас үүсдэг. Тус эмгэг нь ихэвчлэн маш их стресс бүхий орчинд ажиллаж, амьдардаг эрэгтэй, эмэгтэй аль ч хүйсийн хүмүүст тохиолддог. Өөрөөр хэлбэл, удаан хугацаагаар сэтгэл санаа тайван биш байсны улмаас үүснэ. Энэ эмгэг ихэвчлэн 20 - 55 насны хүмүүст тохиолддог ч гэсэн хүүхэд, есвөр насныхан гээд бүхий л насныхан өвдөж болно. Хэрвээ сэтгэл санаа тайван байвал тус өвчнөөр өвчлөхгүй. Энэ өвчнийг архаг ядаргаа ч гэж нэрлэх нь бий.
- Сэтгэл санаа хямарч, сэтгэл түгшиж, зовних үед адреналин их хэмжээгээр ялгардаг. Удаан хугацаагаар сэтгэл санааны тайван бус байдалд байх тохиолдолд илүүдэл адреналин ялгарсаар байгаад сүүлдээ шаардлагатай үед буюу өдөр тутмын хэвийн үйл ажиллагаагаа гүйцэтгэх үед хэрэгцээтэй адреналиныг ялгаруулж чадахаа болино. Ингэснээр хүний бие махбод, сэтгэл санаа ядарч туйлдана.

ЗОРИЛГО: Сэтгэцийн эмгэгийн талаар мэдлэгтэй болох

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

- Сэтгэцийн эмгэгийг таньж сурах

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Хичээлийг power point слайд дээр багш урьдаас бэлтгэсэн байна.
- Хавсралт 1 дэх шалгах хуудсуудыг ангийн суралцагчдын тоогоор хэвлэх

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:

Үйл ажиллагаа 1. Асуумжид хариулах дасгал.

Сэтгэцийн эмгэгийг илрүүлэх асуумж хавсралт 1-ыг сурагчдад тараан өгнө.

Үүний дараа багш та нарын ойр дотны хүмүүст эдгээр шинж тэмдэг хэдэн долоо хоноогоос дээш хугацаагаар илэрч байвал нэн даруй сэтгэцийн эмчид хандах хэрэгтэй.

Учир нь сэтгэцийн эмгэг даамжирч, хүндрэх эрсдэлтэй гэдгийг тайлбарлана.

Үйл ажиллагаа 2. Мэдээлэлтэй танилцах

Багш сурагчдад хандан хүн амын дунд түгээмэл тохиолддог сэтгэцийн 6 эмгэгийн талаар мэдээллийг танилцуулна. Үүнд:

- Сэтгэл түгших эмгэг
- Сэтгэл гутрал
- Нойрны хямрал
- Архинд донтох эмгэг
- Тайлбарлаж боломгүй биеийн зовуурь шаналгаа
- Архаг ядаргаа

ДҮГНЭЛТ:

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

- Сэтгэцийн эмгэг гэж юуг хэлэх вэ?
- Өнөөдрийн хичээлээс юу сурсан бэ?

Хавсралт 1:**Сэтгэцийн эмгэгтэй эсэхийг тодорхойлох сорил**

- Найз нөхөд, гэр бүлийнхнээсээ хөндийрч, зай барих
- Гэрээсээ гарахаас айх (өдрийн цагаар ч гэсэн)
- Хангалттай сайн унтаж амарч чадахгүй байх
- Хоолны дуршил муудах
- Өдөр нь унтаж, шөнө нь сэрүүн байх
- Онцгой, содон зүйл сонирхох. Жишээ нь: Үхэл хагацал, улс төр, шашин гэх мэт
- Шалтгаангүйгээр үүрэг хариуцлагаа үл ухамсарлах
- Өөрийн гадаад төрх, биеэ авч явах байдал, хувийн ариун цэврийг үл тоох
- Хичээл сургуульдаа муудах
- Анхаарал төвлөрөлт муудах
- Утга учиргүй зүйл ярих юм уу бичих
- Шалтгаангүйгээр санаа зовох
- Сэтгэлээр унах юм уу, амиа хорлох талаар бодох
- Сэтгэлийн хөдөлгөөний илэрхийлэлгүй болох. Жишээ нь: алиа хошин, найрсаг зан гаргахгүй байх
- Бусдын сонсохгүй дуу авиаг сонсох
- Бусад хүмүүс өөрийнх нь эсрэг хуйвалдаан зохиож, дагаж мөрдөж байгаа гэдэгт итгэдэг. Үүнээс болж ууртай байх юм уу айдаст автах
- Зурагт, радио, харь гаргийнхан, бурхан, чөтгөр өөрийнх нь эсрэг зүйл хийлгэнэ гэдэгт итгэх
- Өөрийгөө бусдаас онцгой хүчтэй гэдэгт итгэх. Жишээ нь: Шашны удирдагч, улс төрийн зүтгэлтэн, эрдэмтэн, онцгой нээлт хийсэн хүн гэх мэт.
- Бодол нь бусдад нөлөөлдөг гэдэгт итгэх
- Мөнгөнд хэт үрэлгэн хандах юм уу бодит бус зүйлд ихээр зарцуулах

СЭДЭВ: СЭТГЭЦИЙН ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН ТУСЛАМЖ ҮЙЛЧИЛГЭЭ БА ДЭМЖЛЭГ (40 минут)

ҮНДЭСЛЭЛ:

Сэтгэцийн эрүүл мэндийн тулгамдсан асуудалтай, эмгэгтэй хүмүүст тусламж үйлчилгээ үзүүлэх нь хүндрэлтэй байдаг. Гаднаас нь харахад ямар нэгэн тусламж хэрэгцээтэй эсэхийг мэдэх боломжгүй байх нь түгээмэл. Тухайлбал, сэтгэцийн эмгэгтэй хүмүүс өөрсдөд нь асуудал тулгараад байгааг ч мэдэхгүй нөхцөлд

байна. Ихэнхдээ хэн нэгэнд шүүмжлэгдэж, доромжлогдохоос айж, урагшлах хүсэлгүй болдог билээ. Харин бусдад ад шоо үзэгдэж, доромжлолд өртөхгүй гэдгээ мэдэх үедээ бусдаас тусламж хүсдэг байна. Цаг алдахгүй эрт тусламж үйлчилгээ авах нь эдгэрэлтэд маш чухал нөлөөтэй.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Сэтгэцийн эмгэг бусад бие махбодын эмгэгтэй адил эмчлэгдэх бүрэн боломжтой.
- Сэтгэцийн эмгэгтэй гэж хэлэгдэх вий гэсэн айдас, ичгүүр нь тусламж хүсэхэд нь саад болдог.
- Цаг алдахгүй эрт тусламж авах нь бүрэн эдгэрэх боломжийг нэмэгдүүлдэг.
- Баримт нотолгоо, судалгаанд тулгуурласан зөвлөгөө, эмчилгээ нь сэтгэцийн эмгэгийг эдгээхэд маш тустай.
- Эдгэх үйл явц нь маш удаан бөгөөд хүн бүрд харилцан адилгүйгээр явагддаг.
- Өөртөө туслах болон, харилцан нөлөөлөх бүлгийн эмчилгээ үр дүнтэй байдаг.
- Нийгмийн халамж үйлчилгээ, сайн дурынхны оролцоо маш чухал нөлөөтэй.
- Эдгэрэхэд гэр бүл, найз нөхөд, анги хамт олны дэмжлэг тусалцаа эерэг нөлөө үзүүлдэг.
- Өдөр бүр тогтмол хийдэг зүйлстэй байх. Жишээ нь: Хичээлдээ явах, дуртай спортоороо хичээллэх, дугуйланд хамрагдах, хоббитой байх, иог, бясалгал хийх гэх мэт.
- Өөрт тусламж хэрэгтэй байгаагаа мэддэг байх

ЗОРИЛГО: Сургууль болон сургуулиас гадуурх орчинд сэтгэцийн эрүүл мэндийн ямар тусламж дэмжлэг хүртээмжтэй байж, хэрхэн үзүүлэх талаар мэдлэгтэй болох

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

- Стресс бухимдал ихтэй өнөөгийн нийгэмд сэтгэцийн эрүүл мэндийн ямар тусламж үйлчилгээ хэрэгцээтэй байгааг олж мэдэх
- Анхан шатны болон сэтгэцийн нарийн мэргэжлийн тусламж үйлчилгээний ялгааг таньж мэдэх
- Өөрийн болон найз нөхөд, гэр бүл, ойр дотныхоо сэтгэцийн эрүүл мэндийн байдалд санаа зовж байгаа үедээ хэнтэй ярилцаж, хэнд хандаж, зөвлөгөө авахыг мэдэх
- Сургуулийн сэтгэлзүйн тусламж үзүүлэх ажилтанг мэдэх
- Сэтгэцийн эрүүл мэндийн тулгамдсан асуудалтай хүмүүст туслах зорилготой нийгэм хамт олонд тулгуурласан төвүүдийн үйл ажиллагаатай танилцаж, судлах

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Хичээлийг power point слайд дээр багш урьдаас бэлтгэсэн байна.
- Сэтгэцийн эрүүл мэндийн чиглэлээр тусламж үйлчилгээ үзүүлдэг эмнэлэг, зөвлөгөө өгөх төвийн нэрс
- Хавсралт 1, 2 дахь шалгах хуудаснуудыг ангийн сурагчдын тоогоор хэвлэх

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:

Үйл ажиллагаа 1. Мэдээлэлтэй холбоотой ярилцлага хийх

“Эмчилгээ ба эдгэрэлт” сэдэвт үйл ажиллагаа. Багш power point слайд дээр сэтгэл зүйн болон сэтгэцийн ямар тусламж үйлчилгээ байдаг, үйлчлүүлэгч нарт яаж тусламж үзүүлдэг талаар урьдчилж бэлтгэсэн материалаа танилцуулна.

