

ШКОЛЬНЫЕ

ЗАКОНЫ

Если думаешь, что в твоей школе слишком много глупых запретов, то посмотри на школьные законы в разных странах мира и выдохни с облегчением.

Китай, Индия, Япония

В этих странах провинившегося ученика могут заставить стоять на руках. Чаще всего такое наказание ждёт опаздунувших или болтунов. Стоять вниз головой нужно не менее 5 минут. А ещё учителя могут отшлёпать указкой по рукам!

Чикаго, США

В самом крупном городе штата Иллинойс ученикам запрещено выходить в туалет во время занятий. Такой запрет ввели после того, как заметили, что дети часто отпрашиваются в уборную. Школьник может выйти в туалет только 2–4 раза за 4 месяца!



Англия

Страна нелепых законов. В английских школах нельзя поднимать руку, если хочешь ответить. Учитель сам вызывает того, чей ответ хочет услышать. А в школе Thomas's Battersea, где учатся дети Принца Уильяма и Кейт Миддлтон, и в некоторых других учебных заведениях запрещается заводить лучших друзей. Общаться нужно со всеми, а не с кем-то одним.



Франция

А вот во французских школьных столовых запрещён кетчуп! По мнению местных властей, кетчуп – слишком «американская» еда, и кушать его можно только с картошкой фри.

Германия

Немецкие школьники – везунчики! В Германии становится популярным закон об отмене домашнего задания. Так у учеников появляется больше времени на спорт, увлечения и саморазвитие. Правда, загруженность на занятиях становится намного выше.

Неуверенность – не для тебя

Не зря говорят, что тело – зеркало наших мыслей. Неуверенного в себе человека можно легко вычислить, если изучить язык тела. Проверь себя и старайся так не делать.



Руки

Скрещенные руки, прикрытый живот, постукивание пальцев по столу или поиск опоры – всё это закрытые позы, которые выдают твою неуверенность.

Совет: не прячь ладони, держи руки вдоль тела.

Ноги

Ноги мы контролируем меньше всего, поэтому по ним легко определить, хочешь ли ты с кем-то разговаривать или нет. Если ступни смотрят не на тебя, а в сторону, – от тебя хотят сбежать.

Совет: не скрещивай ноги, направляй носки обуви на собеседника.

Голова

Неуверенные в себе люди часто опускают голову, во время разговора бегают глазами или вовсе их отводят, а улыбаются только уголками губ.

Совет: держи подбородок высоко, смотри собеседнику в глаза и улыбайся от всего сердца.

Плечи

Тут два варианта: или человек горбится, словно его придавило чем-то тяжёлым, или он приподнимает плечи, пытаясь закрыться.

Совет: расслабься и не пытайся спрятаться в своём теле.



Жесты

А вот и ещё несколько подсказок, как не надо делать во время разговора, чтобы казаться увереннее.

- ✓ Не почёсывай затылок или шею.
- ✓ Не потягивайся и не зевай.
- ✓ Не поправляй воротник или рукава.
- ✓ Не переминайся с ноги на ногу.
- ✓ Не облакачивайся на предметы.
- ✓ Не размышляй слишком долго, куда деться.





Хан

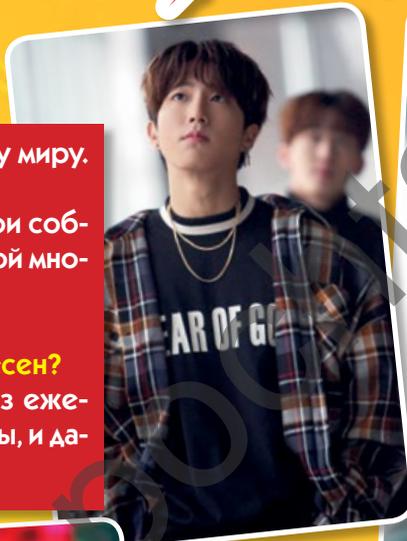
ДЖИССОН

У Stray Kids миллионы фанатов по всему миру. А что сами участники думают о группе?

