

Манай гэр бүлийн хүнсний хэрэглээ

Хугацаа: 120 минут

Зорилго:	Тогтвортой хэрэглээ, үйлдвэрлэлийн талаарх мэдлэг, ойлголтоо бататгах, өөрийн гэр бүлийн хүнсний хэрэглээнд дүн шинжилгээ хийх замаар хувь хүний зөв хандлага, тогтвортой хэрэглээний хэвшлийг дэмжих
Зорилтот бүлэг:	Олон нийт, сургагч багш нар
Сургагч багшийн анхаарах зүйл:	<ul style="list-style-type: none"> • Дадлага ажлын удирдамжтай урьдчилан танилцаж, цаг, арга зүйгээ төлөвлөх • Сэдэвтэй холбоотой зөвлөмж материал, мэдээллийг сайтар судалсан байх • Хэрэглэгдэхүүнийг хүртээмжтэй, чанартай, үзэмжтэй бэлтгэх • Удирдамжийн дагуу оролцогчдыг чиглүүлэх, хүн бүрийг бүтээлч оролцуулахад чиглүүлэн идэвхжүүлэх
Хэрэглэгдэхүүн:	Дадлагын цаас, маркер, ажлын хуудас -1, “Мөнгөтэй, үрэлгэн”, “Гоёмсог”, “Органик хэрэглээтэй”, “Хэмнэлттэй”, “Хоггүй цэмцгэр”, “Импортын барааг шүтэгч”, “Үндэсний үйлдвэрлэлийг дэмжигч” гэсэн 7 үг бичсэн тус бүр 5-8 ширхэг жижиг цаас, тус бүр 1 том А4 цаас, хүнсний бараа бүтээгдэхүүний зураг тайлбар бүхий хүрэлцэхүйц хэмжээний цаасан картууд, Батламж 5 ширхэг
Алхам 1.	<p>Оролцогчдыг багт хуваарилах, багийн танилцуулга хийх (хугацаа 15 минут)</p> <p>Нийт оролцогчдыг дараах үгийг бичсэн сугалаа сугалуулан ижил үг сугалсан хүмүүс нэг баг болох зарчмаар 5 багт хуваарилна. Үүнд:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- р баг: Мөнгөтэй, үрэлгэн 2- р баг: Гоёмсог хэрэглээтэй 3- р баг: Органик хэрэглээтэй 4- р баг: Хэмнэлттэй 5- р баг: Хоггүй цэмцгэр 6- р баг: Импортын барааг шүтэгч 7- р баг: Үндэсний үйлдвэрлэлээ дэмжигч
Алхам 2.	<p>Дээрх сугалаагаар хуваарилагдан баг болсныхоо дараа тухайн багаараа хэлэлцэн өөрийн багийн нэрний учир утга болон тухай шинжийг агуулсан хүний давуу болон сул талыг 3 өгүүлбэрээр илэрхийлэн бусад багтаа танилцуулна. Тухайлбал:</p> <p>Манай багийн нэр Баян. Баян байх нь мөрөөдлөө биелүүлэх боломжийг олгодог давуу талтай. Сөрөг тал нь бусдын анхаарлын төвд орж, аюулгүй байдлын хувьд эрсдэлд орж магадгүй гэх мэтээр багийн танилцуулгаа хийнэ.</p> <p>Дадлага ажлын туршид баг бүр нэг гэр бүл гэж төсөөлнө.</p>
Алхам 3.	<p>Дэлгүүр хэсэгчгээ. Хугацаа 15 минут</p> <p>Гэр бүлийнхээ 7 хоногийн хүнсний хэрэглээг цуглуулахаар гэр бүлээрээ супермаркет орлоо гэж төсөөлцгөө. Дэлгүүрт буй барааны нэр төрлөөс өөрийн гэр бүлийн хэрэгцээнд зориулан худалдан авалт хийхдээ багийн нэрэндээ тохирсон шинж чанарыг үндэслэн гэр бүлийнхээ хэрэгцээт хүнсийг цуглуулуурай.</p>

