



# FUJI TODAY NEWSLETTER

FEB. 2021 | VOL.7.



## EDITOR-IN-CHIEF'S LETTER

*I am thrilled to introduce our new version of Fuji Today Newsletter. Our magazine consists of three parts: Mongolian corner, English corner and Japanese corner. Each corners have their unique and interesting articles. Considering that our school consists of bilingual students, everyone will be understand. We believe that each students can improve their language skills through our newsletter.*

*Consisting of 13 students who had the same ambition, this newsletter absorbed a great amount of our hard work and effort.*

*By Khishignemekh.N  
Fuji Today Director*



ЭРЭЛХИЙЛ  
ЭРГЭЦҮҮЛ  
ДҮҮЛЭН НИС

QUEST  
THINK  
LEAP



## THE SPIRIT OF NEW MONGOL HARUMAFUJI

We, the new Mongolians, state with pride and honor, for generations ahead, for generations ahead, the story of our school established as a fruit of generous support and diligent efforts of Mongolian Japanese men and women.

Bearing in mind that generosity and gratitude, beget happiness, we will spread happiness and cherish our own.

Aspiring to be a globally valued Mongolian citizen, we will spare no efforts for personal growth, mobilizing our heart, mind, and body to the fullest.

Deeply respecting our fathers and forefathers, the authors of our proud history and our follow New Mongolians, the authors of our modern-day success, we will strive to build just, harmonious, and peace-loving Mongolia.

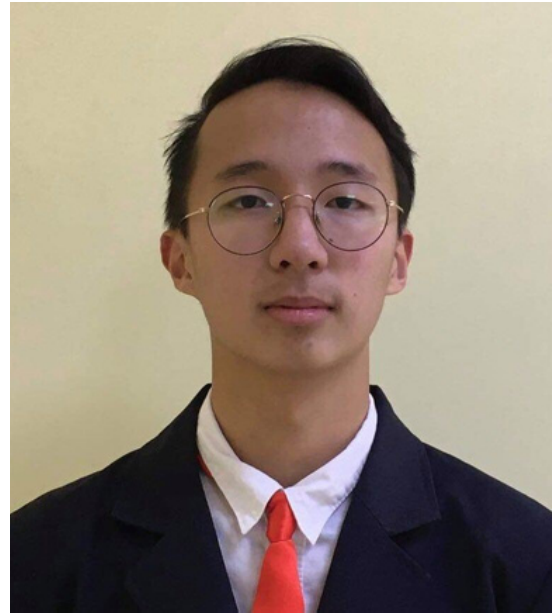
# Fuji Today

newsletter team members



**Editor-in-Chief**

12-4 Khishignemekh.N



**Managing Editor**

12-1 Orgil.M



**Editor**

12- Amar.S



**Newsletter Advisor**

SHMHF Head of English Department  
Khaliunaa.G



# Fuji Today

newsletter team members



**Reporter:**  
9-2 Sansarmaa.T



**Reporter:**  
11-2 Maralgoo.G



**Reporter:**  
10-1 Aruinzaya.E



**Reporter:**  
9-1 Emujin.G



**Reporter:**  
11-4 Ulziijargal.U



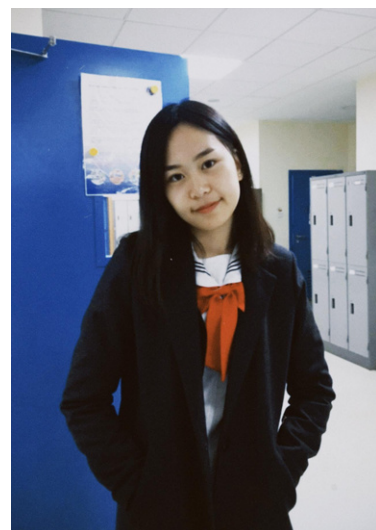
**Reporter:**  
11-3 Tsendari.J



**Japanese section:**  
12-2 Khaliun.U



**Japanese section:**  
12-1 Nomin-Erdene.B



**Japanese section:**  
12-4 Ariunzaya.G



# Contents

## Монгол булан

### Онцлох үйл явдал-Сэтгэлзүйн клуб

Нийтлэлийг Н. Хишигнэмэх

### Ярилцлага- Х.Нарангуа

Ярилцлагыг Н.Хишигнэмэх

### Онцлох сурагч-Б.Номин-Эрдэнэ

Нийтлэлийг Т.Сансармаа

### Зөвлөгөө- Шалгалтанд хэрхэн бэлдэх вэ

Нийтлэлийг Г.Маралгоо

### Кино булан- Дангал-ЭУСК

Нийтлэлийг Г.Халиунаа

### Бүтээлч байдал- Номын тэмдэглэл хөтлөх нь

Нийтлэлийг Э.Ариунзаяа

### Эрүүл мэндийн булан- Стрессээс хэрхэн ангижрах вэ

Нийтлэлийг Г. Эмүжин

## English corner

### Upcoming events & activities

by Tsendari. J

### Mini interview- *The winner of the Japanese Speech contest Ariunzaya. G*

by Khishignemekh. N

### Self-help- 5 School Stress-Busting Tips

by Emujin. G

### Creative corner-*How to make a Bujo journal*

by Khaliunaa. G

### Health corner-*7 most common misconceptions about health*

by Orgil. M

### Movie corner- *The Blind Side*

by Khaliunaa. G

### Happy hour section

by Amar. S

## 日本のコーナー

### 大学の紹介~

アリウンザヤ

### アニメ情報~

ノミン・エルデネ

### 渦くしい場所~

ハリウン

### けんこう~

ノミン・エルデネ



# Монгол Булан







## ОНЦЛОХ ҮЙЛ ЯВДАЛ

*Манай сургууль сурагчдынхаа сэтгэлзүйн эрүүл мэндийг хангах үүднээс Сэтгэлзүйн клуб байгууллаа.*

Энэхүү клубын зорилго нь сэтгэлзүйн анхан шатны мэдлэг эзэмшин өөрийн болон бусдын сэтгэлзүйг ойлгож бусдад сэтгэлзүйн мэдлэг олоход нь тусалж дэмжих зорилготой бөгөөд сэтгэлзүйн салбарыг сонирхдог ирээдүйд сэтгэлзүйн салбараар явах хүсэлтэй хүүхдүүд сургуулийнхаа сэтгэлзүйч, чиглүүлэгч багш Т.Мөнхгэрэлийн удирдлаган дор 5 багт хуваагдан нийт 45 гишүүнтэй үйл ажиллагаагаа эхлүүлсэн байна.

