

**Учир шалтгааныг тайлбарласан эхийн
сэдэв, гол санааг тодорхойлж, шалтгаан ,
үр дагаврын холбоо хамаарлыг гаргах**

VIII анги

Хичээлийн зорилго

Эхийн сэдэв ,агуулга, гол санааг тодорхойлох

Дэвшүүлсэн асуудлыг тодорхойлох

Шалтгаан ба үр дагаврыг тодорхойлох

**Юманд учир
Суманд занги**



юманд учир
шалтгаан бий

Занги

- Манж Чин улсын үеийн сум, харуул өртөө зэргийг захирах хүний албан тушаалын нэр: **сумын занги** (сумын дарга) , **харуулын занги** (харуулын захирагч)
- Чимээ сураг, мэдээ
- Хөвөрхий биш уяа, зангилаа
- Занги бялзуухай

Эхээ уншаад, задлан шинжилье.

Ус хамгийн их нууц агуулсан шингэн

Яагаад усыг чандмань эрдэнэ гэдэг вэ?

Ус нь бие махбодын 70-80 хувийг эзэлнэ. Уураг тархины 90 хувийг бүрдүүлнэ. Бие махбодын бүх эсийг сэргээж, энергиэр тэтгэнэ. Хүч тамирыг сэргээж ядаргааг тайлна. Цангааг хамгийн сайн тайлна. Хөдөлмөрлөх чадварыг дээшлүүлж, анхаарлын төвлөрлийг сайжруулна. Бүх төрлийн хүнсний зүйлийн хамгийн их уусгагч болно. Хамгийн шилдэг эм болдог. Усыг хэзээ, хэдий хэмжээгээр уухаа тохируулбал илүүдэл жингүй, гоолиг байна. Хөгшрөлтийн явцыг хянаж, арьсыг эрүүл, толигор байлгана. Кофе, алкогольд шунах муу зуршлаас ангижруулна. Харшил, багтрааг анагаах хамгийн ердийн арга болно. Мэдээжийн ийм их “хүч чадал” усанд байдаг учраас түүнийг эрдэнэтэй зүйрлэхээс өөр яах билээ.

Тэгвэл ус ямар бүтэцтэй бол?

Ус л бол ус гэж ойлговол буруу. Харин зөв бүтэцтэй ус л биед шим тэжээлийг хүргэж чаддаг онцлогтой болохыг XXI зууны зааг дээр эрдэмтэд тогтоогоод байна. Бүтцийн хувьд байгаль дэлхийд 140 гаруй төрлийн ус, 200 гаруй төрлийн мөс байдаг аж. Эдгээрээс байгалийн гайхамшигт зүй тогтлын дагуу үр удмаа хэвлийдээ тээж байгаа эхийн эхсийн ус, эрүүл хүний эсийн цитоплазмын ус хоёр хамгийн зөв бүтэцтэй байдгийг эрдэмтэд тогтоожээ. Зөв бүтэцтэй усны молекулын бүтэц нь зөв зургаан талст хэлбэртэй байдаг ажээ. Ийм бүтэцтэй усны биоэнергийг шингээх чадвар хамгийн сайн бөгөөд шим тэжээлийг эсийн түвшинд хүргэдэг байна.

Үргэлжлэл

Хүн яагаад өвддөг вэ?

Сүүлийн гучаад жил усны физиологийн үүргийг судалж буй судлаачдын судалгаа, клиникийн ажиглалтын үр дүнгээс үзвэл:

- **Бие сульдах.** Тархины цусан хангамж нь эсэд хэрэгцээтэй усыг өгч чадахгүй бол толгой өвдөж, бие сульдаж эхэлнэ. Тархины эсүүдийн байнгын ажиллагааны явцад үүссэн бодисын солилцооны хаягдал, хорт нэгдлүүдийг байнга зайлуулж байх шаардлагатай. Энэ үүргийг ус гүйцэтгэнэ.
- **Ядрах.** Бие махбодод хоол бус ус нь энергийн эх үүсвэр нь болдог байна. Хоол боловсрох явцад хоол хүнс нь уснаас энерги авдаг тул үүнд гайхах хэрэггүй.
- **Таргалах.** Илүүдэл жин нь даралт ихсэх, зүрхний гажиг, чихрийн шижин, цус, цөсний хүүдий, үений үрэвсэл болон үхэлд хүргэх олон төрлийн өвчний эх үүсвэр болдог байна. Ус нь хүний бие дэх өөх тосны зүйлийг задалдаг. Хэрэв ус дутагдвал өөхний задрал явагдахгүй жин болж хуримтлагдана. Иймд усны дутагдлыг нөхөхийн зэрэгцээ ферментүүдийг идэвхжүүлэх үүрэгтэй эрдэс, амин дэмийг зохистой хэрэглэвэл хур өөхнөөсөө салж, хэвийн жинтэй болдог.
- **Өвдөлт, хавдар.** Толгой, үе мөч өвдөх зэрэг аливаа өвдөлтийг тухайн эрхтний эсээс өгч байгаа “Би үхэх гэж байна” гэдэг дохио хэмээн эрдэмтэд үзэж байна. Хэрэв энэ үед усны дутагдлыг нөхөхгүй бол бодисын солилцооны гажуудал даамжирсаар өвчин үүсэх, архагших, улмаар эрүүл эс хавдрын эс болон хувирах нөхцөл болдог. Иймээс эмч нарын өвчтөнд хамгийн яаралтай үзүүлэх тусламж бол тарилгын шингэн хийж, бие махбодын дотоод орчныг засах хэрэгцээтэй эм, тэжээлийн зүйлийг эсэд хүргэх юм. Аливаа улс үндэстэн хөгжихийн хэрээр хүн амд үзүүлэх эмнэлгийн тусламж, тарилгын шингэний хэмжээ өсч байдаг аж.

Үргэлжлэл

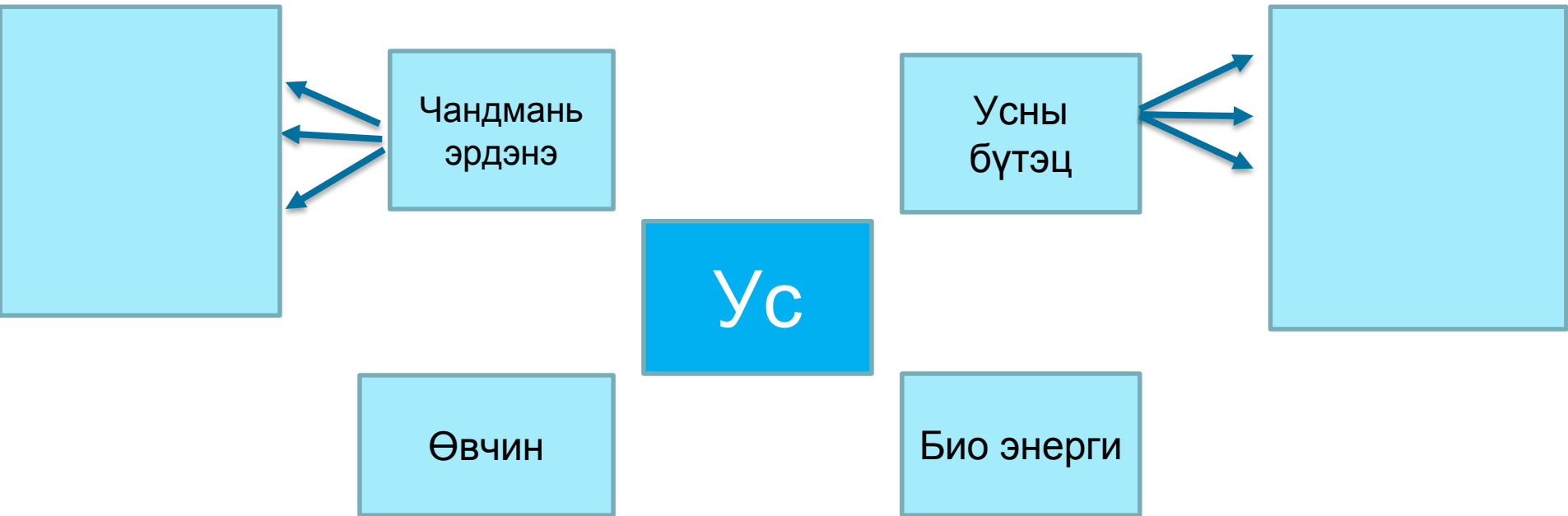
Унасан газар, угаасан ус ямар нөлөөтэй вэ?

