

Poză de Adriana Stanciu

**Paște fericit!
La mulți ani!**

EDITORIAL

Dragilor, luna aceasta e plină de evenimente frumoase.

În primul rând, echipa ‘Un minut’ vă dorește *Paște Fericit!* alături de cei dragi! Să aveți o sărbătoare luminoasă, încărcată cu optimism și multe zâmbete!

În al doilea rând, luna aceasta se împlinește 1 an de la lansarea buletinului educațional, un an plin de lecții frumoase, din care am învățat multe de tot. Drept urmare, începând cu iunie s-ar putea să aveți o mare surpriză și să descoperiți un nou format al buletinului, un format mai prietenos și mai atrăgător care să bucure atât ochiul, cât și mintea.

Cultura, informarea și accesarea datelor de calitate reprezintă pilonii pe care se sprijină întregul demers al publicației care dorește să vină în întâmpinarea tuturor cititorilor pentru a demonstra că poate exista și o publicație cu reclame la minimum.

Astfel, în numele echipei, vă mulțumesc pentru că ați fost lângă noi până acum și vă asigurăm că viitorul va suna din ce în ce mai bine!



Poză de pe www.forbes.com, Nadine (dreapta) împreună cu creatoarea sa, Prof. Nadia Thalmann

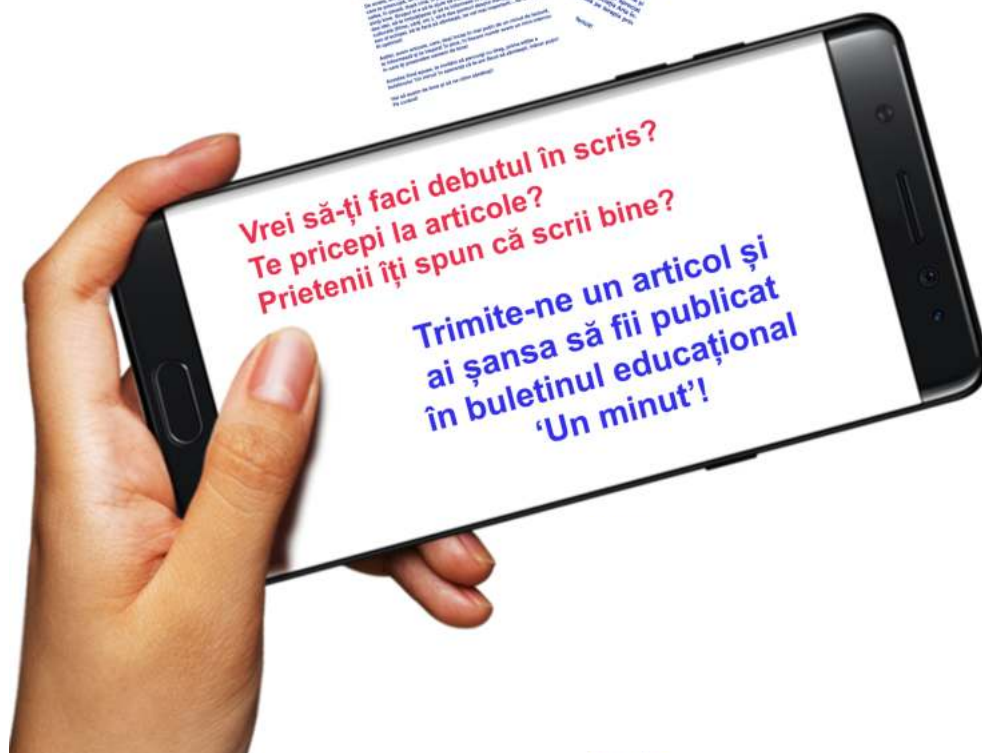
Tehnologie

Androizii

Androizii sunt roboți cu aspect uman ce îndeplinesc foarte multe roluri. Aceștia sunt folosiți în prezent pentru a suplini locuri de muncă obositoare sau pentru a ajuta angajații să-și desfășoare mai eficient sarcinile. Unul dintre cei mai cunoscuți androizi este Nadine, un model fabricat de o companie japoneză. Acest robot este înzestrat cu calitățile empatiei, poate susține conversații logice, face contact vizual cu partenerul de discuție, are memorie la care face trimitere atunci când reîntâlnește o persoană cu care a interacționat în trecut. În prezent Nadine este recepționistă în cadrul unei companii de asigurări din Singapore.

