



FUJI TODAY NEWSLETTER

FEB. 2021 | VOL9.



EDITOR-IN-CHIEF'S LETTER

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

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

By Khishignemekh. N
Fuji Today Editor-in-Chief



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, the story of our school established as a fruit of generous support and diligent efforts of Mongolian and 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.

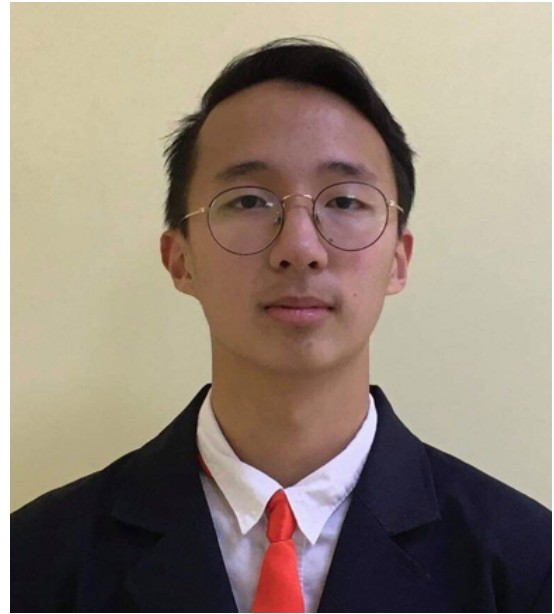
Fuji Today

newsletter team members



Editor-in-Chief

12-4 Khishignemekh.N



Managing Editor

12-1 Orgil.M



Editor

11-3 Amar.Ya



Newsletter Advisor

Head of English Department
Khaliunaa.G

Fuji Today

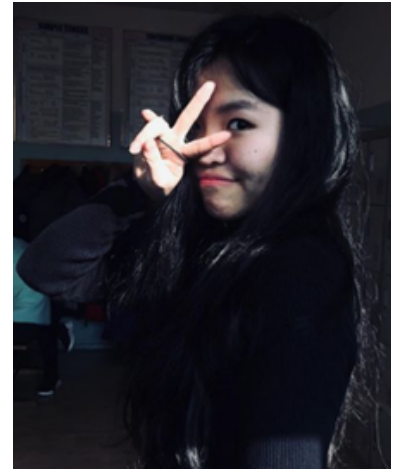
newsletter team members



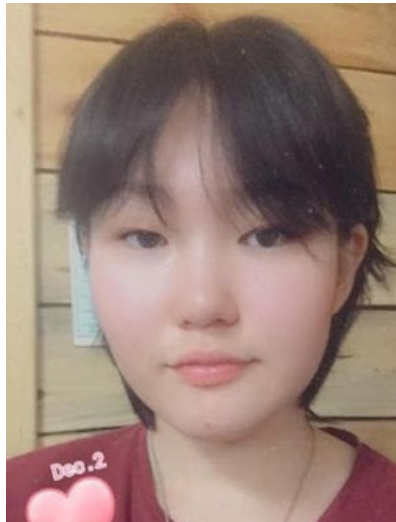
Reporter:
9-2 Sansarmaa.T



Reporter:
11-2 Maralgoo.G



Reporter:
11-3 Tsendari.J



Reporter:
9-1 Emujin.G



Chinese section:
12-4 Tselmeg.M



Japanese section:
12-2 Khaliun.U



Japanese section:
12-1 Nomin-Erdene.B



Japanese section:
12-4 Ariunzaya.G

Contents

Монгол булан

Мэдээ мэдээлэл

Нийтлэлийг Ж. Цэндарь

Онцлох үйл явдал- 5-р ангийн

Англи хэлний хөтөлбөр

Ярилцлагыг Н.Хишигнэмэх

Онцлох сурагч- О.Минжинсор (12-3)

Ярилцлагыг Г. Маралгоо

Онцлох багш-МХЗАН-н ахлагч Д.Дэлгэрмаа

Ярилцлагыг Н.Хишигнэмэх

Зөвлөгөө- ЭЕШ-д хэрхэн бэлдэх вэ

Нийтлэлийг Г.Халиунаа

Монголын шилдэг их, дээд сургуулиудын танилцуулга-

Нийтлэлийг М. Оргил

Кино булан- Erin Brockovich (2000)

Нийтлэлийг М. Оргил

Сэтгэлзүйн булан- Хүний сэтгэцийн хөгжлийн хувийн онцлог буюу темперамент

English corner

Monthly challenge- 14 days Happiness Challenge

by Maralgoo. G

Self-help- 7 ways to prepare for the ACT and SAT exams

by Emujin. G

Health corner- Vegaterian

by Maralgoo. G

Creative corner- Mother's day card

by Sansarmaa. T

Movie corner- Matilda (1996)

by Sansarmaa. T

Happy hour section- Mothers Day Crossword

by Amar. S

日本のコーナー

アニメコーナー

ノミン・エルデネ

国際女性デー

アリウンザヤ

ぜひ行ってみる場所!

ハリウン

Монгол Булан



Мэдээ мэдээлэл

ШМХФ сургуулийн 3 сарын ажлын төлөвлөгөө

НУЗАН-ийн нэрэмжит 7 хоног

Зөв сайн сургуулийн
зөв сайн багш хэлэлцүүлэг 1

Дунд сургуулийн клубын
үйл ажиллагаа танилцуулах хурал

3-р үеийн эцэг эхчүүдэд
ӨСВӨР НАСНЫ ХҮҮХДҮҮДИЙН
НИЙГЭМШИХҮЙН ОНЦЛОГ- сургалт

Шилдэг ЦАХИМ ХИЧЭЭЛ-ийн
хэлэлцүүлэг зохион байгуулалтын
бэлтгэл ажил. /Багшийн ур чадвар,
тенхик технологийн ашиглалт, хүүхэд
бүрт хүрэх хүртээмж, үр дүн/

БУЗАН-ын нэрэмжит 7 хоног

"Багш ажлын байрандаа хөгжих нь"
сургалт

Ахлах сургуулийн
төгсөх ангийн сурагчийн
СЭТГЭЛЗҮЙ
НИЙГЭМШИХҮЙН ОНЦЛОГ- сургалт

Дунд сургуулийн эцэг эхчүүдэд
зориулсан сургалт, мэдээлэл хүргэх

“ Ахлах сургуулийн нийт багш нарын
өдөрлөг”