Үүний дараа сурагчдаас энэхүү танилцуулгаас юу ойлгосон, юу чухал санагдсаныг нь асууж, ярилцлага өрнүүлнэ.

Үйл ажиллагаа 2. Сорил ба ярилцлага

Чиний ойр дотны хэн нэгэн урьд өмнөхөөсөө өөр зан авиртай болж байгаа мэт санагдах үед санаа чинь зовж магадгүй юм. Гэхдээ энэ шинжийг яг сэтгэцийн эмгэгтэй болсон гэж тодорхойлох боломжгүй. Ийм үед эмгэг өөрчлөлт мөн эсэхийг баталгаажуулсны дараа цаг алдалгүй тусламж үзүүлэх хэрэгтэй гэсэн тайлбарыг багш хэлнэ.

Үүний дараа хавсралт 1-д байгаа сорилыг тараан өгч сурагч бүрээр бөглүүлж, тэднээс дараах асуултыг асууж, ярилцлага өрнүүлнэ. Сорилд дурдагдсан зан авир илэрснээс болж та бүхэнд:

- Дотно байсан харилцаагаа таслах
- Салах
- Нүүх
- Шалгалтад унах
- Бие махбодын өвчнөөр өвдөх зэрэг шинж илэрч байсан уу?

Эдгээр шинж илэрсэн тохиолдолд үүнийг хэт хүндээр тусгах хэрэггүй бөгөөд энэхүү “Хэцүү үе”-ийг дуусахыг хүлээх хэрэгтэй. Харин эдгээр шинж удаан хугацаанд үргэлжилж, хүмүүст муугаар нөлөөлж, бусдыг стрессдүүлж байгаа бол мэргэжилтэнд хандах нь зүйтэй.

Үйл ажиллагаа 3. Эсээ бичих

Сурагчдыг сэтгэл зүйн хувьд асуудалтай ойр дотныхондоо туслах талаар мэдлэгтэй болгох зорилгоор тэдэнд “Хэрвээ миний найз сэтгэл зүйн асуудалтай бол” сэдвээр эсээ бичих даалгавар өгнө.

Эсээ бичихдээ хавсралт 2-т байгаа өгөгдлөөс ашиглаж болно гэдгийг тайлбарлана.

ДҮГНЭЛТ:

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

- Сэтгэцийн эрүүл мэндийг дэмжих хамгаалах гэж юуг хэлэх вэ?
- Өнөөдрийн хичээлээс юу сурсан бэ?

Хавсралт 1: **Гэр, сургууль дээр таагүй зан авир гаргадаг эсэхийг тодорхойлох сорил**

Заавар: Цэгийн оронд өгөгдлүүдээс тохирох хариултыг сонгон бичнэ.

Хүмүүс намайг байна гэдэг.

- | | | |
|--|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> бүдүүлэг | <input type="checkbox"/> уйланхай | <input type="checkbox"/> бодлогогүй |
| <input type="checkbox"/> цухалдуу | <input type="checkbox"/> хэрүүлч | <input type="checkbox"/> хэт мэдрэмтгий |
| <input type="checkbox"/> хэт сэтгэлийн | <input type="checkbox"/> залхуу | <input type="checkbox"/> зожиг |
| <input type="checkbox"/> үгэнд орохгүй | <input type="checkbox"/> дуулгаваргүй | <input type="checkbox"/> ичимхий |

Тайлбар: Хүн уурлаж бухимдахаараа дээрх зан авираар хариу үйлдэл үзүүлдэг.

Хавсралт 2: 

Хэрвээ миний найз сэтгэл зүйн асуудалтай бол

- Түүнийг сайн ойлгох
- Цагийг хамт өнгөрүүлэх
- Эдгэрэхэд нь туслах
- Эмчилгээ, уулзалтдаа явахад нь хамт явах
- Сэтгэцийн эмгэгийн талаар мэдлэгтэй байх
- Найзыгаа эдгэрэхийн тулд маш хүнд замыг туулж байгаа гэдгийг ойлгох
- Гадуур гарахдаа түүнийг дагуулж гарч байх
- Найздаа хүндэтгэлтэй хандах
- Найзынхаа амьдралыг нэгдүгээрт тавих (Нөхөрлөлөөс илүү). Учир нь найз чинь амиа хорлох тухай чамд хэлсэн тохиолдолд (өөрөө чамаас хэнд ч битгий хэлээрэй гэсэн ч) аав ээж, эмч гэх мэт түүнд тусалж чадах хүмүүст заавал мэдэгдэх ёстой.

СЭДЭВ: АРХИ ТАМХИ БА НИЙГЭМ (40 минут)**ҮНДЭСЛЭЛ:**

Эрүүл мэндэд тамхины үзүүлэх сөрөг нөлөөний талаарх баримт нотолгоо нэмэгдэхийн хэрээр тамхины хэрэглээний талаарх хүмүүсийн санаа бодол өөрчлөгдөж, түүнийг дагаж хууль дүрэм журам ч шинэчлэгдэж байна. Эрүүл амьдралын хэв маягийг эрхэмлэх, хорт

зуршлаас татгалзах хандлага ирээдүйн чиг хандлага болж байна. Архи тамхины хэрэглээг хязгаарласан, үйлдвэрлэл, борлуулалтыг илүү хяналттай болгосон хуулиудыг олон улс орон батлан мөрдөж байна.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Архи тамхины хэрэглээ нь осол, гэмтэл, өвчлөл, нас баралтын томоохон шалтгаан болдог. Судалгаагаар тамхи татдаг хүмүүс архи хэрэглэх нь; архи, согтууруулах ундаа хэрэглэдэг хүмүүс тамхи татах нь түгээмэл байдгийг тогтоосон байдаг.
- Монгол Улсад архи тамхины үйлдвэрлэл, худалдаа, хэрэглээг зохицуулах “Архидан согтуурахтай тэмцэх тухай”, “Тамхины хяналтын тухай”, “Зөрчлийн тухай” гэсэн гурван гол хууль үйлчилж байна
- Архидан согтуурахтай тэмцэх тухай хуульд “Сургуулийн сурагч, 18 нас хүрээгүй хүмүүст согтууруулах ундаа хэрэглэх боломж олгохыг санаачлан зохион байгуулах, энэ зорилгоор орон байр ашиглуулах, мөнгөн туслалцаа үзүүлэхийг тэдгээрийн эцэг, эх, төрөл садан, асран хамгаалагчид болон багш нарт хориглоно” гэж заасан байдаг.
- Тамхины хяналтын тухай хуулиар олон нийтийн газрууд, тэр дундаа цэцэрлэг, бүх шатны сургууль, сургуулийн дотуур байр, тэдгээрийн гаднах орчин, хүүхдийн тоглоомын талбайд тамхи татахыг цэцэрлэгт хүрээлэнд тамхи татахыг хориглосон байдаг.

ЗОРИЛГО: Амьдралын хэв маягийн эрүүл зөв хандлагыг мэдэрч ойлгодог, архи тамхи, хорт зуршилтай холбоотой хууль дүрмийг мэддэг, сахин мөрддөг иргэн болон төлөвшихөд нь дэмжлэг үзүүлэх

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

- Архи, тамхины талаарх өргөн хүрээний сэдвээр хэлэлцүүлэг хийх, эрүүл амьдралын хэв маягийг эрхэмлэхийн утга учир, ач холбогдлыг ойлгох
- Мэргэжлийн байгууллагын мэргэжилтнээс архи, тамхитай холбоотой хууль эрх зүйн мэдээлэл авах, гэмт хэрэг зөрчлөөс сэргийлэх ойлголт эзэмших

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:

Үйл ажиллагаа 1. Тамхины талаарх хэлэлцүүлэг

Сурагчдыг баг болгон хуваарилж баг тус бүрд тамхитай холбоотой сэдвээр хэлэлцүүлэг өрнүүлэх санаа дэвшүүлэхийг хүсээрэй.

Тамхи ба хэвлэл мэдээлэл, тамхи ба найз нөхөд, тамхи ба боловсрол, тамхи ба соёл, тамхи ба шашин шүтлэг, тамхи ба үнэт зүйл гэсэн сэдвүүд байж болно.

Сурагчид эдгээр сэдвээр өөрсдийн санаа бодол, үзэж харсан зүйлс, тамхи бидний амьдралд хэрхэн нөлөөлж ирсэн талаар хэлэлцүүлэг хийнэ. Хэлэлцүүлгээр хувь хүнд тамхины нөлөөлөх эрүүл мэндийн нөлөөнөөс гадна бидний амьдралд төдийлөн сайн

анзаарагддаггүй олон үр дагавартай болохыг илрүүлж харах боломжтой болгоно. Энэ нь тэдний зөв сонголт хийхэд нь туслах чухал суурь мэдлэг болж өгнө.

Мөн эрүүл амьдралын хэв маяг, хорт зуршил, тамхинаас татгалзах хандлага түгэн дэлгэрч буй энэ үед тамхийг залуу үе хэрхэн харж, хүлээн авч байгаа талаар ярилцвал үр дүнтэй.

