



Fuji Today Newsletter

MAY. 2021 | VOL13.



EDITOR-IN- CHIEF'S LETTER

I am thrilled to introduce our Fuji Today Online Newsletter. Our newsletter 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 and improve their language skills.

Consisting of 9 students, Japanese teacher and a Newsletter Advisor who had the same ambition, this newsletter absorbed a great amount of our hard work and effort.

By Bayasakh.G
Fuji Today Editor-in-Chief



THE SPIRIT OF NEW MONGOL HARUMAFUJI

ЭРЭЛХИЙЛ
ЭРГЭЦҮҮЛ
ДҮҮЛЭН НИС
QUEST
THINK
LEAP

*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



Reporter:
12-1 Khuslen. O



Editor-in-Chief
11-4 Bayasakh.G



Reporter:
11-3 Amar.Ya



Reporter:
11-2 Maralgoo.G



Reporter:
9-1 Emujin.G



Reporter:
11-3 Tsendari.J



Fuji Today

newsletter team members



Japanese section:
12-2 Khaliun.U



Japanese section:
12-1
Nomin-Erdene.B



Japanese section:
12-4 Ariunzaya.G



Japanese section:
11-2 Anungoo.B



Japanese Advisor
Japanese Teacher
Uuriintuya.TS



Newsletter Advisor
English Teacher
Khaliunaa.G



Contents

Монгол булан

Мэдээ мэдээлэл- 5 сард болох үйл явдлууд

Бэлтгэсэн Ж. Цэндарь

Онцлох үйл явдал- Fuji Plus Club

Ярилцлагыг Г.Баясах

Онцлох багш- Биологийн багш Ч. Эрдэнэгуа

Ярилцлагыг О.Хүслэн

Хуулийн булан- Хүүхдийн Эрх (Цуврал 3)

Нийтлэлийг Г.Халиунаа

Их Британийн сургуулиудын тэтгэлэгт хөтөлбөрүүдийн мэдээлэл

Нийтлэлийг Я. Амар

Кино булан- Into the Woods (2014)

Нийтлэлийг Г.Баясах

Inside out Psychology Club- Шалгалтад бэлтгэхдээ анхаарах зүйл, сэтгэл зүйгээ хэрхэн бэлтгэх тухай

English corner

Special student- Erkhes.O (12-1)

by Bayasakh. G

Self-help- 8 useful apps for self-care

by Emujin. G

Health corner- Eating Healthy

by Emujin. G

Creative corner- Making Face Mask

by Tsendari. J

Movie corner- "The Theory of Everything"

by Maralgoo. G

Motivational Stories- A Dish of Icecream

by Maralgoo. G

Happy hour- Hidden Words

日本のコーナー

日本語と中国語祭

アヌンゴー

8年生のコンテスト

ノミン・エルデネ

9年生のコンテスト

ノミン・エルデネ

10年生のコンテスト

アリウンザヤ

11年生のコンテスト

アヌンゴー

12年生のコンテスト

アリウンザヤ

今年の漢字

ハリウン

教師の間で

ハリウン



Энэ сард

Сарын турш

5 сарын 3

5 сарын 6

5 сарын 7

5 сарын 7

5 сарын 7

5 сарын 10

5 сарын 10

5 сарын 12

5 сарын 12

5 сарын 13

5 сарын 14

16:00-
17:50

15:00-
17:20

15:00-
17:20

ЈLPT- бүртгэл , Японд суралцах
хүсэлтэй сурагчдад давтлага хичээл

9-р анги төгсөх шалгалт Сорилго-2
жишиг даалгавар

СЭЗ нэрэмжит шалгалт 1-р үе

4-р үе Коосен танилцуулга

1-р үеийн эцэг эхчүүдэд сургалт

2-р үеийн сурагчид СОРИЛ-1

Урлаг,гоо зүйн явцын шалгалт

“ EЈU”-ийн бэлтгэл сургалт эхлэх

9-р ангийн төгсөлтийн үйл
ажиллагааны бэлтгэл

EQ чадварын тухай сургалт
10-3, 4 ангиуд

EQ чадварын тухай сургалт
10-1,2 ангиуд

9-р ангийн сурагчдаас “ Хандлага,
төлөвшлийн судалгаа” авах

Мэдээ мэдээлэл

5 сарын 15	12:00	“Бид хамтдаа сурлаа” 1-р ангийн тайлант өдөрлөг
5 сарын 17		3-р улирлын шалгалт
5 сарын 17		Бага сургуулийн анги дэвших болон төгсөх шалгалт
5 сарын 17		Монбушогийн бүртгэл
5 сарын 21		5-р ангийн АНГЛИ ХЭЛний эцэг эхийн тайлант хурал
5 сарын 21		2-р үеийн сурагчид СОРИЛ-2
5 сарын 24		Бага сургуулийн нийт эцэг эхийн хурал Гуравласан уулзалт
5 сарын 25	09:00-18:00	12-1,2 ангийн сурагч , эцэг эхтэй уулзах
5 сарын 26	09:00-18:00	12-3,4 ангийн сурагч , эцэг эхтэй уулзах
5 сарын 27	16:00-17:00	1-р үеийн сурагчдад “ Оюутан болох сэтгэлзүй” сургалт
5 сарын 29	14:00	5-р ангийн төгсөлтийн тайлант өдөрлөг
5 сарын 31	17:00	8-р үеийн эцэг эхийн уулзалт

日本のコーナー

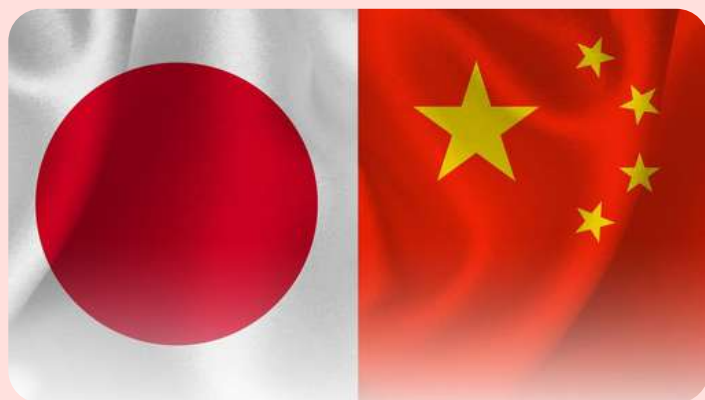
日本語と中国語祭



日本語 中国語祭

目的:

日本と中国の文化を通して新モンゴル日馬富士学校の先生や生徒の日本語と中国語を学ぶ動機を高める。



4月19-4月23日

日本語・中国語の祭り

8年生

- 習字
- 俳句朗読
- 今年の私の漢字
- 歌コンテスト
- 日本料理チャレンジ

9年生

- マンガコンテスト
- 早口言葉／中国語／
- 今年の私の漢字
- 歌コンテスト
- 日本料理チャレンジ

10年生

- アニメ音声コンテスト
- 今年の私の漢字
- 歌コンテスト
- 日本料理チャレンジ

11年生

- ニュースコンテスト
- 今年の私の漢字
- 歌コンテスト
- 日本料理チャレンジ

12年生

- 研究スピーチ
- 今年の私の漢字
- 歌コンテスト
- 日本料理チャレンジ

教師の間で

- 自己紹介ビデオ作成
- 日本料理チャレンジ
- 歌コンテスト

8年生

日本語・中国語祭

俳句朗読 コンテスト

五月雨を
集めて林
もがみ川
—松尾芭蕉—

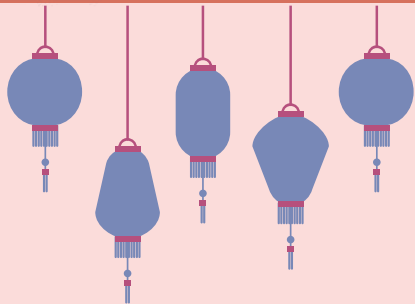


8年生

日本語・中国語祭

書道 コンテスト





9年生



日本語祭



日本語祭

Шилдэг манга бүтээлийн уралдаан

新
モ
ン
ゴ
ル
日
馬
富
士
学
校

Тавигдах шаардлага: Дуртай манга болон
анимэг сонгон өөрсдөө зурж шинэ манга хийх.
Япон хэл сонгон суралцаж байгаа бүх сурагчид
оролцоно.
Үүнд: Групп тус бүр 2 багт хуваагдан ангиас 4 баг
гарна.
Шалгаруулалт: Шилдэг 3 бүтээл /1-3 байр/
Өргөмжлөл, мөнгөн шагнал
Бүтээл хүлээж авах хугацаа: 2020.04.22 (木)
16цаг гэхэд үеийн группт манга бүтээл, багийн
гшүүдийн танилцуулгын хамт байршуулна.

