

DEŠIMT ŠAUNIAM BERNIUKUI REIKALINGŲ DAIKTŲ

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

1 Madingi sportbačiai.

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

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

6 **Riedlentė, dviratis ar paspirtukas** – bet kuri kita riedanti priemonė leis tau nuleisti garą ar smagiai iš vienos vietos nuvykti į kitą.

8 **Balti lapai.** Kad užsirašytum bet kokią kilusią mintį, sudarytum sąrašus, pasižymėtum norus. Ir, žinoma, pieštum!

2 **Gera knyga** ant lovos staliuko. Skaityti – svarbu. Be to, taip gali keliauti, būdamas toje pačioje vietoje. Patogu!

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

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 nevėluoja.

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.

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!

AR ŽINAI?

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

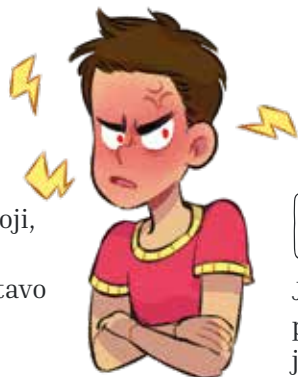
Suvaldyk pyktį



Tave kas nors suerzino, 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 tavo 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.



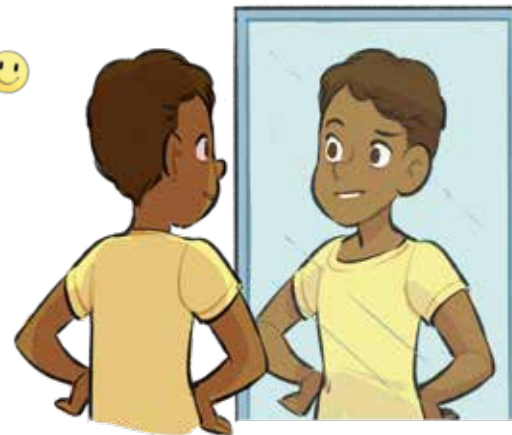
4 būdas SUPRASK

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 jokių būdų netrukdytų, kol nebaigsi.



5 būdas VALDYK BALSO TONĄ

Tavo balso 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 PASIKALBĖK

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.



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 nusiplauk
rankas!

Paaiškinimas



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

Girdėtas?
Ką ne be reikalo!

Lui Pasteras gimė 1822 m. Juros departamente Prancūzijoje. Stu-
dijavo fiziką ir chemiją. Vos 25-erių tapo universiteto profeso-
riumi, 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 pa-
kaitintiems skysčiams ilgiau nesugesti.
Gyvenimo pabaigoje L. Pasteras atrado
skiepą, apsaugantį nuo pasiutligės ir
choleros, – o tai milžiniškas mokslo pa-
siekimas. 1888 m. atidarytas Paryžiaus
Pastero institutas. Po septynerių metų
mokslininkas mirė Paryžiaus priemies-
tyje Marnė la Koket.



PASIGAMINK PURŲJĮ MODELINĄ

➔➔ Purųjį 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, įpuršk skutimosi putų ir viską šaukštu išmaišyk.

Ar žinai?

Slime angliškai reiškia „gleivės“!

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



2 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 savo 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 – **ekscentriškas!**



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 įvairiausius derinius, kad rastum sau tinkamą.



Išdrįšk

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



Išlik savimi

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

MISIJA ARCHEOLOGIJA

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 kokį kitą indą taip, kad gipsas neišvirstų. 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!



NEĮTIKĖTINA,
BET TIESA!

Archeologai randa koprolitų – suakmenėjusių iškastinių dinosauro išmatų. Fui!

FRANKAS GODJO

*Darbas po vandeniu ieškant nuskenusių
lobių – 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 paskendusius 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!