Үйл ажиллагаа 2. Архи тамхитай холбоотой хууль дүрэм

Сурагчдад сургуулийн удирдлага, мэргэжлийн хяналтын эсвэл цагдаагийн ажилтныг урьж тамхитай холбоотой дүрэм журам, хуулийн талаар асууж тайлбарлуулж болно.

Сурагчид урьдчилан мэдэхийг хүссэн асуултаа бэлтгэнэ. Архи, тамхины хэрэглээтэй холбоотой хуулийн мэдээллийг цахим сангаас урьдчилан харж, асууж лавлах зүйлээ бэлтгэхэд ашиглаарай.

Мэргэжлийн хүмүүс зөвхөн сургууль, олон нийтийн газарт тамхийг хориглохоос гадна тамхи үйлдвэрлэгч, борлуулагчдын мөрдөх дүрэм журам, шаардлагатай холбоотой дэлгэрэнгүй мэдээлэл өгөх боломжтой. Мэргэжлийн байгууллагын хүмүүс хууль журмаас гадна амьдралд тохиолдсон сургамжтай явдлуудыг хэлж өгч чадах тул тэдний яриа суралцагчдад хүчтэй нөлөө үзүүлэх сайн талтай юм.

ДҮГНЭЛТ:

Энэхүү хичээлээр сурагчид архи, тамхитай холбоотой ойлголт мэдлэг өөрчлөгдөж, хорт зуршлаас ангид байх хандлага илүүтэй болсныг ойлгож мэдэх нь хамгаас чухал болохыг санаарай. Мөн архи, тамхитай холбоотой хууль дүрэм хэрэгжсэний дүнд хүүхэд өсвөр үеийнхнийг хамгаалсан, дам тамхидалт, хорт зуршилд уриалж сурталчилсан аливаа агуулга, материал нь хууль бус болохыг ойлгож авах нь энэ хичээлийн гол үр дүн болно.

СЭДЭВ: ЭЦЭГ ЭХ БАЙХЫН ҮҮРЭГ ХАРИУЦЛАГА (40 минут)

ҮНДЭСЛЭЛ:

Хүүхэдтэй болсноор эцэг эхчүүдийн хүлээх үүрэг хариуцлага нэмэгддэг. Гэтэл зарим хүмүүс хүүхэдтэй болохоосоо өмнө өөрсдийн хүлээх ямар үүрэг хариуцлагын талаар огтхон ч тунгааж эргэцүүлээгүй байх нь бий. Үүний улмаас өөрсдийн төсөөлж байгаагүй янз бүрийн нөхцөл байдалд орж, зарим эцэг эх тэдгээрийг

даван туулж чадахгүй халшрах, гэр бүл салах зэргээр үүрэг хариуцлагаас зайлсхийж, хүүхдэдээ болон өөрсдийн амьдралдаа хүндрэл бэрхшээл учруулдаг. Тиймээс өсвөр насны хүүхэд залуучуудын хувьд эцэг эх болсноор хүлээх үүрэг хариуцлагын талаар судалж мэдэх нь чухал.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Эцэг эх болох нь ихээхэн үүрэг хариуцлагатай гэдгийг өсвөр насныхан, залуучууд сайн ойлгож ухамсарлаагүй байдаг.
- Эцэг эх болсноор хүүхдийн үндсэн хэрэгцээг хангах, эрүүл мэндийг хамгаалах, хүүхдээ өсгөж хүмүүжүүлэхэд шаардлагатай мэдлэг боловсрол эзэмших, шаардлагатай тохиолдолд бусдын тусламж авдаг байх ёстой.
- Хүүхдээ асран халамжлах, хөгжүүлэхэд цаг хугацаа, мэдлэг чадвараа зориулах нь эцэг эхийн хүлээх үүрэг хариуцлага мөн.

ЗОРИЛГО: Хүүхэд өсгөхөд тулгарах асуудлууд болон эцэг эхүүдийн хүлээх үүрэг хариуцлагын талаарх мэдлэг, ойлголтоо нэмэгдүүлэх

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

- Хүүхэд өсгөхөд хийж гүйцэтгэх шаардлагатай 3-аас доошгүй зүйлийг нэрлэх
- Эцэг эх болохын тулд эзэмшвэл зохих чадварыг тодорхойлох
- Эцэг эхийн хүлээх үүрэг хариуцлагыг тодорхойлох

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Хавсралт 1 ба 2-ыг сурагчдын тоогоор олшруулах
- Хавсралт 3- багшид зориулсан мэдээлэл
- Дэлгэц цаас, маркер, цаасан скоч

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:

Үйл ажиллагаа 1. Туршлагаа хуваалцах

Сурагчдын дунд бага насны дүү нараа хардаг хүүхэд байгаа эсэхийг асууж, 2-3 сурагчийг саналаар нь сонгож, дүү нараа асарч халамжилдаг тухайгаа бусдадаа ярьж, туршлагаа хуваалцахыг хүснэ. Дараах асуултыг асууж чиглүүлж болно.

- Ямар үед ихэвчлэн дүү нараа хардаг вэ?
- Хэдээс хэдэн насны хэдэн дүүгээ хардаг вэ?
- Хамгийн бага дүү чинь бор хоолонд орсон уу? Дүү нартаа ямар хоол хийж өгдөг вэ?
- Өдөрт ойролцоогоор хэдэн цаг дүүгээ хардаг вэ?
- Дүүгээ унтуулж, усанд оруулдаг уу?
- Тэднийг хөгжөөхийн тулд юу хийдэг вэ?
- Хүүхэд асрах хүн ямар үүрэг хүлээдэг вэ? гэх мэт.

Тэд асуултад ээлжлэн хариулах байдлаар туршлагаа хуваалцана. Гэртээ дүүгээ хардаг бусад сурагч ч бас туршлагаасаа ярьж болно.

Дараах зарыг сурагчдад танилцуулж, энэ ажилд орох хүн байгаа эсэхийг асууна.

Ажлын зар: Энэ дэлхийд нэгэн шинэ хүнийг авчрах сэдэл тэмүүлэлтэй хүн хайж байна. Тэр хүн хүүхэд өсгөх бөгөөд тухайн хүүхдийг 18 нас хүртэл бүхий л хүсэлт хэрэгцээг нь өөрийнхөөсөө өмнө тавих ёстой.

Цалин: Ямар ч цалингүй

Амралт: Хэзээ ч амрахгүй

Ажлын цаг: 24/7/365

Хэрвээ та илүү цагаар ажиллахыг хүсэхгүй байгаа бол, эсвэл өөрийнхөөрөө амьдрахыг хүсэж байгаа бол манайд бүү хандаарай!

1. Дараах асуултыг сурагчдаас асууна.

- Энэ ажлыг хэн хийдэг вэ? Яагаад хийдэг вэ?
- Хүүхэд асрах, эцэг эх байх хоёр нь ямар ялгаатай вэ?

2. Тэдний хэлсэн хариултыг самбарт товч тэмдэглэнэ.

Үйл ажиллагаа 2. Өдөрт хийдэг зүйлсээ тодорхойлох

Хавсралт 1-ийг тараан өгч ажиллуулна. Дараа нь хавсралт 2-ыг өгч ажиллуулна.

Тус дасгал ажлыг хийсний дараа сурагчдад ямар сэтгэгдэл төрснийг асууж ярилцана.

Хавсралт 2-т байгаа хүснэгтийн доорх асуултад сурагчид хэрхэн хариулсан талаар санал бодлоо хуваалцана.

Ярилцах зуур багш дараах мэдээллийг нэмж хэлнэ.

Хүүхэд бүхэн адилхан биш. Зарим хүүхэд шалтгаан мэдэгдэхгүй байнга уйлна. Хоногт хүүхдийг 6-12 удаа хуурайлна, хооллоно. Хүүхдийг шөнө хооллож, хуурайлаад унтуулна. Хүүхдийг асрах нь зөвхөн хооллож, хуурайлж, унтуулснаар дуусахгүй. Хүүхэд өдрөөс өдөрт өсөж том болдог учраас түүнийг саатуулах, хөгжөөх төдийгүй тэдэнтэй насанд нь тохируулан харилцах хэрэгтэй болно. Бидний авсан жишээ бол 6 сартай хүүхэд, харин хүүхэд том болох тусам үүнээс ч олон зүйлийг хийх шаардлагатай болно.

Үйл ажиллагаа 3. Санаа цуглуулж, бүлгээр ажиллах

Сурагчдыг багт хувааж, эцэг эх болсон хүмүүс ямар үүрэг хариуцлага хүлээх ёстой талаар ярилцахыг хүснэ. Тэд ярилцсан зүйлсээ том цаасан дээр бичиж тэмдэглэнэ.

Тэдгээрийн бичсэн үүрэг хариуцлага дараах 4 зүйлийн алинд нь хамаарагдахыг ялгаж ангилна. Аль ч хэсэгт орохооргүй үлдсэнийг нь хэрхэн ангилан нэрлэж болохыг багаараа ярилцан шийдвэрлэнэ.

- Хүүхдийн үндсэн хэрэгцээг хангах
- Эрүүл мэндийг хамгаалах
- Бусдын дэмжлэг туслалцааг авах
- Хүүхэд өсгөх, хөгжүүлэхэд шаардлагатай мэдлэгтэй байх

Баг тус бүр өөрсдийн хийсэн зүйлээ бусдадаа танилцуулж, ижил төстэй болон ялгаатай байгаа зүйлсийн талаар ярилцана. Баг тус бүрээс асууж лавлах зүйл байвал тодруулна.

