

I Эрүүл болон аюулгүй амьдрах

01 Эрүүлийг сахих нь

(01) Эрүүл мэндийн байгууллагаар эмчлүүлж байх

01 Өөрийн биеийн байдал, өвчин эмгэгийг тайлбарлан, ойр хөршөөс зөвлөгөө эрэх

02 Анх удаа тухайн эмнэлгийн байгууллагад хандаж байвал бүртгэлийн журмыг мөрдөх

03 Эмчийн үзлэгт орох

04 Өвчний шинж илрэлийг тодруулах талаар ба өвчнийг эдгээхийн тулд өдөр тутмын амьдралын хэв маягт оруулах өөрчлөлтийг эмчээс асууж, ойлгох

(02) Эм тан хэрэглэх

01 Эмнэлгийн байгууллагаас эмийн жорыг хүлээн авч найруулгатай танилцах

02 Өвчний байдлыг тайлбарлан эм худалдан авах

03 Эм найруулагчийн “Эмийн үйлчилгээ, хэрэглэх заавар, анхаарах зүйл”-н талаарх тайлбарыг сайтар ойлгож авах

(03) Өвчнөөс сэргийлэх

01 Халдварт өвчний талаарх мэдээллийг ойлгож шаардлагатай арга хэмжээ авах

02 Хоол хүнс болон ундны усны аюулгүй байдлыг хангах

02 Аюулгүй байдлыг хангах

(04) Гэнэтийн осолд бэлтгэлтэй байх ба даван туулах

01 Олон төрлийн анхааруулах тэмдэг болон санамжтай танилцах (Өндөр хүчдэл, цахилгаанд цохиулах, хаалттай бүс гэх мэт)

02 Цонх болон хаалгыг зөв түгжих

03 Цагдаа дуудах (110 руу залгах)

04 Ойр байгаа хүнд мэдэгдэх (хэрэг гарсан тохиолдолд)

05 Түргэн тусламж дуудах

06 Ойр байгаа хүнд мэдэгдэх (осол гарсан тохиолдолд)

(05) Гэнэтийн байгалийн гамшигт бэлтгэх, даван туулах

01 Орон нутгийн мэдээлэл, анхааруулга санамжуудтай танилцаж, тухайн орон нутгийг нягтлан шалгах

02 Хорогдох байр болон хорогдох зарчимтай танилцах, хүнээс асууж уг мэдээлэлтэй танилцах

03☆Газар хөдлөлтийн талаар мэдээлэлтэй болох

04 Өөрийгөө хамгаалах (газар хөдлөлтийн үед)

05☆ Далайн хар шуурганы талаар мэдээлэлтэй болох

06 Цаг агаарын урьдчилан сэргийлэх мэдээ, далайн хар шуурганы тухай мэдээллийг анхаарч ойлгох

07 Гал команд 119 болон бусад шуурхай албыг дуудах (гал гарсан үед)

II Орон сууц олох, тохинуулах

03 Орон сууц олох

(06) Орон сууц олох

01 Үл хөдлөх хөрөнгийн агентлагтай зөвлөлдөх

02 Оршин суух дүүргийг сонгох

03 Түрээсийн гэрээ байгуулах

04 Нүүлгэх компани хөлслөх

05 Зохих ёстой дүрэм журамыг мөрдөх

04 Орон сууцыг ашиглалтанд бэлдэх

(07) Орон сууцыг арчлах

01☆ Орон сууцыг ашиглахаас өмнө дүрэм журамтай танилцах

02 Нийтийн үйлчилгээнд хандах (цахилгаан, хий, ус гэх мэт)

III Хэрэглэгчийн амьдрал

05 Бараа бүтээгдэхүүн худалдан авах ба бусад үйлчилгээ ашиглах

(08) Бараа бүтээгдэхүүн худалдан авах ба бусад үйлчилгээ ашиглах

01 Бараа бүтээгдэхүүн худалдан авах дэлгүүрийг олох

02☆Олон төрлийн дэлгүүрүүдийг ялгаж сурах болон ашиглах

03 Нарийн төрөлжсөн барааны дэлгүүрүүдийг олох

04 Их дэлгүүр, хүнсний дэлгүүр, түргэн үйлчилгээний дэлгүүр, цахилгаан барааны дэлгүүр болон номын дэлгүүрүүдэд худалдаа хийх

05 Өөрийн хайсан эд барааг мэдээллийн самбар болон худалдагчаас лавлах

06 Худалдагчаас хайсан барааныхаа тасгийг заалгаж асуух

07 Худалдагчаас барааны тухай мэдээллийг лавлах

08 Үнийг шалгах

09 Барааны зориулалт болон үнийн тухай лавлах

10 Барааны тухай мэдээллийг унших

11 Үнэ болон татварыг тооцоолох

12 Барааг задлаж туршиж болох эсэхийг асуух

13 Барааны өнгөний сонголтын тухай асуух

14 Барааны хэмжээг лавлаж асуух

15 Урамшуулалтын карт болон хямдрал ашиглах

16 Банкны карт ашиглах

17 Өөрийн хэрэгтэй барааг сонгож худалдан авах

18 Төлбөр тооцоо хийх (Касс)

19 Шаардлагатай үед барааг буцаах эсвэл солих

20 Захиалга өгөх

21 Үйлчилгээний байгууллагуудын үзүүлж буй үйлчилгээг болон үнийг ялгаж сурах (Жишээ нь ресторан)

22 Өөрийн хүссэн хоолтой ресторан сонгох чадвартай байх

23 Утсаар захиалга өгөх чадвартай байх

24 Рестораны үйлчлэгчтэй ярих чадвартай байх

25 Ресторанд хүний тоо, тамхи татах эсэх гэх мэт хүсэлт тавих чадвартай байх

26 Рестораны хоолны цэс унших

27 Хоол сонгож захиалж чадах

28 Хоолны талноор захиалж чадаж байх

29 Нэмэлт захиалга өгөх

30 Төлбөр хийх (Ресторан)

31☆ Үйлчилгээний байгууллагуудын үзүүлж буй үйлчилгээг болон үнийг ялгаж сурах (Олон төрлийн үйлчилгээг ашиглах)

32 Үйлчилгээний байгууллагыг олох

33 Үйлчилгээг ашиглаж сурах

34 Түргэн үйлчилгээний цэг дэх үйлчилгээг ашиглаж сурах (мөнгөний АТМ, факс, канон гэх мэт)

35 Хими цэвэрлэгээ, кино прокат, үсчин гэх мэт үйлчилгээ ашиглах

36 Үйлчилгээний талаарх мэдээллийг ашиглаж сурах

37 Сонин болон бусад сурталчилгааны материал ашиглах

38 Төлбөрийн баримтаа шалгаж байх

- 39 Төлбөрийн баримт ойлгох чадвартай байх
- 40 Төлбөр хийх
- 41 Банкны карт ашиглах боломжтой эсэхийг шалгах

06 Өөрийн мөнгө санхүүг хөтлөх

- (09) Санхүүгийн байгууллага ашиглах
- 01 Үйлчилгээнд хандах (данс нээх)
- 02 Мөнгөө авах, шилжүүлэг хийх

IV Зорьсон газарт аялах

07 Олон нийтийн тээврийг ашиглах

- (10) Галт тэрэг, автобус, нисэх онгоц болон усан онгоц ашиглах

01 Аялах хугацаа болон цагийн хуваарийг асуух чадвартай байх

02 Хүнээс зүг чиг асуух

03 Билетийн автомат-машин ашиглах чадвартай байх

(11) Такси ашиглах

01 Такси үйлчилгээний цэгийг олох

02 Гудамжнаас такси зогсоох

03 Жолоочид очих газраа хэлэх

04 Төлбөрөө төлөх

08 Явганаар аялах

- (12) Явганаар аялах

01 Хаяг болон уулзварын нэрийг унших, хотын газрын зургийг ойлгох гэх мэт

02 Газрын зураг дээр очих газраа шалгах

03 Хэн нэгэн хүнээс зүг чиг асууж, газрын зургийг зуруулж авах

04 Хүрэх газрынхаа зүг чиг болон зайг шалгах

05 Хүрэх газар уруугаа хэрхэн яаж очихыг асуух

VI Хүмүүстэй харилцах

14 Хүмүүстэй сайхан харилцаа тогтоох

- (31) Хүмүүстэй харилцах

01 ☆ Мэндчилгээний төрөл болон зориулалтыг нь мэдэж байх

02 ☆ Нөхцөл байдалд тохируулан мэндчлэх хэлбэрийг мэдэж байх

03 Төрөл бүрийн нөхцөл байдалд тохирсон мэндчилгээнүүдийг суралцаж, тэдгээрийг хэрэглэх

04 ☆ Мэндчилгээний соёлын ялгааг ойлгож мэдэж байх

05 Харилцаж байгаа хүндээ зохих ёсны мэндчилгээ дэвшүүлж байх

06 Өдөр тутам танил хүмүүстэй мэндчилж байх

07 Хүмүүстэй мэндчилж харилцаа тогтоож байх

08 ☆ Өөрийгөө танилцуулах чадвартай байх

09 ☆ Тухайн байдлаасаа болон харилцаж буй хүнээс хамааран өөрийгөө танилцуулах чадвартай байх

10 Албан ёсны үйл ажиллагааны үед өөрийгөө танилцуулах

11 Өөрийн хувийн амьдрал болон өөрийгөө танилцуулж чадах

12 Өөрийн итгэж буй хүнээс ойлгомжгүй зүйлийг асууж нягталж байх (Японы зан зуршил зэргийн тухай)

