

Яаж эртэч хүн болох вэ?

(зөвлөгөө)

Хүмүүс надаас яаж эрт босох вэ? Туршлагаасаа хуваалцаач гэж хүссэн учраас өөрийн олж мэдсэн хэдэн зүйлийг зөвлөө.

1. *Өглөө босдог цагаасаа бага багаар 5,10,15 минутын өмнө сэрүүлгээ тавьж сэрэх*, хэдэд босдог болохоор төлөвлөсөн тэр цаг хүртлээ өдөр болгон минут минутаар ахиулах.

2. *Эрт унтах*. Өглөө эрт босох дадал сурч байх хугацаандаа орой унтдагаа үргэжлүүлэх юм бол бие чинь дийлэхгүй, өдөржингөө манарч, нойр хүрч, ядрах учир зорилгоосоо ухрах талтай. Тиймээс өглөө хэдэн минутын өмнө сэрсэн, унтдаг цагаасаа яг тэр хугацааны өмнө орондоо орж унтахыг оролд.

3. *Сэрүүлэгтэй цагаа орноосоо хол тавьж*, сэрэнгүүтээ шууд босож очоод унтраах.

4. *Бүрэн гүйцэд сэрэх*. Сэрүүлгээ унтраангуутаа шууд нүүр гар, шүдээ угаах эсвэл сайхан цоглог дуу сонсож өөрийгөө бүрэн сэргээх.

5. *Нойр хүрч байна гэж битгий бод*.

Нойр хүрч байна, орондоо буцаад орох юмсан, ядарч байна, муу унтлаа, дэндүү эрт юмаа гэх мэтээр бодоод байвал эрт босож сурахгүй. Түүний оронд эрт босох боломжийг өгсөнд, сайхан өглөөг өгч байгаад талархах.

7. *Эрт босох чухал шалтгаантай бол*

Эрт босох шалтгаан чинь юу вэ, яагаад эрт босох болов гэдэг шалтгаанаа гаргах. Мөн эрт боссон тэр хугацаандаа юу хийх вэ гэдгээ мэдсэн байх нь маш чухал. Түүнийгээ хий! Үр дүнгээ хараад чамд улам их урам зориг өгч, амтанд нь орох болно.

Эрт боссон тэр цагаа ашиглаж чадаагүй, ач тусыг нь мэдрээгүй бол эрт босох нь дэмий мэт санагдаж, бууж өгөх болно.

Эрт босох гайхамшигийг өөртөө мэдрүүлэх.

– Өглөө амттай цай унд бэлтгэх

– Талархлын үгээ бичих

– Бясалгал хийх

— Мандах нарыг хара

– Дасгал хийх

– Өдрийнхөө төлөвлөгөөг гаргах зэрэг үйлдэл хийснээр чамд хэмжээлшгвй их хүч, энерги, баяр баясгаланг олж авах боломжийг өгдөг учир давуу талтай.

Яаж эртэч хүн болох вэ?

Зохиогч
яагаад
зөвлөгөөг
бичих
болсон
бэ?

Зөвлөгөөг
хэнд
хандаж,
ямар
зорилгоор
бичсэн
бэ?

Эртэч хүн
болохын
тулд юу
хийхийг
зөвлөсөн
байна вэ?

1.....

2.....

3.....



Шалтгааныг бичье

Эрт унтах

- Шалтгаан

Нойр хүрч байна гэж
битгий бод

- Шалтгаан

Эрт босох чухал
шалтгаантай бол

- Шалтгаан

Эрт босох гайхамшгийг
өөртөө мэдрүүлэх

- Шалтгаан

Зөвлөгөө

Зөвлөгөө бидний амьдралд ямар ач холбогдолтой вэ?

Зөвлөгөөнд учир шалтгааныг заавал тайлбарлах хэрэгтэй юу?

Учир шалтгааныг нь тайлбарлахгүй бол хүмүүс дагаж мөрдөх үү?

Нэр : Хүрэх үр дүнг агуулсан асуудал дэвшүүлсэн юм уу, нэрлэсэн байдаг.

Жишээ нь: Нүдээ хэрхэн хамгаалах вэ? Үр дүнтэй илтгэл тавих арга гэх мэт

Зөвлөгөөг дэс дараатай тоочсон байдлаар бичнэ.