Багш хавсралт 3-т байгаа мэдээллийг чиглүүлэг болгон ашиглах ба сурагчдын хэлсэн зүйлд гараагүй санаануудыг нэмж тайлбарлана.

ДҮГНЭЛТ:

Тухайн сэдвээр судалсан зүйлсээ хамтран ярилцаж, хичээлийг дүгнэнэ. Дараах асуултыг ашиглаж болно.

- Энэ сэдвийн хүрээнд та бүхэн шинээр юу мэдэж авсан бэ?
- Эцэг эх байх нь ямар байдаг талаар өөрт төрсөн сэтгэгдлээсээ хуваалцана уу?
- Эцэг эх болохын тулд юуг анхаарах хэрэгтэй гэж бодож байна вэ?
- Хүүхэд өсгөж хүмүүжүүлэх талаар өөрсдийгөө хэр зэрэг сайн мэддэг гэж үнэлэх вэ? 1-10 оноогоор үнэлбэл хэд гэж бодож байна вэ? (*Боломжит хариулт: 1 нь маш муу, 10 нь маш сайн гэсэн утгыг илэрхийлнэ*)

Хавсралт 1: 

Миний өдөр тутамд хийдэг зүйлс

Та долоо хоногийн хагас сайн өдрийг ихэвчлэн хэрхэн өнгөрүүлдэг болохоо дараах хүснэгтэд бичнэ үү. Цайгаа уух, хоол идэх, усанд орох, найз нөхөдтэйгөө тоглох, гэр орны ажил хийх, интернэтэд цагийг өнгөрүүлэх, унтах зэрэг өөрийн хийдэг зүйлээ бичээрэй. Нэг нүдэнд 3 хүртэлх зүйлийг бичиж болно.

01.00 цаг	02.00 цаг	03.00 цаг	04.00 цаг	05.00 цаг	06.00 цаг
07.00 цаг	08.00 цаг	09.00 цаг	10.00 цаг	11.00 цаг	12.00 цаг
13.00 цаг	14.00 цаг	15.00 цаг	16.00 цаг	17.00 цаг	18.00 цаг
19.00 цаг	20.00 цаг	21.00 цаг	22.00 цаг	23.00 цаг	24.00 цаг

Хавсралт 2: 

Өмнөх хүснэгтэд бичсэн зүйлээ энэ хүснэгт дээр бичээрэй. Гэхдээ саарал дэвсгэртэй нүднүүд аль хэдийнээ бөглөгдсөн байгаа тул та тэдгээр нүдэнд бичих боломжгүй. Эдгээр зүйл нь 6 сартай хүүхдийг асрахад хийдэг үйлдэл юм. Бөглөсний дараа хүснэгтийн доор байгаа асуултад хариулаарай.

01.00 цаг	02.00 цаг	03.00 цаг	04.00 цаг	05.00 цаг	06.00 цаг
	Хүүхдийг хооллож, живхийг нь сольж, унтуулах			Хүүхдийг хооллож, живхийг нь сольж, унтуулах	
07.00 цаг	08.00 цаг	09.00 цаг	10.00 цаг	11.00 цаг	12.00 цаг
Хүүхдийг хооллож, живхийг нь сольж, хүүхэдтэй тоглох	Хүүхдийн хувцсыг солих	Хүүхдийг хооллож, живхийг нь сольж, хүүхэдтэй тоглох	Хүүхэдтэй тоглох	Хүүхдийн хувцсыг нь угаах	Хүүхдийг хооллож, живхийг нь сольж, унтуулах

13.00 цаг	14.00 цаг	15.00 цаг Хүүхдийг хооллож, живх, хувцсыг нь солих	16.00 цаг Хүүхэдтэй тоглох	17.00 цаг Хүүхдийг хооллож, живхийг нь сольж, хүүхдээ саатуулах	18.00 цаг Хүүхдийг саатуулах
19.00 цаг Хүүхдийг усанд оруулж, хувцаслаж, үлгэр уншиж өгөх	20.00 цаг Хүүхдийг хооллож, живхийг нь сольж, унтуулах	21.00 цаг	22.00 цаг	23.00 цаг Хүүхдийг хооллож, живхийг нь сольж, унтуулах	24.00 цаг

Танд юу хийхэд цаг олдохгүй байна вэ?

Та алийг нь хийхээр үлдээж, алийг нь хасахаа хэрхэн шийдсэн бэ?

Хүүхэдтэй болох нь хүмүүсийн амьдралыг хэрхэн өөрчлөх вэ?

Аав ээж болсон эсвэл болохыг хүсч буй хүмүүс энэ бүгдийг хэрхэн амжуулах вэ?

Хавсралт 3: **Эцэг эхийн хүлээх зарим үүрэг хариуцлага****Хүүхдийг суурь хэрэгцээг хангах**

- Хооллох
- Хувцаслах
- Орон байраар хангах буюу гэр оронтой байх
- Шаардлагатай тохиолдолд тээврийн хэрэгсэл, унаа ашиглах боломжоор хангах

Хүүхдийг асран халамжлах

- Тоглоом, эм зэрэг шаардлагатай зүйлийг авч өгөх
- Цэцэрлэг сургуульд явуулах
- Хүүхдийн эрүүл мэндийг хамгаалах
- Эрүүл, аюулгүй орчинд байлгах
- Хүүхдийн эргэнд тойронд буй хүмүүс, эцэг эх өөрсдөө сэтгэл зүйн хувьд эрүүл байх

Эрүүл харилцаа холбоотой байх

- Хүүхдүүддээ эрүүл холбоо хамаарал, харилцааны загвар болох
- Бусдын дэмжлэг туслалцааг авдаг байх
- Гэр бүлийн бусад гишүүд, найз нөхдөөсөө дэмжлэг авдаг байх
- Цэцэрлэг, сургууль, багш, олон нийт гэр бүлд дэмжлэг үзүүлдэг байх
- Шаардлагатай тохиолдолд мэргэжлийн хүмүүсээс зөвлөгөө тусламж авах

Хүүхэд өсгөх, хөгжүүлэхэд шаардлагатай мэдлэгтэй байх

- Хүүхэд бүр өөр бөгөөд том болох тусам өөрчлөгдсөөр байдаг. Тиймээс хүүхдээ асарч өсгөхийн тулд байнга суралцах шаардлагатай.
- Хүүхдийн насны онцлог тус бүрд бие махбод, сэтгэл зүй, эрүүл мэнд, нийгэм, хөгжлийн ямар хэрэгцээ гардаг талаар
- Хүүхдийн насны онцлогтой уялдуулан түүнд нийцэх эцэг эхийн ямар арга барилыг хэрэглэх шаардлагатай талаар гэх мэтчилэн.

СЭДЭВ: БЭЛГИЙН ХАРИЛЦААН ДАХЬ ХОСУУДЫН ҮҮРЭГ ХАРИУЦЛАГА (40 минут)

ҮНДЭСЛЭЛ:

Бэлгийн харилцаанд хосууд ижил тэгш дагаварт хэн нэг нь илүү хариуцлага үүрэг хариуцлага хүлээх ёстой. Бэлгийн үүрэг хариуцлага хүлээх ёстой. Бэлгийн харилцаанаас үүссэн ямар нэгэн үр

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Хосууд харилцан зөвшилцсөний үндсэн дээр бэлгийн харилцаанд орох ёстой.
- Бэлгийн хавьтлын улмаас сөрөг үр дагаварт хүрэхгүй байхад анхаарах, сөрөг үр дагавар гарвал хоёулаа адилхан хариуцлага хүлээх ёстой.

ЗОРИЛГО: Хосууд бэлгийн харилцаанд бие биеэ харилцан хүндэтгэж, ижил тэгш үүрэг хариуцлага хүлээх ёстойг ойлгож мэдэх

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

- Бэлгийн харилцаанаас үүдэн гарч болох үр дагаврууд, түүнд хэн хариуцлага хүлээхийг тодорхойлох
- Үүрэг хариуцлагаа биелүүлээгүй тохиолдолд үүсэх нөхцөл байдлыг тодорхойлох
- Бэлгийн харилцаанд орохдоо хосууд бие биеэ хүндэтгэн харилцахын давуу талыг тайлбарлах

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Хавсралт 1-ийг 2 хувь олшруулсан байх
- Дэлгэц цаас, маркер
- Самбар, шохой

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:

Үйл ажиллагаа 1. Багаар ажиллах

Сурагчдыг 4 багт хувааж, 2 багт бэлгийн харилцаатай хосын үүрэг хариуцлагыг, нөгөө 2 багт бэлгийн харилцааны үр дагаврыг тодорхойлж, том цаасан дээр бичихийг хүснэ.

Ижил даалгавар гүйцэтгэсэн 2 баг хийсэн зүйлсээ хамтран ярилцаж, нэгтгээд нэгтгэсэн зүйлээ бусдадаа танилцуулна.

Тэдний гаргасан санаанд доорх зүйлс багтсан эсэхийг нягтална.

Үүрэг хариуцлага	Үр дагавар
<ul style="list-style-type: none"> • БЗДХ-аас сэргийлэх • Хүсээгүй жирэмслэлтээс сэргийлэх • Шаардлага гарвал ХДХВ-ийн шинжилгээ өгөх • Бэлгийн харилцаан дахь хил хязгаарын талаар ярилцах • Харилцан зөвшилцөх • Бие биедээ үнэнч байх 	<ul style="list-style-type: none"> • БЗДХ авах • БЗДХ авсан эсэхдээ санаа зовох • Хүсээгүй жирэмслэх • Хүсээгүй жирэмслэхээс санаа зовох • Хайрлаж, хайрлуулж байгаагаа мэдрэх

Үйл ажиллагаа 2.

