

6 pași simpli pentru a crește stima de sine a copilului tău

1. Ascultă-ți copilul.

Când asculți cu atenție ceea ce îți spune copilul tău, problemele cu care se confruntă sau lucrurile care îl bucură, el se va simți important, valoros și integrat în familie. Dacă ești neatent atunci când vorbește cu tine, se va simți lipsit de importanță și respins. Fă-ți timp pentru a sta și a asculta ce spune.

2. Spune-i că are valoare.

Copilul are nevoie să cunoască lucrurile pozitive despre el, despre activitățile pe care le face. El are nevoie să audă ce calități are și care sunt acestea. Când îți arată ceva realizat de el, fii încântat și exprimă-ți încântarea prin cuvinte apreciative ! El are nevoie să audă aceste lucruri de la părinți și să știe care este părerea lor despre el .

3. Dă-i responsabilități.

Ca părinte, poți găsi câteva activități pe care copilul tău să le poată îndeplini și din care să poată avea sentimentul că a contribuit la treburile familiei și că a reușit să le ducă la bun sfârșit. Având o sarcină de orice fel în cadrul gospodăriei, se va simți valorizat.

4. Lasă-l să decidă singur în anumite situații.

Este important să lăsăm copilul să simtă că părerea lui contează în luarea deciziilor care îl privesc. Includeți copilul în luarea deciziilor „ușoare”, cum ar fi culoarea covorului din camera lui sau alegerea unui punct din programul de weekend; Acest lucru va ajuta copilul să simtă că și părerea lui contează.

5. Concentrează-te pe aspectele pozitive ale copilului.

Văzând cum copilul tău a dus la bun sfârșit o activitate

dificilă și a muncit din greu pentru asta, recunoaște-i succesul. „Sunt mândru de tine” sau „Te-ai descurcat excelent !” pot fi cuvinte magice în creșterea stimei de sine.

6. Iubește-l necondiționat.

Copilul depășește mai ușor momentele grele dacă știe și simte că există un sprijin constant din partea părinților. Spune-i că vei fi acolo la bine și la rău, că îl iubești, chiar dacă uneori mai greșește.

Articol de psih. dr. Valeria Ecaterina Purcia

Sursa: edupsihologie.wordpress.com

25 rubber band life hacks

https://www.youtube.com/watch?v=ZNHSt0Jb_NM

Sursa: [youtube.com](https://www.youtube.com)

Tipuri de cutii automate: cum functioneaza transmisia secventiala

- Dezvoltata cu gandul la performanta
- Electronica, mai rapida ca omul
- E clar cine ridica ambreiajul, dar cine face schimbarea

de trepte?

Industria auto a vazut de-a lungul vremii o multime de inovatii si tehnologii care au dus la dezvoltarea domeniului intr-un ritm foarte alert. La fel cum partea motorizarilor este in continua dezvoltare, la fel este si cea legata de transmisiile masinilor. Iar cel al cutiilor automate nu face exceptie.

Ce inseamna cutie de viteze secventiala? Asa cum ii spune si numele, acest tip de transmisie este una in care schimbarea treptelor se face doar secvential. Adica nu poti sa treci din a 2-a in a 4-a fara sa treci prin a 3-a, nu poti sari nicio viteza. Cu alte cuvinte, esti nevoit sa urci sau sa retrogradezi prin toate. De aici vine numele de cutie secventiala, pentru ca trece prin toate secventele de schimbare a treptelor.

Dezvoltata cu gandul la performanta

Transmisiile secventiale au inceput sa se dezvolte in anii '70, dar abia in urmatorul deceniu au ajuns pe automobilele de competitie, inclusiv de Formula 1. Inginerii au cautat o solutie ca sa micsoreze timpul intre schimbarile de viteza la o cutie manuala, schimbare care necesita calcarea unui ambreiaj si miscarea levierului, asa ca au apelat la mecanisme complicate. Cert este ca la final, au reusit sa faca o cutie care schimba vitezele doar printr-o miscare simpla, inainte si inapoi, fara sa necesite ambreiaj apasat de sofer.

