

ТОГТВОРТОЙ ХӨГЖЛИЙН
БОЛОВСРОЛ II
ТӨСӨЛ



ТОГТВОРТОЙ ХӨГЖЛИЙН БОЛОВСРОЛ БА
ДЭЛХИЙН ИРГЭНИЙ БОЛОВСРОЛЫН
СУРГАЛТЫН МОДУЛЬ

ХҮН ТӨРӨЛХТНИЙ САЙН САЙХАН
БАЙДАЛ

Улаанбаатар хот
2023

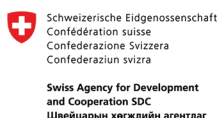
ТОГТВОРТОЙ ХӨГЖЛИЙН БОЛОВСРОЛ БА ДЭЛХИЙН ИРГЭНИЙ БОЛОВСРОЛЫН СУРГАЛТЫН МОДУЛЬ

СЭДЭВ: ХҮН ТӨРӨЛХТНИЙ САЙН САЙХАН БАЙДАЛ

Үндэсний сургагч багш, ЕБС-ийн багш, 11-14 насны үе тэнгийн
сургагч хүүхдүүдэд зориулав.

НАА 74.2
ДАА 373
Т- 441

ТӨСЛИЙН САНХҮҮЖҮҮЛЭГЧ БАЙГУУЛЛАГУУД



ТӨСЛИЙН ГҮЙЦЭТГЭГЧ БАЙГУУЛЛАГУУД



Энэхүү сургалтын модулийг Швейцарын хөгжлийн агентлагийн санхүүжилтээр “Тогтвортой хөгжлийн боловсрол-II” төслийн түшиц байгууллага-Боловсролын судалгааны үндэсний хүрээлэн, төслийн хэрэгжүүлэгч байгууллага-Байгаль орчны мэдээлэл, сургалтын төвөөс хэвлүүлэв.

Зөвлөх баг: С.Санжаабадам, Х.Энхжаргал,
О.Мөнхжин, А.Мөнхмагнай

Боловсруулсан баг: М.Нямсүрэн, Д.Эрдэнэсан,

Редакторын баг: А.Энхтогтох, Э.Шинэцэцэг, Д.Ганчимэг

Цахим хөгжүүлэлтийн баг: Б.Баярсайхан,

Хэвлэлийн эх бэлтгэсэн: Г.Ганчимэг

Хавтасны дизайнер: Ч.Эрдэнэбат

Цаасны хэмжээ: 70x100/16

Хэвлэлийн хуудас: 5.3хх

Хэвлэлийн “Гоо Дизайн” ХХК-д хэвлэв.

ISBN 978-9919-9004-0-3

© Зохиогчийн зөвшөөрөлгүй хэвлэн олшруулахыг хориглоно.

ТАНИЛЦУУЛГА

Тогтвортой Хөгжлийн Боловсрол (ТХБ) болон Дэлхий Иргэний Боловсрол (ДИБ) нь “ТХ-ийн зорилго 4”-ийн нэгэн хэсэг бөгөөд ялангуяа ТХ-ийн Зорилго 4.7-д тогтвортой амьдралын хэв маяг, хүний эрх, жендэрийн эрх тэгш байдал, энх тайван, үл хүчирхийллийг дэмжих, дэлхийн иргэншил болон соёлын олон янз байдлыг хүлээн зөвшөөрөх, хүндлэх талаар тусгасан байдаг. Энэхүү сургалтын модуль нь дээрх зорилтуудыг өдөр тутмын амьдралын үйл ажиллагаатай уялдуулан ойлгох, ур чадвар эзэмшихэд танд туслах юм.

ТХБ ба ДИБ-ыг дараах утгаар тайлбарлаж болно.

- *Тогтвортой Хөгжлийн Боловсрол (ТХБ)* нь хүн бүр соёлын олон янз байдлыг хүндэтгэхийн зэрэгцээ одоо болон ирээдүй үеийн төлөө хүрээлэн буй орчноо хэвээр үлдээж, хүчирхэг эдийн засаг, шударга нийгмийг цогцлоохын төлөө мэдлэгт суурилсан шийдвэр гаргах боломжийг бүрдүүлнэ.
- *Дэлхийн Иргэний Боловсрол (ДИБ)* нь бүх насны суралцагч орон нутагтаа болон дэлхийн хэмжээнд илүү энх тайван, хүлээцтэй, тэгш хүртээмжтэй, аюулгүй нийгмийг бүрдүүлэхэд идэвхтэй үүрэг гүйцэтгэх боломжийг бүрдүүлнэ. ДИБ нь нийт хүн төрөлхтөн нь илүү өргөн олон нийтэд харьяалагдах, тэдний нэг гэсэн мэдрэмжийг төрүүлэхийг зорьдог бөгөөд дэлхий нийт, улс орон болоод орон нутгийн улс төр, эдийн засаг, нийгэм соёлын харилцан хамаарал, уялдаатай байдлыг анхаарч үздэг.

Монгол Улсын Засгийн газраас Швейцарын хөгжлийн агентлагийн санхүүгийн дэмжлэгтэйгээр 2019-2023 онд хэрэгжүүлж буй ТХБ-II төслийн хүрээнд ТХБ болон ДИБ-ийн дараах 8 сэдвийг сонгож, сургагч багшийн болон багшийн, 11-14 насны үе тэнгийн сургагч хүүхдүүдэд зориулсан 3 сургалтын модулийг боловсруулан толилуулж байна. Эдгээр сургалтын модулийг дараах бүтэц, онцлогтой боловсруулсан болно.



- Санал болгож буй сэдвийн агуулга, арга зүй
- Нэмэлтээр уншиж судлах материал, ашиглах эх сурвалж



- Үйл ажиллагаа
- Багшид зориулсан зөвлөмж
- Нөөц хэрэглэгдэхүүн
- Холбогдох линк



- Даалгаврын заавар
- Даалгавар
- Өөрийн үнэлгээ, сорил
- Унших материал

Уг сургалтын модуль нь тогтвортой хөгжлийн үзэл санааг гэр бүл, сургууль, анги танхим, нийгмийн бусад орчин гэх мэт бүх түвшинд хэрэгжүүлэх, ирээдүйн сайн сайхан амьдралын төлөө экологийн ул мөрөө багасгаж, хамтаараа урагшлахад хөтлөх зорилготой.

Модуль тус бүрийн сэдэв, агуулгыг ТХ-ийн 17 зорилготой уялдуулан олон нийт, багш сурган хүмүүжүүлэгчид, эцэг эх, сурагчдад хүргэх санааг сургагч багшийн модульд дурдсан тул цаашид энэхүү сургалтын модулийг хөгжүүлэн хэрэглэх боломж нээлттэй байх болно.

Иймд уг сургалтын модулийг хувь хүн өөрийн хөгжлөө дэмжих мөн сургалт явуулах эрх бүхий сургагч багш, байгууллага хэрэглэх боломжтой байх үүднээс хэвлэмэл болон цахим хэлбэрээр олон нийтэд нээлттэй байршуулсан болно.

Сургалтын модулийн цахим хувилбарыг esd.mn цахим сайтаас татаж авч үзнэ үү.

“Тогтвортой хөгжлийн боловсрол-II”
төслийн удирдах нэгж



СЭДЭВ: ХҮН ТӨРӨЛХТНИЙ САЙН САЙХАН БАЙДАЛ



СУРГАГЧ БАГШИД ЗОРИУЛСАН СУРГАЛТЫН МОДУЛЬ

МОДУЛИЙН БҮТЭЦ



ЗОРИЛГО



ҮНДСЭН ОЙЛГОЛТУУД



МОДУЛИЙН АГУУЛГА, АРГА ЗҮЙ



САНАЛ БОЛГОЖ БУЙ СЭДЭВ, АГУУЛГА



СУРГАГЧ БАГШИД ЗОРИУЛСАН ЗӨВЛӨМЖ



УНШИЖ СУДЛАХ МАТЕРИАЛ, НЭМЭЛТ ЭХ
СУРВАЛЖ



ЗОРИЛГО:

Хүн төрөлхтний сайн сайхан байдлыг бие махбод болон сэтгэл хөдлөлийн, оюун санаа болон дотоод ертөнцийн, санхүү мөнгөний болон мэргэжлийн, хүрээлэн буй орчны болон нийгмийн гэсэн олон хэмжээст хүчин зүйлүүдээр дамжуулан мэдлэг ойлголт эзэмшүүлж, эерэг хандлагыг төлөвшүүлэхэд оршино.



ҮНДСЭН ОЙЛГОЛТУУД

Сайн сайхан байдал (Wellbeing/Wellness): (Амар амгалан байдал, сайн байдал, сайн сайхан байх нь гэх мэт). Дутагдах гачигдах зүйлгүйгээр гэр бүл, найз нөхөдтэйгөө харилцах харилцаа, сэтгэл хөдлөлийн болон бие махбод, эрүүл мэндийн сайн сайхан байх хүний оршихуйн асуудал юм.¹

Бие махбод болон сэтгэл хөдлөлийн хэмжээс (Physical dimension/Emotional dimension): Бие махбодын сайн сайхан нь зөвхөн өвчин эмгэггүй байх явдал биш, харин амьдралын хэв маягийг хэвийн байлгах явдал юм. Энэ ойлголтод байнгын эрүүл мэндийн үзлэг, дархлаажуулалт, аюулгүй байдлын урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээ, халдварт өвчний илрүүлэлт, хангалттай унтах, тэнцвэртэй хооллолт, тогтмол дасгал хийх гэх мэт дадал зуршлууд орно. Мөн архи, тамхи болон бусад мансууруулах бодис зэрэг эрсдэлтэй зүйлээс зайлсхийх, багасгах явдал багтана. Сэтгэл хөдлөлийн сайн сайхан байдал нь өөдрөг үзэл, өөрийгөө үнэлэх, өөрийгөө хүлээн зөвшөөрөх, өөртэйгөө болон бусадтай харилцах мэдрэмжийг мэдрэх, даван туулах чадварыг багтаадаг. Мөн өөрийгөө халамжлах дадлага хийх, дотоод нөөц, гэсвэр тэвчээрээ нэмэгдүүлэх, стрессээс ангижрах арга замыг олох, сэтгэл ханамжтай харилцааг бий болгох; цаашлаад, бусдыг өрөвдөх сэтгэлтэй байх, аливаад хүлээлт үүсгэх болон цаг хугацааны талаар бодитой хандлагатай байх, хэзээ тусламж гуйхаа мэддэг байх зэрэг орно.

Оюун санааны болон дотоод ертөнцийн хэмжээс (Mental dimension/Spiritual dimension): Оюун санааны сайн сайхан нь оюун ухааныг идэвхжүүлж, бүтээлч үйл ажиллагаанд оролцохыг дэмждэг. Шүүмжлэлтэй сэтгэх, бодитой дүгнэлт хийх, хариуцлагатай шийдвэр гаргах, шинэ санаа, өөр өөр үзэл бодлыг судлах чадвар зэрэг орно. Дотоод ертөнцийн сайн сайхан нь амьдралын утга учир, зорилгыг эрэлхийлж; олж авах, түүнчлэн өөрийн итгэл үнэмшил, үнэт зүйлд нийцсэн үйл ажиллагаанд оролцохыг хэлнэ. Хүн орчлон ертөнцтэй зохицохыг эрэлхийлж, бусдад энэрэн нигүүлсэх сэтгэлээ илэрхийлж, талархаж, өөрийгөө эргэцүүлэн бодох зэрэг багтана.

¹ https://mn.wikipedia.org/wiki/Сайн_сайхан_байдал

Хүрээлэн буй орчин болон нийгмийн хэмжээс (Environmental dimension/Social dimension): Хүрээлэн буй орчны сайн сайхан нь байгаль дэлхийдээ хүндэтгэлтэй хандсан амьдралын хэв маягаар амьдрах тухай юм. Нийгмийн сайн сайхан нь нийгэм болон эргэн тойрныхоо хүмүүстэй холбогдоход чиглэдэг бөгөөд үүнд өөрийн нийгэм, соёлын гарал үүслийг мэдэх нь бусад хүмүүсийн олон талт байдлыг ойлгох гүүр болж өгдөг тухай юм. Сайн харилцаа холбоотой, нэгнээ дэмжсэн нийгмийн сүлжээг бий болгох, утга учиртай харилцааг хөгжүүлэх, аюулгүй, хүртээмжтэй орон зайг бий болгох зэрэг багтана.

Санхүүгийн болон мэргэжлийн хэмжээс (Financial dimension/Occupational dimension): Санхүүгийн сайн сайхан байдал нь мөнгөтэй харилцах харилцаа, өөрийн боломжоор амьдрах нөөцийг удирдах ур чадвар, санхүүгийн үндэслэлтэй шийдвэр гаргах, хөрөнгө оруулалт хийх, бодит зорилго тавих, богино болон урт хугацааны хэрэгцээ, яаралтай үед бэлтгэлтэй байж сурах зэргийг багтаана. Мөн хүн бүрийн санхүүгийн хэрэгцээ, нөхцөл байдал ялгаатай гэдгийг ухамсарлах тухай юм. Мэргэжлийн сайн сайхан гэдэг нь таны үнэт зүйл, зорилго, амьдралын хэв маягт нийцсэн, сэтгэл ханамж өгдөг, амьдралыг сайжруулах ажил мэргэжилд суралцах, үүнд оролцох зэргийг багтаана. Мөн карьераа төлөвлөх, ажлынхаа сэтгэл ханамж, гүйцэтгэлийг үнэлэхэд нухацтай, идэвхтэй хандах хандлагын тухай юм.



МОДУЛИЙН АГУУЛГА, АРГА ЗҮЙ

№	Сэдэв	Агуулга	Арга зүй, арга хэрэгсэл
1	Бие махбод болон сэтгэл хөдлөлийн сайн сайхан	<ul style="list-style-type: none"> Бие махбод болон сэтгэл хөдлөлийн сайн сайхан Оюун санааны болон дотоод ертөнцийн сайн сайхан Хүрээлэн буй орчин болон нийгмийн сайн сайхан Санхүүгийн болон мэргэжлийн сайн сайхан 	Ухагдахуун төлөвшүүлэх загварыг сургалтын үндсэн арга зүй болгон ашиглана.
2	Оюун санааны болон дотоод ертөнцийн сайн сайхан	<ul style="list-style-type: none"> Оюун санааны сайн сайхан Дотоод ертөнцийн сайн сайхан 	
3	Хүрээлэн буй орчин болон нийгмийн сайн сайхан	<ul style="list-style-type: none"> Хүрээлэн буй орчны сайн сайхан Нийгмийн сайн сайхан 	
4	Санхүүгийн болон мэргэжлийн сайн сайхан	<ul style="list-style-type: none"> Санхүүгийн сайн сайхан Мэргэжлийн сайн сайхан 	

Ухагдахуун төлөвшүүлэх загвар нь сурагчдын тухайн ухагдахууны талаар гүнзгий ойлголт болон ухагдахууны мэдлэгийг хөгжүүлэхэд чиглэсэн динамик, интерактив загвар юм. Ухагдахууны мэдлэгийг хөгжүүлэх нь хамтдаа илүү том утга (жишээлбэл, цаг хугацааны хэмжүүр)-ыг бүрдүүлдэг тусгай ухагдахуунууд (жишээлбэл, өдөр, долоо хоног, жил)-ыг ойлгохтой холбоотой юм. Ухагдахууныг бүх хичээлийн сэдэв, ангийн түвшинд авч үздэг.

Ухагдахуун төлөвшүүлэх загвар нь боловсролын салбарт маш удаан ашиглагдаж ирсэн түүхтэй. Үүнийг сурагчдын ухагдахууны мэдлэгийг хөгжүүлэхэд зориулж боловсруулсан боловч уг загвар нь мөн сурагчдын эргэцүүлэн бодох болон тунгаан бодох сэтгэлгээний стратегийн хөгжилд дэмжлэг үзүүлдэг. Энэхүү загвар нь сурагчдын тухайн ухагдахууны талаарх өмнөх мэдлэгт суурилан түүнийг өргөжүүлэх замаар судалж буй ухагдахуунаа бүрэн эзэмших боломж олгоно.

Судалгаанаас үзэхэд энэхүү загварын зарим давуу тал нь: (1) сайн тогтоохыг хөхиүлэн дэмжих, (2) сурагчдыг илүү идэвхтэй суралцахуйд оролцуулах, (3) дээд түвшний сэтгэлгээ (тунгаан бодох г.м.)-г дэмжих болон (4) сурагчдын өмнөх мэдлэгийг ашиглах г.м. байна. Эдгээр болон бусад ашиг тусын талаар энэ бүлгийн сүүлд илүү дэлгэрэнгүй авч үзнэ. Энэхүү загвар нь судалгаан дээр үндэслэхээс гадна сурагчдын сурч боловсрох явцад хуримтлуулсан туршлагыг хүлээн зөвшөөрч, өргөжүүлэх, сурагч сурах явцаа өөрөө хариуцах, тодорхой ухагдахуун болон илүү өргөн хүрээтэй ухагдахуун хоорондын харилцан холбоог судлахыг дэмждэг тул багш нар үүнийг ашигладаг.

- Ухагдахуун төлөвшүүлэх загвар нь ямар гарал үүсэл, түүхтэй вэ?

Ухагдахууны судалгаа нь танин мэдэхүйн шинжлэх ухаан, философи болон сэтгэл судлалаас эхтэй. Танин мэдэхүйн алдартай сэтгэл зүйч болох Жером Брунер хүмүүс хэрхэн ухагдахууны талаар бодож, сурдгийг судалсан юм. Одоогоос хагас зууны өмнө Брунер болон түүний хоёр хамтрагчид болох Груднов, Остин нар судалгааны үндсэн дээр ухагдахуун төлөвшүүлэх загварыг боловсруулж, өөрсдийн гаргасан “A Study of Thinking” (Bruner, Goodnow, & Austin, 1956) номдоо баримтжуулан үлдээжээ. Брунер бараг бүх танин мэдэхүйн үйл ажиллагаанд зүйлчлэх үйл явц ордог гэж үзсэн. Ухагдахуун төлөвшүүлэх загвар нь суралцагчдыг тохирох жишээ ба тохирохгүй жишээг хооронд нь ялгах боломж олгодог чухал чанаруудыг хайж олоход түлхэц өгөх замаар зүйлчлэхийг дэмждэг. Брунерын судалгаа нь бидний ухагдахууны талаар заах арга барилын суурь болоод зогсохгүй өнөөгийн “мэдээллийн эрин үед” мэдээлэл боловсруулах, синтезлэх, зүйлчлэх болон хэрэглэхэд маш чухал үүрэг гүйцэтгэдэг билээ.