Сурагчид өмнөх бүлгээр үргэлжлүүлэн ажиллана. Баг тус бүрт хавсралт 1-д байгаа нөхцөлөөс нэг нэгийг оноон өгнө.

Баг тус бүр оногдсон нөхцөлтэй танилцаж, асуултын дагуу хамтран ярилцаж, хариулыг том цаасан дээр бичиж, бусдадаа танилцуулна.

Ижил даалгавар гүйцэтгэсэн багуудын ажлыг зэрэгцүүлэн байрлуулж, адилхан санаануудыг нэг өнгөөр доогуур нь зурж, ялгаатай ямар санаанууд байгааг ярилцана.

ДҮГНЭЛТ:

1. Сурагчдаас асуух зүйл байгаа эсэхийг лавлаж, ярилцана.
2. Дараах асуулыг ашиглан тус үйл ажиллагаагаар хийсэн зүйлээ нэгтгэн дүгнэнэ.
 - *Бэлгийн харилцааны улмаас үүсэх сөрөг үр дагаврыг ихэвчлэн хэн хүлээдэг гэж бодож байна вэ? Яагаад?* (**Боломжит хариулт:** ихэвчлэн эмэгтэйчүүд)
 - *Тэгвэл хэн хариуцлага хүлээх ёстой вэ?* (**Боломжит хариулт:** хосууд хамтдаа үүрэг хариуцлага хүлээх ёстой)
 - *Үүрэг хариуцлага хүлээнэ гэвэл жишээлбэл, юу хийх шаардлагатай вэ?* (**Боломжит хариулт:** БЗДХ авсан тохиолдолд хоёулаа эмчид үзүүлэх, зөвлөгөө авах, эмчлүүлэх. Хүсээгүй үедээ жирэмсэн болсон тохиолдолд хамтран шийдвэр гаргах гэх зэрэг)

Хавсралт 1:

Нөхцөл 1

Хосын нэг нь БЗДХ-ын шинжилгээ өгөх талаар ярихад нөгөө нь хүлээж авалгүй, “Чи ганцаараа л очиж шинжилгээгээ өг, надад ямар ч хамаагүй” гэжээ.

Дараах асуултын дагуу ярилцана уу.

- БЗДХ-ын шинжилгээ өгөхөд хэн хариуцлага хүлээх ёстой вэ?
- Дээрх нөхцөл нь юунд хүргэж болох вэ?
- Үүрэг хариуцлагаа ухамсарлаж, биелүүлэхэд саад учруулдаг ямар хүчин зүйлс байдаг вэ?
- Эдгээрийг хэрхэн шийдвэрлэх боломжтой вэ?

Нөхцөл 2

Хосууд ойрын 1-2 жилдээ хүүхэдтэй болохгүй гэж тохиролцжээ. Тэд бэлгэвчийг тогтмол хэрэглэдэг боловч тэдэнд нэг удаа бэлгэвч байсангүй. Гэтэл нэг нь “Чиний л буруу, би бэлгэвч худалдаж авбал эвгүй ш дээ” гэж уурлажээ.

Дараах асуултын дагуу ярилцана уу.

- Хүсээгүй жирэмслэлтээс сэргийлэхэд хэн хариуцлага хүлээх ёстой вэ?
- Дээрх нөхцөл нь юунд хүргэж болох вэ?
- Үүрэг хариуцлагаа ухамсарлаж, биелүүлэхэд саад учруулдаг ямар хүчин зүйлс байдаг вэ?
- Эдгээрийг хэрхэн шийдвэрлэх боломжтой вэ?

СЭДЭВ: ИРЭЭДҮЙН АМЬДРАЛАА ТӨЛӨВЛӨХ (40 минут)**ҮНДЭСЛЭЛ:**

Хүн бүр сайхан амьдрахыг хүсэж мөрөөддөг. Сайхан амьдрахын тулд тодорхой зорилго тавьж, түүндээ хүрэхийн тулд өөрийн цаг хугацаа, бие, сэтгэлээ зориулах шаардлагатай. Хоосон хүсэж мөрөөдөх буюу төлөвлөлтгүй урсгалаараа явснаар хэзээ ч хүссэн зүйлдээ хүрч чадахгүй.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Ирээдүйнхээ амьдралын талаар урьдчилан төлөвлөж, тодорхой зорилготой зорилгогүй хүмүүсээс илүү амжилтад хүрч, өөрийн хүссэнээр амьдралаа удирдан залж чаддаг.
- Ирээдүйн амьдралаа төлөвлөснөөр хүн тодорхой зорилготой болж, цаг хугацаа, өөрийн хүч чадал, нөөц боломжоо юунд чиглүүлэхээ маш сайн мэдэж байдаг.
- Өөрийн ирээдүйн амьдралын талаар зөвхөн хүсч мөрөөдөх төдий бус харин бодитой төлөвлөгөө гаргаж, түүндээ хүрэх алхмуудыг хэрэгжүүлэх нь маш чухал.

ЗОРИЛГО: Ирээдүйн амьдралаа төлөвлөхийн ач холбогдлыг тодорхойлж, амьдралаа хэрхэн төлөвлөх талаар судлах

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

- Ирээдүйн амьдралынхаа талаар хүмүүс ямар санаа бодолтой байдгийг танин мэдэх
- Ирээдүйн амьдралаа төлөвлөхийн давуу талыг тодорхойлох
- Ирээдүйн амьдралаа төлөвлөх аргыг хэрэглэж турших

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Хавсралт 1-ийг том цаасан зурж бэлдсэн байх эсвэл суралцагчдын тоогоор хэвлэх
- Хавсралт 2 ба 3-ийг сурагчдын тоогоор хэвлэж олшруулсан байх
- Дэлгэц цаас, маркер, цаасан скоч, өнгийн харандаа

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:**Үйл ажиллагаа 1. Төсөөлөн бодох ба ярилцлага**

Сурагчдаас дараах асуултыг асууж ярилцана.

- *Ирээдүйн амьдралынхаа талаар бодож байсан уу?*
- *Та өөрийн ирээдүйн амьдралаа хэрхэн төсөөлж байна вэ?*
- *Үүнийг одоо ангидаа нэг төсөөлөөд үзэцгээе гэж хэлнэ.*

Сурагчдыг нүдээ аниад сандал дээрээ тухтай суухыг хүсээд багш дараах зүйлийг намуухан хэлж, сурагчид тэдгээр асуултын дагуу дотроо төсөөлөн бодно. Асуулт бүрийн дараа тунгаан бодох боломж олгож хэсэг хугацаанд пауз авч хүлээх хэрэгтэй.

- *Та энэ өдрөөс хойш 1 жилийн дараа хаана амьдарч байна вэ? ... Одоо хамт амьдардаг гэрийнхэнтэйгээ хамт байна уу? Эсвэл өөр орчинд амьдарч байна уу? ... Та тэнд юу хийж байна вэ? ... Таны эргэн тойронд ямар хүмүүс байна вэ? Тэд юу хийцгээж байна вэ? ... Та ямар нэгэн их сургуульд сурч байна уу эсвэл өөр ямар нэгэн ажил хөдөлмөр хийж байна уу? ... Өдөр тутмын амьдрал тань хэрхэн өнгөрч байна вэ? ... Та өөрийн хүссэн буюу төлөвлөсөн зүйлээ хийж байна уу? ... Таны хүссэн зүйл биш бол та юу хийх хэрэгтэй гэж бодож байна вэ? ... Хэрвээ төлөвлөсөн зүйл тань мөн бол та амьдралынхаа дараагийн томоохон зорилгоо биелүүлэхийн тулд юу хийхээр төлөвлөж байна вэ? ... Тэр төлөвлөгөөндөө та юу юуг сайтар тунгаан бодох хэрэгтэй вэ? Та одоо эргээд энэ ангидаа ирнэ үү.*

Сурагчдыг нүдээ нээхийг хүсээд, тэдэнд ямар мэдрэмж төрсөн талаар асууж ярилцана.

- *Өөрийгөө 1 жилийн дараа ямар байх талаар төсөөлөхөд ямар санагдаж байна вэ?*
- *Хүн ер нь ирээдүйн амьдралынхаа талаар бодож төлөвлөх хэрэгтэй юу?*
- *Ингэх нь яагаад чухал гэж бодож байна вэ?*

Үйл ажиллагаа 2. Зураглал хийх

Хавсралт 1-ийг ашиглан ерөнхий санааг танилцуулаад, сурагчдад өөрийн ирээдүйн амьдралын зураглал хийнэ гэдгийг тайлбарлана. Цаг хугацааны хувьд одооноос эхлэх бөгөөд суралцагч бүр ирээдүйн 5, 10, 15, 20 жилийн дараах зураглал гаргана.

Сурагчид бүтээлч сэтгэлгээгээ ашиглан зураглалыг янз бүрээр хийж болно. Гэхдээ дараах зүйлсийн талаар заавал тусгах шаардлагатай болохыг сануулна.