Junco Chihira este alt android cunoscut ce ocupă în prezent funcția de agent într-un centru de informare turistică din Tokio. Datorită capacităților sale extraordinare de comunicare și relaționare, se preconizează faptul că acest tip de android va fi utilizat în viitor nu numai pentru servicii pentru clienți, cât și pentru facilitarea acordării îngrijirii medicale destinate celor în vârstă. Astfel, angajații umani vor avea posibilitatea de a se concentra pe situații critice, fără să-și facă griji pentru faptul că anumiți pacienți sunt neglijați sau că le lipsește relaționarea, comunicarea și interacțiunea socială.

Androizii sunt, dacă vreți, un device inteligent foarte performant ce vine în ajutorul oamenilor, ajutând la o mai bună desfășurare a activităților și sporind confortul la locul de muncă.



Ți-ai dorit vreodată să scrii articole? Sau...să punem problema altfel...ți-ai dorit vreodată ca textele tale să apară într-o publicație?

Dacă răspunsurile tale sunt DA, află că am deschis porțile colaboratorilor pentru buletinul educațional 'Un minut'!

Din păcate, publicația nu beneficiază de sprijin financiar și n-avem cum să te plătim, însă dacă vrei să te dai mare că textele tale au fost publicate, așteptăm propunerile tale în privat pe pagina de Facebook [Lecții la Minut](#).

Există câteva reguli de care să ții cont:

- articolul trebuie să aibă între 90-150 de cuvinte
- format word, Font Arial, size 12
- articolul trebuie să fie scris cu diacritice
- temele alese sunt la libera alegere a autorului, dar se va ține cont de specificul publicației, subiectele contribuind la starea de bine, optimismul și inspirația cititorului
- nu se acceptă articole care dezbat teme religioase, politice, controversate sau discriminatorii
- fiecare articol ales va fi citit, corectat și/sau prelucrat de redactorul-șef
- articolele vor fi semnate de autori, iar numele acestora va apărea în publicație.

De ce am ales să facem asta? Pentru că ne gândim că există oameni talentați care au nevoie de o rampă de lansare. În plus, odată publicat, poți folosi numărul din buletinul educațional 'Un minut' în care ai apărut la portofoliu!

Mult succes tuturor și așteptăm cu drag propunerile voastre!



Poză de KamranAydinov de pe Freepik

Lumea parfumurilor

Cum alegem un parfum pentru cadou?

Dulci, amare, masculine, lemnoase, citrice, vanilate... atât de multe posibilități, și totuși ce alegi?

În primul rând, atunci când vine vorba despre dăruirea unui parfum trebuie să te gândești la mai multe aspecte, respectiv cui îi faci cadoul, cu ce ocazie, ce însemnătate are parfumul și, cel mai important, care sunt gusturile persoanei? Bineînțeles, poți merge pe variante clasice care reprezintă simboluri de sine stătătoare, cum ar fi alegerea unui parfum celebru de la parfumieri cunoscuți, această alegere depășind întrebările de mai sus.

În al doilea rând, în cazul în care vrei să încerci o strategie mai originală, poți încerca să ghicești tipul de parfum preferat de persoană, poți trage cu ochiul la cele pe care le are acum sau poți porni o discuție despre acest subiect în speranța că vei afla un detaliu important care să te ghideze în luarea unei decizii. În acest caz trebuie să ai în vedere întrebările de mai sus pentru a face o alegere potrivită.