マンガ コンテスト

9年生は好きなマンガ、
アニメを選んで、新しい
マンガを作成するコンテスト
が実施された。9つの素晴
らしい作品が参加した。

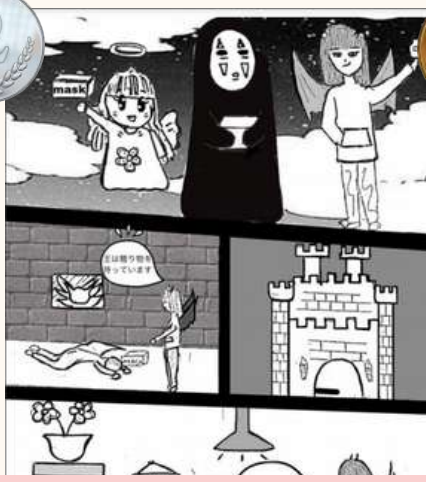
一位



9-2

イエスンエルデン
タイシル
ムンフジャルガル
エグシグレン
ジャーガル

二位



9-1

エムジン
ツェマー
フスレン
テルメン
ミシエル
アズザヤ
ツォグト
アヌウジン
サンスルマー
エンフジン

三位



9-1

バヤルバト
セルゲレン
テルムーン
ツブデンジャムツ
ウルジー
バヤスガラン
ジャブザンブラム

9年生

中国語祭



Баруунаас зүүн
рүү уншаарай

Би үүнийг хийж
чадахгүй хүнд байна
энэ юу вэ





10年生



日本語祭

声優コンテスト

1位 8チーム



表彰状

1位 第8チーム殿

貴チームは、アニメ声優コンテストにおいて頭書の成績を収めました。その栄誉を称え、表彰すると共に今後ますますの活動を期待しています。

令和三年四月二十三日

新モンゴル日馬富士学校
日本語学科



ノムンビルグ

アスラルト

ツェツツゲー

ホラン



ツオルモン
ゲレル

ガンデルゲル

ドルゴルスン

バヤンジラグル

2位 5チーム



表彰状

2位 第5チーム殿

貴チームは、アニメ声優コンテストにおいて頭書の成績を収めました。その栄誉を称え、表彰すると共に今後ますますの活動を期待しています。

令和三年四月二十三日

新モンゴル日馬富士学校
日本語学科



ホラン

スミヤバト

フセルン

デルゲルマー



バヤラジン

ノミン

ボルガン

ドルゴーン

ノミンジル

ジャルガル

ムルン

3位 6チーム



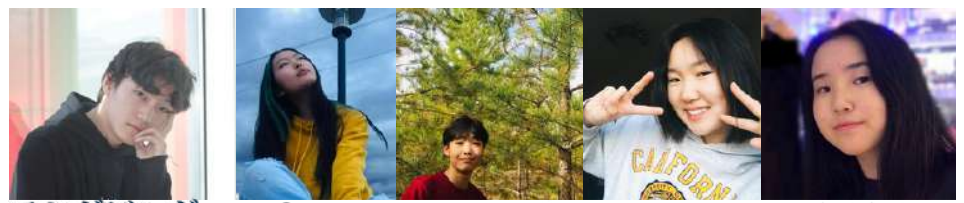
表彰状

3位 第6チーム殿

貴チームは、アニメ声優コンテストにおいて頭書の成績を収めました。その栄誉を称え、表彰すると共に今後ますますの活動を期待しています。

令和三年四月二十三日

新モンゴル日馬富士学校
日本語学科



アシダビレグ

オノン

バトハンガイ

ノミン

フスレン



ダリバザール

ラフグワ

ウスフ

ビンデルヤ

エンファム

スレン

ジャルガル

ムガラ



11年生

日本語・中国語祭



11年3組のODKO TV
チームは第1位になった。

メンバー:
ホンゴルズル, オドンゴ, アヌジン,
アリウンジラガル, ブジンフラム,
ビルグテイ, マラルゴ
オユントウルフル, アリウンジラガル,
ツォグトウイルス



一等奖/第三组/
Үенч ахлагчтай



二等奖/第一组/
Энхжин ахлагчтай



三等奖/第二组/
Төгс-эрдэм ахлагчтай
багууд тус тус
шалгарсан билээ.

11年4組のNTRチームは
第2位になった。

メンバー:
エレフムビレグ, ツエンゲレマ
フラン, アヌジン
ソロンゴ, アマルサイハン
エンフオリギル, エンフウヤンガ



11年1組のイルムーン&友達
殿チームは第2位になった。

メンバー:
ドルゲン, ナンザドバータル
エルムーンバヤラゲ, ムンフドラム
イルムーン, フラン
ゲレル, ウヤンガ, バヤンムンフ



歌のコンテスト: 1位11年1組バダムルハグワ
歌曲比赛: 2位11年4組エンフジン
三第奖 11 年级1组 恩和金

今回の各コンテストに
参加した生徒の
皆さんにおめでとう!!!



12年生



日本語祭

スピーチコンテスト

1位

表彰状

1位 第8チーム殿

貴チームは、第1回日本語 Research speech において頭書の成績を取めました。その栄誉を称え、表彰すると共に今後ますますの活動を期待しています。

令和3年4月27日

新モンゴル日馬富士学校
日本語学科



エンフウチラル マルガダ ウランゴウ ツェツェグ デルゲル ムンフバヤル

2位

表彰状

2位 第6チーム殿

貴チームは、第1回日本語 Research speech において頭書の成績を取めました。その栄誉を称え、表彰すると共に今後ますますの活動を期待しています。

令和3年4月27日

新モンゴル日馬富士学校
日本語学科



ツブシン ツグス ナランゴア ノミン-エルデン テムーレン ホンゴルズル

3位

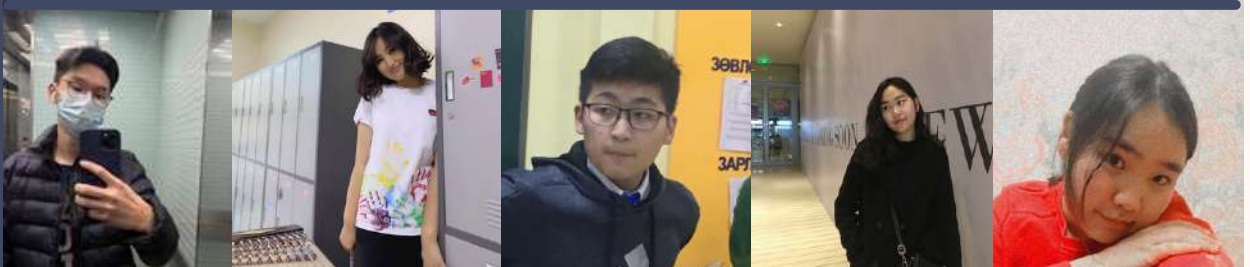
表彰状

3位 第5チーム殿

貴チームは、第1回日本語 Research speech において頭書の成績を取めました。その栄誉を称え、表彰すると共に今後ますますの活動を期待しています。

令和3年4月27日

新モンゴル日馬富士学校
日本語学科



ムンフ オリギル アマラ ジャラガル チャグナー ドルジ アリウンザヤ ムンフ ソロンゴ

スピーチ中



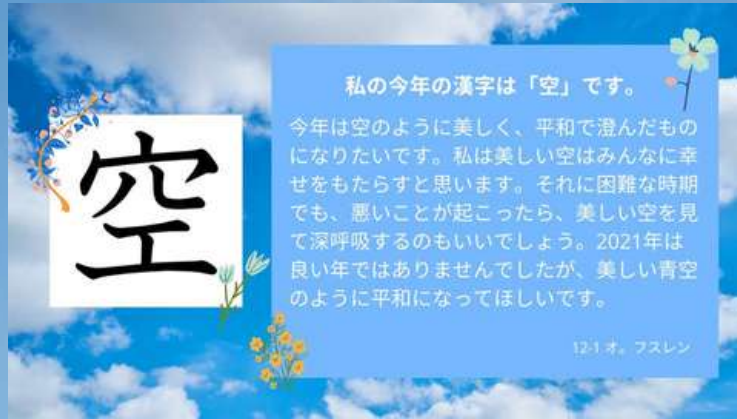
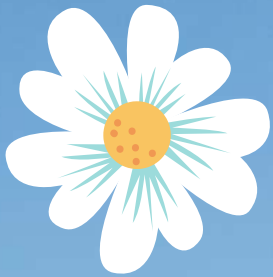
皆さん
おめでとう



今年の漢字

日本語際

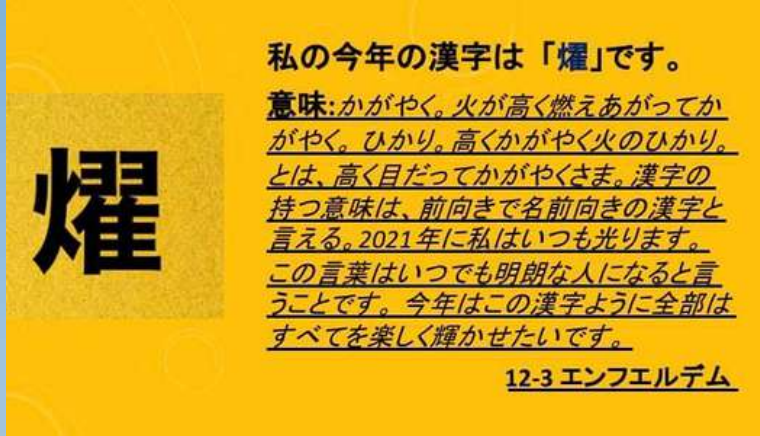
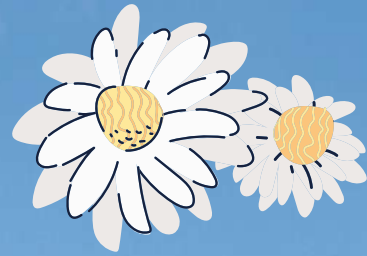
12年生



私の今年の漢字は「空」です。

今年は空のように美しく、平和で澄んだものになりたいです。私は美しい空はみんなに幸せをもたらすと思います。それに困難な時期でも、悪いことが起こったら、美しい空を見て深呼吸するのもいいでしょう。2021年は良い年ではありませんでしたが、美しい青空のように平和になってほしいです。

