



МОНГОЛ УЛСЫН
ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН САЙДЫН
ТУШААЛ

2021 оны 06 сарын 24 өдөр

Дугаар А/173

Улаанбаатар хот

Заавар батлах тухай

Монгол Улсын Засгийн газрын тухай хуулийн 24 дүгээр зүйлийн 2 дахь, Засгийн газрын 2019 оны 153 дугаар тогтоол “Төрөөс биеийн тамир, спортын талаар баримтлах бодлого”-ын 2.2.1 дэх, 2017 оны 289 дүгээр тогтоол “Халдварт бус өвчинтэй тэмцэх үндэсний хөтөлбөр”-ийн 3.1.11 дэх, 2019 оны 335 дугаар тогтоол “Биеийн тамир, спортыг хөгжүүлэх үндэсний хөтөлбөр”-ийн 2.2.1 дэх заалтыг тус тус үндэслэн ТУШААХ НЬ:

1. “Хүн амын идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх мэдлэг, хандлага, дадлыг тогтоох, хөдөлгөөний хомсдолоос урьдчилан сэргийлэх, зөвлөн туслах үйлчилгээ үзүүлэх” зааврыг нэгдүгээр, “Хүн амын мэдлэг, хандлага, дадлыг тогтоох асуулгын хуудас”-ыг хоёрдугаар, “Хувь хүн өөрийнхөө хөдөлгөөний идэвхийг тогтоох асуулгын хуудас”-ыг гуравдугаар, “Мэдээ, тайлан өгөх загвар”-ыг дөрөвдүгээр хавсралтаар тус тус баталсугай.

2. Энэхүү зааврыг үйл ажиллагаандаа тусган, хэрэгжүүлэх арга хэмжээ авч, биеийн тамир, спорт, боловсролын салбарын холбогдох байгууллагуудтай хамтран ажиллахыг аймаг, нийслэлийн Эрүүл мэндийн газарт үүрэг болгосугай.

3. Тушаалын хэрэгжилтийг удирдлага, арга зүйгээр хангаж ажиллахыг Нийтийн эрүүл мэндийн тусламжийн бодлого, хэрэгжилтийг зохицуулах газарт, хэрэгжилтэд хяналт тавьж ажиллахыг Хяналт-шинжилгээ үнэлгээний газар /Д.Ганцэцэг/-т, үндэсний хэмжээнд хэрэгжүүлэх, явц, үр дүнд үнэлгээ хийж, мэргэжил арга зүйн дэмжлэг үзүүлж ажиллахыг Нийгмийн эрүүл мэндийн үндэсний төв /Д.Нарантуяа/-д тус тус даалгасугай.

САЙД



С.ЭНХБОЛД

21-Tushaal-A

141210411

Эрүүл мэндийн сайдын 2021 оны 02
сарын 24 өдрийн 81/23 тоот тушаалын
нэгдүгээр хавсралт

Хүн амын идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх мэдлэг, хандлага,
дадлыг тогтоох, хөдөлгөөний хомсдолоос урьдчилан сэргийлэх,
зөвлөн туслах үйлчилгээ үзүүлэх заавар

Нэг. Нийтлэг үндэслэл

1.1. Хүн амын идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар мэдлэг, хандлага, дадал (цаашид "МХД" гэх)-ыг тогтоож нотолгоонд суурилсан эрүүл амьдралын хэв маягийг хэвшүүлэх, хөдөлгөөний хомсдолоос урьдчилан сэргийлэх чиглэлээр зөвлөн туслах үйлчилгээ (цаашид "Зөвлөн туслах үйлчилгээ" гэх)-г үзүүлэхэд энэхүү зааврын гол зорилго оршино.

1.2. Энэхүү арга хэмжээг өрх, сум, тосгон, аймаг, нийслэлийн эрүүл мэндийн байгууллагууд гүйцэтгэнэ.

1.3. "Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар МХД-ыг тогтоох заавар"-ыг ашиглан нотолгоонд суурилсан эрүүл амьдралын хэв маягийг сурталчлах, хөдөлгөөний хомсдолоос урьдчилан сэргийлэх чиглэлээр бие бялдрын боловсрол олгох зөвлөн туслах үйлчилгээг үзүүлнэ.

1.4. МХД, зөвлөн туслах үйлчилгээтэй холбоотой мэдээ, тайланг холбогдох батлагдсан загварын дагуу цаг хугацаанд нь шуурхай, үнэн зөв мэдээлнэ.

1.5. Энэхүү тушаалыг хэрэгжүүлэхтэй холбогдуулан шаардагдах зардлыг улсын төсөв, гадаад дотоодын байгууллага, иргэдийн хандив, тусламж болон орлогын бусад эх үүсвэрээс бүрдүүлнэ.

Хоёр. Нэр томъёоны тайлбар

2.1. "Хөдөлгөөн" гэж хүний биеийн булчингийн оролцоотойгоор энерги зарцуулж буй бие махбодын үйлдэл;

2.2. "Идэвхтэй хөдөлгөөн" гэж хүний булчингийн үйл ажиллагааны тусламжтайгаар 10 ба түүнээс дээш минутын хугацаанд тасралтгүй хүч зарцуулан тогтмол хийж байгаа хөдөлгөөнийг;

2.3. "Биеийн тамир" гэж идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх, эрүүл мэндийг дэмжихэд чиглэсэн үйл ажиллагааг;

2.4. "Биеийн тамирын арга зүйч" гэж биеийн тамир, спортын нийтийг хамарсан арга хэмжээг зохион байгуулахад болон иргэнийг идэвхтэй хөдөлгөөн, спортоор хичээллэхэд арга зүйн дэмжлэг үзүүлэх этгээдийг;

2.5. "Бие бялдрын боловсрол" гэж боловсролын албан болон албан бус хэлбэрээр идэвхтэй хөдөлгөөн, спортоор хичээллэх арга барил, мэдлэг, дадал эзэмшүүлэх үйл ажиллагааг;

2.6. "Дасгал" гэж эрүүл, чийрэг байх, зөв галбиртай болох, түүнийгээ хадгалж байхын тулд хөдөлгөөний тодорхой үйлдлийг зорилготой, төлөвлөгөөтэй, олон давталттай, эрэмбэ дэс дараалалтайгаар хийх биеийн идэвхтэй хөдөлгөөн;

2.7. "Мэдлэг" гэж тухайн асуудал, зан үйл, дадал хэвшлийн талаарх хувь хүний мэдэхүйн хүрээ, ойлголтын түвшинг илэрхийлнэ;

2.8. “Хандлага” гэж тухайн асуудлын талаарх хүмүүсийн санаа бодол, итгэл үнэмшил, тэдгээрийн тусгал болох хувь хүний үзэл бодлыг илэрхийлнэ;

2.9. “Дадал” гэж хүмүүс өөрт тогтсон мэдлэг, хандлагаа өөрсдийн зан үйл, үйл хөдлөлөөрөө хэрхэн илэрхийлж байгааг хамруулан ойлгоно;

2.10. “Дунд зэргийн эрчимтэй хөдөлгөөн” гэж бодисын үндсэн солилцоо тайван байх үеийнхээс 3.0-5.9 дахин нэмэгддэг эрчимтэй хөдөлгөөнийг хэлнэ. Хувь хүний бие бялдрын хөгжил, бие махбодын чадамжаас шалтгаалан хөдөлгөөний эрчмийг 0-10 хүртэл хэмжээсээр үнэлбэл дунд зэргийн эрчимтэй хөдөлгөөн нь 5-6 оноонд тооцогдоно;

2.11. “Өндөр эрчимтэй хөдөлгөөн” гэж бодисын үндсэн солилцоо тайван байх үеийнхээс насанд хүрэгчид 6.0, хүүхэд өсвөр үеийнхэнд 7.0 дахин их ба түүнээс ч илүү энерги зарцуулдаг хөдөлгөөнийг хэлнэ. Хөдөлгөөний эрчмийг 0-10 хүртэл хэмжээсээр үнэлбэл өндөр эрчимтэй хөдөлгөөн нь 7-8 оноонд тооцогдоно;

2.12. “Аэроб хөдөлгөөн” буюу тэсвэрийн дасгал нь зүрх, амьсгалын үйл ажиллагааг сайжруулдаг хөдөлгөөнийг хэлнэ. Тухайлбал: Эрчимтэй алхалт, гүйлт, дугуй унах, дээс үсрэх, усанд сэлэх гэх мэт хөдөлгөөнүүд багтана.

Гурав. Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх мэдлэг, хандлага, дадлыг тогтоох, үнэлгээ өгөх аргачлал

3.1. Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар мэдлэг, хандлага, дадлыг тогтоохдоо энэхүү тушаалын 2, 3 дугаар хавсралтыг ашиглана.

