

13 Exercises Every Man Should Do to Improve His Sex Life

Overview

Want to give your sex life an added boost? It's as simple as hitting the gym. Exercise increases energy, tones your muscles, burns fat and improves your mood and self-image. But for more reasons than you may know, exercise can also improve your sex life. For instance, research shows that if you burn as little as 200 additional calories a day, you can lower your risk of erectile dysfunction. In addition to cardio and strength training, stretching is also loosens you up, enabling you to experiment with different positions. So even if you already have a pretty great sex life, try incorporating these 13 exercises and stretches into your workout routine and reap the benefits in the bedroom.



1. Kegels

You read that right. Kegels are a beneficial exercise for men, too. They improve endurance and control by toning and strengthening the pubococcygeus (PC) muscles (the muscles that stop the flow of urine) and the perineal muscles (the muscles that support erectile rigidity and provide the power behind ejaculation). “Pelvic floor muscle training can prove helpful in many situations: overactive bladder, erectile dysfunction [and] premature ejaculation,” says Andrew L. Siegel, M.D., co-creator of the Private Gym pelvic floor muscle-training program for men. HOW TO DO THEM: Start by interrupting the flow of urine when going to the bathroom to get familiar with the PC muscles. Once you’re familiar with them, your goal will be to progressively increase the squeeze duration, intensity and number of reps until you tire. But when you do them, don’t hold your breath, push down or tighten your stomach, buttocks or thigh muscles. Work up to five-second squeezes, relaxing in between each contraction, for 10 to 20 reps.

How to Treat Erectile Dysfunction Without Medication



2. Plank Pose

Holding a plank is one most effective ways to increase your endurance and stamina at the gym and in the bedroom. Planks give your arms staying power for missionary or other on-top positions. They also strengthen your core, which helps to improve thrust and supports your back to prevent injury. HOW TO DO IT: Start at the top of a push-up with your hands shoulder-width apart, arms strong and pelvis level. Think of your body as a solid wooden plank. While there, engage the abs, squeeze the inner thighs and butt cheeks together, tighten the quads and press the heels back so the feet are flexed. Hold for at least 20 seconds and work up to two minutes at a time. Do one to 10 reps a day, depending on the length of your plank holds. You can modify the pose by doing your plank on your knees, keeping the arms fully extended to the floor or by doing plank on your forearms. For an added challenge, place one foot heel to toe on top of the other and hold for 10 seconds, and then switch legs without compromising form in the rest of your body.

30-Day Ab Challenge



3. Stability-Ball Crunches

This variation of the standard abdominal crunch requires balance and stability and targets your core. A stronger core improves your thrusting ability and strengthens your back, which can often be injured during sex, and the ability to balance in a variety of sex positions. HOW TO DO THEM: Place your middle to lower back on a large stability ball, with your feet (about hip- or shoulder-distance apart) planted firmly on the floor. Place your fingertips behind the nape of your neck, roll the shoulders back and slowly, while lifting through the chest, raise your upper body until your abdominal muscles tighten. Take it as high as you can manage without compromising form. Slowly return to your starting position and repeat. Work up to three sets of 30 crunches.

21 Sit-Up Variations You Won't Totally Hate



4. Lying Leg Raises

Lying leg raises provide an intense core workout, which helps improve thrust and provide mild engagement in the quads and glutes, helping you last longer in upright positions. HOW TO

DO THEM: Lie flat on your back with your legs stretched out in front of you. If you have any back issues, fold a towel and put it under the small of your back. With precision and control, raise your straight legs up toward the ceiling and stop when your legs are perpendicular to your body and the floor. Then, slowly lower your legs back down until they are about an inch off the floor. If the exercise feels too easy, try to lower more slowly. Repeat five times then rest for 30 seconds. Start with three sets and increase repetitions and sets as you get stronger. To modify this exercise, start with your legs bent at the knees and calves parallel to the floor. From there, straighten the legs to the ceiling then slowly lower the legs back into the bent-knee position. Lower your bent legs toward the floor until the toes are an inch from the ground. Return to the start and repeat.