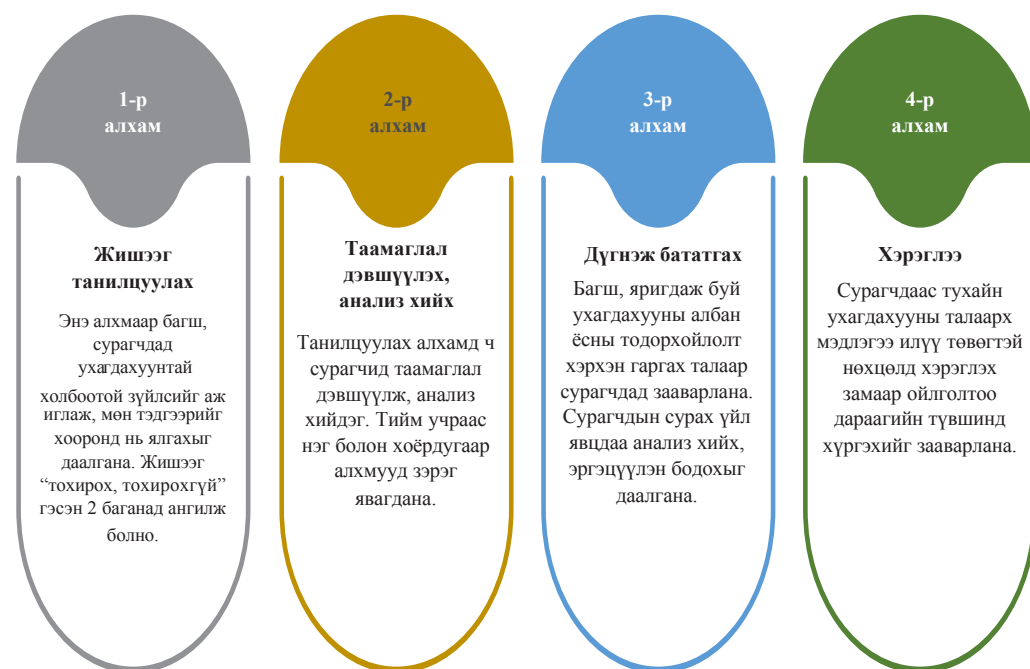
Загварыг боловсруулсан цагаас хойш маш олон судалгаа хийгдсэнээс гадна энэ загварын хэд хэдэн хувилбар гарч ирсэн. Үүний хамгийн том дэмжигчдийн нэг нь сургалтын хөтөлбөрийн нөлөө бүхий онолч, шинэчлэгч, багш Хилда Таба (1967) байсан бөгөөд түүний судалгаа сурагчид ухагдахууныг төлөвшүүлэх, ойлгох, ерөнхийлөх шаардлагатай байгааг онцолсон байв. Тэрээр ухагдахуун төлөвшүүлэх

загварын талаар “Таба сургалтын хөтөлбөр хөгжүүлэх төсөл”-ийн нэг бүрэлдэхүүн хэсэг болгон бичжээ. Таба нь ухагдахуун төлөвшүүлэх болон эргэцүүлэн бодоход сургахыг дэмжигч байсан бөгөөд энэхүү загвар нь түүний санаа бодлыг үлгэрлэн харуулсан юм. Мөн түүнчлэн уг загвар нь сурагчдын ялгаатай хэрэгцээг хангах боломжтой учир энэхүү загварыг ашиглахыг сурталчилж байжээ (Taba & Elkins, 1966). Мерил, Тенисон (1977), Тенисон, Кочиарела (1986), Тенисон, Пак (1980) зэрэг бусад эрдэмтэн уг загварыг дэлгэрэнгүй судалж өөрсдийн сургалтын хөтөлбөртөө өргөнөөр тусгаж өгсөн байна. Эдгээр эрдэмтдийн хийсэн ажил өнөөгийн бидний хэрэгжүүлж буй ухагдахуун төлөвшүүлэх загварын талаарх ойлголтыг цааш хөгжүүлсэн байна.

- Ухагдахуун төлөвшүүлэх загварыг ямар үед, ямар зорилгоор хэрэглэх вэ?

Ухагдахууны мэдлэгийг заах, сурагчдын сэтгэн бодох чадварыг хөгжүүлэх, ялангуяа ялгаж харах, ерөнхийлөх чадварыг хөгжүүлэх, мөн ухагдахууны талаар танилцуулах болон үнэлгээ хийхэд ухагдахуун төлөвшүүлэх загварыг ашиглах нь зохимжтой. Ухагдахууны талаарх чанартай тохирох жишээг нь тодорхойлж хуваалцах боломжтой үед чухал чанар бүхий ухагдахууны талаар заахад ухагдахуун төлөвшүүлэх загварыг ашиглах нь хамгийн их үр дүнтэй байдаг.

Ухагдахуун төлөвшүүлэх загвар дараах 4 алхмаас бүрдэнэ.



Ухагдахуун төлөвшүүлэх загвар дахь багш, сурагчийн үүрэг

<i>Ухагдахуун төлөвшүүлэх загварын алхмууд</i>	<i>Багшийн үүрэг</i>	<i>Сурагчийн үүрэг</i>
Жишээг танилцуулах	Багш тохирох болон тохирохгүй жишээг танилцуулна. Дараа нь тухайн ухагдахууны талаар таамаглал дэвшүүлэх даалгаврыг сурагчдад өгнө. Сургалтын зөвлөмж: Тохирох болон тохирохгүй жишээг танилцуулахаас өмнө ухагдахуун төлөвшүүлэх загвараар ажиллах “дүрэм”-ийг тайлбарлана. Сурагчдад онцлог чанарыг тэмдэглэхийг зааварчилж, тэмдэглэж авах маягтаар хангана.	Сурагчид тохирох болон тохирохгүй жишээний чанарыг тэмдэглэнэ.
Таамаглал дэвшүүлэх, анализ хийх	Багш сурагчдаас дэвшүүлсэн таамаглалаа хянах, улмаар батлах эсвэл үгүйсгэхийг зааварчилна. Дараа нь тэдэнд таамаглалаа өгөгдөл (чанар)-өөр дэмжих даалгавар өгнө. Сургалтын зөвлөмж: Тохирох болон тохирохгүй жишээг танилцуулангаа сурагчдын дүн шинжилгээг шатлалд оруул. Тэдэнд өөрсдийн таамгаа уг өгөгдлөөр нотлох боломжийг бүрдүүлэхийн тулд олж тогтоосон чанаруудыг тэмдэглэхийг зөвлөнө.	Багш сурагчдаас дэвшүүлсэн таамаглалаа хянах, улмаар батлах эсвэл үгүйсгэхийг зааварчилна. Дараа нь тэдэнд таамаглалаа өгөгдөл (чанар)-өөр дэмжих даалгавар өгнө. Сургалтын зөвлөмж: Тохирох болон тохирохгүй жишээг танилцуулангаа сурагчдын дүн шинжилгээг шатлалд оруул. Тэдэнд өөрсдийн таамгаа уг өгөгдлөөр нотлох боломжийг бүрдүүлэхийн тулд олж тогтоосон чанаруудыг тэмдэглэхийг зөвлөнө.
Хаалт, дүгнэж бататгах	Багш нь сурагчдаас ухагдахууны чухал чанаруудыг нэгтгэж, ухагдахууны тодорхойлолт боловсруулж, дараа нь тухайн ухагдахуунд хүрсэн үйл явцыг бүхэлд нь эргэцүүлэхийг хүснэ. Сургалтын зөвлөмж: Сурагчид зөв таамаглал дэвшүүлсэн, мөн тухайн таамаглалаа өгөгдлүүдийг (тохирох болон тохирохгүй жишээ) нь ашиглан нотолж чадсан эсэхийг бататгах юм.	Сурагчид тухайн ухагдахууны чухал чанарууд дээр суурилан тодорхойлолт гаргана. Дараа нь тэд ухагдахуун төлөвшүүлэх үйл явцын талаар эргэцүүлэн бодож, юуг, хэрхэн сурч мэдсэн талаарх санаануудыг тэмдэглэнэ.
Хэрэглээ	Сурагчдыг олж авсан мэдлэгээ шинэ нөхцөлд ашиглахыг даалгана. Сургалтын зөвлөмж: Сурагчдад сурснаа харуулах хангалттай боломж олгоно.	Сурагчид бусад тохирох болон тохирохгүй жишээг олж тогтоох, өөрчлөх эсвэл шинээр үүсгэх зэргээр олж авсан мэдлэгээ хэрэгжүүлнэ.



СЭДЭВ 1. БИЕ МАХБОД БОЛОН СЭТГЭЛ ХӨДЛӨЛИЙН САЙН САЙХАН

Чиглүүлэх асуултууд:

- Бие махбодын сайн сайхан гэж юу вэ?
- Бие махбодын сайн сайхныг хэрхэн олж авах вэ?
- Сэтгэл хөдлөлийн сайн сайхан гэж юу вэ?
- Сэтгэл хөдлөлийн сайн сайхныг хэрхэн олж авах вэ?
- Бие махбодын болон сэтгэл хөдлөлийн сайн сайхан хоорондоо ямар холбоотой вэ?

Түлхүүр үг: Бие махбодын сайн сайхан, сэтгэл хөдлөлийн сайн сайхан

Хамтын үйл ажиллагаа:

1. Бие махбодын болон сэтгэл хөдлөлийн сайн сайхныг хэрхэн олж авдгаа тунгаан бодож, өөрсдийн гэр бүлийн жишээг бусдадаа хуваалцана.
2. Бие махбодын болон сэтгэл хөдлөлийн сайн сайхныг бусдад хэрхэн олгох талаар таамаглал дэвшүүлнэ. Багаар хамтарч ажиллана.
3. Бие махбодын болон сэтгэл хөдлөлийн сайн сайхны талаар өөрийн өмнө байсан мэдлэгээ, хичээлийн үеэр олж авсан мэдлэгтэйгээ харьцуулан дүгнэж, ярилцана.

АЛХАМ 1. Жишээг танилцуулах (Багууд бие махбодын болон сэтгэл хөдлөлийн сайн сайхныг олж авахын тулд хийдэг үйлдлээ өөрийн гэр бүлийн жишээн дээр танилцуулах)

Алхам 1-ийг хэрэгжүүлэхийн өмнө багш, суралцагчдыг багт хуваана. Хүн тус бүр өөр өөрийн гэр бүлийн бие махбод болон сэтгэл хөдлөлийн сайн сайхныг олж авахын тулд хийдэг үйл ажиллагаагаа танилцуулах тул багийн гишүүдийг нас, хүйс харгалзалгүй, холимог байдлаар зохион байгуулж хуваана. Дараа нь баг тус бүрийн дунд:

- Танай гэр бүлийнхэн бие махбодын сайн сайхныхаа төлөө ямар бодитой үйл ажиллагаа хийдэг вэ?
- Танай гэр бүлийнхэн сэтгэл хөдлөлийн сайн сайхныхаа төлөө ямар бодитой үйл ажиллагаа хийдэг вэ?

гэсэн 2 асуултыг тавина. Багийн гишүүд бие биетэйгээ үзэл бодол, туршлагаа хуваалцсаны дараагаар дурын 1-2 гишүүн анги нийтэд, багаа төлөөлөн гэр бүлийн туршлагаа танилцуулна.

АЛХАМ 2. Таамаглал дэвшүүлэх, анализ хийх (Багууд бие махбодын болон сэтгэл хөдлөлийн сайн сайхныг хэн нэгэнд олгохын тулд юу хийж болох талаар таамаглал дэвшүүлэх)

Багш баг тус бүрд дараах даалгаврыг тараан өгч ажиллуулна.

<i>Сэтгэл хөдлөлийн сайн сайхны төлөө</i>			
<i>Хэнд зориулж</i>	<i>Аав ээждээ</i>	<i>Хүүхдэдээ</i>	<i>Найз нөхдөдөө</i>
Ямар бодит үйлдэл хийх			
Хүлээж буй үр дүн			

Багийн гишүүд хоорондоо ярилцан, дээрх хүснэгтийг гүйцээнэ. Тухайлбал, “Хүүхдэдээ зориулж; нас, сэтгэхүйн онцлогт нь тохирсон, бусдыг байгаагаар нь хүлээн авч, хайрлан энэрэх тухай сэдэвтэй хүүхэлдэйн кино болон киног хамт үзэж, үзсэнийхаа дараа ярилцах. Ингэснээр тухайн киноноос хүүхэд сургамжит санааг ойлгон, өөрийн болгон авах ба энэ нь хүүхдийн сэтгэл хөдлөлийн сайн сайханд эергээр нөлөөлнө” гэх мэт.

АЛХАМ 3. Дүгнэж бататгах (Үндсэн 2 ойлголтын талаар уншиж судлаад, алхам 1, 2-ыг шинжлэн дүгнэх)

Багшийн бэлдсэн бие махбод болон сэтгэл хөдлөлийн сайн сайхны талаар унших материалтай танилцаад алхам 1-ээр хуваалцсан жишээнүүд, алхам 2-оор дэвшүүлсэн таамаглалууд оновчтой байсан эсэхийг дүгнэн ярилцана.

АЛХАМ 4. Хэрэглээ (Алхам 2-оос гарсан таамаглалуудыг алхам 3-ын дүгнэлтийн үндсэн дээр хэрэгжүүлж үзэх)

Баг тус бүр алхам 2-ын хүрээнд бие махбод болон сэтгэл хөдлөлийн сайн сайхныг бусдад олгохын тулд хэрэгжүүлж болох үйлүүдээс аль нэгийг сонгон, 7 хоног эсвэл 14 хоног туршиж үзнэ. Туршилтын төлөвлөгөө, үйл явц, үр дүн зэргийг тэмдэглэх загварыг багш бэлдэж өгнө. Тухайлбал,

.....-д бие махбодын сайн сайхныг олгохын тулд би үйл ажиллагааг туршиж үзнэ.

Хэрэгжүүлж эхлэх хугацаа:

Хэрэгжүүлж дуусах хугацаа:

Хүлээж буй үр дүн:

.....

.....

.....

Ерөнхий дүгнэлт (Эерэг ба сөрөг тал гэх мэт):

.....

.....

.....

.....

.....



СУРГАГЧ БАГШИД ЗОРИУЛСАН ЗӨВЛӨМЖ

- Суралцагчдыг багт хуваахдаа нас, хүйс харгалзалгүй, холимог байдлаар хуваахад анхаарах. Энэ нь өөрийн гэр бүлийн туршлагаа ярихад баг доторх харилцан яриаг баялаг болгож өгнө.
- Алхам 2-ын хүрээнд таамаглал дэвшүүлэх ажлын хуудсыг бэлдсэн байх.
- Алхам 3-ын хүрээнд уншиж судлах материалыг дэлгэцээр үзүүлэхээр эсвэл тараан өгөхөөр бэлдсэн байх.
- Алхам 4-ийн хүрээнд тэмдэглэл хийх ажлын хуудсыг бэлдсэн байх.



УНШИЖ СУДЛАХ МАТЕРИАЛ

Бие махбодын сайн сайхан нь биеийг эрүүл байлгахын тулд ядаргаа, стрессгүй байх; хөдөлгөөн хийх, хоол тэжээл, оюун санааны тэнцвэрт байдлыг хангах тухай юм. Мөн эрсдэлтэй зан үйлээс зайлсхийх эсвэл багасгахын зэрэгцээ эрүүл мэндэд тустай дадал зуршилтай болох замаар өвчин эмгэггүй байх явдал юм.

Идэвхтэй хөдөлгөөн нь биеийг эрүүл байлгахад хамгийн чухал юм. Биеийн тамирын дасгалын хэд хэдэн батлагдсан ашиг тус нь яс, булчинг бэхжүүлж, цус харвах эрсдэлийг бууруулж, их энерги өгдөг. Мөн төрөл бүрийн шим тэжээл, витаминаар баялаг, тэнцвэртэй хооллолтоор бие махбодоо тэжээх нь өвчнөөс урьдчилан сэргийлэхэд тустай.

- Өдөр бүр дор хаяж 30 минут биеийн тамирын дасгал хийх.
- Тамхи, архи болон бусад мансууруулах бодис хэрэглэхээс зайлсхийх.
- Өдөрт дунджаар 7-9 цаг унтах.
- Стрессээ багасгах, зохицуулах.
- Фитнессээр, эсвэл ямар нэгэн спортоор хичээллэх.
- Урьдчилан сэргийлэх үзлэгт орж байх.
- Амны хөндийн арчилгаандаа анхаарах, шүдний эмчилгээ хийлгэх.
- Эрүүл мэндийн үзлэг, дархлаажуулалтад хамрагдах зэргийг хийж болно.

Сэтгэл санааны хувьд сайн сайхан байна гэдэг нь аз жаргал, уйтгар гуниг, уур хилэн зэрэг бүхий л сэтгэл хөдлөлийг мэдрэх, илэрхийлэх чадвартай байхыг хэлнэ. Мөн хайрлаж, хайрлуулах чадвартай байх, амьдралдаа сэтгэл ханамжтай байх, өөдрөг үзэлтэй байх, өөрийгөө үнэлэх, өөрийгөө хүлээн зөвшөөрөх, мэдрэмжээ хуваалцах чадваруудын багтаадаг. Сэтгэл санааны хувьд эрүүл байх нь биеийн ерөнхий эрүүл мэндэд чухал ач холбогдолтой.

- Өөрийн бодол санаа, мэдрэмжээ удирдах
- Өөдрөг хандлагыг төлөвшүүлэх
- Дэмжлэг авах, мөн үзүүлэх
- Цагийн менежментийн ур чадварт суралцах
- Стрессийг удирдах арга техникэд суралцах
- Өөрийгөө хүлээн зөвшөөрч, уучилж сурах зэргийг давтаж болно.



ОЮУН САНААНЫ БОЛОН ДОТООД ЕРТӨНЦИЙН САЙН САЙХАН БАЙДАЛ

Чиглүүлэх асуултууд:

- Оюун санааны сайн сайхныг агуулсан хүн ямар байх вэ?
- Оюун санааны сайн сайхныг хэрхэн олж авах вэ?
- Дотоод ертөнцийн сайн сайхныг агуулсан хүн ямар байх вэ?
- Дотоод ертөнцийн сайн сайхныг хэрхэн олж авах вэ?

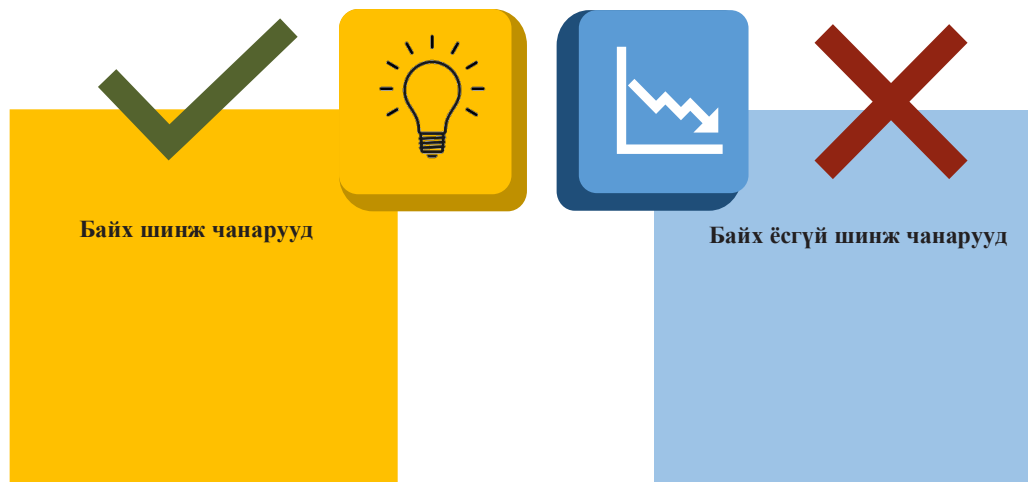
Түлхүүр үг: Оюун санааны сайн сайхан, дотоод ертөнцийн сайн сайхан

Хамтын үйл ажиллагаа:

1. Оюун санааны болон дотоод ертөнцийн сайн сайхан хоёрыг агуулсан хүнд байх шинж чанар болон байх ёсгүй шинж чанаруудыг жагсаана. Багаар хамтарч ажиллана.
2. Оюун санааны болон дотоод ертөнцийн сайн сайхныг олж авахад юу нөлөөлдөг, энэ сайн сайхан нь ямар үед ихэвчлэн илэрдэг талаар таамаглал дэвшүүлнэ. Багаар хамтарч ажиллана.
3. Оюун санааны болон дотоод ертөнцийн сайн сайхан нь хүний амьдралд хэр чухал талаар дүгнэн ярилцана. Багаар хамтарч ажиллана.
4. Оюун санааны болон дотоод ертөнцийн сайн сайхан байдлыг бий болгоход би, бид юу хийж чадах вэ? Багаар хамтарч ажиллана.

АЛХАМ 1. Жишээг танилцуулах (Багууд оюун санааны болон дотоод ертөнцийн сайн сайхан хоёрыг агуулсан шинж чанаруудыг жагсаах)

Оюун санааны сайн сайхныг агуулсан хүнд:



Багш дээрх мэт ханын самбарыг баг тус бүрд тараан өгнө. Багийг санамсаргүй байдлаар хуваарилах ба анги 8 багт хуваагдлаа гэж бодоход 4 баг нь оюун санааны, мөн 4 баг нь дотоод ертөнцийн сайн сайхныг агуулсан хүнд байх болон байдаггүй зүйлсийн жагсаалтыг гаргана. Жагсаалтаа гаргаж дуусаад, хэрхэн ингэж үзэх болсон шалтгаанаа бусдадаа тайлбарлана.

