FUJI TODAY NEWSLETTER

MAR. 2021 | VOL10.

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

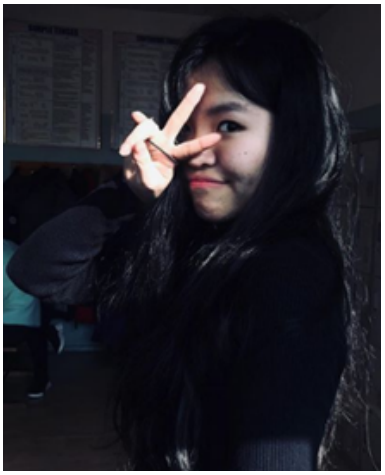
English Teacher
Khaliunaa.G

Fuji Today

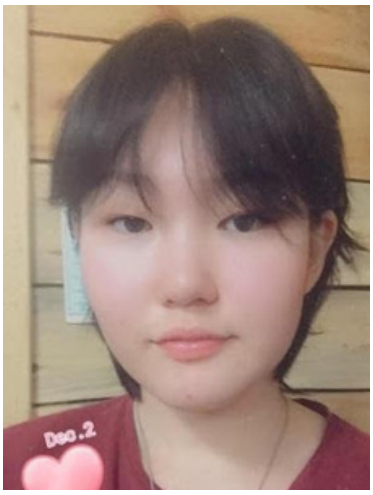
newsletter team members

Reporter:
9-2 Sansarmaa.T

Reporter:
11-2 Maralgoo.G



Reporter:
11-3 Tsendari.J



Reporter:
9-1 Emujin.G

Reporter:
11-1 Bayasakh.G

Reporter:
12-1 Khuslen. O

Japanese section:
12-2 Khaliun.U

Japanese section:
12-1 Nomin-Erdene.B

Japanese section:
12-4 Ariunzaya.G

Contents

Монгол булан

Мэдээ мэдээлэл- ***3 сард болсон үйл явдлууд***
Онцлох үйл явдал- ***Радио клубын танилцуулга***
Ярилцлагыг Г.Баясах
Онцлох багш- ***Газарзүйн багш Б. Батдорж***
Ярилцлагыг О.Хуслэн
Хуулийн булан- ***Вакцинжуулалтанд заавал хамрагдах ёстой юу***
Нийтлэлийг Г.Халиунаа
Японы шилдэг их, дээд сургуулиудын танилцуулга
Нийтлэлийг Г.Баясах
Кино булан- Ногоон Ном (2018)
Нийтлэлийг Г. Халиунаа
СэтгэлЗүйн булан- Сэтгэл гутралын тухай

English corner

Special student- ***Siileg. S (6-4 class)***
by Khishignemekh. N
Self-help- ***Reading tips, Must-read book lists for 5-12th graders***
by Emujin. G
Health corner- Vaccination
by Emujin.G
Creative corner- ***How to grow plants***
by Tsendari.J
Movie corner- ***Moxie (2021)***
by Sansarmaa.T
Happy hour section- ***Word search and English riddles***
by Amar. Ya

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

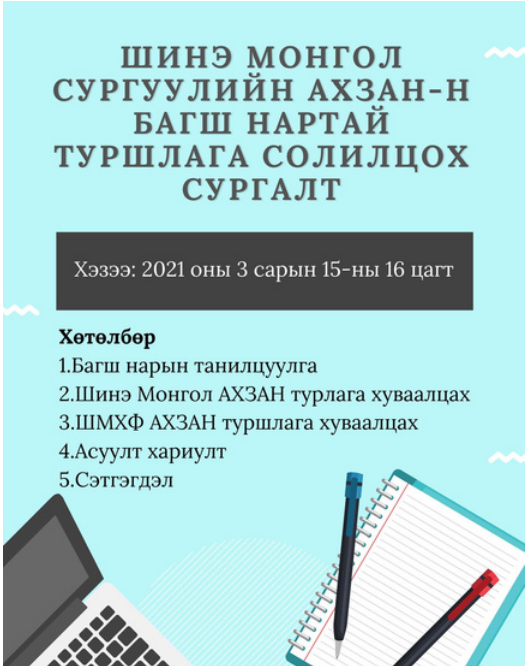
Монгол Булан

Мэдээ мэдээлэл

7-р үеийн багш нар маань манай сонингийн үйл ажиллагааг дэмжиж "The Book Thief" киногоор "кино хэлэлцүүлэг" хийсэн нь амжилттай явагджээ. Цаашид бидний санал болгосон киногоор хэлэлцүүлэг хийдэг уламжлалтай болохоор болсон байна.

"НУЗАН - Цахим 7 хоног" 2021 оны 3 сарын 1-5ны хооронд багш сурагчдын дунд зохион байгуулагдаж дуусласан. Энэхүү үйл ажиллагааны хүрээнд багш нарын дунд "Оюуны Үүц" тэмцээн, Нээлттэй цахим хичээл, "Цахим радио", харин сурагчдын дунд "Миний дэвтэр, миний мэдлэг бүтээх талбар" гэрэл зургийн уралдаан, "Сонирхолтой газарзүй" уралдаан, "Судлаач сурагч" илтгэлийн тэмцээнийг тус тус амжилттай зохион байгуулжээ.

Сургуулийн маань АХЗАН-н багш нар Шинэ Монгол сургуулийн АХЗАН-н багш нартай туршлага солилцох сургалт зохион байгуулж үр өгөөжтэй, шинэлэг үйл ажиллагаа болж өнгөрлөө.



МХУЗАН-ийн 7хоног болов

6-р анги /VII үе/

Сурагчид яруу тансаг үгсийн сувдан хэлхээ болсон П.Бадарч "Есөн эрдэнийн орон найраглалыг цээжлэн, уран уншиж сурлаа.

7-р анги /VI үе/

Сургуулийн сүлд дуугаа үндэсний бичгээр бичиж сурлаа.

8-р анги /V үе/

Үеийн сурагчид "Чимээ" аппликэйшн ашиглан цахим орчинд үндэсний бичгээр бичиж сурлаа.

9-р анги /IV үе/

Хэлц үгсээ гадаад хэлээр орчуулан хэрэглэж сурлаа.

