



Есөн хүслийн
ЭБЭХЭ ГЭР БОЛОВСРОЛ

ҮНДЭС ХҮРД

Билиг № 3.1

*Үндэс хүрдийг гэмтээх хүчин зүйл, нутаг
хөрсний холбоо, сансрын хязгаарыг
ажиглах нь*

Зорилго:

Энэ дадлагаар та үндэс хүрдийг гэмтээдэг
5 хүчин зүйлийг өөрийн амьдралд
ажиглаж, өөрийн амьдарч буй нутгийн
онцлогийг таньж, мөн үндэс хүрд яагаад
дэлхийн хэмд хамааралтайг эргэцүүлэн
бодно.



Эдгээр 5 хүчин зүйл миний амьдралд хэр их байдаг вэ?

Хүчин зүйл	Ховор	Заримдаа	Байнга
1. Урвуугаа удаан харах	☐	☐	☐
2. Хөрстэй харьцахгүй байх	☐	☐	☐
3. Таталцлын хүчний огцом өөрчлөлт	☐	☐	☐
4. Зохисгүй хүнс хэрэглэх	☐	☐	☐
5. Сэтгэлийн хийрхүү байдал	☐	☐	☐

Хамгийн их "Байнга" тэмдэглэсэн хүчин зүйлээ хэрхэн бууруулах вэ?



Бүс нутаг ба бие махбодын шинжийг холбоно уу

1. Африк

А. Гилгэр цагаан царай, ногоон н

2. Монгол

үд, цайвар үс Б. Хар арьс

3. Европ

В. Хул шаргал арьс

(Хариултаа: 1-..., 2-..., 3-... гэж бичнэ үү)

Улс ба голлох эрдсийг холбоно уу

А. Монгол

1. Зэс, шохой багатай, иод/кальци арвинтай

Б. Хятад

2. Төмөр арвинтай, шохойгүй

В. Солонгос

3. Зэс, шохой арвинтай, төмөр багатай

(Хариултаа: А-..., Б-..., В-... гэж бичнэ үү)

Миний амьдарч буй нутгийн онцлог (хөрс, цаг уур) надад ямар нөлөө үзүүлдэг вэ?

БҮС НУТАГ БИ БИЕ МАХБОДЫН ШИНЖ АГУУЛГААР



АЗИ ТӨРХ

Өвөг дэдэс, байгаль, ахуй амьдрал

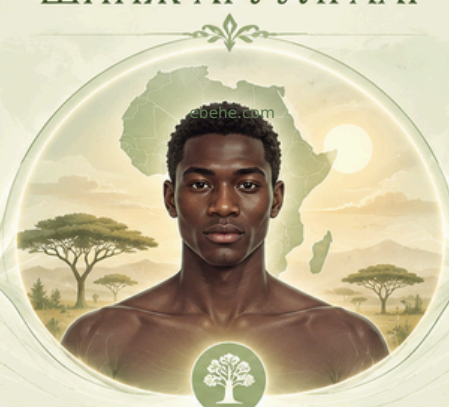
Биеийн онцлог:

Арьс, үс, нүд:

Сэтгэл зүйн шинж:

Дасан зохицол:

Нөлөөлөх орчин:



АФРИК ТӨРХ

Гарвал, тэсвэр, амьдралын хүч

Биеийн онцлог:

Арьс, үс, нүд:

Сэтгэл зүйн шинж:

Дасан зохицол:

Нөлөөлөх орчин:



ЕВРОП ТӨРХ

Орон, ахуй, соёл, хувь хүн

Биеийн онцлог:

Арьс, үс, нүд:

Сэтгэл зүйн шинж:

Дасан зохицол:

Нөлөөлөх орчин:

Бүс нутаг, байгаль орчин нь хүний бие махбодын шинжид
яаж нөлөөлдгийг та юу гэж бодож байна вэ?

Би харь нутгийн зөвлөгөөг шүүлтгүй хуулбарласан уу?

1. Ямар зөвлөгөө шүүлтүүргүйгээр хуулбарласан бэ?

→ _____

2. Энэ зөвлөгөө Монгол нутгийн уур амьсгалд хэр тохиромжтой байсан бэ?