	<p>Тухайлбал</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Мөнгөтэй, үрэлгэн” багийнхан хамгийн үнэтэй зүйлсийг сонгох • “Гоёмсог хэрэглээтэй” багийнхан хамгийн гоё сав, боодол, чамин харагдах барааг сонгох • “Органик хэрэглээтэй” багийнхан зөвхөн органик хүнс сонгох • “Хэмнэлттэй” багийнхан хамгийн хямд барааг сонгох • “Хоггүй цэмцгэр” багийнхан ямар ч хог хаягдал гарахгүй барааг сонгох • “Импортын барааг шүтэгч” багийнхан зөвхөн гадаадаас импортоор орж ирсэн барааг сонгох • “Үндэсний үйлдвэрлэлээ дэмжигч” багийнхан зөвхөн Монголд үйлдвэрлэсэн бараа бүтээгдэхүүн сонгох <p>Сургагч багш ийнхүү тайлбарласны дараа баг бүр урьдчилан бэлтгэсэн картуудыг цуглуулж сагсандаа хийнэ. Карт дээр барааны нэр, үйлдвэрлэсэн улс, хугацаа, үнэ, баглаа боодол, хэмжээ (жин), илчлэг зэргийг бичсэн байна. Өөрөөр хэлбэл картаар тухайн бараа бүтээгдэхүүнийг төлөөлүүлэн худалдан авалт хийнэ.</p>
<p>Алхам 4.</p>	<p>Сонголтоо үнэлье. (хугацаа 30 минут)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Баг бүр өөрийн багийн нэр болон гэр бүлийн гишүүдийн тоо, худалдан авсан бараа бүтээгдэхүүнийхээ жагсаалтын ажлын хуудас-2.4.1-д тэмдэглэн 7 хоногийн туршид тэдгээрийгээ хэрхэн зарцуулахаа тооцож гаргана. (20 минут)
<p>Алхам 5.</p>	<p>Баг бүр дараах чиглэлээр 3 минутын танилцуулга хийнэ. Нийт хугацаа 20 минут. Үүнд:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Худалдан авалтын үед баримталсан зарчим, тохиолдсон бэрхшээл • Худалдан авсан хүнсний зүйл танай гэр бүлийн 7 өдрийн хэрэглээнд хэр тохирсон бэ? • Танай гэр бүлийн гишүүн бүр хэдэн кг хүнс, хэдэн ккал илчлэг хэрэглэсэн бэ? • Танай гэр бүлийн гишүүд эрүүл, зохистой хүнсийг тохиромжтой хэмжээгээр хэрэглэж чадсан уу? • Эрүүл, аюулгүй, хямд, байгаль орчинд ээлтэй хүнс хэрэглэх боломж бидэнд хэр байна? Энэ нь хэнээс, юунаас шалтгаалж болох вэ? (үндэсний үйлдвэрлэл, эдийн засгийн чадамж, үйлдвэрлэлийн технологи, хэрэглэгчийн мэдлэг, боловсрол гэх мэт) • Хүнсний эрүүл, тогтвортой хэрэглээний загвар боловсруулах болбол танай гэр бүл юуг хамгийн гол үзүүлэлт гэж үзэх вэ? Өөрөөр хэлбэл танай гэр бүл ямар хэрэглээг эрхэмлэгч гэр бүл вэ? • Бусдад /найз нөхөд, хамаатан садан, хамт олондоо/ хүнсний гэр бүлийн хэрэглээгээ сонгож худалдан авахдаа анхаарах зүйлсийг зөвлөнө үү. <p>Багуудын танилцуулга бүрийн дараа багуудад багийн хэрэглээний загварын онцлогт тохируулан батламжийг олгоно.</p>

Хүнсний бүтээгдэхүүнийг төлөөлөх картын загвар:



Барааны нэр: "Алейка" дээд гурил
 Жин: 1кг
 100 грамм бүтээгдэхүүний илчлэг: 325 ккал
 Үйлдвэрлэсэн улс: ОХУ
 Үйлдвэрлэсэн огноо: 2015:05:15
 Хадгалах хугацаа: Хуурай сэрүүн орчинд 2 жил
 Савлагаа: Цаасан ууттай



Барааны нэр: Миний Монголын сүү
 Хэмжээ: 1 л
 100 грамм бүтээгдэхүүний илчлэг: 400 ккал
 Үйлдвэрлэсэн улс: Монгол, Сүү ХК
 Үйлдвэрлэсэн огноо: 2016:05:15
 Хадгалах хугацаа: Хөргөгчинд 5 хоног
 Савлагаа: Тетрафак

Ажлын хуудас 2.4.1

..... гэр бүлийн 7 хоногийн хүнсний хэрэглээ

Ам бүл

№	Барааны нэр	Худалдан авсан хэмжээ	Өдөр тутам зарцуулсан хэмжээ (кг-аар)							Нийт хэрэглэсэн		Үлдэгдэл жин хэмжээ
			Даваа	мягмар	Лхагва	Пүрэв	Баасан	Бямба	ням	Жин, хэмжээ	Калори	
1												
2												
	Нийт жин											
	Нийт калори											
	Нэг хүнд ногдох хүнсний бүтээгдэхүүний жин											
	Нэг хүнд ногдох калори											

Багуудын танилцуулга бүрийн дараа багуудад дараах батламжийг олгоно.

