



Alpha Mongols

NextGen **CELEBRATIONS!** Mongolia

ТОВХИМЛЫН ДУГААР №2
2024 ОНЫ НЭГДҮГЭЭР САР



ТОВХИМЛЫН АГУУЛГА

- Өсвөр насныхныг чадавхжуулах талаар
- Бидний үр шим хүртэгчид
- Төслийн үйл ажиллагааны талаар санал, гомдол шийдвэрлэх удирдамж
- Халдварт бус өвчнөөс сэргийлэх гарын авлага бэлтгэх ажлын хүрээнд холбогдох мэргэжилтнүүдтэй хамтарсан уулзалт зохион байгуулав
- Эрүүл мэндийн клубийн анги тохижуулалт
- Мэдээлэл сургалт сурталчилгааны материал болон Бүлгийн ярилцлага
- Төсөл хэрэгжүүлэх ёс зүйн зөвшөөрлийг авав
- Халдварт бус өвчнөөс сэргийлэх төслийн хүрээнд өсвөр насныханд зориулсан тэмдэглэлийн дэвтрийн дизайн гаргав
- Эрүүл мэнд ба зөвлөгөө булан

Өсвөр насныхныг чадавхжуулах талаар

“Альфа” үеийнхэн төслийн улирлын товхимлоор та бүхэнтэйгээ ахин уулзаж байгаадаа баяртай байна. Манай төслийн зорилго болох Улаанбаатар хотын сонгогдсон 4 сургуулийн 12-15 насны өсвөр үеийнхнийг халдварт бус өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх зан төлөвийг төлөвшүүлж эрүүл зөв дадал зуршлыг хэвшүүлэхэд чадавхжуулах юм. Энэхүү дадал зуршлыг суулгах арга аргачлалыг эрүүл мэндийн байгууллагууд болон нийгэм дэх нөлөөлөгчидтэй хамтран ажиллахаар зорьж байна.

Өсвөр насныхны амьдралын хэв маяг болон тэдний насанд нь тохирсон дасгал хөдөлгөөн дадал зуршлыг суулгахын тулд тэдний насны онцлогт тохирсон арга барилыг ашиглах нь хамгийн чухал бөгөөд ингэснээр хүүхэд бүрийн оролцооны нөлөөлөл илүү үр дүнтэй байна гэдэгт итгэлтэй байна. Ийнхүү тэдний хүсэл сонирхол болон оролцоонд тулгуурлах нь төсөл үр дүнтэй хэрэгжихээс гадна урт хугацаанд тогтвортой хэрэгжих үндэс болох юм.

Бидний үр шим хүртэгчид

Төсөл хэрэгжих 3 жилийн хугацаанд өсвөр насныхны эрүүл мэндийн төлөө чин сэтгэлээсээ хамтран ажиллах зорилго нэгт дөрвөн сургуулийг сонгон авсан бөгөөд төслийн хэрэгжих гурван жилийн хугацаанд:

- 2000 хүүхэд (12-15 нас)
- 2000 эцэг эх, асран хамгаалагч
- 40 сургуулийн ажилтан

Ийнхүү нийт 4040 хүнийг хамарсан халдварт бус өвчнөөс сэргийлэх энэхүү төсөл амжилттай хэрэгжиж олон өсвөр насны хүүхдүүдийг эрүүл зөв амьдралын дадал зуршилд сурган нийгэмд эерэг нөлөөллийг бий болгоно гэдэгт итгэлтэй байна.



Төслийн үйл ажиллагааны талаар санал, гомдол шийдвэрлэх удирдамж

Гомдол, саналын Механизм

1. Санал хүсэлтээ мэдүүлэх
Та өөрийн санал хүсэлт, сэтгэгдэл, гомдлыг цахим шуудан, захиа, утсаар илгээх боломжтой. Таны өгсөн мэдээллийг чанд нууцлана гэдэгт итгэл төгс байж болно.

2. Хүлээн авч нягтлах/үнэлэх
Таны мэдүүлсэн хүсэлтийг хүлээн авсан талаарх мэдэгдлийг 24 цагийн дотор хүлээн авах боломжтой. Үүний дараа таны илгээсэн материалыг хянаж, дараагийн арга хэмжээг авах болно.