3.1.1. Мэдлэг, хандлагыг тогтоохдоо 10 асуулт бүхий 10 онооны асуулгаар зөв хариулт бүрт оноо өгч энэхүү тушаалын 3.2.1 дугаарт заасан аргыг ашиглан үнэлгээ өгнө.

3.1.2. Дадлыг тогтоохдоо ажлын байр, ирж очих, амралт чөлөөт цагаар хийгдэх хөдөлгөөний нөхцөл (Хүснэгт 4)-ийг ашиглан, энэхүү зааврын 4.2, 4.3 дугаарт заасан зөвлөмжийг ашиглан үнэлнэ.

3.1.3. Хувь хүн өөрийнхөө хөдөлгөөний идэвхийг тодорхойлохдоо энэхүү тушаалын 3 дугаар хавсралтыг ашиглан, 4.2, 4.3 дугаарт заасан зөвлөмжийг ашиглан үнэлж тооцоолно.

3.2. Хүн амын идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх мэдлэг, хандлага, дадалд дараах байдлаар үнэлгээ өгнө.

3.2.1. Мэдлэг үнэлэх арга - мэдлэгийг тогтоох 10 асуулт бүрийн зөв хариултын түлхүүр бүр нь 1 оноо ба нийт асуултыг 10 оноо гэж үзвэл 6-10 оноо нь <Хангалттай>, 3-5 оноо нь <Дутмаг>, 0-2 оноо нь <Хангалтгүй> мэдлэгтэй гэж үнэлнэ.

3.2.2. Хандлагыг үнэлэх арга - хандлагыг тогтоох 10 асуулт бүрийн зөв хариултын түлхүүр бүр нь 1 оноо ба нийт асуултыг 10 оноо гэж үзвэл 6-10 оноо нь <Зөв хандлагатай>, 3-5 оноо нь <Дундаж>, 0-2 оноо нь <Буруу хандлагатай> гэж үнэлнэ.

3.2.3. Дадлыг MET минутаар үнэлэх арга - хөдөлгөөний идэвхийг MET (Metabolic Equivalent) нэгж үзүүлэлтээр хэмжинэ. 1 MET нэгж хэмжигдэхүүн нь тайван сууж байх үед бие махбодын зарцуулж буй хүчилтөрөгч буюу илчлэгийн хэмжээг (1 MET=1 ккал/кг/цаг) хэлнэ. Ердийн хүн биеийн хүч дунд зэрэг шаардсан идэвхтэй хөдөлгөөн хийх үедээ тайван сууж байх үеийнхээс 4 дахин их, биеийн хүч их шаардсан идэвхтэй хөдөлгөөн хийх үедээ 8 дахин их ба түүнээс ч илүү энерги зарцуулдаг.

Хүснэгт 1. Хөдөлгөөний идэвхийн MET минутыг тооцох томъёолол

$$\begin{aligned} \text{MET} &= (\text{Биеийн хүч их шаардсан хөдөлгөөн}_{\text{үргэлжлэх хугацаа}} \times 8 \text{ MET}) + \\ \text{минут,} &+ (\text{Биеийн хүч дунд шаардсан хөдөлгөөн}_{\text{үргэлжлэх хугацаа}} \times 4 \text{ MET}) \\ \text{/7 хоног/} & \end{aligned}$$

Хөдөлгөөний идэвхийн дадлыг ажлын байр, ирж очих, амралт чөлөөт цагаар хийгдэх нөхцөлүүдэд тодорхойлохдоо дээрх томъёог ашиглан MET минутын хэмжээ (Хүснэгт 2)-г харгалзах биеийн хүч дунд, их шаардсан идэвхтэй хөдөлгөөн хийсэн минутаар үржүүлэн 7 хоногийн нийт MET минутыг тооцоолж нийлбэр нь 600-аас доош MET минут/7 хоног бол <хөдөлгөөний хомсдол>, 600-3000 MET минут/7 хоног бол идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх <дадал>-тай (Хүснэгт 3) гэж үнэлнэ.

Хүснэгт 2. Хөдөлгөөний хэлбэрүүдийн MET хэмжээ

Нөхцөлүүд	MET минутын хэмжээ
Ажлын байр	<ul style="list-style-type: none"> Дунд зэргийн эрчим шаардсан хөдөлгөөн = 4.0 MET минут Өндөр эрчим шаардсан хөдөлгөөн = 8.0 MET минут
Ирж очих	<ul style="list-style-type: none"> Алхах болон дугуйгаар явах = 4 MET минут
Гэр, амралт чөлөөт цаг	<ul style="list-style-type: none"> Дунд зэргийн эрчим шаардсан хөдөлгөөн = 4.0 MET минут Өндөр эрчим шаардсан хөдөлгөөн = 8.0 MET минут

Хүснэгт 3. Хөдөлгөөний идэвхийн үнэлгээ MET минут

Хөдөлгөөний идэвх	MET минут /7 хоногт/
Их	1500 – 3000
Дунд	600 – 1500
Бага /Хөдөлгөөний хомсдол/	< 600

3.2.4. Өөрөө өөрийнхөө хөдөлгөөний идэвхийг үнэлэх арга - хувь хүн өөрөө өөрийнхөө хөдөлгөөний идэвхийг тогтоохдоо өдөр тутмынхаа биеийн хөдөлгөөнийг тооцон энэхүү тушаалын 3 дугаар хавсралтыг ашиглан, ДЭМБ-ын зөвлөмжийг харгалзан үнэлнэ (Хүснэгт 4).

Хүснэгт 4. ДЭМБ-ын зөвлөмжийн дагуу хөдөлгөөний идэвхийн үнэлгээ

Нөхцөл	Шалгуур үзүүлэлт (ДЭМБ-ын зөвлөмж)	Үнэлгээ
Ажлын байранд эсвэл амралт чөлөөт цагаар	Биеийн хүч дунд зэргийн эрчим шаардсан хөдөлгөөнийг 7 хоногт 150 минутаас дээш хугацаатайгаар эсвэл өндөр эрчим шаардсан хөдөлгөөнийг 7 хоногт 75 минутаас дээш хугацаанд хийдэг	Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх <дадал>-тай гэж үнэлнэ
Нэг газраас нөгөө газарт ирж очихдоо	Биеийн хүч дунд шаардсан эрчимтэй 7 хоногт 5-аас дээш өдөр, эсвэл өдөр бүр тасралтгүйгээр 10 минутаас багагүй хугацаанд явган эсвэл дугуйгаар явдаг	

Дөрөв. Хүн амын насны онцлогт тохирсон идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх ДЭМБ-ын зөвлөмж

Биеийн хүч их болон дунд зэрэг шаардсан эрчимтэй дасгал, хөдөлгөөнөөр хичээллэх нь зүрх судасны өвчин, тархины харвалт, цусны даралт ихсэлт, зарим төрлийн хавдар, чихрийн шижин, цус багадалт, ясны сийрэгжилт, таргалалт, илүүдэл жинг бууруулахаас гадна сэтгэцийн эрүүл мэндийн байдлыг сайжруулах зэрэг хүний эрүүл мэндэд олон талын ач тустай.

ДЭМБ-аас хүүхэд, өсвөр насныхан (5-17 нас), насанд хүрэгчид (18-64 нас), ахмад насныхан (65-аас дээш нас)-ны идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэхэд дараах зарчмыг баримтлахыг зөвлөдөг.

4.1. 5-17 нас: Биеийн хүч их болон дунд зэргийн эрчим шаардсан дасгал, хөдөлгөөнөөр өдөрт 60 минутаас багагүй хугацаанд хичээллэх, өдөр бүрийн дасгал хөдөлгөөний ихэнхийг аэроб дасгал эзлэх ба яс булчинг бэхжүүлэх зорилгоор эрчим ихтэй дасгал, хөдөлгөөнөөр долоо хоногт 3 удаа хичээллэх.

4.2. 18-64 нас: Биеийн хүч дунд зэрэг шаардсан аэроб идэвхтэй хөдөлгөөнийг долоо хоногт дор хаяж 150 минут эсвэл биеийн хүч их шаардсан дасгалыг долоо хоногт 75 минутын хугацаанд хичээллэх эсвэл биеийн хүч дунд болох их шаардсан хөдөлгөөнийг тэнцүү хэмжээгээр хослуулан хичээллэж болно. Өдөрт 30 минутын хугацаанд биеийн хүч дунд зэрэг шаардсан идэвхтэй хөдөлгөөнийг ажлын байранд, ирж очихдоо, чөлөөт цагаар гэсэн 3 нөхцөлд хуваан хичээллэх эсвэл 10000 алхам алхах. Ачааллаа нэмэгдүүлж илүү их идэвхтэй байхын тулд дунд зэргийн эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөнийг долоо хоногт 300 минут хүртэлх хэмжээгээр нэмэгдүүлж болно. Бие бялдрын чанаруудыг (хурд, хүч, уян хатан, тэсвэр, тэнцвэр) хөгжүүлэхэд чиглэсэн дасгалыг долоо хоногт 2 ба түүнээс дээш өдөр томоохон бүлэг булчинг оролцуулсан дасгалаас сонгож хичээллэх.

4.3. 65-аас дээш нас: Ахмад настнууд биеийн хүч дунд зэрэг шаардсан аэроб идэвхтэй хөдөлгөөнийг долоо хоногт дор хаяж 150 минут эсвэл биеийн хүч их шаардсан дасгалыг долоо хоногт 75 минутын хугацаанд хичээллэх эсвэл биеийн хүч дунд болон их шаардсан хөдөлгөөнийг тэнцүү хэмжээгээр хослуулан хичээллэж болно. Хөдөлгөөний чадамж багатай ахмад настнууд уналтаас урьдчилан сэргийлэх зорилгоор тэнцвэрийн дасгалыг илүү анхаарч долоо хоногт 3 ба түүнээс дээш өдөр хичээллэнэ. Ахмад настнууд эрүүл мэндийн шалтгаанаар биеийн хүч их болон дунд зэрэг шаардсан идэвхтэй хөдөлгөөнийг хийх боломжгүй үед биеийн хүч бага шаардсан хөдөлгөөнөөс эхлэн ачааллыг аажмаар нэмэгдүүлж, өөрт тохируулан эмчийн хяналтад заавар, зөвлөмжийн дагуу хичээллэнэ.

Насанд хүрэгчдийн биеийн тамирын дасгалын ачаалал хүн бүрийн бие бялдрын хөгжил, бие махбодын онцлогоос шалтгаалан харилцан адилгүй байдаг. Эрүүл мэндэд тустай зүрх, амьсгалын үйл ажиллагааг идэвхжүүлэхийн тулд аливаа дасгал, хөдөлгөөнөөр хичээллэхдээ дор хаяж үргэлжлэх хугацаа 10 минутаас багагүй байх шаардлагатай.

Тав. Хөдөлгөөний хомсдлоос урьдчилан сэргийлэх зөвлөн туслах үйлчилгээ үзүүлэх заавар

5.1. Өрх, сум, тосгоны эрүүл мэндийн байгууллагын үүрэг

5.1.1. Зөвлөн туслах үйлчилгээ үзүүлэх эрүүл мэндийн ажилтанг чадавхжуулах сургалтад хамруулж холбогдох заавар, удирдамжаар хангана.

5.1.2. Харьяа нутаг дэвсгэрийнхээ хүн амыг түүвэрлэн жил бүрийн 5, 10 дугаар саруудад идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар МХД-ыг энэхүү тушаалын хавсралтаар батлагдсан асуулгын дагуу тогтооно.

5.1.3. МХД-ыг тогтоолгосон хүн бүрт амьдралын буруу хэв маягаа өөрчлөх, хөдөлгөөний хомсдлоос урьдчилан сэргийлэх тохирсон дасгал, хөдөлгөөний зөвлөмж өгч, хяналт тавьж ажиллана.

5.1.4. МХД-ыг тогтоох, зөвлөн туслах үйлчилгээнд хамрагдсан хүн амын тоо, ажлын үр дүнг хагас жил, жилийн эцэст аймаг, дүүрэг, нийслэлийн эрүүл мэндийн байгууллагад тайлагнана.

5.1.5. Хүн амыг идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэхэд туслах, зөвлөгөө өгөх, өөртөө туслах бүлгийг зохион байгуулж, дэмжлэг үзүүлж хамтран ажиллана.

5.2. Аймаг, нийслэлийн эрүүл мэндийн газрын үүрэг

5.2.1. Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар МХД-ыг тогтоох, зөвлөн туслах үйлчилгээ үзүүлэхэд өрх, сум, тосгоны эрүүл мэндийн төвийг удирдлага, зохион байгуулалт, мэргэжил арга зүйгээр ханган, хяналт тавьж ажиллана.

5.2.2. Харьяа нутаг дэвсгэрийнхээ байгууллагын ажилчдын идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх МХД-ыг жил бүрийн 5, 10 дугаар саруудад тогтоож, зөвлөн туслах үйлчилгээг хэрэгжүүлнэ.

5.2.3. Зөвлөн туслах үйлчилгээ үзүүлэх эрүүл мэндийн байгууллага, ажилтанг чадавхжуулах сургалт зохион байгуулж, холбогдох заавар, удирдамжаар хангана.

5.2.4. Зөвлөн туслах үйлчилгээний мэдээ, тайланг хүлээн авч нэгтгэн хагас жил, жилийн эцэст нэгдсэн тайланг гарган, Нийгмийн эрүүл мэндийн үндэсний төвд хүргүүлнэ.

5.2.5. Зөвлөн туслах үйлчилгээ үзүүлсэн хүн амын мэдээллийн санг үүсгэн, нэгтгэж, хяналт үнэлгээ хийж, анхаарах асуудлаар өрх, сум, тосгоны ЭМТ-д жил бүр зөвлөгөө өгч дэмжлэг үзүүлж ажиллана.

5.2.6. Аймаг, дүүргийн зүрх судасны эмч, дотрын эмч, дотоод шүүрлийн эмч, мэдрэлийн эмч, сэтгэц зан үйлийн зэрэг холбогдох эмч, сувилагчдыг чадавхжуулах сургалтад хамруулж, хэвлэл мэдээллийн хэрэгслээр хүн амд болон идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэж байгаа хүмүүст зөвлөгөө өгөх, амбулатори, тасаг нэгжийн үйлчлүүлэгчдийн дасгал хөдөлгөөний талаарх МХД тогтоох, тохирсон дасгал хөдөлгөөнөөр хичээллэх боломж бүрдүүлж, хэрэгжүүлэх зэрэг арга хэмжээнд оролцуулна.

5.2.7. Идэвхтэй хөдөлгөөний талаарх МХД-ыг тогтоох, идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэхэд өөртөө туслах бүлгийг байгуулах, дэмжлэг үзүүлэн төрийн бус байгууллагын оролцоог хангаж, хамтран ажиллана.

Эрүүл мэндийн сайдын 2021 оны 06 сарын 24 өдрийн 4/1 тоот тушаалын хоёрдугаар хавсралт

Хүн амын мэдлэг, хандлага, дадлыг тогтоох асуулгын хуудас

Д/д	Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар мэдлэг шалгах асуулт, хариулт	Зөв хариултын түлхүүр
1	Идэвхтэй хөдөлгөөн, дасгалаар тогтмол хичээллэснээр аливаа өвчнөөр өвчлөх эрсдэлийг бууруулах боломжтой юу?	Тийм 1 Үгүй 2 Мэдэхгүй 3 1
2	Идэвхтэй хөдөлгөөн, дасгалаар хичээллэх нь биеийн дархлааг дэмжих ач холбогдолтой юу?	Тийм 1 Үгүй 2 Мэдэхгүй 3 1
3	Хөдөлгөөний хомсдол нь зүрх судасны өвчин, хавдар, чихрийн шижин өвчнөөр өвчлөх эрсдэлт хүчин зүйлийн нэг мөн үү?	Тийм 1 Үгүй 2 Мэдэхгүй 3 1
4	Дасгал ба Идэвхтэй хөдөлгөөн хоорондоо ялгаагүй зүйл	Ялгаатай 1 Ялгаагүй 2 Мэдэхгүй 3 1
5	Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх үед хүний бие махбодид ямар өөрчлөлт илэрдэг вэ?	Зүрхний цохилт, амьсгалын тоо нэмэгдэх 1 Зүрхний цохилт, амьсгалын тоо нэмэгдэж, бага зэрэг хөлс гарах 2 Амьсгалын тоо нэмэгдэж хөлс бага зэрэг гарах 3 Мэдэхгүй 4 2
6	Идэвхтэй хөдөлгөөнийг долоо хоногийн хэдэн өдөр хичээллэвэл тохиромжтой вэ?	7 хоногт 1-3 өдөр 1 7 хоногт 3-5 өдөр 2 Өдөр бүр 3 Мэдэхгүй 4 3
7	Дасгалыг долоо хоногийн хэдэн өдөр хичээллэвэл тохиромжтой вэ?	7 хоногт 1-2 өдөр 1 7 хоногт 3 өдөр 2 Өдөр бүр 3 Мэдэхгүй 3 2
8	Идэвхтэй хөдөлгөөнийг нэг өдөр хэдий хэр хугацаагаар хийх ёстой вэ?	10 минут 1 30 минут 2 Чадах чинээгээрээ, ядартлаа 3 Мэдэхгүй 4 2