БАТЛАМЖ

..... гэр бүлийнхэнд:


Миний гэр бүлийн тогтвортой хэрэглээ сургалтын дадлага ажилд бүтээлчээр оролцож ...
 хэрэглээг эрхэмлэгч багаар шалгарсанд талархал илэрхийлж батламж хадгалуулав.

Сургалтын баг

..... оны сарын ... өдөр

Манай гэр бүлийн тогтвортой хэрэглээ

Хугацаа: 60 минут

Зорилго:	Тогтвортой хэрэглээ, үйлдвэрлэлийн талаарх мэдлэг, ойлголтоо бататгах, өөрийн гэр бүлийн тогтвортой хэрэглээний загварыг боловсруулан, тогтвортой хэрэглээ, үйлдвэрлэлийг дэмжихэд иргэн бүрийн оруулах хувь нэмрийг тодорхойлсноор хувь хүний зөв хандлага, тогтвортой амьжиргааны хэвшлийг дэмжих
Хэрэглэгдэхүүн	<ul style="list-style-type: none"> • Дадлагын цаас, маркер, ажлын хуудас -3, • Мөнгөтэй, Гоёмсог, органик хэрэглээтэй, Хэмнэлттэй, Хоггүй цэмцгэр, Импортын барааг шүтэгч, үндэсний үйлдвэрлэлийг дэмжигч гэсэн 7 үг бичсэн тус бүр 5-8 ширхэг жижиг цаас, тус бүр 1 том А4 цаас, • Хүнсний бараа бүтээгдэхүүний зураг тайлбар бүхий хүрэлцэхүйц хэмжээний цаасан картууд, • Батламж 5 ширхэг
Алхам 1.	<p>“Гэр бүлийн тогтвортой хэрэглээ гэж юуг хэлэх вэ? Тархины шуурга аргаар хэлэлцүүлэг өрнүүлэх (Хугацаа 10 минут)</p> <p>Чиглүүлэх асуултууд:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Өмнөх дадлагаар бид гэр бүлийнхээ хүнсний хэрэглээг сонгохдоо юу юуг харгалзаж үзсэн бэ? • Танай гэр бүлийн хувьд хамгийн эрхэмлэх зүйл юу байсан бэ? • Гэр бүлийн хэрэглээ гэдэгт хүнсний хэрэглээнээс бусад ямар хэрэглээ орох вэ? • Гэр бүлийн ухаалаг, тогтвортой хэрэглээг хэвшүүлэхэд юу чухал вэ? <p>Гарч болох хариултын хувилбаруудыг дараах асуудлуудад чиглүүлнэ. Гэр бүлийн тогтвортой хэрэглээ гэдэгт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Гэр бүлийн гишүүдийн эрүүл мэнд, аюулгүй байдлыг дэмжсэн - Гэр бүлийн гишүүн бүрийн хэрэгцээг шударга, зөв хуваарилж тооцсон - Үндэсний үйлдвэрлэлээ дэмжсэн - Гэр бүлийн төсөвт хэмнэлттэй, илүүдэлгүй - Үйлдвэрлэлийн технологи нь байгаль орчинд ээлтэй байх - Байгаль орчинд ээлтэй (сав, баглаа, олон удаа хэрэглэх, хог хаягдал бага гарах) гэх мэт хүчин зүйлүүдийг тооцсон байна.
Алхам 2.	<p>“Гэр бүлийн тогтвортой хэрэглээ”-ний загвар боловсруулах (Хугацаа 20 минут)</p> <p>Гэр бүлдээ хэвшүүлэх, дагаж мөрдөх дүрмийг дээрх шаардлагуудыг тусган, дараах 4 чиглэлээр боловсруулна.</p> <p>Баг бүр дараах 4 чиглэлийн дагуу том дадлагын цаасыг хувааж, багийн гишүүд 4 чиглэл бүрд саналаа нэмэрлэх замаар гэр бүлийн тогтвортой хэрэглээний загвар дүрэм буюу цашид хийж, хэвших үйл ажиллагаагаа бичиж нэгтгэнэ.</p> 
Алхам 3.	<p>Багийн ажлын үр дүнгээ тайлагнах: хугацаа-30 минут</p> <ul style="list-style-type: none"> • Баг бүр 5 минут, нийт 20 минут • Дүгнэлт -10 минут <p>Сургагч багшийн зүгээс багуудын ажлыг нэгтгэн дүгнэж, тогтвортой хэрэглээ, үйлдвэрлэлийг дэмжихэд иргэн бүр, гэр бүл бүрийн оролцоо, хувь нэмэр чухал болохыг онцолно. Гэр бүлийн төсөв, эрүүл ахуй, хүнсний аюулгүй байдалдаа анхаарах зөвлөмжийг нэмж өгч болно. Оролцогчдын санал сэтгэгдлийг чөлөөтэй яриулна.</p>