Монголчууд “Унасан газар, угаасан ус” хэмээн төрсөн нутаг усаа шүтдэг. Насны доройтол, сүлд хийморио сэргээхийн тулд төрсөн гэрийнхээ буурин дээр хөрвөөдөг. “Эхтэй хүн үхдэггүй” хэмээн алс холын аян, хүнд хүчир албанд явахдаа эхийнхээ усыг замбаа, ёотонд шингээн, сахиусандаа нандигнан авч явдаг. Өвдөж зовсон хамгийн хүнд үед түүнээсээ хүртэж, сэргэдэг байж.

Харин энэ бүхэн нь бидний амьдарч буй орчин, амь мандал (биосфери)- энергийн шингээлттэй холбоотой болохыг орчин үеийн шинжлэх ухааны судалгаагаар буюу XXI зууны босгон дээр нотолсон юм. Байгаль дахь түмэн бодисын дундаас ус хамгийн их био- энерги шингээдэг нэгдэл юм байна. Био-энерги шингээнэ гэдэг нь тодорхой давтамжтай цахилгаан соронзон долгионтой хэлбэлзэж байна гэсэн үг. Ийм учраас эхийн үрээ гэсэн санаа бодол үр хүүхдэд дамждаг, төрсөн нутгийн энерги хүмүүний биеийг сэргээн цэнэглэдэг ажээ.

Ийнхүү ус нь зөвхөн ундааслыг тайлагч идэж уусан зүйлийг зөөвөрлөдөг бус үнэхээр биологийн идэвхт нэгдэл болох нь сүүлийн хориод жилд олон орны эрдэмтэн судлаачдын бүтээлээс тодорхой харагдаж байна.

Эхийн бүтэц , дарааллыг ойлгоё



Хэсэг тус бүрийн гол санааг нэг өгүүлбэрт багтаан бичье.

Усыг яагаад чандмань эрдэнэ гэдэг вэ?

.....
.....

Ус ямар бүтэцтэй бол?

.....
.....

Хүн яагаад өвддөг вэ?

.....
.....

Унасан газар угаасан ус ямар нөлөөтэй вэ?

.....
.....

Шалтгаан ба үр дагавар

Шалтгаан	Үр дагавар
Аливаа юм, үзэгдэл , үйл явдал бий болох урьдчилсан нөхцөл, түлхэх хүчийг шалтгаан гэнэ.	Шалтгаанаас үүдэж бий болсон юм, үзэгдэл, үйл хэргийг үр дагавар гэнэ. Үр дагавар нь сайн муу аль нь ч байж болно.

Зарим эхэд эхлээд шалтгаан, дараа нь үр дагаврыг тайлбарладаг.
Заримд нь эхлээд үр дагавар, дараа нь шалтгааныг бичих нь бий.
Бас үр дагаврыг нь эхэнд бичээд, шалтгааныг нь цогцолборын төгсгөлд тодорхойлсон ч байдаг.