Ийнхүү өнөөдрийнхөө дугаараар 12-1 ангийн сурагч сэтгэлзүйн клубын ахлагч Х. Нарангуатай та бүгдийг уулзуулж байна.



**Сайн байна уу. Энэ өдрийн мэндийг хүргэе. Юуны түрүүнд уншигч олондоо өөрийгөө танилцуулахгүй юу.**

-Сайн байцаана уу. Намайг Нарангуа гэдэг. Би 12-1 ангид суралцдаг. Сэтгэлзүйн чиглэлээр суралцах хүсэл маань энэхүү клубыг нээх санааг өгсөн гэж бодож байна.

**Клубынхээ талаар мэдээлэл өгөөч.**

Клубт маань бусдад чин сэтгэлээсээ туслахыг хүссэн хүүхдүүд цугларсан гэж боддог. Өөрсдийн болон бусдын сэтгэлзүйн асуудлыг шийдэхэд гар бие оролцдог гэхэд болно. Сэтгэлзүйч Мөнхгэрэл эгч маань бидэнд 7 хоног бүр сургалт зохион байгуулдаг төдийгүй асуудал тулгарвал нээлттэй ярилцдаг нь бидэнд их урам өгдөг. Хамгийн отгон клуб ч гэсэн бүгд их нээлттэй санаачлагатай гишүүд их байдаг.

**Анх хэзээ байгуулагдсан бэ?**

2020 оны 12 сарын 31нд байгуулагдсан гэж үзэж болноо 12сарын 30ны өдөр анхны уулзалтаа хийж гишүүдтэйгээ танилцан албан ёсны логотой болж клубтээ нэрээ өгч үйл ажиллагаагаа эхлүүлсэн.

**Клубт элсэх шалгуур бий юу?**

Ахлах ангийн элсэхийг хүссэн сурагч бүрт нээлттэй. Мөн анкет бөглөн өөрийгөө сэтгэлзүйн клубд яагаад элсэх болсон шалтгаанаа бичихэд л хангалттай байгаа.

**Төгсгөлд нь юу гэж хэлэх вэ?**

Манай клубыг дэмжээрэй. Манай гишүүд үнэхээр бусдад туслах сэтгэлтэй. Хичээнгүй, хөгжилтэй үнэхээр мундаг шүү гэдгийг хэлмээр байна. Хүн болгонд сэтгэлзүйн асуудал тулгардаг. Юу хийх яахаа мэдэхгүй үед бага ч болов тус болохын тулд манай клуб хичээнгүйлэн ажиллаж байгаа шүү. Хүнд хэцүү цаг үед итгэлийг алдахгүйгээр туслах болноо. Мэдээж биднийг чиглүүлж бидэнд бүх талаас дэмждэг Сэтгэлзүйч Мөнхгэрэл эгчдээ баярлалаа.

**Сургуулийнхаа сурагчдын сэтгэлзүйн боловсролд анхаарал тавьж буй танай хамт олонд талархлаа илэрхийлье. Цаашдынх нь ажилд улам их амжилтыг хүсье.**

Маш их баярлалаа. Хичээх болноо.

*Ярилцлагыг Н.Хишигнэмэх*



# ОНЦЛОХ СУРАГЧ

Манай сургуулийн 12-р ангийн сурагчид  
Япон хэлний уран илтгэлийн тэмцээнд  
Тэргүүн болон Гутгаар байрт шалгарлаа



Японы Окаяма Какэ Гакүэн (Какэ Боловсролын Институт) Окаяма Шинжлэх Ухааны Их Сургууль, Япон Улсаас Монгол Улсад суугаа Элчин сайдын яам, Рекруйт ХХК, Китабулган ХХК нь хамтран ЕБС-ийн сурагчид болон Коосэн сургуулийн сурагчдын дунд 2 дахь удаагаа Япон хэлний уран илтгэлийн тэмцээнийг зохион байгууллаа. Энэ жилийн уралдаан 2021 оны 1-р сарын 22-нд амжилттай зохион байгуулагдаж "Одоо, Бидний чадах зүйл, бэрхшээлийг даван туулах" сэдвээр 12-4 ангийн сурагч Г.Ариунзаяа Тэргүүн байр эзэлж Япон Улсад зохиогдох Олон Улсын уралдаанд 2021 оны 2 сарын 26-ны "Олон Улсын Япон хэлний уран илтгэлийн тэмцээн"-д оролцох эрх, 2 жилийн сургалтын төлбөр, шагнагдсан бол 12-1 ангийн сурагч Б.Номин-Эрдэнэ 3-р байр эзэлж хоёр жилийн сургалтын төлбөрөөс чөлөөлөгдөх болсон бол, 11-3 ангийн сурагч Ж.Анар, 11-4 ангийн сурагч О.Баясгалан нар нэг жилийн сургалтын төлбөрөөс чөлөөлөгдөхөөр боллоо. Энэ дугаараараа 12-1 ангийн сурагч Б.Номин-Эрдэнийг Монгол булангаараа онцолж байна. Хичээл зүтгэл, хөдөлмөрч байдлаараа бусдыгаа үргэлж манлайлдаг түүний сэтгэгдлийг хүлээн авна уу.

## Б Номин-Эрдэнэ



Анх тэмцээний удирдамжаа хараад сайхан боломж байна даа гээд сэтгэл шулуудаад орсон. Зуны сургалтын "Speech contest"-д ялсан сэдэвтэй таарч байсан болохоор зарим зүйлсийг нь засаж сайжруулаад Япон хэлний Оюунчимэг багшаараа хянуулаад зөвлөгөө аваад явсан. Илтгэлээ бичиж дуусчихаад өдөр болгон зав л гарвал ширээнийхээ ард сууж байгаад илтгэлээ уншаад л, хэд хэдэн удаа Ариунзаяа Оюунаа багш хоёртойгоо видеоогоор ярьж, унтахынхаа өмнө Youtube-ээс Япон хэл дээрх илтгэл сонсоод л бэлдсэн. Бэлтгэл сайн байсан болохоор тэмцээний үеэр сандрал огт байгаагүй, бэлдсэн бүх зүйлээ үзүүлж чадсан болохоор өөртөө их сэтгэл хангалуун байсан. Шагналаа аваад хамгийн түрүүнд Оюунаа багшдаа талархлаа илэрхийлээд, дараа нь гэрийнхэндээ баяраа хуваалцсан. Сургуулийнхан, найзууд, коохай нар, багш нар гээд бүгд баяр хүргээд үнэхээр сайхан байсан. Илтгэлээсээ иш татвал "人間は頑張ればできないことはない" буюу хүн хичээвэл юуг ч чаддаг шүү гэж хэлмээр байна Хийж үзэхгүй л бол чадах эсэхээ мэдэхгүй болохоор зоригтой байж өөрийгөө сорьж үзээрэй.

