



Есөн хүслийн
ЭБЭХЭ ГЭР БОЛОВСРОЛ

МОНГОЛ ДОМЧИЙН
УХААН
Билиг №1

Монгол домчийн гурван ухааныг ойлгож,
өөрийгөө ажиглах нь

Зорилго:

Энэ дадлагаар та Арга ухаан, Билэг ухаан,
Хэм хэмнэлийг ялгаж ойлгоод, өөрийн
өдөр тутмын амьдралд хэрхэн илэрч
байгааг ажиглана.



Зураг дээр холболт хийнэ үү

- ① Арга ухаан
- ② Билэг ухаан
- ③ Хэм хэмнэл

Зөв байрлуулна уу

- А. Хүн, орчин, цаг хугацааны холбоо
- Б. Бие, эрхтэн, харагдахуйц өөрчлөлт
- В. Сэтгэл, тархи, дотоод мэдрэмж

- А.....
- Б.....
- В.....

Би эдгээр гурван ухааныг өөрийн үгээр нэг өгүүлбэрээр тайлбарлавал:

Арга ухаан:

Билэг ухаан:

Хэм хэмнэл:

Дараах нөхцөл бүрийг аль ухаанаар хамгийн түрүүнд ажиглах вэ?

1. Сүүлийн үед толгой байнга өвдөж байна.

→ _____

2. Яагаад ч юм уур уцаартай, тайван бус байна.

→ _____

3. Тодорхойгүй шалтгаанаар нэг орчинд орохоор тухгүй санагддаг.

→ _____

4. Нойр муудаж, үүнтэй зэрэгцээд сэтгэл санаа өөрчлөгдөж байна.

→ _____

5. Ажлын ачаалал, гэр бүлийн асуудал, нойр дутуу байдал зэрэг нь зэрэг давхацжээ.

→ _____

Яагаад ингэж сонгосноо тайлбарлаарай.





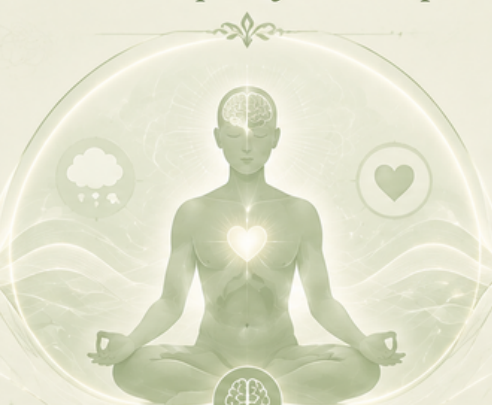
Өвгүдийн их ухаанаас
Өдөр бүр нэгийг ухаарч
Билиг оюунаа дээдлэн
Бие эрүүл, тухтай
байх болтухай

Нэг асуудлыг гурван талаас нь харахад
би шинээр юу анзаарав?



АРГА УХААН

Бие, эрхтэн, харагдахуйц өөрчлөлт



БИЛЭГ УХААН

Сэтгэл, тархи, дотоод мэдрэмж



ХЭМ ХЭМНЭЛ

Хүн, орчин, цаг хугацааны холбоо



Нэг асуудлыг гурван талаас нь харахад би шинээр юу анзаарав?

ЭРГЭЦҮҮЛЭЛ

Өнөөдөр би өөрийгөө ажиглая:

	1	2	3	4	5
Биеийн байдал	☐	☐	☐	☐	☐
Сэтгэл санааны байдал	☐	☐	☐	☐	☐
Амьдралын хэмнэл/орчин	☐	☐	☐	☐	☐

Миний хамгийн их анхаарал шаардсан тал:

- ☐ Бие
- ☐ Сэтгэл
- ☐ Хэм хэмнэл

1 = маш муу-5 = маш сайн

Энэ оноо нь эмнэлгийн үнэлгээ биш,
зөвхөн өөрийгөө ажиглах субъектив тэмдэглэл шүү.

Өнөөдрийн хичээл надад
юу ойлгуулав?

01 Өмнө нь би биеийн зовиурыг ихэвчлэн...

02 Одоо би өөрөөсөө бас... гэж асууж болохыг ойлголоо.

03

Надад хамгийн сонирхолтой санагдсан ухаан:

☐ Арга

☐ Билэг

☐ Хэм хэмнэл

Учир нь:

ΔΔΔΔΔ

3 Өдрийн өөрийгөө ажиглах дадал:

Өдөр	Биедээ анзаарсан зүйл юу вэ?	Сэтгэлдээ анзаарсан зүйл юу вэ?	Орчин/хэмнэлдээ юуг анзаарсан бэ?
------	---------------------------------	------------------------------------	--------------------------------------

1

2

3



БИ ЮУ ОЙЛГОСОН БЭ?

01 Би Арга ухааныг тайлбарлаж чадна.

☐ Тийм ☐ Дахин харна

02 Би Билэг ухааныг тайлбарлаж чадна.

☐ Тийм ☐ Дахин харна

03 Би Хэм хэмнэлийн утгыг тайлбарлаж чадна.

☐ Тийм ☐ Дахин харна

04 Би нэг асуудлыг гурван өнцгөөс ажиглаж чадна.

☐ Тийм ☐ Дадлага хэрэгтэй

* Миний өнөөдрийн нэг гол ойлголт:

* Дараагийн хичээлээр би мэдэхийг хүсэж буй зүйл:

БИ ЮУ ОЙЛГОСОН БЭ?

01 Би Арга ухааныг тайлбарлаж чадна.

☐ Тийм ☐ Дахин харна

02 Би Билэг ухааныг тайлбарлаж чадна.

☐ Тийм ☐ Дахин харна

03 Би Хэм хэмнэлийн утгыг тайлбарлаж чадна.

☐ Тийм ☐ Дахин харна

04 Би нэг асуудлыг гурван өнцгөөс ажиглаж чадна.

☐ Тийм ☐ Дадлага хэрэгтэй

* Миний өнөөдрийн нэг гол ойлголт:

* Дараагийн хичээлээр би мэдэхийг хүсэж буй зүйл:
