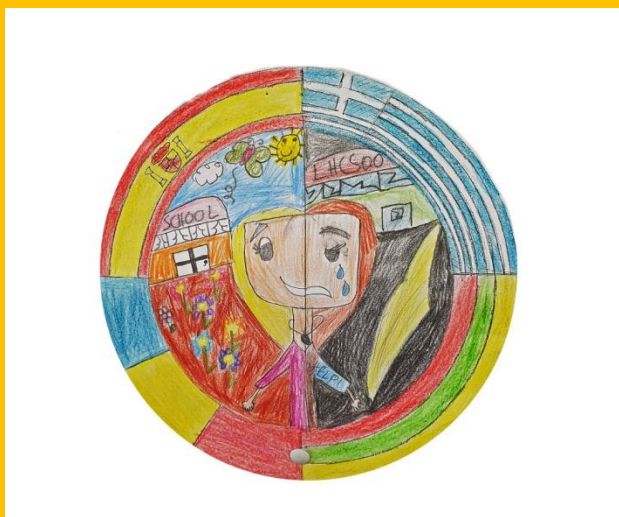


Authors: Mihai Adina Valentina, Zaharia Georgeta, Ingrida Lekstutienė, Rasa Klimavičienė, Ana María Abril Duro, Fernando Forteza Coll, Stavros Kostoglou, Evgenia Veneti

HANDBOOK OF CIVICS EDUCATION

ERASMUS + KA2 – 2018-1-RO01-KA229-049395

“ STOP ESL! START INTERDISCIPLINARY EDUCATION FOR FUTURE!”



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

HANDBOOK OF CIVICS EDUCATION

ERASMUS + KA2 – 2018-1-RO01-KA229-049395

“ STOP ESL! START INTERDISCIPLINARY EDUCATION FOR FUTURE!”

EN	GR	LT	RO	SP
<p>ABSENCE All children have the right to education. From this right arise a series of responsibilities that each student has. And perhaps one of the most important is to attend school. Sometimes, for some reason, students may not be able to attend classes, so they will be absent from school. Absence means "to be absent from a place (where it should have been), not to be present". Absence from courses, regardless of the existing reasons, also implies a number of responsibilities. Thus, the student who has been absent for hours will have the task of recovering the material that was taught when he / she was absent. Resolving this situation will be successful if the student asks for support from classmates or teachers. They will tell you what lessons they have had and can help you to clarify certain aspects to</p>	<p>ΑΠΟΥΣΙΑ Όλα τα παιδιά έχουν δικαίωμα στην εκπαίδευση. Από αυτό το δικαίωμα προκύπτει μια σειρά από ευθύνες που έχει κάθε μαθητής. Και ίσως ένα από τα πιο σημαντικά είναι να πάτε στο σχολείο. Μερικές φορές, για κάποιο λόγο, οι μαθητές μπορεί να μην είναι σε θέση να παρακολουθήσουν μαθήματα, έτσι θα απουσιάζουν από το σχολείο. Η απουσία σημαίνει "να απουσιάζει από ένα μέρος (όπου έπρεπε να είναι), να μην είναι παρόν". Η απουσία από τα μαθήματα, ανεξάρτητα από τους υπάρχοντες λόγους, συνεπάγεται επίσης ορισμένες ευθύνες. Έτσι, ο φοιτητής που απουσιάζει για ώρες έχει το καθήκον να ανακτήσει το υλικό που διδάχθηκε όταν απουσίαζε. Η επίλυση αυτής της κατάστασης θα είναι επιτυχής αν ο φοιτητής ζητά υποστήριξη από συμμαθητές ή καθηγητές. Θα σας πουν</p>	<p>NELANKYMAS Visi vaikai turi teisę į mokslą. Iš šios kyla atsakomybė, kurią turi kiekvienas studentas. Ir turbūt vienas iš svarbiausių yra lankyti mokyklą. Kartais dėl tam tikrų priežasčių moksleiviai gali nespėti lankyti užsiėmimų, todėl jie išeina iš mokyklos. Nebuvinimas reiškia „nebūti vietoje (ten, kur turėjo būti), nebūti“. Neatvykimas į kursus, neatsižvelgiant į esamas priežastis, taip pat reiškia nemažai atsakomybės. Taigi studentui, kuris nedalyvavo, bus medžiaga perduota, kurios buvo mokoma jam nedalyvaujant. Išspręsti šią situaciją pavyks, jei mokinys prašo klasės draugų ar mokytojų palaikymo. Jie papasakos, kokias pamokas vedė, ir gali padėti išsiaiškinti tam tikrus aspektus, kad juos geriau suprastum. Kreiptis pagalbos dėl tokios situacijos nėra gėda. Sprendimas nelankyti užsiėmimų yra sprendimas, kurį reikia gerai</p>	<p>ABSENȚĂ Toți copiii au dreptul la educație. Din acest drept decurg o serie de responsabilități pe care fiecare elev le are. Și poate una dintre cele mai importante este aceea de a frecventa cursurile școlare. Uneori, din anumite motive se întâmplă ca elevii să nu poată fi prezenți la cursuri, prin urmare să înregistreze absențe de la școală. A absenta înseamnă "a lipsi dintr-un loc (unde ar fi trebuit să se găsească), a nu fi de față". Absentarea de la cursuri, indiferent de motivele existente, implică, de asemenea, o serie de responsabilități. Astfel, elevul care a absentat de la ore va avea ca sarcină să recupereze materia care a fost predată atunci când a absentat. Rezolvarea acestei situații se va face</p>	<p>AUSENCIA Todos los niños tienen derecho a la educación. De este derecho surgen una serie de responsabilidades que tiene cada alumno. Y quizás uno de los más importantes es asistir a la escuela. A veces, por alguna razón, los estudiantes pueden no poder asistir a clases, por lo que estarán ausentes de la escuela. Ausencia significa "estar ausente de un lugar (donde debería haber estado), no estar presente". La ausencia de cursos, independientemente de los motivos existentes, también implica una serie de responsabilidades. Por lo tanto, el estudiante que ha estado ausente durante horas tendrá la tarea de recuperar el material que se le enseñó cuando estuvo ausente. Resolver esta situación será exitoso si el estudiante solicita apoyo de sus compañeros o maestros. Le</p>

ERASMUS + KA2 – 2018-1-RO01-KA229-049395

“ STOP ESL! START INTERDISCIPLINARY EDUCATION FOR FUTURE!”

<p>understand them better. Asking for help in such situations is not a shame. The decision not to attend classes is a decision that needs to be weighed carefully. There can be various difficult situations in your life. Absence from hours does not mean solving those situations. Sometimes situation posting can provide the best solutions. For many of the situations that would cause you to be absent, you can easily find solutions without being absent, so you can discuss those things that annoy you or make you angry with your parents, your supervisor, a teacher. If, for example, you feel tired and choose to stay home to rest, it would be good to think that absent that day from school might not solve this situation. Maybe fatigue is a sign of inefficient time management. Try to plan your activities after the school program. This way you will learn to be orderly, systematic. Absence is not</p>	<p>ποια μαθήματα είχαν και θα μπορούσαν να σας βοηθήσουν να διευκρινίσετε ορισμένες πτυχές για να τις καταλάβετε καλύτερα. Το να ζητάς βοήθεια σε τέτοιες καταστάσεις δεν είναι κρίμα. Η απόφαση να μην παρευρεθείς στις τάξεις είναι μια απόφαση που πρέπει να ζυγιστεί προσεκτικά. Μπορεί να υπάρχουν διάφορες δύσκολες καταστάσεις στη ζωή σας. Η απουσία από τις ώρες δεν σημαίνει επίλυση αυτών των καταστάσεων. Μερικές φορές, η καταχώρηση της κατάστασης μπορεί να προσφέρει τις καλύτερες λύσεις. Για πολλές από τις καταστάσεις που θα σας προκαλούσαν απόγνωση, μπορείτε εύκολα να βρείτε λύσεις χωρίς να απουσιάζετε, έτσι μπορείτε να συζητήσετε εκείνα τα πράγματα που σας ενοχλούν ή σας κάνουν να θυμώνεστε με τους γονείς σας, τον προϊστάμενό σας, έναν δάσκαλο. Εάν, για παράδειγμα, εσείς αισθάνεστε κουρασμένοι και</p>	<p>įvertinti. Jūsų gyvenime gali būti įvairių sunkių situacijų. Nebuvinimas nereiškia tų situacijų sprendimo. Kartais situacijų nusakymas gali būti geriausias sprendimas. Daugelio situacijų, dėl kurių jūs neinate į mokyklą, nesunkiai galite rasti sprendimus nebūdami, todėl galite aptarti tuos dalykus, kurie jus erzina ar supykdo su tėvais, savo vadovu, mokytoju. Jei, pavyzdžiui, jaučiatės pavargę ir nusprendžiate ilsėtis namuose, būtų gerai galvoti, kad tą dieną nebūdami mokykloje negalėsite išspręsti šios situacijos. Gal nuovargis yra neefektyvus laiko valdymo požymis. Pabandykite suplanuoti savo veiklą po mokyklos programos. Tokiu būdu išmoksitė būti tvarkingi, sistemingi. Nebuvinimas ne visada yra sprendimas. O kai tai tampa įpročiu, jis yra žalingas. Nepamirškite ... Jei nėra minuso, tai reiškia papildomą galimybę!</p>	<p>cu succes dacă elevul respectiv va solicita sprijin colegilor de clasă sau profesorilor. Aceștia îi vor spune ce lecții au avut și îl pot sprijini să clarifice anumite aspecte pentru a le înțelege mai bine. A cere ajutorul în astfel de situații nu este o rușine. Decizia de a nu merge la cursuri este o decizie care e necesară a fi cântărită cu multă chibzuință. Pot apărea diverse situații dificile în viața ta. Absentarea de la ore nu înseamnă și rezolvarea acelor situații. Uneori, detașarea de situație, poate oferi găsirea celor mai bune soluții. Pentru multe din situațiile care te-ar determina să absentezi poți găsi cu ușurință soluții și fără să absentezi, astfel poți discuta despre acele lucruri care te supără sau te neliniștesc cu părinții, cu dirigintele, cu un profesor. Dacă, de</p>	<p>dirán qué lecciones han tenido y pueden ayudarlo a aclarar ciertos aspectos para comprenderlos mejor. Pedir ayuda en tales situaciones no es una pena. La decisión de no asistir a clases es una decisión que debe sopesarse cuidadosamente. Puede haber varias situaciones difíciles en tu vida. La ausencia de horas no significa resolver esas situaciones. A veces, la publicación de situaciones puede proporcionar las mejores soluciones. Para muchas de las situaciones que lo harían estar ausente, puede encontrarse fácilmente soluciones sin estar ausente, para que pueda discutir aquellas cosas que lo molestan o lo enojan con sus padres, su supervisor, un maestro. Si, por ejemplo, se siente cansado y elige quedarse en casa para descansar, sería bueno pensar que ausente ese día de la escuela podría no resolver esta situación. Tal vez la</p>
---	--	--	---	---

<p>always a solution. And when it becomes a habit it is harmful. Don't forget ... An absence in minus means an extra chance!</p>	<p>επιλέγετε να παραμείνετε στο σπίτι για να ξεκουραστείτε, θα ήταν καλό να πιστεύετε ότι η απουσία εκείνης της ημέρας από το σχολείο μπορεί να μην λύσει αυτήν την κατάσταση. Ίσως η κόπωση είναι ένα σημάδι της αναποτελεσματικής διαχείρισης του χρόνου. Προσπαθήστε να σχεδιάσετε τις δραστηριότητές σας μετά το σχολικό πρόγραμμα. Με αυτόν τον τρόπο θα μάθετε να είστε τακτοποιημένοι, συστηματικοί. Η απουσία δεν είναι πάντα λύση. Και όταν γίνεται συνήθεια είναι επιβλαβής. Μην ξεχνάτε ... Μια απουσία σε μείον σημαίνει μια πρόσθετη ευκαιρία!</p>		<p>exemplu, te simți obosit și alegi să stai acasă să te odihnești, ar fi bine să te gândești că absentând în acea zi de la școală s-ar putea să nu rezolvi această situație. Poate că starea de oboseală e semnul unui management ineficient al timpului. Încearcă să-ți planifici activitățile pe care le ai de rezolvat după programul școlar. Astfel vei învăța să fii ordonat, sistematic. Absența nu este întotdeauna o soluție. Și atunci când devine un obicei este dăunătoare. Nu uita... O absență în minus înseamnă o șansă în plus!</p>	<p>fatiga es un signo de gestión ineficiente del tiempo. Trate de planificar sus actividades después del programa escolar. De esta manera aprenderás a ser ordenado, sistemático. La ausencia no siempre es una solución. Y cuando se convierte en un hábito es dañino. No lo olvidas ... Una ausencia en menos significa una oportunidad extra!</p>
<p>ADAPTATION In life, a person encounters many periods in which he needs adaptation. "Adaptation is the ability of living organisms to change in relation to changes in living conditions." School life is a time when you meet the new one and it is necessary to</p>	<p>ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ Στη ζωή, ένα άτομο συναντά πολλές περιόδους στις οποίες χρειάζεται προσαρμογή. "Η προσαρμογή είναι η ικανότητα των ζωντανών οργανισμών να αλλάξουν σε σχέση με τις αλλαγές στις συνθήκες διαβίωσης". Η σχολική ζωή είναι μια εποχή</p>	<p>PRITAIKYMAS Gyvenime žmogus susiduria su daugybe laikotarpių, kuriais jam reikia prisitaikyti. "Adaptacija yra gyvų organizmų gebėjimas keistis atsižvelgiant į gyvenimo sąlygų pokyčius." Mokyklos gyvenimas yra laikas, kai sutinki naują, ir jis yra būtinas</p>	<p>ADAPTARE În viață o persoană întâlnește multe perioade în care are nevoie de adaptare. "Adaptarea este capacitatea organismelor vii de a se modifica în raport cu schimbările condițiilor de viață". Viața de școlar este o perioadă</p>	<p>ADAPTACIÓN En la vida, una persona encuentra muchos períodos en los que necesita adaptación. "La adaptación es la capacidad de los organismos vivos para cambiar en relación con los cambios en las condiciones de vida". La vida escolar es</p>

<p>adapt permanently so that you can move on. There are also many thresholds you have to go through, such as moving from one level of education to another, adapting to a new teacher's teaching style, adapting to a new group of students. Maybe you are thinking about what it means to adapt? Is adaptation easy or more difficult? Who depends on how easy or fast the adaptation will be? You will find the answers to them. It all depends on you, how well you know yourself, your strengths, which become personal resources in the process of adaptation, self-control, the relationships you have with those around you, the quality of these relationships. Adaptation will be easy to the extent that you will see it as a challenge that you must try to face. Get involved in various activities, ask the help of close and reliable people in your adaptation process, work on your attitude, establish quality</p>	<p>που συναντάς τη νέα και είναι απαραίτητη να προσαρμόσετε μόνιμα, ώστε να μπορείτε να προχωρήσετε. Υπάρχουν επίσης πολλά όρια που πρέπει να περάσετε, όπως η μετάβαση από το ένα επίπεδο εκπαίδευσης στο άλλο, η προσαρμογή στο στυλ διδασκαλίας ενός νέου εκπαιδευτικού, η προσαρμογή σε μια νέα ομάδα μαθητών. Ίσως σκέφτεστε τι σημαίνει προσαρμογή; Είναι η προσαρμογή εύκολη ή πιο δύσκολη; Ποιος εξαρτάται από το πόσο εύκολη ή γρήγορη θα είναι η προσαρμογή; Θα βρείτε τις απαντήσεις σε αυτά. Όλα εξαρτώνται από εσάς, πόσο καλά γνωρίζετε τον εαυτό σας, τα δυνατά σας, τα οποία γίνονται προσωπικοί πόροι στη διαδικασία της προσαρμογής, του αυτοέλεγχου, των σχέσεων που έχετε με τους γύρω σας, την ποιότητα αυτών των σχέσεων. Η προσαρμογή θα είναι εύκολη στο βαθμό που θα την αντιμετωπίσετε ως μια</p>	<p>visam laikui prisitaikyti, kad galėtum judėti toliau. Taip pat yra daugybė slenksčių, kuriuos turite pereiti, pavyzdžiui, pereiti iš vieno ugdymo lygio į kitą, prisitaikyti prie naujo mokytojo mokymo stiliaus, prisitaikyti prie naujos studentų grupės. Gal galvojate apie tai, ką reiškia prisitaikyti? Ar adaptacija lengva ar sunkiau? Kas priklauso nuo to, kaip lengva ar greita bus adaptacija? Rasite atsakymus į juos. Viskas priklauso nuo jūsų, nuo to, kaip gerai pažįstate save, savo stipriąsias puses, kurios tampa asmeniniais ištekliais adaptacijos, savikontrolės procese, turimus santykius su aplinkiniais, šių santykių kokybę.</p> <p>Prisitaikymas bus lengvas tiek, kiek tai suvoks kaip iššūkį, kurį turite bandyti priimti. Įsitraukite į įvairius</p>	<p>în care te întâlnești cu noul și este necesar să te adaptezi permanent ca să poți merge mai departe. Există, de asemenea, multe praguri pe care le ai de trecut, cum ar fi trecerea de la un ciclu de învățământ la altul, adaptarea la un stil de predare al unui nou profesor, adaptarea la un colectiv nou de elevi. Poate că te gândești ce înseamnă să te adaptezi? Adaptarea este ușoară sau mai dificilă? De cine depinde cât de ușoară sau de rapidă va fi adaptarea? Răspunsurile le vei găsi la tine. Totul depinde de tine, de cât de bine te cunoști, de punctele tale tari, care devin resurse personale în procesul de adaptare, de autocontrol, de relațiile pe care le ai cu cei din jur, de calitatea acestor relații. Adaptarea va fi ușoară în măsura în care o vei vedea ca pe o provocare căreia</p>	<p>un momento en el que te encuentras con el nuevo y es necesario adaptarse permanentemente para que puedas seguir adelante. También hay muchos umbrales por los que tiene que pasar, como pasar de un nivel de educación a otro, adaptarse al estilo de enseñanza de un nuevo maestro, adaptarse a un nuevo grupo de estudiantes. Tal vez estás pensando en lo que significa adaptarse? La adaptación es fácil o más difícil? Quién depende de cuán fácil o rápida será la adaptación? Encontrará las respuestas a ellos. Todo depende de ti, qué tan bien te conoces a ti mismo, tus fortalezas, que se convierten en recursos personales en el proceso de adaptación, autocontrol, las relaciones que tienes con los que te rodean, la calidad de estas relaciones. La adaptación será fácil en la medida en que lo vea como un desafío que debe</p>
---	---	---	--	---

ERASMUS + KA2 – 2018-1-RO01-KA229-049395

“ STOP ESL! START INTERDISCIPLINARY EDUCATION FOR FUTURE!”

<p>relationships and you will only have to win. It transforms these challenges into opportunities to learn new life lessons. I know it's not easy but it is worth a try.</p>	<p>πρόκληση που πρέπει να προσπαθήσετε να αντιμετωπίσετε. Πάρτε μέρος σε διάφορες δραστηριότητες, ζητήστε τη βοήθεια στενών και αξιόπιστων ανθρώπων στη διαδικασία προσαρμογής, εργάστε για τη στάση σας, δημιουργήστε σχέσεις ποιότητας και θα πρέπει μόνο να κερδίσετε. Μετατρέπει αυτές τις προκλήσεις σε ευκαιρίες για να μάθουν νέα μαθήματα ζωής. Ξέρω ότι δεν είναι εύκολο αλλά αξίζει να το δοκιμάσετε</p>	<p>užsiėmimus, prisitaikymo procese paprašykite artimų ir patikimų žmonių pagalbos, dirbkite pagal savo požiūrį, užmegzkite kokybiškus santykius ir turėsite tik laimėti. Šie iššūkiai paverčiami galimybėmis išmokti naujų gyvenimo pamokų. Aš žinau, kad tai nėra lengva, bet verta išbandyti.</p>	<p>trebuie să încerci să îi faci față. Implică-te în diverse activități, solicită ajutorul persoanelor apropiate și de încredere în demersul tău de adaptare, lucrează la atitudinea ta, stabilește relații de calitate și vei avea doar de câștigat. Transformă aceste provocări în oportunități de învățat noi lecții de viață.Știu că nu este ușor dar.....merită încercat.</p>	<p>enfrentar. Participe en diversas actividades, solicite la ayuda de personas cercanas y confiables en su proceso de adaptación, trabaje en su actitud, establezca relaciones de calidad y solo tendrás que ganar. Transforma estos desafíos en oportunidades para aprender nuevas lecciones de vida. Sé que no es fácil pero ... vale la pena intentarlo.</p>
<p>ALCOHOL Alcohol consumption is nowadays at an increasingly low age. Have you ever consumed alcohol? What occasion? How did you feel then? In adolescence, there is a temptation to experiment, to try, few are those who have not tried alcohol or tobacco at this age. If a splash of alcohol, at a party, did no harm to anyone, then constant drinking leads to</p>	<p>ΑΛΚΟΟΛ Η κατανάλωση αλκοόλ είναι σήμερα σε ολοένα και μικρότερη ηλικία. Έχετε καταναλώσει ποτέ αλκοόλ; Τι ώρα; Πώς αισθανθήκατε τότε; Στην εφηβεία, υπάρχει πειρασμός να πειραματιστείτε, να δοκιμάσετε, λίγοι είναι εκείνοι που δεν έχουν δοκιμάσει αλκοόλ ή καπνό σε αυτή την ηλικία. Εάν μια βουτιά αλκοόλ, σε ένα πάρτι, δεν έβλαψε</p>	<p>ALKOHOLIS Šiuo metu alkoholis vartojamas vis mažiau. Ar kada nors vartojote alkoholi? Kokia progą? Kaip tada jautėtės? Paauglystėje kyla pagunda eksperimentuoti, išbandyti, nedaug tokių, kurie šiame amžiuje dar neišbandė alkoholio ar tabako. Jei alkoholio didelis kiekis, vakarėlyje, niekam nepadarė žalos, tai nuolatiniš gėrimas laikui bėgant sukelia</p>	<p>ALCOOL Consumul de alcool se înregistrează în zilele noastre la vârste din ce în ce mai scăzute. Tu ai consumat alcool vreodată? Cu ce ocazie? Cum te-ai simțit atunci? La vârsta adolescenței există tentația de a experimenta, de a încerca, puțini sunt cei care n-au încercat la această vârstă alcoolul sau tutunul. Dacă un strop de alcool, la o</p>	<p>ALCOHOL El consumo de alcohol es hoy en día a una edad cada vez más baja. Alguna vez has consumido alcohol? Que ocasión Cómo te sentiste entonces? En la adolescencia, existe la tentación de experimentar, de probar, pocos son los que no han probado el alcohol o el tabaco a esta edad. Si un poco de alcohol, en una fiesta, no le hace daño a nadie, entonces el consumo</p>

<p>the most serious effects in time. It is good to know that although all is allowed, not all is necessary. In adolescence, alcohol consumption has harmful effects on the suffering body and not only.... Alcohol consumption decreases the capacity for concentration, memory, disorders of all kinds occur. And against the background of excess alcohol all the misfortunes happen, you think fast, you try everything, you can make hasty and regretful decisions because the limits disappear, the self-control disappears. Another unpleasant, dangerous effect, both for yourself as a person and for others, is violence and aggression. Under the influence of alcohol consumption you can misinterpret a remark or gesture, which can lead to aggressive behaviour and violence. Read and become aware of how harmful this habit of alcohol consumption can be,</p>	<p>κανέναν, τότε η συνεχής κατανάλωση οδηγεί στα πιο σοβαρά αποτελέσματα στο χρόνο. Είναι καλό να γνωρίζουμε ότι αν και όλα επιτρέπονται, δεν είναι όλα απαραίτητα. Στην εφηβεία, η κατανάλωση οινοπνεύματος έχει επιβλαβείς επιδράσεις στο σώμα που υποφέρει και όχι μόνο Η κατανάλωση οινοπνεύματος μειώνει την ικανότητα συγκέντρωσης, μνήμης, εμφανίζονται διαταραχές παντός είδους. Και ενάντια στο υπερβολικό αλκοόλ, όλες οι κακοτυχίες συμβαίνουν, σκέφτεστε γρήγορα, δοκιμάζετε τα πάντα, μπορείτε να κάνετε βιαστικές και θλιβερές αποφάσεις επειδή τα όρια εξαφανίζονται, ο αυτοέλεγχος εξαφανίζεται. Μια άλλη δυσάρεστη, επικίνδυνη επίδραση, τόσο για τον εαυτό σας όσο και για τους άλλους, είναι η βία και η επιθετικότητα. Υπό την επίδραση της κατανάλωσης αλκοόλ, μπορείτε να παρερμηνεύσετε μια</p>	<p>rimčiausius padarinius. Verta žinoti, kad nors viskas yra leidžiama, ne viskas yra būtina. Paauglystėje alkoholio vartojimas daro kenksmingą poveikį kenčiančiam kūnui ir ne tik ... Dėl alkoholio vartojimo sumažėja koncentracijos galimybės, atmintis, atsiranda įvairių sutrikimų. Dėl alkoholio pertekliaus įvyksta visos nelaimės, jūs galvojate greitai, bandote viską, galite priimti skubotus ir apgailėtinus sprendimus, nes nyksta ribos, dingsta savikontrolė. Kitas nemalonus, pavojingas poveikis tiek sau, kiek asmeniui, tiek aplinkiniams yra smurtas ir agresija. Dėl alkoholio vartojimo galite neteislingai suprasti pastabą ar gestą, o tai gali sukelti agresyvų elgesį ir smurtą. Perskaitykite ir sužinokite, koks žalingas gali būti šis alkoholio vartojimo įprotis, jei esate informuotas, galite</p>	<p>petrecere, n-a făcut rău nimănu, consumul constant însă duce în timp la efecte dintre cele mai grave. E bine să știi că deși toate sunt permise, nu toate îți sunt și necesare. La vârsta adolescenței, consumul de alcool are efecte nocive asupra organismului care suferă și nu numai.... Consumul de alcool scade capacitatea de concentrare, de memorare, apar tulburările de tot felul. Iar pe fondul excesului de alcool se întâmplă toate nenorocirile, te crezi viteaz, încerci orice, poți lua decizii pripite și regretabile deoarece dispar limitele, dispare autocontrolul. Un alt efect neplăcut, periculos, atât pentru tine ca persoană cât și pentru ceilalți, este violența și agresivitatea. Sub influența consumului de alcool poți interpreta greșit o remarcă sau un</p>	<p>constante de alcohol conduce a los efectos más graves a largo tiempo. Es bueno saber que, aunque todo está permitido, no todo es necesario. En la adolescencia, el consumo de alcohol tiene efectos nocivos en el cuerpo que sufre y no solo ... El consumo de alcohol disminuye la capacidad de concentración, memoria y se producen trastornos de todo tipo. Y en el contexto del exceso de alcohol, ocurren todas las desgracias, piensas rápido, intentas todo, puedes tomar decisiones apresuradas y lamentables porque los límites desaparecen, el autocontrol desaparece. Otro efecto desagradable y peligroso, tanto para usted como persona y para los demás, es la violencia y la agresión. Bajo la influencia del consumo de alcohol, puede malinterpretar un comentario o gesto, lo que puede conducir a un comportamiento agresivo y</p>
--	---	---	---	--

<p>if you are informed, you can avoid risky situations that could create long-term problems.If you want to make yourself known to those around you, notice yourself by your qualities and your way of being, not by consuming alcohol or other substances!</p>	<p>παρατήρηση ή μια χειρονομία, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε επιθετική συμπεριφορά και βία. Διαβάστε και συνειδητοποιήστε πόσο επιβλαβής μπορεί να είναι αυτή η συνήθεια κατανάλωσης αλκοόλ, αν είστε ενημερωμένοι, μπορείτε να αποφύγετε επικίνδυνες καταστάσεις που θα μπορούσαν να δημιουργήσουν μακροπρόθεσμα προβλήματα. Εάν θέλετε να γίνετε γνωστός στους γύρω σας, να παρατηρήσετε τον εαυτό σας με τις ιδιότητες και τον τρόπο ύπαρξής σας, όχι με την κατανάλωση αλκοόλ ή άλλων ουσιών!</p>	<p>išvengti rizikingų situacijų, kurios gali sukelti ilgalaikių problemų.Jei norite pranešti apie save aplinkiniams, atkreipkite dėmesį į savo savybes. ir jus, o ne vartojant alkoholi ar kitas medžiagas!</p>	<p>gest, ceea ce poate duce la comportamente agresive și violență. Citește și conștientizează cât de nociv poate fi acest obicei al consumului de alcool, dacă vei fi informat, vei putea evita situațiile riscante care îți-ar putea crea probleme pe termen lung.Dacă vrei să te faci cunoscut celor din jurul tău remarcă-te prin calitățile și felul tău de a fi, nu prin consumul de alcool ori de alte substanțe!</p>	<p>violento. Lea y tome conciencia de lo dañino que puede ser este hábito de consumo de alcohol; si está informado, puede evitar situaciones de riesgo que podrían crear problemas a largo plazo. Si desea darse a conocer a quienes lo rodean, observe sus cualidades y tu forma de ser, no consumiendo alcohol u otras sustancias</p>
<p>ANGER Have you ever felt angry? Who doesn't get angry? What have you done in such times? Did you get this anger out or did you manage to control it? Here are some questions to consider.Our inner tensions can take many forms. One of these is anger. "Anger is an</p>	<p>ΘΥΜΟΣ Έχετε αισθανθεί ποτέ θυμωμένος; Ποιος δεν θυμώνει; Τι κάνατε σε τέτοιες περιόδους; Πήρατε αυτό το θυμό έξω ή κατάφερες να το ελέγξετε; Εδώ είναι μερικές ερωτήσεις που πρέπει να εξετάσετε. Οι εσωτερικές μας εντάσεις μπορούν να πάρουν</p>	<p>PYKTIS Ar kada jautėtės piktas? Kas nepyksta? Ką tu padarei tada ? Ar išsekote iš šio pykčio ar pavyko jį suvaldyti? Čia yra keletas klausimų apsvastykite. Mūsų vidinė įtampa gali būti įvairių formų. Vienas iš jų yra pyktis. "Pyktis yra nepaprastai dirginanti</p>	<p>FURIA Te-ai simțit vreodată furios? Cine nu se înfurie? Ce ai făcut în astfel de momente? Ți-ai exteriorizat această furie sau ai reușit să o controlezi? Iată întrebări la care este bine să reflectezi.Tensiunile</p>	<p>IRA Alguna vez te has sentido enojado? Quién no se enoja? Qué has hecho en esos tiempos? Sacaste esta ira o lograste controlarla? Aquí hay algunas preguntas para considerar. Nuestras tensiones internas pueden tomar muchas formas. Uno</p>

<p>extremely irritating state in which self-control is lost." It is not by accident that "anger is blind."It is good to know that our state of anger can have negative consequences both for those around us and especially for our own person if we do not know how to manage it. Your life experience has probably shown you that at some point in the day, you may feel angry. Anger is a form of natural energy. If it does, try to invest this energy in a positive activity.You can do so muchSport, order in your things, dance, help your parents, do something....I can use this force for peaceful purposes finding it useful . Being diverted to doing something useful this pure energy, anger, loses its destructive capacity, without diminishing its force.And do not forget ... you will make one of the best choices: the tension will thus be put at the service of creativity.</p>	<p>πολλές μορφές. Ένα από αυτά είναι ο θυμός. "Ο θυμός είναι μια εξαιρετικά ενοχλητική κατάσταση στην οποία χαθεί ο αυτοέλεγχος". Δεν είναι τυχαίο ότι «ο θυμός είναι τυφλός». Είναι καλό να γνωρίζουμε ότι η κατάσταση του θυμού μας μπορεί να έχει αρνητικές συνέπειες τόσο για όσους βρίσκονται γύρω μας και ειδικά για το δικό μας πρόσωπο, αν δεν ξέρουμε πώς να το διαχειριστούμε. Η εμπειρία της ζωής σας έχει δείξει πιθανώς ότι σε κάποιο σημείο της ημέρας μπορεί να αισθανθείτε θυμωμένος. Ο θυμός είναι μια μορφή φυσικής ενέργειας. Αν το κάνει, προσπαθήστε να επενδύσετε αυτήν την ενέργεια σε μια θετική δραστηριότητα. Μπορείτε να κάνετε τόσα πολλά Αθλητισμός, τάξη στα πράγματα σας, χορός, βοήθεια στους γονείς σας, να κάνετε κάτι ... Μπορώ να χρησιμοποιήσω αυτήν την δύναμη για ειρηνική για λόγους που το θεωρούν</p>	<p>būsenai, kai prarandama savikontrolė." Neatsitiktinai „pyktis aklas“. Verta žinoti, kad mūsų pykčio būsenai gali turėti neigiamų padarinių aplinkiniams ir ypač mums, jei nežinome, kaip tai valdyti. Jūsų gyvenimo patirtis tikriausiai parodė, kad tam tikru dienos metu jūs galite jausti pyktį. Pyktis yra natūralios energijos rūšis. Jei tai atsitiks, pabandykite investuoti šią energiją į pozityvią veiklą. Galite padaryti tiek daug ... Sportuoti, tvarkyti reikalus, šokti, padėti tėvams, ką nors padaryti ... Aš galiu panaudoti šią jėgą dėl gerų tikslų, kad būtų naudinga. Būti nukreiptas ką nors darytinaudinga ši energija, pyktis, praranda naikinamąjį sugebėjimą, nemažindama jėgos. Ir nepamirškite ... jūs pasirinksite vieną iš geriausių pasirinkimų: įtampa bus naudojama kūrybai.</p>	<p>noastre interioare pot lua multe forme. Una dintre acestea este furia. "Furia este o stare extremă de iritare în care se pierde stăpânirea de sine". Nu întâmplător se spune că "furia e oarbă". E bine să știi că starea noastră de furie poate avea urmări negative atât pentru cei din jur dar mai ales pentru propria noastră persoană dacă nu vom ști să o gestionăm... Experiența de viață ți-a arătat probabil că, la un moment dat, în cursul unei zile, te poți simți furios. Furia este o formă de energie naturală. Dacă apare, încearcă să investești această energie într-o activitate pozitivă. Poți face atât de multe....Fă sport, fă ordine în lucrurile tale, dansează, ajută-ți părinții, fă ceva....Pot folosi această forță în scopuri pașnice găsindu-i utilitatea. Fiind deviată</p>	<p>de estos es la ira. "La ira es un estado extremadamente irritante en el que se pierde el autocontrol". No es por casualidad que "la ira es ciega". Es bueno saber que nuestro estado de ira puede tener consecuencias negativas tanto para quienes nos rodean como, especialmente, para nuestra propia persona si no sabemos cómo manejarlo. Su experiencia de vida probablemente le haya demostrado que, en algún momento del día, puede sentirse enojado. La ira es una forma de energía natural. Si es así, trata de invertir esta energía en una actividad positiva. Puedes hacer mucho ... Hacer deporte, ordenar tus cosas, bailar, ayudar a tus padres, hacer algo ... Puedo usar esta fuerza para propósitos encontrarlo útil. Al ser desviado a hacer algo útil, esta energía pura, la ira, pierde su capacidad destructiva, sin disminuir su</p>
---	---	---	--	---

	<p>χρήσιμο. Εκτρέποντας να κάνει κάτι χρήσιμο, αυτή η καθαρή ενέργεια, ο θυμός, χάνει την καταστροφική του ικανότητα, χωρίς να μειώνει τη δύναμή της. Και μην ξεχνάτε ... θα κάνετε μία από τις καλύτερες επιλογές: η τάση θα τεθεί έτσι στην υπηρεσία της δημιουργικότητας.</p>		<p>către a face ceva util energia aceasta pură, furia, îşi pierde capacitatea ei distructivă, fără a-i diminua din forţă. Şi nu uita... vei face una dintre cele mai bune alegeri: tensiunea va fi pusă astfel în slujba creativităţii.</p>	<p>fuerza. Y no se olvide ... tomará una de las mejores opciones: la tensión se pondrá al servicio de la creatividad.</p>
<p>ATTENTION Attention is a "complex mental activity of orientation and focus clearly and precisely on an object or activity, selected from the environment". Attention is required in most of the activities we carry out, but especially in the memorization process. Imagine that you have a lesson to learn, but you are tired or you may not be in good health and you are focusing more on what you have to learn. It is hard to believe that you can manage to learn that lesson, because no conscious activity can be successfully carried out in the</p>	<p>ΠΡΟΣΟΧΗ Η προσοχή είναι μια "πολύπλοκη ψυχική δραστηριότητα προσανατολισμού και εστίασης σαφώς και με ακρίβεια σε ένα αντικείμενο ή δραστηριότητα, που επιλέγεται από το περιβάλλον". Απαιτείται προσοχή στις περισσότερες από τις δραστηριότητες που πραγματοποιούμε, αλλά κυρίως στη διαδικασία απομνημόνευσης. Φανταστείτε ότι έχετε ένα μάθημα για μάθηση, αλλά είστε κουρασμένοι ή μπορεί να μην είστε σε καλή υγεία και εστιάζετε περισσότερο σε αυτό που πρέπει να μάθετε.</p>	<p>DĖMESYS Dėmesys yra „sudėtinga psichinė orientacijos veikla, nukreipianti aiškiai ir tiksliai dėmesį į objektą ar veiklą, parinktą iš aplinkos“. Dėmesio reikia daugumoje užsiėmimų, kuriuos vykdomė, bet ypač įsimenant. Įsivaizduokite, kad turite pamoką, kurią turite išmokti, tačiau esate pavargę ar galbūt neturite geros sveikatos ir daugiau dėmesio skiriate tam, ką turite išmokti. Sunku patikėti, kad pavyks to išmokti</p> <p>pamoka, nes nesant dėmesio, jokios sąmoningų veiklos negalima sėkmingai atlikti.</p>	<p>ATENȚIA Atenția este o "activitate psihică complexă de orientare și concentrare în mod clar și precis asupra unui obiect sau a unei activități, selecționate din mediul ambiant". Atenția este necesară în majoritatea activităților pe care le desfășurăm, dar mai ales în procesul de memorare. Să ne imaginăm că ai de învățat o lecție, dar ești obosit sau poate nu ai o stare bună de sănătate și te concentrezi mai greu asupra a ceea ce ai de învățat. Este greu de crezut că poți reuși să</p>	<p>ATENCIÓN La atención es una "actividad mental compleja de orientación y enfoque clara y precisa sobre un objeto o actividad, seleccionada del entorno". Se requiere atención en la mayoría de las actividades que llevamos a cabo, pero especialmente en el proceso de memorización. Imagine que tiene una lección que aprender, pero está cansado o puede que no tenga buena salud y se esté centrando más en lo que tiene que aprender. Es difícil creer que pueda aprender esa lección, porque ninguna actividad consciente puede llevarse a cabo con éxito en</p>

<p>absence of attention. It is known that you learn more easily what you want or what you like. It can sometimes happen that you remember certain things even if you do not intend to do so, but this kind of attention is not sufficient for the optimal performance of an activity. The superior form of attention is that which is realized with voluntary effort. The school years offer the possibility of exercising the voluntary attention which in time, through the exercise, will form your habit of being careful. Do you want to be careful? Here's what you can do to get your attention: When you learn at home get deeply involved in what you have to do, don't be distracted by the TV, computer, tablet, music, etc. At school, do not be distracted by the jokes of colleagues put on the jackets. Establish your routines, ie do the same activity every day, as much as possible at the same time.</p>	<p>Είναι δύσκολο να πιστέψετε ότι μπορείτε να καταφέρετε να μάθετε αυτό το μάθημα, επειδή δεν μπορεί να πραγματοποιηθεί με επιτυχία καμία συνειδητή δραστηριότητα χωρίς την προσοχή. Είναι γνωστό ότι μαθαίνετε πιο εύκολα τι θέλετε ή τι σας αρέσει. Μερικές φορές μπορεί να συμβεί να θυμάστε ορισμένα πράγματα ακόμα και αν δεν το σκοπεύετε, αλλά αυτή η προσοχή δεν αρκεί για τη βέλτιστη απόδοση μιας δραστηριότητας. Η ανώτερη μορφή προσοχής είναι αυτή που γίνεται με εθελοντική προσπάθεια. Τα σχολικά έτη προσφέρουν τη δυνατότητα άσκησης της εθελοντικής προσοχής που με την πάροδο του χρόνου, μέσω της άσκησης, θα αποτελέσει τη συνήθεια να είστε προσεκτικοί. Θέλετε να είστε προσεκτικοί; Εδώ είναι τι μπορείτε να κάνετε για να πάρετε την προσοχή σας: Όταν μαθαίνετε στο σπίτι ασχολείστε βαθιά με αυτό που</p>	<p>Žinoma, kad lengviau išmoksti tai, ko nori ar kas tau patinka. Kartais gali nutikti, kad prisimeni tam tikrus dalykus, net neketindamas to daryti, tačiau tokio dėmesio nepakanka optimaliam veiklos atlikimui. Aukščiausia dėmesio forma yra tai, kas realizuojama savanoriškais pastangomis. Mokykliniai metai suteikia galimybę savanoriškai atkreipti dėmesį, o tai, laikui bėgant, sudarys jūsus įprotį būti atsargiam. Ar norite būti atsargus? Štai ką galite padaryti, kad atkreiptumėte dėmesį: kai mokotės namuose, giliai įsitraukite į tai, ką turite padaryti,</p> <p>nesiblaškykite prie televizoriaus, kompiuterio, planšetinio kompiuterio, muzikos ir tt Tuo pačiu metu. Tai taps įpročiu, o po kurio laiko tuo metu reikės mažiau laiko susitelkti. Jūs protas žinos, kad atėjo laikas pamokoms, ir labiau norėsite mokytis. Jei suformuosite tokią</p>	<p>înveți acea lecție, deoarece nici o activitate conștientă nu poate fi desfășurată cu succes în absența atenției. Este știut că înveți mai ușor ceea ce vrei sau ceea ce îți place. Se poate întâmpla uneori să reții anumite lucruri chiar dacă nu îți propui acest lucru, dar acest tip de atenție nu este suficient pentru desfășurarea optimă a unei activități. Forma superioară a atenției este cea care se realizează cu efort voluntar. Anii de școală oferă posibilitatea exersării atenției voluntare care în timp, prin exercițiu, îți vor forma deprinderea de a fi atent. Vrei să fii atent? Iată ce poți face tu pentru a-ți cultiva atenția: atunci când înveți acasă implică-te profund în ceea ce ai de făcut, nu te lăsa distras de televizor, calculator, tabletă, muzică, etc. La școală nu te lăsa distras de</p>	<p>ausencia de atención. Se sabe que aprende más fácilmente lo que quiere o lo que le gusta. A veces puede suceder que recuerde ciertas cosas, incluso si no tiene la intención de hacerlo, pero este tipo de atención no es suficiente para el desempeño óptimo de una actividad. La forma superior de atención es la que se realiza con esfuerzo voluntario. Los años escolares ofrecen la posibilidad de ejercer la atención voluntaria que, con el tiempo, a través del ejercicio, formará su hábito de ser cuidadoso. ¿Quieres tener cuidado? Esto es lo que puede hacer para llamar su atención: cuando aprenda en casa, participe profundamente en lo que tiene que hacer, no se distraiga con la televisión, la computadora, la tableta, la música, etc. En la escuela, no se distraiga con los chistes de los colegas se ponen las chaquetas. Establezca sus rutinas, es decir, haga la</p>
--	--	--	--	--