Өнгөрсөн онд Японы элчин сайдын яамны илтгэлийн тэмцээнд сургуулиасаа шалгараад сүүлийн шатандаа тэнцчихсэн байсан ч хөл хорионы улмаас хойшилчихсон байгаа. Цаг үе гайгүй болохоор тэр тэмцээндээ бас амжилттай оролцохыг зорьж байна даа. Цаашдаа ч хичээсээр байх болно. Урам хайрлаж буй та нартаа бүгдэд нь баярлалаа.



# ШАЛГАЛТАНД ХЭРХЭН БЭЛДЭХ ВЭ

Оюутан сурагчдын хувьд шалгалт өгөх шиг том даваа байдаггүй билээ. Харин өөрийн гэсэн тодорхой арга барилгүй бол эрдмийн оройд гарна гэдэг юу л бол. Хичээлдээ анхаарлаа төвлөрүүлж, шалгалтандаа амжилт гаргахыг хүссэн хүн бүрт дараах зөвлөгөөг хүргэж байна.

Нийтлэлийг Г.Маралгоо



## ТАЙВАН БАЙ



Хэрвээ таны ирц бүрэн, даалгавраа цаг тухайд нь бүрэн хийдэг бол маш их мэдлэг хуримтлуулсан гэсэн үг. Энэ суурь мэдлэг таныг шалгалтаа амжилттай давахад тань хамгийн гол тулгуур болж өгнө. Сандрах хэрэггүй. Та айдсаасаа болж бүх зүйлээ бусниулж мэдэх учраас тайвшир. Хэрвээ тайвшрахгүй бол амьсгалын дасгал хийгээд үзэхийг зөвлөө.

## АШИГЛАХ МАТЕРИАЛАА ТОДОРХОЙЛ.

Шалгалтандаа бэлдэхийн тулд ямар ном, сурах бичиг ашиглахаа шийдэх нь цаг хэмнэхээс гадна цогц мэдлэг олж авахад тус болдог. Хамгийн эхлээд чухал гэсэн сэдвүүдээ унш, тэднийгээ тэмдэглэж аваарай. Мөн шалгалтын хэсэг тус бүр хэдэн оноотойг мэдэж авахыг хичээгээрэй.



## ТӨЛӨВЛӨГӨӨ ГАРГА



Энэ нь ажил амралтаа зохицуулах шалгарсан арга юм. Шалгалт болоход хэр их хугацаа үлдсэн байна гэдгээс хамаарч хамгийн чухал сэдвээ илүү цагаар давтах хэрэгтэй. Түүнчлэн төлөвлөгөөгөө нарийвчлан гаргавал илүү үр дүнтэй. Жишээ нь: 30 минут хичээллээд 10 минут амрах, 1 цаг уншаад 20 минут амрах гэх мэтчилэн.







## СУРАЛЦАХ АРГА БАРИЛАА ОЛЖ МЭД

Зарим хүмүүс өнгө өнгөөр тэмдэглэж авсан зүйлээ сайн тогтоож авдаг бол зарим нь хүснэгт, диаграм ашиглаж цээжилдэг. Таны арга барил ямар ч байж болно, гагцхүү өөрт чинь мартагдахааргүй байхад л болно.

## БУСДААС ТУСЛАМЖ ХҮС

Та даалгавраа ганцаараа хийлээ гээд илүү оноо авахгүй, тиймээс өөрт чинь тус болж чадах хүнийг сонгоорой. Санаа нийлсэн хүмүүстэй баг бүрдүүлэхэд илүүдэхгүй болов уу.



## ДАВТАХ

Тасралтгүй урт хугацаагаар хичээллэхээс илүү богино хугацаагаар дахин дахин давтах нь хамаагүй үр дүнтэй байдаг. Автобус хүлээнгээ, өдрийн хоолоо идэнгээ, шүдээ угаангаа гэх мэт хаана ч хичээлийн тэмдэглэлээ харж болно.



## ӨӨРИЙГӨӨ УРАМШУУЛ

Энэ нь өөрийгөө үнэлэх үнэлэмж, өөртөө итгэх итгэлийг тань нэмэгдүүлнэ



## САЙН АМРАХ

Шалгалтын өмнөх орой хангалттай сайн нойр авах нь хамгийн чухал бөгөөд шөнөжин сууж давтах гэсний хэрэггүй.