10-р анги /III үе/

Үлгэрээ сонсонгоо үйл явдлыг үзэж баясах дуртай номын дүү нартаа зориулан контент хийлээ.

11-р анги /II үе/

Уран зохиолын сор болсон богино өгүүллэгүүдийг уншиж сонсох хэлбэрээр түгээн дэлгэрүүллээ.

12-р анги /I үе/

Хорин үгийг хоёрхон үгээр илэрхийлж сурлаа.

Бага, дунд, ахлах ангийн сурагчид, эцэг эхчүүдийн дунд "Цагаан сарыг угтсан цахим мэндчилгээний уриалга" видео дүрс хэлбэрээр явагдав.

ОНЦЛОХ ҮЙЛ ЯВДАЛ

Энэ удаагийн онцлох үйл явдал булангаараа та бүхэндээ Радио Клубыг танилцуулж байна.

Энэхүү клуб нь одоогоор нийтдээ 5 гишүүнтэй. Өглөө бүр 6 настай сурагчаас, 60 настай ахмад багш нартаа дурсамж сэргээсэн гайхалтай аялгуугаар бэлэг барих, сургуулийнхаа нийт 1200-аад сурагчдад хэрэгцээтэй шинэлэг мэдээллийг бэлтгэн бусдад хайрыг түгээх, гэрэл гэгээг мэдрүүлэх зорилготойгоор үйл ажиллагаагаа явуулж байна.
Ингээд та бүхнийг Радио клубийн ахлагч 11-3 ангийн сурагч Г.Мөнхзултай уулзуулж байна.

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

Сайн уу? Юуны өмнө “ Сэтгэлийн хөг радио” клубыг маань онцлон оролцуулж байгаа Сонингийн клубын хамт олондоо маш их баярлалаа. Танай сонингийн үнэнч уншигч шүү. Намайг Мөнхзул гэдэг. Би 11-3 ангид суралцдаг. Аливааг шинээр туршиж үзэхэд үргэлж нээлттэй байдаг.

Анх хэзээ байгуулагдсан бэ?

Анх Болортуяа эгч маань "Зулаа эгчид нь нэг ийм санаа байгаа юм. Сургуулийнхаа радиоузелийг илүү сайнаар ашиглаад радио клуб үүсгэвэл ямар вэ” гэж билээ. Тухайн үед энэ санаагаа надтай хуваалцсанд нь хамгийн ихээр баярлаж явдаг. Ийнхүү анх 9 сарын 14-нд Болортуяа эгчийн удирдлага дор Б.Сүнжидмаа багшийнхаа өгсөн “Сэтгэлийн хөг” гэх нэрийг зүүгээд л манай клуб үйл ажиллагаагаа явуулж эхэлсэн.

Танай клуб ямар үйл ажиллагаа явуулдаг вэ?

Одоогоор манай клуб онлайн хэлбэрээр нийтдээ 3 төрлийн үйл ажиллагаа явуулж байгаа.
-Чин сэтгэлийн булан- Хэн нэгэнд хэлмээр байгаа үгсийг хүлээн авч түгээх
-“Haru_news”- Дэлхий дахинд өрнөсөн мэдээлэл болоод, хувь хүний хөгжил, танин мэдэхүй гээд олон сонирхолтой мэдээлэл түгээх
-Haru_podcast- Багш сурагчдынхаа ертөнцийг учран золгуулах гэх тус тусын зорилготой.

Клубт элсэх шалгуур бий юу?

Манай клуб элсэлтээ авахдаа мэдэж тухайн сурагчийн ярианы чадвар, найруулан зохиох авьяас зэргийг нь хардаг ч хамгийн гол шалгуур нь хэр хариуцлагатай, идэвх санаачлагатай болохыг хардаг. Нэмэлт элсэлтээ 4-р сард авах бодолтой байгаа. Үнэхээр чамд чин сэтгэл байгаа бол манай клуб чамд үргэлж нээлттэй шүү гэж хэлмээр байна.

Төгсгөлд нь хэлэх зүйл байна уу?

Радио клубынхээ гэр бүлд үнэхээр их баярлалаа. Асар их хариуцлага чин сэтгэл мэдрэгдсэн гайхалтай хүмүүс шүү та нар минь. Бас энэ завшааныг ашиглаад бидний орой бүр сэтгэл гаргаж бэлдсэн мэдээ бүрийг алгасалгүй шимтэн сонсдог биднийгээ дэмждэг бүх хүмүүстээ талархлаа илэрхийлмээр байна.

Цаашдын ажилд нь өндөр амжилт хүсье.

Ярилцлагыг Г.Баясах

ОНЦЛОХ БАГШ

Сайн байцгаана уу.
Эрхэм уншигч та бүхэндээ энэ удаагийн булангаараа Б.Батдорж багшийгаа онцолж байна.

Товч танилцуулга:

"Шинэ Монгол Харумафүжи" сургуулийн газарзүйн багш Б.Батдорж

2000-2004 он МУИС, Газарзүй геологийн факультет, бакалавр.
2004-2010 он ЕБ-ын Шинэ Монгол сургууль, газарзүйн багш.
2010-2012 он Оосакагийн боловсролын их сургууль. Багшийн мэргэжил дээшлүүлэх курс.
2012-2016 он ЕБ-ын Шинэ Монгол сургууль, газарзүйн багш
2016-2019 он Айчи Боловсролын их сургууль, магистр.
2019 он ЕБ-ын Шинэ Монгол сургууль, Гадаад харилцааны мэргэжилтэн.
2019-өөс одоог хүртэл Шинэ Монгол Харумафүжи сургууль, газарзүйн багш.

Сайхан бүхэн уншигч тантай хамт байг...

Юуны өмнө бидний урилгыг хүлээн авсан танд баярлалаа. Ингээд ярилцлагаа эхлүүлье.

Та бидэнд багш мэргэжлийг сонгосон түүхээсээ хуваалцаач.