<p>This will become a habit, and after a while, at that time it will take less time to focus. Your mind will know that the time has come for lessons and will be more willing to study. If you form such routines and those around you will get used to them and will not bother you when you are already involved in the activity. At school or at home, make it a habit to be careful! And don't forget ... attention is being learned step by step!</p>	<p>πρέπει να κάνετε, μην το αποσπάτε από την τηλεόραση, τον υπολογιστή, το tablet, τη μουσική κλπ. Στο σχολείο, μην αποστασιοποιηθείτε από τα αστεία των συναδέλφων που βάζουν τα σακάκια. Εγκαταστήστε τις ρουτίνες σας, δηλαδή την ίδια δραστηριότητα κάθε μέρα, όσο το δυνατόν περισσότερο την ίδια στιγμή. Αυτό θα γίνει μια συνήθεια, και μετά από λίγο, τότε θα χρειαστεί λιγότερο χρόνο για να εστιάσετε. Το μυαλό σας θα ξέρει ότι έχει έρθει η ώρα για μαθήματα και θα είναι πιο πρόθυμοι να σπουδάσουν. Εάν δημιουργείτε τέτοιες ρουτίνες και όσοι βρίσκονται γύρω σας θα συνηθίσουν και δεν θα σας ενοχλούν όταν συμμετέχετε ήδη στη δραστηριότητα. Στο σχολείο ή στο σπίτι, κάνετε τη συνήθεια να είστε προσεκτικοί! Και μην ξεχνάτε ... η προσοχή μαθαίνεται βήμα προς βήμα!</p>	<p>rutina, o aplinkiniai prie jų pripras ir jums netrukdyt, kai jau esate įsitraukę į veiklą. Mokykloje ar namuose padarykite įprotį būti atidiems ! Ir nepamirškite ... dėmesio mokomasi žingsnis po žingsnio!</p>	<p>glumele unor colegi puși pe șotii. Stabilește-ți rutine, adică fă aceeași activitate în fiecare zi, pe cât posibil la aceeași oră. Acest lucru va deveni un obicei, și, după un timp, la ora respectivă va fi nevoie de mai puțin timp să te concentrezi. Mintea ta va ști că a sosit timpul pentru lecții și va fi mai dispusă să studieze. Dacă îți vei forma astfel de rutine și cei din jur se vor obișnui cu ele și nu te vor mai deranja atunci când tu ești deja antrenat în activitate. La școală sau acasă, fă-ți obiceiul de a fi atent! Și nu uita... atenția se învață pas cu pas!</p>	<p>misma actividad todos los días, tanto como sea posible al mismo tiempo. Esto se convertirá en un hábito y, después de un tiempo, en ese momento tomará menos tiempo concentrarse. Su mente sabrá que ha llegado el momento de las lecciones y estará más dispuesto a estudiar. Si forma tales rutinas y las que le rodean se acostumbrarán a ellas y no le molestarán cuando ya esté involucrado en la actividad. En la escuela o en casa, tenga el hábito de tener cuidado! Y no olvides ... ¡la atención se aprende paso a paso!</p>
--	---	---	---	---

<p>MONEY</p> <p>Money is a value. Have you ever wondered what the value of money is for you? Do you know when you first received a note or a coin and from whom?</p> <p>Regardless of your answers to these questions, it is good to know that "the cent is the smallest divisional currency, representing one hundredth part of it, made of copper, nickel, paper, silver or gold and recognized as an exchange instrument and as a means of payment". With the help of money we can buy the necessary things, food, services.</p> <p>There are many children who frequently receive pocket money or maybe money to buy food while they are in school. If you are in this situation it would be good to think that it would be more advisable to get a home-cooked package. You may not have the time to buy food when you go to school or during a break. Prepare your</p>	<p>ΜΙΑΝΙ</p> <p>Τα χρήματα είναι μια αξία. Έχετε αναρωτηθεί ποτέ ποια είναι η αξία του χρήματος για εσάς; Ξέρετε πότε λάβατε πρώτα μια σημείωση ή ένα νόμισμα και από ποιον; Ανεξάρτητα από τις απαντήσεις σας σε αυτά τα ερωτήματα, είναι καλό να γνωρίζουμε ότι "ο εκατοστό είναι το μικρότερο τμηματικό νόμισμα, το οποίο αντιπροσωπεύει ένα εκατοστό του, από χαλκό, νικέλιο, χαρτί, ασήμι ή χρυσό και αναγνωρίζεται ως μέσο ανταλλαγής και ως ΤΡΟΠΙΟΣ ΠΛΗΡΩΜΗΣ". Με τη βοήθεια των χρημάτων μπορούμε να αγοράσουμε τα απαραίτητα πράγματα, τα τρόφιμα, τις υπηρεσίες. Υπάρχουν πολλά παιδιά που λαμβάνουν συχνά χρήματα τσέπης ή ίσως χρήματα για να αγοράσουν φαγητό ενώ βρίσκονται στο σχολείο. Εάν βρίσκεστε σε αυτήν την κατάσταση, θα ήταν καλό να πιστεύετε ότι θα ήταν προτιμότερο να πάρετε ένα</p>	<p>PINIGAI</p> <p>yra vertybė. Ar kada susimąstėte, kokia pinigų vertė jums? Ar žinote, kada pirmą kartą gavote banknotą ar monetą ir iš ko? Nepriklausomai nuo jūsų atsakymų į šiuos klausimus, verta žinoti, kad „centas yra mažiausia padalijamoji valiuta, atstovaujanti šimtajai jos daliai, pagaminta iš vario, nikelio, popieriaus, sidabro ar aukso ir pripažinta kaip mainų priemonė ir kaip mokėjimo priemonė“. Turėdami pinigų galime nusipirkti reikalingų daiktų, maisto, paslaugų. Yra daug vaikų, kurie, mokydamiesi mokykloje, dažnai gauna kišenpinigius ar galbūt pinigų maistui pirkti. Jei esate tokioje situacijoje, gerai būtų pagalvoti, kad būtų tiksliau gauti namuose paruoštas paketas. Galbūt neturite laiko nusipirkti maisto, kai einate į mokyklą ar per pertrauką. Paruoškite savo maisto paketą anksti arba su savo tėvais, jei tai atrodo sunku padaryti savarankiškai.</p>	<p>BANII</p> <p>Banii reprezintă o valoare. Te-ai întrebat vreodată ce valoare au banii pentru tine? Mai știi când ai primit pentru prima dată o bancnotă sau o monedă și de la cine? Indiferent de răspunsurile tale la aceste întrebări e bine să știi că "banul este cea mai mică monedă divizionară a leului, reprezentând a suta parte din acesta, făcută din aramă, nichel, hârtie, argint sau aur și recunoscută ca instrument de schimb și ca mijloc de plată". Cu ajutorul banilor putem să cumpărăm lucruri, alimente, servicii necesare. Sunt mulți copii care în mod frecvent primesc bani de buzunar sau poate bani pentru a-și cumpăra de mâncare în timp ce sunt la școală. Dacă te afli în această situație ar fi bine să te gândești că mult mai indicat ar fi să-ți iei un pachetel cu mâncare de</p>	<p>DINERO</p> <p>El dinero es un valor. Alguna vez te has preguntado cuál es el valor del dinero para ti? Sabe cuándo recibió por primera vez un billete o una moneda y de quién? Independientemente de sus respuestas a estas preguntas, es bueno saber que "el centavo es la moneda divisional más pequeña, que representa la centésima parte, hecha de cobre, níquel, papel, plata u oro y reconocida como un instrumento de intercambio y como un medio de pago". Con la ayuda del dinero podemos comprar las cosas necesarias, alimentos, servicios. Hay muchos niños que con frecuencia reciben dinero de bolsillo o tal vez dinero para comprar comida mientras están en la escuela. Si se encuentra en esta situación, sería bueno pensar que sería más recomendable obtener un paquete casero. Es posible que no tenga tiempo para</p>
---	---	--	--	--

<p>packet with food early or with your parents if this seems difficult to do on your own.If you count yourself among those whose adults in the family offer them money, think about that money is the fruit of a person's work. Therefore appreciate this and use it with great care.You should appreciate the efforts made by parents at work, their work and the fact that money should not be wasted. You can as a child learn how to manage your personal budget. Accompany your parents with your purchases and see how they are doing. When you buy a product you need to think about whether you need that thing, if it is quality, if it is worth buying it. Try to be smart, be a smart buyer and a consumer. This way you will be able to save money. From the money saved you can buy something you want or you can even invite your parents to a cake. What do you say, isn't that a good idea?</p>	<p>πακέτο στο σπίτι. Μπορεί να μην έχετε το χρόνο να αγοράσετε φαγητό όταν πηγαίνετε στο σχολείο ή κατά τη διάρκεια ενός διαλείμματος. Προετοιμάστε το πακέτο σας με φαγητό νωρίς ή με τους γονείς σας, αν αυτό φαίνεται δύσκολο να το κάνετε μόνοι σας. Αν μετράτε μεταξύ αυτών των οποίων οι ενήλικες στην οικογένεια τους προσφέρουν χρήματα, σκεφτείτε ότι τα χρήματα αυτά είναι ο καρπός του έργου ενός ατόμου. Γι 'αυτό εκτιμήστε το και χρησιμοποιήστε το με μεγάλη προσοχή. Θα πρέπει να εκτιμήσετε τις προσπάθειες που καταβάλλουν οι γονείς στην εργασία, το έργο τους και το γεγονός ότι τα χρήματα δεν πρέπει να χαθούν. Μπορείτε, ως παιδί, να μάθετε πώς να διαχειρίζεστε τον προσωπικό σας προϋπολογισμό. Συμπληρώστε τους γονείς σας με τις αγορές σας και δείτε πώς κάνουν. Όταν αγοράζετε ένα προϊόν πρέπει να σκεφτείτε αν</p>	<p>Jei priskiriate save tiems, kuriems šeimos suaugusieji siūlo pinigų, pagalvokite, ar šie pinigai yra žmogaus darbo vaisius. Todėl vertink tai ir naudokis juo labai atsargiai. Turėtum įvertinti tėvų pastangas darbe, jų darbą ir tai, kad nereikėtų švaistyti pinigų. Galite kaip vaikas išmokti valdyti savo asmeninį biudžetą. Palydėkite tėvus su pirkiniais ir pažiūrėkite, kaip jiems sekasi. Pirkdami produktą turite galvoti ar jums reikalingas tas daiktas, ar jis yra kokybiškas, ar verta jį pirkti. Stenkitės būti protingi, būti protingi pirkėjai ir vartotojai. Tokiu būdu galėsite sutaupyti pinigų. Iš sutaupyty pinigų galite nusipirkti ką tik norite arba netgi galite pakviesti tėvus prie torto. Ką tu sakai, nėra gera idėja ?</p>	<p>acasă. Poate că nu ai timpul necesar să-ți cumperi de mâncare când mergi la școală sau într-una din pauze.Pregătește-ți pachetulul cu mâncare din timp sau împreună cu părinții dacă acest lucru ți se pare a fi dificil de făcut de unul singur. Dacă te numeri printre cei cărora adulții din familie le oferă bani, gândește-te că banii respectivi sunt rodul muncii unei persoane. Prin urmare apreciază acest lucru și folosește-i cu multă chibzuință.Ar trebui să prețuiești efortul făcut de părinți la serviciu, munca acestora și faptul că banii nu trebuie risipiți. Poți de mic învăța cum se poate gestiona bugetul personal. Însotește-ți părinții la cumpărături și observă cum procedează ei. Atunci când cumperi un produs e necesar să te gândești dacă ai nevoie de acel lucru, dacă e de calitate, dacă</p>	<p>comprar alimentos cuando vaya a la escuela o durante un descanso. Prepara tu paquete con comida temprano o con tus padres si esto parece difícil de hacer por tu cuenta. Si te cuentas entre aquellos cuyos adultos en la familia les ofrecen dinero, piensa que ese dinero es el fruto del trabajo de una persona. Por lo tanto, aprecie esto y úselo con mucho cuidado. Debe apreciar los esfuerzos realizados por los padres en el trabajo, su trabajo y el hecho de que no se debe desperdiciar dinero. Como niño, puede aprender a administrar su presupuesto personal. Acompaña a tus padres con tus compras y mira cómo les va. Cuando compra un producto, debe pensar si lo necesita, si es de calidad, si vale la pena comprarlo. Intenta ser inteligente, ser un comprador inteligente y un consumidor. De esta manera podrá ahorrar dinero. Del dinero ahorrado puedes comprar lo que</p>
---	---	--	--	---

	<p>χρειάζεστε αυτό το πράγμα, αν είναι ποιότητα, αν αξίζει να το αγοράσετε.</p> <p>Προσπαθήστε να είστε έξυπνοι, να είστε ένας έξυπνος αγοραστής και ένας καταναλωτής. Με αυτόν τον τρόπο θα μπορείτε να εξοικονομήσετε χρήματα.</p> <p>Από τα χρήματα που εξοικονομήσατε μπορείτε να αγοράσετε κάτι που θέλετε ή μπορείτε να προσκαλέσετε τους γονείς σας σε μια τούρτα. Τι λέτε, δεν είναι μια καλή ιδέα?</p>		<p>merită să-l cumperi.</p> <p>Încearcă să fii cumpătat, să fii un cumpărător și un consumator isteț. Astfel vei reuși să faci economii.</p> <p>Din banii economisiți îți poți cumpăra un lucru pe care ți-l dorești sau îți poți chiar tu invita părinții la o prăjitură. Ce zici, nu-i așa că e o idee bună?</p>	<p>quieras o incluso puedes invitar a tus padres a un pastel. Qué dices, no es una buena idea?</p>
<p>COMMUNICATION</p> <p>Everyone is talking about communication. Have you ever thought about what our life would be like without communication? This is difficult to imagine because communication is closely linked to our existence as people and then as a society. We, as social beings, interact and interact for the most part, or even entirely through the act of communication. What does communication mean? To communicate means "to</p>	<p>ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ</p> <p>Όλοι μιλάνε για επικοινωνία. Έχετε σκεφτεί ποτέ ποια θα ήταν η ζωή μας χωρίς επικοινωνία; Αυτό είναι δύσκολο να φανταστούμε γιατί η επικοινωνία συνδέεται στενά με την ύπαρξή μας ως ανθρώπους και στη συνέχεια ως κοινωνία. Εμείς, ως κοινωνικά όντα, αλληλεπιδρούμε και αλληλεπιδρούμε ως επί το πλείστον, ή ακόμα και εξ ολοκλήρου μέσω της πράξης επικοινωνίας. Τι σημαίνει</p>	<p>BENDRAVIMAS</p> <p>Visi kalba apie bendravimą. Ar kada pagalvojote, koks būtų mūsų gyvenimas be bendravimo? Tai sunku įsivaizduoti, nes bendravimas yra glaudžiai susijęs su mūsų, kaip žmonių, tada kaip visuomenės egzistavimu. Mes, būdami socialinėmis būtybėmis, daugiausiai bendraujame ir sąveikaujame, arba net visiškai per bendravimo procesą. Ką reiškia bendravimas? Bendrauti reiškia „pranešti,</p>	<p>COMUNICAREA</p> <p>Toată lumea vorbește de comunicare. Te-ai gândit vreodată cum ar fi viața noastră fără comunicare? Este greu de imaginat acest lucru deoarece comunicarea este strâns legată de existența noastră ca oameni și mai apoi ca societate. Noi, ca ființe sociale, interacționăm și relaționăm în cea mai mare parte, sau chiar în totalitate prin intermediul actului comunicării. Ce</p>	<p>COMUNICACIÓN</p> <p>Todos hablan de comunicación. ¿Alguna vez has pensado en cómo sería nuestra vida sin comunicación? Esto es difícil de imaginar porque la comunicación está estrechamente vinculada a nuestra existencia como personas y luego como sociedad. Nosotros, como seres sociales, interactuamos e interactuamos en su mayor parte, o incluso completamente a través del</p>

<p>make known, to give news, to inform, to inform, to say". We communicate all the time: at home, at school, in parks, on the street, in shops, etc. You don't exist today if you don't communicate! The whole existence is limited to the ability to communicate. Between people, communicating means sharing ideas, facts, emotions and feelings, opinions in the form of messages. The man sends messages when he speaks, writes, indicates an object or an image, smiles, frowns, etc. The man receives messages when he listens, reads, looks, pints, smells, tastes. Communication is the foundation of the development of each individual's personality. The social life of each individual is formed through communication, the communication helping to develop the society. Don't forget ... Communication is what makes the world work.</p>	<p>επικοινωνία; Η επικοινωνία σημαίνει "να γνωστοποιήσει, να δώσει νέα, να ενημερώσει, να ενημερώσει, να πει". Επικοινωνούμε όλη την ώρα: στο σπίτι, στο σχολείο, σε πάρκα, στο δρόμο, στα καταστήματα κλπ. Δεν υπάρχει σήμερα αν δεν επικοινωνείτε! Η όλη ύπαρξη περιορίζεται στην ικανότητα επικοινωνίας. Μεταξύ των ανθρώπων, η επικοινωνία σημαίνει να μοιράζονται ιδέες, γεγονότα, συναισθήματα και συναισθήματα, απόψεις με τη μορφή μηνυμάτων. Ο άνθρωπος στέλνει μηνύματα όταν μιλάει, γράφει, υποδεικνύει ένα αντικείμενο ή μια εικόνα, χαμογελάει, συνοφρύνει κλπ. Ο άνθρωπος λαμβάνει μηνύματα όταν ακούει, διαβάζει, κοιτάζει, πίνεις, μυρίζει, γεύσεις. Η επικοινωνία είναι το θεμέλιο της ανάπτυξης κάθε την προσωπικότητα του ατόμου. Η κοινωνική ζωή του κάθε ατόμου διαμορφώνεται μέσω της επικοινωνίας, η</p>	<p>duoti naujienas, informuoti, informuoti, pasakyti“. Mes visą laiką bendraujame: namuose, mokykloje, parkuose, gatvėje, parduotuvėse ir pan. Šiandien neegzistuoja, jei nebendrauji! Visa egzistencija apsiriboja gebėjimu bendrauti. Bendrauti tarp žmonių reiškia dalintis idėjomis, faktais, emocijomis ir jausmais, nuomonėmis pranešimų forma. Žmogus siunčia žinutes, kai kalba, rašo, nurodo objektą ar vaizdą, šypsosi, rėkia ir pan. Žmogus gauna žinutes klausydamasis, skaitydamas, žiūrėdamas, piešdamas, kvepiantis, skoningai. Bendravimas yra kiekvieno žmogaus vystymosi pagrindas. Kiekvieno socialinis gyvenimas formuojasi per bendravimą, komunikacijos, padedančios plėtoti visuomenę. Nepamirškite ... Bendravimas yra tai, kas verčia pasaulį veikti.</p>	<p>înseamnă comunicarea? A comunica înseamnă "a face cunoscut, a da de știre, a informa, a înștiința, a spune". Comunicăm tot timpul: acasă, la școală, în parcuri, pe stradă, în magazine etc. Astăzi nu există dacă nu comunică! Întreaga existență se rezumă la capacitatea de a comunica. Între oameni, a comunica înseamnă a pune în comun idei, fapte, emoții și sentimente, opinii sub formă de mesaje. Omul emite mesaje când vorbește, scrie, indică un obiect sau o imagine, zâmbește, se încruntă etc. Omul recepționează mesaje când ascultă, citește, privește, pipăie, miroase, gustă. Comunicarea reprezintă fundamentul dezvoltării personalității fiecărui individ. Viața socială a fiecărui individ se formează prin</p>	<p>acto de comunicación. ¿Qué significa la comunicación? Comunicar significa "dar a conocer, dar noticias, informar, informar, decir". Nos comunicamos todo el tiempo: en casa, en la escuela, en parques, en la calle, en tiendas, etc. No existes hoy si no te comunicas! Toda la existencia se limita a la capacidad de comunicarse. Comunicar entre personas significa compartir ideas, hechos, emociones y sentimientos, opiniones en forma de mensajes. El hombre envía mensajes cuando habla, escribe, indica un objeto o una imagen, sonríe, frunce el ceño, etc. El hombre recibe mensajes cuando escucha, lee, mira, pinta, huele, prueba. La comunicación es la base del desarrollo de cada uno. La personalidad del individuo. La vida social de cada individuo se forma a través de la comunicación, la comunicación ayuda a</p>
--	---	--	--	---