Манай байгууллагын тогтвортой хэрэглээ, үйлдвэрлэлийг дэмжих боломж

Хугацаа: 30 минут

Зорилго:	Тогтвортой хэрэглээ, үйлдвэрлэлийн талаарх мэдлэг, ойлголтоо бататгах, өөрийн (Сургуулийн өмнөх боловсролын) байгууллагын үйл ажиллагаа, соёлд тогтвортой хэрэглээг нэвтрүүлэх боломжоо тодорхойлох
Хэрэглэгдэхүүн:	<ul style="list-style-type: none"> • Дадлагын цаас, маркер, ажлын хуудас -2
Алхам 1.	СӨББ-ын орчинд тогтвортой хэрэглээг хэвшүүлэх, мэдээлэл, сурталчилгаа хийх үйл ажиллагааны төлөвлөгөө боловсруулах - Хугацаа 20 минут <ul style="list-style-type: none"> • Ажлын хуудас 2.4.3-ыг ашиглана.
Алхам 2.	Багийн ажлын тайлан. Хугацаа 10 минут Өртөөлөх аргаар баг бүрийн үйл ажиллагааны төлөвлөгөөтэй танилцаж, шинэ санаа олж авах

Ажлын хуудас 2.4.3

..... цэцэрлэгийн тогтвортой хэрэглээг дэмжих сургалт, сурталчилгаа хийх үйл ажиллагааны төлөвлөгөө

Зорилтот бүлэг	Сургалт, сурталчилгаа, бусад үйл ажиллагаа	Хугацаа, давтамж	Хариуцах хүн	Хүрэх үр дүн
Эцэг эх				
Суралцагчид /бага насны хүүхдэд/				
Багш, ажилтнууд				
Олон нийт				

Экологийн ул мөрөө тодорхойлох нь

Зорилго:	Экологийн ул мөрөө бууруулахад нөлөөлөх
Бүлэг, багийн бүтээгдэхүүн:	Оролцогчдын тоо харгалзахгүй
Шаардагдах хугацаа:	8 минут
Хэрэглэгдэх материал:	Оролцогч бүрт цаас үзэг
Заавар:	Оролцогчид жагсаалтыг сайтар судлан алийг нь хэрэгжүүлж эхлэхээ сонгоно. Бүгдийг зэрэг эхэлсэн ч болно. Өөрөө хийхээр амласан хэсгүүдээ тэмдэглэнэ. Тэгээд эргэн харж амлалтаа биелүүлж байгаа эсэхээ байнга шалгаж байхыг сануулна.

- Амлалтууд:
- Шүршүүрт орох цагаа 3 минутаар бууруулах - 660 м²
 - Тансаг сав, баглаа боодлоос татгалзаж даавуун тор хэрэглэх – 180 м²
 - Байгальд орчинд ээлтэй эрчим хүчний хэрэглээнд шилжих - 3500 м²
 - Долоо хоногт 2 удаа махнаас татгалзан цагаан хоол идэх - 1600 м²
 - Цаасаа хэмнэж дахин боловсруулсан цаас ашиглах - 540 м²
 - Хоол хийхдээ савныхаа тагийг байнга тавьж байх - 400 м²
 - 5 километрээс бага зайд явганаар эсвэл дугуйгаар явах - 590 м²
 - Автомашины агааржуулагч ажиллуулахгүй байх - 510 м²
 - Ажил, сургууль руугаа нийтийн тээврээр явах - 6300 м²
 - Амралтаараа хол явалгүй орон нутагтаа боломжийн газар амрах -2100 м²

Түлхүүр: Таны амьдралын шинэ хэв маяг

Доор байгаа хариултаас та өөрийн сонгон авсан амьдралын хэв маягийг хараарай!

