

**МУИС-ийн хэмжээнд NUM VOLUNTEER CLUB болон ОТХ-ээс зохион байгуулах
“Morning challenge” хөтөлбөрийн удирдамж**

Зорилго: Хөл хорионы үед оюутнуудад амьдралын зөв хэв маягийг дадал болгож үр бүтээмжийг дээшлүүлэх, оюутнуудын багаар ажиллах чадварыг сайжруулах, танилын хүрээгээ тэлж бусдаасаа суралцах боломжийг олгох

Хамрах хүрээ: МУИС-ийн бакалаврын түвшний суралцагчид

Тэмцээн зохион байгуулах хугацаа: 2021.04.19-2021.05.09(21 хоног)

Тэмцээний дүрэм: Оюутнууд баг бүрдүүлж оролцох ба баг бүр 3 гишүүнтэй байна (анги, хөтөлбөр харгалзахгүй). Баг бүр оноосон нэртэй байна. Оролцогчид ганцаарчлан (өдөр бүр) болон багаардаалгавар гүйцэтгэж оноо цуглуулна. Тэмцээний явцад зарлах даалгавруудыг гүйцэтгэж нэмэлт оноо авах боломжтой.

Эхний долоо хоногт өдөр бүр гүйцэтгэх даалгавар:

- Өглөө 06:00 цагт босох (2 оноо)
- 06:00-06:30 өдрийн төлөвлөгөөгөө гаргах (1 оноо)
- 22:00-23:00 тухайн өдрийн төлөвлөгөөний хэрэгжилтээ шалгуулах (3 оноо)
- 23:00 цагаас өмнө тухайн өдөр сайхан сэтгэгдэл төрүүлсэн зүйлсээ бусад оролцогчдод хуваалцах (1 оноо)
- Podcast сонсох (2 оноо)-Дүгнэлт 1-2 өгүүлбэрт багтааж бичин төлөвлөгөөний хэрэгжилттэй хамт шалгуулна.

Эхний долоо хоногт нэг удаа гүйцэтгэх даалгавар:

- Дотны хүндээ захидал бичих (1 оноо)
- Ням гарагт танилцах өдөрлөгт оролцох-GOOGLE MEET

2 дахь долоо хоногт өдөр бүр гүйцэтгэх даалгавар:

- Өглөө 06:00 цагт босох (2 оноо)
- 06:00-06:30 өдрийн төлөвлөгөөгөө гаргах (1 оноо)
- 22:00-23:00 тухайн өдрийн төлөвлөгөөний хэрэгжилтээ шалгуулах (3 оноо)
- 23:00 цагаас өмнө тухайн өдөр сайхан сэтгэгдэл төрүүлсэн зүйлсээ бусад оролцогчдод хуваалцах (1 оноо)
- Ном унших (+30 минут)(2 оноо)

2 дахь долоо хоногт нэг удаа гүйцэтгэх даалгавар:

- Сонирхолтой мэдээлэл бусад оролцогчиддоо хуваалцах-Кино, YouTube channel, олны танил хүмүүсийн амжилтанд хүрсэн түүх...
- Ням гарагт уншсан номын хэлэлцүүлэгт оролцох-GOOGLE MEET

3 дахь долоо хоногт өдөр бүр гүйцэтгэх даалгавар:

- Өглөө 06:00 цагт босох (2 оноо)
- 06:00-06:30 өдрийн төлөвлөгөөгөө гаргах (1 оноо)
- 22:00-23:00 тухайн өдрийн төлөвлөгөөний хэрэгжилтээ шалгуулах (3 оноо)
- 23:00 цагаас өмнө тухайн өдөр сайхан сэтгэгдэл төрүүлсэн зүйлсээ бусад оролцогчдод хуваалцах (1 оноо)
- Өдрийн тэмдэглэл хөтлөх (2 оноо)

3 дахь долоо хоногт нэг удаа гүйцэтгэх даалгавар:

- Ням гарагт багаар илтгэл хэлэлцүүлэх (15 оноо)

Багийн илтгэлийн сэдвүүд:

1. Тогтвортой хөгжил бидний амьдралд
2. Сайн дурын ажил бидний амьдралд
3. Шилдэг оюутан гэж хэнийг хэлэх вэ?
4. МУИС-ийн оюутан монголын ирээдүй
5. МУИС-ийн соёл
- 6.

Нэмэлт бонус оноо авах боломж:

- Morning challenge-ийн үр дүнгээ бусаддаа хуваалцах
- Сошиал хаяг дээрээ амьдралын зөв хэв маягтай болохыг уриалсан нийтлэл бичих (Instagram, facebook хаяг дээрээ story, post)
- Ням гаргийн уулзалт дээр өгөгдсөн сэдвийн хүрээнд 3 минутын илтгэл хэлэлцүүлэх. Илтгэлийг 3 минутын хугацаанд бэлдэнэ.

Шагнал урамшуулал:

Хувийн дүнгээр:

1,2,3 байр

Багийн дүнгээр:

1,2,3 байр

Хамгийн бүтээлч 1 оролцогч

Урам өгөх үйл ажиллагаа:

Өдрийн даалгавраа 100% гүйцэтгэсэн оролцогчдод баяр хүргэсэн и-майл илгээх (poster бэлтгэх).

Өглөө эсвэл орой оролцогчдод урмын үгтэй и-майл эсвэл чат бичих

Үр дүн:

- Оролцогчид poster бэлдэж сурна. (Сайхан сэтгэгдэл төрүүлсэн зүйлс)
- Оролцогчид өглөө эрт босож орой эрт унтах зөв дадалтай болно.
- Оролцогчид өөрийгөө зөвөөр үнэлж сурна. (Өдрийн тэмдэглэл)
- Бусад оролцогчдоос шинэ зүйл сурна.