Анх би аялал жуулчлалын мэргэжилтэй болно гэж бодож МУИС-ын газарзүйн ангид орсон юм. Аялал жуулчлалын жинхэнэ анги тусдаа байсан ч өөрөө сонирхолтой болохоороо газарзүйдээ ороод заавал аялал жуулчлалын мэргэжлээр төгссөн байх шаардлагагүй гэж бодож байсан юм.
Гэтэл 2004 оны 9 сард Япон хэв шинжит Шинэ Монгол сургуульд газарзүйн багш хэрэгтэй гэхээр нь очиж уулзаад ажилд орсон. Гол шалтгаан нь Япон хэв шинж гэдгээрээ бусад сургуулиас огт өөр, хүүхэд багш ажилтны харилцаа, япон соёлтой холбоотой үйл ажиллагаануд гээд л. Тэгээд энэ сургуульдаа япон соёлоос суралцах боломжтой гэдгийг хараад багшилхаар шийдсэн.

Анх сургуульдаа орж ирэхдээ өөртөө ямар нэгэн зорилго тавьсан уу? Тийм бол тэрхүү зорилго тань хэрхэн биелж байна гэж хардаг вэ?

Миний нэн тэргүүний зорилго бол сайхан анги төгсгөх, мөн төгсөгчдөө японы шилдэг их дээд сургууль болон дотоод гадаадын чанартай их дээд сургуульд элсэхэд нь өөрийн зүгээс шалтгаалах бүхнийг хэлж, зааж өгөхийг хүсэж байна.

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

Хүүхдүүдийн маань нээлттэй, хүсэл эрмэлзэлтэй байдал, хамт олны хамтач ажилсаг байдал юм. Мөн 2-р үеийн болон бусад ангийн сурагчдын надад итгэж найдаж байгаа итгэл нь ажилдаа баяр баясгалантай ирэх урмыг өгдөг.

Төгсгөлд нь бидний ярилцлагыг уншин суугаа уншигчдадаа хандан үг хэлээч.

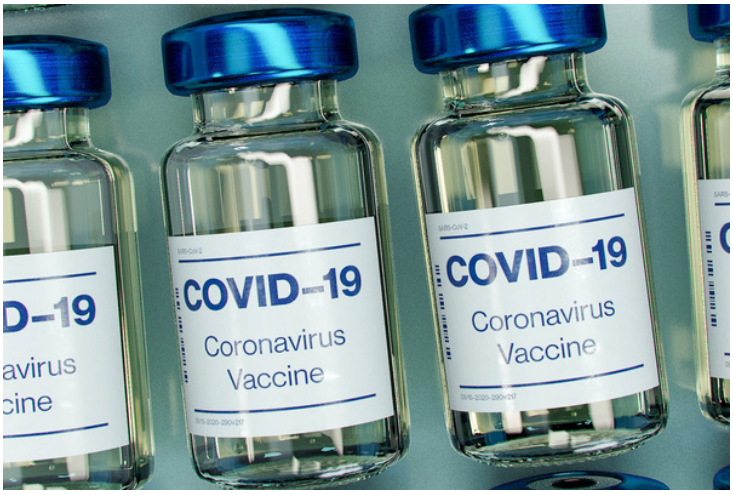
Мэргэжлээ зөв сонгоорой. Өөрийн хүсэл бодлоо дагаарай. Түүндээ хүрэхийн тулд хийх ёстой хичээл,, гаргах ёстой зүтгэлээ хожим харамсахгүйгээр одоо л яг гаргаарай гэж хэлье.

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

Баярлалаа.

Ярилцлагыг О.Хүслэн

"КОВИД-19" ЦАР ТАХЛЫН ЭСРЭГ ВАКЦИНЖУУЛАЛТАНД ЗААВАЛ ХАМРАГДАХ ЁСТОЙ ЮУ?



Монгол Улсын Үндсэн Хуульд зааснаар Монгол Улсын иргэн бүр эрүүл мэндээ хамгаалуулах, эмнэлгийн тусламж авах эрхтэй ба эрүүл мэндээ хамгаалах нь иргэн бүрийн журамт үүрэг хэмээн заасан байдаг. Ковид-19 цар тахлын эсрэг иргэдээ вакцинжуулах асуудлыг Монгол улсын засгийн газраас тодорхой үе шаттайгаар хэрэгжүүлж байгаа билээ. Үүнтэй холбогдуулан иргэдийн дунд вакцин хийлгэх нь иргэн бүрийн үүрэг хэмээн хандаж буй нэг хэсэг байхад нөгөө хэсэг нь вакцин хийлгэх нь тухайн иргэний сайн дурын үндсэн дээр шийдэх асуудал гэж үзэж байна. Тэгвэл Монгол Улсын батлан гаргасан хууль тогтоомжинд энэ талаар хэрхэн зохицуулсныг авч үзье.

Манай улсад хүн амыг халдварт өвчнөөс сэргийлэх, дархлаажуулалттай холбогдсон харилцааг "Дархлаажуулалтын тухай хууль" болон бусад хууль тогтоомжоор зохицуулдаг. Дархлаажуулалтын тухай хуульд зааснаар ”халдварт өвчний эсрэг дархлаажуулалт” нь халдварт өвчнөөс сэргийлэх, түүний тархалтыг хязгаарлах, өвчнийг устгах зорилгоор дархлаажуулах бэлдмэл хэрэглэх арга хэмжээний тогтолцоог ойлгоно гэжээ. Мөн "Заавал хийх дархлаажуулалт" болон "Сайн дурын дархлаажуулалт" хэмээх ойлголтуудыг ялгамжтай хуульчилсан.

”Заавал хийх дархлаажуулалт” гэж дархлаажуулах насны бүх хүнийг заавал хамарвал зохих дархлаажуулалтыг ойлгох бол ”Сайн дурын дархлаажуулалт” гэж иргэн өөрийн хүсэлтээр дархлаажуулах бэлдмэл хэрэглэхийг хэлнэ.

Тэгвэл "Ковид-19" цар тахлын эсрэг вакцин нь эдгээрийн алинд багтах вэ?