Эхийн 3 дахь хэсгээс тохирох шалтгаан үр дагаврыг ялган бичье

Өгүүлбэр	Үр дагавар \ шалтгаанаас үүдэн бий болсон зүйл\	Шалтгаан \Аливаа зүйл бий болох нөхцөл \	Дүгнэлт
1-р өгүүлбэр	Бие сульдах	... бодисын солилцооны хаягдал, хорт нэгдлүүдийг байнга зайлуулж байх шаардлагатай. Үүнийг ус гүйцэтгэнэ.	<ul style="list-style-type: none"> ■ .Ус нь хүний биеийн энергийн эх үүсвэр нь болдог бөгөөд хүний биеэс бодисын солилцооны хаягдал, хорт нэгдлүүдийг зайлуулах, өөх тосны зүйлийг задлах зэргээр бодисын солилцоог хэвийн байлгах үүрэгтэй тул зөв бүтэцтэй усыг тогтмол хэрэглэж байх нь эрүүл мэндэд тустай. • Хүний биед ус дутагдсанаас бие сульдах, ядрах, таргалах, өвдөх, хавдрын эс үүсэх зэрэг өвчин зовиур бий болдог.
2-р өгүүлбэр	Ядрах	Бие махбодод хоол бус ус нь энергийн эх үүсвэр болдог байна. Хоол боловсрох явцад хоол хүнс нь уснаас энерги авдаг.	
3-р өгүүлбэр	Таргалах	Илүүдэл жин нь ... үхэлд хүргэх олон төрлийн өвчний эх үүсвэр болдог байна. Ус нь хүний бие дэх өөх тосны зүйлийг задалдаг	
4-р өгүүлбэр	Өвдөх, хавдрын эс үүсэх	Хэрэв энэ үед усны дутагдлыг нөхөхгүй бол бодисын солилцооны гажуудал даамжирсаар өвчин үүсэх, архагших, улмаар эрүүл эс хавдрын эс болон хувирах нөхцөл болдог.	

“Өглөө эрт босохын ач тус” эхийг задлан шинжилье.

Өглөө эрт босохын ач тус



Амжилтад хүрсэн хүмүүс эртэч, хичээнгүй байдаг. Тэдгээр хүмүүсийн амжилт гагцхүү өглөөний нартай уралдан босож, хийж бүтээх бүх ажлаа төлөвлөн биелүүлдэгт оршдог.

(1)

Өглөө эрт босдог хүн хэзээ ч адгаж сандрахгүй амар тайван ажилладаг төдийгүй, ухаалаг, идэвхтэй, хичээнгүй, юманд ул суурьтай тайзнаар ханддаг, өөрийгөө дайчлах чадвартай байдаг. Өглөө эртлэн босож сурснаар та эрүүл саруул урт наслах болно. Зүгээр л нэг урт удаан амьдрах биш харин үр

бүтээлтэй, хойч үедээ хийж бүтээсэн зүйлтэй, утга учиртай урт насалдаг. Мөн зорилгоо биелүүлж амжилт гаргадаг. (2)

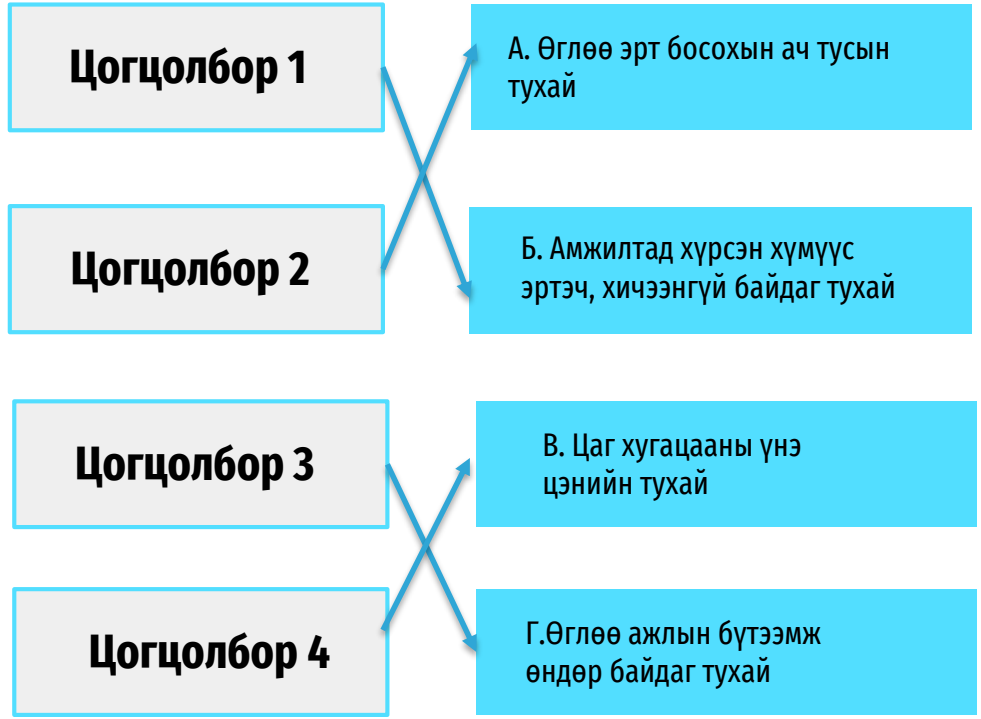
Өглөө эрт босож сурахад танд чин хүсэл эрмэлзэл, хичээнгүй зан чанар байхад л болно. Өглөө 6-8 цагийн хооронд хүний тархи хамгийн цэлмэг сэргэг байдаг. Энэ үеийн анхаарал төвлөрүүлж, шийдвэр гаргах чадвар нь өдрийнхөөс 3 дахин илүү байдаг. Энэ хугацаанд 1 цаг хичээл хийх буюу өөрийгөө сурах зүйлдээ дайчлах нь хамгийн үр дүнтэй. Хэрэв та өглөөний 5 цагт босож сурвал бусдаас 4 цагийг хэмнэн хожиж байгаатай ижил юм.

