

DEŠIMT ŠAUNIAM BERNIUKUI REIKALINGŲ DAIKTŲ

(Nesuprask visai pažodžiui... Nors... kaip nori!



1 Madingi sportbačiai.

Nes neturėti sportbačių – tas pats, kas neturėti galvos. Nejmanoma!



4 **Žaisliukas.** Švelnus ar senas, kaip tau patinka. Nieko gėdingo turėti pliušinį draugužį!

3 **Užrašų knyga,** kurioje gali viską užsirašyti: namų darbus, aišku, ir draugų gimtadienius bei jų žinutes.

5 Telefonas.

Turi jį ar ne, pačiose drąsiausiose savo svajonėse naudojiesi juo kada panorėjęs!



7 Kolonėlė.

Kad galėtum klausyti mėgstamiausių dainų...

9 **Žadintuvas.** Nes šaunus berniukas rytais nevēluoja.



10 Stalo žaidimai.

Žaidimas su vienu ar keliais draugais – ir gera nuotaika garantuota!



Masažo nauda

Nelauk, kol po ranka pasitaikys koks nors geraširdis ir padarys tau masažą!

Pėdos

Po sunkios dienos ar pernelyg intensyvios kūno kultūros pamokos paridenk pėdomis teniso kamuoliuką, kad atsipalaiduotum.

Rankos

Jas dažnai pamirštame. Tačiau rankų masažas – labai naudingas! Pradėk nuo riešo „laužymo“ – pirma į vieną pusę, paskui į kitą. Atlik tą patį pratimą ir su kitu riešu. Sudėk delnus sukryžiuodamas pirštus ir riešais suk ratus. O tada išmasažuok kiekvieną pirštą nuo apačios iki nago galiuko.



AR ŽINAI?

Kūprindamasis 30 proc. sumažini savo kvėpavimo galias. Puiki priežastis pakelti galvą ir ištiesinti nugarą!

Galvos skausmas

Suglausk rodomąjį ir didįjį abiejų rankų pirštus. Išmasažuok smilkinius ir sprandą sukamaisiais judesiais.

Pečiai

Suk pečius į priekį ir atgal kartu, o paskui kiekvieną atskirai!



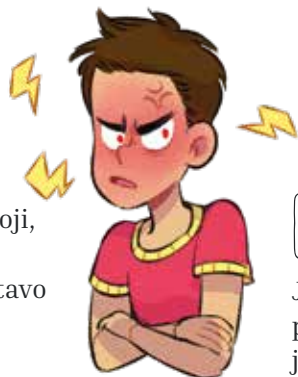
Suvaldyk pyktį



K Tave kas nors sveržino, sunervino, supykde... Jauti, kaip skruostai įkaista, nori rėkti, staugti, daužyti, išsikrauti? Atsipalaiduok! Visada galima rasti būdų, kaip išlikti ramiam!

1 būdas ATSIRIBOK

Kad nepasakytum to, ko išties negalvoji, ar kad neleistum pykčiui vadovauti tavo poelgiams, tiesiog paėjėk toliau nuo savo nervais stipriai užgrojusio žmogaus.



2 būdas SUVOK

Jei nerviniesi, o žmogus priešais tave toks pat sudirgęs, greičiausiai jūs nesugebėsite vienas kito išgirsti ar ką nors vienas kitam pasakyti. Todėl prieš pradėdamas rėkti, pagalvok: „Ar čia tikrai labai rimta bėda?“



3 būdas KVĖPUOK

Įkvėpk, iškvėpk, atsipalaiduok. Kvėpavimas aprūpins kūną deguonimi ir pašalins įtampą. O tada jau galėsi kalbėti.



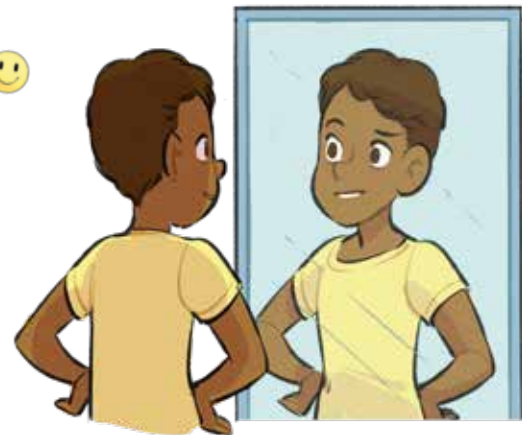
4 būdas SUPRASK

Bandydamas suprasti priežastis, kurios priverčia tave supykti, išmoksi geriau save pažinti. Taip kitą kartą sugebėsi užkirsti tam kelią. Pavyzdžiui, jei negali pakęsti, kai tau trukdo ruošti namų darbus, perspėk šeimos narius, kad eini ruošti pamokų ir kad tau jokiu būdu netrukdytų, kol nebaigsi.



5 būdas VALDYK BALSŲ TONĄ

Tavo balsų tonas labai svarbus. Pasipraktikuok prieš veidrodį ištarti „kvailys“ įvairiausiais tonais (kaip pokštą, anekdotą, paskalą, ką nors negražaus, ką nors pikto) ir pamatysi, kaip su kita intonacija keičiasi tavo veidas.