СэтгэлЗүйч Т. Мөнхгэрэл
2-р үеийн эцэг эхчүүдэд
ӨСВӨР НАСНЫ ХҮҮХДҮҮДИЙН
НИЙГЭМШИХҮЙН ОНЦЛОГ- сургалт

Сэтгэлзүйчийн сургалт
нийт багш нарт



ОНЦЛОХ ҮЙЛ ЯВДАЛ

5-р ангийн

Англи хэлний хөтөлбөр

Энэхүү хөтөлбөрийн Зөвлөх багшаар Т.Цолмон, Чиглүүлэгч багшаар ахлах ангийн менежер Б.Наранцэцэг, Англи хэлний багш Б.Болор-эрдэнэ, Э.Цасчимэг, Д.Ууганцэцэг гэсэн нийт 5 хүний бүрэлдэхүүнтэй хэрэгжиж байна. Англи хэлийг 5-р ангид анх үзэж эхлэхэд нь олон цагаар зааж сургаснаар илүү хурдан, үр дүнтэй сургах зорилготой хөтөлбөр билээ.

Тиймээс бид энэ дугаараараа энэхүү хөтөлбөрийг хэрэгжүүлэхэд гар бие оролцон сэтгэл зүрхээ зориулан яваа бага ангийн англи хэлний багш Д.Ууганцэцэгтэй та бүхнийг уулзуулж байна.



Сайн байна уу. Энэ өдрийн мэндийг хүргэе. Юуны түрүүнд уншигч олондоо өөрийгөө танилцуулаач.

Сайн байна уу. Намайг Д.Ууганцэцэг гэдэг. Англи хэлний багш мэргэжлээр 11 дэх жилдээ ажиллаж байна.

Хэзээнээс уг хөтөлбөр хэрэгжсэн бэ?

Энэ жилийн 8 сард анх зуны сургалт зохион байгуулж Т.Цолмон багш маань арга барилаа заасан. Мөн өөр өөр сургуулийн, өмнө нь англи хэл огт үзэж байгаагүй 20 сурагчдад үнэ төлбөргүй 1 сарын турш шинэ арга барилаар хичээл заан арга барилтайгаа бүрэн дасаж 9 сараас эхлэн ШМХФ сургуулийн 5-р ангийнхандаа зааж байна.

Анх энэхүү хөтөлбөр нь хаана хэрэгжиж байсан бэ?

Анх 93-р сургуульд 1992-1997 онуудад хэрэгжиж байсан бөгөөд их үр дүнтэй хөтөлбөр байсан учир энэ жил манай сургууль анхны 5-р ангийн хүрээнд хэрэгжүүлж байгаа юм.

Хөтөлбөрийн давуу тал нь юу вэ?

Өдөр бүр англи хэлний хичээлийг ярих чадварт суурилан судалж унших, бичих, сонсох чадваруудаа хөгжүүлэх давуу талтайгаас гадна дүрэм, яриа хоёуланд нь суурилсан.

Хөтөлбөрийг хэрэгжүүлж байхад ямар нэг хүндрэл саад бэрхшээл учирсан уу?

Хөтөлбөр, заах аргачлал, ямар агуулгаар заах нь тодорхой байсан учир бэрхшээлтэй санагдаагүй. Харин сурах бичиг байхгүй учир багш нар өөрсдөө сургалтын материалыг бэлддэг. Энэ нь сурах бичиг бичихийн үндэс болно гэж найдаж байна. Каринтин эхэлснээр 80 минут биш 60 минутаар нэг удаа Zoom-ээр хичээл орж байгаа болохоор төлөвлөсөн агуулга цагтаа бүгд амжихгүй байгаа нь бэрхшээл болж байна.

Бидний урилгыг хүлээн авч цаг зав гаргасанд баярлалаа. Таны ажил амьдралд сонины клубынхээ зүгээс амжилт хүсье.



ОНЦЛОХ СУРАГЧ

12-3 АНГИЙН СУРАГЧ
О.МИНЖИНСОР

Ярилцлагыг Г.Маралгоо



Энэ удаагийн дугаараараа хөдөлмөрч, бүтээлч нэгэн сурагчийг онцолж байна.

Юуны өмнө өөрийгөө танилцуулаач?

Сайн байна уу? Шинэ дугаартаа урьж оролцуулж байгаад баярлалаа. Намайг Очийн Минжинсор гэдэг. Шинэ Монгол Харүмафүжи сургуулийн 1-р үеийн буюу 12-3 ангийн сурагч.

Ойрын зорилгоосоо бидэнтэй хуваалцаач

Ойрын хамгийн том зорилго гэвэл ЭЕШ-н бэлтгэлээ сайн хангах. Мөн хажуугаар нь сонирхлынхоо дагуу "In Biiver's Mind", "Biiver's Handmade" хоёрынхоо үйл ажиллагааг тасралтгүй явуулах. Мөн тэжээвэр амьтдын эрхийг хамгаалах зорилготой олон нийтийг хамарсан үйл ажиллагааг энэ оны эхний хагаст багтаан зохион байгуулах төлөвлөгөөтэй байгаа.

3.In biiver's mind гэх page хуудсаа яагаад нээх болсон бэ?

"In biiver's mind" бол яг цэвэр миний бодолд орж ирдэг зүйлс л гэсэн үг. Өөрт тохиолдсон хөгжилтэй явдлууд, эсвэл гэв гэнэт толгойд орж ирсэн бодлуудаа л зурдаг.

4.Уг page хуудсаараа далжжуулан юуг илэрхийлэхийг зорьсон бэ?

Анх нээхдээ бол just for fun байдлаар нээсэн ч цаашдаа бол төгсөхөөсөө өмнө сургуульд болж өнгөрсөн, сурагч настай холбоотой дурсамжаа энэ пэйждээ хадгалж үлдээхийг хүссэн. Тиймээс удахгүй "In Biiver's Mind"-д орох зургууд ихэнх нь сургуультай холбоотой ямар нэг явдлууд байх учраас та бүхэнд бас таалагдах байх гэж бодож байна.