Амжилтад хүрсэн хүмүүс бүгд өглөөд "сэрүүн" байдаг. Энэ бол хариуцлага бөгөөд аливааг хийж гүйцэтгэе гэсэн халуун хүсэл, өрсөлдөх сэтгэлгээ зэргээрээ бусдаас ялгардаг удирдагч хүний онцлог юм. Тэд өглөөний нэг цаг өдрийн гурван цагтай тэнцдэг гэдэг нууцыг мэддэг байна. (3)

Байгаль бүх хүнд өлөрт 24 цагаас илүүт өгдөггүй. Эрх мэдэл болон мөнгөөр бусдын цагийг булааж юм уу худалдан авч чадахгүй. Тиймээс цагийг сайн зохицуулан удирддаг хүн л амьдралаа захиран залж чадах бөгөөд амжилт бүтээлтэй амьдралыг бүтээж болно. Та яг маргааш өглөөнөөс эрт босож эхлээрэй. Танд амжилт хүсье. (4)

(Дуьв хүний хөгжлийн институт)

- Эхэд юуны тухай өгүүлсэн байна вэ?
- Цогцолбор бүрийн утга санааг ярилцан зөв харгалзуулъя.
- Эхийн гол санааг дүгнэн ярилцъя



Шалтгаан үр агаврын холбоо хамаарлыг тодорхойлъя

1-р цогцолбор :

Амжилтад хүрсэн хүмүүс эртэч, хичээнгүй байдаг.Тэдгээр хүмүүсийн амжилт гагцхүү өглөөний нартай уралдан босож, хийж бүтээх бүх ажлаа төлөвлөн биелүүлдэгт оршдог.

Амжилтад хүрсэн

← Үр дагавар

Өглөөний
нартай
уралдан
босдог.