9	Дасгалыг нэг өдөр хэдий хэр хугацаагаар хийх ёстой вэ?	10-15 минут 1 20-25 минут 2 Чадах чинээгээрээ, ядартлаа 4 Мэдэхгүй 5	2
10	Өдөрт хэдэн алхам алхвал хөдөлгөөний дутагдлаас сэргийлж чадах вэ?	5000 алхам 1 10000 алхам 2 12500 алхам 3 Мэдэхгүй 4	2
<i>Мэдлэгийн асуулт бүрийн зөв хариулт нь 1 оноо ба нийт 10 оноотой байна.</i>			
Д/д	Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар хандлага шалгах асуулт, хариулт		Зөв хариултын түлхүүр
1	Та тогтмол идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэхийг илүүд үздэг үү?	Тийм 1 Үгүй 2 Мэдэхгүй 3	1
2	Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх сонирхол байдаг уу?	Тийм 1 Үгүй 2 Мэдэхгүй 3	1
3	Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх хувь хүний төлөвлөлт гаргасан уу?	Тийм 1 Үгүй 2 Мэдэхгүй 3	1
4	Идэвхтэй хөдөлгөөн хийж хэвших талаар юу гэж боддог вэ?	Идэвхтэй хөдөлгөөн хийх сонирхолгүй 1 Яг одооноос эхлээд идэвхтэй хөдөлгөөн хийхээр төлөвлөж байгаа 2 Хааяа хийвэл зүгээр 3 Мэдэхгүй 4	2
5	Ямар зорилгоор идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэдэг вэ?	Ажлын даалгавар биелүүлэх 1 Эрүүл, чийрэг зөв галбиртай болох 2 Найз нөхөдтэйгөө цагийг өнгөрөөх 3	2
6	Тээврийн хэрэгслээс татгалзаж, алхахыг эрмэлздэг үү?	Тийм 1 Үгүй 2 Мэдэхгүй 3	1
7	Найз нөхөд болон гэр бүлээ идэвхтэй хөдөлгөөн, спортоор хичээллэхийг дэмжих үү?	Тийм 1 Үгүй 2 Мэдэхгүй 3	1
8	Өөртөө зориулж дасгал хийх тохиромжтой хувцас, хэрэгсэл худалдаж авсан уу? (эсвэл байдаг уу)	Тийм 1 Үгүй 2 Мэдэхгүй 3	1

9	Алхалт хэмжигч ашиглахаар төлөвлөж байна уу? (эсвэл ашигладаг)	Тийм 1 Үгүй 2 Мэдэхгүй 3	1
10	Та ямар нэгэн спортоор хичээллэдэг үү?	Тийм 1 Үгүй 2 Мэдэхгүй 3	1
<i>Хандлагын асуулт бүрийн зөв хариулт нь 1 оноо ба нийт 10 оноотой байна.</i>			
Д/д	Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар дадлыг тогтоох асуулт, хариулт		
1	Ажлын байрандаа ямар эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэг вэ?	Өндөр эрчимтэй хөдөлгөөн 1 Дунд зэргийн эрчимтэй хөдөлгөөн 2 Үгүй бол 4-рүү шилжих	
2	Ажлын байрандаа 7 хоногт хэдэн өдөр, ямар хугацаагаар идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэг вэ?	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> Өдрийн тоо <input type="text"/> : <input type="text"/> <input type="text"/> Цаг : Минут	
3	Амралт чөлөөт цагаараа ямар эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэг вэ?	Өндөр эрчимтэй хөдөлгөөн 1 Дунд зэргийн эрчимтэй хөдөлгөөн 2 Үгүй бол 6-руу шилжих	
4	Амралт чөлөөт цагаараа 7 хоногт хэдэн өдөр, ямар хугацаагаар идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэг вэ?	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> Өдрийн тоо <input type="text"/> : <input type="text"/> <input type="text"/> Цаг : Минут	
5	Нэг газраас нөгөө газарт ирж очихдоо 7 хоногт хэдэн өдөр, ямар хугацаагаар явган эсвэл дугуйгаар явдаг вэ?	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> Өдрийн тоо <input type="text"/> : <input type="text"/> <input type="text"/> Цаг : Минут Мэдэхгүй 3	

Эрүүл мэндийн сайдын 2021 оны 08 сарын 24 өдрийн 9/13 тоот тушаалын гуравдугаар хавсралт

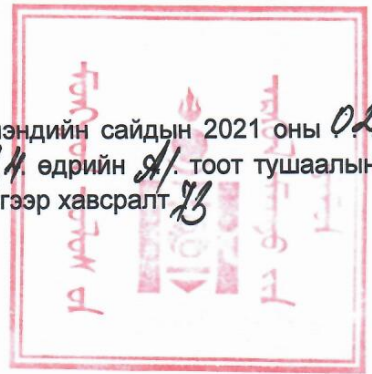
Хувь хүн өөрийнхөө хөдөлгөөний идэвхийг тогтоох асуулгын хуудас