Biiver гэдэг нэрнийхээ утга учрыг тайлбарлавал?

Би өөрөө энэ нэрэндээ их хайртай. Дуудлагаараа бол "минж" гэсэн үг юм. Англиар "beaver" гэдэг юм. Тэгээд дуудлагаар нь "biiver" болгоод энэ нэрээ олж авсан даа.

6.Biiver's handmade-ийнхаа тухай ярьж өгөөч?

Би гар урлалын бүтээгдэхүүнд их сонирхолтой. Бас зураг зурах дуртай. Анх энэ оны 1-р сарын 27-нд найзын маань төрсөн өдөр болоод юу бэлэглэвэл дээр вэ гэж их бодож, олон юм судалсан ч яг хүссэн зүйлээ олоогүй. Тэгээд л өөрөө хийж эхлэх болсон. Хуучны 90-ээд оныг санагдуулам, бие биетэйгээ захиа солилцдог байсан үе шиг тийм нандин зүйл хиймээр байсан болохоор "Biiver's Handmade"-ээ нээсэн. Одоогийн байдлаар хөрөг зураг, уран бичлэг, уран зураг болон гараар хийсэн лаа гаргаж байгаа. Яваандаа илүү олон зүйлс хийж арвижуулах төлөвлөгөөтэй байгаа.



ОНЦЛОХ БАГШ

Сайн байцгаана уу? Эрхэм хүндэт уншигчдаа энэ дугаараараа бид Монгол хэлний ЗАН-н ахлагч Д.Дэлгэрмаа багшийг онцолж байна.



Монгол хэлний багш
Д.ДЭЛГЭРМАА

Товч танилцуулга:

2007 онд Монгол Улсын Боловсролын Их сургуулийн “Герман-Монгол хэлний багш” мэргэжлээр төгссөн.

2007-2012 онд герман хэлний сургалттай “Гёте” сургуульд монгол хэлний багш

2012-2017 онд “Сант” сургуульд монгол хэлний багш

2017 оноос Шинэ Монгол Харүмафүжи сургуульд монгол хэлний багш

2011 онд “Нийслэлийн Боловсролын Газар”-ын “Багшийн алдар” цол тэмдэг

2018 онд “Монголын Хувийн Хэвшлийн Бага, Дунд Сургуулиудын Холбоо”-ны “Шилдэг багш”

2020 онд МЗХ-ы “Хөдөлмөрийн алдар” цол тэмдэг

Юуны өмнө бидний урилгыг хүлээн авч ярилцлага өгч байгаад баярлалаа. Ингээд ярилцлагаа эхлүүлье.

Та яагаад багш мэргэжлийг сонгох болсноо бидэнтэй хуваалцаач

Өвөө эмээ хоёр маань багш байсан юм. Үе үеийн төгсөгчид нь гэрт маань ирдэг байлаа. Өдий зэрэгтэй яваа минь багш нарын минь ач гэж ярьдаг байсан нь намайг багш болоход нөлөөлсөн болов уу. Бусдад нөлөөлж амьдарна гэдэг сайхан.

Шинэ Монгол Харүмафүжи сургуульд багшлах болсон шалтгаан тань чухам юу вэ?

Сант сургуульд нөхөр бид хоёр ажиллаж байгаад 2016 оноос манай нөхөр Шинэ Монгол сургуульд физикийн багшаар ажилд орсон. Тэгээд үргэлж

Шинэ Монгол сургуулийн ажлын хамт олны найрсаг харилцаа, сургуулийн таатай орчин гэх мэт сайхан зүйлүүдийг их магтаж ярьдаг байсан нь нөлөөлсөн байх.

Шинэ Монгол Харүмафүжи сургуульд багшлахад хамгийн их таалагддаг зүйл тань юу вэ ?

Багш өөрөө хүссэн зүйлээ санаачлан хэрэгжүүлж болдог мөн хариуцлагатай эрх чөлөө олгодог нь хамгийн их таалагддаг.

Таны хийх дуртай зүйлс

Гэр бүлтэйгээ цагийг үр бүтээлтэй өнгөрөөх мөн аялах дуртай.

Та 5 жилийн дараах өөрийгөө төсөөлвөл

Анх хичээл зааж байсан сурагчид маань хүсэл мөрөөдөлдөө хүрсэн байхыг хараад сэтгэл хангалуун сууж байна байх.

Таны хувьд сурагчдадаа хандаж юу захиж хэлэхийг хүсэж байна вэ?

Зорьсон зүйлийнхээ төлөө өдөр бүр тогтмол цагт бага гэлтгүй заавал цаг гаргаж байгаарай.

Эцэст нь юу гэж хэлэх вэ?

Эрч хүчтэй, эвсэг, ажилсаг заах аргын нэгдлийнхэн болон ажлын хамт олондоо баярлалаа гэж хэлье.

Бидний урилгыг хүлээн авч цаг зав гаргасанд баярлалаа. Таны ажил амьдралд сонины клубынхээ зүгээс амжилт хүсье.

ЭЕШ-д хэрхэн бэлдэх вэ?



ЭЕШ бол энгийн нэг шалгалт биш харин тухайн хүний амьдралын чиг зорилгоо тодорхойлох маш хариуцлагатай алхам юм. Хүссэн сургуульдаа хүссэн мэргэжлээрээ элсэх нь гол зорилго учраас хариуцлагатай хандан өдөр бүр тодорхой цагийг зарцуулж бэлдэх аваас хүссэн оноогоо авч, хүссэн сургуульдаа элсэх боломжтой. Тиймээс элсэлтийн ерөнхий шалгалт өгөхөөр бэлдэж байгаа ахлах ангийн сурагчиддаа зориулан дараах зөвлөмжүүдийг хүргэж байна.

1. Төвлөрөх

Аливаа шалгалтыг амжилттай өгөх хамгийн эхний түлхүүр бол төвлөрч сурах. Бэлдэж байхдаа ч шалгалтаа өгч байхдаа ч сайн төвлөрч чадвал асуултаа сайн ойлгож зөв хариулт өгч чадна.