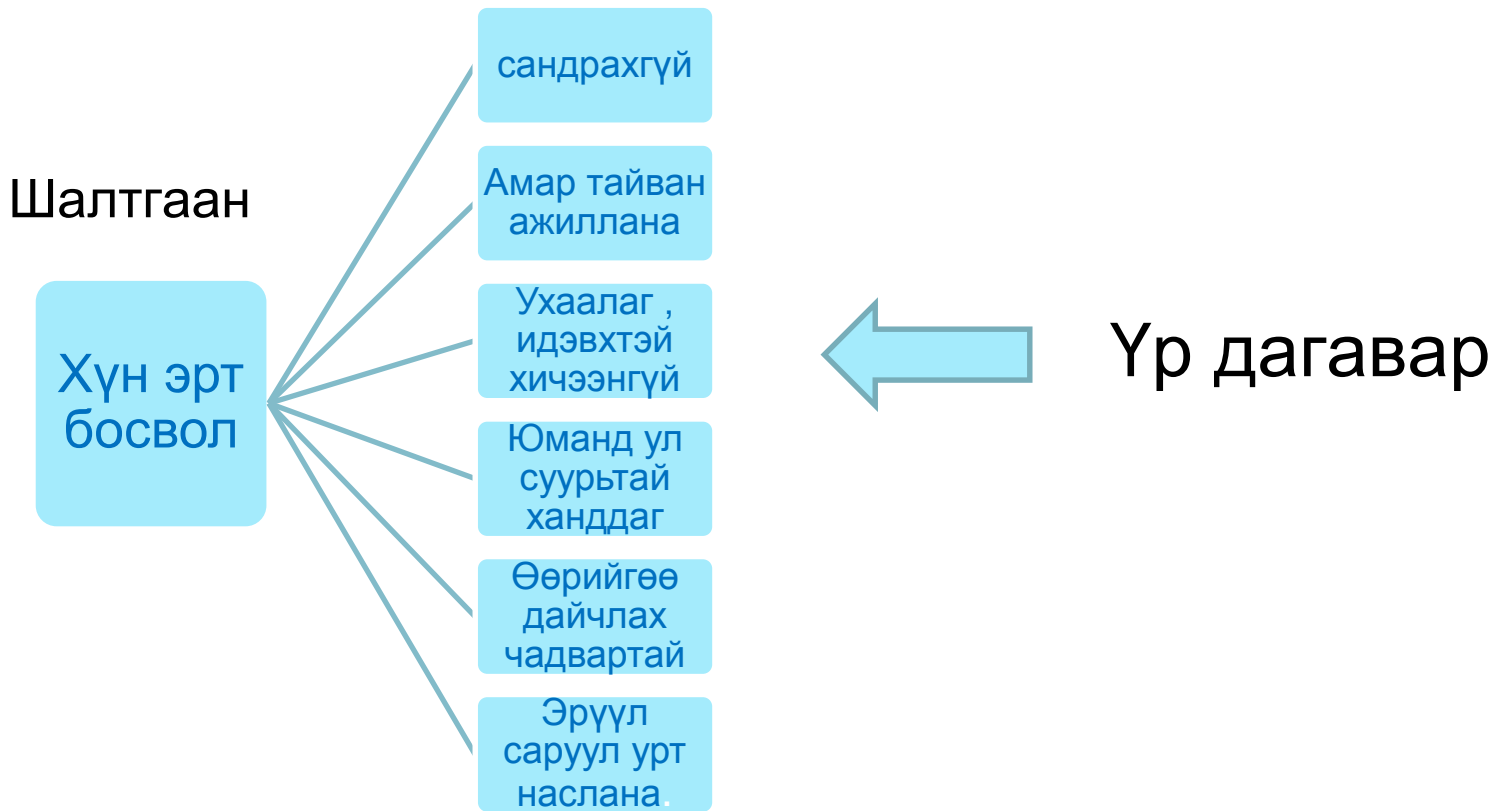
Ажлаа
төлөвлөдөг

Ажлаа
биелүүлдэг.