→ _____

3. Дараагийн удаа юуг анхаарах вэ?

→ _____

→ _____



Өөр орны хүн, ном, сошиал медиагаас авсан зөвлөгөөг (хоол, хувцас,
дасгалгэх мэт) өөрийн Монголын уур амьсгал,орчинд
тохируулж үзсэн эсэхээ эргэцүүлнэ үү.

01

02

03



ҮНДЭС ХҮРД

ЭБЭХЭ ГЭР БОЛОВСРОЛ



АРГА УХААН

Бие эрэл хэвд, бариулагатай өөрчлөлт

Би өөрийн биеэр дамжуулан дэлхийд
яаж эерэг нөлөө үзүүлж чадах вэ?

Өдөр тутамдаа би ямар жижиг өөрчлөлт
хийж чадах вэ?

ЖИЖИГ АЛХАМ
ТОМ ӨӨРЧЛӨЛТ
ИЛҮҮ САЙХАН
ИРЭЭДҮЙ

Дэлхийг мөнх байлгах нь миний хувьд юу гэсэн үг вэ?

Жижигхэн өөрчлөлт
дотоодоос эхэлдэг



ХЭМ ХЭМНЭЛ

Хүн, орчин, цаг хугацааны холбоо

Би гэр бүл, нийгэм, орчноо хамгаалахын
төлөө юу хийж чадах вэ?

Ирээдүй үеийнхэнд ямар дэлхийг
үлдэхийг хүсдэг вэ?

БИ - ГЭР БҮЛ - НИЙГЭМ - ДЭЛХИЙ
НЭГ БҮТЭН



БИЛЭГ УХААН

Сэтгэл, тархи, дотоод мэдрэмж

Би дэлхийг хайрлах мэдрэмжээ
яаж илэрхийлэх вэ?

Би ямар үнэ цэнийг
дэлхийд бүтээхийг хүсдэг вэ?



Нэг өгүүлбэрээр бичээрэй...

"Дэлхийг мөнх байлгах нь миний хувьд"

ЭРГЭЦҮҮЛЭЛ

Өнөөдөр би үндэс хүрдээ ажиглая:

	1	2	3	4	5
Би хөрс газартайгаа шууд харьцдаг уу	☐	☐	☐	☐	☐
Би зохист орон нутгийн хүнс хэрэглэдэг үү?	☐	☐	☐	☐	☐
Би бодит, хүрэх боломжтой зорилго дэвшүүлдэг үү?	☐	☐	☐	☐	☐

1 = муу-5 = маш сайн

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

Өнөөдөр би юу ойлгов?

01 Өмнө нь би олон нийтийн мэдээлэл дээрээс зөвлөгөөнүүдийг ихэвчлэн...

.....

.....

.....

.....

02 Одоо би янз бүрийн зөвлөгөөг шүүлтүүртэй хэрэглэж байх талаар... ойлголоо.

.....

.....

.....

.....

03 Надад хамгийн сонирхолтой санагдсан:
.....

Учир нь:

.....

.....

ΔΔΔΔΔ

3 Өдрийн үндэс хүрдээ ажиглах дадал:

Өдөр	Хөрстэй харьцсан эсэх?	Ямар хүнс хэрэглэсэн бэ?	Юу анзаарсан бэ?
1			
2			
3			



БИ ЮУ ОЙЛГОСОН БЭ?

01 Би үндэс хүрд яагаад дэлхийн хэмд хамааралтайг тайлбарлаж чадна.

☐ Тийм ☐ Дахин харна

02 Би үндэс хүрдийг гэмтээдэг 5 хүчин зүйлийг нэрлэж чадна

☐ Тийм ☐ Дахин харна

03 Би нутаг, хөрс хүний өнгө дүрстэй хэрхэн холбогддогийг тайлбарлаж чадна.

☐ Тийм ☐ Дахин харна

04 Би тэтгэгч ба мөхөөч хөрс юу болохыг мэднэ.

☐ Тийм ☐ Дадлага хэрэгтэй

* Миний өнөөдрийн нэг гол ойлголт:



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