АЛХАМ 2. Таамаглал дэвшүүлэх, анализ хийх (*Оюун санааны болон дотоод ертөнцийн сайн сайхныг олж авахад юу нөлөөлдөг, энэ сайн сайхан нь ямар үед ихэвчлэн илэрдэг талаар таамаглал дэвшүүлэх*)

Багш доорх ажлын хуудсыг баг тус бүрд тарааж өгнө. Алхам 1-ээр оюун санааны сайн сайхан дээр ажилласан багууд энэ алхмаар дотоод ертөнцийн сайн сайхан дээр ажиллана. Багш зохион байгуулалтыг тэгж хийнэ.

<i>Оюун санааны сайн сайхныг олж авахад юу нөлөөлдөг вэ?</i>	<i>Хэн нэгний оюун санааны сайн сайхан нь ихэвчлэн ямар үед илрэх вэ?</i>

Багууд дээрх 2 асуултын дагуу ярилцаад, бусдадаа өөрсдийн үзэл бодлоо танилцуулна.

АЛХАМ 3. Дүгнэж бататгах (*Үндсэн 2 ойлголтын талаар уншиж судлаад, алхам 1, 2-ыг шинжлэн дүгнэх*)

Багшийн бэлдсэн оюун санааны болон дотоод ертөнцийн сайн сайхны талаар унших материалтай танилцаад эдгээр сайн сайхан нь хүний амьдралд хэр чухал болохыг дүгнэн ярилцана.

АЛХАМ 4. Хэрэглээ (*Чөлөөт ярилцлага зохион байгуулах*)

Оюун санааны болон дотоод ертөнцийн сайн сайхан нь хүн бүрд байдаг тул чөлөөт ярилцлагын үеэр багш, суралцагчдыг хосоор ажиллуулан, өөрийн тохиолдол, жишээгээ илэн далангүй ярилцахыг зөвлөнө. Оюун санааны сайн сайхан үйлийн тулд дараах зүйлүүдээс хэрэгжүүлж болох үйлийг сонгон аваад туршилт хийж үр дүнг 7 – 14 хоногийн дараа хэлэлцэж болно. Үүнд:

- Өөрийн дотоод хүнийг судлах.
- Ганцаараа цагийг өнгөрөөн, бясалгах.
- Сонирхолтой, сониуч зантай байх.

- Хийж буй бүх зүйлдээ сэтгэл хангалуун байх.
- Зүрх сэтгэлээ сонсож амьдрах.
- Өөртөө болон эргэн тойрныхоо хүмүүст өөрийнхөөрөө нь байх эрх чөлөөг олгох.
- Амьдралд тулгардаг бэрхшээлүүдээс өсөх боломжийг олж харах.
- Байгальд цагийг өнгөрөөх зэрэг.



СУРГАГЧ БАГШИД ЗОРИУЛСАН ЗӨВЛӨМЖ

- Оюун санааны болон дотоод ертөнцийн сайн сайхныг агуулсан хнүд байх болон байдаггүй шинж чанаруудыг багаар хамтран жагсаахад зориулсан ханын самбар бэлдэх. Ингэхдээ чухал ба чухал бусын дарааллыг самбараас харж болохуйц бүтээлчээр хийх (жишээлбэл, багтах зүйлсийн жагсаалтын эхний агуулга тод ногоон, түүнээс доош өнгө ууссан, багтахгүй зүйлсийн жагсаалтын эхний агуулга тод улаан, түүнээс доош өнгө ууссан байдлаар бэлдэх г.м)
- Үзэг сугалах, дугаарлах гэх мэтчилэн санамсаргүй байдлаар баг хуваарилахад бэлдэх.
- Алхам 1-ээс алхам 2 луу шилжих үед багуудын үүрэг оролцооны хуваарилалтыг сайн зохион байгуулахад анхаарах.
- Алхам 3-аар уншуулах уншиж судлах материал бэлдэх.



УНШИЖ СУДЛАХ МАТЕРИАЛ

Оюун санааны сайн сайхан нь нээлттэй сэтгэлгээтэй байх, шинэ санаа болон сорилт бэрхшээл, туршлагад хүрэх хүсэл эрмэлзэлтэй байх, мэдээллийг олж илрүүлэх, боловсруулах, үнэлэх зэрэг оюуны байнгын өсөлттэй, бүтээлч үйл ажиллагаанууд юм. Хүнийг илүү ухамсартай, боловсронгуй болоход нөлөөлдөг. Эрэл хайгуулд хөтөлж, сониуч байдлыг өдөөн, шинэ зүйлийг туршиж үзэх, өөрийгөө болон бусад хүмүүс, хүрээлэн буй орчны харилцааг хэрхэн хардаг тухай ойлголтыг бий болгоход түлхэц өгдөг.

- Эрдэм мэдлэгийг амьдралынхаа тэргүүлэх чиглэл болгох.
- Унших үйлд дурлах.
- Улс орны болон дэлхий нийтийн мэдээг уншиж, сонирхож байх.
- Бүтээлч хоббитой байх.
- Сургалт, эрдмийн үйл ажиллагаанд идэвхтэй оролцох.
- Номын санд тогтмол суудаг байх.
- Эрдэмтэн багш нартай байнга харилцаж байх зэргийг багтаан үзэж болно.

Дотоод ертөнцийн сайн сайхан нь хүний оршихуйн утга учир, зорилгыг эрэлхийлэх хүсэл; амьдралыг удирдан чиглүүлэхэд туслах соёлын итгэл үнэмшил, шашны итгэл үнэмшил, үнэт зүйлс, ёс суртахуун, ёс зүйд зэргийн тухай юм. Энэ нь өдөр тутмын амьдралд тохиолддог асуудлуудыг даван туулахын тулд ямар нөөцийг ашиглахаа мэддэг байхтай мөн холбоотой.

- Өөрийн дотоод хүнийг судлах.
- Ганцаараа цагийг өнгөрөөн, бясалгах.
- Сонирхолтой, сониуч зантай байх.
- Хийж буй бүх зүйлдээ сэтгэл хангалуун байх.
- Зүрх сэтгэлээ сонсож амьдрах.
- Өөртөө болон эргэн тойрныхоо хүмүүст өөрийнхөөрөө нь байх эрх чөлөөг олгох.
- Амьдралд тулгардаг бэрхшээлүүдээс өсөх боломжийг олж харах.
- Байгальд цагийг өнгөрөөх зэргийг багтаан үзэж болно.



СЭДЭВ 3. ХҮРЭЭЛЭН БУЙ ОРЧНЫ БОЛОН НИЙГМИЙН САЙН САЙХАН

Чиглүүлэх асуултууд:

- ✓ Хүрээлэн буй орчин болон нийгмийн сайн сайхан хүнээс хэрхэн хамаарах вэ?
- ✓ Хүрээлэн буй орчин болон нийгмийн сайн сайхны төлөө бид юу хийж чадах вэ?
- ✓ Хүрээлэн буй орчин болон нийгмийн сайн сайхан эргээд бидний сайн сайханд хэрхэн нөлөөлөх вэ?

Түлхүүр үг: Хүрээлэн буй орчны сайн сайхан, нийгмийн сайн сайхан

Хамтын үйл ажиллагаа:

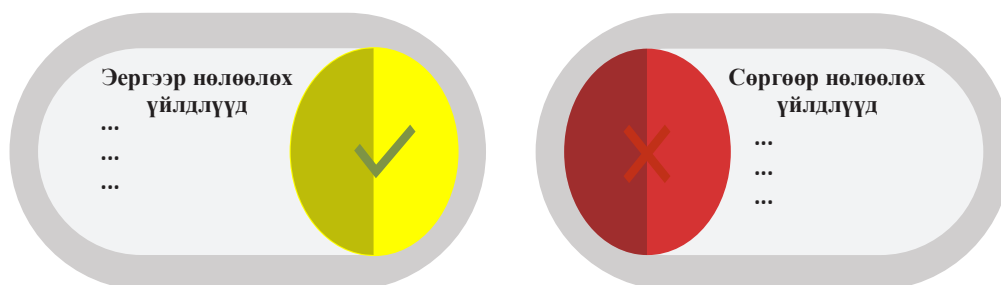
1. Хүрээлэн буй орчин болон нийгмийн сайн сайханд бид хэрхэн эерэг болон сөргөөр нөлөөлдөг болохыг жишээгээр тайлбарлана. Багаар хамтарч ажиллана.
2. Хүрээлэн буй орчин болон нийгмийн сайн сайхны төлөө хийж болохуйц, бодитой, шинэлэг үйл ажиллагааг бодож олж, бусдадаа танилцуулна. Багаар хамтарч ажиллана.
3. Хүрээлэн буй орчин болон нийгмийн сайн сайхны талаар өөрийн өмнө байсан мэдлэгээ, хичээлийн үеэр олж авсан мэдлэгтэйгээ харьцуулан дүгнэж, ярилцана.
4. Хүрээлэн буй орчин болон нийгмийн сайн сайхны төлөө хийж болохуйц,

бодитой, шинэлэг үйл ажиллагааг хэрэгжүүлж үзнэ. Багаар хамтарч ажиллана.

АЛХАМ 1. Жишээг танилцуулах (*Хүрээлэн буй орчин болон нийгмийн сайн сайханд бид хэрхэн эерэг болон сөргөөр нөлөөлдөг болохыг жишээгээр тайлбарлах*)

Алхам 1-ийг хэрэгжүүлэхийн өмнө багш, суралцагчдыг санамсаргүй байдлаар баг болгон хуваана. Ингэхдээ тэнцүү тооны баг үүсгэхэд анхаарах хэрэгтэй. Үүний дараа баг тус бүрд хүрээлэн буй орчин болон нийгмийн сайн сайханд эерэг болон сөргөөр нөлөөлдөг хүний үйл ажиллагаануудын жагсаалтыг хамтран гаргахад зориулсан ханын самбар өгнө. Анги 8 багт хуваагдлаа гэж бодоход 4 баг нь хүрээлэн буй орчны сайн сайхан; мөн 4 баг нь нийгмийн сайн сайхан дээр ажиллана. Тухайлбал, доорх ажлын хуудсыг тарааж өгч болно. Жагсаалтаа гаргасны дараа шалтгаанаа бусдадаа тайлбарлана.

Нийгмийн сайн сайханд



АЛХАМ 2. Таамаглал дэвшүүлэх, анализ хийх (*Хүрээлэн буй орчин болон нийгмийн сайн сайхны төлөө хийж болохуйц, бодитой, шинэлэг үйл ажиллагааг бодож олох*)

Багш баг тус бүрд доорх ажлын хуудсыг тарааж өгнө.

Нийгмийн сайн сайхны тулд бид доорх шинэлэг үйл ажиллагаануудыг туршиж үзэж болно.

- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...

Багийн гишүүд жагсаалтаа гаргасны дараа, ангийнхандаа танилцуулж, яагаад шинэлэг гэж үзэж буйгаа тайлбарлана.

АЛХАМ 3. Дүгнэж бататгах (Үндсэн 2 ойлголтын талаар уншиж судлаад, алхам 1, 2-ыг шинжлэн дүгнэх)

Багшийн бэлдсэн хүрээлэн буй орчин болон нийгмийн сайн сайхны талаар унших материалтай танилцаад алхам 1, 2-оор гарсан санаанууд оновчтой байсан эсэхийг дүгнэн ярилцана.

АЛХАМ 4. Хэрэглээ (Хүрээлэн буй орчин болон нийгмийн сайн сайхны төлөө хийж болохуйц, бодитой, шинэлэг үйл ажиллагааг хэрэгжүүлж үзэх)

Баг тус бүр алхам 2-ын хүрээнд анги танхим, сургууль, орон нутаг, гэр бүлдээ хэрэгжүүлж хийж болохуйц, бодитой, шинэлэг үйл ажиллагаануудаас нэгийг сонгон, 7 хоног эсвэл 14 хоногийн турш эсвэл мөн хугацааны дотор туршиж үзнэ. Туршилтын төлөвлөгөө, үйл явц, үр дүн зэргийг тэмдэглэх загварыг багш бэлдэж өгнө. Тухайлбал:

- Дахин боловсруулж, хог хаягдлыг багасгаж, эрчим хүч, усыг хэмнэх.
- Байгаль орчны аюулаас өөрийгөө хамгаалах.
- Аль болох алхах, дугуй унах, эсвэл нийтийн тээврээр явах.
- Гэр, оффисоо цэвэрлэж, цэгцэлж, эмх замбараагүй байдлыг арилгах.
- Байгальд цагийг өнгөрөөх гэх мэтээс сонгож болно.

**Хүрээлэн буй орчны сайн сайхны тулд бид
..... үйл ажиллагааг туршиж үзнэ.**

Хэрэгжүүлж эхлэх хугацаа:

Хэрэгжүүлж дуусах хугацаа:

Хүлээж буй үр дүн:

Үйл ажиллагаа эхэлсэн өдрийн сэтгэгдэл:

.....

.....

Үйл ажиллагаа эхлээд 1/3 нь өнгөрсний дараах сэтгэгдэл:

.....

.....

Үйл ажиллагаа эхлээд 2/3 нь өнгөрсний дараах сэтгэгдэл:

.....

.....

Үйл ажиллагаа дууссан өдрийн сэтгэгдэл:

.....

.....

.....



СУРГАГЧ БАГШИД ЗОРИУЛСАН ЗӨВЛӨМЖ

- Үзэг сугалах, дугаарлах гэх мэтчилэн санамсаргүй байдлаар баг хуваарилахад бэлдэх.
- Алхам 2-оор жагсаасан үйл ажиллагааг үнэлэх хамгийн гол шалгуур нь “шинэлэг байдал” болохыг анхаарах.
- Алхам 3-аар уншуулах уншиж судлах материал бэлдэх.



УНШИЖ СУДЛАХ МАТЕРИАЛ

Хүрээлэн буй орчны сайн сайхан нь байгаль дэлхий ба түүний нөөц баялагтай зөв эрүүл харилцаатай байх тухай юм. Дараах зүйлийг багтаан үзэж болно.

- Дахин боловсруулж, хог хаягдлыг багасгаж, эрчим хүч, усыг хэмнэх.
- Байгаль орчны аюулаас өөрийгөө хамгаалах.
- Аль болох алхах, дугуй унах, эсвэл нийтийн тээврээр явах.
- Гэр, оффисоо цэвэрлэж, цэгцэлж, эмх замбараагүй байдлыг арилгах.
- Байгальд цагийг өнгөрөөх.

Хүрээлэн буй орчныг хайрлаж, хүндэтгэхийн зэрэгцээ эрүүл орчинд амьдрах тухай асуудал мөн багтана. Хүний амьдарч буй орчин таны мэдрэмжид ихээхэн нөлөөлдөг. Жишээлбэл, бороо ихтэй, бүрхэг өдөртэй улс орнуудад амьдардаг хүмүүс улирлын чанартай сэтгэлийн хямралд орж, тэдний сэтгэл санаа, нийгэм, оюун санааны сайн сайханд сөргөөр нөлөөлдөг.

Нийгмийн сайн сайхан гэдэг нь хүмүүстэй амжилттай харилцах чадвар юм. Энэ нь бидэнд дэмжлэг, удирдамж өгөх боломжтой харилцаатай байх боломжийг олгодог. Тусалж, дэмждэг нийгмийн хүрээлэл дунд байх нь өөртөө итгэх итгэл нэмэгдэх, хүнтэй харилцахдаа тухтай байхад эергээр нөлөөлнө. Мөн нийгмийн сайн сайхан байдал нь сэтгэл хөдлөлийн тогтвортой байдлыг бий болгоход чухал ач холбогдолтой.

- Өөрийг тань дэмждэг найз нөхөд, гэр бүлийнхэнтэйгээ холбоотой байх.
- Бүлгийн хэлэлцүүлэгт оролцох.
- Клуб эсвэл байгууллагад элсэх.
- Эрүүл мэндийн хөтөлбөрүүдэд хамрагдах.
- Цахим харилцаанаас илүү амьд харилцаанд орох зэргийг багтаан үзэж болно.
- Өөрийгөө хүлээн зөвшөөрч, уучилж сурах зэргийг давтаж болно.



СЭДЭВ 4. САНХҮҮГИЙН БОЛОН МЭРГЭЖЛИЙН САЙН САЙХАН

Чиглүүлэх асуултууд:

- Санхүүгийн сайн сайхан гэж юү вэ?
- Санхүүгийн сайн сайхныг хэрхэн олж авах вэ?
- Мэргэжлийн сайн сайхан гэж юү вэ?
- Мэргэжлийн сайн сайхныг хэрхэн олж авах вэ?

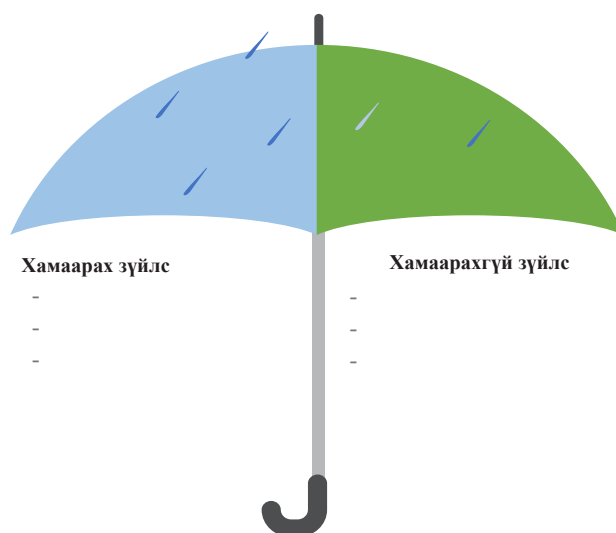
Түлхүүр үг: Санхүүгийн сайн сайхан, мэргэжлийн сайн сайхан

Хамтын үйл ажиллагаа:

1. Санхүүгийн болон мэргэжлийн сайн сайханд хамаарах ба хамаарахгүй зүйлсийн зүйлсийн жагсаалтыг өөрсдийн ойлгож буйгаар гаргана. Багаар хамтарч ажиллана.
2. Санхүүгийн болон мэргэжлийн сайн сайхны талаар тохиолдол, таамаглалуудыг гарган, анализ хийнэ. Багаар хамтарч ажиллана.
3. Санхүүгийн болон мэргэжлийн сайн сайхныг хэрхэн мэдэрч, олж авдаг тухай өөрийн туршлагаа бусдадаа хуваалцана. Багаар хамтарч ажиллана.

АЛХАМ 1. Жишээг танилцуулах (Санхүүгийн болон мэргэжлийн сайн сайханд хамаарах, хамаарахгүй зүйлсийн жагсаалтыг гаргах)

Мэргэжлийн сайн сайханд:



Багш дээрх ажлын хуудсыг бэлтгэн багт тус бүрд тарааж өгнө. Анги 8 багт хуваагдлаа гэж бодоход 4 баг нь санхүүгийн сайн сайхан; мөн 4 баг нь

мэргэжлийн сайн сайханд хамаарах ба хамаарахгүй зүйлсийн жагсаалтыг гаргана. Жагсаалтаа гаргасны дараа ингэж үзсэн шалтгаанаа бусдадаа тайлбарлана.

АЛХАМ 2. Таамаглал дэвшүүлэх, анализ хийх (*Санхүүгийн болон мэргэжлийн сайн сайхны талаар тохиолдол, таамаглалуудыг гарган, анализ хийх*)

Багш доорх мэт тохиолдол уншиж өгч, асуултын дагуу тайлбарлан, ярилцана.

“Бат сайн ажилласан тул 2-р сарын цалин дээрээ цалингийн 30%-тай тэнцэхүйц хэмжээний мөнгөөр шагнагджээ. Үүндээ их баярлаж, гэрийнхэн болон найз нөхдөдөө бэлэг сэлт авч өгч, гадуур хоолонд оруулж, цагийг зугаатай, аз жаргалтай өнгөрүүлжээ. Мөн сайн ажилласан өөрийгөө ч шагнан шинэ утас авсан байна. Харин хадгаламжиндаа огт мөнгө төсөвлөж хийгээгүйгээс гадна дараагийн цалингаа буутал найзаасаа багахан мөнгө зээлжээ.”

- ***Тус тохиолдолд Бат санхүүгийн сайн сайхныг олж авахад эерэг нөлөөтэй үйлдэл хийсэн үү, сөрөг нөлөөтэй үйлдэл хийсэн үү? Яагаад?***
- Сөрөг нөлөөтэй үйлдэл хийсэн. Их мөнгөтэй байх, түүнээсээ аз жаргал мэдрэх, хэн нэгэнд мөнгө зарцуулах нь санхүүгийн сайн сайхан биш.
- ***Тус тохиолдолд Батын гаргасан алдаа, санхүүгийн сайн сайханд сөргөөр нөлөөлөх үйлдэл нь юу байсан бэ?***
- Хадгаламжиндаа мөнгө хийгээгүй, мөнгөө ухаалгаар зарцуулаагүй нь түүний алдаа.