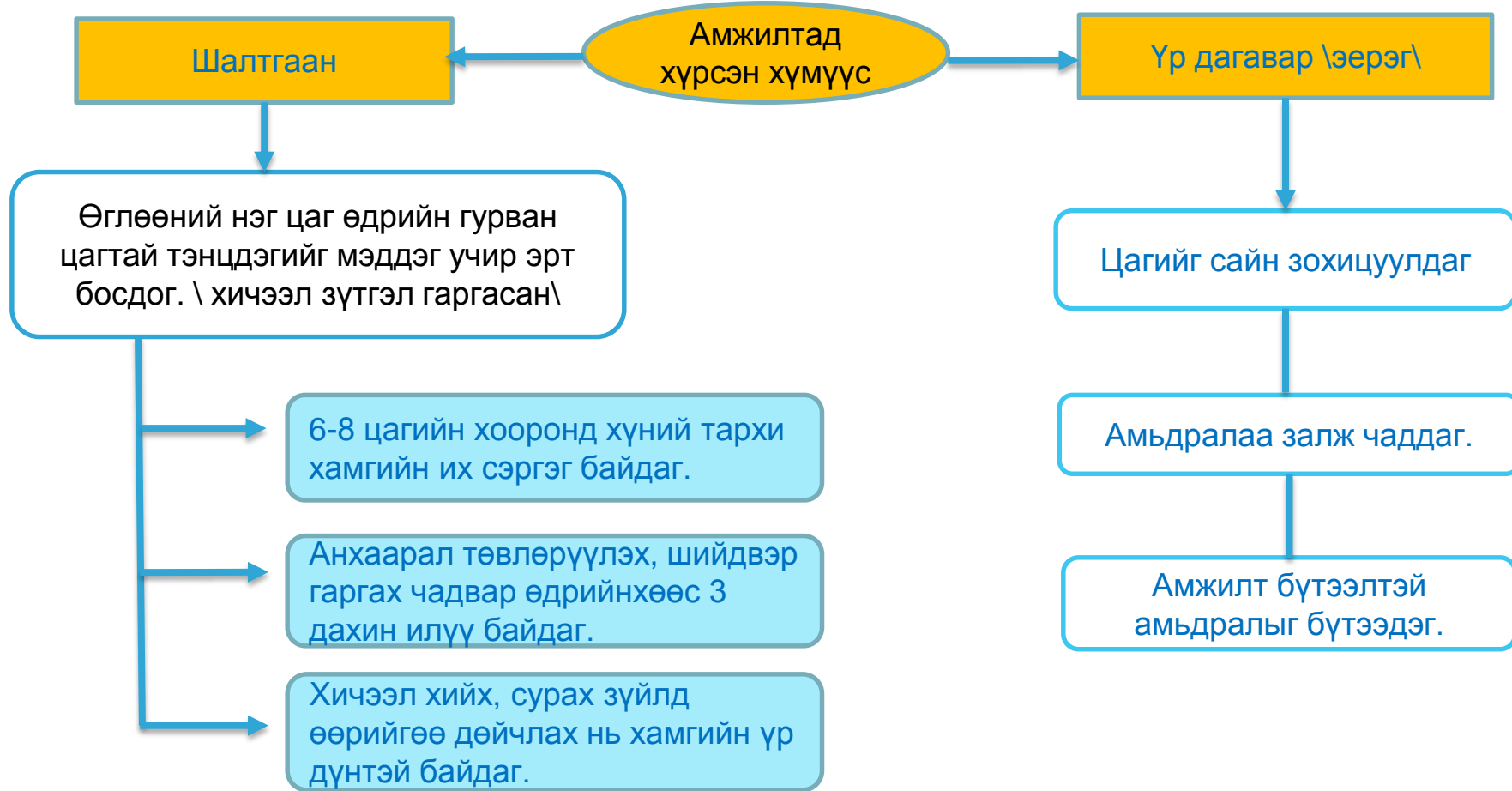
← Шалтгаан

2-р цогцолбор :

Өглөө эрт босдог хүн хэзээ ч адгаж сандрахгүй амар тайван ажилладаг төдийгүй, ухаалаг, идэвхтэй, хичээнгүй, юманд ул суурьтай тайвнаар ханддаг, өөрийгөө дайчлах чадвартай байдаг. Өглөө эртлэн босож сурснаар та эрүүл саруул урт наслах болно. Зүгээр л нэг урт удаан амьдрах биш харин үр бүтээлтэй, хойч үедээ хийж бүтээсэн зүйлтэй, утга учиртай урт насалдаг. Мөн зорилгоо биелүүлж амжилт гаргадаг.



Эхийн шалтгаан, үр дагаврын холбоо хамаарлыг тодорхойлъё



Шалтгаан үр дагаврын холбоо хамаарлын тухай ойлголтоо бататгая

- ❑ Хоёр мэдэг уншиж, шалтгаан , үр дагаврыг тодорхойлъё.

Ихэнх нутгаар гурав хоног орсон зүс бороо ган тайлж, хүн малын зоо тэнийлээ.

Улаанбаатарт усархаг, аадар бороо орсны улмаас үер болж , хэд хэдэн зам, гүүр эвдэрчээ.

- ❑ Дараах өгүүлбэрийг дэлгэрүүлж, тохирох шалтгаан , үр дагаврыг гүйцээж бичээрэй.

.....хүчин зүйлсээс болж цөлжилт үүсэж байна.