3 Cardinal Rules of Fast Six-Pack Abs



5. Push-Ups

Push-ups strengthen your upper body and core, providing increased all-around endurance and enabling you to rock those on-top positions during sex. If you commit to doing them

regularly, you'll notice a difference in your staying power, your ability to maintain a strong thrust and your overall core and upper-body strength during sex. HOW TO DO THEM: Begin in a plank position, hands directly under the shoulders and feet hip-distance apart. Do not allow your pelvis to sag too low or lift too high. Lower your chest to the floor and slowly press back up. Do as many of these as you can manage at least twice a week. To modify, take your feet slightly wider apart or drop to your knees, keeping a solid plank position from your neck to your knees. For added intensity, bring your feet together and your hands in slightly. Try adding a clap between push-ups or do one-armed push-ups if you're feeling really strong.

30-Day Push-Up Challenge



6. Stability-Ball Bench Press

The bench press strengthens the pecs, deltoids, forearms, biceps, triceps, lats and abdominals, especially when done on a stability ball. That increased muscle mass and decrease in fat (though regular exercise and a healthy diet) not only makes you look and feel better, it will also prepare your body for whatever you and your partner choose to do between the

sheets. HOW TO DO THEM: Place your middle to lower back on a large stability ball with your feet planted firmly on the floor about hip- or shoulder-distance apart. From a goal-post position, push a pair of dumbbells (start with 20 pounds and increase from there) straight up, directly over the chest. Do three sets of 25 reps. Being on the stability ball will provide the added core and balance workout – also great for enhancing your bedroom performance!

Get Superhero Arms With Ascending Trisets



7. Squats

Because squats are known to increase testosterone levels and to increase blood flow to the pelvic region (making orgasms more intense), they're an incredible exercise for enhancing sex. They'll also strengthen your lower body for a more powerful thrust both while you're on top and while your partner is on top. HOW TO DO THEM: With a dumbbell in each hand held straight down at your sides, bend at the hips and knees to squat as low as you can while keeping your back straight. Keep your shins as vertical as possible and your knees directly over your ankles. As you lower, slowly raise

your arms straight out in front of you to shoulder height. Drive through the heels and you will naturally lean forward a bit in the upper body for balance. Slowly rise to standing as you lower your arms back down to your sides to complete one rep. Do at least 15 reps.

12 Essential Squat Variations to Try



8. Stationary Lunges

Lunges in general are great for building strength, endurance, mobility, balance and core stability. But lunges also increase blood flow to your pelvic region, enhancing your action in the bedroom. They'll help out when you could use an extra dose of balance and hip flexor mobility or when you'd like to go a little longer. HOW TO DO THEM: Stand up straight and tall – holding a pair of dumbbells at your sides for added intensity – then step one foot forward about a foot and a half. Bend both knees to 90 degrees, stopping when your back knee is about an inch from the ground. Be sure to keep your front knee doesn't pass over your front toes. Drive through the front heel to stand back up. Do 15 reps before switching legs or alternate legs as you go.

11 Simple Ways to Add Variety to Your Strength-Training Routine



9. Interval Training

Doing interval training will increase your stamina and endurance. And you can do intervals just about anywhere – outside on a track, at the park or on a bike, elliptical, stair climber or treadmill. HOW TO DO IT: After your warm-up, start your intervals at full speed, going as hard and fast as you can, and push yourself for at least 30 seconds. Then back off for a minute or two. Repeat this several times. Add these to your workout a couple of times a week and soon you'll be ready to go longer or be ready whenever your partner wants to go again.

The Optimal Training Program to Build Strength and Performance in 4 Weeks



10. Upward-Facing Dog

Upward-facing dog is a yoga pose that stretches the core, psoas and hip flexors, increasing energy and blood flow to the pelvic area. This stretch also protects your lower back for any heavy lifting you do at the gym or bedroom. HOW TO DO IT: Lie on your belly with your legs hip-distance apart and the tops of your feet on the floor. Bring your hands to the sides of your chest and lift your torso by pressing through your hands. Lifting all the way up, roll your shoulders back and down, lengthening through the crown of your head so you don't hunch the shoulders into the neck. Breathe regularly for 15 seconds or longer. If you are advanced, your thighs will lift off the ground.