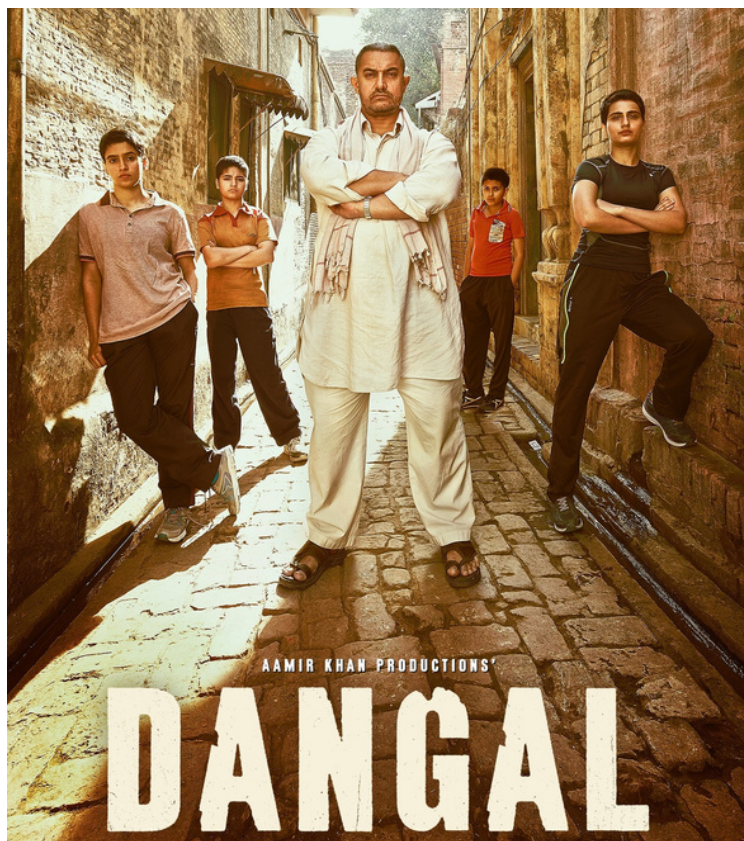




КИНО БУЛАН

# ДАНГАЛ

ЭНЭТХЭГИЙН УРАН САЙХНЫ КИНО  
БОДИТ ТҮҮХЭЭС СЭДЭВЛЭН БҮТЭЭВ

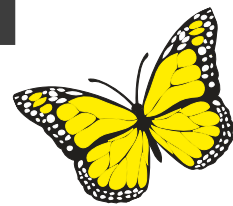


Энэхүү дугаарынхаа кино булангаар нэгэн гайхалтай аавын тухай өгүүлэх сэтгэл хөдөлгөм түүхийг санал болгож байна. Махавир Синг Погат бага залуудаа улсдаа чөлөөт бөхийн алтан медальт тамирчин байсан бөгөөд эцгийнхээ ятгалгаар олон улсын аварга болох мөрөөдлөө орхин эгэл жирийн ажилчин болж, өөрийн төрсөн ХҮҮГЭЭРЭЭ дамжуулан мөрөөдлөө биелүүлэхийг хүссэн ч хувь заяа түүгээр тохуурхсан уу дараалан 4 охинтой болдог. Нэгэн өдөр эгч дүү Гита, Бабита өөрсдийг нь шоглосон хөвгүүдийг болгоод өгсөн байхыг харсан аавынх нь мөрөөдөл нэг биш хоёр болсон байна. Ингээд охидыг бөх болгохоор бэлтгэж, өглөө бүр 5 цагт босгон гүйлгэж, амттан идэхийг нь хориглон, зөвхөн уургаар баялаг хоол хүнс идүүлж эхэлдэг. Энэтхэг хүмүүс тахианы мах идэж, сүү уудаггүй хачин гэмээр заншилтай ба охиддоо уургаар баялаг хоол хүнс өгөхийн тулд тэрхүү заншлыг таягдан хаях шаардлага гарна. Тэр ч байтугай ажлаасаа гарч зөвхөн охиддоо бүх анхаарлаа хандуулахаар шийднэ. Харин охидын хувьд тэдний амьдрал нэг л өглөө орвонгоороо эргэсэн байх нь тэр. Эхэндээ хөвгүүдийг зодсоны төлөө шийтгүүлж байна гэж бодох боловч байдал өөрчлөгдөн хүнд хэцүү бэлтгэл хийж эхэлнэ. Тэд аавыгаа эсэргүүцэн тэмцсэн ч тусыг эс олов. Хичээлдээ муудаж, хүүхдүүдэд шоглуулж, үс нь хүртэл элсэн дээр барилдсанаас бөөстлөө гэж гомдолсон ч Махавир хатуу чанга хэвээрээ л байв. Тэр ч байтугай охидынхоо үсийг тайрах нь тэр. Амтай болгон тэднийг тохуурхан ярьж, дооглон инээж, эмэгтэй хүүхэд барилдана гэдэгт итгэж ядна. Ингээд цааш нь та нар маань киноноосоо үйл явдал хэрхэн өрнөхийг амтархан үзээрэй.

Нийтлэлийг Г.Халиунаа



# НОМЫН ТЭМДЭГЛЭЛ ХЭРХЭН ХӨТЛӨХ ВЭ



Нийтлэлийг Э.Ариунзаяа



Ном уншаад мэдлэг  
мэдээлэл авч, бичих  
чадвараа хөгжүүлж, номын  
гол утга санааг сайтар  
ойлгоход туслах хамгийн үр  
дүнтэй арга бол яах аргагүй  
номын тэмдэглэл хөтлөх  
билээ. Та бүхэн номын  
тэмдэглэл хийе гэсэн ч  
хаанаас эхлэх, хэрхэн  
хөтлөхөө мэдэхгүй байгаа  
бол энэхүү зөвлөгөөг  
уншаарай.

Номын тэмдэглэл хөтлөх гэдэг нь  
уншсан номынхоо гол утга санаанд  
өөрийн бодлоо тусган эргэцүүлэл хийх  
үйл юм. Номын тэмдэглэл хөтлөх нь ой  
тогтоолт, анхаарал төвлөрөлт болон  
бичих чадварыг сайжруулах зэрэг хэд  
хэдэн давуу талтай. Мөн уншсан  
номынхоо талаар тэмдэглэл бичиж  
өөрийн зүгээс дүгнэлт хийж байгаа тул  
номыг үг, өгүүлбэрээр нь хөөж уншихаас  
илүүтэйгээр номын утга санааг бүхэлд  
нь ойлгоход чиглэн унших чадвар ч  
сайжруулах боломжтой. Тиймээс ч энэ  
дугаараараа номын тэмдэглэл хэрхэн  
хийх зөвлөмжүүдийг хүргэж байна.



- ТОДОРХОЙ БИЧИХ

Номын тэмдэглэлийг хэнд зориулж бичиж байгаагаас шалтгаалан өөр өөр хэв маягаар бичиж болно. Хэрвээ тэмдэглэлээ дараа нь өөр хүмүүст уншуулах зорилготойгоор бичиж байгаа бол цөөн үгээр, тодорхой бичих хэрэгтэй. Харин зүгээр л өөрийн бичих чадвараа сайжруулах гэж байгаа бол уран сайхны найруулгатайгаар бичиж болох юм.



- ОНЦЛОХ ХЭСГҮҮДИЙГ ТЭМДЭГЛЭХ

Тэмдэглэл хийхдээ сэтгэлд хүрсэн эшлэл, ухаарал хайрласан үгийг заавал тэмдэглэн аваарай. Магадгүй эдгээр үгс нь таны ирээдүйн амьдралдаа баримтлах зарчим болохыг ч үгүйсгэхгүй шүү дээ. Мөн эдгээр үгсийг тэмдэглэлийнхээ тусгай хэсэгт эсвэл өөр дэвтэр дээр бичиж авбал харахад амар байдаг.



- ӨӨРТӨӨ ЗОРИУЛЖ БИЧИХ

Мэдээж бусдад зориулж бичиж болно л доо. Гэхдээ номын тэмдэглэл гэдэг өөрийн тань бичвэр, өөрийн тань өмч тул бусдад таалагдах гэж биш, зөвхөн өөртөө зориулан бичих нь зүйтэй. Эхний үед тэмдэглэлүүдээ хэнд ч үзүүлээд хэрэггүй. Хүнд үзүүлээд ирэхээр "Хүмүүс тэмдэглэлийг маань уншаад юу гэх бол? Ямар хариу үйлдэл үзүүлэх бол?" гэхчлэн бусдын хариу үйлдэлд хэт их анхаараад өөрийн бодлыг тусгахад бэрхшээлтэй болдог. Тиймээс өөртөө л зориулж бичээрэй.