12-1 オ. フスレン



私の今年の漢字は「燿」です。

意味:かがやく。火が高く燃えあがってかがやく。ひかり。高くかがやく火のひかり。とは、高く目だってかがやくさま。漢字の持つ意味は、前向きで名前向きの漢字と言える。2021年に私はいつも光ります。この言葉はいつでも明朗な人になるとうことです。今年はこの漢字のように全部はすべてを楽しく輝かせたいです。

12-3 エンフェルデム

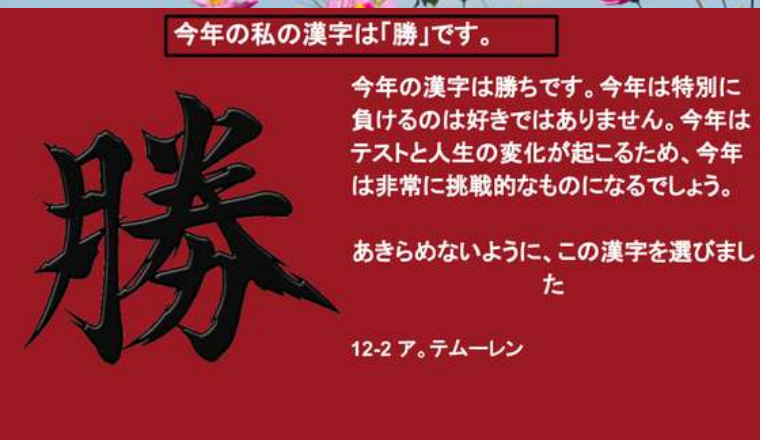


今年の私の漢字は「暁」です。

暁（あかつき）は、光が最初に現れる朝の時間です。闇が消えて光に包まれるしゅんかんがとても美しいです。そのように2020年が暗くて、厳しい夜だったけど2021年が光に包まれた美しい年になると信じています。

早起きは三文の徳ということわざ通りに今年
は暁起きすることにしています。

12-1 ノミン-エルデネ

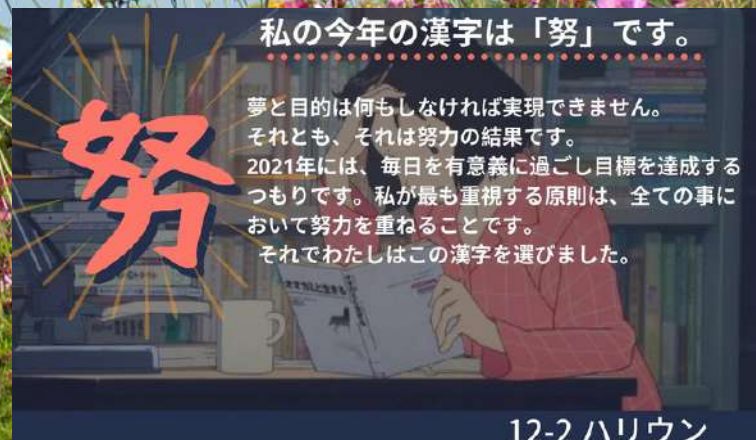


今年の私の漢字は「勝」です。

今年の漢字は勝ちです。今年は特別に負けるのは好きではありません。今年はテストと人生の変化が起こるため、今年は非常に挑戦的なものになるでしょう。

あきらめないように、この漢字を選びました

12-2 ア. テムーレン



私の今年の漢字は「努」です。

夢と目的は何もしなければ実現できません。それとも、それは努力の結果です。2021年には、毎日を有意義に過ごし目標を達成するつもりです。私が最も重視する原則は、全ての事において努力を重ねることです。それでわたしはこの漢字を選びました。

12-2 ハリウン



11年生



心

xīn

我本想说有心。因为说有心，我无法幸福。
我没有心也不能爱任何人。
因为说有心，我什么都不爱。
我的心给了我一切，所以我一生珍惜我的心。



住

今年私を代表する漢字は住むです。今年は人生にその意味を見出したからです。

11-3
ツォグトウイルス

うん БУЮУ АЗ ГЭСЭН УТГАТАЙ ХАНЗ

運

ЗОГСОНТГУЙ ЯВАХ БОЛОН ЦЭРЭГ ДАЙЧНЫ ХАНЗ НИЙЛСЭЭР УГ ХАНЗЫГ БИЙ БОЛГОДОГ БӨГӨӨД ЗҮГЭЭР НЭГ АЗ ГЭЖ ХҮНД БАЙДАГҮЙ ХАРИН ЦУЦАШГУЙ ИХ ХӨДӨЛМӨРИЙН АРД АЗ



信仰

信仰は地球上のすべての人間の生活にとって重要な要素です。信仰は私たちに乗り切る力を差し出し、暗闇の時に道を照らし、弱い時の私たちに強さを与え、助けてくれます。

私は雲になりたいです。大空の雲たちがそらでじゆうに遊んでいます。かれらは感情によって形を変えます。私が雲になったら、人の人生はどのように進化してるかをみおろします。そして子供たちと楽しくあそびます。植物に役に立ちます。私は雲になりたいです。

雲



秋

私の選んだ漢字は秋です。9月から11月上旬まで、日中は大体暖かく、夜は少し寒いです。青空の下で金色と深紅色の紅葉が美しい景色を作成します。



光

私が選ぶ今年の漢字は「光」です。早くコロナが終わったら、みんなの未来がもっと明るく、もっと輝いて、幸せになることを願っています。



向日葵

ひまわり

向日葵は幸福と楽観主義の象徴です。それらは長寿、愛、そして忠誠を表しています。それらの明るい黄色の花は、それらを受け取る人の気分を高めることができます。

今年我要用汉字来表达自己
11年4班的同学 古·巴雅沙哈

雪

今年能表达我的汉字是“雪”。下雪时，我心里感觉很难过。仿佛把所有白色都被白雪吸收，而黑色却留了下来。因此我想像雪一样。

Энэ жилийн намайг илэрхийлэх ханз бол цас. Цас орохоор надад гунгитай мэдрэмж төрдөг. Яг л цас бүх цагааныг нь авалд хэл бэрээнийг нь ардаа



笑

私が選ぶ今年の漢字「笑」です。この感じの意味は「わらう、えむ、わらい、ほほえみ」「笑止」「失笑」②相手に受け入れを望むときの謙遜語。コロナでも笑顔で頑張れた。難しいでも笑顔で頑張れた。すべてが大丈夫になります。マスクを脱いで笑顔になる日がもうすぐ来るでしょう。

盆栽

「盆栽」—Бонсай
—私が選んだ漢字は「盆栽」です。盆栽は小さくて美しい木ですから私みたいですよね？

11-4 Amida



星

星は手が届かなくて、美しい。星は自立した世界だ。私の名前についているからこの漢字が大好きなの。星になりたい。



10年生

私の今年の漢字

Meaning: time
on reading: ジ
kun reading: とき

時



私の今年の漢字は「時」です。時間は私たちにとても重要です。しかし、私は今年まで「時は金なり」ということをよくわかっていませんでした。例えば、時間 げんしゅ も スケイジュール も ありませんでした。それは私に大きな負たんを かけました。後で私は時間がいかに重要であるかをわかりました。

今年の私の漢字

私の今年の漢字は「虫」だ。生活には虫はいつも惱しい、ぶぶんしたりとてもめんどくさいです。でも、私たちはそれについて何もできません。そのため、虫は最小ですが最強です

M. アズヒング

目的

私の今年の漢字は「目的」です。なぜなら、今年は、わたしは他の年よりも多くのことを学び、自分自身により大きな目標を設定したからです。そして、わたしは目的のためにもっと頑張れます。

ムンフスルドの今年の漢字

代

私の今年の漢字は「代」です。

パンデミックが始まって以来、私は自分の人生に気づき始めました。それは私の人生の一章の幕が閉まり、新しい章の開くようなものです。だからこの漢字を選んだ

コロナウイルスは、私たちが人生のすべての秒をもべきであることを理解するのに役立ったと思います

新モンゴルの日馬富士学校の生徒、先生、保護者皆さん必ず夢をかなえて、健康で、幸せな人生を努力によってつくることを願っております。

あなたの古い時代を手放し、素晴らしい未来へと始めましょう！

特別

私の今年の漢字は「特別」です。今年は誰にとっても特別な年でした。子供から大人へと成長するという非常に責任ある期間に、私は多くの重要なことを学びました。また、自分自身を成長させ、より多くの学習機会を自分自身に与えています。あなたの夢を見つけ、目標を設定し、この重要な時期に自分の人生の「特別な年」を過ごしましょう。

私の今年の漢字

七月王

もち

七月王

私の今年の漢字は「望」だ。私は希望に満ちた人だと思ふので、この感じを選びました。また、私は月が大好き。他の意味は満月です。悲しい時はいつでも、私はまだ良いことを期待しています。この漢字は私の最大の力を表しています。

2021年 4月21日

今年の自分の漢字

思春期: (noun) definition: adolescence, puberty, teenage years
みんなの生活の中に苦いとき一番きついです。
私はいつも一人でたくさんものを思った。時々私は孤独を感じます。そのため私は「どうして思春期」とはそんなに難しいのですか?と悩んだ。

思

春: でもこの漢字を最初に見たとき「ああ、たくさん覚えることは人生の一朝だったね」とわかりました。
ぐには春のように成長して、歳を重ねる。それが人生の本質です。だから私残りの若さをより明るい未来につぎつぎと送りたいです。

期

習慣

しゅうかん

私の今年を一番表す漢字は「習慣」という漢字です。なぜなら、検疫以来わたしの新しい学んだことの一つは「何か学びたいならそのことを毎日するのは一番大切」を分かることです。多かれ少なかれ毎日しなくても意味がありません。だから皆さんも、日本語とか、英語とか上手になりたいば毎日勉強すれば良い結果が得られます。

美しい

ハリウシ

今年習った漢字の中で一番気に入ったのは『美しい』と言う漢字。今回この漢字を書道で書いて見ました。世の中では『美しい物』がもっとたくさんあれば幸せになる人も多くなると思っています。

10-11 ハリウシ



9年生

9-2 Б.Есөн-Эрдэнэ

失敗

この漢字を選んだ理由は
人は後継者になるために
間違いを犯す必要があります。だから、同じ間違い
を二度と繰り返さないこ
とが大切です。

むらさき
Murasaki

紫

私の好きないろは むらさきですから、
の かん字を えらびました。そして、かく
ったく きれいです。

Мил ягаан өнгөний ханз.