3. Асуудалд анхаарал хандуулах
Таны илгээсэн санал гомдлын дагуу шалгаад 7-14 хоногийн дотор тантай холбогдон боломжит шийдлүүдийг санал болгох болно.

4. Шийдэл хайх
Бид асуудлыг тантай хамт шийдэх болно. Бүх тохиолдолд нууцыг чандлан хадгална. Үйл ажиллагааны ил тод байдлыг, хүндэтгэл, аюулгүй байдлыг ханган, даван туулагч төвтэй хандлагад суурилан ажиллана.

5. Хаалт
Асуудлыг шийдвэрлэсний дараа та дэлгэрэнгүй тайлан хүлээн авах болно.

Холбоо барих
Цахим шуудан: feedback@adra.org.mn Утас: 11-450738
Даваа - Пүрэв: 8:30-17:30 & Баасан: 8:30-13:00 Вэбсайт: www.adra.org.mn

Бүү хүлээ. Яг одоо дуугар!

1. Бэлгийн дарамт
Бэлгийн сэдлээр хэн нэгэнд таагүй, аюултай, үл хүндэтгэсэн мэдрэмж төрүүлэхгүй, ямар нэгэн үйлдэл хийх, үг хэлэх.

2. Бэлгийн мөлжлөг
Бэлгийн мөлжлөг гэдэг нь хэн нэгнийг зөвшөөрөлгүйгээр хувийн ашиг сонирхол, зугаа цэнгэлд ашиглах явдал юм.

3. Хохиргоо
Хохирогч болно гэдэг нь хэн нэгний үйлдлээс болж эрх мэдэлгүй, бие махбодь болон сэтгэл санааны гэмтэл авахыг хэлнэ.

4. Хүчирхийлэл
Хүчирхийлэл гэдэг нь хэн нэгэн хүнийг сэтгэл санаа, бие махбодь болон оюуны хувьд гэмтээх эсвэл хараат байлгахыг хэлнэ.

5. Дээрлэх
Дээрлэх гэдэг нь хэн нэгний санаатайгаар ахин дахин доромжлох үйлдэл юм. Энэ нь биечлэн эсвэл онлайнгаар байж болно.

Холбоо барих:
ADRA Mongolia
19 Уул, Баянгол дүүрэг, 19 хороо
Хөвсгөл сумууд, Төвний Засаг Зам
feedback@adra.org.mn
Утас: 11-450738
Даваа - Пүрэв: 8:30-17:30 & Баасан: 8:30-13:00
www.adra.org.mn

ADRA Монгол ОУБ-аас төслийн үйл ажиллагааны талаар төсөл хэрэгжиж буй сургуулийн сурагчид, ажилтнууд, эцэг эх, асран хамгаалагчид, хамтран ажиллаж буй байгууллагуудаас санал, гомдол гаргах, шийдвэрлүүлэх удирдамжийг 2023 оны 10 дугаар сард эцэслэн боловсруулав. Энэхүү удирдамжийн зорилго нь төслийн үр шим хүртэгчдийн бүтээлч санал хүсэлтийг хүлээн авах, гомдлыг шийдвэрлэх, сэтгэгдэл хуваалцах зорилготой юм. Санал, сэтгэгдэл хуваалцах сувгуудыг нээлттэй, ил тод ажиллуулснаар төслийн үр дүнг тухай бүр сайжруулах ач холбогдолтой юм.

Гарын авлага боловсруулах ажлын хүрээнд холбогдох мэргэжилтнүүдтэй уулзалт зохион байгууллаа

2023 оны 11 дүгээр сарын 10-ний өдөр өсвөр насныхныг халдварт бус өвчнөөс урьдчилан сэргийлэхэд чиглэсэн мэргэжилтнүүдийн уулзалтыг зохион байгууллаа. Энэхүү уулзалтад Сэтгэцийн Эрүүл Мэндийн Үндэсний Төв, Y-PEER Монгол, Нийслэлийн 84-р дунд сургууль, “Тусгал” дунд сургууль болон бусад байгууллагын төлөөллүүд оролцов. Уулзалтын гол зорилго нь өсвөр насныхны эрүүл мэндийн боловсролд үр дүнтэй мэдээ мэдээллийг түгээх гарын авлагыг хийх тал дээр санал хүсэлт солилцон ажиллаа. Уулзалт нийт 12 мэргэжилтнүүдийн бүрэлдэхүүнтэй амжилттай зохион байгуулагдлаа.