- Сурч боловсрох буюу мэргэжил эзэмших
- Гэр бүлтэй болох
- Хүүхэдтэй болох (анхны хүүхэд, 2 дахь хүүхэд, 3 хүүхэд гэх мэт)
- Ажил хөдөлмөр эрхлэх
- Эрүүл мэндээ хамгаалах
- Найз нөхдийн харилцааг үргэлжлүүлэх
- Өөрийн хүсэл сонирхол, хобби, бүтээл туурвилтай болох
- Санхүүгийн хуримтлалтай болох
- Амралт, чөлөөт цагаа хэрхэн өнгөрүүлэх

Хүн бүр дэвтэртээ, хүсвэл том цаас, А4-ийн цаасан дээр хийж болно гэдгийг хэлж, тэдэнд шаардлагатай материалыг (дэлгэц цаас, А4 цаас, өнгийн харандаа), тарааж өгнө.

Өөрсдийн ирээдүйн амьдралаа төсөөлсөн зураглалаа бусадтай хуваалцах хүсэлтэй сурагч байгаа эсэхийг лавлана. Байвал 2-3 сурагчийн хийсэн зураглалтай танилцана. Хэрвээ байхгүй бол заавал хүчлэх шаардлагагүй гэдгийг анхаарах хэрэгтэй.

Зураглал хийснээр нь өөрсдийн хийсвэр төсөөллөө илүү бодитой харах боломжтой. Эдгээр төсөөллөө бодит амьдрал дээр биелүүлэхийн тулд хичээл зүтгэл гаргах ёстой. Бүх зүйл хэзээ ч өөрөө аяндаа биелнэ гэж байхгүй гэдгийг тайлбарлана.

Зураглалаа дуусгаж амжаагүй бол гэртээ үргэлжлүүлэн хийж дуусгахыг сурагчдаас хүснэ. Хэрвээ нэмэлт мэдээлэл шаардлагатай бол бусад хүмүүсээс мэдээлэл зөвлөгөө авах, эсвэл нэмж унших судлаад хийх боломжтойг хэлнэ.

Үйл ажиллагаа 3. Бие даан төлөвлөгөө боловсруулах

Дээрх хийсэн зураглалын эхний 5 жилээс нэн тэргүүний хамгийн чухал гэж үзэж буй нэг зүйлийг сонгон хавсралт 2-т өгсөн бүтцийн дагуу төлөвлөгөө боловсруулах даалгавар өгнө.

Үүний өмнө хавсралт 3-ыг сурагчдад тараан өгч уншуулна.

Төлөвлөгөө боловсруулах явцад асуух зүйл гарвал чөлөөтэй асуухыг сурагчдад хэлнэ. Өөрсдийн тавьсан зорилго, хэрэгжүүлэх үйл ажиллагаанаас танилцуулахыг хүснэ.

Дараах асуултын дагуу ярилцана.





- *Төлөвлөгөө боловсруулахад ямар хүндрэл бэрхшээл гарч байна вэ?*
- *Юу мэдэх шаардлагатай байна вэ?*
- *Зорилго, зорилгодоо хүрэх алхам, хэрэгжүүлэх үйл ажиллагаа нь хэрэгжих хэр боломжтой байна вэ? цаг хугацаа, мэдлэг чадвар, шаардлагатай хөрөнгө мөнгө болон бусад зүйлсийг хэрхэн тооцсон бэ?*

ДҮГНЭЛТ:

Тухайн сэдвээр судалсан зүйлсээ хамтран ярилцаж, хичээлийг дүгнэнэ. Дараах асуултыг ашиглаж болно.

- Ирээдүйн амьдралаа төлөвлөхөд юуг анхаарах хэрэгтэй вэ?
- Та өөрийн амьдралаа тав таван жилээр төсөөлж, түүнийгээ бодит үйл хэрэг болгохын тулд юу хийх хэрэгтэй вэ? Ямар нэгэн санаа төрсөн үү?
- Өөрийн ирээдүйд зориулан захидал бичвэл түүндээ юу бичих вэ? Энэ талаар тунгаан бодоорой. Гэртээ өөрийн ирээдүй рүү захидал бичээрэй.

Хавсралт 1: 

				
	Ирэх 5 жил	Дараагийн 5 жил	Дараагийн 5 жил	Дараагийн 5 жил
	Нас:	Нас:	Нас:	Нас:
Сурч боловсрох буюу мэргэжил эзэмших				
Гэр бүлтэй болох				
Хүүхэдтэй болох (анхны хүүхэд, 2 дахь хүүхэд, 3 дахь гэх мэт)				
Эрүүл мэнд				
Ажил хөдөлмөр эрхлэх				
Найз нөхдийн харилцаа				
Өөрийн хүсэл сонирхол, хобби, бүтээл туурвил				
Санхүүгийн хуримтлал				
Амралт, чөлөөт цагаа хэрхэн өнгөрүүлэх				

Хавсралт 2: 

Төлөвлөгөө боловсруулах загвар

Зорилго: _____

Зорилгодоо хүрэх алхмууд:

- _____
- _____
- _____

Алхам 1.

Үйл ажиллагаа	Хийж эхлэх хугацаа	Хийж дуусгах хугацаа	Хэрэглэгдэх зүйлс	Хүрэх үр дүн
1. _____				
2. _____				
3. _____				

Алхам 2.

Үйл ажиллагаа	Хийж эхлэх хугацаа	Хийж дуусгах хугацаа	Хэрэглэгдэх зүйлс	Хүрэх үр дүн
1. _____				
2. _____				
3. _____				

Хавсралт 3:



Сурагчдад зориулсан унших материал

Хүн бүр л ирээдүйнхээ талаар төсөөлөн бодож, хүсэж мөрөөддөг. Хүсэл мөрөөдөлдөө хөтлөгдөн түүнийхээ төлөө тууштай хөдөлмөрлөсөн хүмүүс амжилтад хүрдэг. Хэн ч үүнийг хийх боломжтой.

Ирээдүйн амьдралаа төлөвлөхдөө хэт хийсвэр биш, аль болох бодит зүйлийг зорилгоо болгох хэрэгтэй. Амьдралынхаа явцад төлөвлөгөөгөө улам боловсронгуй болгоно. Нэг зорьсон зүйлдээ хүрчихвэл дараагийн томоохон зорилго дэвшүүлнэ.

Ирээдүйн амьдралынхаа төлөвлөгөөнд амралт, чөлөөт цагаараа дэлхийн алдартай томоохон улс оронд очиж үзэх гэдэг зүйл оруулсан бол түүнийгээ хэрэгжүүлэх бодит цаг хугацаа, шаардлагатай хөрөнгө мөнгөө төлөвлөж, түүнд чиглэсэн төлөвлөлт хийх хэрэгтэй. Жишээлбэл, та хэдэн жилийн дараа аль улсад очих, тийшээ очихын тулд ямар ямар зардал гарах буюу хэчнээн төгрөг хэрэгтэй болох, ямар бэлтгэл шаардлагатай гэдгийг тооцно. Тухайлбал, 3 жилийн дараа Парис хотыг очиж үзэх зорилго тавьж болох юм. Үүний тулд аяллын компаниар дамжуулан аялах эсэх, эсвэл өөрөө бие даан аялах, тийм бол та франц хэл сурах шаардлагатай эсэх, тус аялалд зориулан сар бүр хэдэн төгрөг хадгалах хэрэгтэй гэх мэтчилэн зүйлсийг төлөвлөж, түүнийгээ хэрэгжүүлэх цаг хугацаа, бусад зүйлсийг хийх хэрэгтэй.

Та ирээдүйн амьдралдаа олон зорилго тавьж болно. Тэдгээрээс өөрийнхөө хувьд нэн тэргүүний хамгийн чухлаас эхлэн бага багаар хэрэгжүүлэх хэрэгтэй. Бүгдийг хэзээ ч нэг дор биелүүлэх боломжгүй гэдгийг бодох хэрэгтэй.

Ирээдүйгээ төсөөлж, төлөвлөх нь яагаад чухал вэ?

- Хүн бүр л өөрийнхөө юу хүсэж байгаа, юу чухал болохыг байнга өөрөөсөө асууж байдаг.
- Өөрийн дургүй зүйлээ, өөрийнх нь хувьд юу чухал биш болохыг ч мэдэж байдаг.
- Хэрвээ хүн хаашаа явж байгаагаа мэдэж байвал тэр газраа олж очдог. Харин хаашаа явж байгаагаа мэдэхгүй бол цаг хугацаа, эрч хүчээ дэмий л алдаад дуусдаг.
- Та зорилгодоо хүрч байгаагаа өөрийн нүдээр харах боломжтой.
- Зөв замаар явж байгаа эсэхээ мэдэх боломжтой.
- Та хүссэн зүйлдээ хүрсэн буюу өөрийн зорилгоо биелүүлсэн хүмүүсээс туршлага судлах боломжтой.

СЭДЭВ: НИЙГМИЙН ХАЛАМЖ ДААТГАЛЫН ҮЙЛЧИЛГЭЭ (40 минут)

ҮНДЭСЛЭЛ:

Нийгмийн халамжийн тэтгэмж, эрүүл мэндийн даатгалын талаар сурагчид тэр бүр сонирхдоггүй. Бас тодорхой мэдээлэлгүй байдаг. Тийм учраас энэ хичээлээр сурагчдын энэ талаарх мэдлэгийг нэмэгдүүлэх, улсын хэмжээнд ард иргэддээ өгдөг олон төрлийн халамжийн үйлчилгээ байдгийг таниулах, түүнийг хуульд хэрхэн заасан тухай

судлуулах, мөн суралцагч өөрөө энэхүү даатгалд хамрагддаг улс даатгалын мөнгийг нь төлдөг зэрэг олон чухал зүйлийг энэ хичээлээр олж мэднэ. Мөн тус хичээлийн агуулга нь нийгмийн тухай мэдлэг хичээлийн агуулгатай уялдаатай. Тиймд эрүүл мэндийн хичээлээр бодит кейс дээр тулгуурлан тус хичээлийг зохион байгуулбал илүү оновчтой.