9-4 Г. Болор

新

/Шинэ/
新年
新年快了。
每个人都喜欢
买新东西。

9-3 Б.Анхбаяр

写真

しゃしん

写真は物語を語ることができ
す。

9-1 Н.Баттүвшин

これは私の好きな漢字です
アニメで初めて見ました。

力

9-1 А.Ананд

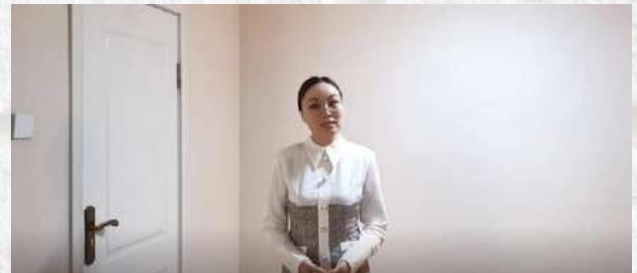
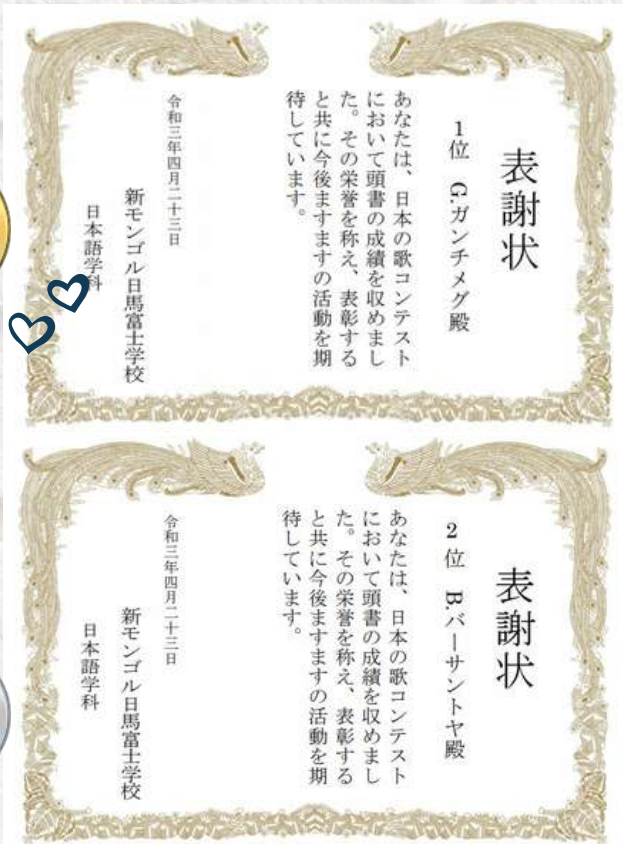
STRENGTH



先生たち

日本語・中国語祭

歌コンテスト



小学校のソーシャルワーカー
G. ガンチメグ

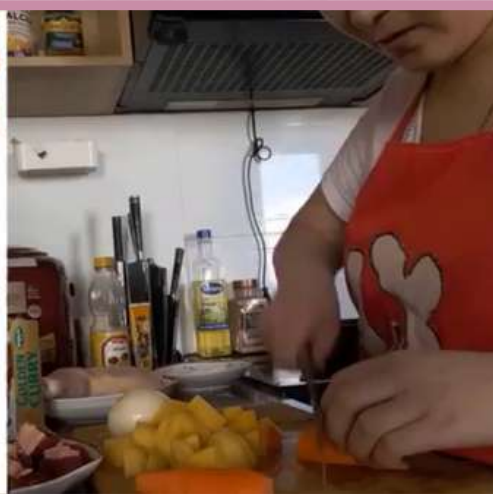


小学校の先生
B.バーサントヤ

日本の料理



英語の先生
D. ウンダルマー



日本語の先生
E. ビャンバドラム



数学の先生
L. ミヤグマルオチル



Монгол Булан





ОНЦЛОХ ҮЙЛ ЯВДАЛ

Энэ удаагийн онцлох үйл явдал булангаараа та бүхэндээ Fuji Plus клубийг танилцуулж байна.

Энэхүү клуб нь одоогоор нийт 17 гишүүнтэй. Нийт сурагчдад сонирхолтой, шинэ содон контент хүргэх зорилготойгоор үйл ажиллагаагаа явуулж байна.

Ингээд та бүхнийг Fuji Plus клубийн ахлагч 12-1 ангийн сурагч У.Урангоотой уулзуулж байна.



Сайн байна уу? Бидний урилгыг хүлээн авсанд баярлалаа. Уншигч олондоо өөрийгөө танилцуулаач.

Сайн уу?

12-1 У.Урангоо

11-1 А.Энхжин

10-2 П.Хулан

Анх хэзээ байгуулагдсан бэ?

2019 оны намар "Алдрын танхим"-д анхны СӨУЗ-ийн 5 клуб болж тарахад үүссэн ууган клуб. Анх 9 гишүүнтэй байсан.

Танай клуб ямар үйл ажиллагаа явуулдаг вэ?

Ерөнхийдөө гадагшаа буюу сургуулийн сурагчдад чиглэсэн контент бэлтгэдэг соён гэгээрүүлэгч клуб. Нийт 11 төрлийн үйл ажиллагааг ИНСТАГРАМ дээр явуулдаг.

Клубт элсэх шалгуур бий юу?

Хөгжилтэй, шинэлэг, бүтээлч, идэвхи санаачлагатай байх

"Think outside the box"

Төгсгөлд нь хэлэх зүйл байна уу?

Манай инстаграм хаягийг дагаарай. Бид бол хам, хамт байх нь жам, бидэнтэй тулбал тийм ээ бид FUJIPLUS.

"Өлөн бай хайрцагнаас гарч сэтгэ"



Клубийнх нь цааш цаашдын ажилд нь өндөр амжилтыг хүсье. Ярилцлага өгсөнд баярлалаа.

Ярилцлагыг Г.Баясах



ОНЦЛОХ БАГШ

Сайн байцгаана уу.

Эрхэм уншигч та бүхэндээ энэхүү дугаараар "Шинэ Монгол Харүмафүжи" сургуулийн эрүүл мэнд, биологийн багш Ч.Эрдэнэгуаг онцлон хүргэхээр бэлтгэлээ.



Товч танилцуулга:

2009-2013 он МУБИС Байгалийн Ухааны Сургуулийн Бакалавр

2013-2014 он Хэнтийн Өмнөдэлгэр сумын ЕБС-д Биологи, эрүүл мэндийн багш

2014-2015 он Нийслэлийн 1-р сургуульд биологийн багш

2016 он ЕБ-ын Шинэ Монгол сургууль Биологийн цагийн багш

2017-2020 он СХД хөгжлийн бэрхшээлтэй хүүхдийн хамгааллын мэргэжилтэн

2020 оноос Шинэ Монгол Харүмафүжи сургуульд Биологи, Эрүүл мэндийн багш

Эхлээд зочныхоо бага наснаас эхэлсэн нь зөв болов уу гэж бодож байна. Таны бага нас хэрхэн өнгөрсөн болон бага байхдаа ямархуу хүүхэд байсан талаараа хуваалцаач.

Миний бага нас Хэнтийн Өмнөдэлгэр суманд өнгөрсөн. Ер нь багаасаа амьтан, ургамал ажиглах дуртай хүүхэд байсан. 10 жилд байхдаа биологийн багшаасаа "Хурх хүйтний хөндийн шувууд" гэдэг номыг уншаад шувууны амьдралыг илүү ойроос

ажиглахын тулд Хурхын голын эрэг дээр нэлээдгүй олон хоног өнгөрүүлж байсан. Ингээд бодоход хүүхэд насны дурсамжууд бүгд л ямар нэг байдлаар амьтан ургамалтай холбогдсон байдаг. Энэ нь биологийн шинжлэх ухааныг сонгох шалтгаан болж, мөн миний хоёр өвөө багш хүмүүс байсан нь багш мэргэжлийг сонгоход нөлөөлсөн байх гэж боддог.

Оюутан насны тань хамгийн дурсамжтай мөчүүд юу байсан гэж боддог вэ?

Миний хувьд төгсөх курстээ "Говийн гүрвэл (*Eremias przewalskii*)-ийн дунд чөмөгний хөндлөн огтлолоор насыг нь тодорхойлох нь" сэдэвт дипломын ажил бичиж байсан. Энэ нь Монголд анх удаа хийгдэж байсан гэдэг утгаараа их хариуцлагатай ажил байсан бөгөөд олон цагийг лабораторит өнгөрүүлж судалгаа хийдэг байлаа. Одоо бодоход тэр үе хамгийн сайхан дурсамжтай санагддаг даа.

Та чөлөөт цагаа хэрхэн өнгөрүүлдэг вэ? Өөрийн хийх дуртай зүйлсийнхээ талаар хуваалцаач.