VI Нийгмийн гишүүн

15 Тухайн хүрээлэн буй орчин нийгмийн ёс заншил, дүрэм журамыг мөрдөж байх

- (33) Оршин суугчийн биелүүлэх зохих журам ёсыг мөрдөх

01 ☆ Олон төрлийн дүрэм журамыг ойлгож сахиж байх

02 Төрийн албан газар дотор гадаад иргэдийн бүртгэл

асуудлыг эрхэлсэн хэлтсийг асууж олж байх
03 Төрөл бүрийн татварын төлбөрийг хийж байх (Татварууд)

04 Өөрт хамаарах журмыг асууж шалгаж байх (Эцсийн орлогын татвар, татвар буцаалтын өргөдөл гаргах зэрэг)

(34) Гадаад иргэдийн оршин суух хууль дүрмийг сахих

01 Нийтийн захиргааны байгууллагуудын тараасан зааврын дагуу хог хаягдлыг зохих дүрэм журмын дагуу ялгаж хаяж байх

02 Ойр хөршөөс хог хаягдлыг хаях талаар асууж байх

03 Хэн нэгнээс дүрэм журмыг асуух

16 Ойр хавийн хүрээлэн буй нийгэм олон нийтийн ажилд оролцож байх

(35) Ойр хавийн хүрээлэн буй нийгэм олон нийтийн ажилд оролцож байх

01 Өөрийн хөршөөс оршин суугчдын холбооны талаар мэдээлэл авах

02 Оршин суугчдын холбоонд элсэх

03 Үйл ажиллагаанд оролцож байх

IX Аз жаргалтай амьдрах

20 Чөлөөт цагийг тааламжтай сайхан өнгөрөөх

- (44) Чөлөөт цагийг тааламжтай өнгөрүүлэх

01 ☆ Чөлөөт цаг өнгөрүүлэх газруудыг олж ашиглаж байх

02 Зохих хүмүүсээс зөвлөгөө авч байх

03 Найз нөхөд болон ажлын хамт олноос мэдээлэл авч байх

04 ☆ Олон төрлийн олон нийтийн газрууд болон тэдний үйлчилгээний төрлийн талаар мэдэж байх (Орон нутгийн олон нийтийн газрууд)

05 Ажиллагсадаас олон нийтийн газрыг ашиглах талаар асууж байх (Орон нутгийн олон нийтийн газрууд)

X Мэдээллийг цуглуулж дамжуулах

21 Холбоо шуудангийн шугамуудыг ашиглаж байх

(45) Шуудан болон гэрт хүргэлтийн үйлчилгээг ашиглаж байх

01 ☆ Шуудангийн үйлчилгээ ашиглах

02 Захиа болон ил захидал бичиж илгээж чадаж байх

03 Хүргэлт саатсан анхааруулгыг хүлээн авч ойлгож байх

04 Гэрт хүргэж буй шуудангийн илгээмжийг хүлээн авах чадвартай байх

(46) Интернет ашиглах

01 ☆ Интернетийн үйлчилгээ ашиглаж чадаж байх

02 Интернет хайлт хийж чадах

03 Е мэйл бичих чадвартай байх

(47) Утас болон факс ашиглах

01 Утсаар дуудлага хийх

02 Утсаар дуудлага хүлээн авах

22 Олон нийтийн харилцаа холбоо ашиглах

(48) Олон нийтийн харилцаа холбоо ашиглах

01 Телевизор үзэх

※"Т-Х", "01-22", "(01)-(48)" эдгээр өдөр тутмын үйл явц нь "гол сэдэв", "дэд сэдэв", "бага сэдэв" үүдэд тус тус харьяалагдаж байгаа болно. "Стандарт сургалтын төслийн төлөвлөгөөний" 120-р хуудсанд "Өдөр тутмын үйл явцтай холбоотой сэдэв" хэсэгт багтсан "V. Хүүхэд өсгөх ба сурган хүмүүжүүлэх" болон "VI. Ажил хийх" гэсэн сэдвүүд энэ маягтад багтаагүй болно.

※(Тоо) доогуураа зураастай дугаарууд нь үндсэн үйл ажиллагаанууд бөгөөд өдөр тутмын амьдралд зайлшгүй хэрэгцээтэй буюу эдгээр нь аюулгүй оршин амьдрахтай холбоотой учраас яаралтай нэн түрүүнд танилцаж ойлгох ёстой. (☆) одоор тэмдэглэгдсэн хэсгүүд нь өдөр тутмын үйл ажиллагаанд зайлшгүй хэрэгцээтэй буюу аюулгүй оршин амьдрахтай холбоотой учраас нэн түрүүнд танилцаж ойлгох ёстой.