Mai mult decât atât, ține minte ceva important: nu trebuie să iei o sticlă de 100 de ml pentru a face impresie bună. O sticlă de 20 ml sau 30 ml face o impresie la fel de bună, ba mai mult decât atât, îți dă ocazia să investești restul de bani în altceva, cum ar fi un buchet de flori sau o cutie de bomboane. Sau ambele. :)

Sport cu Eduard AF



Studii: programului educațional *Move On*, World Class Romania
Certificare europeană EREPS
Practicant arte marțiale, centură maro, Senpai (11 ani)
Antrenor personal activ (6 ani)
Contact: <https://linktr.ee/PT.EduardAF>

Eduard Frasinescu
TRANSFORM YOUR BODY, ELEVATE YOUR LIFE!

Cum ne menținem progresul obținut în perioada de Paște?

Perioada de Paște aduce cu sine o mulțime de delicii culinare și tentații. Cu toate acestea, există strategii simple pe care le poți folosi pentru a te bucura de mâncărurile festive fără să îți compromiți progresul în ceea ce privește sănătatea și fitness-ul.

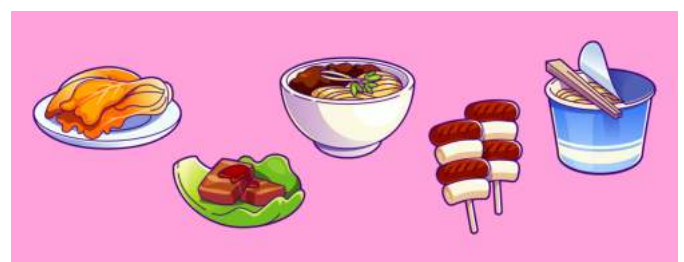
Controlul porțiilor

Planifică-ți mesele și gustările:

Stabilește un plan pentru mesele de Paște și gustările din timpul sărbătorilor. Gândește-te la mâncărurile pe care vrei să le savurezi și încearcă să-ți echilibrezi porțiile pentru a asigura o alimentație sănătoasă și variată.

Folosește farfuri mai mici:

Alegerea farfuriei sau bolului potrivit poate influența dimensiunea porțiilor. Optează pentru farfuri mai mici pentru a controla cantitatea de mâncare pe care o pui pe farfurie și pentru a evita supraalimentarea.





Poză de benzoix de pe Freepik

Mestecă încet și savurează fiecare mușcătură:

Mestecarea încet și savurarea fiecărui aliment poate ajuta la controlul porțiilor și la reducerea riscului de supraalimentare. Dă-ți timp să te bucuri de fiecare gustare și să fii atent la senzația de sațietate.

Prioritizează alimentele bogate în nutrienți:

Fii strategic în alegerea mâncărilor pe care le pui pe farfurie. Prioritizează alimentele bogate în nutrienți, cum ar fi proteinele, legumele și fructele, și încearcă să reduci consumul de alimente bogate în calorii și grăsimi nesănătoase.

Stabilește limite și respectă-le:

Înainte de a începe să mănânci, stabilește-ți limite pentru cantitatea de mâncare pe care vrei să o consumi și respectă-le cu strictețe. Fii conștient de senzația de sațietate și oprește-te atunci când simți că ai ajuns la limita ta, ba chiar înainte de aceasta (rețineți că nu trebuie să ne ridicăm de la masă simțindu-ne plini). Ascultă-ți corpul și răspunde la semnalele sale de foame și sațietate. Evită să mănânci în exces doar pentru că mâncarea este disponibilă și fii conștient de cum te simți în timpul și după mese. La fel de importantă este și hidratarea.

În concluzie, cu puțină planificare și atenție, poți să te bucuri de mâncărurile de Paște fără să-ți compromiți obiectivele de sănătate și fitness. Folosește aceste strategii simple pentru a controla porțiile și pentru a menține echilibrul în timpul sărbătorilor de Paște.