Юуг хэрхэн ярихаа төсөөл. Ярих зүйлээ бич. Урьдчилан ярьж бэлтгэ гэх мэт

Тухайн зөвлөгөөг итгэл үнэмшилтэй , ойлгомжтой болгох үүднээс шаардлагатай бол учир шалтгааныг тайлбарлана.

Олон удаа ярих дасгал хийх тусам саадгүй сайхан ярьж чадна гэх мэт.

Зөвлөгөө

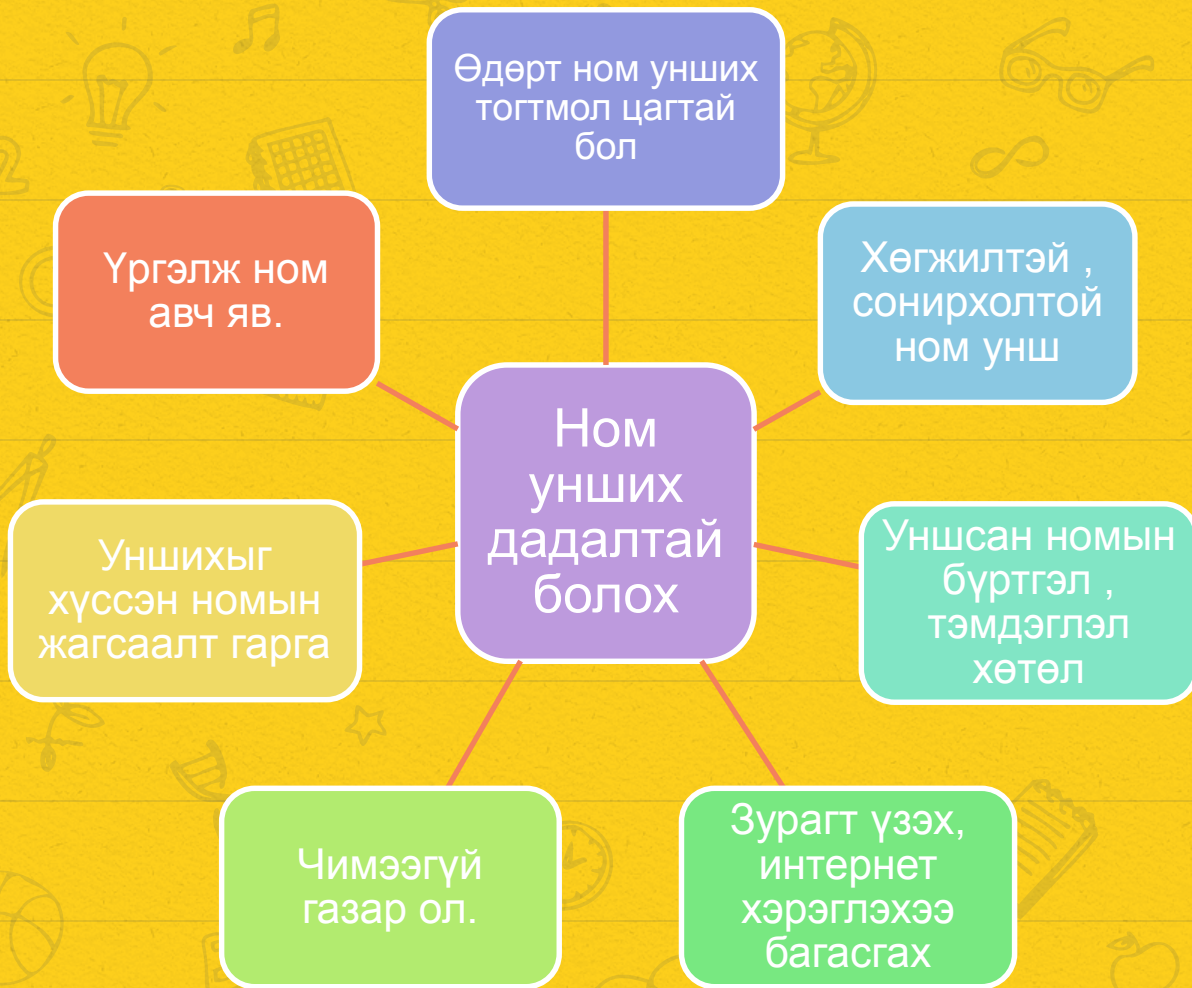
- ✓ Зөвлөгөө нь ажил үйл, хэрэг явдлыг зөв оновчтой гүйцэтгэх , шийдвэрлэхэд нь тус болохын тулд бусдад өгч буй, зааж зааварлах шинжтэй аргачлал юм. Болох болохгүй зүйлийг тайлбарлан бичих хэрэгцээ хүн бүрд гардаг. Ийнхүү бичихэд хэд хэдэн онцлогтой.
- ✓ Агуулга, бүтэц
 - Эхлэл, гол, төгсгөл гэсэн бүтэцтэй.
 - Хийх ажлын дарааллыг нэг бүрчлэн бичнэ.
 - Баримт жишээ , дүрэм зааварчилгааг тодорхой бичнэ.
 - Сонирхолтой, хоёрдмол утгагүй, үнэн зөв байна.