10 Yoga Moves to Remove Stress and Relax You at Bedtime



11. Seated Straddle Stretch

If you sit at a desk or work at a computer for hours a day, it can constrict and stagnate the muscles below the waist. Doing a straddle stretch will loosen things up, bringing blood flow back to the pelvic and groin region. Increased blood flow means increased sensation, which means better orgasms. It's also an excellent inner-thigh stretch, which will enable you to introduce some adventurous positions in the sack. HOW TO DO IT: Sit on the floor with your legs wide apart. Flex your feet and make sure your knees are pointing up toward the ceiling. Roll your shoulders back, lengthen through the crown of the head and slowly lean as far forward as you can comfortably go while keeping your back straight. Reach for your calves, ankles or toes and breathe deeply. With each exhale, take your stretch a little deeper without curving or hunching your back. Hold the position for five to 10 long breaths.

Yoga Poses for Flexibility



12. Reclined Butterfly Pose

This stretch loosens up your inner thighs and your hips, the muscles that are constantly stretched and challenged in a variety of sexual positions. By adding the butterfly stretch to your workout, you'll be strong, loosened up and ready for action! HOW TO DO IT: Lie down on your back and bend your legs in toward your chest, soles of the feet together and your tailbone down. Grab your feet and pull them in toward your chest as you use your elbows to press the knees out. Be careful not to let your head arch too far back. Keep your neck and spine relaxed. Hold this posture as you continue to press the knees outward for 15 to 20 seconds.

Yoga for Runners



13. Twisting Forward Bend

This two-part stretch will feel like a full rejuvenation to a lot of those muscles that tend to fatigue easily. It reaches the inner thighs, hamstrings, obliques, pecs, triceps and lats. If you only do part one, you'll notice a huge difference, but try both if you can. HOW TO DO IT: Sitting on the floor, extend your left leg out straight, tucking the bottom of the right foot flat against the left inner thigh (right thigh flat on the floor). Twist your torso so your chest is squared toward your bent right knee. Wrap your right arm toward the back and around the back of the waist and try to grab hold of your left thigh with your right hand. Take your left arm/hand and reach for your calf, ankle or toes, without bending your left knee. Roll the right shoulder back and open the chest by pushing the middle back forward. Breathe and hold this stretch for several seconds up to a minute. For the second part, release your right arm and move it slowly up toward the ceiling and around toward the toes. As you do that, take the crown of the head toward your toes. Bring your right palm down toward the floor and, with each breath, lengthen through the right fingertips toward your left toes. Breathe

and hold for about 30 seconds. Slowly rise, bring both legs forward to shake them out and switch sides.

Yoga Postures to Help Bad Knees



What Do YOU Think?

Have you ever done any of these exercises with the intention of improving your sex life? Are there others you've tried? Share your experiences and suggestions with the Livestrong community in the comments below.

15 Exercises Every Woman Should Do to Improve Her Sex Life

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

How Manual Transmission Works

– EXTRA SIMPLE and POWERFUL TUTORIAL – Beautiful Video!

The transmission is the gearbox, which is part from the engine which rules the power and the torque. Since the appeal of the cars in the 19th century the gearbox is serving the cars with loyalty. The first cars were coming with manual transmission gearbox which today is still of the most popular transmission models.

Many of us actually don't know how really the manual gearbox is functioning, so do we! Thanks to this beautiful explanation brought to us by YouTube channel Learn Engineering many things for us are clearer, we hope for you too.

Literally the gearbox is ruling the power of the engine, if you want to deliver more speed than the transmission reduces the torque, if you need more powerful torque, perhaps you need to climb a hill then you downgrade the gears, which means higher torque less speed. That's how they are related.