2. Бэлдэж эхлэх хугацаа

Болж өгвөл 12-р ангид орохоосоо өмнө бэлдэж эхлэх хэрэгтэй. 1-1.5 жил бэлдэх шаардлагатай гэж үздэг байна. Хэрэв хугацаа бага үлдсэн бол өдөрт дор хаяж 1 цагийг заавал ЭЕШ-н бэлтгэлд зориулан цаг гаргаж байгаарай.

3. Төлөвлөгөө гарга

Өдрийн аль цагт хамгийн идэвхитэй байдаг вэ? Тэр цагтаа хуваарь гарган өдөр бүрийн төлөвлөгөөгөө гаргаарай.

4. Хамгийн хүнд сэдвээс эхэл

Ямар хэсэгт хамгийн их алдаа гаргаж байна тэр хэсгээ ойлготлоо дараагийн хэсэгт шилжилгүй, яаралгүйгээр хамгийн гол нь зөв ойлгох хэрэгтэй. Тэгвэл цаг хугацаагаа ч хэмнэнэ. Тухайн хэсгээ багштайгаа давтан хэд хэдэн тест ажиллаад үзээрэй.

5. Хэтэрхий удаан суух хэрэггүй

Өдөрт нэг цаг төвлөрч хийгээд байхад аяндаа зуршил болно. Түүнээс өдөрт 4-5 цаг суугаад 2 өдөр өнжөөд байж болохгүй. Өөрийгөө ядраалгүй, цагаа зөв зохицуулах хэрэгтэй.

6. Тухайн хичээлийн тестүүд дээр их ажиллах

Өмнөх оны тестүүд дээр ажилласнаар тестийн ерөнхий бүтцийг ойлгоход хэрэг болно.

7. Тестийг гүйцэтгэх хугацаагаа хянах

Тест гүйцэтгэж байхдаа хугацаа харалгүй хийвэл зуршил болж үлдэхгүй. Хийж эхэлснээс хойш аль даалгаварт хэдэн минут зарцуулж байгаагаа хянаж, шалгалтын хугацаанд амжиж хийж чадаж буй эсэхээ тооцоолох шаардлагатай.

МОНГОЛ УЛСЫН ШИЛДЭГ ИХ ДЭЭД СУРГУУЛИУДЫН ТАНИЛЦУУЛГА



Хүссэн сургуульдаа орж хүссэн мэргэжлээ эзэмшихийн тулд зөв сайн сургуульд суралцах нь чухал юм. Тиймээс Монгол улсын хамгийн нэр хүнд бүхий шилдэг гурван сургуулийг онцлон танилцуулж байна.

Монгол Улсын Их Сургууль

Бидний сайн мэдэх “Монгол улсын их сургууль” 1942 онд байгуулагдсанаас хойш Монголын их дээд сургууль төгсөгчдийн зорьдог сургууль байсаар ирсэн. МУИС-д элсэгчдийн чадварыг юуны түрүүнд ЭЕШ-ийн шалгалтын оноогоор дүгнэдэг, өөрийн элсэхийг хүссэн мэргэжлээ сонгон суралцах боломжтой болдог байна. Бүртгэлийн хугацаа: 6 сарын 1 - 7 сарын 4 хүртэл явагдана.

Website: <https://www.num.edu.mn/>



Санхүү эдийн засгийн их сургууль



1924 онд байгуулагдсан санхүү эдийн засгийн их сургууль Монголын хамгийн нэр хүндтэй их сургуулиудын нэг билээ. Бакалаврын 16, Магистрын 8, Докторын хөтөлбөрүүдэд хамрагдах боломжтой бөгөөд СЭЗИС элсэхэд өндөр ЭЕШ-ийн оноо шаарддаг. Элсэлт 8 сард нээгдэх ба өрсөлдөөн ихтэй байдаг тул одооноос сайн бэлдэж эхлэхийг зөвлөж байна.

Website: <https://www.ufe.edu.mn/>

Монгол Олон Улсын Дээд сургууль



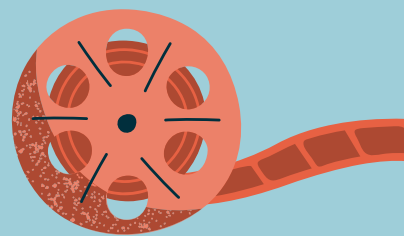
Эм-Ай-Юу Олон Улсын дээд сургууль нь бүх хичээл нь англиар явагддаг хамгийн том дээд сургууль юм. Бакалаврын 10, магистрын 4 хөтөлбөртэй. Сурагчдын 30% нь Америк, Орос болон Төв Азийн орны оюутан залуустайгаараа өвөрмөц сургууль юм.

Website: <http://www.miu.edu.mn/>

Нийтлэлийг М. Оргил



Кино хэлэлцүүлэг хийхийн ач тус



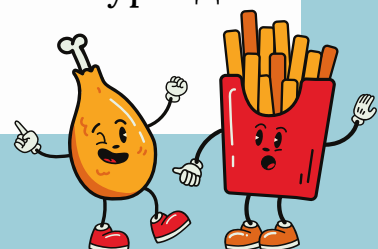
Fuji Today сонины зүгээс бүх үеүүдээ уриалан сурагчдынхаа идэвхи оролцоог дэмжих зорилго бүхий тэдний нас сэтгэхүйд тохирохуйц кино бүтээлийг үзүүлэн хэлэлцүүлэг хийлгэх аяныг зарлаж байна. Бидний ажлыг дэмжин үедээ энэхүү арга хэмжээг зохион байгуулсан бүх багш сурагч хамт олныг бид сонингоороо дамжуулан алдаршуулан урамшуулах болно. Бид нэг зорилготой тэмүүлэлтэй байвал амжилтанд хүрч чадна. Ингээд хэлэлцүүлэг хийхийн ач холбогдлыг танилцуулж байна.



Урлаг урлагийн дотроос хүнд ухаарал, сургамж хайрлаж, сэтгэл зүрхнийх нь нарийн хөг утсыг хөндөж чаддаг нь кино урлаг юм. Харин бодит амьдралаас сэдэвлэсэн кинонууд илүүтэй хүмүүсийн сэтгэлд хүрч, догдлол, баяр хөөрийг мэдрүүлж чаддаг билээ. Бодит үйл явдлаас сэдэвлэн хийсэн кино түүхүүд бидэнд үргэлж сургамжийг өгч байдаг.