Cutie secventiala manuala, dar... automata

Transmisia secventiala este, de fapt, una care are toate componentele uneia manuale. Adica nu functioneaza pe principiul unei transmisii hidraulice conventionale, ci face schimbarea treptelor mecanic. De fapt, este similara, prin conceptie, cu transmisiile semi-automate, asa cum este si cea Easy-R de pe Dacia, adica o cutie manuala ale carei viteze sunt schimbate cu ajutorul unor device-uri, fara sa fie nevoie

de interventia soferului. In aceasta categorie intra mai multe asemenea cutii de viteza, de tipul celor cu dublu-ambreiaj DSG sau cele secventiale traditionale SMG.



Electronica, mai rapida ca omul

Inginerii si-au dat seama ca pot sa faca un mecanism capabil sa schimbe vitezele mai repede ca omul. Asa au reusit sa elimine pedala de ambreiaj. **In schimbul piciorului au pus un actuator hidraulic, electric sau mecanic, in functie de producator, care are o furca ce ridica si lasa ambreiajul, exact ca si cum ar fi miscat de apasarea pedalei.** Acest device care ridica ambreiajul si il lasa intr-o fractiune de secunda, la inceput era activat direct, printr-un contact electric declansat de sofer cand misca levierul schimbatorului pentru cativa milimetri. La primul impuls, actuatorul ridica ambreiajul, intra viteza, dupa care cobora ambreiajul. Ulterior s-a apelat la comenzi controlate de computere, mult mai sofisticate.

E clar cine ridica ambreiajul, dar cine face schimbarea de treapta?

Primele transmisii secventiale functionau prin comanda electronica pentru cuplarea ambreiajului si pe direct pentru efectuarea schimbarii de treapta. Acest lucru se facea miscand levierul schimbatorului (*sau padele de la volan*) inainte si inapoi. Cand soferul facea o miscare de tragere a levierului, odata cu impulsul electronic care se ocupa de ambreiaj, se transmitea si o miscare la un tambur special gandit care transforma aceasta minuscula miscare de cativa milimetri intr-una ampla care selecta viteza, exact ca in cazul unei cutii manuale.

Transmisiile secventiale moderne nu mai lasa nimic in voia mecanicii si a soferului si au inlocuit si aceasta cuplare a vitezelor lasand-o in voia electronicii. Adica in momentul in

care ai miscat putin levierul, un alt actuator electronic sau hidraulic face selectarea vitezei, totul doar intr-o fractiune de secunda. **La motociclete si la automobilele de competitie insa, au ramas cutiile cu selectarea mecanica pentru un plus de fiabilitate.**



De ce este mai buna o cutie secventiala?

Pentru o viteza de schimbare mai scazuta. De exemplu, la o cutie manuala, ca sa bagi din treapta a 2-a in a 3-a, trebuie sa calci ambreiajul, sa scoti levierul si sa faci o miscare din stanga jos, undeva in mijloc sus, acolo unde stii ca este treapta a 3-a. In schimb, la o transmisie secventiala, singura miscare pe care o faci este sa tragi levierul in jos, sau sa apesi padela de la schimbator.

In plus, deoarece nu esti lasat sa sari peste o viteza, nu ai cum sa gresesti intr-o cursa. Adica nu e ca si cum ai gresi pozitia levierului si, din greseala, te trezesti ca ai bagat in loc de a 2-a, ai bagat a 4-a... Mai mult, miscarea este mereu aceeaasi si nu trebuie sa te gandesti in ce treapta esti, adica misti doar in fata si in spate levierul, alta treaba nu ai.

Exista dezavantaje ale transmisiei secventiale?