Manual transmission works on the principle of gear ratio, $N_1/N_2 = T_1/T_2$ where T is number of teeth and N is speed. The simple transmission work was complex and noisy to shift from one gear to another, which you will see it in the video, but that problem is solved with the constant mesh transmission.

But we'll let you watch the video because we don't want to confuse you with more text, yeah, it needs to be seen. Enjoy the video.

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

Sursa articol: [nocarnofun.com](https://www.nocarnofun.com)

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)

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 rosietic, 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 joci 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 scartaiele 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

Cum sa cresti un copil rezistent emotional. 20 de tehnici simple si de efect

Anul trecut, un studiu realizat pe 1.600 de adolescenti a aratat doua trasaturi pe care le aveau in comun cei mai rezistenti din punct de vedere emotional. Acesti copii au raspuns afirmativ la aceste doua enunturi:

1. Am parinti care tin la mine
2. Am parinti care ma asculta.

Studiul, realizat in Australia de Andrew Fuller, un renumit psiholog de copii si adolescenti, a dezvaluit, astfel, de unde porneste rezistenta emotionala a copilului si ce trebuie sa-i oferi tu, ca parinte.

Oricat de mult ai incerca sa-l protejezi, la un moment dat, copilul tau va fi ranit emotional: poate va fi necajit la scoala de alti copii, ori prietenii il vor lua peste picior pentru ca nu are cel mai nou model de telefon. Copiii pot fi destul de rai, iar al tau poate ajunge sa sufere din motive care tie ti se par banale.

Tocmai de aceea, trebuie sa-l inveti cum sa fie puternic pentru a face fata mai usor provocarilor.

Iata 20 tehnici simple prin care tu iti poti ajuta copilul sa fie puternic:

1. Nu-i mai spune "Sunt ocupat! Am treaba! Nu pot acum". Pentru un copil, dragostea nu se traduce prin cadouri, ci prin timp si atentie.
2. Inchide telefonul mobil, tableta, laptopul, televizorul si ofera-i copilului tau timp de calitate, sansa unei comunicari adevarate.
3. Atunci cand ii vorbesti, priveste-l in ochi.
4. Asculta-l cu adevarat! Nu-l intrerupe, fii interesat de ceea ce spune.
5. Nu renunta la ora de povesti, inainte de somn.
6. Fii calm. Sau propune-ti sa fii mult mai calm decat esti acum.
7. Petrece timp doar tu cu el, mai ales daca in casa mai sunt si alti frati. Momentul de 1 la 1 este foarte important. Pentru ca atunci cand vine vorba despre subiecte delicate este foarte putin probabil sa vorbeasca in prezenta altor persoane.
8. Ofera-i multe imbratisari si mangaieri.
9. Zambeste-i de fiecare data cand te cheama, cand te intreaba ceva.
10. Fa-ti timp sa nu faci nimic. Stati cu totii relaxati, fara a fi presati de un program.
11. Cand lucrurile sunt complicate, nu le complica si tu mai

mult. Daca ai un copil care plange nervos, pastreaza-ti calmul. Daca te enervezi, nu vei rezolva nimic. La fel si in situatiile in care esti pus in fata unui comportament mai dificil al copilului. Tu esti adultul si trebuie sa dai dovada de maturitate, maiestrie si finete in astfel de situatii.

12. Oferă libertate! Dacă mergeți la restaurant, lăsa-l să-și comande singur. Încurajează-i independența și fii mai mult un ghid și un observator atent, nu un conducător.

13. Scrie de mână mici bilețele vesele, ori cu mesaje de afecțiune sau încurajare.

14. Jucati-va pe covor, stați pe iarbă. Prima și cea mai importantă punte de legătură cu copilul este prin joc.

15. Pastrează toate cadourile pe care le primești: de la castane, felicitări stângace, flori de câmp. Pastrează ceea ce îți daruiește și ține cadoul la vedere. Va simți că îl apreciezi mult.

16. Spune-i "Te iubesc!". Nu-ți fie teama de aceste cuvinte și, în niciun caz, jena să îți arăți sentimentele. Până la urmă, este copilul tău și el merita cel mai mult aceste cuvinte.