Гар урлалын жижигхэн чамин дахин давтагдашгүй зүйлийг хийхийг хүсдэг хүүхэд байсан даа. Одоо энэ мөрөөдөлдөө хараахан хүрч амжаагүй, цаг зав хомсхон байгаа ч орхилгүйгээр өөрт олдсон цагийг гар урлалд зориулдаг. Сүүлийн үед органик саван, лаа гэх мэт зүйлийг илүү сонирхон хийж байна. Ерөнхийдөө бүтээлч ажиллагаа шаардсан зүйлд их дуртай.

Сургуульдаа ажиллахын хамгийн том давуу талыг та юу гэж боддог вэ?

Ямар ч ажлыг хийхэд цалингаас илүү яригдах асуудал бол мэдээж хамт олны уур амьсгал байдаг шүү дээ. Манай хамт олон эзэмшсэн мэргэжилдээ эзэн болсон сурах боловсрох хүслийг улам бадрааж өгдөг, ажилч хичээнгүй хүмүүс байдаг. Миний зорилгуудын нэг бол хийсэн бүтээсэн зүйлдээ эзэн нь байж чаддаг хүмүүсээс үлгэр дуурайлал авч өөрийгөө хөгжүүлэх. Манай сургуульд тийм багш нар олон байдаг. Хүн бол шавхагдашгүй нөөц учраас энэ олон багш нараасаа суралцах мэдлэг солилцох боломж олдож байгаа нь миний хувьд давуу тал болов уу.

Саяхан БУЗАН-ийн долоо хоног болж өндөрлөсөн шүү дээ. Тэрхүү долоо хоногт ямар ямар ажлуудыг төлөвлөн хийж гүйцэтгэсэн талаар дурдаач.

Манай БУЗАН-ийн долоо хоногт биологи, хими, физик гээд гурван шинжлэх ухааныхаа тус бүрийн онцлогийг харуулсан ажлуудыг ЗАН-ийн мундаг багш нартайгаа хамтран хийсэн. Бид:

1. Сурагчдыг хөгжүүлэх
2. Эрүүл аж төрөхөд суралцах
3. Багшийн хөгжил
4. Шинжлэх ухааны шинэ мэдээлэлтэй танилцах гэсэн дөрвөн үндсэн чиглэлийн дагуу ажлуудаа зохион байгуулсан.

БУЗАН-ийн үйл ажиллагаанд сурагчдаас ямар идэвх чармайлт, ахиц дэвшил гарсан гэж та дүгнэж байна вэ?

Сурагчид хими, биологи, физикийн туршилтаа гэртээ бие даан хийж үр дүнгээ харсандаа маш их урам авсан талаараа хичээл ороход хуваалцаж байсан. Мөн ванны бөмбөлөг, органик саван хийх аргыг танилцуулахад сурагчид материалыг нь хаанаас авч болох талаар их асуусан нь сурагчдад органик зүйлсийг өөрсдийн гараар хийх сэдэл төрж байгаа нь харагдаж байсан.

Та өөрийн мэргэжлийнхээ юунд хамгийн их талархдаг вэ? Мэргэжлийнхээ сайхан талуудаас дурдвал...

Багш бол үйлдвэрлэгч харин сурагч бол бүтээгдэхүүн юм. Хүүхэд бол тэр чигээрээ эерэг энерги учраас гэгээ цацарч байдаг. Тийм сайхан энергиэр өдөр болгон цэнэглэгдэнэ гэдэг бол миний мэргэжлийн хамгийн сайхан нь. Мөн сурагчид маш сониуч учраас зөвхөн мэргэжлийн бус янз бүрийн асуултуудыг өдөр бүр хэдэн мянгаар нь асууж байдаг. Энийг анги удирдсан багш болоод илүү их мэдэрч байгаа. Энэ бүгдэд хариулж чаддаг хүн байхын тулд өөрийгөө үргэлж хөгжүүлэх шаардлагатай байдаг. Энэ бол ахиж дэвших маш том мотивац болдог.

Та хувь хүнийхээ хувьд баримталдаг амьдралын зарчим, гол чиг шугамаасаа бидэнтэй хуваалцаач.

Түрүүлж мэндэлж түрүүлж уучлал гуйх зарчимтай л дөхөж очих байх гэж бодож байна. Бусдад тустай өөрийн гэсэн зорилго хүсэл тэмүүлэлтэй амьдрахыг чухалчилдаг.

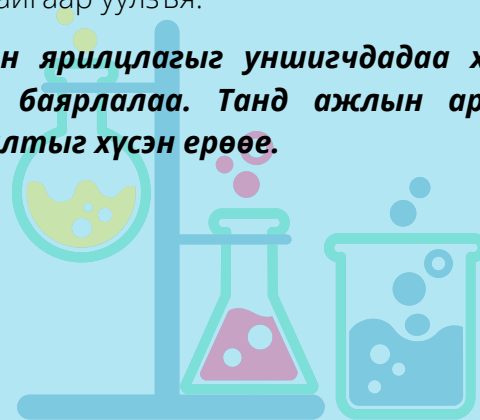
Өөрийн хамгийн том давуу тал гэж боддог гурван зүйлийг бидэнтэй хуваалцвал юуг нэрлэх вэ?

Хүнд байх хамгийн чухал зан бол тууштай байдал гэж боддог. Тиймээс аажим аажмаар ч гэсэн зорьсон зүйлдээ тууштай тэмцэхийг хүсдэг. Ажил дээр ч амьдрал дээр ч тэр. Мөн ямар ч хүнтэй хамтран ажиллаж чаддаг. Энэ нь аливаа эд юмс ч бай хүний дүр төрх, зан аашийг байгаагаар нь хүлээж авч чаддагтай холбоотой гэж бодож байна. Бас нэг давуу чанар маань миний зоригтой байдал гэж боддог. Ямар ч зүйлийг туршиж үзэх, хийж үзээгүйдээ айх айдас огт байхгүй. Харин ч эсрэгээрээ аль болох оролдож, хийж үзэж байгаагүй зүйлээрээ өөрийгөө сорих дуртай.

Төгсгөлд нь бидний ярилцлагыг уншин суугаа уншигчдадаа хандан үг хэлээч.

Дэлхий нийтийг цочроосон цар тахалд баяртай гэж хэлж, бяцхан шавь нартайгаа уулзах өдрийг тэсэн ядан хүлээж байна. Тэр болтол бүгдээрээ халдвар хамгааллын дэглэмээ баримталж, эрүүл саруул байцгааж, эрдмийн өргөөндөө эргээд баяртайгаар уулзъя.

Сайхан ярилцлагыг уншигчдадаа хүргэсэн танд баярлалаа. Танд ажлын арвин их амжилтыг хүсэн ерөөе.



Сайхан бүхэн уншигч тантай хамт байг.

Ярилцлагыг О.Хүслэн



ИХ БРИТАНИЙН СУРГУУЛИУДЫН МЭДЭЭЛЭЛ

Их Британи улсад суралцах сонирхолтой оюутан, залууст зориулан Их Британи улсад суралцах боломжуудын талаар албан ёсоор, онлайн танилцуулга хийх гэж байна. Тус арга хэмжээнд INTO олон улсын боловсролын байгууллагын төлөөлөгчид оюутан сурагчдад зориулан их сургуулийн танилцуулга, сургалтын хөтөлбөр зэрэг мэдээллийг өгөх болно.

2021.05.04 15 цагаас
"INTO" боловсролын
байгууллагын Төв Ази,
Европыг хариуцсан
төлөөлөгч Sam Jones
удирдан явуулна.



- Сургалтын хөтөлбөр
- Элсэлт
- Төлбөр
- Тэтгэлэг
- Карьер

Бүртгэл ба нэмэлт мэдээлэл: Ногоон Жэйд Тэтгэлэгт Боловсролын Төв



ХҮҮХДИЙН ЭРХИЙГ ХАМГААЛАХАД БАГШ АЖИЛЧИД ЯМАР ҮҮРЭГТЭЙ ВЭ?

Цуврал 3

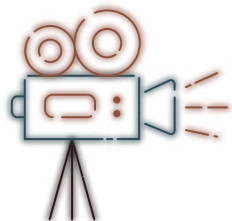


Монгол Улсын Хүүхэд хамгааллын тухай хуулиар Боловсролын салбар дахь хүүхэд хамгааллыг хуульчилсан. Үүнд:

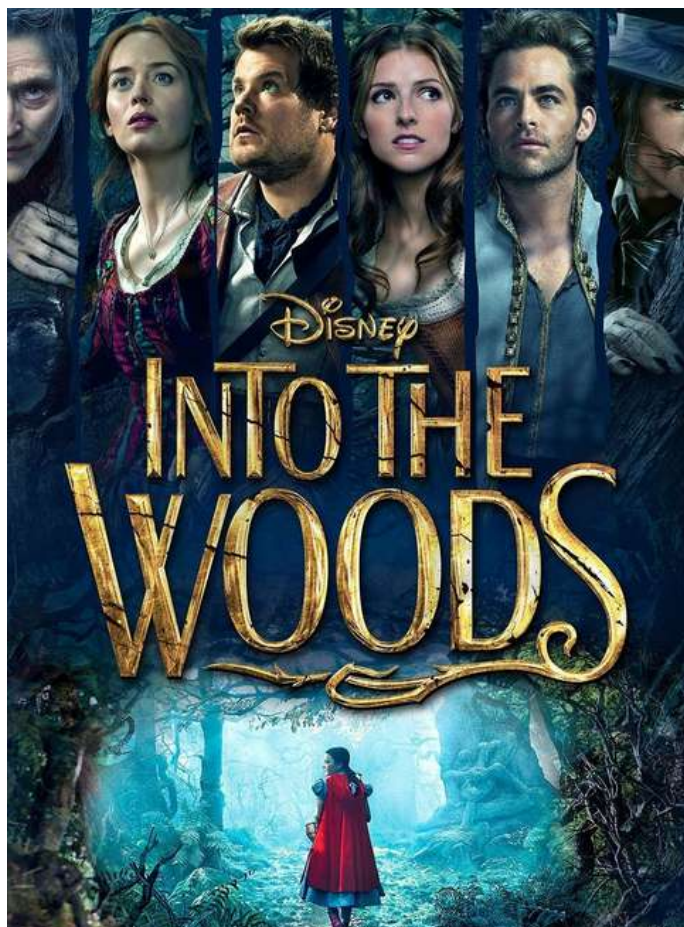
- Хүүхэд, өсвөр насны хүнийг халамжлах, эмчлэх, удирдан чиглүүлэх, тэдэнд боловсрол олгох үүрэг хүлээсэн эцэг, эх, асран хамгаалагч, бусад хүн тэднийг хүмүүжүүлэх, алдаатай зан авирыг нь засахдаа бие махбодын болон доромжлон гутаасан бүх төрлийн шийтгэлийн арга хэрэглэхийг хориглоно.
- Сургалтын байгууллага хүүхэд хамгааллын бодлогыг тухайн байгууллагад хэрэгжүүлэхдээ хөтөлбөр, төлөвлөгөө гарган, мөрдөж ажиллана;
- Сургалтын байгууллага, албан тушаалтан, багш, ажилтан эрсдэлт нөхцөлд байгаа хүүхдийн талаар таамагласан, мэдсэн, илрүүлсэн тохиолдолд Хүүхдийн эрхийн тухай хуулиар үүрэг хүлээсэн оролцогч талуудад заавал мэдээлнэ
- Сургалтын байгууллагад суралцаж байгаа хүүхэд бүрийг тухайн орчинд бие махбодын шийтгэл, сэтгэл зүйн болон үе тэнгийнхний дарамт, үл хайхрах байдал, гэмт хэрэг, зөрчил, хорт зуршилд өртөхгүй байх нөхцөлийг бүрдүүлэхийн тулд дараах арга хэмжээг авч хэрэгжүүлэх;

- Сургалтын байгууллагын багш, ажилтан хүүхэд хүмүүжүүлэх эерэг арга эзэмших;
- Сургалтын байгууллагын багш, ажилтан суралцагчдын эрсдэлт нөхцөлд байгаа эсэхийг үнэлэх, судлах, зөвлөгөө өгөх;
- Сургалтын байгууллагын багш, ажилтан суралцагчдын хоорондын нөхөрсөг бус харилцаа, маргаан, зөрчлийг эвлэрүүлэх, зохицуулах, гэр бүлд нь мэдэгдэх зэргээр урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээг авах;
- Хүүхдийн амь нас, эрүүл мэнд, аюулгүй байдалд хохирол учруулж болохуйц үйл ажиллагаа, арга хэмжээнд хүүхдийг оролцуулахгүй байх;
- Хүүхдийг согтуурах, мансуурах, донтох байдалд өртөхөөс урьдчилан сэргийлэх, хамгаалах арга хэмжээг авах үүргийг тус тус хүлээнэ.
- Багш, сургуулийн ажилтан сургуулийн орчинд өөрсдийн эрх, үүргээ хэрэгжүүлэх замаар хүүхдийг түүний хөгжил, эрүүл мэнд, хүмүүжил, төлөвшилд, сөрөг нөлөө үзүүлэхүйц тоглоом мэдээ, мэдээлэл зар сурталчилгаа, цахим сүлжээнээс хамгаална.

Монгол Улсын Эрүүгийн хуулиас



"Into the Woods" (2014)



Into the Woods буюу "Модон дунд" кино нь нэгэн шулам хүүхэдгүй талхчин ба түүний эхнэрт ид шидийн зүйл цуглуулах даалгавар өгч, тэд даалгаврыг биелүүлэхээр явж буй тухай мюзикл юм. Уг мюзикл нь Диснейн 4 үлгэрийг өөртөө агуулна. Гэвч...

IMDb 5.9/10

~Улаан нөмрөг, алтан үс, алтан гутал, цагаан үнээ. Энэ дөрвөн зүйл талхчин болон түүний эхнэрийг хараалыг буцаах шидэт аялалд хөтөлнө.

Кино нэгэн талхчин болон түүний эхнэр, тэдний талхны дэлгүүрт эхэлнэ. Үзэж эхлэхэд энгийн нэг үлгэрийн кино шиг санагдах буй за. Гэвч үүнд хууртаж болохгүй. Учир нь кино өрнөх тусам киноны үйл явдлууд танд гэнэтийн бэлэг барьсаар байх болно. Талхчин болон түүний эхнэр хүүхэдтэй болж чаддаггүй байв. Ингээд эхнэр нь нөхрөө шалсаар нэгэн эмэгтэйн үзэсгэлэнт цэцэрлэгээс хулгай хийдэг. Гэтэл эмэгтэйн дүр хувирч, эмгэн шулам болно. Ийнхүү талхчин болон түүний эхнэрийн адал явдалт, ид шидийн гэмээр аялал эхэлдэг. Эмгэн шулам тэднийг дөрвөн зүйл авчрахыг даалгах бөгөөд тэд эмгэн шулмын авчрахыг захисан зүйлсийг хайн ойн модон дунд явахдаа хэн хэнтэй таарч, тэр ой модонд ямар үйл явдлууд болохыг киноноосоо үргэлжлүүлэн хүлээн авч үзээрэй. Диснейн кинонуудын жинхэнэ түүхийг хүлээн авч үзнэ үү.



ШАЛГАЛТАД БЭЛТГЭХДЭЭ АНХААРАХ ЗҮЙЛ, СЭТГЭЛ ЗҮЙГЭЭ ХЭРХЭН БЭЛТГЭХ ТУХАЙ



Хичээлийн жилийн сүүлийн улирлын сүүлийн сар болж байгаа энэ үед сурагч бүр анги дэвших гээд, мөн 12-р ангийн сурагчид маань сургуулиа төгсөх гээд сэтгэл зүйн хувьд гэгэлзсэн, тогтворгүй мэдрэмжтэй байгаа байхаа. Сурагчдын маань хувьд анги дэвших шалгалт, төгсөх шалгалтдаа бэлдэхдээ хичээлээ сайн давтаж, уншихаас гадна сэтгэл зүйгээ бэлдэж чадвал илүү үр дүнтэйгээр бүтээлчээр бэлдэх боломжтой. Иймд энэ сарын мэдээлэлдээ манай клубийн зүгээс шалгалтад сэтгэл зүйгээ хэрхэн бэлдэх тухай хэд хэдэн аргийг та бүхэндээ нийтлэхээр бэлдлээ.

1. Завсарлагатай амралттай суралцах

Бага багаар тогтмол хичээллэх хэрэгтэй. Биднийг унтаж байхад тархины эд эсүүд маань илүү хөгжиж байдаг тул хичээллэх зуураа тур унтаж, амарч хэвших нь илүү үр дүнд хүргэнэ. Жишээлбэл, 40 минут хичээлээ давтаад 5 минут өөр юм хийж, амрах, жаахан завсарлах зэрэг нь толгой амарч, илүү эрч хүчтэй болгодог. Гэнэт маш их нойр хүрэх үе байдаг яг тэр үедээ унтаж чадвал хамгийн том амралт болж чаддаг.

2. Төвлөрөх,

Шалгалтдаа бэлдэх цагтаа анхаарлаа сайн төвлөрүүлэх хэрэгтэй. Хэрэв анхаарлыг чинь сахиулах гар утас, чимээ шуугиан гэх мэт зүйл байдаг бол хичээлээ хийж шалгалтадаа бэлдэх үедээ түр зуур утсаа унтрааж өөртөө анхаарлаа төвлөрүүлэх орчин бүрдүүлээрэй.

3. Давтамжтай бэлдэх

Сурсан зүйлээ мартахгүйн тулд тодорхой давтамжтайгаар давтаж байх нь илүү урт хугацааны ой тогтоолтод хадгалагдах боломжтой болдог. Их удаан сууж юм хийвэл үр дүн, бүтээмж багатай байдаг. Харин өдөр бүр давтамжтайгаар хийж сурвал илүү үр дүнтэй бас бүтээлч байж чадна. Их битгий хий бага битгий хий өдөр бүр хий гэдэг үгийг сануулъя.

4. Суралцах арга барилдаа тохируулан бэлдэх

Өөрийн суралцах арга барилаа зөв олж чадвал төвөгшөөхгүй, үр дүнтэйгээр бэлдэж чадна. Өөрийнхөө аргаар бэлдэх нь ядарч, залхах мэдрэмжээс сэргийлэх боломжтой.

5. Төлөвлөх, ачааллаа зөв хуваарилах

Өдөр бүр, 7 хоног бүр хийх ажлуудаа төлөвлөж, хамгийн чухлаас чухал биш хийх зүйлсээ ялгаж тодорхой төлөвлөгөөтэй байх хэрэгтэй. Энэ нь цаг хугацааг зөв ашиглаж, цаг хэмнэхээс гадна үр дүнтэй байх боломжийг бүрдүүлж өгдөг.