Дээрх мэтээр анги нийтээр хамтран нэг тохиолдолд задлан шинжилгээ хийсний дараа суралцагчдыг хосоор ажиллуулна. Хосоор ажиллах явцад суралцагч А тохиолдол зохиож, суралцагч Б:

- Тус тохиолдолд санхүүгийн/мэргэжлийн сайн сайхныг олж авахад эерэг нөлөөтэй үйлдэл илэрч байна уу, сөрөг нөлөөтэй үйлдэл илэрч байна уу? Яагаад?
- Тус тохиолдол дахь алдаа, санхүүгийн/мэргэжлийн сайн сайханд сөргөөр нөлөөлөх үйлдэл нь юу байсан бэ?
- Тус тохиолдол дахь ололт, санхүүгийн/мэргэжлийн сайн сайханд эергээр нөлөөлөх үйлдэл нь юу байсан бэ? гэсэн 3 асуултын дагуу тохиолдлыг задлан шинжилнэ.

АЛХАМ 3. Дүгнэж бататгах (*Үндсэн 2 ойлголтын талаар уншиж судлаад, алхам 1, 2-ыг шинжлэн дүгнэх*)

Санхүүгийн болон мэргэжлийн сайн сайхны талаар багшийн бэлдсэн нэмэлт материалтай танилцаад, алхам 2-ын хүрээнд зохион, задлан шинжилсэн тохиолдлуудын оновчтой, оновчгүйг ярилцана. Тухайлбал, суралцагч А зохиосон тохиолдлоо уншиж, суралцагч Б хэрхэн задалснаа хэлнэ. Ангийн бусад суралцагч тохиолдол болон задлан шинжилгээ нь зөв байгаа эсэх талаар өөрийн үзэл бодлоо илэрхийлнэ.

АЛХАМ 4. Хэрэглээ (Санхүүгийн болон мэргэжлийн сайн сайхныг хэрхэн мэдэрч, олж авдаг тухай өөрийн туршлагаа бусдадаа хуваалцах)

Санхүүгийн болон мэргэжлийн сайн сайхныг ямар үед, хэрхэн мэдэрдэг; эдгээр сайн сайхныг олж авахын тулд хийдэг өдөр тутмын үйл ажиллагаа, дадал зуршлаасаа бусадтай хуваалцан, туршлага солилцоно. Тухайлбал: Дараах асуудлуудаас сонгож болно.

- Санхүү нь стресс, түгшүүр төрүүлэх тохиолдол цөөнгүй тул үүнээс урьдчилан сэргийлж, санхүүгийн зорилго, төлөвлөгөөтэй байхын тулд хийх ажил
- Санхүүгийн мэдлэгийн хүчээр санхүүгийн сайн сайхныг олж авах
- Зээл, хуримтлал, хөрөнгө оруулалтын талаар ойлголттой болж хувь хүн болон гэр бүл санхүүгийн асуудлаас зайлсхийх гэх мэтээс аль нэгийг сонгож болно.



СУРГАГЧ БАГШИД ЗОРИУЛСАН ЗӨВЛӨМЖ

- Санхүүгийн болон мэргэжлийн сайн сайханд хамаарах, хамаарахгүй зүйлсийн жагсаалтыг багаар хамтран гаргахад зориулсан ханын самбар бэлдэх. Ингэхдээ чухал ба чухал бусын дарааллыг самбараас харж болохуйц бүтээлчээр хийх (жишээлбэл, багтах зүйлсийн жагсаалтын эхний агуулга тод ногоон, түүнээс доош өнгө ууссан, багтахгүй зүйлсийн жагсаалтын эхний агуулга тод улаан, түүнээс доош өнгө ууссан байдлаар бэлдэх г.м)
- Үзэг сугалах, дугаарлах гэх мэтчилэн санамсаргүй байдлаар баг хуваарилахад бэлдэх.
- Алхам 2-оор уншиж танилцуулан, тайлбарлан ярилцах цөөнгүй тохиолдол бэлдэх. багуудын үүрэг оролцооны хуваарилалтыг сайн зохион байгуулахад анхаарах.
- Алхам 3-аар уншуулах уншиж судлах материал бэлдэх.



УНШИЖ СУДЛАХ МАТЕРИАЛ

Ажил мэргэжлийн сайн сайхан гэдэг нь амьдралдаа зорилго, аз жаргал бий болгохын тулд өөрийн ур ухаан, авьяас чадвараа бэлдэж, ашиглах тухай юм. Ажилдаа сэтгэл ханамжтай байх нь мэргэжлээ зөв сонгосон эсэх болон ажилдаа хандах хандлага, харилцаа, гүйцэтгэлтэй холбоотой байдаг. Ажлын, амралтын болон чөлөөт цагийн тэнцвэртэй байлгах тухай ойлголт мөн багтана.

- Урам зоригтой, сонирхолтой ажилд оролцох.
- Ажлаа чөлөөт цагтай хэрхэн уялдуулах талаар суралцах.
- Өөрийн сурах хэв маягт тохирсон арга барилаар ажиллах.
- Бие даан болон бусадтай хамтран ажиллах.
- Өдрийн төгсгөлд хийсэн ажлынхаа талаар тунгаах.
- Урам зоригтой байж, хүссэн зүйлийнхээ төлөө хөдөлмөрлөх.
- Мэдлэг, ур чадвараа нэмэгдүүлэх.

- Ажлынхаа ашиг тус, давуу талыг олж мэдэх.
- Хамт олонтойгоо сайн харилцаатай байх.
- Ирээдүйнхээ алсын харааг бий болгох.
- Өөрчлөлтөд бэлтгэлтэй байж, шинэ ур чадвар эзэмших зэргийг дадал зуршил болговол зохистой.

Санхүүгийн сайн сайхан байдал гэдэг нь санхүүгийн тав тухтай мэдрэмжтэй байх, амьдралынхаа хэрэгцээ, шаардлагыг хангах хангалттай мөнгөтэй байхыг хэлнэ. Санхүүгийн сайн сайхан байдалд санаа тавих нь бие махбодын болон оюун санааны сайн сайхнаа хамгаалахтай адил чухал юм. Санхүү нь стресс, түгшүүр төрүүлэх тохиолдол цөөнгүй тул үүнээс урьдчилан сэргийлж, санхүүгийн зорилго, төлөвлөгөөтэй байх нь чухал юм. Санхүүгийн мэдлэгийн хүчээр санхүүгийн сайн сайхныг олж авна. Зээл, хуримтлал, хөрөнгө оруулалтын талаар мэдэх нь хувь хүн болон гэр бүлүүдэд санхүүгийн асуудлаас зайлсхийхэд тусалдаг. Санхүүгийн бэрхшээлээс үүдэн гэр бүл салах, мансууруулах бодис хэтрүүлэн хэрэглэх зэрэг томоохон асуудал ч үүсдэг.

СУРГАЛТЫН АГУУЛГА, АРГА ЗҮЙГ ТХ-ИЙН ЗОРИЛГУУДАЙ УЯЛДУУЛАН ХӨГЖҮҮЛЭХ БОЛОМЖ

Энэхүү сургалтын модульд санал болгосон сэдэв, агуулга, арга зүй нь ТХБ-ын тодорхой нэг хэсгийг хөндсөн тул сургагч багш та цаашдын сургалтын агуулга, арга зүйг ТХ-ийн дараах зорилгуудтай уялдуулан баяжуулж, хөгжүүлэх бүрэн боломжтой.



Ядуу эмзэг байдалд байгаа хүмүүсийн уян хатан байдлыг бэхжүүлэх, уур амьсгалын холбоотой онцгой нөхцөл, эдийн засаг, нийгэм, байгаль орчны гамшиг, аюулд өртөх эмзэг байдлыг бууруулах



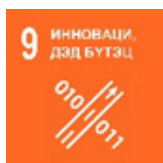
Өлсгөлөн, хоол тэжээлийн дутмаг байдлыг зогсоох, хүүхдийн тураал, өсөлт саарахтай холбоотой асуудлыг шийдвэрлэх



Урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээ болон эмчилгээ, оюуны эрүүл мэнд, амжиргааг сайжруулах
Мансууруулах бодис, хорт зуршлаас сэргийлэх, эмчлэх үйлчилгээг сайжруулах



Хүүхэд, хөгжлийн бэрхшээлтэй хүмүүс, жендэрийг харгалзсан боловсролын байгууламжийг байгуулах, шинэчлэх, бүх хүмүүст аюулгүй, хүчирхийлэлгүй, хүртээмжтэй, үр дүнтэй суралцах нөхцөл орчныг хангах



Хүний сайн сайхан аж байдлыг дэмжих чанартай, найдвартай, тогтвортой, уян хатан дэд бүтэц, түүний бүсийн болон хил дамнасан дэд бүтцийг хөгжүүлэх



Бүх нийтээр зохистой, аюулгүй, хямд орон нууц, болон үндсэн үйлчилгээнд хамрагдах
Гамшгаас хүмүүсийг хамгаалахад анхаарал хандуулах, гамшигт тэсвэртэй цогц бодлого, төлөвлөлтийг боловсруулах хэрэгжүүлэх



Химийн бодис, хаягдлын ашиглалтыг байгаль орчинд ээлтэй менежментээр хангах, тэдгээрийн эрүүл мэнд, байгаль орчинд үзүүлэх сөрөг нөлөөллийг бууруулах



СЭДЭВ: ХҮРЭЭЛЭН БУЙ ОРЧНЫ ТОГТВОРТОЙ БАЙДАЛ



БАГШИД ЗОРИУЛСАН СУРГАЛТЫН МОДУЛЬ

МОДУЛИЙН БҮТЭЦ



ЗОРИЛГО



ҮНДСЭН ОЙЛГОЛТУУД



ХИЧЭЭЛИЙН БЭЛТГЭЛ



ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ



Багшийн чиглүүлэг, дүгнэлт



Нөөц хэрэглэгдэхүүн



Холбоос (линк)

ХИЧЭЭЛ 1. БИЕ МАХБОДЫН БОЛОН СЭТГЭЛ ХӨДЛӨЛИЙН САЙН САЙХАН



ЗОРИЛГО

Бие махбодын болон сэтгэл хөдлөлийн сайн сайхны талаар мэдлэг ойлголт эзэмшүүлэх, тэдгээрийг хэрхэн олж авах аргын талаар санаа сэдэл төрүүлэх, амьдралд хэрэгжүүлэн, дадал зуршил болгоход нь туслах.



ҮНДСЭН ОЙЛГОЛТУУД

Бие махбодын хэмжээс (Physical dimension болон): Бие махбодын сайн сайхан нь зөвхөн өвчин эмгэггүй байх явдал биш, харин амьдралын хэв маягийг хэвийн байлгах явдал юм. Энэ ойлголтод байнгын эрүүл мэндийн үзлэг, дархлаажуулалт, аюулгүй байдлын урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээ, халдварт өвчний илрүүлэлт, хангалттай унтах, тэнцвэртэй хооллолт, тогтмол дасгал хийх гэх мэт дадал зуршлууд орно. Мөн архи, тамхи болон бусад мансууруулах бодис зэрэг эрсдэлтэй зүйлээс зайлсхийх, багасгах явдал багтана.

Сэтгэл хөдлөлийн хэмжээс (Emotional dimension): Сэтгэл хөдлөлийн сайн сайхан байдал нь өөдрөг үзэл, өөрийгөө үнэлэх, өөрийгөө хүлээн зөвшөөрөх, өөртэйгөө болон бусадтай харилцах мэдрэмжийг мэдрэх, даван туулах чадварыг багтаадаг. Мөн өөрийгөө халамжлах дадлага хийх, дотоод нөөц, тэсвэр тэвчээрээ нэмэгдүүлэх, стрессээс ангижрах арга замыг олох, сэтгэл ханамжтай харилцааг бий болгох; цаашлаад, бусдыг өрөвдөх сэтгэлтэй байх, аливаад хүлээлт үүсгэх болон цаг хугацааны талаар бодитой хандлагатай байх, хэзээ тусламж гуйхаа мэддэг байх зэрэг орно.



ХИЧЭЭЛИЙН БЭЛТГЭЛ

- Бие махбодын болон сэтгэл хөдлөлийн сайн сайханд хамаарах, хамаарахгүй зүйлсийн жагсаалтыг багаар хамтран гаргахад зориулсан ханын самбар бэлдэх. Ингэхдээ чухал ба чухал бусын дарааллыг самбараас харж болохуйц бүтээлчээр хийх (жишээлбэл, багтах зүйлсийн жагсаалтын эхний агуулга тод ногоон, түүнээс доош өнгө ууссан, багтахгүй зүйлсийн жагсаалтын эхний агуулга тод улаан, түүнээс доош өнгө ууссан байдлаар бэлдэх г.м)
- Үзэг сугалах, дугаарлах гэх мэтчилэн санамсаргүй байдлаар баг хуваарилахад бэлдэх.

- Үйл ажиллагаа 1-ээс үйл ажиллагаа 2 луу шилжих үед багуудын үүрэг оролцооны хуваарилалтыг сайн зохион байгуулахад анхаарах.
- Үйл ажиллагаа 3-аар уншуулах уншиж судлах материал бэлдэх.
- Үйл ажиллагаа 4 буюу хэрэглээнд оруулж, туршиж үзээд, тэмдэглэл хөтлөх маягт, загвар бэлдэж өгөх.



ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ

ҮЙЛ АЖИЛЛАГАА 1. Үндсэн 2 ухагдахууны талаар ойлголтоо танилцуулах.

Үйл ажиллагаа 1-ийг хэрэгжүүлэхийн өмнө багш, сурагчдыг санамсаргүй байдлаар баг болгон хуваана. Ингэхдээ тэнцүү тооны баг үүсгэхэд анхаарах хэрэгтэй. Үүний дараа баг тус бүрд бие махбодын болон сэтгэл хөдлөлийн сайн сайханд хамаарах, хамаарахгүй зүйлсийн жагсаалтыг хамтран гаргахад зориулсан ханын самбар өгнө. Анги 8 багт хуваагдлаа гэж бодоход 4 баг нь бие махбодын сайн сайханд хамаарах, хамаарахгүй зүйлсийн; мөн 4 баг нь сэтгэл хөдлөлийн сайн сайханд хамаарах, хамаарахгүй зүйлсийн жагсаалтыг гаргана. Ханын самбарын жишээ: (Нөөц хэрэглэгдэхүүн 1.1) Багараа ярилцан жагсаалтаа гаргасны дараа ангийнхандаа юуг багтааж, эс багтааж үзсэнээ, ямар шалтгаанаар ийнхүү үзсэнээ тайлбарлана.

ҮЙЛ АЖИЛЛАГАА 2. Бие махбодын болон сэтгэл хөдлөлийн сайн сайхныг бий болгох талаар таамаглал дэвшүүлэх.

Багууд нэгнийхээ танилцуулгыг сонсож дууссаны дараа бие махбодын сайн хамаарах, хамаарахгүй зүйлсийн жагсаалтыг гаргасан багууд сэтгэл хөдлөлийн сайхныг олж авахын тулд ямар бодитой үйл ажиллагаа хийж болох талаар; сэтгэл хөдлөлийн сайн сайханд хамаарах, хамаарахгүй зүйлсийн жагсаалтыг гаргасан багууд бие махбодын сайхныг олж авахын тулд ямар бодитой үйл ажиллагаа хийж болох талаар таамаглал дэвшүүлнэ. Сэтгэл хөдлөлийн сайхныг олж авахын тулд ямар бодитой үйл ажиллагаа хийж болох талаар гаргасан таамаглалыг үйл ажиллагаа 1-ээр энэ сайн сайханд хамаарах, хамаарахгүй зүйлсийн жагсаалтыг гаргасан багийн 1 гишүүн шүүн дүгнэнэ. Тухайлбал, I баг үйл ажиллагаа 1-ээр бие махбодын сайн сайханд хамаарах, хамаарахгүй зүйлсийн жагсаалтыг гаргаж, үйл ажиллагаа 2-оор сэтгэл хөдлөлийн сайхныг олж авахын тулд ямар бодитой үйл ажиллагаа хийж болох талаар таамаглал дэвшүүлсэн. Таамаглалыг II багийн 1 гишүүн “Энэ таамаглал нь байж болно, болохгүй. Учир нь...” гэж шүүн дүгнэнэ.

ҮЙЛ АЖИЛЛАГАА 3. Үндсэн 2 ухагдахууны талаар уншиж судлаад, үйл ажиллагаа 1, 2-ыг шинжлэн дүгнэх.

Багш, нэмэлт унших материал болгон бие махбодын болон сэтгэл хөдлөлийн сайн сайхны талаар бичвэр өгнө. Хүн тус бүр уншиж судалсны дараа анги нийтээр үйл ажиллагаа 1, 2-ыг шинжлэн дүгнэнэ. Ингэхдээ багуудын гаргасан бие махбодын болон сэтгэл хөдлөлийн сайн сайханд хамаарах, хамаарахгүй зүйлсийн жагсаалтад

хамгийн их давхацсан санаанууд дээр, мөн бие махбодын болон сэтгэл хөдлөлийн сайн сайхныг олж авахын тулд хийж болох бодитой үйл ажиллагаануудаас давхацсан санаанууд дээр дүн шинжилгээ хийж, ярилцана.

ҮЙЛ АЖИЛЛАГАА 4. Үйл ажиллагаа 2-оос гарсан таамаглалуудыг үйл ажиллагаа 3-ын дүгнэлтийн үндсэн дээр хэрэгжүүлж үзэх

Үйл ажиллагаа 1, 2, 3-аас бие махбодын болон сэтгэл хөдлөлийн сайн сайхны аль нэгийг сонгон түүнийг олж авахын тулд хэрхэж болох тухай гарсан санаануудаас 7 хоног эсвэл 14 хоногийн турш эсвэл мөн хугацааны дотор хоёр сурагч 1 баг болон туршиж үзнэ. Туршилтын төлөвлөгөө, үйл явц, үр дүн зэргийг тэмдэглэх загварыг багш бэлдэж өгнө. Загварын жишээ (*Нөөц хэрэглэгдэхүүн 1.2*)



Багшийн чиглүүлэг, дүгнэлт

Эрүүл амьдралын хэв маягт суралцснаар бие махбодийн сайн сайхан байдлыг бий болгодог. Эрүүл амьдралын хэв маяг гэдэг нь хоолны дэглэм барих, биеийн тамирын зааланд зохицуулалтгүй ачаалал авахаас өөр зүйл гэдгийг бид ойлгож авлаа. Та бие махбодио үр бүтээлтэй ажиллуулахын тулд өдөр бүр шим тэжээлтэй зөв хоол хүнсийг тохируулан хэрэглэж, дасгал хөдөлгөөнийг тогтмол хийж хэвших, эрүүл ахуй, ариун цэврийн зөв дадлыг бий болгох нь чухал юм. Амьдралын тансаг байдлаас таашаал авахаас илүүтэйгээр тэнцвэртэй байдлыг эрүүл амьдралын хэв маяг болгон хэвшүүлэх явдал гэдгийг бид ойлгож авлаа.

Утга учиртай амьдрал, сэтгэл зүйн сайн сайхан байдлыг бий болгодог уу, эсвэл сэтгэл зүйн сайн сайхан байдал нь утга учиртай амьдрах сонирхолыг бий болгодог уу гэдгээс энэ сэдвийг холбон авч үзэх хэрэгтэй.