Antrenamente pentru a compensa excesele

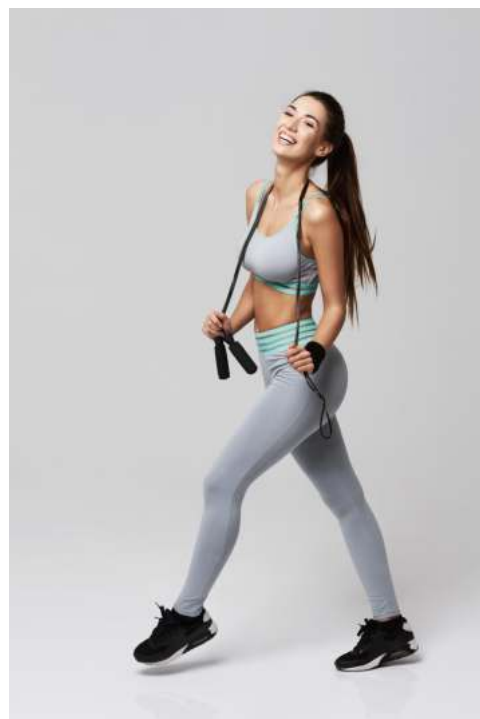
În timpul sărbătorilor de Paște, este posibil să consumi mai multe calorii decât de obicei din cauza mâncărurilor festive. Pentru a compensa excesele, poți să-ți planifici antrenamente eficiente care să ardă calorii în plus și să mențină metabolismul activ.

Antrenamentele cardio, cum ar fi alergarea, ciclismul sau înotul, sunt excelente pentru arsurile calorice. De asemenea, antrenamentele de forță te pot ajuta să construiești și să-ți tonifiezi mușchii, ceea ce poate crește, de asemenea, arderea calorice pe termen lung.

Antrenamentele intense pot fi o modalitate excelentă de a compensa consumul caloric crescut asociat cu sărbătorile de Paște. Optând pentru sesiuni de antrenament cu intensitate ridicată, precum antrenamentele cardio intense sau sesiunile de antrenament cu greutăți, poți arde calorii într-un timp relativ scurt și poți stimula metabolismul pentru a arde calorii suplimentare și după antrenament.

Este important să precizăm că excesul de antrenament pentru a compensa excesele alimentare poate duce la supraantrenare și alte probleme de sănătate, așa că asigură-te să îți ajustezi antrenamentele în funcție de nivelul tău de fitness și de capacitatea de recuperare.

Prin aplicarea acestor strategii, poți să te bucuri de sărbătorile de Paște fără să-ți compromiți progresul în ceea ce privește fitness-ul și sănătatea ta.



Poză de cookie_studio de pe Freepik



Poză de Freepik

Coordonate de vacanță

Atena, Grecia

Localizat în partea de sud a Greciei, aproape de peninsula Peloponez, orașul impresionează nu doar prin varietatea arhitecturală, cât și prin atmosfera relaxantă ce amintește de o zi leneșă de vară.



Poză de Adriana Stanciu

Acropolele care veghează orașul sunt unele dintre cele mai bine conservate monumente grecești din lume, făcând parte din portofoliul UNESCO.

Dacă ești interesat de latura comercială a orașului, cu siguranță vei găsi magazine pe placul tău în centrul vechi. De la bijuterii artisanale, la genți și încălțăminte din piele, haine de blană, dulciuri și suveniruri, centrul vechi reprezintă cel mai bun loc în care să-ți petreci o după-amiază călduroasă.



Poză de Adriana Stanciu

În cazul în care vrei să explorezi latura culinară a Atenei, vei găsi restaurante tradiționale gata să te îmbie cu delicatese preparate pe loc, multe dintre restaurante punând la dispoziția clienților frigider și congelatoare din care să-și aleagă carnea și peștele. Nu în ultimul rând, pe lângă centrul vechi vei găsi zona orientală în care își desfășoară activitatea magazine indiene, iraniene, chinezești și unde vei găsi mirodenii și preparate tradiționale țării din care provin.