	<p>επικοινωνία συμβάλλει στην ανάπτυξη της κοινωνίας. Μην ξεχνάτε ... Η επικοινωνία είναι αυτό που κάνει τον κόσμο να λειτουργήσει.</p>		<p>intermediul comunicării, comunicarea ajutând la dezvoltarea societății. Nu uita.... Comunicarea este cea care face lumea sa funcționeze.</p>	<p>desarrollar la sociedad. No olvides ... La comunicación es lo que hace que el mundo funcione.</p>
<p>COMPETITION We learn since we are children to be competitive. I am convinced that you have all participated so far in a competition, be it Maths, English, dance or a sports competition. Do you remember how it was the first time you participated in such a competition? How did you feel? In fact, what do you understand is the competition? The competition means a "competition, a competition (which takes place in several stages, embracing a longer period of time), to obtain a title or a sporting performance." I do not know what was the first competition you participated in and what were the reasons behind your entry</p>	<p>ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΜΟΣ Μαθαίνουμε από τότε που είμαστε παιδιά για να είμαστε ανταγωνιστικοί. Είμαι πεπεισμένος ότι έχετε συμμετάσχει μέχρι τώρα σε έναν διαγωνισμό, είτε πρόκειται για Μαθηματικά, Αγγλικά, είτε για χορούς είτε για αθλητικούς αγώνες. Θυμάστε πώς ήταν η πρώτη φορά που συμμετείχατε σε έναν τέτοιο διαγωνισμό; Πώς αισθανθήκατε; Στην πραγματικότητα, τι καταλαβαίνετε είναι ο ανταγωνισμός; Ο διαγωνισμός σημαίνει "ένας διαγωνισμός, ένας διαγωνισμός (ο οποίος διεξάγεται σε διάφορα στάδια, περιλαμβάνοντας ένα μακρύτερο χρονικό διάστημα), για να αποκτήσετε</p>	<p>VARZYBOS Nuo to laiko, kai esame vaikai, mokomės būti konkurencingi. Esu įsitikinęs, kad jūs visi iki šiol dalyvavote varžybose, nesvarbu, ar tai būtų matematikos, anglų kalbos, šokių ar sporto varžybos. Ar prisimeni, kaip pirmą kartą dalyvavai tokiam konkursui? Kaip jautėtės? Iš tikrųjų, kaip suprantate, yra konkurencija? Varžybos reiškia „varžybas, varžybas (kurios vyksta keliais etapais ir apima ilgesnį laiką), gauti titulą ar sportinį pasirodymą“. Nežinau, kurios buvo pirmosios varžybos, kuriose dalyvavote ir kokios buvo jūsų patiekimo ir konkurso priežastys, galbūt smalsumas, noras laimėti, būti įvertintiems ar nugalėjtojams pasiūlytas</p>	<p>COMPETIȚIE Învățăm de mici să fim competitivi. Sunt convinsă că toți ați participat până acum la un concurs, fie el de matematică, limba engleză concurs de dans sau o competiție sportivă. Mai ții minte cum a fost prima dată când ai participat la o astfel de competiție? Cum te-ai simțit? De fapt ce ai înțeles că este competiția? Competiția înseamnă un "concurs, o întrecere (care se desfășoară în mai multe etape, îmbrățișând o perioadă mai lungă de timp), pentru obținerea unui titlu sau a unei performanțe sportive." Nu știu care a fost prima</p>	<p>COMPETENCIA Aprendemos desde que somos niños a ser competitivos. Estoy convencido de que todos ustedes han participado hasta ahora en una competencia, ya sea matemática, inglés, danza o una competencia deportiva. Recuerdas cómo fue la primera vez que participaste en una competencia así? Cómo te sentiste? De hecho, qué entiendes que es la competencia? La competencia significa una "competencia, una competencia (que tiene lugar en varias etapas, que abarca un período de tiempo más largo), para obtener un título o una actuación deportiva". No sé cuál fue la primera</p>

<p>in the competition, may the curiosity, the desire to win, to be valued, or the prize offered to the winners. One thing is essential: that you get involved in such activities. The benefits of involvement are amazing. If you have managed to get a top place it is extraordinary because this result motivates you to participate in the following competitions.</p> <p>The competitive spirit is fantastic. And the emotions experienced by the winner cannot often be described in words. As you grow older you will internalize all these experiences and you will understand that in fact it is important for you to be in competition not necessarily with someone, but only with yourself. Try to be better today than you were yesterday and tomorrow better than you were today!</p>	<p>έναν τίτλο ή μια αθλητική παράσταση". Δεν ξέρω ποιος ήταν ο πρώτος διαγωνισμός στον οποίο συμμετείχατε και ποιοι ήταν οι λόγοι πίσω από την είσοδό σας στο διαγωνισμό, ίσως η περιέργεια, η επιθυμία να κερδίσετε, να εκτιμηθεί ή το βραβείο που προσφέρθηκε στους νικητές. Ένα πράγμα είναι σημαντικό: να εμπλακείτε σε τέτοιες δραστηριότητες. Τα οφέλη της συμμετοχής είναι εκπληκτικά. Εάν έχετε καταφέρει να πάρετε μια κορυφαία θέση, είναι εξαιρετική, διότι αυτό το αποτέλεσμα σας παρακινεί να συμμετάσχετε στους επόμενους διαγωνισμούς. Το ανταγωνιστικό πνεύμα είναι φανταστικό. Και τα συναισθήματα που βιώνει ο νικητής δεν μπορούν συχνά να περιγραφούν με λόγια. Καθώς μεγαλώνεις, θα ενσωματώσετε όλες αυτές τις εμπειρίες και θα καταλάβετε ότι στην πραγματικότητα είναι σημαντικό να είστε σε</p>	<p>prizas. Vienas dalykas yra būtinas: įsitraukite į tokią veiklą. Dalyvavimo nauda yra nuostabi. Jei jums pavyko užimti aukščiausią vietą, tai yra nepaprasta, nes šis rezultatas jus motyvuoja dalyvauti šiose varžybose. Konkurencijos dvasia yra fantastiška. Ir emocijos, kurias patiria nugalėtojas, dažnai negali būti apibūdintos žodžiais. Senstant jūs įgyсите visas šias patirtis ir suprasite taikad iš tikrųjų svarbu konkuruoti nebūtinai su kuo nors, o tik su savimi. Pabandyk būti geresnis šiandien, nei buvai vakar, o rytoj, geriau nei buvai šiandien!</p>	<p>competiție la care ai participat și care au fost motivele care au stat la baza înscrierii tale în competiție, poate curiozitatea, poate dorința de a câștiga, de a fi valorizat, poate premiul oferit câștigătorilor. Un lucru este esențial: că te implici în astfel de activități. Beneficiile implicării sunt uimitoare. Dacă ai reușit să obții un loc fruntaș este extraordinar deoarece acest rezultat te motivează să participi și la competițiile următoare. Spiritul competitiv este fantastic. Iar emoțiile trăite de cel care câștigă nu pot fi descrise de multe ori în cuvinte. Pe măsură ce vei crește vei interioriza toate aceste experiențe și vei înțelege că de fapt este important ca permanent să fii în competiție nu neapărat cu cineva anume ci doar cu tine însuși. Încearcă să fii</p>	<p>competencia en la que participó y cuáles fueron las razones detrás de su participación en la competencia, puede ser la curiosidad, el deseo de ganar, ser valorado o el premio ofrecido a los ganadores. Una cosa es esencial: que te involucres en tales actividades. Los beneficios de la participación son asombrosos. Si ha logrado obtener un primer lugar, es extraordinario porque este resultado lo motiva a participar en las siguientes competiciones. El espíritu competitivo es fantástico. Y las emociones experimentadas por el ganador a menudo no se pueden describir con palabras. A medida que envejezca, internalizará todas estas experiencias y comprenderá que, de hecho, es importante que compita no necesariamente con alguien, sino solo consigo mismo. ¡Intente ser mejor hoy que ayer y mañana mejor de lo</p>
---	--	---	---	---

	ανταγωνισμό όχι κατ 'ανάγκη με κάποιον, αλλά μόνο με τον εαυτό σας. Προσπαθήστε να είστε καλύτεροι σήμερα από ότι χθες και αύριο καλύτεροι από εσάς ήταν σήμερα!		azi mai bun decât cel care ai fost ieri și mâine mai bun decât cel care ai fost astăzi!	que fue hoy!
<p>COMPUTER</p> <p>We live in a computerized society, the computer is increasingly present in our lives. I know it's part of your life. Since when did the computer come into your life? Today, the computer plays an essential role in the life of the students, offering a number of advantages: fast information possibilities, stimulation of scientific curiosity, more systematic and faster organization of materials, allows active learning, facilitates language learning. Another progress was the rapid spread of the Internet, most computers now being connected to the Internet. Not to mention social networks ... The computer is nothing more than a tool that, used wisely, brings many benefits to man. The computer can be</p>	<p>ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗΣ</p> <p>Ζούμε σε μια μηχανογραφημένη κοινωνία, ο ηλεκτρονικός υπολογιστής εμφανίζεται όλο και περισσότερο στη ζωή μας. Ξέρω ότι είναι μέρος της ζωής σου. Από τότε τέθηκε ο υπολογιστής στη ζωή σας; Σήμερα, ο υπολογιστής διαδραματίζει ουσιαστικό ρόλο στη ζωή των σπουδαστών, προσφέροντας αρκετά πλεονεκτήματα: γρήγορες δυνατότητες πληροφόρησης, τόνωση της επιστημονικής περιέργειας, πιο συστηματική και ταχύτερη οργάνωση των υλικών, δυνατότητα ενεργητικής μάθησης, διευκόλυνση της εκμάθησης γλωσσών. Μια άλλη πρόοδος ήταν η ταχεία εξάπλωση του Internet, οι περισσότεροι υπολογιστές</p>	<p>KOMPIUTERIS</p> <p>Mes gyvenime kompiuterizuotoje visuomenėje, kompiuteris mūsų gyvenime atsiranda vis dažniau. Aš žinau, kad tai yra jūsų gyvenimo dalis. Nuo kada kompiuteris atsirado jūsų gyvenime? Šiandien kompiuteris vaidina esminį vaidmenį studentų gyvenime, teikdamas daugybę pranašumų: greitas informacijos teikimo galimybes, mokslinio smalsumo skatinimą, sistemingesnį ir greitesnį medžiagų organizavimą, leidžia aktyviai mokytis, palengvina kalbų mokymąsi. Kita pažanga buvo spartus interneto plitimas, dabar dauguma kompiuterių yra prijungti prie interneto. Jau nekalbant apie socialinius tinklus ... Kompiuteris yra ne</p>	<p>CALCULATOR</p> <p>Trăim într-o societate informatizată, computerul este tot mai prezent în viața noastră. Știu că face parte și din viața ta. De când a intrat calculatorul în viața ta? Calculatorul joacă astăzi un rol esențial în viața elevilor, oferind o serie de avantaje: posibilități rapide de informare, stimularea curiozității științifice, organizarea mai sistematică și mai rapidă a materialelor, permite învățarea activă, facilitează învățarea limbilor străine. Un alt progres l-a constituit răspândirea rapidă a internetului, majoritatea calculatoarelor fiind acum conectate la internet. Ca să nu mai vorbim de</p>	<p>COMPUTADORA</p> <p>Vivimos en una sociedad computarizada, la computadora está cada vez más presente en nuestras vidas. Sé que es parte de tu vida. Desde cuándo la computadora entró en tu vida? Hoy en día, la computadora juega un papel esencial en la vida de los estudiantes, ofreciendo una serie de ventajas: posibilidades de información rápida, estimulación de la curiosidad científica, una organización más sistemática y más rápida de los materiales, permite el aprendizaje activo, facilita el aprendizaje de idiomas. Otro progreso fue la rápida expansión de Internet, la mayoría de las computadoras ahora están conectadas a Internet. Sin mencionar las</p>

ERASMUS + KA2 – 2018-1-RO01-KA229-049395

“ STOP ESL! START INTERDISCIPLINARY EDUCATION FOR FUTURE!”

<p>your friend or foe. How do you think? Remember ... the computer is a good invention, and the way you choose to use it can contribute to your development or not.</p>	<p>που τώρα συνδέονται με το Διαδίκτυο. Για να μην αναφέρουμε τα κοινωνικά δίκτυα ... Ο υπολογιστής δεν είναι τίποτα περισσότερο από ένα εργαλείο που, με σοφία χρήση, φέρνει πολλά οφέλη στον άνθρωπο. Ο υπολογιστής μπορεί να είναι ο φίλος ή ο εχθρός σας. Πώς νομίζετε? Θυμηθείτε ... ο υπολογιστής είναι μια καλή εφεύρεση και ο τρόπος που επιλέγετε να το χρησιμοποιήσετε μπορεί να συμβάλει στην ανάπτυξη σας ή όχι.</p>	<p>kas kita, kaip įrankis, kuris protingai naudojamas, suteikia daug naudos žmogui. Kompiuteris gali būti jūsų draugas ar priešas. Kaip tu manai? Atminkite ... kompiuteris yra geras išradimas, ir tai, kaip pasirinkote jį naudoti, gali prisidėti prie jūsų tobulėjimo ar ne.</p>	<p>rețelele de socializare...Calculatorul nu este altceva decât o unealtă care, folosită cu chibzuință, aduce multe avantaje omului. Calculatorul îți poate fi prieten sau dușman. Tu cum îl consideri?Nu uita...calculatorul este o invenție bună, iar modul în care alegi să-l folosești poate contribui la dezvoltarea ta sau nu.</p>	<p>redes sociales ... La computadora no es más que una herramienta que, usada sabiamente, trae muchos beneficios al hombre. La computadora puede ser tu amiga o enemiga. Cómo crees que? Recuerde ... la computadora es un buen invento, y la forma en que elija usarla puede contribuir a su desarrollo o no</p>
<p>CONFLICT Conflicts are part of our lives. Although we do not want them, they appear at different times, situations and places. Conflict is a natural part of the communication process and can occur in relationships with family, friends, colleagues. Remember when you were</p>	<p>ΣΥΓΚΡΟΥΣΗ Οι συγκρούσεις είναι μέρος της ζωής μας. Παρόλο που δεν τους θέλουμε, εμφανίζονται σε διαφορετικούς χρόνους, καταστάσεις και μέρη. Η σύγκρουση είναι φυσικό μέρος της επικοινωνιακής διαδικασίας και μπορεί να</p>	<p>KONFLIKTAS Konfliktai yra mūsų gyvenimo dalis. Nors mes jų nenorime, jie pasirodo skirtingu metu, situacijose ir vietose. Konfliktas yra natūrali komunikacijos proceso dalis ir gali kilti santykiuose su šeima, draugais, kolegos. Prisimeni, kada paskutinį kartą buvai</p>	<p>CONFLICTUL Conflictele sunt parte din viața noastră. Deși nu ni le dorim, acestea apar în diverse momente, situații și locuri. Conflictul este o parte firească a procesului de comunicare și poate apărea în relația cu familia, cu prietenii, cu</p>	<p>CONFLICTO Los conflictos son parte de nuestras vidas. Aunque no los queremos, aparecen en diferentes momentos, situaciones y lugares. El conflicto es una parte natural del proceso de comunicación y puede ocurrir en las relaciones con familiares,</p>

<p>last involved in a conflict? And from what situation did the conflict arise? Conflict arises when two or more persons have different interests in one situation, and these interests are contradictory, preventing proper communication between those persons. The conflict itself is not a problem but the way it is resolved. Effective conflict resolution can be a learning experience for the people involved. If the conflict situation is not resolved satisfactorily and it persists over time, negative effects may occur, such as: decreased involvement in different activities, decreased self-confidence, relationship difficulties. Are you wondering what we can do to effectively resolve any conflict situation? There are no "magic formulas" but conscious will and effort is needed. This is why we need to be careful about how we react when dealing with a</p>	<p>συμβεί στις σχέσεις με την οικογένεια, τους φίλους και τους συναδέλφους. Θυμηθείτε πότε συμμετείχατε για τελευταία φορά σε μια σύγκρουση; Και από ποια κατάσταση προέκυψε η σύγκρουση; Οι συγκρούσεις προκύπτουν όταν δύο ή περισσότερα άτομα έχουν διαφορετικά συμφέροντα σε μια κατάσταση, και αυτά τα συμφέροντα είναι αντιφατικά, εμποδίζοντας την κατάλληλη επικοινωνία μεταξύ αυτών των ατόμων. Η ίδια η σύγκρουση δεν είναι πρόβλημα, αλλά ο τρόπος με τον οποίο επιλύεται. Η αποτελεσματική επίλυση των συγκρούσεων μπορεί να είναι μια μαθησιακή εμπειρία για τους εμπλεκόμενους. Εάν η κατάσταση σύγκρουσης δεν επιλυθεί ικανοποιητικά και επιμένει με την πάροδο του χρόνου, μπορεί να προκύψουν αρνητικές επιπτώσεις, όπως: μειωμένη συμμετοχή σε διαφορετικές δραστηριότητες, μειωμένη αυτοπεποίθηση,</p>	<p>įsitraukęs į konfliktą? O iš kokios situacijos kilo konfliktas? Konfliktas kyla, kai du ar daugiau asmenų turi skirtingus interesus vienoje situacijoje, ir šie interesai yra priešaringi, trukdantys tinkamai bendrauti tarp tų asmenų. Pats konfliktas nėra problema, bet būdas išspręsti. Efektyvus konfliktų sprendimas gali būti su mokymosi patirtimi susijusiems žmonėms. Jei konfliktinė situacija neišsprendžiama patenkinamai ir ji išlieka ilgą laiką, gali atsirasti neigiamas poveikis, pavyzdžiui: sumažėjęs įsitraukimas į įvairias veiklas, sumažėjęs pasitikėjimas savimi, santykių sunkumai. Ar jums įdomu, ką galime padaryti, kad veiksmingai išspręstume bet kokią konfliktinę situaciją? „Stebuklingų formulių“ nėra, tačiau reikia sąmoningos valios ir pastangų. Štai kodėl turime būti atsargūs, kaip reaguojame sprenddami konfliktinę situaciją. Pažvelgti į situaciją kitu</p>	<p>colegii. Amintește-ți când ai fost implicat ultima dată într-un conflict? Și de la ce situație s-a iscat conflictul? Conflictul apare atunci când două sau mai multe persoane au interese diferite într-o situație, iar aceste interese sunt contradictorii împiedicând comunicarea adecvată între acele persoane. Conflictul în sine nu este o problemă ci modul în care acesta este soluționat. Rezolvarea eficientă a conflictului poate fi o experiență de învățare pentru persoanele implicate. Dacă situația conflictuală nu este rezolvată în mod satisfăcător și ea persistă în timp, pot apărea efecte negative cum ar fi: scăderea implicării în diferite activități, scăderea încrederii în sine, dificultăți de relaționare. Te întrebă oare ce putem face pentru a rezolva eficient orice</p>	<p>amigos, colegas. Recuerdas la última vez que estuviste involucrado en un conflicto? Y de qué situación surgió el conflicto? El conflicto surge cuando dos o más personas tienen intereses diferentes en una situación, y estos intereses son contradictorios, lo que impide la comunicación adecuada entre esas personas. El conflicto en sí no es un problema, sino la forma en que se resuelve. La resolución efectiva de conflictos puede ser una experiencia de aprendizaje para las personas involucradas. Si la situación de conflicto no se resuelve satisfactoriamente y persiste en el tiempo, pueden ocurrir efectos negativos, tales como: disminución de la participación en diferentes actividades, disminución de la confianza en uno mismo, dificultades de relación. Se pregunta qué podemos hacer para resolver efectivamente</p>
--	---	---	---	---