Ийнхүү 12-р сарын 18-нд 28 хуудас бүхий гарын авлагыг амжилттай боловсруулан бэлтгэлээ. Энэхүү иж бүрэн гарын авлага нь залуучуудад халдварт бус өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх болон амьдрах ухаанд суурилсан мэдлэг олгох зорилготой 32 сэдвийг багтаасан дөрвөн бүлгээс бүрдсэн. Мөн Боловсрол Шинжлэх Ухааны Яамнаас гаргасан суурь боловсролын хөтөлбөрийг хэрэгжүүлэх арга зүйн зөвлөмжтэй уялдуулан, өсвөр насны хүүхдүүдийн оролцооны хандлагыг ашиглан эдгээр сэдвүүдийг боловсруулахаар ажиллаж байна.



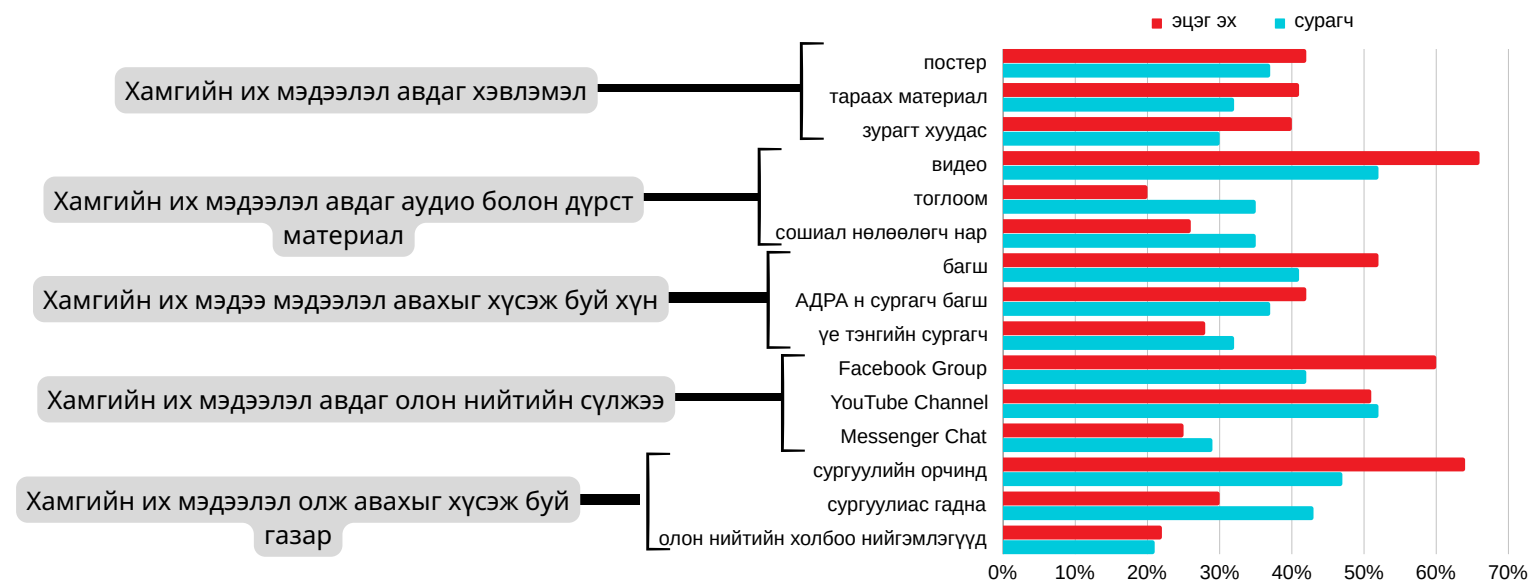
Эрүүл мэндийн клубийн анги тохижуулалт

Халдварт бус өвчний талаарх мэдээ мэдээллийг өсвөр насныханд илүү ойлгомжтой хүргэхийн тулд төсөл хэрэгжүүлэхээр шалгарсан Налайх дүүргийн “Эрдмийн Оргил” цогцолбор сургууль болон Чингэлтэй дүүргийн “Тусгал” дунд сургуулийн нэг ангийг эрүүл мэндийн клуб болгон тохижуулах ажлыг амжилттай эхлүүлээд байна. Тус эрүүл мэндийн клуб нь тохь тухтай орчинд үе тэнгийн сургагч багш болон төслийн эрүүл мэндийн ажилтантай хамтран өсвөр насныхныг халдварт бус өвчний талаарх сургалт зохион байгуулж, мэдлэг мэдээллээр хангах зорилготой юм.