- ГОЁОР ЧИМЭГЛЭЭРЭЙ

Номын тэмдэглэл хийхдээ бужо дэвтэр хөтөлдөг шиг чимэглэл хийвэл илүү сонирхолтой байх болно гэж амлая. Та олон өнгөөр бичсэн, энд тэндээ саа чимэглэл, наадаг зурагтай тэмдэглэл хийх дуртай төрлийн хүн бол өнгөлөг байдлаар, минималист хэв маягт дуртай бол цөөн хэдэн өнгөөр, цэвэрхэн байдлаар тэмдэглэлээ чимэглэх боломжтой.

Интернэтэд бужо дэвтрийг хэрхэн өнгөлөг, анхаарал татахуйц байдлаар чимэглэх талаар хэдэн зуун зөвлөгөө байдаг учраас хайгаад үзээрэй.







Хэрэв тухайн асуудал таны мэдлээс хэтэрсэн бол түр зууртаа түүнийг мартах хэрэгтэй. Өөр зүйл хийж өөрийгөө саатуул. (Салхилах, ямар нэгэн юм цэвэрлэх, амттай юм идэж, гадуур зугаалж, сэтгэл санаагаа өргөх зүйлсийг хийх) Энэ бүгдийг хийж тайвширсны дараа, саруул ухаанаар байдлыг илүү өөр өнцгөөс бодитоор харахыг оролдоорой

# English Corner





# Upcoming Events

WHAT'S HAPPENING AT NEW MONGOL HARUMAFUJI THIS MONTH?

**The new semester begins and here we have some events coming this month**



The elementary students will have a month-long event called "We are the children of Mongolia who cherishes our traditions"



The middle schoolers will be introduced to the newly formed clubs and their activities, and the 8th graders will be introduced to the student council.



The high schoolers on the other hand will be participating in the Lunar new year challenge and My family-My good doings. Also, the 12th grader's focus will be shifting to the final exams so the 11th graders will take the lead in club activities and the student council.



Finally, congratulations to our newly elected student body president Azkhishig hope you will have a wonderful presidency.

As always please stay indoors, wear your masks and wash your hands. Be safe and keep mindful of you and your loved ones well beings.

*by Tsendari.J*

# SPECIAL STUDENT

"IT IS TRUE THAT SUCCESS COMES TO THOSE WHO TRY."-ARIUNZAYA. G



Okayama Kake Gakuen (Kake Institute of Education), Okayama University of Science and Technology, Embassy of Japan in Mongolia, Recruit Co., Ltd, Kitabulgan LLC jointly organized the second Japanese language speaking competition among high school and New Mongol Kosen students.

This year's competition was successfully held on January 22, 2021. The purpose of the competition is to increase the number of people interested in the Japanese language and culture, to encourage Japanese language learning initiatives, to improve Japanese language skills, and to encourage participants.

In this competition, the New Mongol Harumafuji School Ariunzaya. G, 12-4 grade student got the / First place / to participate in the "International Japanese Language Speaking Competition" on February 26, 2021, in the International Competition to be held in Japan (online).

Therefore, we would like to introduce Ariunzaya through our newsletter. Please reading her experience about the competition.

**Hello dear readers, in this edition we are interviewing Ms. Ariunzaya the winner of the Japanese speech contest. Firstly, congratulations and thank you for accepting our invitation.**

Thank you so much for inviting me. It's such an honor for me.

**How did you know about the competition and what made you participate?**

At first, I saw information on the group by teacher Uuriintuya. I really liked the topic of the speech. It was just about the question we were facing. It's about what we can do now and overcome the challenges. I had competed in two speech contests before, but I didn't qualify, so I was frustrated and lacked self-confidence. So I decided to dare to go, thinking it was the last chance I had before I graduated.

**How did you feel when you participated?**

I was nervous at first and I drank a lot of hot drinks to calm myself, and I encourage myself to repeat continuously that "participating in this completion itself is a huge achievement so don't get nervous, relax and do your best."

**How did you prepare for the competition?**

Every day I would sit in front of a mirror and memorize and practice the most important thing is pronunciation and facial expressions.

I wrote my entire speech in Mongolian and then translated it to Japanese and converted it into more of a Japanese. Until I thought it was finished I never thought about memorizing it. I learned that expressing who I am bravely is important.

**What does winning feel like?**

Hope for the best, prepare for the worst. That's what I was thinking. Of course, I was thrilled to get first place. I was in total shock and happy that I did the best decision in my life.

**Is there a next stage /level/?**

Yes, the winners of 10 counties /10 participants/ compete in the international Japanese speech contest. Even though I'm nervous I will try my best.

**Lastly, would you like to say something to the readers?**

I want to say that having the courage to start something you wish for. It's already a success to try something new. Don't worry if what you're doing now is pointless and unsuccessful. What matters is you do it without stopping. It is true that success comes to those who try. Thank you

**Thank you Ariunzaya for your time. We wish you all the best for your next stage.**

*by Khishignemekh. N*



# 5 SCHOOL STRESS-BUSTING TIPS

by Emujin. G



*No matter where you are in the school journey, these tips can help you cope with and manage the stress that comes along with it.*

## **1.GET PLENTY OF SLEEP.**

Not getting enough sleep impairs academic performance and makes it harder to get through the day.

## **2.THINK POSITIVE.**

Research has shown that positive thinking may improve physical well-being, produce lower feelings of depression and produce lower levels of distress.

## **3. HAVE A STRESS "OUTLET."**

"This could be a social activity like going out or participating in intramural sports, finding a hobby, or joining a social club.

## **4.ENGAGE IN RELAXATION TECHNIQUES.**

This can include things like slowly counting to ten, meditation, thinking positive thoughts, visualization, or playing with a stress ball.

## **5. TALK TO SOMEONE.**

Sometimes just talking about what's stressful or having someone listen to your problems can drastically reduce stress.

# How to make Bujo journal

## What is Bujo?

Written by Khaliunaa Ganbold

A bullet journal (or BuJo, for short)

In a few words, the Bullet Journal is a planning system that helps you organizing your present and planning your future.

Instead of blank, lined pages, you can use your own imagination to decorate, draw, color, and create your written journal into an intrigued dazzling pages.

When bullet journal creator Ryder Carroll first developed the BuJo method, he had no idea it would inspire people around the world today. Many BuJo lovers swear by the system as a way to organize and archive their lives.