Тиймээс ч киног сургалтын арга зүйтэй холбон сурагчдын сэтгэн бодох, эргэцүүлэх чадварыг хөгжүүлдэг байх нь ээ.

Кино хэлэлцүүлэг нь идэвхитэй сургалтын арга зүйд ордог бөгөөд сурагчдын чөлөөт цагаараа хийх дуртай зүйлсээр нь дамжуулан аливаа зүйлийн цаад учир шалтгааныг тунгаан бодож, анализ хийх, юмсын уялдаа холбоог ойлгож, дүгнэлт хийх чадвартай болгоод зогсохгүй бусдын яриаг хүлээцтэйгээр сонсож сургадаг байна.



КИНО БУЛАН

Erin Brockovich (2000)

УРАН САЙХНЫ КИНО
БОДИТ ТҮҮХЭЭС СЭДЭВЛЭН БҮТЭЭВ

Энэхүү кино нь Хинкли хэмээх газрын гүний усны бохирдолтой холбоотой хэргээр эрчим хүчний корпораци болох Pacific Gas and Electric (PG&E) компанитай холбоотой маргааныг хуулийн дагуу шийдүүлэхээр тэмцэж буй эмэгтэйн тухай өгүүлэх бөгөөд Эрин Броковичийн дүрд Жулиа Робертс тогложээ. Түүнчлэн Vox Office-д дээгүүр байр эзэлж кино шүүмжлэгчдээс өндөр үнэлгээ авсан байна.



Ингээд киноныхоо үйл явдалтай танилцацгаая. Өрх толгойлсон эмэгтэй Эрин авто осолд орж, өөрийг нь өмгөөлж байсан өмгөөлөгчийнхөө хуулийн фирмд ажиллах хүсэлтээ өгснөөр киноны үйл явдал эхэлнэ. Тэрээр уйгагүй шалсны эцэст хуульчийн туслах болж чадах бөгөөд угийн л шударга бус зүйлд дургүй тэрээр бичиг баримт янзалж байгаад санамсаргүйгээр (PG&E) компанитай холбоотой хэргийг сөхөн удтал дарагдсан байсан шударга бус үйлдлийг таслан зогсоохоор тэмцэж эхэлнэ. Хамгийн харамсалтай нь усны бохирдол олон жилийн турш тэр хавийн оршин суугчдын эрүүл мэндэд төлж баршгүй их хохирол учруулсан байх нь тэр. Эгэл жирийн энэ эмэгтэй шударга бус явдлыг таслан зогсоон хохирлыг барагдуулж олон хүний эрүүл мэндийг хамгаалж чадах болов уу? Ингээд цаашид хэрхэхийг киноноосоо үргэлжлүүлэн үзээрэй

ХҮНИЙ СЭТГЭЦИЙН ХӨГЖЛИЙН ХУВИЙН ОНЦЛОГ БУЮУ ТЕМПЕРАМЕНТ

НИЙТЛЭЛ №1



Темперамент (Латины temperameotum) бол хүний үйл явдал, төрх байдал, зан аашинд илрэн гарч буй сэтгэл зүйн төрөлхийн шинж чанарыг илэрхийлсэн судалгааны нэршил юм. Энэхүү судалгааг анх английн сэтгэлзүйч Г.И.Айзенкийн боловсруулсан. Тэрээр хүмүүсийг 4 хэв шинжид хувааж үзсэн бөгөөд хэв шинж тус бүр нь өөрийн гэсэн шинж чанаруудын өвөрмөц хослолуудаас тогтдог гэж үздэг. Үүнд:

Сангвиник

Эрч хүчтэй,
сэтгэлзүйн
хувьд болон
зан аашны
хувьд
тэнцвэртэй,
хөдөлгөөнтэй

Холерик

Эрч хүчтэй,
сэтгэлзүйн
хувьд болон
зан аашны
хувьд
тэнцвэргүй,
хөдөлгөөнтэй

Флекматик

Эрч хүчтэй,
тэнцвэртэй,
удаан

Меланхолик

Сул,
тэнцвэргүй,
удаан

Эдгээр 4 хэв шинж буюу Темперамент нь хүний тархи мэдрэлийн үйл ажиллагаатай салшгүй холбоотой бөгөөд төрөлхийн шинж юм. Хүний сэтгэцийн хөгжлийн төрлөхийн хэв шинжийг судлах олон арга байдаг ч Г.И.Айзенкийн боловсруулсан арга хамгийн түгээмэл хэрэглэгддэг суурь судалгааны арга юм. Түүний боловсруулсан тест нь насанд хүрэгчдын болон хүүхдэд зориулсан хувилбар, хялбаршуулсан хувилбар гэх мэт олон хувилбартай бөгөөд хамгийн нийтлэг хэрэглэгддэг нь 57 асуулгатай тест болон 80 асуулттай асуулга арга байдаг. Уншигч та бүхэн энэхүү 4 хэв шинжийн ерөнхий нийтлэг шинж тэмдэгээр өөрийгөө судлаад аль темпераментийн хэв шинжийн хүн бэ гэдгээ анхан шатаар тодорхойлоод үзээрэй. Хүн нэг хэв шинжийн цэвэр темпераменттэй байх нь ховор бөгөөд ихэвчлэн хосолсон холимог хэлбэрээр илэрч байдаг. Тиймээс уншигч танд хоёр төрлийн хэв шинж тохирч байвал энэ нь хэвийн зүйл бөгөөд тухайн хоёр темперамент танд аль аль нь илэрдэг гэсэн үг юм. Өөрийн сэтгэлзүйн хэв шинжийг танин мэдсэнээр сэтгэлзүйн хувьд эрүүл тэнцвэртэй байх боломжтой юм шүү.