17. Arată-i că-l iubești.

18. Arată-i că-l respecti.

19. Fii mereu acolo pentru el, la orice oră

20. Nu țipa la el, nu-l pedepsi, nu-l brusca, nu-l jigni atunci când îți spune că a făcut ceva.

Sursa: all4romania.eu

TESTUL PRIN CARE ITI VEI DA SEAMA IMEDIAT DACA MIEREA ESTE NATURALA!

Toti ne întrebam daca exista metode prin care putem deosebi mierea contrafacuta de cea autentica. Raspunsul este: da, exista cateva secrete ale mierii si cateva mituri despre aceasta pe care trebuie neaparat sa le stim daca vrem sa ne bucuram de un produs de calitate si de beneficiile lui.

1. Mierea cristalizata este stricata. Fals!

Mierea nu se strica. Niciodata. Ea fermenteaza daca este culeasa inainte de capacire sau este depozitata necorespunzator. Dar de regula, CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: cyd.ro

Articol relatat de: secretele.com

Ieftin și eficient! Cum se construiește un solar din țevi de plastic

Pentru un solar sau seră de mai mici dimensiuni și/sau un buget mai restrâns, o structură ridicată pe țevi de plastic (PVC) este cea mai la îndemână soluție.

Solariile din metal, lemn sau sticlă pierd uneori teren în fața celor din plastic, spun jurnaliștii de la Agrobiznes.md. Fiind un material ușor și trainic, acesta nu e predispus la

mucegai și rezistă bine la substanțe chimice, umezeală sau evaporare. De asemenea, servește o perioadă îndelungată întrucât nu-i pasă de intemperiile vremii și nu se decolorează. Problema este că modelele din comerț nu se potrivesc întotdeauna nevoilor grădinarilor ori au o structură complicată, dar instabilă în caz de vânt puternic. De aceea uneori este mai simplu să îți construiești singur o seră din țevi PVC, mai ales că nu este atât de greu cum pare la prima vedere.



Aspecte ce trebuie "bătute în cuie" înainte de a demara construcția solarului pe structură de plastic

- mărimea și suprafața parcelei;
- amplasarea serei (locul cel mai expus razelor solare);
- mărimea și suprafața viitoareii "locuințe a plantelor";
- ce culturi veți crește și în ce cantitate;
- dotarea cu sisteme de irigare sau iluminare.

Dacă vrei un solar modest cu schelet din plastic, nu vei avea mari bătăi de cap cu țevile, acestea fiind ușor de tăiat, curbat și cuplat între ele. De regulă, grădinarii optează

pentru una din aceste două tipuri de țevi polimerice:

- țevi din PVC rigid – se folosesc la construcțiile drepte și simple, cum sunt serele cu una sau două pante;
- țevi din propilenă și PVC moale– se folosesc la construcțiile arcuite, sferice, semisferice sau la construcțiile suprapuse pe o bază rigidă din lemn sau șipci metalice.

Indiferent de tipul țevelor alese, vei mai avea nevoie de fittinguri pentru ramificare, îmbinare sau schimbări de direcție. Acestea uneori se vând împreună cu țevile.

Mai întâi de toate trebuie să stabilești e tip seră dorești – demontabilă sau fixă. În primul caz elementele se vor atașa cu ajutorul fittingurilor și șuruburilor, iar în al doilea caz – se vor încleia sau suda.



Proiectul unei sere din plastic

Materialele și echipamentele necesare se aleg în funcție de

tipul serei, dar se acționează după același plan comun:

- se montează rama (nu e cazul unei fundații din beton, instalația nefiind capitală);
- se assemblează scheletul din țevi (rigide sau moi);
- se acoperă sera cu polycarbonat sau folie de polietilenă (preferabil armată);
- se trece la pereții laterali și la capete;
- se instalează ușile, ferestruicile și alte accesorii (lăcate, cleme de prindere a foliei).



Cum se confecționează rama serei?