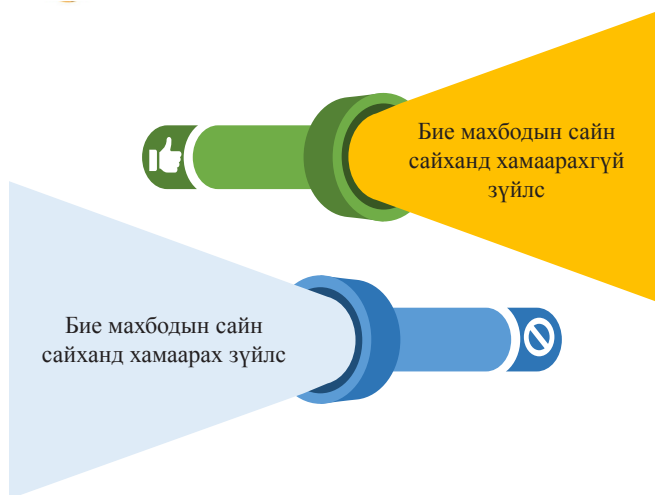
Сэтгэл зүйн сайн сайхан байдал нь өөртөө итгэх итгэл, өөрийгөө хангалттай үнэлэх, амьдралыг эерэгээр үзэх үзэл, сайхан сэтгэл, нийтэч байдал, сэтгэл хөдлөлийн тогтвортой байдал зэрэг хувийн шинж чанаруудыг авч үздэг. Эерэг зан төлөв, хандлагатай хүмүүс амьдралыг утга учиртай болгож орчин тойрондоо хайр түгээж байдаг.

Технологийн хурдацтай хөгжил, онлайн ертөнцийн амьдрал, нийгмийн бухимдал, байгалийн гамшиг, цар тахлын эрсдэл зэрэг нийгмийн сайн муу нөлөөлөл нь бидний ажил амьдралын тэнцвэртэй байдлыг алдагдуулж сэтгэл зүйн тогтворгүй байдлыг бий болгож байдаг. Үүнтэй холбоотойгоор сэтгэцийн сайн сайхан байдал нь сэтгэцийн эмгэг болж сөрөг хандлагатай, амьдралын стрессийг тэсвэрлэх чадваргүй, дайсагналцсан, амьдралд сонирхолгүй хүмүүсийг бий болох тал ажиглагддаг.

Тиймээс бид нийгмийн нөхцөл байдлыг зөв үнэлж, зохицон амьдрах хувь хүний үүрэг хариуцлагаа ухамсарлан эрүүл амьдралын хэвшилтэй байх нь хамгийн чухал юм.



Нөөц хэрэглэгдэхүүн 1.1. Үйл ажиллагаа 1-ийн хүрээнд ашиглаж болох загвар



Нөөц хэрэглэгдэхүүн 1.2. Үйл ажиллагаа 4-ийн хүрээнд ашиглаж болох загвар

**Бие махбодын сайн сайхныг олж авахын тулд бид
..... үйл ажиллагааг туршиж үзнэ.**

Хэрэгжүүлж эхлэх хугацаа:

Хэрэгжүүлж дуусах хугацаа:

Хүлээж буй үр дүн:

Үйл ажиллагаа эхэлсэн өдрийн сэтгэгдэл:

.....

.....

Үйл ажиллагаа эхлээд 1/3 нь өнгөрсний дараах сэтгэгдэл:

.....

.....

.....

Үйл ажиллагаа эхлээд 2/3 нь өнгөрсний дараах сэтгэгдэл:

.....

.....

.....

Үйл ажиллагаа дууссан өдрийн сэтгэгдэл:

.....

.....

Ерөнхий дүгнэлт (алдаа, оноо):

.....

.....



Уншиж судлах материал



Бие даан ажиллах дасгал даалгавар



ХИЧЭЭЛ 2. ОЮУН САНААНЫ БОЛОН ДОТООД ЕРТӨНЦИЙН САЙН САЙХАН БАЙДАЛ



ЗОРИЛГО

Оюун санааны болон дотоод ертөнцийн сайн сайхны талаар мэдлэг ойлголт эзэмшүүлэх, тэдгээрийг хэрхэн олж авах аргын талаар санаа сэдэл төрүүлэх, амьдралд хэрэгжүүлэн, дадал зуршил болгоход нь туслах.



ҮНДСЭН ОЙЛГОЛТУУД

Оюун санааны хэмжээс (Mental dimension): Оюун санааны сайн сайхан нь оюун ухааныг идэвхжүүлж, бүтээлч үйл ажиллагаанд оролцохыг дэмждэг. Шүүмжлэлтэй сэтгэх, бодитой дүгнэлт хийх, хариуцлагатай шийдвэр гаргах, шинэ санаа, өөр өөр үзэл бодлыг судлах чадвар зэрэг орно.

Дотоод ертөнцийн хэмжээс (Spiritual dimension): Дотоод ертөнцийн сайн сайхан нь амьдралын утга учир, зорилгыг эрэлхийлж; олж авах, түүнчлэн өөрийн итгэл үнэмшил, үнэт зүйлд нийцсэн үйл ажиллагаанд оролцохыг хэлнэ. Хүн орчлон ертөнцтэй зохицохыг эрэлхийлж, бусдад энэрэн нигүүлсэх сэтгэлээ илэрхийлж, талархаж, өөрийгөө эргэцүүлэн бодох зэрэг багтана.



ХИЧЭЭЛИЙН БЭЛТГЭЛ

- Оюун санааны болон дотоод ертөнцийн сайн сайхан хоёрын адил болоод ялгаатай талыг илрүүлэх Веннийн диаграммыг баг бүрд өгөхөөр бэлдсэн байх.
- Үзэг сугалах, дугаарлах гэх мэтчилэн санамсаргүй байдлаар баг хуваарилахад бэлдэх.
- Үйл ажиллагаа 3-аар уншуулах уншиж судлах материал бэлдэх.



ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ

ҮЙЛ АЖИЛЛАГАА 1. Үндсэн 2 ойлголтын адил болон ялгаатай талыг жишээгээр илрүүлэх

Үйл ажиллагаа 1-ийг хэрэгжүүлэхийн өмнө багш, сурагчдыг санамсаргүй байдлаар баг болгон хуваана. Баг тус бүрд Веннийн диаграм бүхий самбар тарааж өгнө. Тухайлбал (Нөөц хэрэглэгдэхүүн 2.1)

Сурагчид багаараа ярилцан, өөрсдийн ойлгож буйгаар оюун санааны болон дотоод ертөнцийн сайн сайхан хоёрын адил болоод ялгаатай талыг илрүүлнэ. Өөрсдийн гаргасан санаагаа ангийнхандаа танилцуулах ба багш гарсан санаануудыг нэгтгэн самбарт Веннийн диаграмыг гүйцээнэ.

ҮЙЛ АЖИЛЛАГАА 2. Оюун санааны болон дотоод ертөнцийн сайн сайхан хоорондоо ямар холбоо хамааралтай болохыг жишээгээр тайлбарлах.

Багш доорх мэт тохиолдол уншиж өгч, асуултын дагуу тайлбарлан, ярилцана.

“Баг ангидаа нутгийнхаа ааруулаас авчирч, ангийнхандаа тараан амсуулжээ. Гэтэл Доржийн нүүр дорхноо минчийтлээ улайн, ааруулыг идэхээ больсонд ангийн хэсэг хүүхэд түүнийг ааруул идэж чаддаггүй, мөн түүнээсээ ичиж улайлаа гэж шоолцгоов. Энэ өдрийн орой Сувдаа гэртээ хариад, ангидаа болсон явдлыг ээждээ ярьтал ээж нь “Хүн бүрийн бие физиологи ялгаатай учраас зарим хүний бие сүүний сахарыг задалж чадахгүй байх тохиолдол байдаг. Тийм бол сүү, сүүн бүтээгдэхүүнээс харшилна гэсэн үг. Танай найз тэгсэн бололтой, тэгээд л нүүр нь дорхноо улайсан байх” гэж тайлбарлажээ. Маргааш нь Сувдаа ангидаа очоод, ангийнхандаа мөн тайлбарлан өгч, Доржийг шоолж байсан хүүхдүүдийг түүнээс уучлалт гуйхыг хүсчээ”.

- **Тус тохиолдолд хэн нэг сурагчаас оюун санааны болон дотоод ертөнцийн гоо сайхан илэрсэн үү?**
- Илэрсэн.
- **Тус тохиолдолд хэнээс оюун санааны болон дотоод ертөнцийн гоо сайхан илэрсэн бэ? Хэрхэн, яагаад?**
- Сувдаагаас оюун санааны болон дотоод ертөнцийн гоо сайхан илэрсэн. Учир нь тэр хүн бүрийн ялгаатай байдлыг ойлгон, энэрэнгүй сэтгэл үзүүлсэн нь түүний дотоод ертөнцийн гоо сайхныг харуулсан. Харин буруу үйлдэл хийсэн сурагчдад өөрсдийнх нь буруу болохыг хэлж, уучлалт гуйхыг зөвлөсөн нь асуудалд бодит, хариуцлагатай шийдвэр гаргаж буйгийн илрэл бөгөөд энэ нь оюун санааны гоо сайхан болно.

Дээрх мэтээр анги нийтээр хамтран нэг тохиолдолд задлан шинжилгээ хийсний дараа сурагчдыг хосоор ажиллуулна. Хосоор ажиллах явцад сурагч А тохиолдол

зохиож, сурагч Б:

- Тус тохиолдолд хэн нэгнээс оюун санааны болон дотоод ертөнцийн гоо сайхан илэрсэн үү?
- Тус тохиолдолд хэнээс оюун санааны болон дотоод ертөнцийн гоо сайхан илэрсэн бэ? Хэрхэн, яагаад?

гэсэн 2 асуултын дагуу тохиолдлыг задлан шинжилнэ.

ҮЙЛ АЖИЛЛАГАА 3. Оюун санааны болон дотоод ертөнцийн сайн сайхны талаар багшийн бэлдсэн нэмэлт материалтай танилцаад, дүн шинжилгээ хийн ярилцах

Оюун санааны болон дотоод ертөнцийн сайн сайхны талаар багшийн бэлдсэн нэмэлт материалтай танилцаад, үйл ажиллагаа 2-ын хүрээнд зохион, задлан шинжилсэн тохиолдлуудын оновчтой, оновчгүйг ярилцана. Тухайлбал, сурагч А зохиосон тохиолдлоо уншиж, сурагч Б хэрхэн задалснаа хэлнэ. Ангийн бусад сурагч тохиолдол болон задлан шинжилгээ нь зөв байгаа эсэх талаар өөрийн үзэл бодлоо илэрхийлнэ.

ҮЙЛ АЖИЛЛАГАА 4. Оюун санааны болон дотоод ертөнцийн сайн сайхныг хэрхэн олдог талаар өөрийн турилгаа хуваалцах

- Оюун ухааны сайн сайхнаас олж авахад хүргэсэн, түүнд нөлөөлж байсан үйл явдлаас дурдана уу.
- Дотоод ертөнцийн сайн сайхнаас олж авахад хүргэсэн, түүнд нөлөөлж байсан үйл явдлаас дурдана уу.

Багш анги нийт дунд дээрх 2 асуултыг тавьж, сурагчидтай ярилцана.



Багшийн чиглүүлэг, дүгнэлт

Оюун санааны сайн сайхан нь өөртөө болон бусдад таагүй мэдрэмж төрүүлэхгүй байхаар ухамсартайгаар ухаан санаагаа удирдах явдал юм. Үүний тулд шүүмжилж, сэтгэлийн дайралт хийхээсээ илүү аливаад хүндэтгэлтэй хандаж, үйлдэл бүрийг бүтээлч үйл болгохыг хичээх хэрэгтэй. Иймээс бодит байдлыг байгаагаар нь хүлээн авч тэвчээртэйгээр нөхцөл байдалтай уялдуулан бодит дүгнэлт хийн хариуцлагатай шийдвэр гаргахыг эрмэлзэн шинэ санаа, гарах гарцыг олох нь чухал гэдгийг санаж байх хэрэгтэй. Тиймээс үйл ажиллагаа, үйлдэл бүрийн талаар ил тод ярилцан нээлттэй байх, ижил ойлголцолтой болж, үзэл бодлоо илэрхийлэх боломжийг бий болгох нь чухал байдаг.

Хүний дотоод ертөнцийн хүч нөлөө бидний амьдралын тохиолдол бүрт тусгалаа олж, аз жаргал болон бүтэлгүйтийг авчирч байдаг. Энэ их хүчтэй нөлөөлөлийг сайн сайхан байлгах нь бидний амьдралын утга учрыг таньж мэдэх, зорилгоо ухамсарласан байдал, өөртөө итгэх итгэл үнэмшилээс шууд хамаарахыг энэ сэдвээр

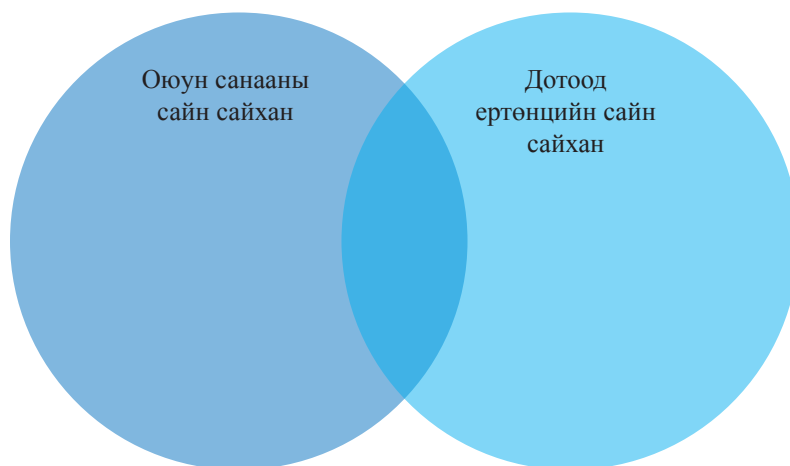
олгоно. Хэрэв бид зорилгоо биелүүлэх дотоод сэтгэлийн хүчтэй байвал биелэхгүй мөрөөдөл гэж байхгүй юм.

Жишээлбэл: Арнольд Шварценеггерийн төсөөлөл биелэлээ олсон явдал юм. Саятан, амжилттай улс төрч, үл хөдлөх хөрөнгийн наймааны томоохон хөрөнгөтөн, кино од, бялдаржуулах урлагийн 5 удаагийн “Орчлонгийн мистер” тэрбээр энэ бүх амжилтад өөрөө хүрсэн. Түүнд тархи бүгдийг бүтээнэ гэдэг итгэлээс өөр юу ч үгүй үе байсан юм.

Тэрбээр “Би бүр бага байхаасаа л ямар байхаа хүссэнээрээ харж чаддаг байсан. Би бодол санаандаа ийм болно гэдэгтээ хэзээ ч эргэлзэж байгаагүй. Тархи үнэхээр гайхамшигтай. “Орчлонгийн мистер”-ийг анх хүртэхээсээ өмнө би өөрийгөө тэмцээнд ялж байгаагаар ургуулан боддог байлаа. Гол шагнал минийх. Энэ үзэгдлийг би дотоод сэтгэлдээ асар олон удаа харсан болохоор сүүлдээ тэр шагналыг авна гэдэгтээ эргэлзэхээ больсон. Миний иймэрхүү төсөөлөл кино урлагийн салбар дах амжилтад маань ч нөлөөлсөн юм. Би өөрийгөө “Авьяастай, мөнгө их олдог жүжигчин” хэмээн төсөөлөн боддог байлаа.” хэмээн ярьсан юм.



Нөөц хэрэглэгдэхүүн 2.1. Үйл ажиллагаа 1-ийн хүрээнд ашиглаж болох загвар



Уншиж судлах материал



Бие даан ажиллах дасгал даалгавар



ХИЧЭЭЛ 3. ХҮРЭЭЛЭН БУЙ ОРЧИН БОЛОН НИЙГМИЙН САЙН САЙХАН



ЗОРИЛГО

Хүрээлэн буй орчин болон нийгмийн сайн сайхны талаар мэдлэг ойлголт эзэмшүүлэх, тэдгээрийг хэрхэн олж авах аргын талаар санаа сэдэл төрүүлэх, амьдралд хэрэгжүүлэн, дадал зуршил болгоход нь туслах.



ҮНДСЭН ОЙЛГОЛТУУД

Хүрээлэн буй орчны хэмжээс (Environmental dimension): Хүрээлэн буй орчны сайн сайхан нь байгаль дэлхийдээ хүндэтгэлтэй хандсан амьдралын хэв маягаар амьдрах тухай юм.

Нийгмийн хэмжээс (Social dimension): Нийгмийн сайн сайхан нь нийгэм болон эргэн тойрныхоо хүмүүстэй холбогдоход чиглэдэг бөгөөд үүнд өөрийн нийгэм, соёлын гарал үүслийг мэдэх нь бусад хүмүүсийн олон талт байдлыг ойлгох гүүр болж өгдөг тухай юм. Сайн харилцаа холбоотой, нэгнээ дэмжсэн нийгмийн сүлжээг бий болгох, утга учиртай харилцааг хөгжүүлэх, аюулгүй, хүртээмжтэй орон зайг бий болгох зэрэг багтана.



ХИЧЭЭЛИЙН БЭЛТГЭЛ

- Хүрээлэн буй орчин болон нийгмийн сайн сайхныг илэрхийлэх хангалттай тооны зураг болон ялган наах ханын самбар бэлдэх.
- Үзэг сугалах, дугаарлах гэх мэтчилэн санамсаргүй байдлаар баг хуваарилахад бэлдэх.
- Үйл ажиллагаа 3-аар уншуулах уншиж судлах материал бэлдэх.
- Үйл ажиллагаа 4 буюу хэрэглээнд оруулж, туршиж үзээд, тэмдэглэл хөтлөх маягт, загвар бэлдэж өгөх.



ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ

ҮЙЛ АЖИЛЛАГАА 1. *Аль нь хүрээлэн буй орчны аль нь нийгмийн сайн сайхны жишээ болохыг ялгах.*

Үйл ажиллагаа 1-ийг хэрэгжүүлэхийн өмнө багш, сурагчдыг санамсаргүй байдлаар баг болгон хуваана. Ингэхдээ тэнцүү тооны баг үүсгэхэд анхаарах хэрэгтэй. Баг тус бүрд 2 багана болгон хуваасан ватум цаас, ялган байрлуулах зургуудыг тараан өгнө. Тухайлбал (Нөөц хэрэглэгдэхүүн 3.1)

Сурагчид багаараа ярилцан, багшийн тарааж өгсөн зургуудыг аль нь хүрээлэн буй орчны аль нь нийгмийн сайн сайхны жишээ болохыг ялган байрлуулна. Байрлуулсны дараагаар баг тус бүр яагаад ингэж үзсэн шалтгаанаа тайлбарлана.

ҮЙЛ АЖИЛЛАГАА 2. Хүрээлэн буй орчин болон нийгмийн сайн сайхны төлөө юу хийж болох, юу хийж болохгүй талаар таамаглал дэвшүүлэх.

Анги 8 багт хуваагдлаа гэж бодоход 4 баг нь хүрээлэн буй орчны сайн сайхны төлөө юу хийж болох, юу хийж болохгүй талаар; 4 баг нь нийгмийн сайн сайхны төлөө юу хийж болох, юу хийж болохгүй талаар жагсаалтыг гаргана. Ханын самбарын жишээ: (Нөөц хэрэглэгдэхүүн 3.2) Багаараа ярилцан жагсаалтаа гаргасны дараа ангийнхандаа ямар шалтгаанаар ийнхүү үзсэнээ тайлбарлана.

ҮЙЛ АЖИЛЛАГАА 3. Хүрээлэн буй орчны болон нийгмийн сайн сайхны талаар багшийн бэлдсэн нэмэлт материалтай танилцаад, дүн шинжилгээ хийн ярилцах.

Хүрээлэн буй орчны болон нийгмийн сайн сайхны талаар багшийн бэлдсэн нэмэлт материалтай танилцаад, үйл ажиллагаа 2-ын хүрээнд гаргасан жагсаалтаа задлан шинжилж, ярилцана.