6. Дасгал хөдөлгөөн, бясалгал хийх

Дасгал хөдөлгөөн, бясалгал тогтмол хийх, бусадтай сайхан яриа өрнүүлэх нь тархинд шинэ мэдрэлийн эс үүсгэж чадавхыг нэмэгдүүлж байдаг. Өдөр бүр гэрийнхэнтэйгээ эсвэл найзуудтайгаа ярилцах цаг заавал гаргаж байгаарай.

7. Хөгжилдөх, сэтгэл санаагаа эерэг байлгах

Ямар ч зүйлийг хөгжилтэй хийснээр таны тогтоох чадвар ба сурах арга барилд сайнаар нөлөөлдөг байна. Эерэг сэтгэл хөдлөлтэй үедээ тогтоосон, ойлгосон зүйл илүү урт хугацаанд хадгалагддаг гэдгийг санаарай. Аль болох сэтгэл санаагаа сэргэг сайхан болгож байгаад хичээлээ хийвэл илүү сайн ойлгож тогтооно шүү.

8. Шөнө сайн унтаж амрах

Нойр болон зүүд нь шинэ мэдээллийг боловсруулж хадгалахад чухал үүрэгтэй. Хэрэв өдөр бүр оройтож унтдаг, шалгалтынхаа өмнө тулгаж бэлддэг бол шалгалтынхаа өмнө сайн нойр авахыг зөвлөж байна. Унтана гэдэг бол зүгээр унтаад сэрэх асуудал биш биеийн болон сэтгэцийн хувьд эрүүл байх хамгийн чухал зүйл шүү.

9. Өөрийгөө баярлуулж, урамшуулж байх

Өөрийнхөө хичээж байгааг хүлээн зөвшөөрч өөрийгөө магтах, амттай зүйлээр шагнах, хааяа дуртай зүйлээ хийх цаг зав гаргаарай. Энэ нь өөртөө итгэх итгэлийг нэмэгдүүлэхээс гадна илүү эрч хүчтэй байх нөхцөлийг бүрдүүлэх болно.

10. Эерэг харилцааг эрхэмлэх

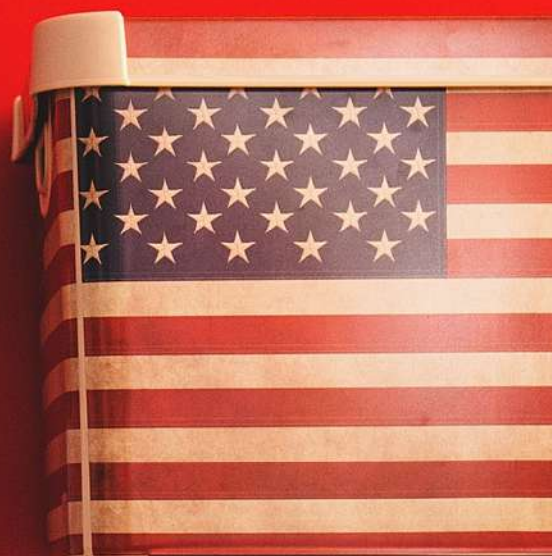
Хүмүүстэй маргалдах, эсвэл бусдад гомдох, бусдыг гомдоох гэх мэт сэтгэл хөдлөлийн сөрөг илрэлийг мэдрэх нь хүнийг тавгүй тайван бус байдалд оруулж танин мэдэхүйн чадварт муугаар нөлөөлж, ой тогтоолтыг муутгаж байдаг. Тиймээс аль болох найз нөхөд, гэрийнхэнтэйгээ маргалдаж, сөргөлдөхгүй бусдыг гомдоож, бусдад гомдохгүй байхыг хичээж эерэг харилцааг эрхэмлээрэй.



Уншигч сурагч та бүхэн дээрх аргаас өөрт хэрэгтэй аргаа хэрэгжүүлээд үзээрэй. Үр дүнтэй байна гэдэгт итгэлтэй байна. Ганцхан сар үлдлээ бүгдэд нь амжилт хүсье.



English Corner





SPECIAL STUDENT

Erkhes Olzodmaa

'I never dream to be anything not possible'. ~ Kim Jisoo



Hello and thank you for accepting our invitation. I'm glad to have the opportunity to talk to you. Ok, Let's start the interview. Please introduce yourself to our readers.

Hello everyone. First of all, thank you for the interview. I am Olzodmaa Erkhes, a 12-1 grade student.

Tell us about your interests and hobbies?

I'm interested in drawing and modeling. I started drawing clothes when I was 7 years old. Probably that's when I first became interested in fashion. In recent years, I've been experimenting with new things. For example, during the curfew, there was a lot of interest in animation and graphic design.

How does your psychology affect your work?

I am usually emotionally stable, and I often draw only when I'm calm and free, so there is not much psychological affection or an influence on what I do.

How do you feel about making art?

Since high school, the number of my drawings has dropped dramatically.

But when I sit down to do what I love and get things done, I don't even notice how many hours have passed, and sometimes I sit for seven or eight hours

I'm amazed at how focused I am. I am mostly very calm during that time. I feel comfortable because I don't think about anything else.

Who is your role model?

There is no specific person. I often follow my favorite singers, friends, and many other artists on social platforms such as Instagram.

Why did you first decide to enroll in the New Mongol Harumafuji School?

I decided to enroll in the New Mongol Harumafuji School because I wanted to develop in many ways other than just studying.

What is one of the best things about your school?

Teachers, students, and workers.

If not a secret, what is your biggest goal?

It's a secret for now (giggles)



some of Erkhes's art work

What do you do when you are depressed, or distressed?

Listen to music, dance, and sing if I am alone. Usually, however, when I wake up, I forget everything, so I go to bed early.

Express yourself in 3 words?

Man, Erkhes, unpredictable.

What do you most want to do in the future?

I want to travel.

What do you do in your free time?

Mostly I watch anime, K-drama series, and movies.

Do you want to recommend movies, songs, or books to us?

Will Jay - "House I used to call" I've been listening to lately. If you want to listen to other songs, I offer songs and movies with Koohai Tseemaa every week on @fuji.plus on Instagram as part of the "FUJI+" club at the school.

Where do you want to travel?

Korea, Japan, and Norway.

Finally, do you have anything to say to your readers?

Don't bother trying too hard because we live once. Don't forget to have fun and be silly at times, because this moment won't come again.

It's okay to be cystic, different, self-conscious, angry, imperfect, and make mistakes.

Don't be afraid to try new things, spend time on what you find in yourself, do what you love, and make risky choices. You will find real joy there. I say do whatever you want to do and try to live without any regrets.

Thank you for the interview. May all good things be with you.

Interviewed by Bayasakh.G

"SELF-CARE 'N PRODUCTIVITY" 8 USEFUL APPS

Self love is the best love you can ever offer to someone.

1. Stoic.

Stoic is an app that shows us how to understand and control our emotions. It's got really meaningful and deep quotes n contexts which is really nice.



prepare for the day with a morning routine, and **reflect on your actions** in the evening.

start your day.

during the day.

end your day.

2. Plant Nanny

Within this app, you can choose a cute little plant to take care of and name it. So that everytime you drink water, the plant will grow. But if you don't drink enough water it will eventually die.



3. Aloe Bud

Aloe Bud is a self care app with a few different categories such as movements, hydration, mental health etc...

One thing really special about this app is, that it will send you good reminders at a certain time everyday and you can actually reply those notifications with what's on your mind.



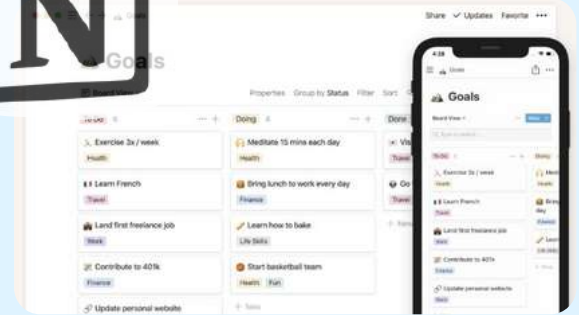
4. #Self Care

This is probably one of the cutest self care apps that you may come across. This is a game based app that you can play some little fun games and on every section there are hidden messages reminding you to stay positive and self loving.



5. Notion

Notion is a great organizing app. Specially during this online classes it's exactly the right app to put all your stuff together at once and keep them clean and organized such as notes, reminders and other datas.



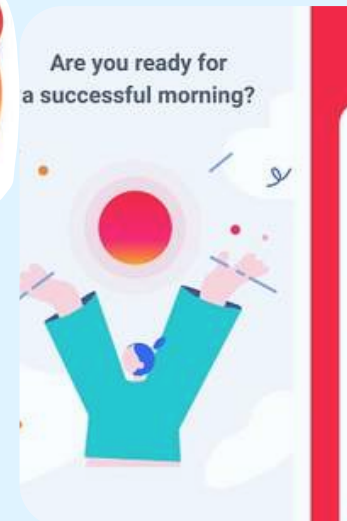
6. Tiny Decisions

This one is just for fun. An app that will make the decisions instead of you. For example, if you're having a trouble on deciding what to eat when you are dining out or deciding what to wear for today etc...