Localnicii sunt foarte prietenoși și deschiși, gata oricând să te ajute să te orientezi pe hartă sau să-ți dea ponturi despre cele mai bune restaurante, în funcție de ce poftă ai.

În principiu, ai avea nevoie de două zile pentru a reuși să vizitezi punctele principale de atracție și pentru a face o incursiune în frumoasa Atenă.

Distracție plăcută!

Self care cu Așer Negoii



Studii: Student în anul VI la Facultatea de Medicina Generală, Universitatea 'Titu Maiorescu'
Student voluntar la Spitalul Județean de Urgență 'Dr. Constantin Andreoiu', Ploiești
Participant și prezentator de proiecte la conferințe științifice.

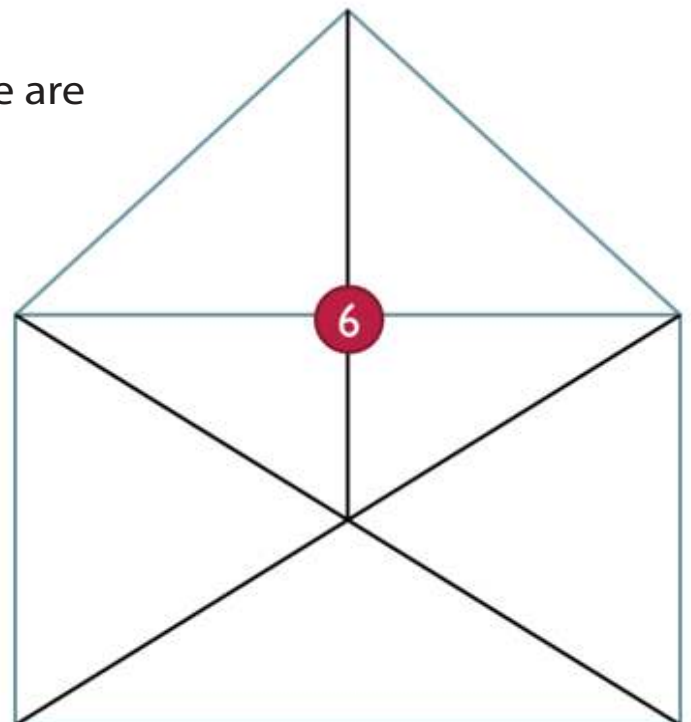
SANCTUARUL TRINITĂȚII UMANE Cei 6 „S”tâlpi ai Sănătății

Spiritualitatea = Credința ≠ Scepticismul

Spiritualitatea reprezintă cel de-al șaselea stâlp al sănătății, fiind calea de acces către sanctuarul sănătății trinității umane.

Principiile spiritualității:

- Crede într-o putere supranaturală (Dumnezeu);
- Crede că există ceva sau cineva care are control asupra vieții tale;
- Crede în tine, ai încredere că poți;
- Gândește pozitiv;
- Învăță din înțelepciunea marilor personalități ale istoriei;
- Iubește;
- Iartă;
- Speră;
- Roagă-te;
- Meditează.



Beneficiile spiritualității adecvate:

- Dezvoltarea gândirii pozitive;
- Creșterea empatiei și compasiunii;
- Creșterea capacității de a face față evenimentelor stresante;
- Prezintă efecte asupra sănătății trupești și mintale dovedite științific, precum reducerea stresului și anxietății, recuperarea mai rapidă în urma unor boli, etc.;
- Creează o putere lăuntrică ce va determina organismul să aibă speranță, astfel punându-se în mișcare substanțe chimice din organism, acestea activând anumite zone cerebrale ce vor avea efecte asupra minții și trupului;
- Reprezintă ultima piatră a SANCTUARULUI TRINITĂȚII UMANE = TRUP – MINTE – SUFLET, completând și fiind calea de acces către SĂNĂTATEA TRIDIMENSIONALĂ.