20 000 м² хүртэл

Та зорьсондоо хүрчээ, баяр хүргэе! Та нэг дэлхийн амьдралын хэв маягийг өөртөө хэвшүүлж чаджээ. Цаашдаа ч танд таалагдана гэдэгт итгэж байна.

20 000-40 000 м² хүртэл

Та бараг л зорьсондоо хүрээд байна. Улам эрчимжүүлэн өөрийн амлалтаа биелүүл. Амлалтуудаа амжилттайгаар биелүүлж дуусгаад эргэж жагсаалтаа шалган шинээр амлалт үүргүүд аваарай.

40 000-60 000 м² хүртэл

Болоогүй л байна даа. Таны амьдралын хэвшил тань буруу, байгаль орчинд халтай байна. Гэхдээ таныг амьдралынхаа хэв маягийг эргэн харж өөрчилнө гэдэгт найдаж байна.

60 000 м² дээш

Анхаар! Та хэрхэн ажиллаж, амьдарч, амардаг хэв маягаа ахиад нэг хараад үзээрэй. Та энэ ертөнц дээр цор ганцаараа биш шүү дээ. Тиймээс бусдынхаа төлөө, ирээдүй хойч үеийнхээ төлөө ямар нэгэн зүйл хийх л хэрэгтэй.

ШИЙДВЭР ГАРГАГЧИД

Тогтвортой ирээдүйг урьдчилан төсөөлөх нь

Зорилго: Орон нутгаа илүү тогтвортой хөгжүүлэх арга замын талаар оролцогчид санал бодлоо уралдуулах

Бүлэг, багийн бүтээгдэхүүн: 12-36 оролцогч

Шаардагдах хугацаа: 30 минут-1 цаг

Хэрэглэгдэх материал: -“Тогтвортой байдлын хуудаснууд” (хэрчмэл цааснууд)
- Бүлэг болгонд цаас, үзэг

Заавар: 1. Оролцогчдыг 3 хүнтэй багууд болгон хуваана.
2. Баг болгон багцаас тогтвортой байдлын нэг хуудас авна.
3. Багийн гишүүд сонгож авсан хуудсаа уншиж, түүнд бичигдсэн тогтвортой байдлын зарчмын утгыг тайлбарлана. (2 минут)
4. Багийн гишүүн бүр тогтвортой байдлын энэхүү зарчмыг орон нутаг, хамт олонд хэрэгжүүлэх нэг арга зам, бас өөрийн гэр орондоо хэрэгжүүлэх нэг арга хэлбэрийг олж, бодож тунгаана. (Дараах жишээг хар) Баг бүрээс нэг хүн мэдэгдэл бичнэ.

Байгаль орчин	Сэргээгдэх нөөц баялгаар орлуулах хэмжээг нэмэгдүүлэх замаар сэргээгдэхгүй нөөц баялгийг ашиглаж болох юм.
---------------	--

Жишиг хариулт:

“Цахилгаан гаргахын тулд бидний шатааж байгаа бүх нүүрсийг орлуулахын тулд бид илүү олон ойжсон газар нутгийг бий болгох шаардлагатай болно.”

- Орон нутаг, хамт олны түвшинд: Бид нутаг орондоо хуучин байсан газар худалдан авах юмуу хуучин газраа сэргээж дахин мод тарих болно.
- Гэр бүлийн хэмжээнд: Манай гэр бүлийн гишүүн бүр жил болгон автомашин, онгоц, завь хөлөглөн аялснаас гарсан нүүрстөрөгчийн давхар ислийн хэмжээг багасгах үүднээс дөрвөн мод авч тарих болно.

5. Баг бүрийн ахлагчаас тэр багийн тогтвортой хөгжлийн зарчмуудыг уншиж, гишүүдийнхээ санал бодлыг нийт бүрэлдэхүүнд илтгэнэ.

6. Санал бодлоо хэлэлцэн ярьцгаана.

Орон нутаг, хамт олны түвшинд:

- Ямар санаанууд оролцогчдод таалагдав? Яагаад?
- Ямар санаанууд энэ жил хэрэгжих боломжтой вэ?

Гэр бүлийн хүрээнд:

- Ямар нь сайхан саналууд байна? Яагаад?
- Хэрэв олон хүн энэ саналыг дэмжлээ гэхэд гэр бүлийн хувьд ямар ашигтай байх вэ?
- Ямар санал өнөөдөр хэрэгжиж эхлэх боломжтой байна вэ?