6 būdas PASI-KALBĖK

Kai visų įtampa atslūgusi, gerai būtų pasikalbėti. Išanalizavęs, kas nutiko, geriau valdysi emocijas kitą sykį!



**O kartais
paaiškėja, kad tai buvo
tik nesusipratimas!**



Vos per akimirką pasirodo rašalo dėmelė ir op – jos nebėra!
Dar vienas eksperimentas apstulbins draugus ir pelnys tau didžio chemiko reputaciją!

Reikės

- ★ karšto vandens
- ★ dviejų stiklinių
- ★ vieno ašotėlio ar stiklainio
- ★ vienos kapsulės mėlyno ištrinamo rašalo
- ★ šaukšto
- ★ baltojo vyno acto
- ★ sodos



1 Pradurk rašalo kapsulę (pavyzdžiui, rašiklio smaigaliu) ir įlašink kelis rašalo lašus į stiklinę.



2 Į kitą stiklinę iš čiaupo prileisk karšto vandens ir supilk jį į pirmąją stiklinę.



3 Išmaišyk šaukštu. Vanduo taps bespalvis.



4 Tada supilk actą. O stebukle! Rašalas vėl išryškėja! Acto pilk tol, kol rašalas vėl matysis.



5 Supilk sodą. Skystis suputos, rašalas išnyks ir vanduo vėl taps bespalvis! Šį eksperimentą gali kartoti be galo: įberti dar sodos ar įpilti dar acto... tiek kartų, kiek nori!

Eksperimento metu pirštais neliesk akių. Atsargiai, neapsitaškyk. Baigęs gerai nusiaplauk rankas!

Paaškinimas

Rašale esanti molekulė, suteikianti jam mėlyną spalvą, reaguoja su rūgščia aplinka. Čiaupo vanduo yra šarminis, todėl mėlyna spalva išnyksta. Kai įpilama acto, kuris yra rūgštus, pakyla vandens rūgštingumas. Taip mėlyna rašalo spalva, išryškėjanti tik rūgščioje aplinkoje, vėl sugrįžta. Soda, priešingai, yra šarminė, todėl rašalo vėl nesimato! Soda reaguoja su actu!

**LUI PASTERAS**

Gindėtas?
Kv ne be reikalo!

Lui Pasteras gimė 1822 m. Juros departamente Prancūzijoje. Studijavo fiziką ir chemiją. Vos 25-erių tapo universiteto profesoriumi, bet daugiausia plušėjo tyrinėdamas ligas, mikrobus ir mikroorganizmus. 1862 m., būdamas 40-ies, išrinktas į Prancūzijos mokslų akademiją. Po trejų metų išrado pasterizaciją. Šis metodas leidžia pakaitintiems skysčiams ilgiau nesugesti. Gyvenimo pabaigoje L. Pasteras atrado skiepą, apsaugantį nuo pasiutligės ir choleros, – o tai milžiniškas mokslo pasiekimas. 1888 m. atidarytas Paryžiaus Pastero institutas. Po septynerių metų mokslininkas mirė Paryžiaus priemiestyje Marnė la Komet.



PASIGAMINK PURŪJĮ MODELINĄ

➔➔ Purujį modeliną *Slime* labai malonu minkyti, tampyti, maišyti, liesti, keisti jo formą!

Reikės

- ★ suaugusiojo pagalbos
- ★ guminių pirštinių
- ★ šaukšto
- ★ dubenėlio
- ★ 2 šaukštų vinilinių klijų
- ★ šaukšto skutimosi putų
- ★ valgomųjų dažų (raudonų, geltonų ar mėlynų)
- ★ 15-20 lašų skysčio kontaktiniams lęšiams



1 Užsimauk gumines pirštines ir supilk klijus į dubenėlį, įpurkšk skutimosi putų ir viską šaukštu išmaišyk.

Ar žinai?

Slime angliškai reiškia „gleivės“!

2 Prižiūrimas suaugusiojo, supilk kontaktinių lęšių skystį; maišant šiuos produktus susidaro boro rūgštis ir ši cheminė reakcija gali dirginti akis. Išmaišyk.



3 Įlašink kelis lašus pasirinktų spalvotų maistinių dažų. Išmaišyk.



GUDRYBĖ

- ➔ Jei modelinas limpa, įlašink kontaktinių lęšių skysčio ir gerai išmaišyk, kol masė taps kaip guma.
- ➔ Kuo daugiau įpurkši skutimosi putų, tuo tavo modelinas bus puresnis.
- ➔ Gali į modeliną įberti blizgučių, kad jis žerėtų!



Sukurk savą stilių



Kelios gudrybės padės atrasti savąjį stilių: būsi madingas, neprarasdamas savo išskirtinumo. Pirmiausia reikia išsiaiškinti, koks tavo stilius. Išskirtine detale gali tapti spalva ar aksesuaras. Tai vadinama aprangos kodu.

Jei tau patinka...