„Gândul contează. Gândul devine pur și simplu materie.”

Dr. Joe Dispenza



Poză de jcomp de pe Freepik



Poză de pressfoto de pe Freepik

#business4edu

Strategia in-out

Similară strategiei economice de investiții și tranzacții multiple într-o singură valută, într-un timp scurt, această metodă de lucru aduce în discuție utilizarea informației ca bun tranzacționat. Astfel, avem informația X, care poate reprezenta orice element de predat din orice materie, pe care o transformăm într-un bun tranzacționabil la nivelul evaluărilor. Sună greoi, dar nu este.

Iată cum funcționează sistemul:

Se predă, de exemplu, substantivul. Se fac exerciții și aplicații cu substantivul. Exercițiile trebuie să aibă dificultate ascendentă, de la cel mai simplu la cel mai greu. Pe măsură ce crește dificultatea exercițiului, trebuie să crească și beneficiile de pe urma rezolvării lui. Beneficiile pot însemna laude, comentarii pozitive care să crească stima de sine.

Se face pauză câteva zile, apoi se reiau exercițiile de la nivelul mediu, evoluând către greu.

Se face pauză o zi.

Se dă evaluare de nivel scăzut.

Se dă evaluare de nivel ridicat.

Se dă evaluare de nivel mediu.

Se recapitulează aspectele neclare.

Se dă evaluare de nivel mediu-ridicat.

Astfel, informațiile deprinse în timpul procesului de predare se sedimentează variat, ducând per total către un nivel mediu-ridicat de absorbție a informației.



Poză de Freepik

Stare de bine

Mindfulness

Acesta este unul dintre cele mai importante exerciții de relaxare și meditație activă din lume. Exercițiul presupune concentrarea și atenția activă la senzațiile corporale resimțite în perioada de repaus, fără a se ține cont de factorii exteriori. Practic, te focusezi doar pe ce simți, nu pe ce auzi, vezi sau miroși.

Beneficiile exercițiului sunt deosebite și variază de la ameliorarea stresului, până la conștientizarea propriului corp, acceptarea defectelor, relaxarea emoțională, poate reduce puseele de tensiune sau durerile de cap.

Pentru practicarea sesiunilor de mindfulness ai nevoie de o cameră cu temperatură potrivită, haine confortabile, o pătură moale sau un covor de yoga, lumină difuză și liniște. Te așezi pe spate, respiri profund și te relaxezi, apoi începi să te concentrezi asupra fiecărui membru superior, inferior, asupra pieptului, abdomenului și asupra capului, respectiv feței. Încerci să fii atent la toate mișcările involuntare ale corpului tău, încerci să-ți ritmezi respirația și îți limpezești mintea.



Poză de Freepik



Poză de senivpetro de pe Freepik

Modă

Rochiile de vară

Scurte, lungi, cu volane, cu decolteu, cu mânecuțe sau fără, largi sau strâmte, cu flori, uni sau cu diferite modele nebune, rochiile de vară sunt o alegere extraordinară ce îți pune în valoare frumusețea, dar și personalitatea.

Combină-le cu geți de culori îndrăznețe și de dimensiuni variabile, sincronizarea geantă-rochie-pantof nemaifiind la modă de câțiva ani buni.

Încă un lucru important, nu-ți fie frică să te exprimi și nu-ți fie frică de feminitatea unei rochii!