I love making things orderly as a to-do list or reminder and put my creativeness to decorate the white paper into something. This fits with my productivity.

There are several options for you to use and you will eventually find the best journal notebook for your needs. For beginners, you don't need to worry about the type of journal you get from start. Now let's see how to make a fitful easy bujo journal for yourself!

## How to start a bullet journal

Prep time: 30 min

Active time: 1 hour

Total time: 1 hour 30 min

Difficulty: Easy

## Materials

Notebook  
(dotted or lined)



Pen and pencils



Colors



Tapes (optional)





# Instructions

## 1. Gather your supplies.

You don't need anything fancy to get started, but having the right supplies can help you stick with it. All you really need to get started is a pen and a notebook, everything else is just extra.



## 2. Create an Index.

An Index is simply a place where you can keep track of all of the pages you include in your bullet journal. To create a basic index, all you need to do is create two columns. In the right column, write "page" on the left write "page number." Now, as you create pages, you can fill out your index. You can learn more about creating an index [here](#).



## 3. Create a Key.

A Key is one of the simplest pages in your bullet journal. It is simply a place for you to keep track of all of the different symbols you use in your bullet journal and what they mean.



**4. Create a Future Log.** Your Future Log is a place for you to plan for things that are not coming up immediately. This is the perfect place to include things like birthdays, big project deadlines, or doctors appointments made in advance. There are many ways to make this spread, and you can see more [here](#).

## 5. Create Your First Monthly.

Next, you want to create your first monthly spread. This can be as simple or as complicated as you like. There are two common formats: calendar or list. Either works well for beginners, you can learn more about creating monthly setups [here](#).



## 6. Create Weekly and/or Daily Logs.

Weekly and Daily logs are the heart of any bullet journal, but what they look like can vary significantly from person to person. You can also choose to combine them into one page or use both independently. You can learn more about Daily logs [here](#), and learn more about Weeklies [here](#).

## 7. Use it Daily:

If you want the bullet journal system to work for you, you need to be sure to keep it updated. Making a habit out of using your bullet journal is the easiest way to make it stick.





# 7 OF THE MOST COMMON MISCONCEPTIONS ABOUT HEALTH

"Healthy citizens are the greatest asset any country can have."  
– Winston Churchill"

FEBRUARY 2021, ISSUE 1

## 1. Cold weather makes you sick

This may be quite unbelievable but cold weather alone doesn't make you sick. The disease is caught from bacteria and viruses in the air that you may con in contact with. The only thing cold weather accomplishes is weakening your immune system so that it becomes easier to catch one.

## 2. Coffee Can Stunt Childhood Development

The basis of this myth stems from the idea that the caffeine in coffee may be the cause of osteoporosis, a vitamin D deficiency that makes the bones fragile. However, in the rare cases that this was true the difference was too insignificant to be given attention to. This does not mean children should be given coffee; the energy granted by caffeine may make them hyper-active not unlike a sugar rush.

## 3. It's bad to drink less than 8 glasses of water per day

Although this may be the most common misconception on this list that doesn't make it any less false. Countless studies have proven that this belief has no real-world basis. In fact, studies have also shown that drinking too much water may actually be harmful to your liver as well as your bladder. The best rule of this is that you should only drink when you are thirsty no more no less.

## 4. Cracking Knuckles Leads to Arthritis

When you crack your knuckles, you're pulling your finger joints apart. This causes an air bubble to form, which eventually pops, creating that familiar sound. Arthritis only develops when the cartilage within the joint breaks down and allows the bones to rub together. Your joints are surrounded by a membrane that contains a fluid that lubricates them and prevents them from grinding together. This doesn't mean necessarily bad for you. Having it turn into a habit means that your synovial membrane will be worn down and could lead to a weakened grip.





## 5. Chewing gum stays in your stomach for 7 years



Although many of the ingredients in gum — such as elastomers, resins, and waxes — are indigestible, it would be unreasonable to assume they will stay there for seven years. Plenty of what you eat — even things you are recommended to eat, such as fiber — are indigestible. The digestive system works in a way that anything it can't digest will just get moved along. This way any gum you may ingest will simply move right through you.



## 6. Gluten is Bad



You have seen online how many people have started gluten-free lifestyles in order to lose weight or because of the apparent harmful effect of gluten. The gluten-free diet is only healthier for people with gluten-related disorders, such as celiac or gluten intolerance. These people have a gluten-free diet because gluten causes a reaction in the body which damages the intestines and can lead to serious health issues.



## 7. Eating too much sugar causes diabetes

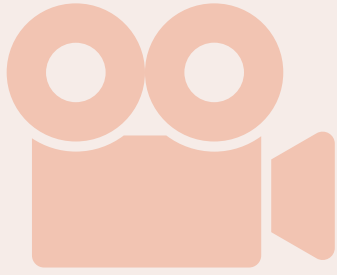


Contrary to popular belief, sugar does not cause diabetes. Eating too much sugar leads to weight gain and being overweight increases your risk for type 2 diabetes. The best way to reduce your risk of diabetes is to watch your weight. That means not only moderating the amount of junk food you take in. As for type 1 diabetes, however, there is no way that sugar or anything in your diet could be a cause because this type of diabetes only occurs when insulin-producing cells in your pancreas are destroyed by your immune system.



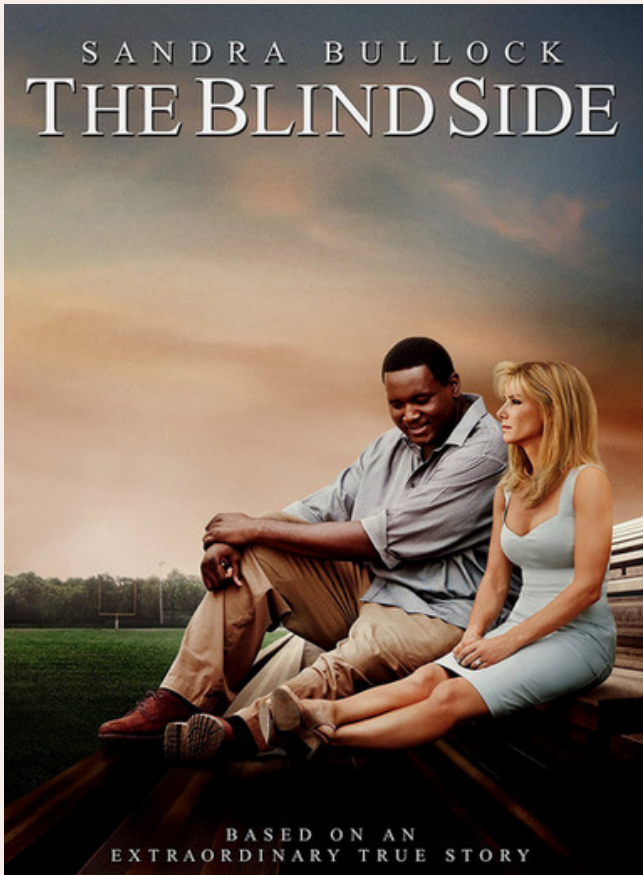
## Issue Highlights:

by Orgil Munkhsaihan



# The Blind Side

"I WANT YOU TO DO WHATEVER YOU WANT, IT IS YOUR DECISION, IT'S YOUR LIFE."