Normal, ca altfel s-ar regasi pe orice masina. In primul rand, deoarece vorbim de o tehnologie de performanta, pretul unei asemenea cutii este foarte mare. Nu degeaba este, momentan, rezervata doar modelelor sport scumpe si motocicletelor. In plus, deoarece are mai multe componente, inclusiv electrice, hidro-mecanice si o multime de solenoizi, este mai predispusa ca o cutie manuala la stricaciuni. Dar, e normal ca orice aduce performanta sa fie mai lipsit de fiabilitate.

In concluzie, putem spune ca o transmisie secventiala este, practic, una manuala dar care schimba mai rapid decat soferul cu ajutorul unor „artificii” mecanice si electronice, totodata

eliminand pedala de ambreiaj. Poate ca nu este cea mai fiabila transmisie si nici cea mai docila intr-o functionare de zi cu zi prin trafic, pentru ca nu te lasa sa sari dintr-o viteza in alta fara sa treci prin toate, dar cert este ca are o viteza extrem de mare de schimbare a treptelor si ca este montata pe automobile de toate felurile, inclusiv de Formula 1 si pe mai toate motorizarile oferite de Ferrari sau Lamborghini. Si asta cam spune tot, nu?

Sursa video: [youtube.com](https://www.youtube.com)

Sursa articol: 4tuning.ro

CUM SA CURATAM SIMPLU, RAPID SI NATURAL TALPA UNUI FIER DE CALCAT OBISNUIT

Ne-am propus sa calcam rufe. Am trecut apasat fierul de calcat pe un cearsaf, sa zicem, si am zarit deja primele pete pe tesatura. Mirati, ne uitam la talpa lui si constatam ca este foarte murdara.

Lucrurile sunt foarte clare. Aparatul nostru, adica talpa lui, are nevoie de curatare. Problema consta in a sti cum sa procedam. Folosind produse abrazive de indepartare a resturilor ramase pe placa, dupa o "sedinta" de calcat (scrobeala, plasticul hainelor, arsura etc.), riscam sa

CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

8 SECRETE AUTO: Cum verificam corect o masina second-hand cu transmisie automata inainte sa o cumparam

- Lasa geamurile jos si verifica pozitiile levierului
- Schimba toate vitezele manual si automat
- Merge functia Kick-down?

Daca te-ai saturat de aglomeratie, din pacate, nu avem o solutie pentru tine, ci doar sperante ca noii primari isi vor face treaba. Dar daca te-ai saturat sa apesi ambreiajul de mii de ori intr-o zi, facand muschi doar la piciorul stang, iti recomandam sa-ti cumperi cat mai repede un autoturism cu transmisie automata. Dar ca sa faci o alegere buna, iata cateva sfaturi pe care sa le urmezi cand verifici o masina second-hand.

1. Verificarea uleiului cu motorul pornit

Primul lucru pe care trebuie sa-l verifici la cutia automata, dupa ce te-ai hotarat ca masina este in regula, este uleiul hidraulic. Nivelul uleiului la o cutie automata se verifica cu motorul pornit, in Neutral, cu frana de mana trasa. Sub capota, masinile automate au o joja in plus, pentru nivelul uleiului din cutie, usor accesibila.

Cu motorul pornit, verifica nivelul uleiului cu joja, dar si culoarea pe care o are. Daca uleiul este rosiatic, transparent, curat, fara depuneri, atunci inseamna ca este in regula. Daca uleiul este negricios si are depuneri, inseamna ca unele piese prezinta uzuri. Oricum, dupa ce vei cumpara masina, nu strica sa-i pui ulei nou in cutie.

2. Atentie la scurgerile de ulei de sub masina

Tot cu motorul pornit, cu masina stationata, arunca un ochi sub masina, daca nu ai posibilitatea sa o urci pe un elevator. In dreptul cutiei automata, uita-te atent dupa scurgeri. Atat unele mai zdravene, care lasa picaturi pe asfalt, cat si unele mai vechi, prelinse pe cutie si motor.

La fel de bine, daca ai cum, verifica si conductele hidraulice ale sistemului sub presiune, acestea trebuie sa fie lipsite de orice urma de ulei. Ultimul lucru pe care ti-l doresti este sa ai probleme cu nivelul uleiului pe care il pierzi pe undeva si te trezesti ca ti se blocheaza transmisia in mers...