Дархлаажуулалтын тухай хуульд зааснаар Заавал хийх дархлаажуулалтад сүрьеэ, халдварт саа /полиомиелит/, В вируст гепатит, сахуу, хөхүүл ханиад, татран, улаанбурхан, В хэв шинжийн хемофилюс инфлюенза нянгийн халдвар, гахай хавдар, улаануудын эсрэг сэргийлэх тарилга орно. Харин "Ковид-19" цар тахлын эсрэг вакцин энэхүү жагсаалтанд ороогүй байна. Заавал хийх дархлаажуулалтад хамрагдах сэргийлэх тарилгын нэр төрөлд хийх өөрчлөлтийг Засгийн газрын өргөн мэдүүлснээр Улсын Их Хурал тогтооно. Одоогоор засгийн газраас "Ковид-19" цар тахлын эсрэг сэргийлэх тарилгыг дээрх жагсаалтанд оруулах талаар ямар нэгэн саналыг УИХ-д өргөн мэдүүлээгүй тул сайн дурын дархлаажуулалтын ангилалд багтана хэмээн ойлгож болно.

Нийтлэлийг Г.Халиунаа

Шилдэг их, дээд сургуулийн танилцуулга

Энэхүү дугаараар та бүхэндээ Япон улсын тэргүүлэх 3 сургуулийг онцлон танилцуулж байна.

THE UNIVERSITY OF TOKYO

Анх 1877 онд үүсгэн байгуулагдсан уг сургууль нь улсынхаа 15 Ерөнхий сайд, 5 сансрын нисгэгч, дэлхийд алдартай олон шилдэг эрдэмтэн, судлаачдыг сургажээ. Хичээл нь Япон болон Англи хэл дээр ордог. Оюутнуудад тэтгэлэг, сургалтын төлбөрөөс чөлөөлөх зэрэг бүрэн дэмжлэг үзүүлдэг. Мөн Токиогийн Их Сургуулиас шууд олгодог тэтгэлэг бий. Зарим тэтгэлгийг Японд ирэхээс өмнө, заримыг нь Японд ирсний дараа авах боломжтой.
Дэлхийд 23-т Японд 3-т жагсдаг.
www.u-tokyo.ac.jp/en

KYOTO UNIVERSITY

Анх 1897 онд үүсгэн байгуулагдсан Киотогийн их сургууль нь дэлхийн хэмжээний нэрт судлаачид болон Нобелийн 13 шагналаараа алдартай. Хичээл нь Япон болон Англи хэл дээр ордог. Киотогийн их сургуульд суралцах хүсэлтэй олон улсын оюутнуудад зориулсан олон төрлийн тэтгэлэг байдаг. Сонгон шалгаруулалт нь өрсөлдөөн ихтэй байдаг. Мөн Киотод ирэхээсээ өмнө хангалттай санхүүгийн боломжтой байхыг зөвлөж байна.
Дэлхийд 38-д Японд 2-т жагсдаг.
www.kyoto-u.ac.jp/en

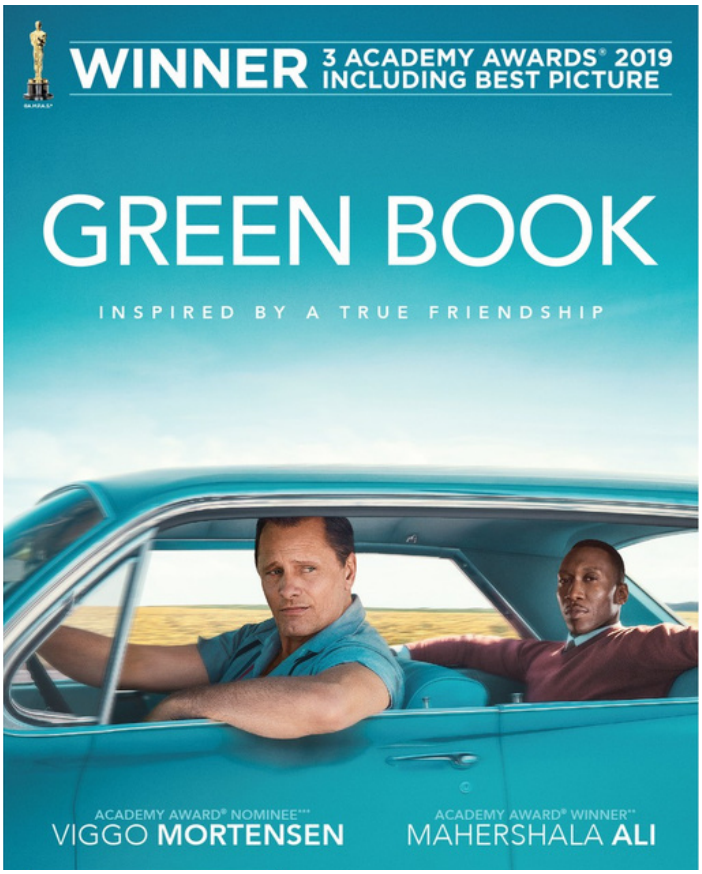
TOHOKU UNIVERSITY

Анх 1907 онд үүсгэн байгуулагдсан бөгөөд эмэгтэйчүүд, олон улсын оюутнуудыг хүлээн зөвшөөрсөн анхны сургууль юм. Хичээл нь Япон болон Англи хэл дээр ордог. Олон улсын оюутнууд Японы оюутны үйлчилгээний байгууллагаас (JASSO) Монбукагакушогийн нэрэмжит тэтгэлэгт хамрагдах боломжтой.
Дэлхийд 79-д Японд 1-т жагсдаг.
www.tohoku.ac.jp/en/

Нийтлэлийг Г.Баясах

КИНО БУЛАН

Ногоон ном (2018)



Найруулагч Питер Фарреллийн бүтээл “Green Book” кино “Шилдэг кино” төрөлд “Оскар”-н шагналыг хүртсэн. Уг кинонд жааз төгөлдөр хуурч Дон Шерли, түүний жолооч, хамгаалагч Тони Лип нарын 1962 онд АНУ-д хийсэн аяллын талаарх бодит түүхийг өгүүлдэг. Тэд аяллын замдаа Африк гаралтай америкчуудын хувьд аюулгүй газруудыг жагсаасан "Ногоон ном" хэмээх лавлах номыг ашигладаг байна.