Сангвиник хэв шинж

Шинэ нөхцөл байдалд хурдан дасан
зохицох чадвартай
Хүмүүстэй амархан хэл амаа ололцдог
Нийтэч яриасаг, сэргэлэн
Сэтгэлийн хөдөлгөөний гадаад илрэл
хурц тод
Хөдөлгөөнтэй тогтворгүй
Хувийн зохион байгуулалт муу
Удаан хугацаанд нэгэн хэвийн хийх
ажлыг гүйцэтгэхдээ тааруухан
Ажлын бүтээмж муу байх хандлагатай
Анхаарлын тогтворжилт сул
Тэсвэртэй тэвчээртэй байдал дутмаг

Холерик хэв шинж

Огцом түргэн хөдөлгөөнөөрөө ялгарч
тодорч харагддаг
Эрч хүчтэй, сэтгэлийн хөдөлгөөний
хурц тод илрэлтэй
Хөөрөл саатлын процесс тэнцвэргүй
явагддаг
Дуртай зүйлээ тултал нь хийж байгаад
сонирхол нь буурхаар орхичихдог
Нийгмийн идэвхтэй, бусдын төлөө
идэвх санаачлагатай эрч хүчтэй
ажиллах чадвартай
Сэтгэлийн тэвчээр хатуужил шаардсан
үед уурлах бухимдах, бачимдах зэрэг
зан үйлийг гаргах хандлагатай.

Флегматик хэв шинж

Идэвх санаачлага бага
Удаан сурч сайн ойлгож тогтоодог
Тууштай зан чанартай
Хэл яриа болон биеийн хөдөлгөөн тайван
хэвийн
Сэтгэл санааны байдал ч мөн хэвийн жигд
Өөрийгөө хянаж чаддаг
Хүч чадлаа зөв хуваарьлаж эхэлсэн ажлаа
дуусгаж чаддаг
Хүмүүстэй ижил тэгш харилцдаг
Асуудалд ул суурьтай тэсвэр тэвчээртэй,
тууштай өөрийн бодолоор ханддаг
Зожиг, залхуу шийдэмгий бус
Нэгэн хэвийн хөндий

Меланхолик хэв шинж

Эмзэг мэдрэг, ойлгомжгүй
Анхааралаа төвлөрүүлж юм хийхэд
их хэцүү төвөгтэй санагддаг
Хурц ширүүн зантай хүнтэй
харилцахад сааталд ордог
Үг хэл яриа нам сул,
Ичимхий бүрэг, эргэлзээ ихтэй
Юманд нухацтай ханддаг
Баялаг сэтгэлгээтэй
Хөдөлмөрч зүтгэлтэй
Сэтгэлээр унах нь их

English Corner



14 DAYS HAPPINESS CHALLENGE

1. Wake up 30 minutes earlier than normal

2. Go for a walk outside
2. Go for a walk outside

3. Disconnect from social media

4. Cook a healthy meal

5. Practice yoga

6. Color or paint

7. Listen to your favorite music and dance

8. Watch a favorite movie

9. Journal your thought

10. Meet a good friend

11. Meditate

12. Listen to a podcast

13. Find a DIY project to do

14. Go to bed early

7 WAYS TO PREPARE FOR THE ACT AND SAT EXAMS

If you plan to submit SAT® or ACT® scores with your application, they'll likely impact your chances of acceptance. Preparation can be the key to making those scores work in your favor. But what's the best way to prepare? How do you practice? Does tutoring make sense? How can you bulk up your vocabulary?

Read on for seven helpful tips and strategies that every test-taker should know

1. Familiarize Yourself with the Details

Understanding the test structure, instructions and the type of questions you will be asked will save you valuable time on test day. You can find detailed instructions for the SAT and ACT tests online. And it's important to understand the differences between the SAT and ACT to determine which test is a better fit for you.

2. Practice, Practice, Practice

Set aside time to take real, full-length practice tests. Use a timer to get accustomed to the time limits, and try to pace yourself so you have enough time to get to all the questions. After finishing each test, check your answers and devote ample time to reviewing the questions you got wrong.

3. Start Reading

In addition to online resources, there are books, complete with full practice tests based on actual exams from past years that can help you study. The ACT test offers an official prep book. The College Board also offers an extensive collection of SAT prep books. Stumped on what to buy? Ask your high school counselor for a recommendation.

4. Get to Class or Tutoring

If you find it hard to study on your own, you may want to consider taking a test prep class. Some schools offer remote or in-person programs or study groups, and you may also be able to find a privately run prep course in your area. When you don't understand an answer, having an instructor by your side to explain it can be a big help.

5. Work Your Memory

The SAT exam lists some formulas for you at the front of each math section, but the ACT exam does not, so it's important that you know all basic math formulas and concepts. With enough practice problems, you should be able to memorize them, which can help save you time during the actual test.

6. Increase Your Vocabulary

On top of taking practice tests, you should also practice reading challenging books and articles. The College Board publishes a list of suggested reading that could serve you well on reading comprehension passages. When you come across an unfamiliar word, highlight or underline it, then look it up. This will pay dividends for your whole life, not just when it comes to a test score.

7. Study on the Move

There are several SAT and ACT prep apps available. With lessons in the palm of your hand, you can track your progress and prepare for the test wherever you go. If you give yourself plenty of time to study and heed some of these tips, you'll be prepared to face the tests head-on. Good luck!

VEGETARIAN



ARE ALL THE VEGETARIANS SAME?

True vegetarians. They eat no meats at all, not even chickens or fishes.

Lacto-Ovo vegetarians eat dairy products and eggs, but also no meat

Lacto-vegetarians can eat dairy products, but they exclude eggs.

Ovo vegetarians, on the other hand, eat eggs but no dairy products.

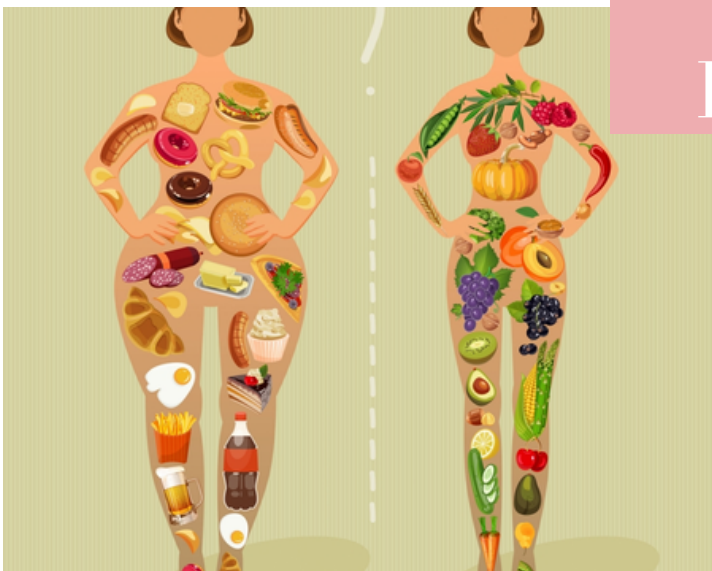
ADVANTAGES OF BEING VEGETARIAN

Vegans eat different varieties of vegetables and fruits, which have great nutrients for health and beauty. improved weight control and a healthy diet. It reduces the risk of any health problems and diseases. Also, a vegan diet is a way of protecting the environment and ethical treatment for animals.