ГОЛ МЭДЭЭЛЭЛ:

- Нийгмийн халамжийн тэтгэмж нь дараах төрөлтэй. Үүнд:
 - Асаргааны тэтгэмж
 - Нийгмийн халамжийн дэмжлэг, туслалцаа зайлшгүй шаардлагатай өрхийн гишүүн-иргэний тэтгэмж
 - Онцгой тохиолдлын болон амьжиргааг дэмжих мөнгөн тэтгэмж
 - Хүүхдийн мөнгөн тэтгэмж
 - Жирэмсэн болон нярай, хөхүүл хүүхэдтэй эхийн тэтгэмж
- Хүүхдийн мөнгөн тэтгэмжийг өрхийн амьжиргааны түвшнийг тодорхойлох судалгаанд хамрагдсан өрх, иргэний хүүхдийн мөнгийг банканд хүсэлт гаргасан сараас тооцон сар бүр олгодог.
- Хүүхдийн мөнгөн тэтгэмжийг өрхийн амьжиргааны түвшнийг тодорхойлох судалгаанд хамрагдсан өрхийн 0-18 хүртэлх насны хүүхэд (цаашид “хүүхэд” гэх), эсхүл түүнийг төлөөлөх хууль ёсны эрх бүхий Монгол Улсын иргэнд олгоно.
- Хүүхдийн эх (эцэг, асран хамгаалагч, харгалзан дэмжигч, итгэмжлэгдсэн этгээд) эсхүл 16 насанд хүрсэн бол хүүхэд өөрөө хүүхдийн мөнгөн тэтгэмж авах хүсэлт гаргаж болно.
- Жирэмсэн болон нярай, хөхүүл хүүхэдтэй эхийн тэтгэмжийг эхэд жирэмсний 5 сартайгаас эхлэн 12 сарын хугацаанд сар бүр олгоно.
- Эх жирэмсний 5 сартайгаас эхлэн 12 сарын хугацаанд сар тутам тэтгэмж авах эрхтэй бөгөөд хэрэв эх хүүхдээ төрүүлсний дараа нас барсан бол уг хүүхдийн эцэг, эсхүл хууль ёсны асран хамгаалагч, үрчилж авсан эх нь тэтгэмжийг үргэлжлүүлэн авах эрхтэй. (Нийгмийн халамжийн хуулийн 13.7, 13.8-д зааснаар)
- Хоёр ихэр хүүхэд төрүүлсэн эхэд 6 сараар, гурав болон түүнээс дээш ихэр хүүхэд төрүүлсэн эхэд 12 сараар сунгана. (МУЗГ-ын 2012 оны 185 дугаар тогтоолын нэгдүгээр хавсралтаар батлагдсан «Нийгмийн халамжийн тэтгэвэр тэтгэмж олгох журам»-ын 4.7-д зааснаар)
- Тэтгэмжийг Нийгмийн халамжийн тухай хуульд хүүхдэд бус эхэд олгохоор заасан байгаа тул хэмжээг хүүхдийн тоогоор нэмэгдүүлэн олгохгүйг анхаарах хэрэгтэй.

	Суралцахуйн зорилт	Сурах бичиг дэх сэдэв	Ээлжит хичээлийн сэдэв
12.06.6	Жирэмсэн болон хөхүүл эхчүүд, бага насны хүүхэд нийгмийн халамж, даатгалын үйлчилгээ авах судлах	6.2. Нийгмийн халамж даатгалын үйлчилгээ	

ЗОРИЛГО: Нийгмийн халамж, даатгал, даатгалын үйлчилгээний талаарх ойлголтоо гүнзгийрүүлэх, бусдад тайлбарлах чадвартай болоход дэмжлэг үзүүлнэ.

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

- Нийгмийн халамж болон, эрүүл мэндийн даатгалын тухай хууль, журмыг судлах
- Өөрийн судалсан бүлгийг бусдад тайлбарлах, хэлэлцэх, нийгмийн халамж даатгалын талаарх ойлголтоо гүнзгийрүүлэх
- Нэг ам бүлийн гишүүдийн нийгмийн ямар халамж авах, даатгалд боломжийг тодорхойлж хуулийн заалтаар тайлбарлах

ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН:

- Эрүүл мэндийн даатгалын тухай хууль
- Нийгмийн халамжийн тухай хууль
- Хүүхдийн мөнгөн тэтгэмж олгох журам
- Хичээлтэй холбоотой нэмэлт мэдээлэл, үзүүлэн ашиглах эх сурвалж:

ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ:

Үйл ажиллагаа 1. Уншиж судлах.

Сурагч бүр, эрүүл мэндийн даатгалын тухай хууль, нийгмийн даатгалын тухай хууль, хүүхдийн мөнгөн тэтгэмж олгох журмын өөрт оногдсон бүлэг, зүйлийг уншиж судлах Багш сурагчдад унших бүлгүүдийг урьдчилан бэлтгэсэн байна. Жишээлбэл Эрүүл мэндийн даатгалын тухай хуулийн 3-р зүйл гэх мэт. Хэрэв сурагчдын тоо олон бол хуулийн зүйл заалтуудыг давхардуулан өгч болох юм.

Үйл ажиллагаа 2. Бусдад тайлбарлах.

Сурагчид өөрийн уншиж судалсан бүлгээ ангийнхандаа тайлбарлана.

Сурагчид 15 минутын хугацаанд өөрийнхөө судалсан бүлгийг бусдад товч тодорхой байдлаар танилцуулна.

Мөн өөрөө нэг сурагчийн тайлбарыг сонсож тэмдэглэл хөтөлнө. Мөн бусдад тайлбарлах хэсгээ тэмдэглэлийн хуудаст төлөвлөж бэлтгэсэн байна.

Тэмдэглэл хөтлөх хуудас:

Бусдад тайлбарлах	Бусдаас сонссон
Хууль, журмын нэр	Хууль, журмын нэр
Тайлбарлах бүлэг, заалт	Сонссон бүлэг, заалт
Тайлбарлах төлөвлөгөө, зураглал	Ойлгосон зүйл

Бусдаас сонссон зүйлээ сайн ойлгосон эсэхээ үнэлнэ. Үнэлгээ хийхийн тулд найзынхаа тайлбарласан хуулийн заалтыг өөрөө уншина. Нэмэлт тэмдэглэл хийж болно.

Багш дадлага ажлыг нэгтгэн дүгнэж мэдээлэл хийнэ. Зарим нэг онцлох зүйл заалтыг тодруулан тайлбарлаж өгнө.

Үйл ажиллагаа 3. Хуулийн заалтын амьдрал дээрх хэрэгжилтийг судлах

Сурагчдыг 5-10 багт хуваана. Баг бүрд нэг нэг гэр бүлийн гишүүдийн товч танилцуулгыг өгнө.

Сурагчид тэрхүү гэр бүл нийгмийн ямар халамж, даатгалд хамрагдах шаардлагатайг тайлбарлана.

Багш ялгаатай гэр бүлийн танилцуулгыг урьдчилан бэлтгэсэн байна.

Гэр бүлийн танилцуулгын жишээ:

Сурагч Батынх ам бүл зургуулаа. Тэрээр аав, ээж, эмээ 2 дүүгийн хамт амьдардаг. Бат өөрөө 12-р ангид сурдаг. Одоо 17 настай. Эмээ нь өндөр насны тэтгэвэртээ гарсан. Батын аав хувиараа хөдөлмөр эрхэлдэг. Харин ээж нь цэцэрлэгийн багшаар ажилладаг. Гэхдээ одоо жирэмсний чөлөө авсан ба 5 сарын дараа төрнө.

Эрүүл мэндийн даатгалын ач холбогдлыг ангиараа хэлэлцэх

Гэрийн даалгавар:

Сурагчид өөрийн гэр бүлийн гишүүдийн нийгмийн халамж, даатгалд хамрагддаг эсэхийг тодруулж хичээлээс ойлгосон зүйлээ гэрийнхэндээ тайлбарлаж өгч болно.