1960-аад оны Америк улс.
Арьс өнгөөр ялгаварлан гадуурхдаг хүнд үе байлаа. Итали гаралтай Тони Лип гэгч зартай зодоонч, асуудлыг шийдэхдээ гаргууд нэгэн гайхалтай авьяаслаг, өнгөт арьстан, төгөлдөр хуурч Дон Шерлигийн жолооч болон Америкийн өмнөд хэсгийн мужуудаар аялан тоглолт хийхээр замд гарснаар тэдний нөхөрлөл эхэлж, амаргүй замыг хамтдаа туулах болно.
“Ногоон ном”- хар арьстнуудад үйлчилдэг үйлчилгээний газруудыг (хоолны газар, хоноглох зочид буудал, шатахуун түгээгүүр зэрэг) нарийвчлан зааж өгсөн гарын авлага юм. Тэдний аялал хэрхэн өрнөхийг киноноосоо амтархан үзээрэй. Бодит хүмүүсийн амьдрал, үйл явдлаас сэдэвлэн бүтээсэн энэхүү кино та бүхэнд таалагдана гэдэгт эргэлзэхгүй байна.

Нийтлэлийг Г.Халиунаа

СЭТГЭЛ ГУТРАЛЫН ТУХАЙ

СЭТГЭЛ ГУТРАЛ ГЭЖ ЮУ ВЭ?

Сэтгэл санаа тавгүй болох, сэтгэлээр унах, гутрах нь хүн болгонд үүсч болдог сэтгэл хөдлөлийн мэдрэмжүүдийн нэг юм. Уйтгар гуниг гашуудал шаналал нь хүний амьдралд тохиолдох хэвийн бөгөөд түр зуурын хариу урвал юм. Сэтгэл гутрал нь 2 долоо хоног болон түүнээс дээш хугацаагаар үргэлжилбэл сэтгэл гутралын эмгэгт хүргэж болдог. Сэтгэл гутрал нь залхуу, сул дорой гэсэн үг биш, харин энэ нь толгой өвдөх, ханиад хүрэхтэй адил тусламж шаардлагатай нэг төрлийн сэтгэлзүйн өвчлөл юм. Энэ нь аль ч насны хүмүүст тохиолдож болдог.

Дэлхийн хэмжээнд өсвөр насны хүүхдүүдийн 10-20% нь сэтгэцийн эрүүл мэндийн асуудалтай тулгардаг боловч эдгээрийн ихэнх нь оношлогдоогүй, дутуу эмчлэгдсэн хэвээр байна. 3-17 насны хүүхдүүдийн 3.2% (ойролцоогоор 1.9 сая) сэтгэл гутралтай гэж оношлогдсон нь өсвөр насны 5 хүүхэд тутмын нэг нь сэтгэл гутралын асуудалтай тулгарч байгааг илтгэж байна.

Дэлхийн эрүүл мэндийн байгууллагаас гаргасан судалгаагаар дэлхий дээр 264 сая гаруй хүн сэтгэл гутралд өртсөн байгаа аж.
Дэлхийд алдартай олны танил хүмүүс болон суут хүмүүсийн ихэнх нь сэтгэл гутралд маш ихээр өртөж байдгийг та бүхэн дуулсан байх. Аз жаргалтай, мөнгөтэй, алдартай хүмүүс гэлтгүй сэтгэл гутралд өртдөг байна. Жишээлбэл, Justin Bieber сэтгэл гутралын эмчилгээг олон жил хийлгэсэн ба Hailey Baldwin-тай гэрлэсэн нь түүнд тусламж үзүүлсэн гэж олон хүн боддог ч яг үнэндээ тийм биш байсан. Bieber бага наснаасаа хойш алдар нэрээ хадгалах гэж "тэмцэж" ирсэн бөгөөд энэ нь түүнийг сэтгэл гутралд хүргэхэд нөлөөлсөн байх магадлалтай. Тэрээр Vogue сэтгүүлд өөрийн зорилго, аялан тоглолтын үеэр хэрхэн сэтгэл гутралд орсон тухайгаа ярьсан нь өөрийнхөө сэтгэцийн эрүүл мэндийн талаар анх удаа ярьсан алдартан болжээ.

СЭТГЭЛ ГУТРАЛЫН АНГИЛАЛ

ТУХАЙН ӨВЧТӨНИЙ ИЛЭРЧ БУЙ ШИНЖ ТЭМДГЭЭС НЬ ХАМААРЧ:

Хөнгөн- ойр зуурын бага сага асуудлаас үүссэн байдаг. Тухайн хүн өөрийнхөө сэтгэл санааг гутарч байгааг мэдсэн даруйдаа арга хэмжээ авч чадах юм бол амархан эдгэрэх боломжтой.

Дунд-. Дунд хэлбэрийн сэтгэл гутрал даамжирбал хүнд хэлбэрт шилжих хандлагатай. Тийм учраас тухайн хүн заавал мэргэжлийн хүнд хандах хэрэгтэй.

Хүнд- Эмгэг шинжтэй болж ирэх бөгөөд хий үзэгдэл үзэх, сэтгэл санааны дэмийрэлд автах тохиолдол ч бий. Хүмүүс мэргэжлийн эмч, сэтгэл зүйчид ханддаггүй учраас сэтгэл гутралаа хүндрүүлэхэд хүргэдэг.

СЭТГЭЛ ГУТРАЛД ОРОХ ШАЛТГААН

1.Сэтгэл зүйн шалтгаан

Энэ нь гэнэтийн цочрол юм уу удаан хугацааны шаналалаас болдог. Дотны хүнээ алдах, гэмт хэргийн золиос болох, салах гэх мэт янз бүрийн цочролын дараа сэтгэл гутралд өртөж болдог. Эсвэл удаан хугацаанд гунигтай шаналгаатай нөхцөлд байснаар сэтгэл гутрал үүснэ. Нөгөө талаар бүх итгэл найдвар унтарч арга тасрах үед ч сэтгэл гутрал үүсдэг. Өсвөр насны хүүхдүүдийн хувьд найз нөхдийн харилцааны зөрчил маргаантай байдал, шохоорхол, дурлалын бүтэлгүй харилцаа, гэр бүлийнхэн ойр дотны хүмүүс нь түүнийг ойлгохгүй байгаа мэдрэмж удаан хугацаанд авах, өөрийгөө голох гэх мэтийн шалтгаануудаас болж сэтгэл гутралд өртдөг байна.