<p>conflict situation. To look at the situation from the other angle is the healthiest and objective thing we can do. If we try to see what one feels or thinks and the other one can calm down much easier and we will understand the situation as close to reality as possible. It is also necessary to be open, to listen, not to take as a personal thing everything that happens. Everyone has his truth and his point of view. It is important to make an effort and understand the other.</p>	<p>δυσκολίες σχέσεων. Αναρωτιέστε τι μπορούμε να κάνουμε για να λύσουμε αποτελεσματικά κάθε κατάσταση σύγκρουσης; Δεν υπάρχουν "μαγικοί τύποι" αλλά χρειάζεται συνειδητή βούληση και προσπάθεια. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο πρέπει να είμαστε προσεκτικοί σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο αντιδρούμε όταν αντιμετωπίζουμε μια κατάσταση σύγκρουσης. Η εξέταση της κατάστασης από την άλλη πλευρά είναι το πιο υγιεινό και αντικειμενικό πράγμα που μπορούμε να κάνουμε. Αν προσπαθήσουμε να δούμε τι αισθάνεται ή σκέφτεται κάποιος και ότι ο άλλος μπορεί να ηρεμήσει πολύ πιο εύκολα και θα καταλάβουμε την κατάσταση όσο το δυνατόν πιο κοντά στην πραγματικότητα. Είναι επίσης απαραίτητο να είστε ανοιχτοί, να ακούτε, να μην λαμβάνετε ως προσωπικό ό, τι συμβαίνει. Ο καθένας έχει την αλήθεια και την άποψή</p>	<p>kampu yra sveikiausia ir objektyviausia, ką galime padaryti. Jei bandysime pamatyti tai, ką jaučia ar galvoja, o kitas gali nusiraminti daug lengviau ir suprasime situaciją arčiau realybės. Taip pat būtina būti atviram, išklaisyti, neimti kaip asmeninio dalyko visko, kas vyksta. Kiekvienas žmogus turi savo tiesą ir savo požiūrį. Svarbu pasistengti ir suprasti kitą</p>	<p>situație conflictuală apărută? Nu există "formule magice" ci e nevoie de voință și efort conștient. De aceea este necesar să avem grijă la modul în care reacționăm atunci când abordăm o situație conflictuală. A privi situația și din celălalt unghi este cel mai sănătos și obiectiv lucru pe care îl putem face. Dacă vom încerca să vedem ce simte sau gândeste și celălalt ne putem calma mult mai ușor și vom înțelege situația cât mai aproape de realitate. De asemenea este necesar să fim deschiși, să ascultăm, să nu luăm ca pe ceva personal tot ceea ce se întâmplă. Fiecare are adevărul lui și punctul lui de vedere. E important să facem un efort și să îl înțelegem și pe celălalt.</p>	<p>cualquier situación de conflicto? No hay "fórmulas mágicas", pero se necesita voluntad y esfuerzo conscientes. Es por eso que debemos tener cuidado con la forma en que reaccionamos al enfrentar una situación de conflicto. Mirar la situación desde el otro ángulo es lo más saludable y objetivo que podemos hacer. Si tratamos de ver lo que uno siente o piensa y el otro puede calmarse mucho más fácilmente y entenderemos la situación lo más cerca posible de la realidad. También es necesario estar abierto, escuchar, no tomar como algo personal todo lo que sucede. Todos tienen su verdad y su punto de vista. Es importante hacer un esfuerzo y entender al otro.</p>
--	--	---	---	---

	του. Είναι σημαντικό να καταβάλλετε προσπάθεια και να καταλάβετε το άλλο			
<p>CREATIVITY</p> <p>We live in an information age. Time seems to be passing faster than we wish. We are involved in many activities. Sometimes we are communicative, others we prefer to be more alone, to meditate, to analyze. Have you ever experienced such situations? Have you ever felt the need to make a change in your life? In order to be able to make a change in your life it is good to call on creativity. What is creativity? Creativity is "the ability to create, to produce values." In other words, when you are bored and you feel the need for a change, do not stand still, do something useful and beautiful, be creative. Find something that will color your life, bring a color stain to your life. The benefits of creativity are manifold: Creativity makes your life more beautiful by helping you be</p>	<p>ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ</p> <p>Ζούμε σε μια εποχή πληροφόρησης. Ο χρόνος φαίνεται να περνάει γρηγορότερα από όσο θέλουμε. Συμμετέχουμε σε πολλές δραστηριότητες. Μερικές φορές επικοινωνούμε, άλλοι προτιμούμε να είμαστε πιο μόνοι, να διαλογίζουμε, να αναλύουμε. Έχετε αντιμετωπίσει ποτέ τέτοιες καταστάσεις; Έχετε αισθανθεί ποτέ την ανάγκη να κάνετε μια αλλαγή στη ζωή σας; Προκειμένου να μπορέσετε να κάνετε μια αλλαγή στη ζωή σας, καλό είναι να καλέσετε τη δημιουργικότητα. Τι είναι η δημιουργικότητα; Η δημιουργικότητα είναι "η ικανότητα δημιουργίας, παραγωγής αξιών". Με άλλα λόγια, όταν βαρεθείτε και αισθάνεστε την ανάγκη για μια αλλαγή, μην παραμείνετε ακίνητοι, κάντε κάτι χρήσιμο</p>	<p>KŪRYBIŠKUMAS</p> <p>Mes gyvename informacijos amžiuje. Atrodo, kad laikas praeina greičiau, nei mes norime. Mes dalyvaujame daugelyje veiklų. Kartais esame komunikabilūs, kiti - labiau linkę būti vieniši, medituoti, analizuoti. Ar kada teko patirti tokias situacijas? Ar kada nors pajutote poreikį pakeisti savo gyvenimą? Jei norite pakeisti savo gyvenimą, verta kviesti kūrybiškumą. Kas yra kūryba? Kūrybiškumas yra „gebėjimas kurti, kurti vertybes“. Kitaip tariant, kai jums nuobodu ir jaučiate poreikį pokyčiams, nestovėkite vietoje, darykite ką nors naudingo ir gražaus, būkite kūrybingi. Raskite tai, kas nudažys jūsų gyvenimą, suteiks spalvotų dėmių jūsų gyvenimui. Kūrybiškumo nauda yra įvairovė: Kūrybiškumas daro jūsų gyvenimą gražesnį, nes padeda būti laimingesniems. Galite</p>	<p>CREATIVITATEA</p> <p>Trăim într-o epocă a informațiilor. Timpul pare că trece mai repede decât ne dorim. Suntem antrenați în multe activități. Uneori suntem comunicativi alteori preferăm să stăm mai mult singuri, să medităm, să analizăm. Tu ai experimentat vreodată astfel de situații? Ai simțit vreodată nevoia de a face o schimbare în viața ta? Pentru a putea face o schimbare în viața ta e bine să faci apel la creativitate. Ce este creativitatea? Creativitatea reprezintă "capacitatea de a crea, de a produce valori". Cu alte cuvinte, când ești plictisit și simți nevoia de o schimbare, nu sta degeaba, fă ceva util și frumos, fii creativ. Găsește acel ceva care să-</p>	<p>CREATIVIDAD</p> <p>Vivimos en una era de la información. El tiempo parece estar pasando más rápido de lo que deseamos. Estamos involucrados en muchas actividades. Algunas veces somos comunicativos, otras preferimos estar más solos, meditar, analizar. Alguna vez has experimentado tales situaciones? Alguna vez has sentido la necesidad de hacer un cambio en tu vida? Para poder hacer un cambio en tu vida, es bueno recurrir a la creatividad. Qué es la creatividad? La creatividad es "la capacidad de crear, de producir valores". En otras palabras, cuando estás aburrido y sientes la necesidad de un cambio, no te quedes quieto, haz algo útil y hermoso, sé creativo. Encuentre algo que coloreará su vida, traiga una mancha de color a su vida. Los</p>

ERASMUS + KA2 – 2018-1-RO01-KA229-049395

“ STOP ESL! START INTERDISCIPLINARY EDUCATION FOR FUTURE!”

<p>happier. You can be creative in the way you look, the way you spend your time, how you decorate your room, for example. A flower vase sitting on your desk on a rainy autumn day awakens joy and helps you relax while admiring the wonders of nature. You can be creative in the kitchen, in the way you prepare your lessons, in the help you give your parents, in games with your younger siblings. Creativity helps you easily find solutions by bringing you a state of fulfillment, joy, relaxation, self-esteem, optimism and refers to the time you spend with you for yourself. Creativity put into practice gives you the magical feeling that you are doing something beautiful for yourself, that you take care of your well being! Is it important for you to develop your creativity?</p>	<p>και όμορφο, δημιουργήστε. Βρείτε κάτι που θα χρωματίσει τη ζωή σας, θα φέρει χρώμα στη ζωή σας. Τα οφέλη της δημιουργικότητας είναι πολλαπλά: Η δημιουργικότητα κάνει τη ζωή σας πιο όμορφη, βοηθώντας σας να είστε πιο ευτυχημένοι. Μπορείτε να είστε δημιουργικοί με τον τρόπο που βλέπετε, τον τρόπο που περνάτε τον χρόνο σας, πώς διακοσμείτε το δωμάτιό σας, για παράδειγμα. Ένα αγγείο λουλουδιών που κάθεται στο γραφείο σας σε μια βροχερή μέρα του φθινοπώρου ξυπνάει τη χαρά και σας βοηθά να χαλαρώσετε ενώ θαυμάζετε τα θαύματα της φύσης. Μπορείτε να είστε δημιουργικοί στην κουζίνα, στον τρόπο που προετοιμάζετε τα μαθήματά σας, στη βοήθεια που δίνετε στους γονείς σας, σε παιχνίδια με τα μικρότερα αδέρφια σας. Η δημιουργικότητα σας βοηθά να βρείτε εύκολα λύσεις φέρνοντας σας κατάσταση ικανοποίησης,</p>	<p>būti kūrybingi, kaip atrodote, kaip praleidžiate laiką, kaip, pavyzdžiui, puošiate savo kambarį. Gėlių vazos, esančios ant jūsus stalo lietingą rudens dieną, žadina džiaugsmą ir padeda atsipalaiduoti ir grožėtis gamtos stebuklais. Galite būti kūrybingi virtuvėje, ruošdami pamokas, teikdami pagalbą tėvams, žaisdami su jaunesniaisiais broliais ir seserimis. Kūrybiškumas padeda lengvai rasti sprendimus, suteikdamas jums išsipildymo, džiaugsmo, atsipalaidavimo, savivertės, optimizmo būseną ir nurodo laiką, kurį praleidžiate su savimi. Kūrybiškumas, įgytas praktikoje, suteikia magišką jausmą, kuriuo darai</p> <p>kažką gražaus sau, kad rūpiniesi savo gerove! Ar jums svarbu lavinti savo kūrybiškumą?</p>	<p>și coloreze viața, să aducă o pată de culoare în viața ta. Beneficiile creativității sunt multiple: Creativitatea îți face viața mai frumoasă ajutându-te să fii mai fericit. Poți fi creativ în ceea ce privește felul cum arăți, felul în care îți petreci timpul, cum îți amenajezi camera, de exemplu. O vază cu flori așezată pe biroul tău într-o zi ploioasă de toamnă trezește în tine bucurie și te ajută să te relaxezi admirând minunile naturii. Poți fi creativ în bucătărie, în modul în care îți pregătești lecțiile, în ajutorul pe care îl acorzi părinților, în jocurile cu frații tăi mai mici. Creativitatea te ajută să găsești ușor soluții aducându-ți o stare de împlinire, de bucurie, de relaxare, de autoapreciere, de optimism și se referă la acel timp pe care îl petreci cu tine pentru tine.</p>	<p>beneficios de la creatividad son múltiples: la creatividad hace que tu vida sea más bella al ayudarte a ser más feliz. Puede ser creativo en su aspecto, la forma en que pasa su tiempo, cómo decora su habitación, por ejemplo. Un florero sentado en su escritorio en un lluvioso día de otoño despierta alegría y lo ayuda a relajarse mientras admira las maravillas de la naturaleza. Puedes ser creativo en la cocina, en la forma en que preparas tus lecciones, en la ayuda que das a tus padres, en los juegos con tus hermanos menores. La creatividad te ayuda a encontrar soluciones fácilmente al brindarte un estado de satisfacción, alegría, relajación, autoestima, optimismo y se refiere al tiempo que pasas contigo por ti mismo. La creatividad puesta en práctica te da la sensación mágica de que estás haciendo algo hermoso por ti mismo, que cuidas tu bienestar! Es</p>
---	--	--	---	---

	χαρά, χαλάρωση, αυτοεκτίμηση, αισιοδοξία και αναφέρεται στον χρόνο που περνάτε μαζί σας για σας. Η δημιουργικότητα στην πράξη σας δίνει τη μαγική αίσθηση ότι κάνετε κάτι όμορφο για τον εαυτό σας, ότι φροντίζετε για την ευημερία σας! Είναι σημαντικό να αναπτύξετε τη δημιουργικότητά σας;		Creativitatea pusă în practică îți oferă sentimentul magic că faci ceva frumos pentru tine, că ai grijă de starea ta de bine! Pentru tine să îți dezvolți creativitatea este un lucru important?	importante que desarrolles tu creatividad?
EMOTION Every day we experience different emotions, positive or negative. Positive emotions bring that well-being. The negative ones create discomfort and prove to be obstacles to success because it prevents us from achieving our goals. I think you're wondering: What are emotions? What is the role of emotions in our lives? Are they useful? "Emotion is a complex affective reaction, generally sudden and momentary, accompanied by physiological disorders, which mirrors the individual's attitude towards reality." There is a great variety of	ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ Κάθε μέρα έχουμε διαφορετικά συναισθήματα, θετικά ή αρνητικά. Τα θετικά συναισθήματα φέρνουν αυτή την ευημερία. Τα αρνητικά δημιουργούν δυσφορία και αποδεικνύονται εμπόδια στην επιτυχία, επειδή μας εμποδίζουν να επιτύχουμε τους στόχους μας. Νομίζω ότι αναρωτιέστε: Τι είναι τα συναισθήματα; Ποιος είναι ο ρόλος των συναισθημάτων στη ζωή μας; Είναι χρήσιμες; «Το συναίσθημα είναι μια σύνθετη συναισθηματική αντίδραση, γενικά ξαφνική και στιγμιαία, συνοδευόμενη από φυσιολογικές διαταραχές, που αντανακλούν τη στάση	EMOCIJOS Kiekvieną dieną mes patiriame skirtingas emocijas - teigiamas ar neigiamas. Teigiame emocijos sukuria gerą savijautą. Neigiame sukulia diskomfortą ir yra kliūtys sėkmei, nes trukdo mums pasiekti savo tikslų. Manau, jums įdomu: kas yra emocijos? Koks emocijų vaidmuo mūsų gyvenime? Ar jos naudingos? „Jausmai yra sudėtinga afektinė reakcija, paprastai staigi ir trumpalaikė, lydima fiziologinių sutrikimų, atspindinčių asmens požiūrį į tikrovę“. Yra labai daug emocijų. Amerikiečių psichologas R. Plutchikas mano, kad yra aštuonios	EMOȚIE Zilnic trăim emoții diverse, pozitive sau negative. Emoțiile pozitive aduc acea stare de bine. Cele negative ne creează disconfort și se dovedesc a fi obstacole în calea succesului deoarece ne împiedică să ne realizăm scopurile. Cred că te întrebi: Ce sunt emoțiile? Care este rolul emoțiilor în viața noastră? Sunt ele utile?" Emoția este o reacție afectivă complexă, în general bruscă și momentană, însoțită de tulburări fiziologice, care oglindește atitudinea	EMOCIÓN Todos los días experimentamos diferentes emociones, positivas o negativas. Las emociones positivas traen ese bienestar. Las negativas crean incomodidad y resultan ser obstáculos para el éxito porque nos impide alcanzar nuestras metas. Creo que te estás preguntando: qué son las emociones? ¿Cuál es el papel de las emociones en nuestras vidas? Son útiles? "La emoción es una reacción afectiva compleja, generalmente repentina y momentánea, acompañada de trastornos fisiológicos, que refleja la actitud del

<p>emotions. The American psychologist R. Plutchik considers that there are eight basic emotions (fear, surprise, sadness, disgust, anger, anticipation, acceptance and joy), the other emotions resulting from their combination. The role of emotions in our lives is a very complex one. Whether positive or negative, emotions are important to our adaptation. When experiencing a difficult emotional state, it is important to learn to "listen" to the message behind it. Emotions always appear for a reason, most often new outside, in order to help us act in a certain way. Difficulties arise when our emotional reactions are excessive, and the role of adapting emotions is no longer fulfilled. Emotions are useful in any person's life because they prepare us for action in situations where there is not enough time to weigh alternatives and make choices. Fear, for example,</p>	<p>του ατόμου απέναντι στην πραγματικότητα». Υπάρχει μια μεγάλη ποικιλία συναισθημάτων. Ο Αμερικανός ψυχολόγος R. Plutchik θεωρεί ότι υπάρχουν οκτώ βασικά συναισθήματα (φόβος, έκπληξη, θλίψη, αηδία, θυμός, πρόβλεψη, αποδοχή και χαρά), τα άλλα συναισθήματα που προκύπτουν από τον συνδυασμό τους. Ο ρόλος των συναισθημάτων στη ζωή μας είναι πολύ πολύπλοκος. Είτε θετικά είτε αρνητικά, τα συναισθήματα είναι σημαντικά για την προσαρμογή μας. Όταν αντιμετωπίζετε μια δύσκολη συναισθηματική κατάσταση, είναι σημαντικό να μάθετε να "ακούτε" το μήνυμα πίσω από αυτό. Τα συναισθήματα εμφανίζονται πάντοτε για έναν λόγο, συχνά νέος έξω, προκειμένου να μας βοηθήσουν να ενεργήσουμε με κάποιο τρόπο. Δυσκολίες προκύπτουν όταν οι συναισθηματικές μας αντιδράσεις είναι υπερβολικές</p>	<p>pagrindinės emocijos (baimė, staigmena, liūdesys, pasibjaurėjimas, pyktis, numatymas, priėmimas ir džiaugsmas), kitos emocijos kyla dėl jų derinio. Emocijų vaidmuo mūsų gyvenime yra labai sudėtingas. Teigiamos ar neigiamos emocijos yra svarbios mūsų adaptacijai. Patiriant sunkią emocinę būseną, svarbu išmokti „klausytis“ už jos esančios žinutės. Emocijos visada atsiranda dėl priežasties, dažniausiai naujos naujos, siekiant padėti mums elgtis tam tikru būdu. Sunkumų kyla, kai mūsų emocinės reakcijos yra per didelės, o emocijų pritaikymo vaidmuo nebeatliekamas. Emocijos yra naudingos bet kuriam asmeniui gyvenime, nes jie paruošia mus veikti situacijose, kai nėra pakankamai laiko pasverti alternatyvas ir apsispręsti. Pavyzdžiui, baimė verčia mus bėgti nuo pavojų. Pasibjaurėjimas padeda mums nevalgyti maisto, kuris mums gali pakenkti. Kitais atvejais</p>	<p>individului față de realitate". Exisă o mare varietate de emoții. Psihologul american R. Plutchik considera că există opt emoții de bază (teama, surpriza, tristețea, dezgustul, furia, anticiparea, acceptul și bucuria), celelalte emoții rezultând din combinarea acestora. Rolul emoțiilor în viața noastră este unul foarte complex. Fie ele pozitive sau negative, emoțiile sunt importante pentru adaptarea noastră. Atunci când trăiești o stare emoțională dificilă, important este să înveți "să ascuți" mesajul din spatele acesteia. Emoțiile apar întotdeauna dintr-un motiv, de cele mai multe ori exterior nouă, cu scopul de a ne ajuta să acționăm într-un anumit fel. Dificultățile apar atunci când reacțiile noastre emoționale sunt excesive, iar rolul de adaptare al emoțiilor nu</p>	<p>individuo hacia la realidad". Hay una gran variedad de emociones. El psicólogo estadounidense R. Plutchik considera que hay ocho emociones básicas (miedo, sorpresa, tristeza, asco, ira, anticipación, aceptación y alegría), las otras emociones que resultan de su combinación. El papel de las emociones en nuestras vidas es muy complejo. Ya sean positivas o negativas, las emociones son importantes para nuestra adaptación. Cuando se experimenta un estado emocional difícil, es importante aprender a "escuchar" el mensaje detrás de él. Las emociones siempre aparecen por una razón, la mayoría de las veces nuevas por fuera, para ayudarnos a actuar de cierta manera. Las dificultades surgen cuando nuestras reacciones emocionales son excesivas y el papel de adaptar las emociones ya no se cumple. Las emociones son útiles en la vida de cualquier persona</p>
---	---	---	---	---

<p>urges us to flee from danger. Disgust helps us not to eat a food that can harm us. Other times, the way we interpret a situation or the consequences of an action will make us decide not to act. Emotions influence the way we think and help us interact with others, make certain decisions, adapt to certain situations, get to know each other better. It is important to learn to know yourself through emotions, to identify them, to manage them, to become friends with them. Is it like our lives without emotions?</p>	<p>και ο ρόλος της προσαρμογής των συναισθημάτων δεν εκπληρώνεται πλέον. Τα συναισθήματα είναι χρήσιμα στη ζωή κάποιου ατόμου γιατί μας προετοιμάζουν για δράση σε καταστάσεις όπου δεν υπάρχει αρκετός χρόνος για να σταθμίσουμε εναλλακτικές λύσεις και να κάνουμε επιλογές. Ο φόβος, για παράδειγμα, μας ωθεί να φύγουμε από τον κίνδυνο. Η αηδία μας βοηθά να μην φάμε ένα φαγητό που μπορεί να μας βλάψει. Άλλες φορές, ο τρόπος με τον οποίο ερμηνεύουμε μια κατάσταση ή τις συνέπειες μιας ενέργειας θα μας κάνει να αποφασίσουμε να μην δράσουμε. Τα συναισθήματα επηρεάζουν τον τρόπο που σκεφτόμαστε και μας βοηθούν να αλληλεπιδράμε με άλλους, να παίρνουμε ορισμένες αποφάσεις, να προσαρμόζουμε σε ορισμένες καταστάσεις, να γνωρίζομαστε καλύτερα μεταξύ τους. Είναι σημαντικό να μάθετε να γνωρίζετε τον</p>	<p>tai, kaip mes interpretuojame situaciją ar veiksmo pasekmes, privers mus nedaryti veiksmų. Emocijos daro įtaką mąstymui ir padeda mums bendrauti su kitais, priimti tam tikrus sprendimus, prisitaikyti prie tam tikrų situacijų, geriau pažinti vienas kitą. Svarbu išmokti pažinti save per emocijas, jas atpažinti, valdyti, susidraugauti su jomis. Ar tai kaip mūsų gyvenimas be emocijų?</p>	<p>mai este îndeplinit. Emoțiile sunt utile în viața oricărei persoane deoarece ne pregătesc pentru acțiune în situații în care nu există timp suficient pentru a cântări alternative și a face alegeri. Frica, de exemplu, ne îndeamnă să fugim din fața unui pericol. Dezgustul ne ajută să nu consumăm un aliment care ne poate face rău. Alteori, felul în care interpretăm o situație sau consecințele unei acțiuni ne va face să luăm decizia de a nu acționa. Emoțiile ne influențează felul în care gândim și ne ajută să interacționăm cu cei din jur, să luăm anumite decizii, să ne adaptăm la anumite situații, să ne cunoaștem mai bine. Important este să înveți să te cunoști prin intermediul emoțiilor, să le identifici, să le gestionezi, să te împrietenești cu ele. Oare cum ar fi viața noastră</p>	<p>porque nos preparan para la acción en situaciones donde no hay suficiente tiempo para sopesar alternativas y tomar decisiones. El miedo, por ejemplo, nos insta a huir del peligro. El asco nos ayuda a no comer alimentos que puedan dañarnos. Otras veces, la forma en que interpretamos una situación o las consecuencias de una acción nos harán decidir no actuar. Las emociones influyen en la forma en que pensamos y nos ayudan a interactuar con los demás, a tomar ciertas decisiones, a adaptarnos a ciertas situaciones, a conocernos mejor. Es importante aprender a conocerse a sí mismo a través de las emociones, identificarlas, manejarlas, hacerse amigos de ellas. ¿Es como nuestras vidas sin emociones?</p>
--	--	---	---	--