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 боломжтойг 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 суурьд 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 суурьд 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 санагдаж байгааг хэлдэггүй ✓ Тус үйлдлээс гарч нэг ч үр дагавар хэлдэггүй

<p>Өөр хувилбар санал болгох</p>	<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
<p>Харилцаа холбоогоо хадгалах</p>	<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 тохирц 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 бүртгэл 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

Хоол ба хөдөлгөөн сэдвийн үнэлгээний хувилбар

Эзэмшсэн байх мэдлэг, дадал	ҮНЭЛГЭЭ, ХУВИАР			
	81-100	61-80	41-60	1-40
Хүнсний бүтээгдэхүүний бүлгүүд, агуулагдах, шимт бодисыг нэрлэх				
Хүнсний ногоо, жимс хэрэглэхийн эрүүл мэндийн ач холбогдлыг тоочих				
Олон нэр төрлийн хүнс, өдөр бүр хэрэглэхийн ач холбогдол				
Шимт бодисоор баялаг болон хомс ундаа, шингэн зүйлсийг нэрлэх				
Эрүүл мэндэд ашигтай, ашиггүй өөх тосыг нэрлэх				
Чихэр ихтэй хүнсийг нэрлэх				
Өөх тос, давс, чихэр ихтэй хүнсийг хязгаарлахын эрүүл мэндэд үзүүлэх ач холбогдлыг тоочих				
Биеийн жингээ хянах арга замууд				
Гэрийн нөхцөлд ундны усны аюулгүй байдлыг үнэлэх				
Өглөөний цайны ач холбогдол				
Гэрийн нөхцөлд 6 бүлгийн хүнсийг хадгалах аргыг хэлэх				
Хооллох зан үйл, хоол, хүнс сонголтод гэр бүл, найз нөхдийн нөлөө				
Хооллох зан үйл, хоол, хүнс сонгоход сургуулийн орчны нөлөө				
Хооллох зан үйл, хоол, хүнс сонголтонд сурталчилгаа (Фэйсбүүк, ТВ)-ны нөлөө				
Сургууль дээр хоол хүнсний сонгох нөлөөлөх итгэлтэй хүн хэн бэ?				
Нийтийн үйлчилгээ, дэлгүүрт хоол хүнсний сонгоход нөлөөлөх итгэлтэй хүн хэн бэ?				
Эрүүл бус хүнснээс татгалзах аргуудыг тоочих				
Элсэн чихэр, давсны хэрэглээгээ хэрхэн хянадаг вэ				
Зохистой хооллоход баримтлах зарчмыг хэлнэ үү				
Зохистой хооллох талаарх баримт, цуу ярианаас жишээ татах				
Хооллох дадлаа өөрчлөхөд тулгарах бэрхшээлийг тоочих				
Өдөр тутам идэвхтэй хөдөлгөөнтэй байхад тулгарах бэрхшээлийг тоочих				
Дасгал хөдөлгөөний ач холбогдлыг хэлнэ үү				
Дасгал хөдөлгөөн хийхийн өмнө, хийх үед, дараа нь ус уухын ач холбогдлыг хэлнэ үү				
Дасгал, хөдөлгөөн зөв хийх дарааллыг хэлнэ үү				
Бие халаах дасгалын ач холбогдлыг хэлнэ үү				
ХБӨ-өөс сэргийлэх, ЗСС бэхжүүлэхэд дунд, эрчимтэй дасгал хөдөлгөөн хийхийн ойрын болон алсын үр дагавар				
Дасгал хөдөлгөөн хийхэд аюулгүй байдлаа хамгаалах арга замууд				
Цаг агаарын ямар ч нөхцөлд дасгал хөдөлгөөн хийхдээ аюулгүй байдлаа хангах арга замуудыг тоочно уу				
Дасгал хөдөлгөөн, зохистой хооллолтын хувийн төлөвлөгөөг хэрэгжүүлдэг эсэх				
ДУНДАЖ				

ТАВ. НОМ ЗҮЙ

Хэвлэмэл материал:

- Баяжуулсан хүнсний тухай хууль, УИХ, 2018.
- Бэлгийн боловсролын олон улсын арга зүйн удирдамж: Нотолгоонд суурилсан аргачлал, ЮНЕСКО, ЮНЭЙДС, НҮБ-ын ХАС, НҮБ-ын ХС, НҮБ-ын Эмэгтэйчүүдийн байгууллага, 2019
- Бэлгийн боловсрол 2. ЕБС-ийн VII-X ангийн сурагчдад зориулсан унших бичиг. Д.Алтанцэцэг, Д.Алтанчимэг, О.Баяр, Ш.Оюунцэцэг, НҮБ-ын ХАС Өсвөр үеийн нөхөн үржихүйн эрүүл мэнд төсөл, 2002 он
- Бэлгийн цогц боловсролын үндэсний экспертийн бүлгийн сургалтын гарын авлага. Хэвлэгдээгүй хувилбар. НҮБ-ын ХАС, БСШУСЯ, 2018
- Ерөнхий боловсролын сургуулийн сурагчдын эрүүл мэндийн зан үйлийг тодорхойлох, ДДССЭМС, 2013
- Номхон далайн баруун бүсэд хүүхдийг хүнсний зар сурталчилгааны хорт нөлөөллөөс хамгаалах бүсийн үйл ажиллагааны хүрээ, ДЭМБ, 2020
- Нөхөн үржихүйн эрүүл мэнд, бэлгийн боловсрол: Хичээлийн төлөвлөгөө заах аргын зөвлөмж. НҮБ-ын ХАС-гийн ӨҮНҮЭМ төсөл, 2000 он
- Өсвөр насны хүүхдийн зохистой хооллолтын зөвлөмж, Эрүүл мэндийн сайдын 247 тоот тушаал
- Өсвөр үеийнхний зөв хооллолтын “Гэр” зөвлөмж, 2019
- “Сургуулийн хоол хүнсний орчин: Хоол хүнсний зар сурталчилгаа, түүний хүртээмж, Нямагчаа Ч, Түвшинбаяр, Б бусад УБ, 2013
- Сургуулийн орчинд худалдаалахыг хориглох хүнсний бүтээгдэхүүний жагсаалт, Эрүүл мэндийн сайдын 2020 оны А/369 дугаар тушаал
- Хоногийн хоол хүнсээр авбал зохих илчлэг, үндсэн шимт бодис, аминдэм, эрдэс бодисын зөвлөмж хэмжээ” ЭМС, А/74, 2017.
- Хүн амын хоол тэжээл үндэсний хөтөлбөр 2016-2025.
- “Хүн амын хоол тэжээлийн байдал” Үндэсний 5 дугаар судалгааны тайлан, 2017
- Хүнсний бүтээгдэхүүний шимт бодисын найрлагын эмхэтгэл, 2019
- Хүнсний тухай хууль, УИХ, 2012
- Хүнсний бүтээгдэхүүний аюулгүй байдлыг хангах тухай хууль, УИХ, 2012
- Хүний бэлгийн амьдрал. Д.Алтанцэцэг, Д.Алтанчимэг, Ч.Байгалмаа, О.Баяр, НҮБ-ын ХАС, Финляндын Засгийн газар, УБ 2005 он.
- Эрүүл мэндийн суурь, бүрэн дунд боловсролын сургалтын хөтөлбөр, суралцахуйн удирдамж. БСШУСЯ, ЭМЯ, НҮБ-ын ХАС, НҮБ-ын ХС, 2018 он
- Эрүүл мэнд VI. ЕБС-ийн 6 дугаар ангийн сурах бичиг, зохиогч Ч.Байгалмаа, Б.Батчимэг, Д.Чинзориг, Д.Энхмягмар, ред. У.Мягмаржав, Улаанбаатар 2019 он.
- Эрүүл мэнд VII. ЕБС-ийн 7 дугаар ангийн сурах бичиг, зохиогч Э.Мөнгөтулга, В.Баярмаа, Б.Цолмон, Д.Чинзориг, ред. У.Мягмаржав, Улаанбаатар 2019 он.
- Эрүүл мэнд VIII. ЕБС-ийн 8 дугаар ангийн сурах бичиг, зохиогч Д.Алтанцэцэг, Б.Болорцэцэг, С.Гэрэлмаа, В.Лхамсүрэн, ред. М.Оюунчимэг, Улаанбаатар 2019 он.
- Эрүүл мэнд IX. ЕБС-ийн 9 дүгээр ангийн сурах бичиг, зохиогч Ч.Байгалмаа, Г.Дарамбазар, О.Мөнхжаргал, Д.Энхмягмар, ред. М.Оюунчимэг, Улаанбаатар 2019 он.
- Эрүүл мэнд X. ЕБС-ийн 10 дугаар ангийн сурах бичиг, зохиогч Э.Мөнгөтулга, Г.Дарамбазар, В.Лхамсүрэн, ред. Ц.Пагмасүрэн, Улаанбаатар 2019 он.
- Эрүүл мэнд XI. ЕБС-ийн 11 дүгээр ангийн сурах бичиг, зохиогч Д.Алтанцэцэг, Б.Жаргал, Д.Мөнхжаргал, С.Цогбадрах, ред. Ц.Пагмасүрэн, Улаанбаатар 2019 он.
- Эрүүл мэнд XII. ЕБС-ийн 12 дугаар ангийн сурах бичиг, зохиогч Ч.Байгалмаа, В.Баярмаа, Д.Мөнхжаргал, О.Мөнхжаргал, ред. Ц.Пагмасүрэн, Улаанбаатар 2019 он.

- Эрүүл World Health Organization. Global strategy on diet, physical activity and health. Geneva: World Health Organization 2004.

Онлайн материал:

- About School Lunch and Dietary Education, Obu City&Japan, 2019
- Exercise for Health Promotion, Aichi Health Plaza&Japan, 2017
- Nutrition Education Resource Manual, Australia, 2012
- 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
- COOR-79I-2016-03-CWT-lesson-plans.pdf
- Mental-Health-High-School-Curriculum-Guide.pdf
- Being Aware of Other People.pdf
- Classroom_Lesson_Plans.pdf
- Living with Diversity. School and Community.pdf
- MHW19_School_Info-ENG.pdf
- Recognizing and Avoiding Potential Problems.pdf
- COOR-79I-2016-03-CWT-lesson-plans.pdf
- Mental-Health-High-School-Curriculum-Guide.pdf
- Being Aware of Other People.pdf
- Classroom_Lesson_Plans.pdf
- Living with Diversity. School and Community.pdf
- MHW19_School_Info-ENG.pdf
- Recognizing and Avoiding Potential Problems.pdf
- Namuu.mn
- Wash.edu.mn