Хэл найруулга

- Шинжлэх ухааны нэр томъёо багатай, энгийн ойлгомжтой , товч тодорхой, оновчтой
- Үйлийн дараалал, уялдаа холбоо сайтай
- Өгүүлбэр нь ихэвчлэн тодотгон холбохын ирээдүй цагийн “-х”,
- 2-р биеийн тушаан захирахын “тэг” нөхцөл, зөвлөн захирахын “- аарай, ээрэй, оорой, өөрэй нөхцөлөөр хэлбэрждэг.
- Хэрэгтэй , зүйтэй гэх мэт баймж үгийг өргөн хэрэглэдэг, шаардлагатай, ёстой гэх мэт тулгасан өнгө аястай үг хэллэг хэрэглэхгүй.





Бүдүүвчийг ашиглан зөвлөгөө бичье. Бичихийн өмнө төлөвлөөрэй.

- Зөвлөгөөний нэр.....
- Зөвлөгөө бичих болсон шалтгаан
- Зөвлөх зүйлээ жагсаан тэдгээрийн шалтгааныг тайлбарлах
- Амжилт хүсэх

Найздаа өгсөн зөвлөгөөг уншъя

Туяд тулгарсан асуудал
Би математикийн хичээл
дээр тааруу дүн авсан. Аав
ээждээ хэлж чадахгүй байна.



Хулангийн өгсөн зөвлөгөө

Хэрвээ би чиний оронд байсан бол аав ээждээ үнэнээ хэлэх байсан. Учир нь хэлэхгүй яваад байх тусам өөрт илүү хэцүү болно. Үнэнээ хэлбэл аав ээж чинь алдаагаа засахад тусалж магадгүй шүү дээ.

Чиний хувьд хэлэх зориг хүрэхгүй байгаа бол одооноос хичээж байгаад дараагийн удаа сайн дүн авчхаад хэлж болох юм. Тэгвэл тэд чамайг загнахгүй, харин ч магтах байх.

Бас аав ээждээ энэ тухайгаа хэлсэн бас итгэлийг нь алдаж, тааруу дүн авсандаа уучлал гуйсан захидал бичиж болно шүү дээ. Шууд хэлснээс илүү чамайг ойлгож уучлах байх гэж бодож байна.

Найз Хулан чинь



Хулангийн зөвлөгөөг уншаад , задлан шинжилье

Тулгарсан
асуудал

Шийдэх арга зам

- Сайн дүн авчхаад дараа нь хэлэх

Гарч болох үр
дүн

Зөвлөгөө өгөхдөө анхаарах зүйл

- ✓ Зөвлөгөө авч буй хүний талаас бодож , чин сэтгэлээсээ ойлгож, туслахыг хичээх нь чухал.
- ✓ Зөвхөн би байсан бол гэж өөрийн бодлыг туогахгүйгээр асуудлыг шийдэх боломжтой хэд хэдэн хувилбарыг санал болгоорой. Хамгийн гол нь тухайн шийдлүүдийн шалтгаан ба түүнээс гарах үр дүнг сайн тайлбарлаж ойлгуулна.
- ✓ Зөвлөгөө авч буй хүн заавал чиний зөвлөгөөг дагах шаардлагагүй тул өөрт таалагдсан хувилбараа сонгох эрхийг нь нээлттэй байлгах хэрэгтэй.

Анхаарал тавьсанд баярлалаа.