2.Бие махбодын шалтгаан

Тухайлбал янз бүрийн шалтгаанаар тархин дахь химийн урвал өөрчлөгдсөнөөс сэтгэл гутрал бий болдог Зарим нэг эмийн гаж нөлөөнөөс- Удамшлын хүчин зүйлүүд, арьсны өвчлөл гэх мэтийн шалтгаан нөлөөлдөг байна.

Сэтгэл гутрал гэдэг үгийг бид өдөр тутамдаа олон сонсдог боловч өөрт тулгараад ирэх үед хэрхэн даван туулахаа эсвэл юу болоод байгааг мэдэхээ больчихдог. Тийм учраас таны сэтгэл санаа хэвийн биш мэдрэгдээд удаж байгаа бол мэргэжлийн сэтгэлзүйчид хандах, эсвэл хайртай дотны хүндээ хэлж тусламж авах нь сэтгэл гутралын өвчлөлд өртөхөөс сэргийлэх болон гаргахад туслах болно.

Өөрийгөө сэтгэл гутралтай байж болзошгүй гэж бодож, мэдэрч байгаа бол уншигт та бүхэн Сэтгэцийн эрүүл мэндийн үндэсний төвийн албан ёсны веб сайтанд ***/https://ncmh.gov.mn/*** байрлах сэтгэл гутралыг тодорхойлох тестийг бөглөөд үзээрэй.

Хүн өөрийгөө өөрөө л ялан дийлдэг. Тийм учраас сэтгэл санаагаа ч гэсэн ямар байлгахаа та өөрөө л шийдэх учраас өөрийн сэтгэлзүйгээ ойлгож өөртөө хайртай байцгаая гэж манай клубээс уриалж байна. Илүү дэлгэрэнгүй мэдээллийг манай клубын бэлтгэсэн бичлэгнээс аваарай.

English Corner

SPECIAL STUDENT

"THE MOST IMPORTANT THING IS TO BE CONSISTENT"- SIILEG. S

In this edition, we are introducing one of our top students who is an active, hardworking, and consistent student even she is only 11 years old. We will introduce our students from now on from elementary and middle school as well. Let's get to know this pretty girl through our interview.

Hi. Thank you for accepting our invitation to give an interview. Can you please briefly introduce yourself to our readers.

Hi. My name is Siileg. I study in Shine Mongol Harumafuji school, 6-4 class.

What do you like to do in your free time?

I love baking, drawing, and swimming in my free time. I have also been practicing soroban abacus for 3 years.

Could you please share your achievements?

I am a soroban championship. I participated in the Soroban Championship, Ibaraki Japan three times and won a bronze medal in 2017, a silver medal in 2018, and a bronze medal in 2019. I also won a bronze medal at the Soraban Championship in Mongolia. I would like to take this opportunity to thank my teacher, Puujee, for teaching me soroban. In 2019, I won a silver medal in the English-speaking competition at the Tea Road International Children's Festival.

Please share the secret to all the success.

My parents are very supportive. I think it was the result of the support of my family, teachers, and hard work.

Tell us more about how you make pastries and cakes.

I usually make desserts such as chocolate cake, icing cookies, and crispy cream puff. I watch from the Youtube channel and I study from online courses how to bake.

What is your nearest plan?

My goal is to improve my English, improve my cake and pastry skills, and start my own business.

What advice would you give to the fellow students?

The most important thing is to be consistent. When you start doing something, don't stop and never give up. So you can achieve your goal in no time.

Thank you for your time. We wish you all the best.

by Khishignemekh. N

-READING TIPS-

Take your time...

You should keep in mind that speed isn't what matters when reading. Instead, it's more important to understand and enjoy the book.

Do not push yourself to finish...

If that book you are reading is not your taste, then don't force yourself to complete it. Sometimes it's just better to skip and start a new book that matches your liking.

Carry your books around with you...

There's always an opportunity to read them so be sure not to miss it.

Use cute, colorful bookmarks...

It will actually help you enjoy the book more and also you gotta mark where you left off for next time.

Join a book club...

Share the book you've read with others or as well as get recommendations from others.

By Emujin. G

We are introducing must-read books for 5-12th grade students. Read the following books from the library or online by the end of May. Please get more details from your English teachers. Enjoy reading

5th grade- Perrault's Fairy Tales by Charles Perrault

6th grade- Grimm's Fairy Tales by J.L.C & W.C.Grimm

7th grade- Tom Sawyer & Huckleberry Finn by Mark Twain

8th grade- The Call of the Wild & White Fang by Jack London

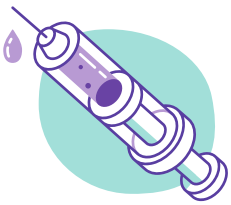
9th grade- Great Expectations by Charles Dickens

10th grade- Wuthering Heights by Emily Bronte

11th grade- Dracula's Guest & Other stories

12th grade- Mrs.Dalloway by Virginia Woolf

VACCINATION



by Emujin. G

The vaccine is a biological preparation that uses the stimulation of antibodies to provide strong immunity against one or several diseases. To explain it simply, it is pretty much similar to using the virus itself to inject it into the body and then to train our immune system to become resistant to the real danger. It is an effective and simple way to protect ourselves from any harmful diseases, all in just one shot.

YAY OR NAY?

Usually vaccination goes on from since when we were newborn till we reach adulthood which then our immune system are able to be stable on its own. However not getting your child vaccinated can cause big problems in the future, as young children's immune system is still not well prepared for any type of diseases. There would be a high risk for your child to catch random illnesses, and cause to grow up unhealthy. So vaccine is the safest way to prevent your kids from such a diseases. Also vaccines are safe substances that are only given to people after long and careful review of doctors and scientists. That's also mostly why creating vaccines for new type of diseases, like Covid would take a long time for preparation.

DOES IT WORK SAME TO EVERYONE?

No, vaccine works differently depending on the person's health. For some people they actually don't need vaccine since their immune system is naturally strong. But to some even after getting vaccinated they could possibly catch the same disease again.