«Я думаю, что у каждого из нас есть свои собственные истории, и мы – группа, в которой много индивидуальности».

Где вы ищите вдохновение для новых песен?

«Обычно, мы черпаем вдохновение из ежедневных бесед или смотрим вместе фильмы, и даже у окружающих нас людей и вещей».



Есть ли у тебя любимая поза для фотосессий?

«Я всегда показываю пальцами сердечки!».

Какая песня поднимает тебе настроение?

«God's menu – помогает не только взбодриться, но и достичь пика энергии!».

Что главное в ваших песнях?

«Сейчас много подростков, которые не знают, что делать, как понять себя. Я хочу вложить в свои песни это чувство знания и веры в себя, чтобы помочь им».

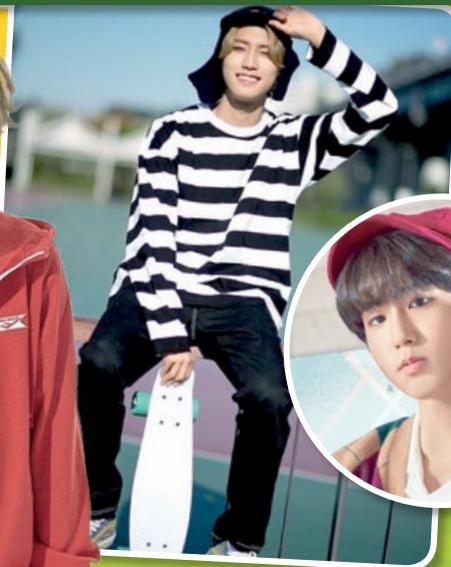
Как ты справляешься с неудачами?

«Когда вы переживаете трудное время, вам нужно сделать вдох, чтобы вырваться из негативных мыслей и открыть себя новым возможностям».

К какой цели ты стремишься?

«Я хочу стать человеком, который создаёт положительное влияние и наполняет свои песни историями. Я хочу делиться частью себя с людьми, которые умеют соперничать и смогут найти в моих песнях частичку себя».

10



СТРЕКОЗА
для классных девчонок



Хан Джисон
из Stray Kids

Массаж кубиками льда – находка для красивой кожи. Я расскажу, как соблюдать правильную технику. Но эта магическая процедура подходит не всем – сначала узнай, можно ли тебе её делать.

Ледяной Массаж

Противопоказания:

- ✓ Слишком чувствительная кожа.
- ✓ Сухая кожа.
- ✓ Склонность к гаймориту.

А ещё не стоит делать массаж, если ты скоро собираешься выходить на улицу. В холодную погоду очень легко подхватить простуду.



Правила массажа:

- ✓ Массируй нежно, не надавливай.
- ✓ Используй круговые движения.
- ✓ Не держи кубик льда долго на одном месте.
- ✓ Удели особое внимание местам отёчности.
- ✓ Для улучшения результата перед заморозкой льда добавь в форму немного фруктов, трав или овощей.
- ✓ После массажа промокни кожу чистым полотенцем.
- ✓ Нанеси увлажняющий крем.



Если же тебе не подходит ледяной массаж, попробуй другой, не менее действенный способ: помести тканевую маску в холодильник на 5–10 минут, а потом используй. Твоя кожа засияет здоровьем, сузятся поры и пройдут отёки после сна.



Прогоняем хандру

Как развлекаются звёзды, когда за окном холода и никуда не хочется выходить? Сегодня они поделятся своими хобби с тобой и посоветуют, как лучше спастись от скуки.



Селена Гомес

«Мне нравится печь печенья, торты и прочие вкусности. Я не такой хороший мастер, но зато получаю от этого удовольствие, и мне нравится возиться на кухне и экспериментировать», – говорит звезда.