ҮЙЛ АЖИЛЛАГАА 4. Үйл ажиллагаа 2-оос гарсан таамаглалуудыг үйл ажиллагаа 3-ын дүгнэлтийн үндсэн дээр хэрэгжүүлж үзэх

Үйл ажиллагаа 1, 2, 3-аас хүрээлэн буй орчны болон нийгмийн сайн сайхны аль нэгийг сонгон түүний тулд хэрхэж болох тухай гарсан санаануудаас 7 хоног эсвэл 14 хоногийн турш эсвэл мөн хугацааны дотор хоёр сурагч 1 баг болон туршиж үзнэ. Туршилтын төлөвлөгөө, үйл явц, үр дүн зэргийг тэмдэглэх загварыг багш бэлдэж өгнө. Загварын жишээ (Нөөц хэрэглэгдэхүүн 3.3)



Багшийн чиглүүлэг, дүгнэлт

Хүрээлэн буй орчин гэдэг нь дэлхий дээрх бүх амьд биеүүд болон бүх төрлийн амьгүй зүйлсийг хамарсан биет орчин юм. Хүрээлэн буй орчны сайн сайхан байдал гэдэгт цэвэр агаар, тогтвортой уур амьсгал, хангалттай ус, ариун цэвэр, эрүүл ахуй, химийн аюулгүй байдал, цацрагийн хамгаалалт, үрэлгэн биш зөв зохистой хэрэглээ, эрүүл аюулгүй ажлын байр, хөдөө аж ахуйн зохистой дадал, эрүүл мэндийг дэмжсэн хот, суурин, барилга байгууламж бүгд орно.

Нийгмийн орчин бол хүн төрөлхний төрж, өсч, хөгжих орон зай, хүмүүсийн эдийн засаг, боловсрол, соёл, зан заншил, уламжлал, олон нийтийн буюу нийгмийн төрөл бүрийн элементүүд юм. Нийгмийн сайн сайхан байдлыг нийгмийн болон хүрээлэн буй орчны өдөөлтийн хэмжээ, эв санааны нэгдлийн соёлын оршихуй, хүчирхийлэл байгаа эсэх, ялгаварлан гадуурхалт байгаа эсэхээр хэмждэг.

Нийгмийн болон байгалийн орчин нь хүн бүрт харилцан нийцтэй, тэгш байх

ёстой. Хүрээлэн буй орчинд амьдардаг сая сая зүйлийн амьдрал, амьдрах орчныг хүндэтгэх боломжтой бөгөөд харилцан хамааралтай байдлаар нийгмийн сайн сайхныг бий болгох нь чухал байна.

Хувийн болон нийгмийн харилцаанд хүлээцтэй байдал, зэрэгцэн оршихуй, хүндэтгэл, эв нэгдлийн уур амьсгал давамгайлах нь маш чухал юм. Хүн төрөлхтөнд тулгараад байгаа хүчирхийлэл, аюулгүй байдал, үл тэвчих байдлын өнөөгийн уур амьсгал нь хүний эрхийг үл хүндэтгэх, хувиа хичээх, хийрхэлээс үүдэлтэй байдаг.



Нөөц хэрэглэгдэхүүн 3.1. Үйл ажиллагаа 1-ийн хүрээнд ашиглаж болох загвар



Нөөц хэрэглэгдэхүүн 3.2. Үйл ажиллагаа 2-ын хүрээнд ашиглаж болох загвар

Хүрээлэн буй орчны сайн сайхны төлөө

Хийж болох зүйлс

Хийж болохгүй зүйлс



Нөөц хэрэглэгдэхүүн 3.3. Үйл ажиллагаа 4-ийн хүрээнд ашиглаж болох загвар

Нийгмийн сайн сайхны төлөө бид үйл ажиллагааг туршиж үзнэ.

Хэрэгжүүлж эхлэх хугацаа:

Хэрэгжүүлж дуусах хугацаа:

Хүлээж буй үр дүн:

Үйл ажиллагаа эхэлсэн өдрийн сэтгэгдэл:

.....

.....

.....

Үйл ажиллагаа эхлээд 1/3 нь өнгөрсний дараах сэтгэгдэл:

.....

.....

.....

Үйл ажиллагаа эхлээд 2/3 нь өнгөрсний дараах сэтгэгдэл:

.....

.....

.....

Үйл ажиллагаа дууссан өдрийн сэтгэгдэл:

.....

.....

.....

Ерөнхий дүгнэлт (алдаа, оноо):

.....

.....

.....



Уншиж судлах материал



Бие даан ажиллах дасгал даалгавар



ХИЧЭЭЛ 4. САНХҮҮГИЙН БОЛОН СЭТГЭЛ ХӨДЛӨЛИЙН САЙН САЙХАН



ЗОРИЛГО

Санхүүгийн болон мэргэжлийн сайн сайхны талаар мэдлэг ойлголт эзэмшүүлэх, тэдгээрийг хэрхэн олж авах аргын талаар санаа сэдэл төрүүлэх, амьдралд хэрэгжүүлэн, дадал зуршил болгоход нь туслах.



ҮНДСЭН ОЙЛГОЛТУУД

Санхүүгийн (Financial dimension): Санхүүгийн сайн сайхан байдал нь мөнгөтэй харилцах харилцаа, өөрийн боломжоор амьдрах нөөцийг удирдах ур чадвар, санхүүгийн үндэслэлтэй шийдвэр гаргах, хөрөнгө оруулалт хийх, бодит зорилго тавих, богино болон урт хугацааны хэрэгцээ, яаралтай үед бэлтгэлтэй байж сурах зэргийг багтаана. Мөн хүн бүрийн санхүүгийн хэрэгцээ, нөхцөл байдал ялгаатай гэдгийг ухамсарлах тухай юм.

Мэргэжлийн хэмжээс (Occupational dimension): Мэргэжлийн сайн сайхан гэдэг нь таны үнэт зүйл, зорилго, амьдралын хэв маягт нийцсэн, сэтгэл ханамж өгдөг, амьдралыг сайжруулах ажил мэргэжилд суралцах, үүнд оролцох зэргийг багтаана. Мөн карьераа төлөвлөх, ажлынхаа сэтгэл ханамж, гүйцэтгэлийг үнэлэхэд нухацтай, идэвхтэй хандах хандлагын тухай юм.



ХИЧЭЭЛИЙН БЭЛТГЭЛ

- Санхүүгийн болон мэргэжлийн сайн сайханд хамаарах, хамаарахгүй зүйлсийн жагсаалтыг багаар хамтран гаргахад зориулсан ханын самбар бэлдэх. Ингэхдээ чухал ба чухал бусын дарааллыг самбараас харж болохуйц бүтээлчээр хийх (жишээлбэл, багтах зүйлсийн жагсаалтын эхний агуулга тод ногоон, түүнээс доош өнгө ууссан, багтахгүй зүйлсийн жагсаалтын эхний агуулга тод улаан, түүнээс доош өнгө ууссан байдлаар бэлдэх г.м)
- Үзэг сугалах, дугаарлах гэх мэтчилэн санамсаргүй байдлаар баг хуваарилахад бэлдэх.
- Үйл ажиллагаа 1-ээс Үйл ажиллагаа 2 луу шилжих үед багуудын үүрэг оролцооны хуваарилалтыг сайн зохион байгуулахад анхаарах.

- Үйл ажиллагаа 3-аар уншуулах уншиж судлах материал бэлдэх.
- Үйл ажиллагаа 4 буюу хэрэглээнд оруулж, туршиж үзээд, тэмдэглэл хөтлөх маягт, загвар бэлдэж өгөх.



ХИЧЭЭЛИЙН ЯВЦ

ҮЙЛ АЖИЛЛАГАА 1. Үндсэн 2 ойлголтын талаар юу мэдэж байгаагаа жишээгээр тайлбарлах.

Үйл ажиллагаа 1-ийг хэрэгжүүлэхийн өмнө багш, сурагчдыг санамсаргүй байдлаар баг болгон хуваана. Ингэхдээ тэнцүү тооны баг үүсгэхэд анхаарах хэрэгтэй. Үүний дараа баг тус бүрд KWL буюу “Мэднэ, мэдэхийг хүсэж байна, мэдэж авлаа” аргын загварыг тарааж өгч, “Мэднэ, мэдэхийг хүсэж байна” гэсэн 2 баганыг бөглөхийг зааварлана. Бөглөж дууссаныхаа дараа багууд санхүүгийн болон мэргэжлийн сайн сайхны талаар мэдэх зүйлсээ жишээгээр тайлбарлана. (Нөөц хэрэглэгдэхүүн 4.1)

ҮЙЛ АЖИЛЛАГАА 2. Санхүүгийн болон мэргэжлийн сайн сайханд юу багтах, юу багтахгүй талаар таамаглал дэвшүүлэх.

Багш, баг тус бүрд санхүүгийн болон мэргэжлийн сайн сайханд хамаарах, хамаарахгүй зүйлсийн жагсаалтыг хамтран гаргахад зориулсан ханын самбар өгнө. Анги 8 багт хуваагдлаа гэж бодоход 4 баг нь санхүүгийн сайн сайханд хамаарах, хамаарахгүй зүйлсийн; 4 нь мэргэжлийн сайн сайханд хамаарах, хамаарахгүй зүйлсийн жагсаалтыг гаргана. Ханын самбарын жишээ: (Нөөц хэрэглэгдэхүүн 4.2) Багараа ярилцан жагсаалтаа гаргасны дараа ангийнхандаа юуг багтааж, эс багтааж үзсэнээ, ямар шалтгаанаар ийнхүү үзсэнээ тайлбарлана.

ҮЙЛ АЖИЛЛАГАА 3. Үндсэн 2 ухагдахууны талаар уншиж судлаад, үйл ажиллагаа 1, 2-ыг шинжлэн дүгнэх.

Багш, нэмэлт унших материал болгон санхүүгийн болон мэргэжлийн сайн сайхны талаар бичвэр өгнө. Хүн тус бүр уншиж судалсны дараа анги нийтээр үйл ажиллагаа 2-ыг шинжлэн дүгнэнэ. Тухайлбал, 1-р багийн санхүүгийн сайн сайханд багтана гэж үзсэн үйл ажиллагаа оновчгүй байна, оновчтой байна гэх мэтчилэн.

ҮЙЛ АЖИЛЛАГАА 4. Үйл ажиллагаа 2-оос гарсан таамаглалуудыг үйл ажиллагаа 3-ын дүгнэлтийн үндсэн дээр хэрэгжүүлж үзэх

Үйл ажиллагаа 1, 2, 3-аас санхүүгийн болон мэргэжлийн сайн сайхны аль нэгийг сонгон түүнийг олж авахын тулд хэрхэж болох тухай гарсан санаануудаас 7 хоног эсвэл 14 хоногийн турш эсвэл мөн хугацааны дотор хоёр сурагч 1 баг болон туршиж үзнэ. Туршилтын төлөвлөгөө, үйл явц, үр дүн зэргийг тэмдэглэх загварыг багш бэлдэж өгнө. Загварын жишээ (Нөөц хэрэглэгдэхүүн 4.3)



Багшийн чиглүүлэг, дүгнэлт

Мөнгө бол амин чухал нөөц бөгөөд мөнгийг удирдах нь хүмүүст амьд үлдэх, сайн сайхан амьдрах итгэлийг өгдөг. Мөнгө удирдах чадвараа алдах нь зөвхөн нийгэмд төдийгүй бие махбодийн сайн сайхан байдалд заналхийлж буй аюул гэж сэтгэлзүйн хувьд хүлээн зөвшөөрдөг. Мөнгөний нөөц үргэлж хязгаарлагдмал байдаг тул хэн ч хязгааргүй мөнгөн гүйлгээ хийх боломжгүй. Мөнгө зарцуулах хэрэгцээ байнга өсөн нэмэгдэж байгаа тул ямар ч хэмжээний мөнгө нь хөрөнгийн хомсдолтой холбоотой холбоотой байдаг. Тиймээс санхүүгийн эрх чөлөөг мэдэрч сайн сайхан байдлыг бий болгоход мөнгийг удирдах ур чадварт суралцан урт, богино хугацааны зөв төлөвлөлт, хэрэглээнд тохирсон менежмент, болзошгүй үеийн нөөц бүрдүүлэх чадвартай болох нь туйлын чухал юм.

Хүн амьдрахын тулд ажил хийж, эдийн засгийн тогтвортой байдлаа хангаж байдаг. Түүнчлэн нийгэмших, өөрийгөө үнэлэх, цагийн менежмент, урам зориг өгөх хэрэгсэл болж байдаг. Та өөрийнхөө дурласан мэргэжлийн ажилдаа хүрснээр хувь хүний аз жаргалыг амтлах төдийгүй нийгэмд үзүүлэх үр ашиг нь их байдаг. Ингэснээр хувь хүний ертөнцийг үзэх өнцөг өөрчлөгдөж, хариуцлага бэрхшээлийг даван туулах чадвар сууж, сэтгэл зүйн тэнцвэрт байдал нь стрессийг бууруулдаг. Хүн бүрийн онцлог, үнэт зүйл, хүсэл эрмэлзлэлийг нэгтгэснээр ажилдаа өөриймсгөөр хандаж, бүтээмж нэмэгдэн сэтгэл ханамж болж ажилтан болон байгууллагын амжилтад сайнаар нөлөөлж байдаг.



Нөөц хэрэглэгдэхүүн 4.1. Үйл ажиллагаа 1-ийн хүрээнд ашиглаж болох загвар

Санхүүгийн сайн сайхны талаар		
Мэднэ	Мэдэхийг хүсэж байна	Мэдэж авлаа



Нөөц хэрэглэгдэхүүн 4.2. Үйл ажиллагаа 4-ийн хүрээнд ашиглаж болох загвар

Нийгмийн сайн сайханд:

Хамраарах зүйлс	Хамраарахгүй зүйлс



Нөөц хэрэглэгдэхүүн 4.3. Үйл ажиллагаа 4-ийн хүрээнд ашиглаж болох загвар

**Санхүүгийн сайн сайхныг олж авахын тулд бид
..... үйл ажиллагааг туршиж үзнэ.**

Хэрэгжүүлж эхлэх хугацаа:

Хэрэгжүүлж дуусах хугацаа:

Хүлээж буй үр дүн:

Үйл ажиллагаа эхэлсэн өдрийн сэтгэгдэл:

.....

.....

Үйл ажиллагаа эхлээд 1/3 нь өнгөрсний дараах сэтгэгдэл:

.....

.....

.....

.....

Үйл ажиллагаа эхлээд 2/3 нь өнгөрсний дараах сэтгэгдэл:

.....

.....

.....

Үйл ажиллагаа дууссан өдрийн сэтгэгдэл:

.....

.....

Ерөнхий дүгнэлт (алдаа, оноо):

.....

.....



Уншиж судлах материал



Бие даан ажиллах дасгал даалгавар



Сурагчийн модуль дахь өөрийн үнэлгээний тестийн хариу

Сэдэв 1	1	C
	2	A
	3	A
	4	D
	5	Үнэн: A, B, E, G. Худал: C, D, F, H
Сэдэв 2	1	A
	2	C
	3	B
	4	A
	5	Үнэн: A, C, D, F. Худал: B, E, G, H
Сэдэв 3	1	A
	2	D
	3	A
	4	B
	5	Үнэн: B, C, D, F. Худал: A, E, G, H
Сэдэв 4	1	C
	2	B
	3	C
	4	D
	5	Үнэн: A, B, E, G. Худал: C, D, F, H



СЭДЭВ: ХҮН ТӨРӨЛХТНИЙ САЙН САЙХАН



ҮЕ ТЭНГИЙН СУРГАГЧИЙН СУРГАЛТЫН МОДУЛЬ

МОДУЛИЙН БҮТЭЦ



ЗОРИЛГО



ТҮЛХҮҮР ҮГ, ҮНДСЭН ОЙЛГОЛТУУД



ДААЛГАВАР



ӨӨРИЙН ҮНЭЛГЭЭ, СОРИЛ



НЭМЭЛТЭЭР УНШИЖ СУДЛАХ МАТЕРИАЛ



СЭДЭВ 1. БИЕ МАХБОД БОЛОН СЭТГЭЛ ХӨДЛӨЛИЙН САЙН САЙХАН



ЗОРИЛГО

Бие махбодын болон сэтгэл хөдлөлийн сайн сайхны талаар мэдлэг ойлголт эзэмшүүлэх, тэдгээрийг хэрхэн олж авах аргын талаар санаа сэдэл төрүүлэх, амьдралд хэрэгжүүлэн, дадал зуршил болгоход нь туслах



ТҮЛХҮҮР ҮГ, ҮНДСЭН ОЙЛГОЛТУУД

Бие махбодын хэмжээс (Physical dimension болон): Бие махбодын сайн сайхан нь зөвхөн өвчин эмгэггүй байх явдал биш, харин амьдралын хэв маягийг хэвийн байлгах явдал юм. Энэ ойлголтод байнгын эрүүл мэндийн үзлэг, дархлаажуулалт, аюулгүй байдлын урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээ, халдварт өвчний илрүүлэлт, хангалттай унтах, тэнцвэртэй хооллолт, тогтмол дасгал хийх гэх мэт дадал зуршлууд орно. Мөн архи, тамхи болон бусад мансууруулах бодис зэрэг эрсдэлтэй зүйлээс зайлсхийх, багасгах явдал багтана.

Сэтгэл хөдлөлийн хэмжээс (Emotional dimension): Сэтгэл хөдлөлийн сайн сайхан байдал нь өөдрөг үзэл, өөрийгөө үнэлэх, өөрийгөө хүлээн зөвшөөрөх, өөртэйгөө болон бусадтай харилцах мэдрэмжийг мэдрэх, даван туулах чадварыг багтаадаг. Мөн өөрийгөө халамжлах дадлага хийх, дотоод нөөц, тэсвэр тэвчээрээ нэмэгдүүлэх, стрессээс ангижрах арга замыг олох, сэтгэл ханамжтай харилцааг бий болгох; цаашлаад, бусдыг өрөвдөх сэтгэлтэй байх, аливаад хүлээлт үүсгэх болон цаг хугацааны талаар бодитой хандлагатай байх, хэзээ тусламж гуйхаа мэддэг байх зэрэг орно.

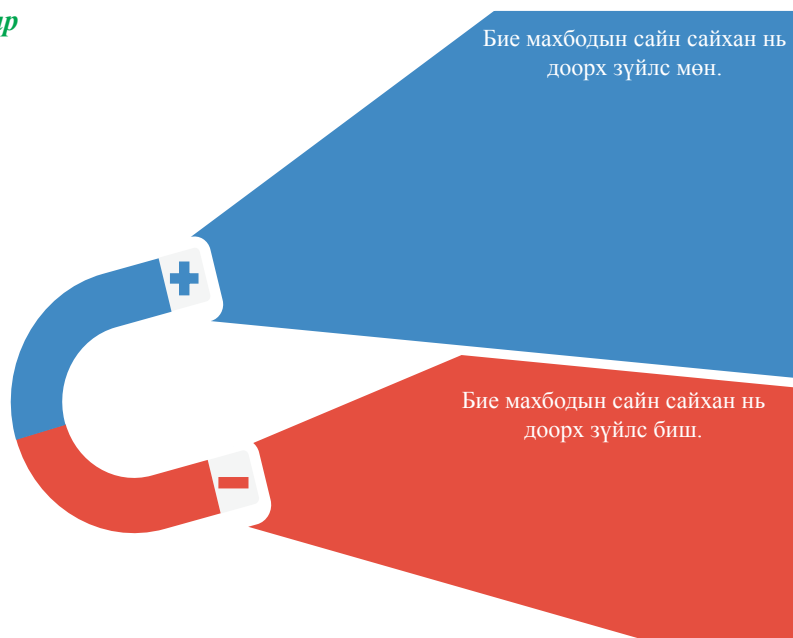












ДААЛГАВАР 1.1

Ажиллах заавар

Багаараа хамтран бие махбод/сэтгэл хөдлөлийн сайн сайханд холбогдох, эс холбогдох зүйлсийн жагсаалтыг гаргаарай. Ингэхдээ чухал ба чухал бусын дарааллыг харгалзан үзэж, дээрээс доош жагсаагаарай.

Даалгавар



<p>Сэтгэл хөдлөлийн сайн сайхан нь эдгээр зүйлс мөн.</p>	    	    	<p>Сэтгэл хөдлөлийн сайн сайхан нь эдгээр зүйлс биш.</p>
--	--	--	--



ДААЛГАВАР 1.2

Ажиллах заавар

Бие махбодын сайн сайханд холбогдох зүйлсээс гадна сэтгэл хөдлөлийн сайхныг олж авахын тулд ямар бодитой үйл ажиллагаа хийж болох талаар; сэтгэл хөдлөлийн сайн сайхан зүйлсийн жагсаалтыг гаргасан багууд бие махбодын сайхныг олж авахын тулд ямар бодитой үйл хийж болох талаар таамаглал дэвшүүлээрэй.

Даалгавар

Бие махбодын сайн сайхныг олж авахын тулд доорх бодитой үйл ажлыг хийж болно.

- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...

Сэтгэл хөдлөлийн сайн сайхныг олж авахын тулд доорх бодитой үйл ажлыг хийж болно.

- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...



ДААЛГАВАР 1.3

Ажиллах заавар

Багшийн өгсөн нэмэлт унших материалыг уншсаны дараа даалгавар 1, 2-ын үр дүнг шинжлэн дүгнээрэй.

Даалгавар

Бие махбодын сайн сайхан гэдэг нь	
Бидний ойлгож байснаар	Үнэн хэрэгтээ

Сэтгэл хөдлөлийн сайн сайхан гэдэг нь	
Бидний ойлгож байснаар	Үнэн хэрэгтээ



ДААЛГАВАР 1.4

Ажиллах заавар

Бие махбодын болон сэтгэл хөдлөлийн сайн сайхны аль нэгийг сонгон түүнийг олж авахын тулд юу хийх тухай анги нийтээс гарсан санаануудаас 7 хоног эсвэл 14 хоногийн турш эсвэл мөн хугацааны дотор хэрэгжүүлэн туршиж үзээрэй. Ингэхдээ ангийнхаа 1 хүүхэдтэй хамтран, хосоор ажиллаарай.

Даалгавар

**Бие махбодын сайн сайхныг олж авахын тулд бид
..... үйл ажиллагааг туршиж үзнэ.**

Хэрэгжүүлж эхлэх хугацаа:

Хэрэгжүүлж дуусах хугацаа:

Хүлээж буй үр дүн:

Үйл ажиллагаа эхэлсэн өдрийн сэтгэгдэл:

.....
.....
.....

Үйл ажиллагаа эхлээд 1/3 нь өнгөрсний дараах сэтгэгдэл:

.....
.....
.....

Үйл ажиллагаа эхлээд 2/3 нь өнгөрсний дараах сэтгэгдэл:

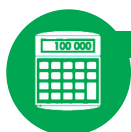
.....
.....
.....

Үйл ажиллагаа дууссан өдрийн сэтгэгдэл:

.....
.....
.....

Ерөнхий дүгнэлт (алдаа, оноо):

.....
.....
.....



ӨӨРИЙН ҮНЭЛГЭЭ, СОРИЛ

Чацуутны үнэлгээ хийнэ. Ингэхдээ даалгавар 1, 2, 3-аар хийж гүйцэтгэсэн ханын самбар, ажлын хуудсуудаа солилцоно. Өөрөөр хэлбэл А баг, Б багт; Б баг, В багт үнэлгээ хийнэ.

Даалгавар	Авбал зохих оноо	Авсан оноо (Даалгавар 1, 2-ын оноог тооцохдоо буруу, оновчгүй жишээ тус бүрийг 1 оноогоор тооцон, 30 онооноос хасна. Даалгавар 3-ын оноог тооцохдоо “Үнэн хэрэгтээ” хэсэгт түлхүү анхаарах бөгөөд үндсэн 2 ойлголтын тайлбараа хангалттай зөв бичсэн бол 40 оноо гэж тооцон, түүнээс хасаж дүгнэнэ)
1	30	
2	30	
3	40	

Дараах сорилыг хийж гүйцэтгэн, өөрийгөө үнэлээрэй.

- “Бие махбодын сайн сайхан” хэмээх ойлголтод хамаарахгүй зүйлийг олоорой.
 - Эрүүл биетэй байх
 - Дасгал хөдөлгөөн хийх
 - Өндөр, гоё биетэй байх
 - Эрүүл мэндийн үзлэгт хамрагдах
- “Сэтгэл хөдлөлийн сайн сайхан” хэмээх ойлголтод хамаарахгүй зүйлийг олоорой.
 - Хэзээ ч уйлдаггүй байх
 - Өөрийн сэтгэл хөдлөлийг хүлээн зөвшөөрөх
 - Сэтгэл зүйн эмчилгээ хийлгэх
 - Сэтгэл санаагаа тайван байлгах
- Дараах бодомжуудаас үнэнийг нь сонгоорой.
 - Дархлаагаа дэмжих нь бие махбодын сайн сайханд хамаарна.
 - Дасгал хөдөлгөөн хийх нь зөвхөн бие махбодын сайн сайханд хамааралтай.
 - Дасгал хөдөлгөөн хийх нь зөвхөн сэтгэл хөдлөлийн сайн сайханд огт нөлөөлөхгүй.
 - Бие махбод болон сэтгэл хөдлөлийн сайн сайхан нь хоорондоо холбоо хамааралгүй.
- Дараах бодомжуудаас үнэнийг нь сонгоорой.
 - Сөрөг сэтгэл хөдлөлийг үгүйсгэх нь сэтгэл хөдлөлийн сайн сайханд хамаарна.
 - Өөрийгөө уучилж сурах нь сэтгэл хөдлөлийн сайн сайханд хамаарна.
 - Стрессийг багасгах аргад суралцах нь сэтгэл хөдлөлийн сайн сайханд хамаарна.
 - Сэтгэл хөдлөлөө хүлээн зөвшөөрөх нь сэтгэл хөдлөлийн сайн сайханд хамаарна.

5. Дараах 8 бодомжийг үнэн, худлаар нь ялган тэмдэглээрэй.
- Сэтгэл хөдлөлийн сайн сайхныг олж авахад бие махбодын сайн сайхан нөлөөлнө.
 - Уйлах нь сэтгэл хөдлөлийн сайн сайхны төлөө хийж буй үйлдэл мөн.
 - Мэдрэмжээ бусадтай хуваалцах нь сэтгэл хөдлөлийн сайн сайхны төлөө хийж буй үйлдэл биш.
 - Бие махбодын сайн сайхан нь гоё биетэй харагдах тухай асуудал мөн.
 - Бусдын төлөө гэсэн сэтгэлтэй байх нь сэтгэл хөдлөлийн сайн сайхны илрэл мөн.
 - Сэтгэл хөдлөлийн сайн сайхан нь зөвхөн өөрийн мэдрэмжтэй холбоотой.
 - Зөв хооллолт нь бие махбодын сайн сайханд хамаарна.
 - Урьдчилан сэргийлэх үзлэг зэрэгт хамрагдах нь бие махбодын сайн сайханд хамааралгүй.



НЭМЭЛТЭЭР УНШИЖ СУДЛАХ МАТЕРИАЛ

- <https://mentalhealth-uk.org/burnout/>
- <https://myselfcare.info/mn/physical-wellbeing/>
- Хүний хэрэгцээ (PDF). Вэбсервер.dmt.upm.es
- Хүний хэрэгцээ ба хөгжил. Pdfs.semanticscholar.org сайт
- <https://en.wikipedia.org/>
- <https://www.bbntimes.com/>

СЭДЭВ 2. ОЮУН САНААНЫ БОЛОН ДОТООД ЕРТӨНЦИЙН САЙН САЙХАН



ЗОРИЛГО

Оюун санааны болон дотоод ертөнцийн сайн сайхны талаар мэдлэг ойлголт эзэмшүүлэх, тэдгээрийг хэрхэн олж авах аргын талаар санаа сэдэл төрүүлэх, амьдралд хэрэгжүүлэн, дадал зуршил болгоход нь туслах

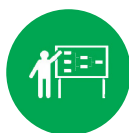


ТҮЛХҮҮР ҮГ, ҮНДСЭН ОЙЛГОЛТУУД

Оюун санааны хэмжээс (Mental dimension): Оюун санааны сайн сайхан нь оюун ухааныг идэвхжүүлж, бүтээлч үйл ажиллагаанд оролцохыг дэмждэг. Шүүмжлэлтэй сэтгэх, бодитой дүгнэлт хийх, хариуцлагатай шийдвэр гаргах, шинэ санаа, өөр өөр үзэл бодлыг судлах чадвар зэрэг орно.

Дотоод ертөнцийн хэмжээс (Spiritual dimension): Дотоод ертөнцийн сайн сайхан нь амьдралын утга учир, зорилгыг эрэлхийлж; олж авах, түүнчлэн өөрийн итгэл

үнэмшил, үнэт зүйлд нийцсэн үйл ажиллагаанд оролцохыг хэлнэ. Хүн орчлон ертөнцтэй зохицохыг эрэлхийлж, бусдад энэрэн нигүүлсэх сэтгэлээ илэрхийлж, талархаж, өөрийгөө эргэцүүлэн бодох зэрэг багтана.

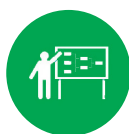
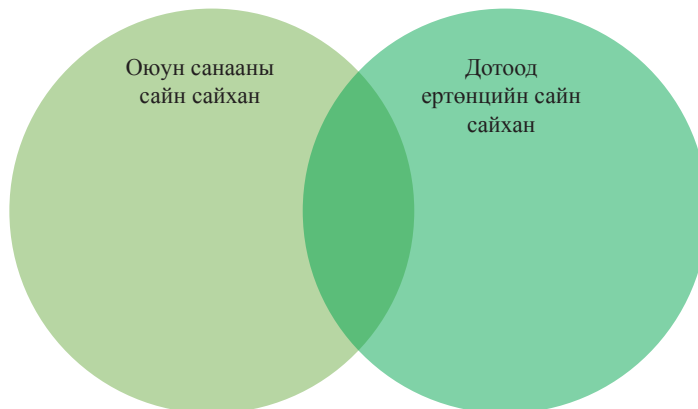


ДААЛГАВАР 2.1

Ажиллах заавар

Багаараа ярилцан, өөрсдийн ойлгож буйгаар оюун санааны болон дотоод ертөнцийн сайн сайхан хоёрын адил болоод ялгаатай талыг илрүүлээрэй. Дуусаад, өөрсдийн гаргасан санаагаа ангийнхандаа танилцуулаарай.

Даалгавар



ДААЛГАВАР 2.2

Ажиллах заавар

Доорх тохиолдлыг уншаад асуултад хариулан, ярилцаарай.

Даалгавар

“Бат нутгийнхаа ааруулаас авчирч, ангийнхандаа тараан амсуулжээ. Гэтэл Доржийн нүүр дорхноо минчийтлээ улайн, ааруулыг идэхээ больсонд ангийн хэсэг хүүхэд түүнийг ааруул идэж чаддаггүй, мөн түүнээсээ ичиж улайлаа гэж шоолцгоов. Энэ өдрийн орой Сувдаа гэртээ хариад, ангидаа болсон явдлыг ээждээ ярьтал ээж нь “Хүн бүрийн бие физиологи ялгаатай учраас зарим хүний бие сүүний сахарыг задалж чадахгүй байх тохиолдол байдаг. Тийм бол сүү, сүүн бүтээгдэхүүнээс харишилна гэсэн үг. Танай найз тэгсэн бололтой, тэгээд л нүүр нь дорхноо улайсан байх” гэж тайлбарлажээ. Маргааш нь Сувдаа ангидаа очоод, ангийнхандаа мөн тайлбарлан өгч, Доржийг шоолж байсан хүүхдүүдийг түүнээс уучлалт гуйхыг хүсчээ”.

Тус тохиолдолд хэн нэг сурагчаас оюун санааны болон дотоод ертөнцийн гоо сайхан илэрсэн үү?	Тус тохиолдолд хэнээс оюун санааны болон дотоод ертөнцийн гоо сайхан илэрсэн бэ? Хэрхэн, яагаад?



ДААЛГАВАР 2.3

Ажиллах заавар

Хосоор ажиллан; нэг нь дээрх мэт тохиолдлыг олж, нөгөө нь доорх 2 асуултын дагуу задлан шинжлээрэй. Дуусаад ангийнхандаа танилцуулаарай.

Даалгавар

“Тохиолдол”

Тус тохиолдолд хэн нэг сурагчаас оюун санааны болон дотоод ертөнцийн гоо сайхан илэрсэн үү?	Тус тохиолдолд хэнээс оюун санааны болон дотоод ертөнцийн гоо сайхан илэрсэн бэ? Хэрхэн, яагаад?



ДААЛГАВАР 2.4

Ажиллах заавар

- Оюун ухааны сайн сайхнаас олж авахад хүргэсэн, түүнд нөлөөлж байсан үйл явдлаас ангийнхандаа хуваалцаарай.
- Дотоод ертөнцийн сайн сайхнаас олж авахад хүргэсэн, түүнд нөлөөлж байсан үйл явдлаас ангийнхандаа хуваалцаарай.



ӨӨРИЙН ҮНЭЛГЭЭ, СОРИЛ

Чацуутны үнэлгээ хийнэ. Ингэхдээ даалгавар 1, 2, 3-аар хийж гүйцэтгэсэн ханын самбар, ажлын хуудсуудаа багууд солилцоно. Өөрөөр хэлбэл А баг, Б багт; Б баг, В багт үнэлгээ хийнэ гэсэн үг. (+) тавьж үнэлнэ.

	<i>Хангалттай</i>	<i>Дундаж</i>	<i>Тааруу</i>
Даалгавар 1-ийн гүйцэтгэл			
Даалгавар 2-ын гүйцэтгэл			
Даалгавар 3-ын гүйцэтгэл			
Даалгавар 4-ийн гүйцэтгэл			

Дараах сорилыг хийж гүйцэтгэн, өөрийгөө үнэлээрэй.

- “Оюун ухааны сайн сайхан” хэмээх ойлголтод хамаарахгүй зүйлийг олоорой.
 - IQ өндөртэй байх.
 - Аливааг бодитоор харах.
 - Аливаад шүүмжлэлт сэтгэлгээгээр хандах.
 - Аливаад үнэн зөв дүгнэлт хийх.
- “Дотоод ертөнцийн сайн сайхан” хэмээх ойлголтод хамаарахгүй зүйлийг олоорой.
 - Бусдыг танин мэдэж, ойлгохын тулд эргэцүүлэн бодох.
 - Өөрийн хийж буй зүйлсийн утга учрыг тунгаан бодох.
 - Сайхан ааш зантай байх.
 - Хүний амьдралын утга учрыг тунгаан бодох.
- Дараах бодомжуудаас үнэнийг нь сонгоорой.
 - Оюун ухааны сайн сайхан нь олж авахад хэцүү зүйл.
 - Хүний хийж буй үйлдлээс түүний оюун ухааны сайн сайхан нь харагдана.
 - Оюун санааны болон дотоод ертөнцийн сайн сайхан нь хоорондоо холбоогүй.
 - Аливаад хуурамчаар хандахгүй байх нь оюун санааны сайн сайхантай холбоогүй.
- Дараах бодомжуудаас худлыг нь сонгоорой.
 - Дотоод ертөнцийн сайн сайхан нь зөвхөн тунгаан бодох тухай асуудал юм.
 - Аливаад энэрэнгүй хандах нь дотоод ертөнцийн сайн сайхны илрэл мөн.
 - Өөрийгөө танихаар эрмэлзэх нь дотоод ертөнцийн сайн сайхны илрэл юм.
 - Дотоод ертөнцийн сайн сайхан нь амьдралын утга учрыг сонирхон, танихаар оролдох явдал юм.

5. Дараах 8 бодомжийг үнэн, худллаар нь ялган тэмдэглээрэй.
- A. Дотоод ертөнцийн сайн сайхныг олж авахад оюун санааны сайн сайхан нөлөөлнө.
 - B. Шударга бус үйлдлийг дэмжих нь оюун санааны сайн сайханд хамаарна.
 - C. Үнэний талд зогсох нь оюун санааны сайн сайханд хамаарна.
 - D. Хэн нэгний оронд өөрийгөө тавьж үзэх нь дотоод ертөнцийн сайн сайханд хамаарна.
 - E. Хүн бүртэй сайхан харьцах нь оюун санааны сайн сайхны илрэл мөн.
 - F. Бусдыг ойлгохоор хичээх нь дотоод ертөнцийн сайн сайхны илрэл юм.
 - G. Шинэ санаа гаргах нь оюун санааны сайн сайхантай холбоогүй.
 - H. Аливааг олон талаас харах нь оюун санааны сайн сайхантай холбоогүй.



НЭМЭЛТЭЭР УНШИЖ СУДЛАХ МАТЕРИАЛ

<https://myselfcare.info/mn/physical-wellbeing/>

СЭДЭВ 3. ХҮРЭЭЛЭН БУЙ ОРЧИН БОЛОН НИЙГМИЙН САЙН САЙХАН



ЗОРИЛГО

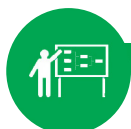
Хүрээлэн буй орчин болон нийгмийн сайн сайхны талаар мэдлэг ойлголт эзэмшүүлэх, тэдгээрийг хэрхэн олж авах аргын талаар санаа сэдэл төрүүлэх, амьдралд хэрэгжүүлэн, дадал зуршил болгоход нь туслах.



ТҮЛХҮҮР ҮГ, ҮНДСЭН ОЙЛГОЛТУУД

Хүрээлэн буй орчны хэмжээс (Environmental dimension): Хүрээлэн буй орчны сайн сайхан нь байгаль дэлхийдээ хүндэтгэлтэй хандсан амьдралын хэв маягаар амьдрах тухай юм.

Нийгмийн хэмжээс (Social dimension): Нийгмийн сайн сайхан нь нийгэм болон эргэн тойрныхоо хүмүүстэй холбогдоход чиглэдэг бөгөөд үүнд өөрийн нийгэм, соёлын гарал үүслийг мэдэх нь бусад хүмүүсийн олон талт байдлыг ойлгох гүүр болж өгдөг тухай юм. Сайн харилцаа холбоотой, нэгнээ дэмжсэн нийгмийн сүлжээг бий болгох, утга учиртай харилцааг хөгжүүлэх, аюулгүй, хүртээмжтэй орон зайг бий болгох зэрэг багтана.



ДААЛГАВАР 3.1

Ажиллах заавар

Доорх зургуудыг хүрээлэн буй орчны болон нийгмийн сайн сайхны алинд нь хамаарахыг ялган наагаарай. Дуусаад, яагаад ингэж үзсэн шалтгаанаа ангийнхандаа танилцуулаарай.

Даалгавар

Хүрээлэн буй орчны сайн сайхан	Нийгмийн сайн сайхан












ДААЛГАВАР 3.2

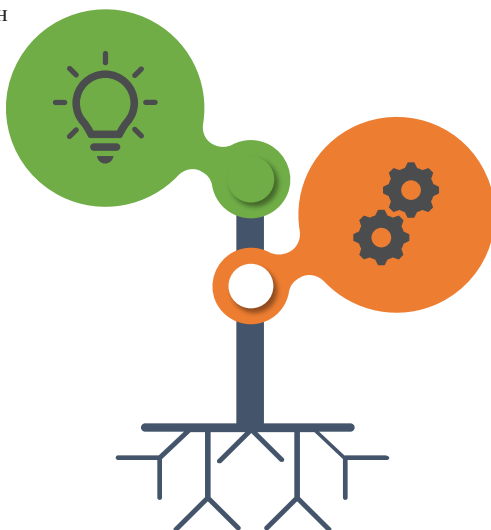
Ажиллах заавар

Багаараа хамтран хүрээлэн буй орчин/нийгмийн сайн сайхны төлөө хийж болох, болохгүй зүйлсийн жагсаалтыг гаргаарай. Ингэхдээ чухал ба чухал бусын дарааллыг харгалзан үзэж, дээрээс доош жагсаагаарай.

Даалгавар

Хүрээлэн буй орчны сайн сайхны төлөө би доорх үйлдлүүдийг хийж болно.

- ...
- ...
- ...

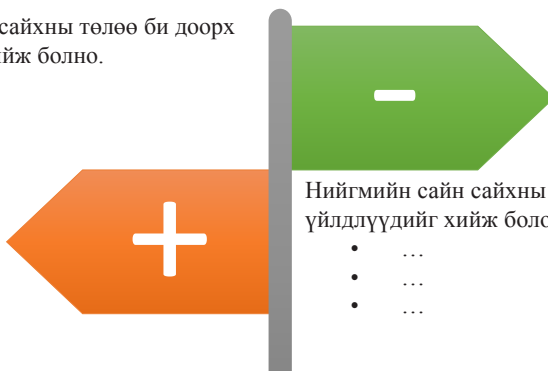


Хүрээлэн буй орчны сайн сайхны төлөө би доорх үйлдлүүдийг хийж болохгүй.

- ...
- ...
- ...

Нийгмийн сайн сайхны төлөө би доорх үйлдлүүдийг хийж болно.

- ...
- ...
- ...