	εαυτό σας μέσω των συναισθημάτων, να τα αναγνωρίζετε, να τα διαχειρίζεστε, να γίνετε φίλοι μαζί τους. Είναι σαν τη ζωή μας χωρίς συναισθήματα;		fără emoții?	
<p>FREE TIME</p> <p>Free time is a reality that every schoolboy can enjoy either daily, on the weekend or on holidays and is an essential time for maintaining physical and mental health. Have you ever wondered "Who does the quality of free time depend on?" Certainly, by each one of us, by the way we know how to manage this considered period of our time, by our attitude towards our free time. How often do you ask the question "What do I do in my spare time?" There are many ways of organizing leisure time: playing sports, watching shows, movies, cultivating passions, outdoor walks, playing, reading, spending time in shopping centers, visiting, attending personal events, volunteering, etc. .</p>	<p>ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΧΡΟΝΟΣ</p> <p>Ο ελεύθερος χρόνος είναι μια πραγματικότητα που κάθε μαθητής μπορεί να απολαύσει καθημερινά, το Σαββατοκύριακο ή τις αργίες και είναι μια βασική στιγμή για τη διατήρηση της σωματικής και ψυχικής υγείας.</p> <p>Έχετε αναρωτηθεί ποτέ: "Ποιος εξαρτάται από την ποιότητα του ελεύθερου χρόνου;" Σίγουρα, από τον καθένα μας, από τον τρόπο που γνωρίζουμε πώς να διαχειριστούμε αυτήν την εξεταζόμενη περίοδο της εποχής μας, από τη στάση μας απέναντι στον ελεύθερο χρόνο μας. Πόσο συχνά υποβάλλετε την ερώτηση "Τι να κάνω στον ελεύθερο χρόνο μου;" Υπάρχουν πολλοί τρόποι οργάνωσης του ελεύθερου χρόνου: παίζοντας</p>	<p>LAISVALAIKIS</p> <p>Laisvas laikas yra realybė, kurią turi kiekvienas moksleivis gali mėgautis kiekvieną dieną, savaitgalį ar švenčių dienomis ir yra būtinas laikas palaikyti fizinę ir psichinę sveikatą. Ar kada nors susimąstėte: „Nuo ko priklauso laisvo laiko kokybė?“ Be abejo, kiekvienas iš mūsų, kaip mes žinome, kaip valdyti šį svarstomą savo laiko periodą, požiūrį į laisvą laiką. Ar dažnai užduodate klausimą „Kaž aš veikiu laisvalaikį?“ Yra daugybė būdų, kaip organizuoti laisvalaikį: sportuoti, žiūrėti laidas, filmus, ugdyti aistras, pasivaikščiojimus lauke, žaisti, skaityti, leisti laiką prekybos centruose, lankytis, lankyti asmeninius renginius, savanoriauti ir pan. Kiekvienas žmogus kuria savo</p>	<p>TIMPUL LIBER</p> <p>Timput liber este o realitate de care orice școlar se poate bucura fie zilnic, în weekend sau în vacanțe și este un timp esențial pentru păstrarea sănătății fizice și psihice. Te-ai întrebat vreodată "De cine depinde calitatea timpului liber?" Cu siguranță, de fiecare dintre noi, de modul în care știm să gestionăm această perioadă de timp considerată a noastră, de atitudinea noastră față de timpul nostru liber. Tu, cât de des îți adresezi întrebarea "Ce fac în timpul liber?" Modalități de organizare a timpului liber pot fi multiple: practicarea unor sporturi, vizionare de spectacole, filme, cultivarea unor</p>	<p>TIEMPO LIBRE</p> <p>El tiempo libre es una realidad que todos los escolares pueden disfrutar diariamente, los fines de semana o los días festivos, y es un momento esencial para mantener la salud física y mental. Alguna vez se ha preguntado "De quién depende la calidad del tiempo libre?" Ciertamente, por cada uno de nosotros, por la forma en que sabemos cómo manejar este período considerado de nuestro tiempo, por nuestra actitud hacia nuestro tiempo libre. Con qué frecuencia haces la pregunta "Qué hago en mi tiempo libre?" Hay muchas maneras de organizar el tiempo libre: practicar deportes, ver espectáculos, películas, cultivar pasiones, paseos al</p>

<p>Each person builds his own "style" of leisure, compatible with his personality and interests. Recreational activities are important because in addition to the relaxation and relaxation they produce stimulates the development of creativity, imagination, gives us a state of well-being, balance. Recreation also helps in communication, and socially, by making contact with other people, new friends can bond. When you have free time try to spend it in the most productive way possible, doing activities that will satisfy you and make you feel good. There are no recipes for spending quality free time. However, I believe that a good self-knowledge will generate a just attitude towards your own person. And ...if you manage to understand yourself, encourage yourself, and respect yourself ...then you will feel , as the poet Lucian</p>	<p>αθλήματα, βλέποντας παραστάσεις, ταινίες, καλλιέργεια παθών, υπαίθριους περιπάτους, παιχνίδια, ανάγνωση, διαμονή σε εμπορικά κέντρα, επίσκεψη, παρακολούθηση προσωπικών εκδηλώσεων, εθελοντισμός κλπ. Κάθε άνθρωπος χτίζει το δικό του "στυλ" αναψυχής, συμβατό με την προσωπικότητα και τα ενδιαφέροντά του. Οι δραστηριότητες αναψυχής είναι σημαντικές γιατί εκτός από τη χαλάρωση και τη χαλάρωση που παράγουν διεγείρει την ανάπτυξη της δημιουργικότητας, της φαντασίας, μας δίνει μια κατάσταση ευεξίας, ισορροπίας . Η ψυχαγωγία βοηθά επίσης στην επικοινωνία και κοινωνικά, μέσω της επαφής με άλλους ανθρώπους, οι νέοι φίλοι μπορούν να δεσμεύσουν. Όταν έχετε ελεύθερο χρόνο προσπαθήστε να το περάσετε με τον πιο παραγωγικό τρόπο, κάνοντας δραστηριότητες που</p>	<p>laisvalaikio „stilių“, suderinamą su jo asmenybe ir interesais. Poilsio užsiėmimai yra svarbūs, nes šalia jų gaunamas poilsis ir atsipalaidavimas skatina kūrybiškumo, vaizduotės ugdymą, suteikia mums gerovės, pusiausvyros būseną. Poilsis taip pat padeda bendrauti ir socialiai, užmezgant ryšį su kitais žmonėmis, nauji draugai gali užmegzti ryšius. Kai turite laisvo laiko, stenkitės jį leisti kuo produktyviau, užsiimdami veikla, kuri jus patenkins ir leis gerai jaustis. Kokybiško laisvalaikio praleidimo receptų nėra. Tačiau aš tikiu, kad geras savęs pažinimas sukurs teisingą požiūrį į savo asmenybę. Ir ... jei jums pavyks suprasti save, padrasinti save ir gerbti save ... tada pajusite, kaip sakė poetas Lucianas Blaga, kad laisvas laikas yra „menas žinoti, kaip ką nors padaryti, kai neturi nieko. daryk“.</p>	<p>pasiuni, plimbări în aer liber, joaca, lectura, petrecerea timpului liber în centre comerciale, vizite, participarea la evenimente personale, voluntariat, etc. Fiecare persoană își construiește un "stil" propriu de petrecere a timpului liber, compatibil cu personalitatea și interesele sale. Activitățile recreative sunt importante deoarece pe lângă destinderea și relaxarea pe care o produc stimulează dezvoltarea creativității, a imaginației, ne conferă o stare de bine, de echilibru. Recreerea ajută și în comunicare, iar pe plan social, prin intrarea în contact cu alte persoane se pot lega noi prietenii. Atunci când ai timp liber încearcă să îl petreci într-un mod cât mai productiv cu putință, făcând activități care să te mulțumească și să te facă</p>	<p>aire libre, jugar, leer, pasar tiempo en centros comerciales, visitar, asistir a eventos personales, ser voluntario, etc. Cada persona construye su propio "estilo" de ocio, compatible con su personalidad e intereses. Las actividades recreativas son importantes porque además de la relajación y la relajación que producen estimula el desarrollo de la creatividad, la imaginación, nos proporciona un estado de bienestar, equilibrio . La recreación también ayuda en la comunicación, y socialmente, al hacer contacto con otras personas, los nuevos amigos pueden establecer vínculos. Cuando tenga tiempo libre, trate de pasarlo de la manera más productiva posible, realizando actividades que lo satisfagan y lo hagan sentir bien. No hay recetas para pasar tiempo libre de calidad. Sin embargo, creo que un buen</p>
--	--	---	--	--

<p>Blaga said, that free time is "the art of knowing how to do something when you have nothing to do."</p>	<p>θα σας ικανοποιήσουν και θα σας κάνουν να αισθάνεστε καλά. Δεν υπάρχουν συνταγές για την κάλυψη του χρόνου ελεύθερης ποιότητας. Ωστόσο, πιστεύω ότι μια καλή αυτογνωσία θα δημιουργήσει μια δίκαιη στάση απέναντι στο δικό σας πρόσωπο. Και ... αν καταφέρετε να καταλάβετε τον εαυτό σας, να ενθαρρύνετε τον εαυτό σας και να σεβείτε τον εαυτό σας ... τότε θα αισθανθείτε, όπως είπε ο ποιητής Lucian Blaga, ότι ο ελεύθερος χρόνος είναι "η τέχνη του να γνωρίζεις πώς να κάνεις κάτι όταν δεν έχεις τίποτα να κάνω."</p>		<p>să te simți bine. Nu există rețete pentru petrecerea unui timp liber de calitate. Consider însă că o bună cunoaștere de sine va genera o atitudine justă față de propria ta persoană. Și ...dacă vei reuși să te înțelegi, să te încurajezi, și să te respecti....atunci vei simți, după cum afirma poetul Lucian Blaga, că timpul liber este "arta de a ști să faci ceva când nu ai nimic de făcut".</p>	<p>autoconocimiento generará una actitud justa hacia su propia persona. Y ... si logras comprenderte, alentarte y respetarte ... entonces sentirás, como dijo el poeta Lucian Blaga, que el tiempo libre es "el arte de saber hacer algo cuando no tienes nada que hacer". hacer."</p>
<p>FRIEND Today's children and teenagers like to talk about their friends and especially to say how many friends they have. Not to mention virtual friends. It's trendy, right? Yes, but if you sit down for a while and think about how many of them are really friends, I think I kind of put you on your</p>	<p>FRIEND Τα σημερινά παιδιά και οι έφηβοι θέλουν να μιλάνε για τους φίλους τους και ειδικά για να πούμε πόσα φίλους έχουν. Για να μην αναφέρουμε εικονικούς φίλους. Είναι μοντέρνο, έτσι; Ναι, αλλά αν καθίσετε για λίγο και σκεφτείτε πόσοι από αυτούς είναι πραγματικά</p>	<p>DRAUGAS Šiandien vaikai ir paaugliai mėgsta kalbėti apie savo draugus ir ypač pasakyti, kiek draugų turi. Jau nekalbant apie virtualius draugus. Tai madinga, tiesa? Taip, bet jei kurį laiką atsisėsite ir galvojate apie tai, kiek iš tikrųjų jie yra draugai, aš manau, kad jums rūpi nuomonė. Kiek turite tikrų</p>	<p>PRIETEN Copiiilor și adolescenților din ziua de azi le place să vorbească despre prietenii lor și mai ales să spună cât de mulți prieteni au. Ca să nu mai vorbim de prietenii virtuali. Este la modă, nu? Da, dar dacă stai un pic și te gândești câți dintre aceștia îți sunt prieteni cu</p>	<p>AMIGO A los niños y adolescentes de hoy les gusta hablar de sus amigos y especialmente decir cuántos amigos tienen. Sin mencionar amigos virtuales. Está de moda, verdad? Sí, pero si te sientas un momento y piensas en cuántos de ellos son realmente amigos, creo que</p>

<p>mind. How many real friends do you have? What are your criteria for choosing your friends? Here are some questions to consider. The friend is "the person to whom one is bound by a special affection, based on mutual trust and esteem, on common ideas or principles". There are many qualities that a true friend must have. Your true friend will listen to you without judging you and will always give you his honest opinion, at the risk of annoying you. You should not be upset if you receive constructive criticism or face ideas or opinions that differ from yours. In a friendship, sincerity is in the place of honor. When you need help, friends should be there to support you. The true friend shows itself when you need it. Even if the distance sometimes separates you, a true friend will make sure that you speak regularly. Honest and true, your true friend will defend you when you feel like</p>	<p>φίλοι, νομίζω ότι σας έβαλα στο μυαλό σας. Πόσοι πραγματικοί φίλοι έχετε; Ποια είναι τα κριτήρια για την επιλογή των φίλων σας; Ακολουθούν μερικές ερωτήσεις που πρέπει να εξετάσετε. Ο φίλος είναι "ο άνθρωπος στον οποίο κάποιος δεσμεύεται από μια ιδιαίτερη αγάπη, βασισμένη στην αμοιβαία εμπιστοσύνη και εκτίμηση, σε κοινές ιδέες ή αρχές". Υπάρχουν πολλές ιδιότητες που πρέπει να έχει ένας αληθινός φίλος. Ο αληθινός σας φίλος θα σας ακούσει χωρίς να σας κρίνει και θα σας δώσει πάντα την ειλικρινή γνώμη του, με κίνδυνο να σας ενοχλήσει. Δεν πρέπει να σας ενοχλούν αν λάβετε εποικοδομητική κριτική ή αντιμετωπίσετε ιδέες ή απόψεις που διαφέρουν από τη δική σας. Σε μια φιλία, η ειλικρίνεια είναι στη θέση της τιμής. Όταν χρειάζεστε βοήθεια, οι φίλοι πρέπει να είναι εκεί για να σας υποστηρίξουν. Ο αληθινός φίλος εμφανίζεται</p>	<p>draugu? Kokie yra jūsu draugu pasirinkimo kriterijai? Čia yra keletas svarstomų klausimų. Draugas yra asmuo, kurį sieja ypatinga meilė, pagrįsta abipusiu pasitikėjimu ir pagarba, bendromis idėjomis ar principais. "Yra daug savybių, kurias turi turėti tikras draugas. Tikrasis draugas klausys tavęs nevertindamas tavęs ir visada duos Jūs, jo sąžininga nuomonė, rizikuodami jus erzinti. Jūs neturėtumėte nusiminti, jei sulaukiate konstruktyvios kritikos arba susiduriate su idėjomis ar nuomonėmis, kurios skiriasi nuo jūsu. Draugystėje garbės vietoje yra nuoširdumas. Kai jums reikia pagalbos, draugai turėtų būti ten, kad palaikytų jus. tikras draugas parodo save tada, kai jums to reikia. net jei atstumas kartais jus skiria, tikras draugas pasirūpins, kad jūs reguliariai kalbėtumėte. Sąžiningas ir tikras, tikras draugas gins tave, kai jautiesi, kad tau reikia pagalbos, bet suteiks erdvės tai padaryti</p>	<p>adevărat, cred că te-am cam pus pe gânduri. Tu câți prieteni adevărați ai? Care sunt criteriile după care îți alegi prietenii? Iată câteva întrebări la care este foarte bine să reflectezi. Prietenul este "persoana de care cineva este legat printr-o afecțiune deosebită, bazată pe încredere și stimă reciprocă, pe idei sau principii comune". Multe sunt calitățile pe care un prieten adevărat trebuie să le aibă. Adevăratul prieten te ascultă fără să te judece și îți va oferi mereu opinia sa sinceră, cu riscul de a te supăra. Nu ar trebui să te superi dacă primești critici constructive sau te confrunți cu idei sau opinii diferite de ale tale. Într-o relație de prietenie sinceritatea e la loc de cinste. Când vei avea nevoie de ajutor prietenii ar trebui să</p>	<p>te tengo en mente. Cuántos amigos de verdad tienes? Cuáles son sus criterios para elegir a sus amigos? Aquí hay algunas preguntas para considerar. El amigo es "la persona a quien uno está obligado por un afecto especial, basado en la confianza y estima mutuas, en ideas o principios comunes". Hay muchas cualidades que un verdadero amigo debe tener. Tu verdadero amigo te escuchará sin juzgarte y siempre te dará su sincera opinión, a riesgo de molestarte. No debe molestarte si recibe críticas constructivas o enfrenta ideas u opiniones que difieren de las tuyas. En una amistad, la sinceridad está en el lugar del honor. Cuando necesite ayuda, los amigos deben estar allí para apoyarlo. El verdadero amigo se muestra cuando lo necesitas. Incluso si la distancia a veces te separa, un verdadero amigo se</p>
--	---	---	--	---

<p>you need help but will give you the space to do it yourself. And even if he doesn't criticize you when you make a mistake, he will tell you this clearly. The true friend will be with you when you fail and will help you get through a critical situation more easily, but will not try to solve your life problems. A true friend will be happy to see you evolve. If you have such friends do not hesitate to tell them today how much you appreciate them!</p>	<p>όταν το χρειάζεστε. Ακόμη και αν η απόσταση σας διαχωρίζει μερικές φορές, ένας αληθινός φίλος θα φροντίσει να μιλάτε τακτικά. Ειλικρινής και αληθινός, ο αληθινός φίλος σας θα σας υπερασπιστεί όταν νιώθετε ότι χρειάζεστε βοήθεια, αλλά θα σας δώσει το χώρο να το κάνετε μόνοι σας. Και ακόμα κι αν δεν σας επικρίνει όταν κάνετε λάθος, θα σας το πει ξεκάθαρα. Ο αληθινός φίλος θα είναι μαζί σας όταν αποτύχετε και θα σας βοηθήσει να περάσετε μια κρίσιμη κατάσταση πιο εύκολα, αλλά δεν θα προσπαθήσετε να λύσετε τα προβλήματα της ζωής σας. Ένας αληθινός φίλος θα χαρεί να σας δούμε να εξελιχθείτε. Εάν έχετε τέτοιους φίλους μην διστάσετε να τους πείτε πόσο πολύ τους εκτιμάτε!</p>	<p>patiemš. Ir net jei jis nekritikuoja jūsu padarydamas klaidą, jis jums tai aiškiai pasakys. Tikras draugas bus su jumis, kai jums nepavyks, ir padės lengviau išgyventi kritinę situaciją, tačiau nemėgins išspręsti savo gyvenimo problemų. Tikras draugas su malonumu matys, kaip vystosi. Jei turite tokių draugų, nedvejodami pasakykite jiems šiandien, kiek jūs juos vertinate!</p>	<p>îți fie alături, să te susțină. Prietenul adevărat la nevoie se cunoaște. Chiar dacă uneori distanța vă desparte, un prieten adevărat se va asigura că vorbiți în mod regulat. Sincer și fidel, prietenul adevărat te va apăra când are impresia că ai nevoie de ajutor dar îți va oferi spațiul necesar pentru a te descurca singur. Și chiar dacă nu te va critica când greșești, îți va spune acest lucru în mod clar. Prietenul adevărat îți va fi alături atunci când eșuezi și te va ajuta să treci mai ușor peste o situație critică, dar nu va încerca să-ți rezolve problemele de viață. Un prieten adevărat va fi fericit să te vadă cum evoluezi. Dacă ai astfel de prieteni nu ezita să le spui chiar astăzi cât de mult îi apreciezi!</p>	<p>aseguraré de hablar regularmente. Honesto y verdadero, tu verdadero amigo te defenderá cuando sientas que necesitas ayuda, pero te dará el espacio para hacerlo tú mismo. E incluso si no te critica cuando cometes un error, te lo dirá claramente. El verdadero amigo estará contigo cuando falles y te ayudará a superar una situación crítica más fácilmente, pero no intentará resolver los problemas de tu vida. Un verdadero amigo estará feliz de verte evolucionar. Si tienes amigos así, ¿no dudes en decirles hoy cuánto los aprecias!</p>
<p>FUNDAMENTAL VALUES Have you ever wondered what really matters in your life?</p>	<p>ΘΕΜΕΛΙΩΔΕΙΣ ΤΙΜΕΣ Έχετε αναρωτηθεί ποτέ τι έχει σημασία στη ζωή σας;</p>	<p>FUNDAMENTALIOS VERTYBĖS Ar kada susimąstėte, kas iš</p>	<p>VALORI FUNDAMENTALE Te-ai întrebat vreodată</p>	<p>VALORES FUNDAMENTALES Alguna vez te has</p>