○ plačios kelnės žemesniu liemeniu, džemperiai su gobtuvu, storos striukės,
→ tavo stilius – **gatvės**;

○ trumpos odinės striukės, languoti marškiniai, plačios apyrankės ir juodi kerziniai batai,
→ tavo stilius – **rokerio**;

○ platūs pusilgiai ar paplūdimio šortai, plonapadžiai riedlentininko sportbačiai, margi marškinėliai, nepernelyg trumpi plaukai ir kepurės su snapeliu,
→ tavo stilius – **banglentininko**;

○ aptempti džinsai ar kelnės, marškiniai, kuklūs diržai, ploni sportbačiai, plaukų sklastymas į šoną,
→ tavo stilius – **elegantiškas laisvalaikio**;

○ nei pernelyg aptempti, nei per daug laisvi džinsai, vienspalviai marškinėliai, negrauziantys megztiniai, patogūs batai ir šiltos striukės,
→ tavo stilius – **paprastas**;

○ viskas, ko kiti negali pakęsti,
→ tavo stilius greičiausiai – **ekscentiškas!**



Trijų taisyklė

Trijų taisyklė išskyrus išimtis, gali derinti daugiausia tris spalvas. Na gerai, turi teisę nesilaikyti šios taisyklės, bet tik kai ruošiesi karnavalui ar persirengėlių vakarėliui! Gali pabandyti įvairiausių derinius, kad rastum sau tinkamą.



Išdrįšk

Drąsiai ir išdidžiai būk išskirtinis. Nėra ko gėdytis. „Ka? Nežinojai, kad petnešos madingos?“ Svarbiausia tuo tikėti ir drįsti. Jei savimi pasitiki, tikrai pavyks!



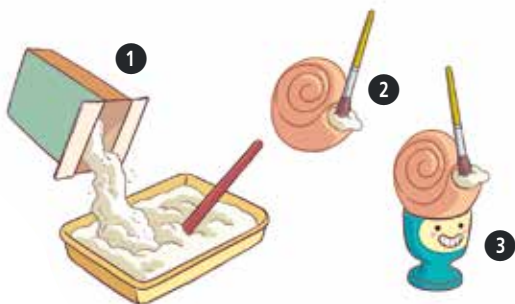
Išlik savimi

Nerealai atrodantis draugas, aišku, gali būti tavo įkvėpimo šaltinis, bet nekopijuok visko. Tavo stilius atspindi tavo pomėgius ir jausmus, todėl neišduok savęs!

leškoti, atspėti, prikelti daiktus naujam gyvenimui, raustis ir knaisiotis... Štai kokiais smagiais dalykais užsiima archeologai!

ISTORIJS PĖDOMIS

Pabūk archeologo kailyje ir sukurk savo fosiliją.



- 1 Sumaišyk gipsą ir vandenį taip, kaip nurodyta ant gipso dėžutės. Mišinys turi būti gana skystas.
- 2 Mišinį atsargiai supilk į kriauklę.
- 3 Įdėk jį į kiaušinio laikiklį ar bet koki kitą indą taip, kad gipsas neišvirštų. Palik gipsą sustingti.

Reikės

- ⇒ sraigės kiaučio arba tuščios kriauklės
- ⇒ gipso
- ⇒ vandens
- ⇒ baltojo vyno acto
- ⇒ tuščios ledų dėžutės ar bet kokio indo gipsui sumaišyti

- 4 Kai gipsas išdžius, kriauklę pamerk į stiklinę su actu, kad ji ištirptų.
- 5 Po dviejų trijų dienų turėsi fosiliją!



Su
suaugusiojo
priežiūra!



ŽIŪRONAI

Vos pro juos pažvelgęs, patenki į nepaprastą pasaulį: gali stebėti paukščius, kitus gyvūnus ar tiesiog praeivius gatvėje!



NEĪTIKĖTINA,
BET TIESA!

Archeologai randa koprolitų – suakmenėjusių iškastinių dinosauro išmatų. Fui!

FRANKAS GODJO  

Darbas po vandeniu ieškant nuskenusių laivų – fantastiškas užsiėmimas!

Frankas Godjo gimė 1947 m., Kasablankoje, Maroke. Jo darbas – povandeniniai archeologiniai tyrinėjimai. Todėl jis puikiai išmano, kas slepiasi povandeniniame pasaulyje! Savo aistrą jis paveldėjo iš senelio Eriko de Bišopo, jūreivio, išgarsėjusio tyrimais Ramiajame vandenyne.

1987 m. F. Godjo įkūrė Europos povandeninės archeologijos institutą. Jo tikslas – ieškoti paskendusiu laivų, juos apžiūrėti, kartais restauruoti. Rasta daugybė laivų, galeonų ir džonkų, daugiausia prie Filipinų krantų.

Bet lemiamas posūkis karjeroje įvyko 1992 m., kai ėmėsi didžiulio projekto Aleksandrijoje, Egipte. Po dešimties metų paieškų F. Godjo galiausiai pasiekė neįtikėtiną rezultatą. 2000 m. jis atrado Tonio-Herakliono miestą Abu Kyro įlankoje, už 6,5 km nuo Egipto krantų.

F. Godjo iki šiol pasinėręs į nuotykius ir tyrinėjimus. Kas žino, ką jam paruošė ateitis!