3. Lasa geamurile jos si verifica pozitiile levierului

Urca-te la volan, porneste motorul si lasa geamurile din fata jos. Opreste muzica si, in liniste totala, incepe sa te joc cu levierul schimbatorului. Adica pune-l in toate pozitiile, pe rand. Din Park in Drive, in Neutral, in Reverse, dupa care ia-o de la inceput de mai multe ori. In tot acest timp, asculta sunetele pe care le face pompa hidraulica si fii atent la oscilatiile de turatie ale motorului.

Este normal sa se auda diferit, dar atata timp cat sunetele sunt uniforme, continue, fara scartaieli mari si fara zgomote metalice, totul este in regula. Daca la un moment dat auzi un sunet ca si cum ar scapa ceva, exista niste probleme in cutie. De preferat este ca aceasta verificare sa se faca alaturi de un specialist care stie cum trebuie sa se auda o cutie normala.

4. Comportament la rece

Daca ai posibilitatea, cand te duci sa vezi masina, e bine sa o verifici la rece. Adica dupa ce masina nu a mai fost pornita din ziua precedenta cel putin, cu uleiul din cutie rece. Daca sunt probleme mari in transmisie, ele sunt mai pronuntate si mai usor de identificat la rece. Urca-te la volan, porneste masina cu motorul rece si pune-te imediat in miscare. Este normal ca vitezele in modul Drive, adica automat, sa se

schimbe mai greu cu motorul rece si la o turatie mai mare.

Insa vitezele trebuie sa se schimbe lin, fara sa simti o smucitura. Daca transmisia are mod manual de schimbare, schimba treptele si de la levier cu PLUS si MINUS. In cazul in care se simte vreo lovitura, cat de mica, cu motorul rece, exista o problema. In mod normal, la rece vitezele se schimba mai greu, la turatie ceva mai mare, dar la fel de lin ca la cald.



5. Plecarea masinii de pe loc

O verificare minora si banala, dar care spune multe, este sa vedem cum pleaca masina automata de pe loc. Cu piciorul pe frana, bagam din Park in Drive. Ridicam usor pedala de frana si masina trebuie sa se puna in miscare. Apasam iar frana usor pana se opreste masina, dupa care iar o ridicam si o lasam sa inainteze fara sa acceleram. Sunt masini care te lasa sa introduci levierul in Drive, din Neutral, fara sa apesi pedala de frana. Opreste masina, pune levierul in N, dupa care, fara sa apesi frana, baga-l in Drive. Nu trebuie sa simti nicio smucitura si masina trebuie sa inainteze usor.

6. Schimba toate vitezele manual si automat

Dupa ce te pui la drum in test-drive, e timpul sa verifici cum functioneaza cutia automata la viteze mai mari. Accelereaza in doua moduri: mai tare si foarte incet. Cutia automata schimba vitezele cum accelerezi. Daca accelerezi foarte usor, sa mergi economic, vitezele se schimba la turatie mica, de 1500-2000 rpm. Daca accelerezi ceva mai tare, viteza se va schimba la 2000-3000 rpm. Indiferent de situatie, schimbarea trebuie sa se faca lin, fara sa simti nimic.

Accelereaza si verifica toate vitezele, atat in modul Drive, cat si in modul manual, daca masina are asa ceva. **ATENTIE!** Ca sa economisesti carburant, daca masina are motor mare pe

benzina, poti pacali modul Drive sa schimbe mai repede, ridicand usor pedala de acceleratie. Adica, daca vrei ca transmisia sa schimbe la o turatie mai mica, ridica usor pentru o secunda piciorul de pe acceleratie si cutia va trece intr-o treapta superioara. Si aici, schimbarea trebuie sa fie lina.