Quarantine has got us all bored so much that we have found new hobbies. Here I am sharing one of my newfound favorite things to do. Planting! Not all houseplants require the same type of care, but these basic rules provide the general knowledge necessary for indoor gardening. Here are a few tips to get you started.

If you are interested in becoming a plant parent, here are some low-maintenance plants you should have.

- Succulents are always a good place to start. The most common one we have here is the Jade plant.
- Chinese evergreens or Aglaonema commutatum is a variegated foliage plant that grows well in low to medium light.
- ZZ or Zanzibar gem is another pretty plant that prefers dry soil. What you can do is only watering it.

If you want to grow plants, please remember to love and care for them. It is normal if you kill a couple of them. It's just a learning process.

Planting

1. Learn to water your houseplant

In general, you should be more concerned with over-watering than under-watering; most houseplants are better off slightly dry than sopping wet. The goal is to provide your plants with enough water to keep the soil moist but not soggy. Pour water slowly into the potting soil until it trickles out from the drainage holes in the bottom of the pot. Most plants only need to be watered once or twice a week,

2. Be aware of temperature, humidity and ventilation

Most houseplants thrive in temperatures between 18 and 25 celsius during the day and about 10 degrees cooler at night. In general, houseplants require a level of humidity similar to that of their natural growing conditions.

3. Ensure that your houseplants get the right amount of light.

All plants need light energy for photosynthesis, but different houseplants require different amounts of light. Most houseplants need indirect light rather than direct light. Houseplants that thrive in indirect light grow well near west-facing windows or—for plants that require bright light but not the direct sun—a few cm back from south-facing windows.

4. Use the right potting soil.

A high-quality potting soil will help plant roots grow by providing the ideal balance of nutrition, aeration, and water absorption. Potting soil mixes typically include peat moss, shredded pine bark, perlite, and vermiculite. All garden centers sell generic potting soils if needed.

5.Select a pot that fits your plant

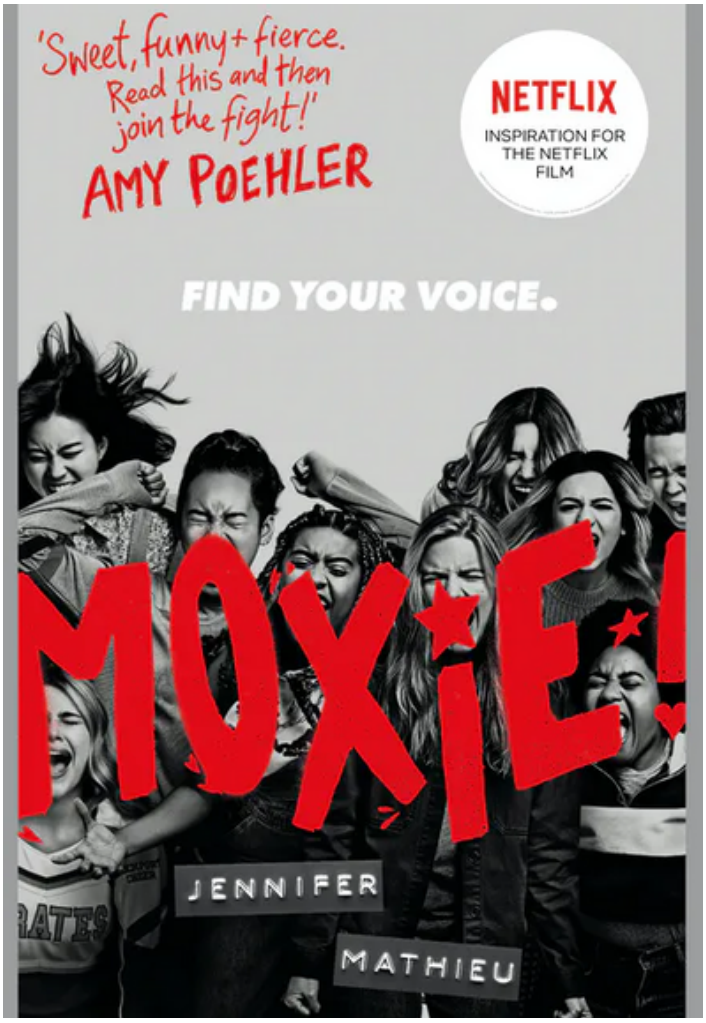
When choosing a pot, make sure to consider its material, size, and drainage capability. Use a pot that's proportional to your plant's current size—not more than a few inches wider in diameter than your plant's root mass. Once the plant outgrows its home, you can transplant it into a larger pot.

6. Use fertilizer to supply nutrients

To achieve sustained, healthy indoor plant growth, regularly replenish the nutrients in the potting soil. In general, fertilize your houseplants once a month when they're growing or flowering. During the winter months when plants typically stay in a stagnant state, it's acceptable to decrease or pause your fertilizer regimen.

By Tsendari. J

Moxie (2021)



Type: American Comedy-Drama
Director: Amy Poehler
Release: March 3, 2021
Based on: Moxie; by Jennifer Mathieu
IMDB: 6.7
Runtime: 111 min
Filming Locations:
Los Angeles, California, USA

Directed by Amy Poehler, glorious coming of age comedy *Moxie* hit Netflix last week and was a joyful celebration of giving a damn. The movie sees 16-year-old Vivian (Hadley Robinson) inspired by her mum's (Poehler) former feminist escapades and the misogyny she sees at her school to produce her own Zine (called *Moxie*) to unite her classmates and try to make a difference.

Sometimes she gets it wrong. Sometimes she hits out at the wrong people. But Vivian and her friends' determination, hope, doggedness, and, sure, moxie, sees real change emerge. It's funny and vital and an absolute breath of fresh air. Though the film focuses on Vivian, one of the joys of Moxie is that it's not just Vivian who goes on a journey. Each of the main characters has an arc that explores different kinds of responses to feminism.