Poză de lookstudio de pe Freepik



Poză de chandlervid85 de pe Freepik

Time management

Contracronometru - provocarea

O metodă interesantă, cu rezultate pe măsură, este metoda provocării contracronometru. Astfel, când ai de rezolvat sarcini care nu-ți fac plăcere sau când ai de dus la capăt activități plictisitoare dar necesare, poți apela la această metodă de lucru. Practic, te gândești de cât timp ai nevoie pentru a termina sarcina și îți setezi cronometrul pentru timpul necesar. Dacă termini mai repede, poți folosi timpul rămas la activități recreative și de relaxare sau, dacă ești mai ambițios și vrei să termini mai repede, te poți apuca deja de următoarea activitate.

Prin folosirea cronometrului transformi un moment anost într-o competiție antrenantă, astfel reușind să-ți schimbi perspectiva și reușind să-ți îndeplinești planurile.

Această metodă poate fi folosită în multe contexte, de la rezolvarea temelor sau a proiectelor, până la îngrijirea casei, dar și la treburile gospodărești. În plus, dacă nu ai cronometru, nu-ți face griji! De obicei, acesta vine integrat în funcțiile telefonului mobil, deci... până la urmă ai găsit rezolvarea!

La film

The Walking Dead (2010)

O serie impresionantă care nu numai că te va pune pe gânduri, dar te va emoționa profund.

Deși există scene destul de violente și filmul nu se adresează tinerilor sub 18 ani, seria prezintă viața într-o lume postapocaliptică în care primează instinctul de supraviețuire, iar personajele suferă transformări psihologice importante. Se merge pe analiza psihologică a emoțiilor principale și pe explorarea alegerilor care au întotdeauna o consecință, uneori pozitivă, alteori negativă.

Mai mult decât atât, există scene de o sensibilitate dezarmantă care înduioșează și stârnesc reacții emoționale puternice, spectatorul devenind parte din serie, experimentând, suferind, bucurându-se, râzând și plângând alături de personajele principale.

Muzica din căști

Frank Sinatra - That's life (1966)

Una dintre cele mai optimiste melodii pe care le vei asculta vreodată, acest cântec vorbește despre greutățile vieții și despre faptul că lucrurile se schimbă și evoluează de la un minut la altul. Mai mult decât atât, viziunea despre starea de nefericire nu este decât o alegere, o modalitate prin care o persoană decide în ce fel să interpreteze o situație.

Acest cântec este perfect pentru momentele în care te simți obosit și stresat, ești dezamăgit sau ai suferit un eșec.



Poză de pe www.wikipedia.org



Poza de pe www.observatorulcultural.ro

Locuri de vizitat

Muzeul Național Tehnic ‘Dimitrie Leonida’, București

Unul dintre cele mai frumoase și bogate muzee din țară, acest loc dedicat progresului deschide în fața publicului ușile unui lăcaș unic, nu doar prin expo-natele impresionante, cât și prin povestea acestora. Astfel, putem admira o adevărată colecție de machete de trenuri românești, putem vedea o secțiune a unui utilaj de fabrică în mărime naturală și putem visa cu ochii deschiși privind o mașină Perju (printre primele mașini de curse din lume), dar și multe alte automobile aflate în stare foarte bună.

Drag de carte

Jurnalul lui 66: Noaptea în care am ars, Alexandra Furnea

Această carte reprezintă mai mult decât o scriere ce dezbate situația Colectivului. Fiind narat la persoana I, de către una dintre supraviețuitoarele evenimentului, volumul dezbate într-un mod sensibil problematica emoțională a unei tragedii asupra psihicului uman și asupra unei victime care, în ciuda tuturor împrejurărilor, reușește să răzbată. Demonstrând un talent nativ în arta scrisă, autoarea oferă oportunitatea nașterii unui dialog sincer între creator și public, descriind senzații și momente dificile ce trezesc emoții puternice.

O carte despre speranță, durere și puterea de a trece peste traumă.



Sfaturi educaționale
personalizate.
www.consultantaeducationala.ro

Pentru colaborări sau marketing:

adriana@consultantaeducationala.ro

Un minut. **Anul MMXXIV. Mai. nr.12, Copyright 2024**