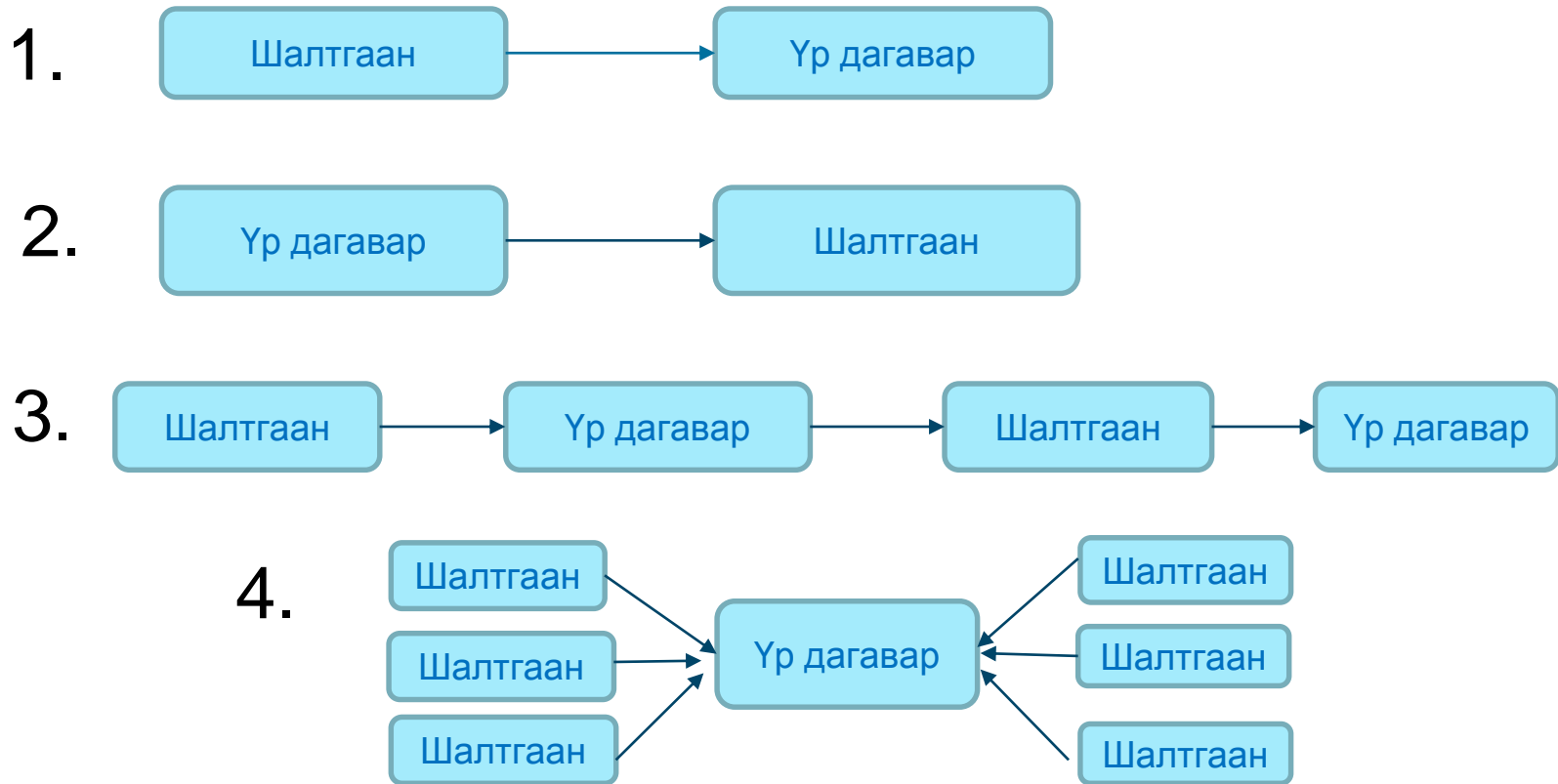
Ухаалаг гар утас бий болсноор.....

..... Боломж бий болсон.

..... сөрөг нөлөө үүсээд байна.

Гэрийн даалгавар:

Загвар бүрд тохирсон жишээ бичээрэй.



Анхаарал тавьсанд баярлалаа.