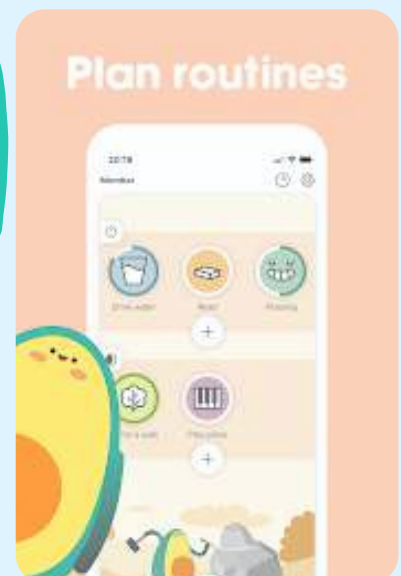
7. Alarmy

Waking up in the mornings is a big trouble. Even with an alarm, sometimes we just turn it off unknowingly. But for this app, they require you to do some quizzes and answer questions in order to turn it off. Until then it keeps on ringing n ringing. Either way you would be awake by the time it stops.



8. Avocation

Avocation is app used to our track daily lives and habits. Once we get to know exactly how our days go by, then we can work on what we're lacking and what are unnecessarily consuming our time.





SIMPLE FOOD SWAPS TO EAT HEALTHIER

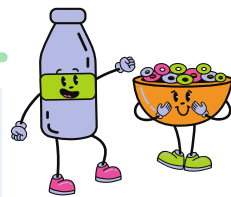
Just a few changes in what we daily eat can improve our health by tons

THESE ARE THE INGREDIENTS THAT WE ALL BASICALLY EAT ALMOST EVERYDAY...

BUT NEVER DO WE REALIZE FEW SIMPLE CHANGES, AND EATING BECOMES A HEALTHIER THING THAN BEFORE.

Sugary Cereal 

Oatmeal 



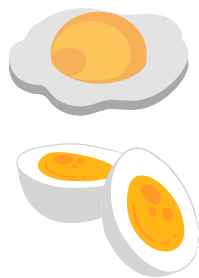
Refined grains 

Whole grains 



Fried foods 

Baked, boiled foods 



Juice boxes 

Raw fruits 



Cookies 

Nuts 



Sugar, Salt 

Cinnamon, herbs & spices 





How to Sew a Face Mask

With only a little bit of sewing know-how, you can sew up a basic face mask that only requires you to sew in a straight line.

What You'll Need

Equipment / Tools

- Scissors
- Sewing pins
- Sewing machine
- Iron

Materials

- 24cm Cotton fabric
- 45cm wide elastic

1 Cut your fabric

This mask can be made in a few different sizes. Here are the fabric pieces you'll need to cut depending on what size you'll be making:

Adult Size (Fits Most): 9" x 6" (cut 2)

2 Cut your elastic

Cut two lengths of elastic into 18cm long.

3 Pin the Elastic Onto the Fabric

Lay one of your pieces of fabric right side up on a table. Take one of your elastics and pin it to the short ends of the fabric about 1/2" from the top and bottom edge. Repeat with the other side.

5 Turn the Fabric

Reach inside the fabric rectangle and turn it right side out. You'll have a rectangle of fabric with two loops of elastic sticking out of the sides. Tuck in the seam allowance from the gap so your rectangle is even. Press the fabric rectangle with your iron.

7 Finish the Mask

Topstitch all around the face mask, making sure that you're closing the gap as you do so. Your mask is finished! Loop the elastic around your ears and cover your nose and mouth with the mask.

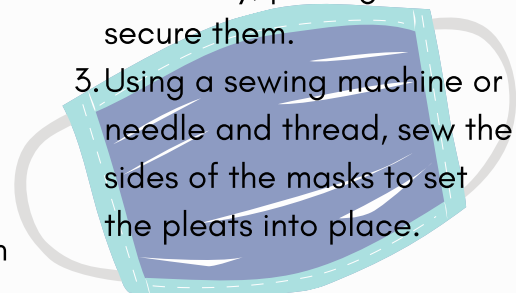
6 Optional: Add Pleats

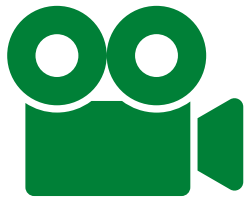
Adding pleats to each side of the face mask isn't necessary but it will help it fit the contours of your face better. *Here's how you do it:*

1. About an inch down from the top of your mask, grab some fabric and fold it up accordion style like you're making a pleat. Pin.
2. Make two more pleats the same way, pinning to secure them.
3. Using a sewing machine or needle and thread, sew the sides of the masks to set the pleats into place.

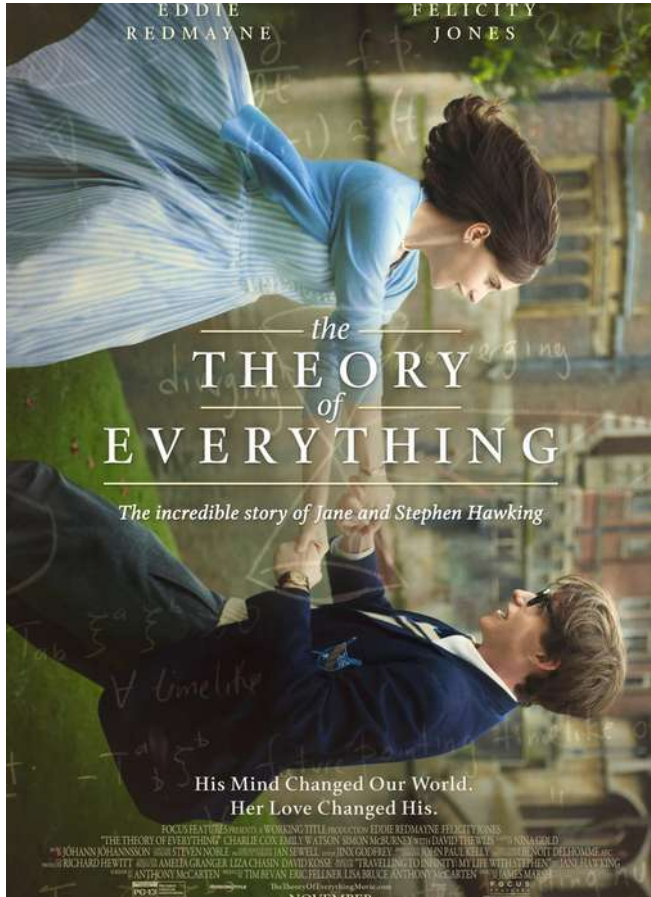
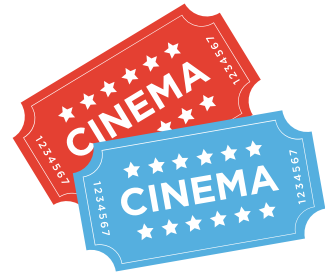
by Tsendari.J

Place the other piece of fabric, right side down on top of the fabric piece that already has the elastic pinned to it. Sew around the rectangle with a 5mm seam allowance. You'll be creating a loop with the elastic, so be sure to only sew the edges of the elastic into the edge of the rectangles, and not into the whole seam allowance on the sides. Leave a 5cm gap on one of the long sides for turning.



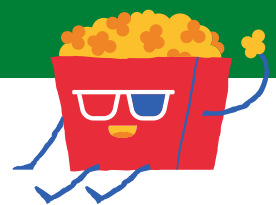


The Theory of Everything (2014)



The Theory of Everything is a 2014 biographical romantic drama film[6] directed by James Marsh. Set at the University of Cambridge, it details the life of the theoretical physicist Stephen Hawking. It was adapted by Anthony McCarten from the 2007 memoir *Travelling to Infinity: My Life with Stephen* by Jane Hawking, which deals with her relationship with her ex-husband Stephen Hawking, his diagnosis of amyotrophic lateral sclerosis, and his success in the field of physics.

The Theory of Everything is the story of the most brilliant and celebrated physicist of our time, Stephen Hawking, and Jane Wilde the arts student he fell in love with whilst studying at Cambridge in the 1960s. Little was expected from Stephen Hawking, a bright but shiftless student of cosmology, given just two years to live following the diagnosis of a fatal illness at 21 years of age. He became galvanized, however, by the love of fellow Cambridge student, Jane Wilde, and he went on to be called the successor to Einstein, as well as a husband and father to their three children. Over the course of their marriage as Stephen's body collapsed and his academic renown soared, fault lines were exposed that tested the lineaments of their relationship and dramatically altered the course of both of their lives.



A Dish of Ice Cream

In the days when an ice cream sundae cost much less, a 10-year-old boy entered a hotel coffee shop and sat at a table. A waitress put a glass of water in front of him.

“How much is an ice cream sundae?”

“50 cents,” replied the waitress.

The little boy pulled his hand out of his pocket and studied a number of coins in it.



“How much is a dish of plain ice cream?” he inquired. Some people were now waiting for a table and the waitress was a bit impatient.

“35 cents,” she said brusquely.

The little boy again counted the coins. “I’ll have the plain ice cream,” he said.

The waitress brought the ice cream, put the bill on the table, and walked away. The boy finished the ice cream, paid the cashier, and departed.

When the waitress came back, she began wiping down the table and then swallowed hard at what she saw.

There, placed neatly beside the empty dish, were 15 cents – her tip.

Happy Hour Hidden Words



There is something universally appealing about puzzles, no matter what our age or particular passion: jigsaw puzzles, word searches, mazes, Sudoku, or any of the puzzle-type games we have stored on our phones. The best puzzles are challenging but not to the point of frustration. They draw on our intelligence and our cleverness, and require both persistence and little bit of luck. As a result, you feel like you've truly earned your success – which is satisfying indeed.



Find **6** hidden words from the picture and the first student who send the answer to **g.baysakh_2@shmhf.edu.mn** will win!

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
g.baysakh_2@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
g.baysakh_2@shmhf.edu.mn

[Fuji today] 新聞に参加したい人
いる場合、このメールに書いてく
ださい。

bat.nominerdene_1@shmhf.edu.mn