<p>Values are the most important things you need throughout your life. These are the things that have the greatest significance for you. The specialists talk about the following fundamental values of most people: money, personal development, home, family, health, career, relationships, spirituality. It is important for each of us to have fundamental values and to guide ourselves in life. For example, personal development is very important as a value in life. Without personal development we will work hard and make little money all our life. Or you can have a lot of money, but if you have no family you cannot be a fulfilled man. But if you had a home and money and a successful career, but you had health problems? You learn as a child to have fundamental values, to set your goals based on these values as well as action plans regarding the achievement of these goals. And why all this?</p>	<p>Οι αξίες είναι τα πιο σημαντικά πράγματα που χρειάζεστε καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής σας. Αυτά είναι τα πράγματα που έχουν τη μεγαλύτερη σημασία για εσάς. Οι ειδικοί μιλούν για τις ακόλουθες θεμελιώδεις αξίες των περισσότερων ανθρώπων: χρήματα, προσωπική ανάπτυξη, σπίτι, οικογένεια, υγεία, καριέρα, σχέσεις, πνευματικότητα. Είναι σημαντικό για τον καθένα μας να έχουμε θεμελιώδεις αξίες και να καθοδηγούμε τον εαυτό μας στη ζωή. Για παράδειγμα, η προσωπική ανάπτυξη είναι πολύ σημαντική ως αξία στη ζωή. Χωρίς την προσωπική ανάπτυξη, θα εργαστούμε σκληρά και θα κάνουμε λίγα χρήματα όλη μας τη ζωή. Ή μπορείτε να έχετε πολλά χρήματα, αλλά αν δεν έχετε οικογένεια δεν μπορείτε να είστε ένας εκπληρωμένος άντρας. Αλλά αν είχατε ένα σπίτι και χρήμα και μια επιτυχημένη σταδιοδρομία, αλλά είχατε προβλήματα</p>	<p>tikrųjų svarbu jūsų gyvenime? Vertybės yra svarbiausi dalykai, kurių jums reikia visą gyvenimą. Tai yra tie dalykai, kurie jums turi didžiausią reikšmę. Specialistai kalba apie šias pagrindines daugumos žmonių vertybes: pinigų, asmeninį tobulėjimą, namus, šeimą, sveikatą, karjerą, santykius, dvasingumą. Svarbu, kad kiekvienas iš mūsų turime pamatines vertybes ir vadovautis savimi gyvenime. Pavyzdžiui, asmeninė raida yra labai svarbi kaip vertybė gyvenime. Be asmeninio tobulėjimo mes sunkiai dirbsime ir uždirbsime mažai pinigų visą savo gyvenimą. Arba galite turėti daug pinigų, bet jei neturite šeimos, negalite būti išsipildęs vyras. Bet jei jūs turėtote namus, pinigų ir sėkmingą karjerą, tačiau turėtote sveikatos problemų? Kaip vaikas išmokstate turėti pagrindines vertybes, nustatyti savo tikslus, remdamiesi šiomis vertybėmis ir veiksmų planu siekiant šių tikslų. Ir</p>	<p>care sunt lucrurile cu adevărat importante din viața ta? Valorile sunt cele mai importante lucruri de care ai nevoie de-a lungul vieții tale. Acestea reprezintă lucrurile care au pentru tine cea mai mare însemnătate. Specialiștii vorbesc de următoarele valori fundamentale ale majorității oamenilor: bani, dezvoltare personală, casă, familie, sănătate, carieră, relații, spiritualitate. Este important pentru fiecare dintre noi să avem valori fundamentale după care să ne ghidăm în viață. De exemplu, dezvoltarea personală este foarte importantă ca valoare în viață. Fără dezvoltare personală vom munci din greu și pe bani puțini toată viața. Sau poți avea foarte mulți bani, dar dacă nu ai familie nu poți fi un om împlinit. Dar dacă ai avea</p>	<p>preguntado qué es lo que realmente importa en tu vida? Los valores son las cosas más importantes que necesita a lo largo de su vida. Estas son las cosas que tienen mayor significado para usted. Los especialistas hablan sobre los siguientes valores fundamentales de la mayoría de las personas: dinero, desarrollo personal, hogar, familia, salud, carrera, relaciones, espiritualidad. Es importante que cada uno de nosotros tengamos valores fundamentales y para guiarnos en la vida. Por ejemplo, el desarrollo personal es muy importante como valor en la vida. Sin desarrollo personal, trabajaremos duro y haremos poco dinero toda nuestra vida. O puede tener mucho dinero, pero si no tiene familia no puede ser un hombre satisfecho. Pero si tenía un hogar, dinero y una carrera exitosa, pero tenía problemas de salud, de niño</p>
---	---	---	---	--

<p>Because in life you cannot go by chance. Behind each value lies your effort and your continuous work, your seriousness and your discipline.</p> <p>Each person has a particular constellation of values. In life you need to have a balance in everything. Take care of what fundamental values you build your life! These values set you an important direction of life, as well as quality of life.</p>	<p>υγείας, μάθετε ως παιδί να έχετε θεμελιώδεις αξίες, να θέσετε τους στόχους σας με βάση αυτές τις αξίες καθώς και σχέδια δράσης για την επίτευξη αυτών των στόχων . Και γιατί όλα αυτά; Επειδή στη ζωή δεν μπορείτε να πάτε τυχαία. Πίσω από κάθε αξία βρίσκεται η προσπάθειά σας και η συνεχής εργασία σας, η σοβαρότητα και η πειθαρχία σας.</p> <p>Κάθε άτομο έχει έναν ιδιαίτερο αστερισμό αξιών. Στη ζωή πρέπει να έχετε ισορροπία στα πάντα. Να φροντίζετε τι βασικές αξίες θα οικοδομήσετε τη ζωή σας! Αυτές οι αξίες σας καθορίζουν μια σημαντική κατεύθυνση ζωής, καθώς και την ποιότητα ζωής.</p>	<p>kodėl visa tai? Nes gyvenime tu negali eiti atsitiktinai. Už kiekvienos vertės slypi jūsu pastangos ir nuolatinis darbas, rimtumas ir drausmė.</p> <p>Kiekvienas asmuo turi tam tikrą vertybių žvaigždyną. Gyvenime turite turėti pusiausvyrą visame kame. Rūpinkitės, kokias pagrindines vertybes kuriate savo gyvenimą! Šios vertybės nustato jums svarbią gyvenimo kryptį, taip pat gyvenimo kokybę.</p>	<p>și casă și bani și o carieră de succes, dar ai probleme de sănătate? Învățã de mic sã ai valori fundamentale, sã-ți stabilești obiective pornind de la aceste valori precum și planuri de acțiune care privesc realizarea acestor obiective. Și de ce toate acestea? Deoarece în viață nu poți merge la întâmplare. În spatele fiecãrei valori se aflã efortul și munca ta continuã, seriozitatea și disciplina de care dai dovadã. Fiecare persoanã are o constelație particularã de valori. În viață e necesar sã ai un echilibru în toate. Ai grijã pe ce valori fundamentale îți clãdești viața! Aceste valori îți stabilesc o direcție importantã a vieții, precum și calitatea vieții.</p>	<p>aprende a tener valores fundamentales, a establecer sus objetivos en función de estos valores, así como a los planes de acción con respecto al logro de estos objetivos. ¿Y por qué todo esto? Porque en la vida no puedes ir por casualidad. Detrás de cada valor se encuentra su esfuerzo y su trabajo continuo, su seriedad y su disciplina. Cada persona tiene una constelación particular de valores. En la vida necesitas tener un equilibrio en todo. Cuida de qué valores fundamentales construyes tu vida! Estos valores le establecen una dirección de vida importante, así como la calidad de vida.</p>
<p>IDEAL The ideal is "the supreme (and hard to reach) goal that</p>	<p>ΙΔΑΝΙΚΟΣ Το ιδανικό είναι "ο ανώτατος (και δύσκολος στόχος) στόχος</p>	<p>IDEALAS Idealas yra „aukščiausias (ir sunkiai pasiekiamas) tikslas,</p>	<p>IDEAL Idealul este "scopul suprem (și greu de atins)</p>	<p>IDEAL El ideal es "el objetivo supremo (y difícil de</p>

<p>someone is aiming for in life or in a field of activity". We all have an ideal in life. It's normal. It can't be otherwise. What ideal of life do you have? If you already have an ideal that you are aiming for it is very good. Success in achieving it! If you haven't thought about it yet, it's time to do it. It often seems to us that some goals and objectives we have are too great to be met in the concrete plan. Because of the lack of courage, these can only remain dreams, desires. It is time to set your ideal, goals and goals real, clear and written in a period of time. You are responsible for what you want to become a reality. Once your goals are clear, you will see how your ability to manage time will increase. It is not easy to work to achieve your goals. You will work hard, you will work hard, you will have to give up something to achieve those goals. You need to be organized and systematic, not</p>	<p>στον οποίο κάποιος στοχεύει στη ζωή ή σε ένα πεδίο δραστηριότητας". Όλοι έχουμε ένα ιδανικό στη ζωή. Είναι φυσιολογικό. Δεν μπορεί να γίνει διαφορετικά. Ποιο ιδεώδες ζωής έχετε; Εάν έχετε ήδη ένα ιδανικό που επιδιώκετε, είναι πολύ καλό. Επιτυχία στην επίτευξη αυτού! Εάν δεν το έχετε σκεφτεί ακόμα, ήρθε η ώρα να το κάνετε. Μας φαίνεται συχνά ότι ορισμένοι στόχοι και στόχοι που έχουμε είναι υπερβολικά μεγάλοι για να επιτευχθούν στο συγκεκριμένο σχέδιο. Λόγω της έλλειψης θάρρους, αυτά μπορούν να παραμείνουν μόνο όνειρα, επιθυμίες. Ήρθε η ώρα να θέσετε το ιδανικό, τους στόχους και τους στόχους σας πραγματικούς, σαφείς και γραπτούς σε μια χρονική περίοδο. Είστε υπεύθυνοι για αυτό που θέλετε να γίνετε πραγματικότητα. Μόλις οι στόχοι σας είναι σαφείς, θα δείτε πως η ικανότητά σας να διαχειρίζεστε το χρόνο θα</p>	<p>kurio kažkas siekia gyvenime ar veiklos srityje". Mes visi turime idealą gyvenime. Tai normalu. Negali būti kitaip. Koks tavo gyvenimo idealas? Jei jau turite idealą, kurio siekiate, tai yra labai gerai. Sėkmės tai pasiekti! Jei dar negalvojote apie tai, laikas tai padaryti. Mums dažnai atrodo, kad kai kurie tikslai ir uždaviniai yra per dideli, kad juos įgyvendintume konkrečiame plane. Dėl drąsos stokos tai gali likti tik svajonėmis, norais. Laikas nustatyti savo idealą, tikslus ir uždavinius per tam tikrą laiko tarpą. Jūs esate atsakingi už tai, ko norite tapti realybe. Kai jūsų tikslai bus aiškūs, pamatysite, kaip padidės jūsų galimybės valdyti laiką. Nelengva dirbti siekiant savo tikslų. Dirbsi sunkiai, daug dirbsi, turėsi ko nors atsisakyti, kad pasiektum tuos tikslus. Jūs turite būti organizuotas ir sistemingas, nepasiklysti detalėse, nepasiduoti, sudaryti planą, kurį periodiškai analizuojate ir</p>	<p>către care tinde cineva în viață sau într-un domeniu de activitate". Toți avem un ideal în viață. E normal. Parcă nici nu se poate altfel. Tu ce ideal de viață ai? Dacă ai deja un ideal către care tinzi e foarte bine. Succes în îndeplinirea acestuia! Dacă nu te-ai gândit încă, e timpul să faci acest lucru. De multe ori ni se pare că unele scopuri și obiective pe care le avem sunt prea mari pentru a putea fi îndeplinite în plan concret. Din cauza lipsei de curaj acestea pot rămâne doar vise, dorințe. Este timpul să-ți stabilești un ideal, scopuri și obiective reale, clare și înscrise într-o perioadă de timp. Tu ești responsabil de ceea ce dorești să devină realitate. Din momentul în care scopurile tale sunt clare, vei vedea cum va crește abilitatea ta de a gestiona timpul. Nu este ușor să</p>	<p>alcanzar) al que alguien aspira en la vida o en un campo de actividad". Todos tenemos un ideal en la vida. Es normal. No puede ser de otra manera. Qué ideal de vida tienes? Si ya tienes un ideal al que estás apuntando, es muy bueno. Éxito en lograrlo! Si aún no lo ha pensado, es hora de hacerlo. A menudo nos parece que algunas metas y objetivos que tenemos son demasiado grandes para ser alcanzados en el plan concreto. Debido a la falta de coraje, estos solo pueden seguir siendo sueños, deseos. Es hora de establecer su ideal, metas y metas reales, claras y escritas en un período de tiempo. Eres responsable de lo que quieres que se haga realidad. Una vez que sus objetivos estén claros, verá cómo aumentará su capacidad para administrar el tiempo. No es fácil trabajar para lograr sus objetivos. Trabajarás duro, trabajarás duro, tendrás que</p>
--	---	---	---	--

<p>to get lost in the details, not to give up, to make a plan that you periodically analyze and reanalyze. Establish step by step what you want to accomplish and you will not waste any more time with all kinds of activities that distract you from achieving your goal. Act according to your plan, do something every day and never give up as hard as you want.</p> <p>To turn your dreams into something achievable it is important to have a well-developed strategy, and the key to success is of course ... with you.</p>	<p>αυξηθεί. Δεν είναι εύκολο να εργαστείτε για να πετύχετε τους στόχους σας. Θα εργαστείτε σκληρά, θα εργαστείτε σκληρά, θα πρέπει να εγκαταλείψετε κάτι για να επιτύχετε αυτούς τους στόχους. Πρέπει να είστε οργανωμένοι και συστηματικοί, να μην χαθείτε στις λεπτομέρειες, να μην εγκαταλείψετε, να κάνετε ένα σχέδιο που περιοδικά αναλύονται και αναλύονται. Δημιουργήστε βήμα προς βήμα αυτό που θέλετε να ολοκληρώσετε και δεν θα σπαταλάτε περισσότερο χρόνο με κάθε είδους δραστηριότητες που σας αποσπούν από την επίτευξη του στόχου σας. Δράστε σύμφωνα με το σχέδιό σας, κάνετε κάτι κάθε μέρα και μην αφήνετε ποτέ τόσο σκληρά όσο θέλετε. Για να μετατρέψετε τα όνειρά σας σε κάτι εφικτό, είναι σημαντικό να έχετε μια καλά αναπτυγμένη στρατηγική και το κλειδί της επιτυχίας είναι βέβαια ... μαζί σας.</p>	<p>reanalizuojate. Žingsnis po žingsnio nustatykite, ką norite įgyvendinti, ir daugiau nebėgaiskite laiko visoms veikloms, atitraukiančioms nuo jūsų tikslo siekimo. Elkitės pagal savo planą, darykite ką nors kiekvieną dieną ir niekada nepasiduokite taip stipriai, kaip norite.</p> <p>Norint paversti savo svajones kažkokiais pasiekiamais, svarbu turėti gerai parengtą strategiją, o sėkmės raktas, be abejo, yra ... su savimi.</p>	<p>lucrezi pentru a-ți atinge obiectivele. Vei munci mult, vei depune efort, va trebui să renunți la ceva ca să atingi acele obiective. Trebuie să fii organizat și sistematic, să nu te pierzi în detalii, să nu renunți, să-ți faci un plan pe care periodic să-l analizezi și reanalizezi. Stabilește pas cu pas ce vrei să realizezi și nu vei mai pierde timpul cu tot felul de activități care te distrag de la îndeplinirea scopului tău. Acționează conform planului tău, fă ceva în fiecare zi și nu renunța niciodată oricât îți ar fi de greu. Pentru a-ți transforma visele în ceva realizabil e important să ai o strategie bine pusă la punct, iar cheia succesului este desigur...la tine.</p>	<p>renunciar a algo para lograr esos objetivos. Necesitas ser organizado y sistemático, para no perderte en los detalles, para no rendirte, para hacer un plan que periódicamente analizar y volver a analizar. Establezca paso a paso lo que desea lograr y no perderá más tiempo con todo tipo de actividades que lo distraigan de lograr su objetivo. Actúa de acuerdo con tu plan, haz algo todos los días y nunca te rindas tan duro como quieras.</p> <p>Para convertir sus sueños en algo alcanzable, es importante tener una estrategia bien desarrollada, y la clave del éxito es, por supuesto ... con usted.</p>
---	--	---	---	---

<p>HEALTH</p> <p>What does health mean to you? We hear health remarks daily. Health is that "good condition of an organism in which the functioning of all organs is done normally and regularly. Health is our most valuable asset. When we have it and nothing bothers us, as a rule, we do not value it. We put a price on health when we are sick. We should constantly ask ourselves what we do for our health. That's why I propose a brief reflection exercise that you need to do from time to time. Yes, I know you do a lot for your health, maybe you will say you eat healthy, you move, you interact with others, you have a group of friends, you read, you get informed, you play, etc. If we refer, for example, to the food you eat, ask yourself "is your food really healthy?", "Do you eat vegetables and fruits?", "Do you often eat fast food?", "Of which do you eat juices?"</p>	<p>ΥΓΕΙΑ</p> <p>Τι σημαίνει η υγεία για εσάς; Ακούμε τις παρατηρήσεις για την υγεία καθημερινά. Η υγεία είναι ότι "η καλή κατάσταση ενός οργανισμού στον οποίο η λειτουργία όλων των οργάνων γίνεται κανονικά και τακτικά. Η υγεία είναι το πιο πολύτιμο περιουσιακό στοιχείο. Όταν το έχουμε και δεν μας ενοχλεί τίποτα, κατά κανόνα δεν το εκτιμούμε. Βάζουμε ένα τίμημα για την υγεία όταν είμαστε άρρωστοι. Πρέπει να αναρωτιόμαστε συνεχώς τι κάνουμε για την υγεία μας. Γι' αυτό προτείνω μια σύντομη άσκηση σκέψης που πρέπει να κάνετε από καιρό σε καιρό. Ναι, ξέρω ότι κάνετε πολλά για την υγεία σας, ίσως να πείτε ότι τρώτε υγιεινά, μετακινείτε, αλληλεπιδράτε με άλλους, έχετε μια ομάδα φίλων, διαβάζετε, ενημερώνεστε, παίζετε κλπ. Αν αναφέρουμε, για παράδειγμα, για τα τρόφιμα που τρώτε, αναρωτηθείτε "είναι τα τρόφιμά σας</p>	<p>SVEIKATA</p> <p>Ką tau reiškia sveikata? Kasdien girdime pastabas apie sveikatą. Sveikata yra ta, kad „gera organizmo būklė, kai visi organai veikia normaliai ir reguliariai. Sveikata yra mūsų vertingiausias turtas. Kai mes jį turime ir niekas netrukdo, paprastai mes to nevertiname. Mes nustatome kainą sveikatai, kai sergame. Turėtume nuolat klausti savęs, ką darome savo sveikatos labui. Štai kodėl aš siūlau trumpą refleksijos pratimą, kurį turite atlikti laikas nuo laiko. Taip, aš žinau, kad jūs daug darote dėl savo sveikatos, galbūt sakysite, kad maitinatės sveikai, judate, bendraujate su kitais, turite draugų grupę, skaitote, gaunate informacijos, žaidžiate ir tt Jei mes nurodysime Pavyzdžiui, paklauskite savęs „ar maistas tikrai sveikas?“, „ar valgoite daržoves ir vaisius?“, „ar dažnai valgoite greitai maistą?“, „ar jūs geriate sultis?“, „ar kokius saldinius mėgstate?“, „ir</p>	<p>SĂNĂTATEA</p> <p>Ce înseamnă pentru tine sănătatea? Auzim zilnic remarci referitoare la sănătate. Sănătatea este acea "stare bună a unui organism la care funcționarea tuturor organelor se face în mod normal și regulat". Sănătatea este bunul nostru cel mai de preț. Atunci când o avem și nu ne deranjează nimic, de regulă, nici nu o prețuim. Punem preț pe sănătate atunci când suntem bolnavi. Ar trebui ca permanent să ne întrebăm ce facem pentru sănătatea noastră. De aceea îți propun un scurt exercițiu de reflecție necesar să-l faci din când în când. Da, știi că faci multe pentru sănătatea ta, vei spune poate că mănânci sănătos, faci mișcare, relaționezi cu cei din jur, ai un grup de prieteni, citești, te informezi, te joci, etc.</p>	<p>SALUD</p> <p>Qué significa la salud para ti? Escuchamos comentarios de salud a diario. La salud es ese "buen estado de un organismo en el que el funcionamiento de todos los órganos se realiza de manera normal y regular. La salud es nuestro activo más valioso. Cuando lo tenemos y nada nos molesta, por regla general, no lo valoramos. Ponemos un precio a la salud cuando estamos enfermos. Debemos preguntarnos constantemente qué hacemos por nuestra salud. Es por eso que propongo un breve ejercicio de reflexión que debe hacer de vez en cuando. Sí, sé que haces mucho por tu salud, quizás digas que comes sano, te mueves, interactúas con otros, tienes un grupo de amigos, lees, te informas, juegas, etc. Si nos referimos, por ejemplo, a la comida que come, pregúntese "¿es su comida realmente saludable?",</p>
---	---	--	---	--

