



Есөн хүслийн
ЭБЭХЭ ГЭР БОЛОВСРОЛ

ЭРҮҮЛ ЭНХИЙН ХҮСЭЛ

Билиг 3.1. Үндэс хүрд
Лавлах



ЮУ МЭДЭЖ АВАХ ВЭ?

- Үндэс хүрдийг амархан гэмтээдэг 5 хүчин зүйл ба урьдчилан сэргийлэх зарчим
- Нутаг, хөрс, цаг уур хэрхэн хүний өнгө, дүрс төрхийг тодорхойлдог тухай
- Үндэс хүрд яагаад дэлхийн хэмд хамааралтай, сансарт амьдрах боломжийн хязгаар
- Нэгдмэл зарчим: газар — хөрс — үндэс хүрд — хүний бие

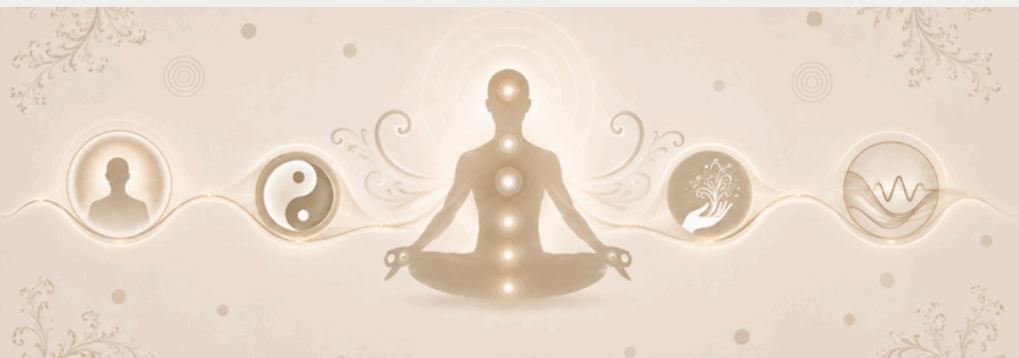
ХҮНИЙ БИЕИЙН ҮНДЭС ХҮРД

Товч утга

Газраас авах хэм, байгалийн эрдсээс хамааран тогтох тэнцвэрээс хүмүүн шууд нөлөөтэйг үзүүлдэг. Зөвхөн цус ийм ялгааг үзүүлж байхад, энэ цусаар тэжээгдэх эрхтэн бүр байгальдаа зохицож, хэлбэр дүрс, өнгө будгийг тэнцүүлэн цогцлоож, хүний дүр төрх, удамшлын мэдээллийг тогтоодог.

НЭГДМЭЛ ЗАРЧИМ:

Нэг зарчмыг өөр өөр өнцгөөс — өдөр тутмын зан үйл, дэлхийн өөр өөр нутаг, мөн сансар огторгуйн жишээгээр — харуулна.





Үндэс хүрдийг тэтгэгч нь тэнцвэртэй хөрс,
үндэс хүрдний мөхөөгч нь цацраг идэвхит
хөрс. Тэнцвэрт хөрсөнд бойжсон хүнс
тэжээлээс хүний биеийг цогцлоож, эсийг
эвлэлдэн нэгдүүлж дотоод хүчийг бойжуулна.
Энэ нь бодгалийн удамшлын дүр төрх гарахын
үндэс болдог.

ХӨРС ЦАГ УУРЫН НӨХЦӨЛ

Африк

Хатуу шохойлог, хуурай хөрс, гандуу цаг агаартай, чийгийн эрс тэс амьсгал

Ази /Монгол/

Хуурай, зөөлөн хөрс, хатуу ширүүн цаг агаартай-Хул шаргал арьс

Европ:

Зөөлөн, чийглэг хөрс, зөөлөн дулаан уур амьсгал, нарны шууд тусгалын нөлөө бага



Үндэс хүрдийг гэмтээх 5 хүчин зүйл:

1. Урвуугаа удаан харах

Толгойгоо доош харсан байдалтай удаан байх нь үндэс хүрдний ажиллагаанд сөргөөр нөлөөлдөг.

2. Хөрстэй харьцахаа багасгах

Улыг хэт бэхэлж, үндэс хүрдний газартай эрчимнэх сүлэлдэлгээг бууруулах нь эрсдэлтэй. Ялангуяа зун, намрын дулаан хөрснөөс жилийн эрчмээ нөхөх үед зөөлөн хөрстэй харьцахгүй өнгөрвөл ясны бүтэц хэврэгших шинжтэй болдог.

3. Таталцлын хүчний огцом өөрчлөлт.

Сансарт нисэх, хурдтай хөсөг тэрэг, хурдтай эргэлддэг тоглоом зэрэг нь биеийг тамирдуулж, эсийн гадаад давхаргыг саармагжуулан, хамгийн нимгэн гадартай байх цусны эсүүдийг замбараагүйдэлд оруулдаг.

4. Зохисгүй хүнс.

Зохист орон зайд өсөн торниогүй жимс ургамал, амьтны уураг эдээр хооллох, шороолог бүтцээр хүнслэхгүй байх үед тэжээлийн дутагдал болон илүүдэлд орно.

5. Сэтгэлийн хийрхүү байдал

Сэтгэлийн хийрхүү байдалд орох нь дотоод мөн чанараасаа үндэс хүрдээ гэмтээхийн учиг болно. Сэтгэлийн хийрхүү байдал гэдэг нь үл хэрэгжих, үл дийлэх, үл бүтэх, өөрийн бяд чадлаас хэтийдсэн үйлийг санаархаж түүнийхээ төлөө шамдахыг хэлнэ.



ДҮГНЭЛТ

Үндэс хүрд бол хүний бие махбодыг газар, хөрс, дэлхийн хэмтэй холбодог суурь хүрд юм. Өдөр тутмын зан үйл, амьдарч буй нутгийн онцлог, тэр байтугай өөр гараг дээр амьдрах боломж — эдгээр бүгд энэ нэг зарчимд тулгуурладаг: хүн зөвхөн тэнцвэртэй хөрстэй, өөрийн дасан зохицсон орчинд бүрэн эрүүл байж чадна.

Хавсаргасан дадлагын дэвтэрт хичээлийн дасгалуудыг бөглөж, өөрийн амьдралд хэрхэн хамааралтайг ажиглана уу.



Агар бие нь амгалан
Алд бие нь тэнүүн
Ахуй гэр нь төвшин
Алдар нэр нь бүтэн
байх болтухай