Нийгмийн сайн сайхны төлөө би доорх үйлдлүүдийг хийж болохгүй.

- ...
- ...
- ...



ДААЛГАВАР 3.3

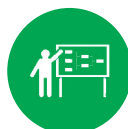
Ажиллах заавар

Багшийн өгсөн нэмэлт унших материалыг уншсаны дараа даалгавар 1, 2-ын үр дүнг шинжлэн дүгнээрэй.

Даалгавар

Хүрээлэн буй орчны сайн сайхан гэдэг нь	
Бидний ойлгож байснаар	Үнэн хэрэгтээ

Нийгмийн сайн сайхан гэдэг нь	
Бидний ойлгож байснаар	Үнэн хэрэгтээ



ДААЛГАВАР 3.4

Ажиллах заавар

Хүрээлэн буй орчин болон нийгмийн сайн сайхны аль нэгийг сонгон түүнийг олж авахын тулд юу хийх тухай анги нийтээс гарсан санаануудаас 7 хоног эсвэл 14 хоногийн турш эсвэл мөн хугацааны дотор хэрэгжүүлэн туршиж үзээрэй. Ингэхдээ ангийнхаа 1 хүүхэдтэй хамтран, хосоор ажиллаарай.

Даалгавар

**Хүрээлэн буй орчны сайн сайхныг олж авахын тулд бид
..... үйл ажиллагааг туршиж үзнэ.**

Хэрэгжүүлж эхлэх хугацаа:

Хэрэгжүүлж дуусах хугацаа:

Хүлээж буй үр дүн:

Үйл ажиллагаа эхэлсэн өдрийн сэтгэгдэл:

.....

Үйл ажиллагаа эхлээд 1/3 нь өнгөрсний дараах сэтгэгдэл:

.....

Үйл ажиллагаа эхлээд 2/3 нь өнгөрсний дараах сэтгэгдэл:

.....

Үйл ажиллагаа дууссан өдрийн сэтгэгдэл:

.....

Ерөнхий дүгнэлт (алдаа, оноо):

.....

.....



ҮНЭЛГЭЭ, СОРИЛ

Чацуутны үнэлгээ хийнэ. Ингэхдээ даалгавар 1, 2, 3-аар хийж гүйцэтгэсэн ханын самбар, ажлын хуудсуудаа багууд солилцоно. Өөрөөр хэлбэл А баг, Б багт; Б баг, В багт үнэлгээ хийнэ гэсэн үг.

Даалгавар	Авбал зохих оноо	Авсан оноо (Даалгавар 1, 2-ын оноог тооцохдоо буруу, оновчгүй жишээ тус бүрийг 1 оноогоор тооцон, 30 онооноос хасна. Даалгавар 3-ын оноог тооцохдоо “Яг үнэндээ” хэсэгт түлхүү анхаарах бөгөөд үндсэн 2 ойлголтын тайлбараа хангалттай зөв бичсэн бол 40 оноо гэж тооцон, түүнээс хасаж дүгнэнэ)
1	30	
2	30	
3	40	

Дараах сорилыг хийж гүйцэтгэн, өөрийгөө үнэлээрэй.

- “Хүрээлэн буй орчны сайн сайхан” хэмээх ойлголтод хамаарахгүй зүйлийг олоорой.
 - Ууланд алхахгүй байх.
 - Хог хаягдлыг дахин боловсруулах.
 - Гол усыг бохирдуулахгүй байх.
 - Өөрийн хэрэглээг багасгах.
- “Нийгмийн сайн сайхан” хэмээх ойлголтод хамаарахгүй зүйлийг олоорой.
 - Хүн бүрийг ялгалгүй хандах.
 - Хүмүүсийн ялгаатай байдлыг хүлээн зөвшөөрөх.
 - Хамт олны уур амьсгалд анхаарах.
 - Нийгмээрээ баян чинээлэг байх.
- Дараах бодомжуудаас үнэнийг нь сонгоорой.
 - Хамт олны уур амьсгал нийгмийн сайн сайхан гэдэгт хамаарна.
 - Нийгмийн сайн сайхны төлөө хувь хүн юу ч хийж чадахгүй.
 - Хүрээлэн буй орчны сайн сайханд хүмүүсийн хэрэглээ хамааралгүй.
 - Эрчим хүчний хэрэглээгээ хянах нь хүрээлэн буй орчны сайн сайханд нөлөөлөхгүй.
- Дараах бодомжуудаас худлыг нь сонгоорой.
 - Хүрээлэн буй орчны сайн сайхны төлөө хийж болох олон үйлдэл бий.
 - Нийгмийн сайн сайхны төлөө хийж болох үйлдэл тун ховор.
 - Хамт олон дундаа эерэг уур амьсгал бүрдүүлэх нь нийгмийн сайн сайхны төлөөх үйлдэл мөн.
 - Хүн бүрийн олон талт байдлыг хүлээн зөвшөөрөх нь нийгмийн сайн сайхны төлөөх үйлдэл мөн.

5. Дараах 8 бодомжийг үнэн, худллаар нь ялган тэмдэглээрэй.
- Найз нөхөдтэйгөө сайхан харилцах нь нийгмийн сайн сайхны төлөөх үйлдэл биш.
 - Үрэлгэн хэрэглээндээ анхаарах нь хүрээлэн буй орчны сайн сайхны төлөөх үйлдэл мөн.
 - Хүрээлэн буй орчин болон нийгмийн сайн сайхан нь хоорондоо холбоотой.
 - Нийгмийн сайн сайхны төлөөх үйлдэл нь хүрээлэн буй орчны сайн сайханд нөлөөлж болно.
 - Хог хаягдлаа ангилан хаях нь хүрээлэн буй орчны сайн сайхны төлөөх үйлдэл биш.
 - Ан амьтанд ээлтэй байх нь хүрээлэн буй орчны сайн сайхны төлөөх үйлдэл мөн.
 - Нийгмийн гишүүдээс зарим нь л нийгмийн сайн сайхны төлөө үйлдэл хийж чадна.
 - Олон нийтийн үйл ажиллагаанд идэвхтэй оролцох нь нийгмийн сайн сайхны төлөөх үйлдэл биш.



НЭМЭЛТЭЭР УНШИЖ СУДЛАХ МАТЕРИАЛ

- Нийгмийн орчин. Definicionabc.com сайт
- Байгалийн орчин гэж юу вэ. Fundacionphi.org
- Хүний үндсэн хэрэгцээ. En.wikipedia.org сайтаас
- Хүний хэрэгцээг хангах байгалийн ба нийгмийн орчин. Estudioraprender.com сайт

СЭДЭВ 4. САНХҮҮГИЙН БОЛОН МЭРГЭЖЛИЙН САЙН САЙХАН



ЗОРИЛГО

Санхүүгийн болон мэргэжлийн сайн сайхны талаар мэдлэг ойлголт эзэмшүүлэх, тэдгээрийг хэрхэн олж авах аргын талаар санаа сэдэл төрүүлэх, амьдралд хэрэгжүүлэн, дадал зуршил болгоход нь туслах.

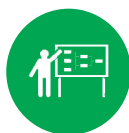


ТҮЛХҮҮР ҮГ, ҮНДСЭН ОЙЛГОЛТУУД

Санхүүгийн хэмжээс (Financial dimension): Санхүүгийн сайн сайхан байдал нь мөнгөтэй харилцах харилцаа, өөрийн боломжоор амьдрах нөөцийг удирдах ур чадвар, санхүүгийн үндэслэлтэй шийдвэр гаргах, хөрөнгө оруулалт хийх, бодит зорилго тавих, богино болон урт хугацааны хэрэгцээ, яаралтай үед бэлтгэлтэй

байж сурах зэргийг багтаана. Мөн хүн бүрийн санхүүгийн хэрэгцээ, нөхцөл байдал ялгаатай гэдгийг ухамсарлах тухай юм.

Мэргэжлийн хэмжээс (Occupational dimension): Мэргэжлийн сайн сайхан гэдэг нь таны үнэт зүйл, зорилго, амьдралын хэв маягт нийцсэн, сэтгэл ханамж өгдөг, амьдралыг сайжруулах ажил мэргэжилд суралцах, үүнд оролцох зэргийг багтаана. Мөн карьераа төлөвлөх, ажлынхаа сэтгэл ханамж, гүйцэтгэлийг үнэлэхэд нухацтай, идэвхтэй хандах хандлагын тухай юм.



ДААЛГАВАР 4.1

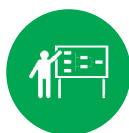
Ажиллах заавар

Санхүүгийн болон мэргэжлийн сайн сайхны талаар багаараа ярилцаад, KWL буюу “Мэднэ, мэдэхийг хүсэж байна, мэдэж авлаа” аргын загварын “Мэднэ, мэдэхийг хүсэж байна” гэсэн 2 баганыг бөглөөрэй. Бөглөж дууссаныхаа дараа тус 2 сайн сайхны талаар мэдэх зүйлсээ жишээгээр тайлбарлаарай.

Даалгавар

Санхүүгийн сайн сайхны талаар		
Мэднэ	Мэдэхийг хүсэж байна	Мэдэж авлаа

Мэргэжлийн сайн сайхны талаар		
Мэднэ	Мэдэхийг хүсэж байна	Мэдэж авлаа



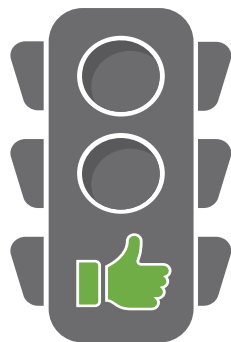
ДААЛГАВАР 4.2

Ажиллах заавар

Багаараа хамтран санхүүгийн/мэргэжлийн сайн сайхны тухай ойлголтыг жагсааж бичээрэй. Ингэхдээ чухал ба чухал бусын дарааллыг харгалзан үзэж, дээрээс доош жагсаагаарай.

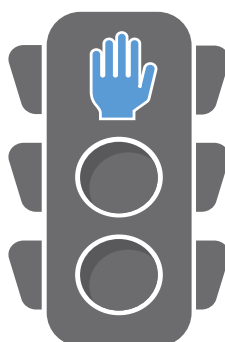
Даалгавар

Мэргэжлийн сайн сайхан гэдэг нь дараах зүйл мөн.

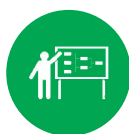
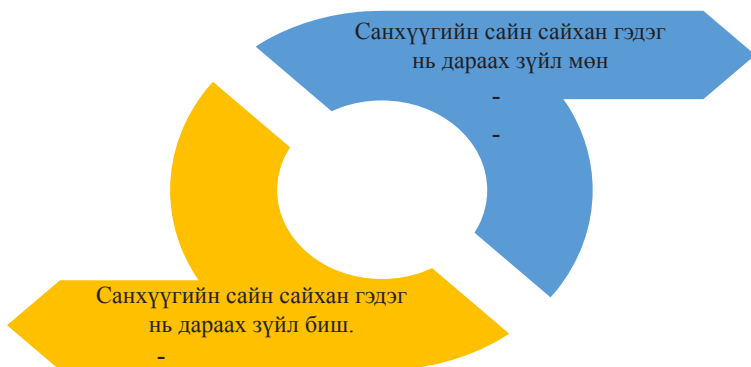


-
-
-

Мэргэжлийн сайн сайхан гэдэг нь дараах зүйл биш.



-
-
-



ДААЛГАВАР 4.3

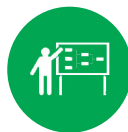
Ажиллах заавар

Багшийн өгсөн нэмэлт унших материалыг уншсаны дараа даалгавар 1, 2-ын үр дүнг шинжлэн дүгнээрэй.

Даалгавар

Санхүүгийн сайн сайхан гэдэг нь	
Бидний ойлгож байснаар	Үнэн хэрэгтээ

Мэргэжлийн сайн сайхан гэдэг нь	
Бидний ойлгож байснаар	Үнэн хэрэгтээ



ДААЛГАВАР 4.4

Ажиллах заавар

Санхүүгийн болон мэргэжлийн сайн сайхны аль нэгийг сонгон түүнийг олж авахын тулд юу хийж болох тухай анги нийтээс гарсан санаануудаас 7 хоног эсвэл 14 хоногийн турш эсвэл мөн хугацааны дотор хэрэгжүүлэн туршиж үзээрэй. Ингэхдээ ангийнхаа 1 хүүхэдтэй хамтран, хосоор ажиллаарай.

Даалгавар

Санхүүгийн сайн сайхныг олж авахын тулд бид үйл ажиллагааг туршиж үзнэ.

Хэрэгжүүлж эхлэх хугацаа:

Хэрэгжүүлж дуусах хугацаа:

Хүлээж буй үр дүн:

Үйл ажиллагаа эхэлсэн өдрийн сэтгэгдэл:

.....

.....

Үйл ажиллагаа эхлээд 1/3 нь өнгөрсний дараах сэтгэгдэл:

.....

.....

Үйл ажиллагаа эхлээд 2/3 нь өнгөрсний дараах сэтгэгдэл:

.....

.....

Үйл ажиллагаа дууссан өдрийн сэтгэгдэл:

.....

.....

Ерөнхий дүгнэлт (алдаа, оноо):

.....

.....



ӨӨРИЙН ҮНЭЛГЭЭ, СОРИЛ

Чацуутны үнэлгээ хийнэ. Ингэхдээ даалгавар 1, 2, 3-аар хийж гүйцэтгэсэн ханын самбар, ажлын хуудсуудаа багууд солилцоно. Өөрөөр хэлбэл А баг, Б багт; Б баг, В багт үнэлгээ хийнэ гэсэн үг.

Даалгавар	Авбал зохих оноо	Авсан оноо (Даалгавар 1, 2-ын оноог тооцохдоо буруу, оновчгүй жишээ тус бүрийг 1 оноогоор тооцон, 30 онооноос хасна. Даалгавар 3-ын оноог тооцохдоо “Яг үнэндээ” хэсэгт түлхүү анхаарах бөгөөд үндсэн 2 ойлголтын тайлбараа хангалттай зөв бичсэн бол 40 оноо гэж тооцон, түүнээс хасаж дүгнэнэ)
1	30	
2	30	
3	40	

Дараах сорилыг хийж гүйцэтгэн, өөрийгөө үнэлээрэй.

- “Санхүүгийн сайн сайхан” хэмээх ойлголтод хамраарахгүй зүйлийг олоорой.
 - Санхүүгийн төлөвлөгөөтэй байх
 - Мөнгөө зөв зарцуулдаг байх.
 - Их мөнгөтэй байх.
 - Гэнэтийн нөхцөл байдалд санхүүгийн бэлтгэлтэй байх.
- “Мэргэжлийн сайн сайхан” хэмээх ойлголтод хамаарахгүй зүйлийг олоорой.
 - Зөв мэргэжлээ сонгох.
 - Нэр хүнд өндөртэй мэргэжил сонгох.
 - Мэргэжлээсээ сэтгэл ханамж авах.
 - Ажил мэргэжлийн төлөвлөгөө гаргах.
- Дараах бодомжуудаас үнэнийг нь сонгоорой.
 - Санхүүгийн сайн сайхан нь хүүхдэд хамааралгүй ойлголт.
 - Санхүүгийн сайн сайхныг олж авахын тулд их мөнгөтэй байх шаардлагатай.
 - Орлого, зарлагаа хянах нь санхүүгийн сайн сайхны төлөөх үйлдэл мөн.
 - Зөв хөрөнгө оруулалт хийх нь санхүүгийн сайн сайхны төлөөх үйлдэл биш.

4. Дараах бодомжуудаас худлыг нь сонгоорой.
- А. Өөрийн хүсэл сонирхлоор мэргэжлээ сонгох нь мэргэжлийн сайн сайханд хамаарна.
 - В. Ажлаа хийхдээ жаргалтай байх нь мэргэжлийн сайн сайханд хамаарна.
 - С. Ажилдаа идэвхтэй хандах нь мэргэжлийн сайн сайханд хамааралтай.
 - Д. Мэргэжлийн сайн сайхан нь зөвхөн ажлаа сайн хийх тухай юм.
5. Дараах 8 бодомжийг үнэн, худллаар нь ялган тэмдэглээрэй.
- А. Ажилдаа ач холбогдол өгч ажиллах нь мэргэжлийн сайн сайханд хамаарна.
 - В. Хүн бүрийн санхүүгийн байдал ялгаатайг ойлгох нь санхүүгийн сайн сайханд харааралтай.
 - С. Санхүүгийн сайн сайхныг олж авахын тулд заавал санхүүгийн байгууллагад хандах хэрэгтэй.
 - Д. Хэт үрэлгэн байдалдаа хяналт тавих нь санхүүгийн сайн сайханд хамаарахгүй.
 - Е. Мэргэжлийн сайн сайхныг олж авахын тулд мэргэжлээ зөв сонгох шаардлагатай.
 - Ғ. Ажлаа бодитоор үнэлж дүгнэх нь мэргэжлийн сайн сайханд хамааралтай.
 - Г. Санхүүгийн нөөц боломжоо мэдэж байх нь санхүүгийн сайн сайханд хамаарахгүй.
 - Н. Хүнд мөнгө зээлэхгүй байх нь санхүүгийн сайн сайханд хамаарна.



НЭМЭЛТЭЭР УНШИЖ СУДЛАХ МАТЕРИАЛ

1. AIHR Digital (digitalhrtech.com)
2. <https://minikar.ru/mn/prayers/ot-chego-zavisit-finansovoe-blagopoluchie-semi-kak-izmenit-svoe-finansovoe/>

НОМ ЗҮЙ

- Монгол хэлээр:
 1. Клэр Р. Килбэйн, Натали Б. Милман (2014). *Багшлахуйн загвар: XXI зууны суралцагчдад зориулан сургалтыг дизайнчлах нь*. Улаанбаатар.
- Англи хэлээр:
 2. Crisp, Roger (2017). “Well-Being”. *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*. Metaphysics Research Lab, Stanford University. Retrieved 5 December 2020.
 3. 8 Dimensions of Wellness, (UMD) University of Maryland’s Your Guide to Living Well. [Last accessed June 27, 2017].
 4. Stoewen DL. Dimensions of wellness: Change your habits, change your life. *Can Vet J*. 2017 Aug;58(8):861-862. PMID: 28761196; PMCID: PMC5508938.
 5. Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). (2016, April 28). The Eight Dimensions of Wellness. Retrieved from <http://www.samhsa.gov/wellness-initiative/eight-dimensions-wellness> by Marjie L. Roddick, MA, LMHC, CTTS
 6. Clark College. <https://www.clark.edu/> - <https://www.clark.edu/tlc/healthy-penguin/wellness-dimensions.php#:~:text=The%20environmental%20dimension%20encompasses%20a,chemicals%2C%20pollution%20and%20ultraviolet%20radiation>.
 7. Colorado State University. <https://www.csupueblo.edu/> - <https://www.csupueblo.edu/health-education-and-prevention/8-dimension-of-well-being.html#:~:text=Financial%20wellness%20is%20one%20of,financial%20planning%20and%20managing%20expenses>.
 8. Grand Rapids Community College. <https://www.grcc.edu/> - <https://www.grcc.edu/faculty-staff/human-resources/professional-development/employee-wellness/seven-dimensions-wellness#:~:text=Occupational%20Dimension,your%20attitude%20about%20your%20work>.
 9. Life of Wellness Institute. <https://www.lifeofwellness.ca/> - <https://www.lifeofwellness.ca/8-dimensions-of-wellness/>
 10. Stride. For better mental health. <https://stride.com.au/> - <https://stride.com.au/dimensions-of-wellness/financial-wellness/>
 11. University of Central Arkansas. <https://uca.edu/> - <https://uca.edu/campusrecreation/dimensions-of-wellness/>
 12. Washington State University. Health Sciences Spokane Wellness Collaborative. <https://spokane.wsu.edu/> - <https://spokane.wsu.edu/wellness/>
 13. Wikipedia. The free Encyclopedia. https://en.wikipedia.org/wiki/Main_Page - <https://en.wikipedia.org/wiki/Well-being>

ГАРЧИГ

ХҮН ТӨРӨЛХТНИЙ САЙН САЙХАН БАЙДАЛ

1. Сургагч багшид зориулсан сургалтын модуль	5
2. Багшид зориулсан сургалтын модуль	19
3. Үе тэнгийн сургагчийн сургалтын модуль	32



#ESDfor2030

