

**Ерөнхий боловсролын сургуулийн
нэгдүгээр ангийн сурагчдын
цүнхний хүндийн жингийн
талаарх зөвлөмж**

Нэгдүгээр ангийн нэг сурагчийн монгол хэл, математик, бэлтгэл хөтөлбөр, хүн орчин, дүрслэх урлаг, технологи, хөгжмийн хичээлийн дасгал ажлын дэвтрийн нийт жин 1325 гр байна. Өдөр тутмын хичээлд байнга хэрэглэдэг үзэг, харандаа, дэвтэр баримлын шавар гэх мэт хичээлийн хэрэгслүүдийн дундаж жин 2730гр бол сурагчдын цүнхэнд авч яваа бүх зүйлсийн нийт жин 4135 гр байна. Манай улсын судлаачид 6 настай эрэгтэй хүүхдийн биеийн жин дунджаар 19.2 кг, эмэгтэй хүүхдийнх дунджаар 18.8 кг байдгийг тогтоожээ. Зарим улс оронд хүүхдийн цүнхний хүндийн жин нь тухайн хүүхдийн биеийн жингийн 10-15%-иас хэтрэхгүй байх нь зохимжтой гэж үздэг байна. Хэрвээ түүнээс илүү жинтэй бол хүүхдэд хүчилтөрөгчийн нэмэлт хэрэгцээг бий болгодог байна. Эдгээрээс үзвэл 6 настай сурагчийн цүнх 2 кг-аас хэтрэхгүй жинтэй байх нь зохистой байна. Нэгдүгээр ангийн хүүхдийн цүнх зохист хэмжээнээс илүү хүнд байгаа нь тэдний бие бялдарын өсөлт хөгжилтөнд сөрөг нөлөө үзүүлээд зогсохгүй цаашид нурууны өвчлөлд өртөх магадлал өндөр байдаг

тул дараах зөвлөгөөний дагуу сурагчдын цүнхний хүндийн жинг багасгах арга хэмжээг авч хэрэгжүүлэх нь зүйтэй байна.

Эцэг эхчүүдэд зөвлөх нь:

Хүүхдийн цүнхийг зөв сонгоход анхаарах зүйлс:

- Хэт бариу оосортой цүнх нь хүүхэд чөлөөтэй амьсгалахад саад учруулдаг.
- Цүнхний өргөн мөрөвч нь түүний жин хүүхдийн биед жигд хуваарилагдахад тусалдаг
- Цүнхний хажуугийн халаасуудад зарим эд зүйлсийг хийх нь цүнхний жинг хүүхдийн биед жигд хуваарилагдахад тусалдаг
- Нуруундаа үүрдэг цүнх хоёр мөрөвчнөөс гадна бүсэлхийгээр бүслэх боломжтой байвал хүүхдийн биед эвтэй байдаг.

Бусад:

- Цүнхэнд хийх хүнд жинтэй, хавтгай зүйлсийг хүүхдийн нурууны талд хийх нь тохиромжтой.
- Аль болох хөнгөн материалтай, эдэлгээ сайтай хичээлийн хэрэгслэлийг хүүхдэдээ бэлтгэх

- Өдөр бүр хичээлд зайлшгүй хэрэгцээтэй зүйлсийг өгч явуулах, ялангуяа тоглоомыг өдөр бүр явуулах шаардлагагүй
- Хүүхдийн цүнхний жинд байнга хяналт тавьж байх

Багш нарт зөвлөх нь:

- Хичээлийн жилийн эхэнд эцэг эхчүүдэд цүнхийг эрүүл мэндэд сөрөг нөлөөгүйгээр ашиглах талаар зөвлөгөө өгч байх
- Эцэг эхчүүдэд хүүхдийнхээ цүнхийг биед нь тохируулан сонгох, цүнхний жинд хяналт тавих, цүнхээ зөв үүрэхэд нь туслах талаар зөвлөгөө өгөх
- Хичээлийн бэлтгэл хангахдаа анхаарах зүйлсийг хэлж өгөх
- Маргаашийн хичээлд авч ирэх зүйлсийг сурагчдад заавал хэлж өгч байх
- Сурагчдад цүнхээ зөв үүрэх талаар зөвлөх, буруу үүрснээс үүдэх хор холбогдлыг сайтар таниулах
- Хэтэрхий олон нэмэлт дэвтэр, ном хэрэглэхгүй байх
- Зарим үед даалгаврын дэвтрийн оронд цаас ашиглаж байх

- Хүүхдэд гэрийн даалгавар их өгөх, ялангуяа олон төрлийн сургалтын хэрэглэгдэхүүн ашиглах даалгавар өгөх нь цүнхний хүндийн жинг нэмэгдүүлнэ гэдгийг анхаарах
- Зарим үед сурах бичгийн оронд хөнгөн жинтэй өөр сургалтын хэрэглэгдэхүүн ашиглах
- Хүүхдийн байнга хэрэглэдэггүй зарим дэвтэр, хичээлийн хэрэглэлийг ангид хадгалж, хэрэгтэй үед нь гаргадаг байх орчин бүрдүүлэх

ЕБС-ийн удирдах ажилтнуудад зөвлөх нь:

- Нэгдүгээр ангид үзэх албан ёсны сурах бичиг, дасгал ажлын дэвтрээс гадна нэмэлт гарын авлагыг хүүхэд бүр авч, өдөр тутам хэрэглэхийг зогсоох
- Хичээлийн хуваарийг зохиохдоо хүүхдийн цүнхэнд байх материалын жинг харгалзах
- Сурагчийн цүнхний хүндийн жинд тодорхой хугацаанд тогтмол хяналт тавьж, багш эцэг эхчүүдэд зөвлөгөө өгч байх

- Зарим үед эцэг эхчүүдээр хүүхдийн цүнхийг жинлүүлж байх
- Боломжтой бол хүүхдийн хичээлийн хэрэгслийг хадгалдаг шүүгээтэй болгож ашиглах
- Шуургуулгатай ширээ сонгож ашигладаг байх
- Нэг өдөр хийх гэрийн даалгаврын дээд хэмжээг тогтоож мөрдөх арга хэмжээг авах
- Сургууль дээр зарим хичээлийн даалгаврыг хийдэг цагийн хуваарь гаргаж хэрэгжүүлэх
- Биеийн тамирын хичээл ордог өдөр хичээлд биеийн тамирын хувцастай ирэхийг зөвшөөрөх зэргээр хүүхдийн цүнхний жинд анхаарч хэрэгжүүлэхийг БСШУЯ-аас зөвлөсөн.

СЭЛЭНГЭ АЙМАГ БОЛОВСРОЛ
СОЁЛЫН ГАЗАР

НЭГДҮГЭЭР АНГИЙН СУРАГЧДЫН
ЦҮНХНИЙ ХҮНДИЙН ЖИНГИЙН
ТАЛААР ЗӨВЛӨМЖ



2011он