We are always excited about weekends and start planning for the weekend from weekdays... right? Weekends are the only days where we get time to relax and watch movies. It is interesting to watch movies that are based on real-life stories of courage, the resilience of the human spirit, and greatness.

So for this coming weekend, we recommend this wonderful and inspirational movie called The Blind Side (2009).

Movies change the way we *love*, *live*, and *think*.  
Movies *inspire*, *uplift the mood*, and *motivate*.

**Directed by:** John Lee Hancock

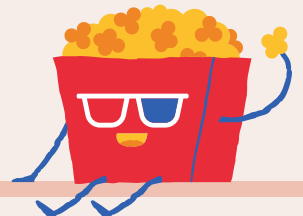
**Star Casts:** Quinton Aaron, Sandra Bullock, Tim McGraw

**IMDB Ratings:** 7.6/10

The Blind Side is full of support and love. The story is about a traumatized and homeless boy who becomes a football player with the support and help of a woman and her family. The movie is completely based on humanity. The acceptance and love towards the family are incredible to watch.

Michael Oher (Quinton Aaron), a homeless black teen, has drifted in and out of the school system for years. Then Leigh Anne Tuohy (Sandra Bullock) and her husband, Sean (Tim McGraw), take him in. The Tuohys eventually become Michael's legal guardians, transforming both his life and theirs. Michael's tremendous size and protective instincts make him a formidable force on the gridiron, and with help from his new family and devoted tutor, he realizes his potential as a student and football player.

Sandra Bullock's performance was universally praised, leading to her winning the Academy Award for Best Actress.

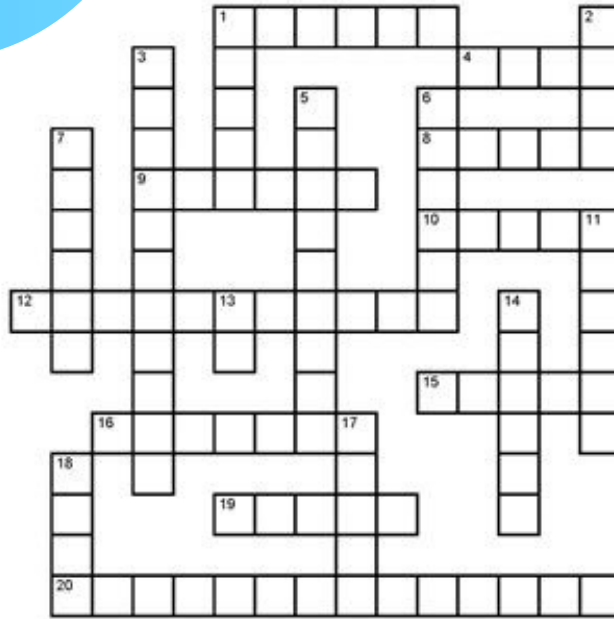




# Happy Hour



## At the Movies Crossword



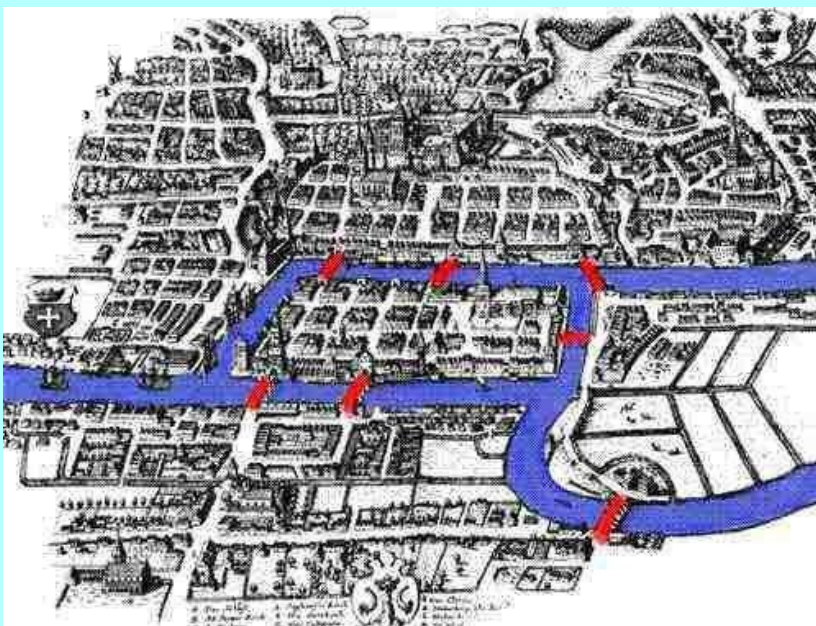
The first one who answers correctly will become the winner and announced at the next volume

### Across

1. Part II
4. The story
8. A movie award
9. Someone who writes movie reviews
10. One of the many people who act in the background of the movie
12. A movie about real life
15. A short movie appearance by somebody famous
16. Where a movie takes place
19. A short segment of a film
20. Lights, explosions, and computer graphics

### Down

1. A movie in space
2. A main actor
3. A big movie productions
5. A cartoon film
6. A funny movie
7. A scary movie
11. Schwarzenegger's film genre
13. Famous movie alien
14. What you use to film a movie
17. Kind of movie
18. Famous movie shark



Which route would allow someone to cross all bridges without crossing any of them more than once?