Мэдээлэл сургалт сурталчилгааны материал болон Бүлгийн ярилцлага

Өнгөрсөн оны 11 дүгээр сард өсвөр насныхан мэдээ мэдээллийг ихэвчлэн ямар төрлийн эх сурвалжуудаас, ямар хэлбэрээр, хэний туслалцаа дэмжлэгтэйгээр түлхүү хүлээж авдаг эсэхийг олж мэдэх зорилгоор төсөл хэрэгжүүлэхээр шалгарсан сургуулийн нийт 174 сурагч, 122 эцэг эх асран хамгаалагчдыг хамруулсан Мэдээлэл сургалт сурталчилгааны материалын санал асуулгыг амжилттай зохион байгууллаа. Ийнхүү өсвөр насныхны мэдээлэл авдаг эх сурвалж болон нийгэм дэх үлгэр дуурайл авдаг нөлөөлөгчдийг таньж мэдсэнээр халдварт бус өвчнөөс сэргийлэх дадал зуршлын талаарх мэдээ мэдээллийг тэдний хүсэл сонирхолд нийцүүлэн сонирхолтой бөгөөд хүртээмжтэй хэлбэрээр хүргэн төслийг амжилттай хэрэгжүүлнэ хэмээн зорьж байна.



Төсөл хэрэгжүүлэх ёс зүйн зөвшөөрлийг авав

"Альфа үеийнхэн" төслийн хүрээнд АДРА Монгол ОУБ, Сэтгэцийн эрүүл мэндийн үндэсний төв, АНУ-ын Лома Линда Их Сургуулийн Нийгмийн Эрүүл мэндийн сургууль хамтран "Улаанбаатар хотын 12-15 настай өсвөр үеийнхэнд эрүүл зан үйлд суралцахад таатай орчин бүрдүүлэх нь" судалгааны ажлыг хэрэгжүүлэхээр төлөвлөсөн билээ. Энэхүү судалгааны аргачлалыг 2023 оны 11 сарын 13-ний өдөр Эрүүл мэндийн яамны Анагаах ухааны ёс зүйн хяналтын хорооны хурлаар хэлэлцүүлж, судалгааг гүйцэтгэх ёс зүйн зөвшөөрөл авлаа. Уг судалгааны мэдээлэл цуглуулах ажлыг 2024 оны эхний улирал, 2026 оны хавар хийжээр төлөвлөж байна.

Халдварт бус өвчнөөс сэргийлэх төслийн хүрээнд өсвөр насныханд зориулсан тэмдэглэлийн дэвтрийн эхийн загварыг бэлдэв

Альфа үеийнхэн төслөөс өсвөр насныхны оролцоотойгоор, тэдний хэрэгцээ, саналд тулгуурлан эрүүл зан үйлийг төлөвшүүлэхэд туслах тэмдэглэлийн дэвтрийг боловсруулж байна. Энэхүү дэвтрийн хавтсыг төслөөс зохион байгуулсан гар зургийн уралдаанд шалгарсан бүтээлээр чимэглэж, бидний төвлөрөн ажиллаж буй SETONS 6 аргачлал, 2024-2026 оны календарь, эрүүл мэндийн дадал хэвшүүлэх зуршил мөрдөгчийг багтааснаар хүүхдийн оролцооны аргыг нэмэгдүүлэн үр бүтээмжийг нэмэх зорилготойгоор хийгдэж байна.



Эрүүл мэнд ба гоо зүйн зөвлөгөө булан

Энэхүү булангаар хоол тэжээл, дасгал хөдөлгөөн, сэтгэцийн эрүүл мэндийн зөвлөгөөг хүргэж байна.