7. Merge functia Kick-down?

In mers, cand esti in ultima treapta de viteza, in viteza de croaziera, simuleaza o depasire. Adica baga piciorul in acceleratie pana la fund. In acel moment, trebuie sa intre functia Kick-down. Cutia simte ca tu vrei sa accelerezi brusc, asa ca va alege o treapta optima care ofera turatie mare, adica acceleratie mare. De exemplu, daca esti in a 5-a si mergi in spatele unui camion pe DN1, cand vrei sa depasesti, bagi piciorul in pedala si cutia va retrograda in viteza a 3-a la 4500-5000 rpm si masina va tasni ca din pusca. Dupa care, cand termini depasirea si ridici piciorul de pe acceleratie, turatia se reduce cand cutia schimba iar in viteza a 5-a.

8. Franarea brusca

O ultima verificare a cutiei automate presupune o franare brusca. Mergi constant cu masina in ultima treapta a cutiei si franezi brusc. Scopul este sa vezi cum se comporta transmisia cand trebuie sa retrogradeze brusc si repede multe viteze, adica din ultima treapta, in prima treapta. Schimbarea inferioara rapida trebuie sa se faca lin si fara smucituri pana cand masina se opreste complet.

In plus, o alta verificare pe care o mai poti face este sa folosesti frana de motor. Adica sa retrogradezi de la levier, fara sa apesi frana, testand astfel si cat de bine se comporta cutia la schimbari inferioare mai agresive.

Cam astea sunt cele 8 reguli de aur in verificarea unei cutii automate. Daca masina trece cu brio de aceste verificari, nu-ti mai ramane decat sa o cumperi, sa o duci la un service

pentru a primi ulei si filtre noi, dupa care sa te bucuri de confortul pe care ti-l ofera o cutie automata. Daca vitezele se schimba lin si transmisia nu scoate zgomote ciudate, nu prea sunt sanse ca sa ai probleme pe viitor cu ea. Inseamna ca fostii posesori au avut grija de ea si i-au schimbat uleiul la timp, ceea ce trebuie sa faci si tu de acum inainte.Drum bun!

Sursa: 4tuning.ro

Cum sa faci berea din ghimbir la tine acasa

Berea de ghimbir are ca efect terapeutic calmarea durerilor de stomac. Și pentru că cea din comerț conține foarte puțin ghimbir sau deloc, eu vă recomand să preparați această băutură acasă. Nu e greu deloc! Știu că abia așteptați să aflați rețeta, așa că nu mă mai lungesc cu vorba.

Carevasăzică, pentru a prepara acest răsfăț pentru papilele gustative, ai nevoie de următoarele ingrediente:

- apă plată: 2 l
- zahăr: 100 de grame
- lămâie: 1/2
- drojdie: 4 grame
- ghimbir: 50 de grame

Acum, că ai ingredientele, hai să îți spun ce poți să faci cu ele:

1. Pentru început, menționez că ai nevoie de o sticlă (nu folosi pet pentru că există riscul să pocnească și nu cred că

îți dorești asta). Torni apa în sticlă, apoi adaugi drojdia, sucul stors din jumătatea de lămâie și zahărul.

2. Speli bine ghimbirul și îl dai prin răzătoare, cu tot cu coajă. Poți renunța la coajă, dar în felul acesta se pierde o parte din aromă.

3. Adaugi ghimbirul mărunțit în sticla cu apă și pui și puțină coajă de lămâie.

4. Acum vine partea distractivă: agită foarte bine sticla pentru ca toate ingredientele să se amestece.

5. Lasă la fermentat timp de 36 de ore toată minunea. Trebuie să ai grijă să folosești o sticlă puțin mai mare comparativ cu cantitatea de bere pe care vrei să o prepari ca să aibă spațiu.

Și gata! Nu îți mai rămâne decât să strecorei berea, s-o lași puțin la frigider și să o savurezi cu prietenele.

P.S. Pentru aspect și gust poți adăuga mentă mărunțită.

foto: www.crunchybetty.com și www.oneingredientchef.com

Sursa articol: blogdebere.ro