# 日本のコーナー





# 日本の大学の紹介!

最初に、うちの学校と繋がりがある2つの大学を紹介しています。

!!  
大学紹介!パート1

## 麗澤大学

REITAKU  
UNIVERSITY



大学設置: 1959年

学校種別: 私立

所在地: 千葉県

ランキング: 225位  
(全国)

学部:

国際学部  
外国語学部  
経済学部

奨学金:

日本学生支援機構  
奨学金 (JASSO)  
文部科学省 (MEXT)

知っている必要がある言葉:

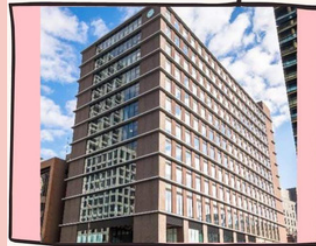
奨学金-scholarship  
学部-undergraduate  
大学院-graduate school  
留学-studying abroad  
文部科学省-  
MONBUSHO(MEXT)  
入学試験-entrance  
examination

ウェブサイト: [www.reitaku-u.ac.jp](http://www.reitaku-u.ac.jp)

!!  
大学紹介!パート2

## 国際医療福祉大学

INTERNATIONAL UNIVERSITY OF HEALTH AND  
WELFARE



大学設置: 1995年

学校種別: 私立

所在地: 六つのキャンパスあります

- 1大田原 (栃木県大田原市)
- 2小田原 (神奈川県小田原市)
- 3福岡 (福岡県福岡市早良区)
- 4大川 (福岡県大川市)
- 5東京赤坂 (東京都港区)
- 6熱海 (静岡県熱海市)
- 7成田 (千葉県成田市)

ランキング: 186位  
(全国)

学部:

保健医療学部  
医療福祉学部  
薬学部  
看護学部  
医療福祉マネジメント学部

奨学金:

АШҮҮИС ОЮУТНЫ АЛБА  
もつと:  
[https://admissions.iuhw.ac.jp/internationalstudents/pdf/2020ApplicationMongolianScholarship\\_en.pdf](https://admissions.iuhw.ac.jp/internationalstudents/pdf/2020ApplicationMongolianScholarship_en.pdf)

ウェブサイト: [www.iuhw.ac.jp](http://www.iuhw.ac.jp)

日本で医者になりたい方へ!

生活費: 60万円  
適格性:  
成績+90、JLPT N3以上、  
試験...

## ウェブサイト

[www.reitaku-u.ac.jp](http://www.reitaku-u.ac.jp)

[www.iuhw.ac.jp](http://www.iuhw.ac.jp)

# アニメコーナー

## 人気が高まっている アニメ



進撃の巨人

★ 9.10



ホリミヤ

★ 8.60



ドクターストーン

★ 8.50



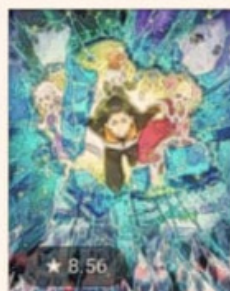
働く細胞

★ 7.95



呪術廻戦

★ 8.78



Re:ゼロ  
Another World Starting Life in Another World  
から始める異世界生活

★ 8.56



約束のネバーランド  
THE PROMISED NEVERLAND

★ 8.44



名前: re: ゼロから始める異世界生活  
簡潔: 長月達平が執筆し、大塚真一郎がイラストを描いた日本のライトノベルシリーズです。物語は、コンビニから帰る途中、突然異世界へと運ばれていくひきこもり、なつきすばるを中心に展開。

Genre: ドラマ、ファンタジー、スリラー、

一興放送: 2season、42eps

スタジオ: White fox



# ぜひ行ってみる場所!

日本へ行ったら、友達と一緒に、この渋谷スクランブルスクエアへ行ったらいいね!



## 必見! 一度は訪れたい日本の素晴らしい場所



### SHIBUYA SCRAMBLE SQUARE 渋谷スクランブルスクエア

- ・地上47階・地下7階
- ・高さ約230M
- ・18歳以上は2,000円、中学生・高校生は1,600円、小学生は900円、3～5歳の子供は500円。

ここから、渋谷駅、明治神宮、東京タワーなどの東京の有名な場所の景色を眺めることができます。完全ガラスなので、まるで空に浮かんでいるかのような自由な気分を味わえます。



### 渋谷スカイ-東京の最も 美しい景色



「BOOK & CAFE」,  
「SHARELOUNGE」があり、  
一人様90分、1500円で利用  
ことができます。テーブル、  
ソファ、会議室もあります。



### 蔦屋書店 TSUTAYA BOOKSTORE



### TSURUTONTAN UDON NOODLE

皆さん、うどんに好きでしょうか?  
ストリートアートで作られ、ソファや照明  
でデザインされ、渋谷の文化を見えます。

- ・人気メニュー  
～KITSUNE UDON 880円  
～CURRY UDON 1100円



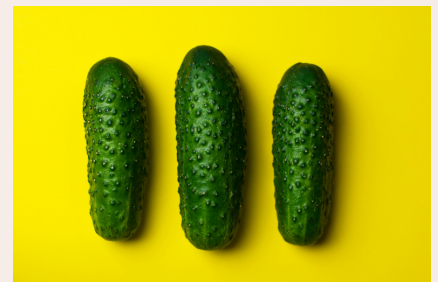
# 健康コーナー

今日の健康コーナーに、朝ご飯の大切さを書きました

## 健康ライフスタイル

私たちの脳は“ブドウ糖”をエネルギー源として使っています。朝起きたときに頭が「ボーッ」としてしまうのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうためです。朝食を食べないと、午前中、からだは動いても頭はボンヤリ、ということになりがちです。脳のエネルギー源のブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳とからだをしっかりと目覚めさせましょう。ごはんなどの主食には脳のエネルギー源になるブドウ糖が多く含まれているので、朝から勉強や仕事に集中できるのです。朝食は一日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチ。毎朝ちゃんとスイッチを入れましょう。

ブドウ糖-グルコース  
<https://www.maff.go.jp>



## 簡単な朝ご飯



### レシピ

1. トマト

2. きゅうり

3. 湯で卵

4. アボカド



by. ノミオ







Thank you for being with us  
Please continuously  
support us reading our newsletter



**Fuji Today сонинд  
нэгдэхийг хүсвэл:**

Хэрвээ та манай баг хамт олонтой  
нэгдэж хамтарч ажиллахыг хүсвэл доорх  
хаяг руу бичээрэй

[n.khishignemekh@shmhf.edu.mn](mailto:n.khishignemekh@shmhf.edu.mn)

**Joining Fuji Today**

If you want to be a part of our team,  
just send an email with a brief  
explanation to

[n.khishignemekh@shmhf.edu.mn](mailto:n.khishignemekh@shmhf.edu.mn)

**[Fuji today]** 新聞に入りたい人は:  
もしあなたがうちのクラブに入  
りたい場合、このメールに書いてく  
ださい。

[n.khishignemekh@shmhf.edu.mn](mailto:n.khishignemekh@shmhf.edu.mn)