HOW DO YOU BECOME VEGAN?

Becoming a vegetarian takes people a lot of time and patience. You can start by reducing the usage of meats or replacing them with at least chicken or fish. Then step by step, eat more dairy products and salads. If it isn't favorable to eat vegetables and fruits alone, I suggest you learn proper instructions on vegan meal recipes.



5 DIY Mother's Day Cards That Are Simple Enough for Anyone to Make

Mother's Day Coffee Card

Since the way to mom's heart is with a fresh cup of coffee, this beautiful card is a winner. Pair it with a gift card to her favorite coffee shop for a well-rounded gift.



Pom Pom Mother's Day Card

Not only are the animals on this DIY card cute, but they're also just as soft and cuddly as the ones IRL.



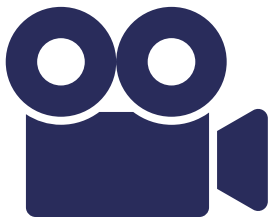
Sundae Mother's Day Card

The best way to celebrate Mom's special Sunday? With a big ol' sundae topped with colorful sprinkles, nuts, and marshmallows.

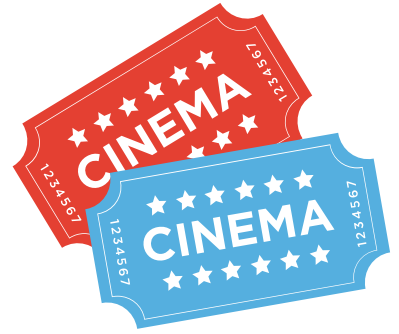


Nail Polish Mother's Day Card

Give your mom what she really wants this year: a fresh mani from her loved ones.



Matilda (1996)



Movie info

The film centers on a young genius girl named Matilda Wormwood, who develops psychokinetic abilities and uses them to deal with her disreputable family and Agatha Trunchbull, the ruthless, oppressive and tyrannical principal of Crunchem Hall Elementary School.

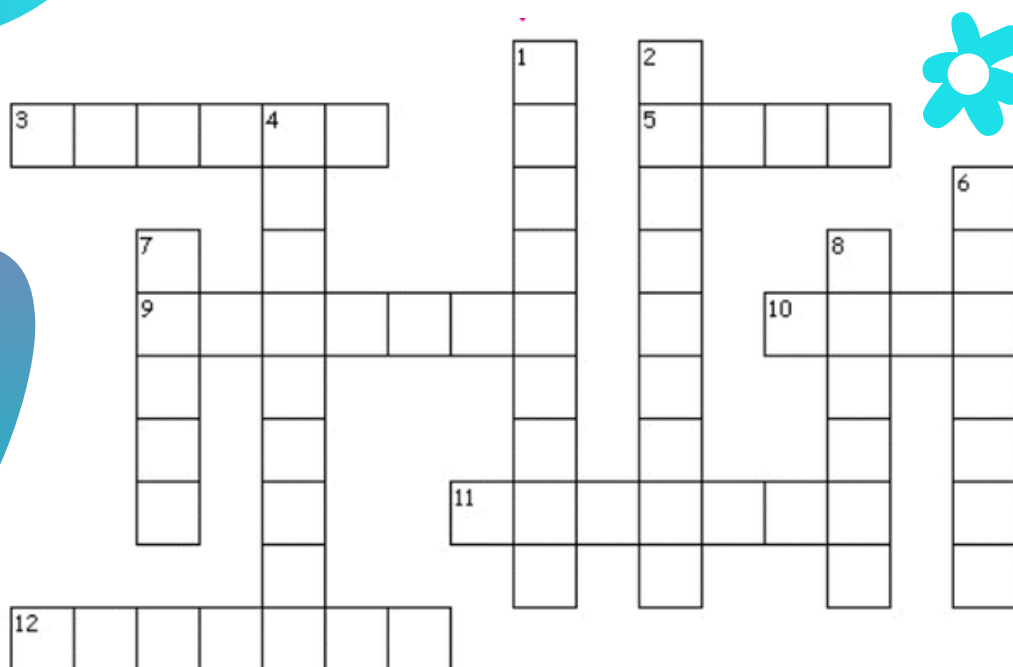
Movie review

Matilda is the youngest child and only daughter, of Harry and Zinnia Wormwood who are described as living "in a very nice neighborhood in a very nice house", but not being very nice people. Mr. Wormwood is a used car salesman with the police tracking his every move, and Mrs. Wormwood is obsessed with bingo parlors and television game shows. Both parents are extremely neglectful of their little six-and-one-half-year-old daughter, even though she shows signs of amazing intelligence and various remarkable powers. Her uniqueness soon comes out when at the age of four she demands from her parents to buy her a book. As the story unfolds, Harry and Zinnia get annoyed by the smartness of Matilda and decide to punish her. But the reason Harry gives Matilda for being punished gives an idea to Matilda in her future plan to teach her parents a lesson. Sounds interesting right? I am sure you love it. Enjoy the movie!