Д/ д	<p>1</p> <p>Өдөр тутмынхаа биеийн хөдөлгөөний идэвхийг тодорхойлно уу?</p>	<p>1. Та биеийн хүч бага шаардсан хөдөлгөөний идэвхтэй бол 2-р асуулт руу шилжих (Суугаа ажил хөдөлмөр эрхэлдэг, гэр ахуйн хэрэгцээнд тулгуурласан хөдөлгөөнүүд хийдэг)</p> <p>2. Та биеийн хүч дунд шаардсан хөдөлгөөний идэвхтэй бол 3-р асуулт руу шилжих (Зогсоо байдалтай эсвэл дунд зэргийн ачаалалтай, гар хөл, бүх биеийн хөдөлгөөн шаардсан үйлдэл бүхий ажил хөдөлмөр эрхэлдэг, Алхах, дугуй унах, явган аялах, азробик хийх, бүжиглэх, волейбол тоглох)</p> <p>3. Та биеийн хүч их шаардсан хөдөлгөөний идэвхтэй бол 4-р асуулт руу шилжих (Хүнд ачаа барааг зөөх, өргөж буулгах, газар ухах, барилгын ажил, биеийн хүчний ажил хөдөлмөр эрхэлдэг, Гүйх, сагсанбөмбөг, хөлбөмбөг тоглох, өгсүүр газар алхах, дугуй унах)</p>	
2	<p>Та биеийн хүч БАГА шаардсан хөдөлгөөний төрлүүдээс голчлон хийдэг 3 хөдөлгөөнийг нэрлэн бичиж давтамж, хугацаагаа тодорхойлно уу?</p>		
Голчлон хийдэг хөдөлгөөн /бичих/		Өдөрт зарцуулдаг минут	7 хоногийн хэдэн өдөр
.....		() минут	() өдөр/7хоног
.....		() минут	() өдөр/7хоног
.....		() минут	() өдөр/7хоног

3	Та биеийн хүч ДУНД шаардсан хөдөлгөөний төрлүүдээс голчлон хийдэг 3 хөдөлгөөнийг нэрлэн бичиж давтамж, хугацаагаа тодорхойлно уу?		
	Голчлон хийдэг хөдөлгөөн /бичих/	Өдөрт зарцуулдаг минут	7 хоногийн хэдэн өдөр
	() минут	() өдөр/7хоног
	() минут	() өдөр/7хоног
4	Та биеийн хүч ИХ шаардсан хөдөлгөөний төрлүүдээс голчлон хийдэг 3 хөдөлгөөнийг нэрлэн бичиж давтамж, хугацаагаа тодорхойлно уу?		
	Голчлон хийдэг хөдөлгөөн /бичих/	Өдөрт зарцуулдаг минут	7 хоногийн хэдэн өдөр
	() минут	() өдөр/7хоног
	() минут	() өдөр/7хоног

Жич: “Ковид-19” цар тахлын үед хувь хүн өөрөө өөрийнхөө хөдөлгөөний идэвхийг энэхүү асуулгын хуудсыг ашиглан тогтоож, үнэлэх боломжтой.

Эрүүл мэндийн сайдын 2021 оны 06 сарын 24 өдрийн А/ тоот тушаалын дөрөвдүгээр хавсралт 13



Мэдээ, тайлан өгөх загвар

Аймаг, дүүрэг, сум, өрхийн нэр:

... он ... сар ... өдөр

Д/д	Шалгуур үзүүлэлт	V сар	X сар	Нийт	Өсөлт бууралт I%/I
1	Нийт хүн амын тоо (насны бүлэг, хүйсээр)				
2	МХД-ыг тогтоосон хүн амын тоо (насны бүлэг, хүйсээр)				
3	Зөв мэдлэгтэй хүн амын эзлэх хувь (насны бүлэг, хүйсээр)				
4	Зөв хандлагатай хүн амын эзлэх хувь (насны бүлэг, хүйсээр)				
5	Зөв дадалтай хүн амын эзлэх хувь (насны бүлэг, хүйсээр)				
6	Эрүүл амьдарлын хэв маягийн талаарх зөвлөн туслах үйлчилгээ үзүүлсэн хүн амын тоо (насны бүлэг, хүйсээр)				

Хянасан: /гарын үсэг/

Мэдээ тайлан гаргасан: /гарын үсэг/

---oO---