Deși nu e nevoie de fundație capitală pentru sera din plastic, fără o bază ce va asigura fixarea și rezistența carcasei nu e posibil. În continuare vom vorbi despre modelul celei mai simple sere arcuite.

Pentru bază putem utiliza:

- scânduri cu grosimea de 1,5-3 mm;
- bârne de mărimea 6 x 12,8 x 12 cm;
- țevi de PVC rigid.

Cel mai simplu ar fi să confecționezi rama din scânduri groase. Cum vei proceda?

1. Pregătește terenul pe care se va amplasa sera. Înlătură stratul de gazon existent de pe porțiunea destinată viitoarei construcții (cu jumătate de metru în plus pe fiecare parte).
2. Nivelează parcela dacă e cazul. Cu ajutorul nivelei verifică orizontalitatea suprafeței. Dacă la un interval de 2 cm diferența de înălțime depășește 5 cm atunci terenul trebuie nivelat.
3. Asamblează un cadru solid. După ce în prealabil ai stabilit mărimile serei fixează scândurile cu ajutorul a 2-3 șuruburi sau ținte zincate. Acestea vor fi de 2,5 ori mai lungi decât grosimea scândurii.
4. Măsoară rama pe diagonală. Cu ajutorul ruletei măsoară ambele diagonale ale ramei. Mărimile trebuie să coincidă, în caz contrar îndreaptă erorile.
5. Fixează bine cadrul. Ca rama să nu se deplaseze, inserează câte o bară de armătură în fiecare colț din interiorul serei.



De ce mai ai nevoie pentru asamblarea serei?

Alte materiale necesare pentru înălțarea construcției:

-bare din oțel beton cu diametrul de 10-12 mm și lungimea de 75 cm. Acestea se introduc la o distanță de 60 cm una de alta. Ca să intre ușor în pământ alege armătură de categoria A (netedă).

-țevi din PVC moale cu lungimea de cel puțin 6 m și grosimea pereților de minim 3 mm. Dacă lungimea serei depășește 6 m atunci vei mai adăuga o bucată de țeavă.

-coliere din plastic pentru crearea arcei și cleme (din aluminiu) pentru fixarea arcelor de ramă (câte 2 cleme pentru fiecare bucată de țeavă).

-folie din polietilenă armată cu lățimea de 6 m. Necesarul de folie se calculează după formula: lungimea serei (l) + înălțimea (h) x 2. Puteți adăuga un metru de rezervă.

-șipci din lemn cu lungimea de 50 cm pentru prinderea foliei de ramă.

În funcție de complexitatea serei ai putea avea nevoie de ferestruici, grinzi pentru montarea ușii, șuruburi, lacăte, balamale etc.

Norme generale pentru construirea serei din țevi PVC

E de la sine înțeles că orice proiect din țevi de plastic va varia de la caz la caz, dar planul general de acțiuni arată cam așa:

Barele din oțel beton se bat de-a lungul celor două laturi lungi ale solariului în așa fel ca afară să rămână 40 de cm, iar distanța dintre ele să fie de 50-60 cm.

Țevile din PVC se introduc în barele din oțel beton, după care se prind de ramă cu ajutorul unor cleme metalice.

Pentru stabilizarea construcției, dar și pentru a avea acces în interiorul serei, proiectează două goluri de uși pe celelalte două laturi.

Arcele se prind de o bară pe coama solariului cu ajutorul unor cleme.

Îmbracă instalația cu peliculă, distribuind-o uniform pe cele două laturi lungi. O vei prinde de ramă cu ajutorul unor șipci de lemn, începând de la capete. Treci pe cealaltă parte a solarului, întinde folia încă o dată și prinde-o așa cum ai făcut anterior.

După asta treci la capetele solarului unde vei avea surplus de peliculă. Taie excesul de folie, pliaz-o și capsează-o de golul ușii.

Ușile și ferestruicile le învelești în folie aparte după care le montezi în golurile proiectate. Înșurubează balamalele, iar la nevoie și un lacăt.



Sursa: Agrobiznes.md

Articol relatat de portalul expunere.com