Дженни

Солистка BLACKPINK любит собирать лего. Не смейся – это очень полезное занятие не только от осенней хандры. Сборка конструктора развивает фантазию, снимает стресс, а ещё повышает усидчивость. Кстати, Керем Бюрсин разделяет страсть Дженни к лего.

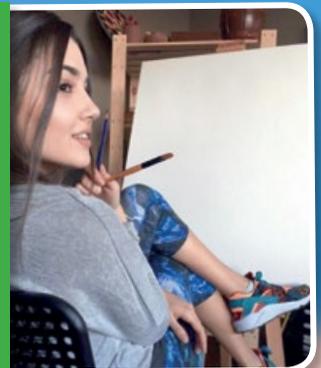


Бэмбэм

А вот участник группы GOT7 наслаждается переделкой видео. «Сам себе режиссёр» – это про него. Бэмбэм всюду ходит с камерой, а потом монтирует памятные или смешные ролики.

Ханде Эрчел

Турецкая актриса никогда не скучает. Помимо плавания и путешествий Ханде проводит свободное время за рисованием и даже мечтает однажды открыть собственную выставку.



IU

Корейская певица никак не забудет детство и, когда ей скучно, играет с лизунами и слаймами! Они не только помогают скоротать время, но и успокаивают. IU называет их игрушками-антидепрессантами.

Кто ходит в гости по утрам...

Тот поступает совсем не мудро. Все хозяйки и все гости должны знать 5 простых, но очень важных правил, чтобы не злоупотреблять гостеприимством и не стать самым ужасным гостем.

Правила этикета для гостей:

1. Никогда не приходи без приглашения. Даже после фразы «Заезжай в любой момент», договорись о конкретном времени.
2. Не задерживайся в гостях слишком долго, чтобы хозяева не стали зевать и намекать, что тебе пора.
3. Подстраивайся под «законы» дома и уважай установленные правила.
4. Старайся причинять как можно меньше хлопот, но и не извиняйся за каждую мелочь.
5. Перед уходом обязательно поблагодари за радушие и проведенное вместе время.



Правила этикета для хозяйки:

1. Обязательно встречай гостей в прихожей, а не кричи из комнаты, даже если ты занята.
2. Помоги гостям снять верхнюю одежду, аккуратно развесь её в шкафу или на вешалке, найди местечко для сумки.
3. Сделай так, чтобы гости чувствовали себя как дома.
4. Заранее придумай развлечение и поддерживай беседу после застолья.
5. Если тебе подарили подарок или принесли угощение к столу, сразу же разверни – гостю будет приятно увидеть твою реакцию.

Мёд + осень = ПРЯНИКИ

Самый осенний рецепт, который согреет лучше пледа и подсластит самый горький день. А сколько пользы в этих чудесных пряниках! Ведь готовить мы их будем на меду.

Ингредиенты:

- 200 г муки
- 1 яйцо
- 1 ст. л. мёда
- 0,5 ч. л. соды
- 100 г сахара



Приготовление:

1. Чтобы приготовить заварное тесто, в кастрюльке соедини мёд, сахар, пищевую соду и яйцо. Перемешай и поставь на средний огонь. Нагрей смесь до плотной пены.
2. Сними с плиты и всыпь в будущее тесто 150 г муки, хорошенько перемешай и добавь оставшуюся муку.
3. Вымешивай тесто, пока оно не станет однородным. Тесто не должно липнуть к рукам, но и не должно быть слишком плотным.
4. Ещё тёплое тесто раскатай в пласт и вырежи фигурки формочками для печенья.
5. Застели противень бумагой для выпечки и выпекай 10 минут при 180 градусах до румяности.

Такие пряники можно расписать узорами из глазури или шоколада, обсыпать сахарной пудрой или кокосовой стружкой. А какие они вкусные с молоком – идеально для вечернего просмотра осенних фильмов.