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



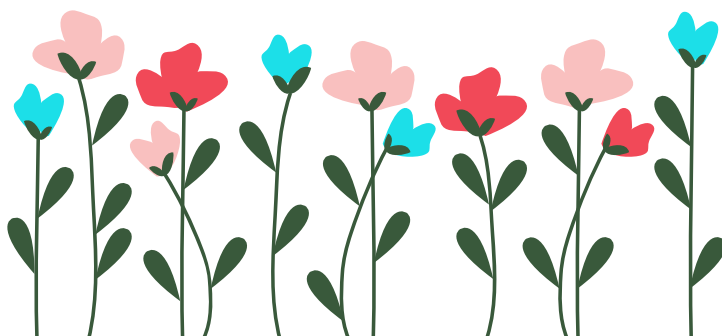
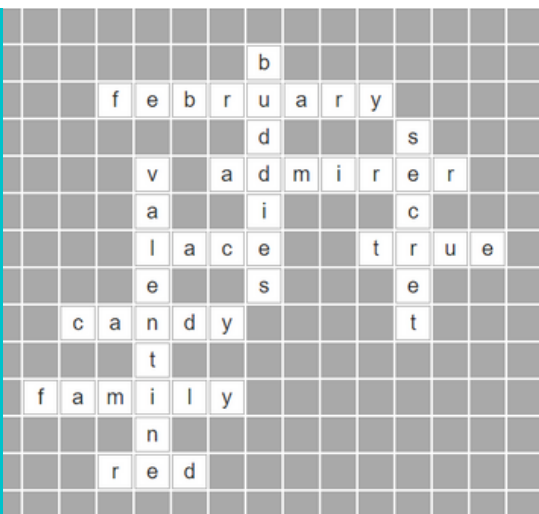
Across

3. A special meal between breakfast and lunch
5. Tight squeeze
9. Inspiring awe
10. The feeling mom has for her children
11. To help someone grow up
12. Bouquet of these will make mom's day

Down

1. Amazing or astonishing
2. Mom's favorite chocolate indulgence
4. To engage in festivities
6. A gift
7. Sweet treats
8. The woman who loves you no matter what

Issue 2 answer



日本のコーナー



アニメコーナー

今回のおすすめのアニメは、「かぐや姫の物語」という物語に基づいて作られたアニメ映画です！ どうぞお楽しみしてください。



しょうかい (Танилцуулга)

かぐやひめの物語(ものがたり)は、平安時代の9世紀後半から10世紀初頭に未知の作者によって書かれた竹取物語(たけとりものがたり)をもとに、高畑勲(たかばたけいさお)が共同執筆および監督した2013年の日本の歴史ファンタジーアニメ映画です。

制作会社: スタジオジブリ(studio ghibli)

上映時間:137分

製作費(бүтээгдсэн зардал): 51.5億円

✧✧最も高価な日本の映画です。

興行収入(box

offic-оос олсон ашиг): 24.7億円

すじがき (Товч агуулга)

昔、山里に竹を取ってくらす翁と媼がいた。春のある日、翁は光りかがやくタケノコの中から手のひらに収まる大きさの姫を見つけ、自宅へ持ち帰る。姫はその日のうちに人間サイズの赤子のすがたへと変わり、翁と媼によって「天からのさずかりもの」として育てられる。赤子の姿になった直後から生育が速く、半年余りで少女へと成長した。姫は、少年・捨丸(しゃまる)をはじめとする近くに住む木地師の子どもたちから「タケノコ」と呼ばれ、自然の中で彼らと遊びながらてんしんらんまんに育つ。物語の終わりに、かぐや姫は彼女の天の起源を明らかにし、月に戻ります。

国際女性デー

女性の政治的自由と平等のために

国際女性デー (International Women's Day) は毎年3月8日に行われる、記念日の一つ。

～歴史

この日の背後にある歴史は約**108年**にまでさかのぼります。**1909年**、アメリカ社会党はこの日を祝い、約**15,000人**の女性が集まって、ニューヨークでの低賃金(ていちんぎん)、長時間労働(ちょうじかんろうどう)、投票権の欠如(とうひょうけんのけつじょ)に抗議(こうぎ)しました。

ロシアが**3月8日**にその日を祝い始めたのは**1911年**でした。**1913年**に、それは公式の休日と宣言(せんげん)されました。

～国際女性デーがミモザの日と言われる理由は？

3月8日が国際女性デーとなった理由はわかりましたが、なぜ「ミモザの花束」が関係しているのでしょうか？ それはイタリアでの動きと、風習に理由があります。イタリアでは**1944年**に「イタリア女性組合」という、女性のための団体が誕生しています。この団体のシンボルに、ミモザの花が選ばれました。ミモザは**3月**に花を咲かせる、鮮やかな黄色が特徴の花。元々イタリアでは男性から女性にミモザの花束を贈る風習があるため、よく知られた花でした。



～日本でも国際女性デーのイベントはあるの？

残念ながら日本においては、国際女性デーの知名度はあまり高くはありません。ただその一方で「ミモザの日」として、女性に嬉しいイベントが開催されています。HAPPY WOMAN FESTAというイベントが開催されます。このイベントには女性のためのトークショーやマルシェ、ワークショップ、プレゼント企画などが行われます。

3月8日は国際女性デー | 女性の生き方を考える日

3.8sun
11:00-16:00
入場無料(予約制)
お土産付(先着順)
HAPPY WOMAN FESTA 2020
ISE - "LIVE your life"

会場: AMAMILIVING 三軒伊勢町会館1-7-27

SDGs未来都市の発展に向けてジェンダー平等を推進する
ジェンダー平等で実現する
HAPPYで輝く未来づくり
～地球・日本・地域・私の未来デザイン～
HAPPY WOMAN 初の伊勢での開催!!

出演者:

- ASAMI 司会
- 前嶋 裕子 Talk Session
- 北村 晴 Talk Session
- Mina (タレント・モデル・デザイナー) 講演: 女性の生き方について
- Satoko (タレント・モデル・デザイナー) 講演: 女性の生き方について
- 中澤 友美 DJ Performance
- DJ Hana* DJ
- 山本 真菜 LIVE

11:00 開場
12:00-13:00 昼食タイム
13:00-14:00 Talk Session (お土産付(先着順))
14:00-15:00 LIVE Performance
15:00-16:00 全国中継ライブ
16:00 閉会



ぜひ行ってみる場所!

皆さんハリーポッターに好きでしょうか。



ホグワーツの城



ホグズミード村



ホグワーツの急行列車



ウィーズリーの車



大人：7315円

子供：5000円

開園:9:00

閉園:19:00



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_1@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_1@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_1@shmhf.edu.mn