By Sansarmaa. T

Happy Hour

by Amar.Ya

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

Parts of a Book

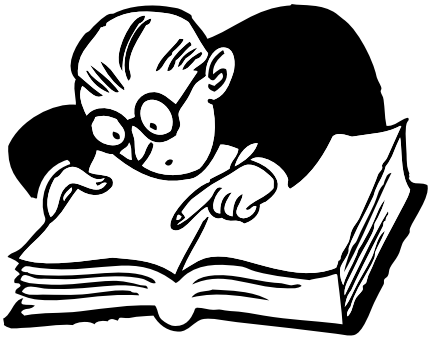
K	O	I	L	L	U	S	T	R	A	T	O	R	P	M	R	H
I	W	W	K	G	I	H	L	K	Q	K	M	O	I	U	M	N
B	G	O	O	G	W	A	L	N	V	W	T	N	Z	W	C	I
O	K	A	G	U	Y	V	N	Q	H	M	L	K	N	N	S	C
O	Y	P	A	G	E	Q	A	D	K	Q	S	U	J	S	Y	S
K	O	T	K	Y	L	R	F	N	E	V	P	J	U	Z	T	T
V	A	O	B	A	C	K	L	H	B	I	L	Z	H	L	R	R
N	U	K	X	H	H	V	S	W	P	K	G	V	Q	H	S	A
T	M	T	S	N	U	R	T	C	S	F	S	Q	X	Y	R	P
H	W	T	T	R	J	O	M	S	D	R	R	G	K	H	T	V
D	O	I	F	P	S	H	H	K	M	O	E	S	C	Z	T	R
X	I	T	F	V	J	T	D	W	Q	N	V	H	V	X	U	E
J	M	L	S	P	M	U	A	X	I	T	O	W	M	R	X	F
I	K	E	K	X	U	A	S	K	Y	X	C	S	P	I	N	E
T	A	C	G	G	Z	B	F	U	C	U	A	J	D	R	L	T
H	C	Q	O	D	B	O	E	F	X	O	V	G	B	B	H	R
D	O	L	U	E	A	B	B	H	F	K	N	Q	W	F	B	T

Find 10 words that are related to book

English riddles

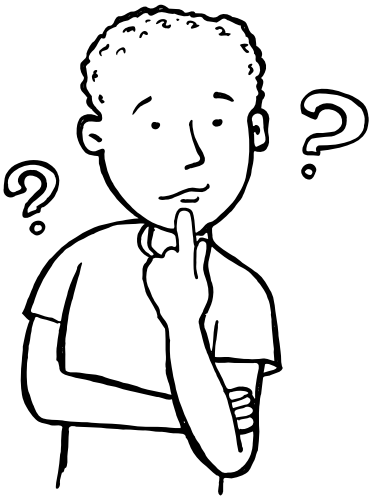
Part 1

What two things can you never eat for breakfast?



coffee or soda?

George, Helen, and Steve are drinking coffee. Bert, Karen, and Dave are drinking soda. Using logic, is Elizabeth drinking coffee or soda?



Math Riddle

When John was six years old he hammered a nail into his favorite tree to mark his height. Ten years later at age sixteen, John returned to see how much higher the nail was. If the tree grew by five centimeters each year, how much higher would the nail be?

Issue 3 answer

Across:	Down:
3.brunch	1.wonderful
5. hugs	2. chocolate
9. awesome	4. celebrate
10. love	6. present
11. nurture	7. candy
12. flower	8. mother

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愛、いじめ、障害、友情などを表す感動的なアニメです!

しょうかい

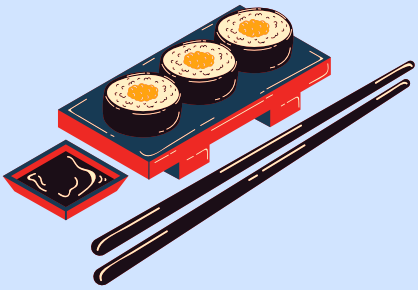
名前：聲の形
制作会社：京都アニメーション（kyoto animation)
ジャンル：ドラマ、少年、スクール
上映時間: 2時10分
興行収入（box office-ооc олсон ашиг）：約35.3億円
2016年9月17日に日本で、2017年2月から6月にかけて世界中で初公開されました。

すじがき

やせいの青年として、小学生の石田翔也(いしだしょうや)は最もざんこくな方法でたいくつをうち負かそうとしました。 ろうあの西宮翔子(にしみやしょうこ)がクラスに異動すると、翔也と他のどうきゅうせい達は彼女をいじめします。 翔子が学校を転校すると、翔也はクラスメートにほんろうされる。
高校3年生の今でも、少年時代の悪行に悩まされている翔也。 彼は過去の行動を心からこうかいし、贖いの旅に出ます。それは、翔子にもう一度会い、つぐないをすることです。
聲の形は、翔也が翔子と再会し、しょうじきに自分を贖う試みを、過去の影に悩まされながら、心温まる物語を語ります。

朝食を作ろう

卵焼きのレシピ紹介いたします！ 作ってみてください



材料 （4人分）

卵(たまご)- 4個
醤油(しょうゆ)- 小さじ2
砂糖(さとう)- 小さじ2
だし汁（湯に粉末だしを溶かしたもの可)- 大さじ4

1

卵に調味料を
入れ白身を切る
ように軽く混ぜる。

2

卵焼き用の
フライパンを熱し、
やや多めのサラダ油
を敷く。

3

卵の2/3を一気に流し、
大きく混ぜる。

4

半熟状態で片方に
寄せていき、
卵焼きの形に整える。
これを一度
ひっくり返す。

5

残りの卵で薄く
卵を焼きくるくると
巻いていく。
2〜3回繰り返し完成!

6

大根おろしを
添えて！ 。

ぜひ行ってみる場所!

岡山生物発光岩-Bioluminescent Rocks

科学的な名前はHilgendorfiiですが、日本の地元の人々に よって「umihotaru」と呼ばれています。それらのピカピカするのは20〜30分続き、水が注がれると再ピカピカします。

Okayama, Japan

柴倉富士-Fuji Shibasakura

天候によっては、花が咲くのは、ゴールデンウィークと呼ばれる日本の長い祝日に咲く場合があります。毎年約80万本の花が咲きます。

Yamanashi, Japan

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] 新聞に参加したい人いる場合、このメイルに書いてください。

n.khishignemekh_1@shmhf.edu.mn