Шим тэжээл

1. Олон төрлийн хүнсний сонголт: Хоол хүнсэндээ олон төрлийн өнгөлөг жимс, ногоог сонгон хэрэглэх нь биеийг хэрэгцээт шим тэжээл, эрдэс бодисоор хангаж, өдөрт авах хэрэгцээт хэмжээг авахад тустай.
2. Тэнцвэртэй хооллолт: Үрт тариа, эрүүл өөх тосыг тэнцвэртэйгээр хэрэглэх нь таны биед эрч хүчийг өгч, өсөлт хөгжлийг дэмждэг.
3. Усыг тогтмол ууж хэвших: Өдрийн турш хангалттай хэмжээний ус уух нь өдрийг үр эрч хүчтэй тустай. Чихрийн хэрэглээг хязгаарлаж, ус, ургамлын гаралтай цай эсвэл шинэхэн жимсний шүүсийг ууж хэвшээрэй.
4. Хооллох зуршилдаа анхаарах: Хооллох үедээ өөр зүйлд анхаарал хандуулалгүйгээр идэж буй хоолоо амтархан удаан идэж сурах нь хоол боловсруулах системд тустай ба хооллохдоо дэлгэцийн хэрэглээгээ хязгаарлаарай.



Дасгал хөдөлгөөн



1. Тогтмол дасгал хөдөлгөөн: Биеийн тамирын дасгал хөдөлгөөнийг өдөр бүр хийж хэвшээрэй. Долоо хоногт дор хаяж 150 минут алхах, усанд сэлэх, бүжиглэх зэрэг өөрийн биед тохирсон дасгал хийхийг хичээгээрэй.
2. Хүчний дасгал хөдөлгөөн: Хүчний дасгал нь булчингийн массыг нэмэгдүүлж, бодисын солилцоог хурдасган биеийг эрч хүчээр тэтгэдэг.
3. Өөрт тохирсон дасгал хөдөлгөөний төрлөө олох: Өөрт тохирсон дасгал хөдөлгөөний төрлөөр хичээллэх нь стрессийг бууруулж биеийг урам зоригоор тэтгэдэг. Үүнд явган аялал, дугуй унах, сэлэх гэх мэт бүх төрлийн дасгалын төрөл орох боломжтой.
4. Өдрийн турш идэвхтэй байгаарай: Хэрэв та удаан хугацаагаар дэлгэцийн ард суудаг ажил хийдэг богино хугацаатайгаар ч хамаагүй зөөлөн иог болон сунгалтын дасгал хийж хөшсөн биеийнхээ ядаргааг гаргаж сураарай.

Сэтгэцийн эрүүл мэнд

1. Анхаарал төвлөрүүлэх дасгал: Бясалгал болон амьсгалын дасгал нь стрессийг бууруулж, оюун санааг тогтворжуулахад тустай.
2. Өөртэйгөө ярилцах: Өөрийгөө сонсож мэдрэмжээ ойлгож сурах нь сөрөг бодлыг багасгаж стрессийн түвшнийг бууруулан тогтвортой сэтгэл зүйтэй байхад тустай.
3. Нийгмийн харилцаа холбоо: Найз нөхөд, гэр бүлийнхэнтэйгээ харилцаагаа ойртуулж, хайртай хүмүүстэйгээ цагийг өнгөрөөх нь сэтгэлийн дэм өгч, ганцаардсан мэдрэмжийг бууруулдаг.
4. Бодит зорилго тавих: Богино болон урт хугацааны аль алинд нь хүрч болох зорилго тавь. Өөртөө итгэх итгэлээ нэмэгдүүлэхийн тулд бага ч гэсэн амжилтаа тэмдэглэж хэвшээрэй



Бидэнтэй хамт байгаарай

Та бүхэн бидний Facebook дэх "Альфа үеийнхэн" төслийн хуудсанд нэгдсэнээр төслийн үйл явцын мэдээллийг авч, эрүүл дадал зуршлыг хэвшүүлэх эрүүл мэндийн зөвлөгөөг мөн уншаарай.

Энэхүү төслийг хэрэгжүүлэх боломж бололцоог олгож буй хамтрагч байгууллагууд, санхүүжүүлэгч байгууллагууддаа чин сэтгэлээсээ талархаж байгаагаа илэрхийлье.

Танд манай төслийн талаар асуух зүйл байвал доорх хаягаар бидэнтэй холбогдоорой.





Alpha Mongols