<p>"," what sweets do you like? ", etc. But in your spare time, how do you spend your time, do you get used to resting actively, or do you prefer to sit in front of the TV or computer, forgetting about yourself? Health, I think, is really about being in balance with yourself. And this is achieved if you intend to think more about yourself, if you intend to do something for yourself every day, to know yourself better. Take care of yourself, take care of what you eat, rest, play, have quality relationships with others around you. Don't overdo it. The excesses lead to imbalances that you can overcome but with a great deal of time and energy. Don't forget Health is better than all.</p>	<p>πραγματικά υγιή;" , "τρώτε λαχανικά και φρούτα;" , "τρώτε συχνά τα γρήγορα φαγητά;" , "από τα οποία τρώτε χυμούς;" , "τι γλυκά σας αρέσει;" , κλπ. Αλλά στον ελεύθερο χρόνο σας, πώς ξοδεύετε το χρόνο σας, συνηθίζετε να αναπαύεστε ενεργά ή προτιμάτε να καθίσετε μπροστά από την τηλεόραση ή τον υπολογιστή, ξεχνώντας τον εαυτό σας ; Η υγεία, νομίζω, είναι πραγματικά να είμαστε σε ισορροπία με τον εαυτό σας. Και αυτό επιτυγχάνεται εάν σκοπεύετε να σκεφτείτε περισσότερα για τον εαυτό σας, αν σκοπεύετε να κάνετε κάτι για τον εαυτό σας κάθε μέρα, για να γνωρίσετε τον εαυτό σας καλύτερα. Φροντίστε τον εαυτό σας, φροντίστε να φάτε, να ξεκουραστείτε, να παίξετε, να έχετε καλές σχέσεις με τους άλλους γύρω σας. Μην το παρακάνετε. Οι υπερβολές οδηγούν σε ανισορροπίες που μπορείτε να ξεπεράσετε, αλλά με πολύ χρόνο και ενέργεια.</p>	<p>pan. Bet kaip laisvalaikiu praleidžiate laiką, ar pripratote aktyviai ilsėtis, ar mieliau sėdite priešais televizorių ar kompiuterį, pamiršdami apie save? Sveikata, manau, iš tikrųjų reiškia pusiausvyrą su savimi. Ir tai pasiekiamo, jei ketini daugiau galvoti apie save, jei ketini kiekvieną dieną ką nors padaryti sau, geriau pažinti save. Rūpinkis savimi, rūpinkis tuo, ką valgai, ilsisi, žaidi, turi kokybiškus santykius su aplinkiniais. Nepersistenkite. Dėl pertekliaus atsiranda disbalansas, kurį galite įveikti, tačiau sugaišdami daug laiko ir energijos. Nepamiršk Sveikata geresnė už visas.</p>	<p>Dacă ne referim, de exemplu, la hrana pe care o consumi, întrebă-te "este hrana ta cu adevărat sănătoasă?" , "consumi legume și fructe?" , "mănânci des mâncare de tip fast-food?" , "de care sucuri consumi?" , "ce dulciuri îți plac?" , etc. Dar în timpul liber ce faci, cum petreci acest timp al tău, obișnuiești să te odihnești activ sau preferi să stai mai mult în fața televizorului sau calculatorului, uitând de tine? Sănătatea cred că înseamnă de fapt să fii în echilibru cu tine însăși. Și acest lucru se obține dacă îți vei propune să te gândești mai mult la tine, dacă îți vei propune ca zi de zi să faci ceva pentru tine, să te cunoști mai bine. Ai grijă de tine, ai grijă la ce mănânci, să te odihnești, să te joci, să ai relații de calitate cu cei din jur. Nu face excese.</p>	<p>"Come verduras y frutas?" , "Come a menudo comida rápida?" , "De qué come jugos?" , "qué dulces te gustan?" , etc. Pero en tu tiempo libre, ¿cómo pasas tu tiempo, te acostumbras a descansar activamente o prefieres sentarte frente al televisor o la computadora, olvidándote de ti mismo? ? La salud, creo, se trata realmente de estar en equilibrio contigo mismo. Y esto se logra si tiene la intención de pensar más en usted mismo, si tiene la intención de hacer algo por usted todos los días, para conocerse mejor. Cuídate, cuida lo que comes, descansa, juega, mantén relaciones de calidad con los que te rodean. No te excedas. Los excesos conducen a desequilibrios que puede superar pero con una gran cantidad de tiempo y energía. No lo olvides ... La salud es mejor que todos.</p>
---	--	---	---	---

	Μην ξεχνάτε ... Η υγεία είναι καλύτερη από όλους.		Excesele duc la dezechilibre pe care le poți redresa dar cu consum mare de timp și energie. Nu uita....Sănătatea e mai bună decât toate.	
<p>LEARNING</p> <p>School years are the most beautiful years, often those who already have a job say. What does school mean to you? Are your school years beautiful?</p> <p>Here's a question you should think about more often. Why? Because the time does not return and therefore the school years do not return. In school, you are laying the foundations of your personality. In the general school, many disciplines are studied. Some of you may like it more, others may give you a headache. Regardless of the situation, I would like to know that all are useful to you. For example, mathematics not only teaches you formulas, it also develops your ability to</p>	<p>ΜΑΘΗΣΗ</p> <p>Τα σχολικά έτη είναι τα πιο όμορφα χρόνια, συχνά εκείνοι που έχουν ήδη μια δουλειά λένε. Τι σημαίνει το σχολείο για σας; Είναι όμορφα τα σχολικά σας χρόνια; Εδώ είναι μια ερώτηση που πρέπει να σκεφτείτε πιο συχνά. Γιατί? Επειδή ο χρόνος δεν επιστρέφει και επομένως τα σχολικά έτη δεν επιστρέφουν. Στο σχολείο, θέτετε τα θεμέλια της προσωπικότητάς σας. Στο γενικό σχολείο, μελετώνται πολλές ειδικότητες. Κάποιοι από εσάς μπορεί να σας αρέσουν περισσότερο, άλλοι μπορεί να σας προκαλέσουν πονοκέφαλο. Ανεξάρτητα από την κατάσταση, θα ήθελα να ξέρω ότι όλα είναι χρήσιμα για εσάς. Για παράδειγμα, τα</p>	<p>MOKYMAŠIS</p> <p>Mokslo metai yra patys gražiausi, dažnai sako tie, kurie jau turi darbą. Ką tau reiškia mokykla? Ar gražus tavo mokslo metai? Štai klausimas, kurį turėtumėte pagalvoti dažniau. Kodėl? Nes laikas negrįžta ir todėl negrįžta mokslo metai. Mokykloje klojate savo asmenybės pamatus. Bendrojoje mokykloje mokoma daug disciplinų. Kai kuriems iš jūsu tai gali patikti labiau, kitiems gali skaudėti galvą. Nepaisant situacijos, reikia žinoti, kad visi jums yra naudingi. Pavyzdžiui, matematika ne tik moko formules, bet ir ugdo gebėjimą logiškai mąstyti, organizuotai. Jei studijuoji kalbą ir literatūrą, tai padeda kalbėti, išreikšti save ir</p>	<p>ÎNVĂȚĂTURA</p> <p>Anii de școală sunt cei mai frumoși ani spun adesea cei care au deja un loc de muncă. Ce înseamnă școala pentru tine? Sunt anii tăi de școală frumoși? Iată o întrebare la care ar trebui să te gândești mai des. De ce? Pentru că timpul nu se mai întoarce și prin urmare nici anii de școală nu se mai întorc. În școală se pun bazele personalității tale. În școala generală se studiază multe discipline. E posibil ca unele dintre acestea să-ți placă mai mult, altele să-ți dea bătăie de cap. Indiferent de situație aș vrea să știi că toate îți sunt de folos. De exemplu,</p>	<p>APRENDIZAJE</p> <p>Los años escolares son los años más hermosos, a menudo dicen quienes ya tienen un trabajo. Qué significa la escuela para usted? Son hermosos tus años escolares? Aquí hay una pregunta en la que debe pensar con más frecuencia. Por qué? Porque el tiempo no regresa y, por lo tanto, los años escolares no regresan. En la escuela, estás sentando las bases de tu personalidad. En la escuela general, se estudian muchas disciplinas. A algunos de ustedes les puede gustar más, a otros les puede dar dolor de cabeza. Independientemente de la situación, me gustaría saber que todos son útiles para usted. Por ejemplo, las</p>

ERASMUS + KA2 – 2018-1-RO01-KA229-049395

“ STOP ESL! START INTERDISCIPLINARY EDUCATION FOR FUTURE!”

<p>think logically, organized. Studying the language and literature helps you to speak, express yourself and write correctly. Geography gives you a lot of information about great places you can visit. Drawing and music unfolds your aesthetic, artistic spirit. Physical education and sport help you develop healthy and harmonious. Among other things, school teaches you. If you know how to learn, you will always be able to assimilate new information. All the information assimilated in the school years is selected over time, and what remains becomes the foundation on which everything related to intelligence and personal culture is built. The school provides the basic support for what you choose to do in the future, as a profession. For example, you can not get to want to be a translator if you were not conquered by the foreign language lessons in which you conversed or heard</p>	<p>μαθηματικά όχι μόνο σας διδάσκει τύπους, αναπτύσσει επίσης την ικανότητά σας να σκέφτεστε λογικά, οργανωμένα. Η μελέτη της γλώσσας και της λογοτεχνίας σας βοηθά να μιλάτε, να εκφραστείτε και να γράφετε σωστά. Η γεωγραφία σας δίνει πολλές πληροφορίες σχετικά με τα εξαιρετικά μέρη που μπορείτε να επισκεφθείτε. Το σχέδιο και η μουσική ξεδιπλώνουν το αισθητικό σας, καλλιτεχνικό πνεύμα. Η φυσική αγωγή και ο αθλητισμός σας βοηθούν να αναπτύξετε υγιή και αρμονικά. Μεταξύ άλλων, το σχολείο σας διδάσκει. Εάν γνωρίζετε πώς να μάθετε, θα είστε πάντα σε θέση να αφομοιώσετε νέες πληροφορίες. Όλες οι πληροφορίες που εξομοιώνονται με τα σχολικά έτη επιλέγονται με την πάροδο του χρόνου και αυτό που παραμένει γίνεται το θεμέλιο πάνω στο οποίο χτίζονται τα πάντα που σχετίζονται με την</p>	<p>taisyklingai rašyti. Geografija suteikia daug informacijos apie puikias lankytinas vietas. Piešimas ir muzika atskleidžia estetinę, meninę dvasią. Kūno kultūra ir sportas padeda išsiugdyti sveiką ir harmoningą kūną. Be kita ko, mokykla tavę moko. Jei mokate mokytis, visada galėsite įsisavinti naują informaciją. Laikui bėgant visa mokymosi metais įsisavinta informacija yra atrenkama, o tai, kas liko, tampa pagrindu, ant kurio pastatyta viskas, kas susiję su intelektu ir asmenine kultūra. Mokykla teikia pagrindinę paramą tam, ką pasirinksite daryti ateityje, kaip profesiją. Pvz., Jūs negalite norėti būti vertėjas, jei nebuvote užsienio kalbos pamokose, kuriose kalbėjotės ar girdėjote tekstus ta kalba. Daugybė dalykų mokykloje padeda atrasti naujas aistras, kurios motyvuos mokytis daugiau jums įdomių temų. Įsitraukite, mokykitės, klauskite, mokykitės patys, mokykitės visą gyvenimą!</p>	<p>matematica pe lângă faptul că te învață formule, îți dezvoltă și capacitatea de a gândi logic, organizat. Studiul limbii și literaturii te ajută să vorbești, să te exprimi și să scrii corect. Geografia îți oferă multe informații despre locuri minunate pe care poți să le vizitezi. Desenul și muzica îți dezvoltă spiritul estetic, artistic. Educația fizică și sportul te ajută să te dezvolți sănătos și armonios. Printre altele, școala te învață și să înveți. Dacă știi să înveți, vei putea oricând să asimilezi noi informații. Toate informațiile asimilate în anii de școală se selectează în timp, iar ceea ce rămâne devine temelia pe care se construiește tot ceea ce ține de inteligența și cultura personală. Școala oferă suportul de bază pentru ceea ce alegi să faci în viitor, ca profesie.</p>	<p>matemáticas no solo te enseñan fórmulas, sino que también desarrollan tu capacidad de pensar de manera lógica y organizada. Estudiar el idioma y la literatura te ayuda a hablar, expresarte y escribir correctamente. La geografía le brinda mucha información sobre los grandes lugares que puede visitar. El dibujo y la música despliegan tu espíritu estético y artístico. La educación física y el deporte te ayudan a desarrollarte sano y armonioso. Entre otras cosas, la escuela te enseña. Si sabe cómo aprender, siempre podrá asimilar nueva información. Toda la información asimilada en los años escolares se selecciona con el tiempo, y lo que queda se convierte en la base sobre la cual se construye todo lo relacionado con la inteligencia y la cultura personal. La escuela proporciona el apoyo básico para lo que elijas hacer en el</p>
--	--	--	--	---

ERASMUS + KA2 – 2018-1-RO01-KA229-049395

“ STOP ESL! START INTERDISCIPLINARY EDUCATION FOR FUTURE!”

<p>texts in that language. The many subjects in the school help you discover new passions that will motivate you to study more topics that are interesting to you. Get involved, study, ask, learn for yourself, learn for life! And don't forget, the great poet Lucian Blaga said "The learned man is the man who never finishes learning".</p>	<p>νοημοσύνη και την προσωπική κουλτούρα. Το σχολείο παρέχει τη βασική υποστηρίξι για αυτό που επιλέγετε να κάνετε στο μέλλον, ως επάγγελμα. Για παράδειγμα, δεν μπορείτε να πάρετε να θέλετε να είστε μεταφραστής εάν δεν κατακτήσατε τα μαθήματα ξένων γλωσσών στα οποία συνομιλήσατε ή ακούσατε κείμενα στη γλώσσα αυτή. Τα πολλά μαθήματα στο σχολείο σας βοηθούν να ανακαλύψετε νέα πάθη που θα σας παρακινήσουν να μελετήσετε περισσότερα θέματα που σας ενδιαφέρουν. Συμμετέχετε, μελετήστε, ρωτήστε, μάθετε για τον εαυτό σας, μάθετε για τη ζωή! Και μην ξεχνάτε, ο μεγάλος ποιητής Λουκιαν Μπλάγκα είπε: «Ο εγγράματος είναι ο άνθρωπος που δεν τελειώνει ποτέ να μαθαίνει».</p>	<p>Ir nepamiršk, puikus poetas Lucianas Blaga sakė: „Išmokęs žmogus yra tas žmogus, kuris niekada nebaigia mokymosi“.</p>	<p>De exemplu, nu ai cum să ajungi să-ți dorești să fii translator dacă nu ai fi fost cucerit de lecțiile de limbi străine în care conversai sau audiai texte in limba respectivă. Materiile numeroase din școală te ajută să îți descoperi pasiuni noi care te vor motiva să studiezi mai mult acele subiecte interesante pentru tine. Implică-te, studiază, întreabă, învață pentru tine, învață pentru viață! Și nu uita, marele poet Lucian Blaga spunea "Învățat e omul care nu termină niciodată de învățat".</p>	<p>futuro, como profesión. Por ejemplo, no puede llegar a querer ser un traductor si no fue conquistado por las lecciones de idiomas extranjeros en las que conversó o escuchó textos en ese idioma. Las muchas materias en la escuela te ayudan a descubrir nuevas pasiones que te motivarán a estudiar más temas que te interesen. Participe, estudie, pregunte, aprenda por usted mismo, aprenda de por vida! Y no lo olvides, el gran poeta Lucian Blaga dijo "El hombre erudito es el hombre que nunca termina de aprender".</p>
<p>MISTAKE Every man is wrong, every child is wrong. Who has never made a mistake? We make mistakes and we try very hard</p>	<p>ΛΑΘΟΣ Κάθε άνθρωπος είναι λάθος, κάθε παιδί είναι λάθος. Ποιος δεν έκανε ποτέ λάθος; Κάνουμε λάθη και</p>	<p>KLAIDA Kiekvienas žmogus klysta, kiekvienas vaikas klysta. Kas niekada nepadarė klaidos? Mes darome klaidas ir labai</p>	<p>GREȘEALA Orice om greșește, orice copil greșește. Cine nu a greșit vreodată? Greșim și ne străduim foarte mult să</p>	<p>ERROR Todo hombre está equivocado, cada niño está equivocado. Quién nunca ha cometido un error?</p>

<p>not to make mistakes. Sometimes we succeed, sometimes we don't. Well, in the end we learn from mistakes. Although you are a child, I would like to know that when you make a mistake, it is important to acknowledge that you are wrong. To whom is it important to recognize the mistake? Firstly towards yourself and then towards others. When you are wrong, it is also important not to blame yourself. After all, mistakes are life experiences that we have to learn. It is true that we can also learn from the mistakes of others, but it seems best to learn from our own mistakes. When you have done something wrong it is good to sit and reflect: What to do? What could I have done to make no mistake? How can I correct this mistake? What can I do from now on to stop this mistake from happening again? This is the moment when you become aware of the mistake. To be aware of a</p>	<p>προσπαθούμε πολύ σκληρά να μην κάνουμε λάθη. Μερικές φορές επιτυγχάνουμε, μερικές φορές δεν το κάνουμε. Λοιπόν, στο τέλος μαθαίνουμε από λάθη. Παρόλο που είστε παιδί, θα ήθελα να ξέρω ότι όταν κάνετε λάθος, είναι σημαντικό να αναγνωρίσετε ότι κάνετε λάθος. Σε ποιον είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε το λάθος; Πρώτα απέναντι στον εαυτό σας και στη συνέχεια προς τους άλλους. Όταν κάνετε λάθος, είναι επίσης σημαντικό να μην κατηγορείτε τον εαυτό σας. Μετά από όλα, τα λάθη είναι εμπειρίες ζωής που πρέπει να μάθουμε. Είναι αλήθεια ότι μπορούμε επίσης να μάθουμε από τα λάθη των άλλων, αλλά φαίνεται καλύτερα να μαθαίνουμε από τα δικά μας λάθη. Όταν κάνετε κάτι λάθος, καλό είναι να καθίσετε και να προβληματιστείτε: Τι να κάνετε; Τι θα μπορούσα να έκανα για να μην κάνω λάθος; Πώς μπορώ να διορθώσω</p>	<p>stengiamės nepadaryti klaidų. Kartais mums pasiseka, kartais ne. Na, galų gale mes mokomės iš klaidų. Nors jūs esate vaikas, turite žinoti, kad padarius klaidą svarbu pripažinti, kad klydai. Kam svarbu pripažinti klaidą? Pirmiausia sau, o paskui kitiems. Kai klysti, taip pat svarbu nekaltinti savęs. Juk klaidos yra gyvenimo patirtis, kurią turime išmokti. Tiesa, kad galime pasimokyti ir iš kitų klaidų, tačiau atrodo, kad geriausia mokytis iš savo pačių klaidų. Kai padarei ką nors taip, vėliau sėdėti ir apmąstyti: ką daryti? Ką aš galiu padaryti, kad nepadaryčiau klaidų? Kaip aš galiu ištaisyti šią klaidą? Ką nuo šiol galiu padaryti, kad tai sustabdyčiau, kad klaida nepasikartotų? Tai yra momentas, kai jūs sužinosite apie klaidą. Pripažindami klaidą, turite būti sąžiningi su savimi ir daug kalbėtis su savimi, su savo asmeniu. Siūlau apmąstyti situaciją, kai padarei ką nors taip. Paanalizuokite šią situaciją</p>	<p>nu mai greșim. Uneori reușim, alteori nu. Ei bine, pânã la urmã din greșeli învãțãm. Deși ești mic aș dori sã știi cã atunci când greșești cel mai important este sã recunoști cã ai greșit. Fațã de cine este importantã recunoașterea greșelii? În primul rând fațã de tine și apoi fațã de ceilalți. Atunci când ai greșit este de asemenea important sã nu te învinovãțești. Pânã la urmã greșelile sunt experiențe de viațã din care avem de învãțat. Este adevãrat cã putem învãța și din greșelile altora, dar cel mai bine se pare cã învãțãm din greșelile proprii. Atunci când ai greșit ceva e bine sã stai și sã reflectezi: Ce este de fãcut? Ce aș fi putut face ca sã nu greșesc? Cum pot îndrepta aceastã greșealã? Ce pot face de acum încolo ca sã nu se mai repete aceastã greșealã? Acesta este momentul</p>	<p>Cometemos errores y nos esforzamos mucho para no cometer errores. A veces tenemos éxito, a veces no. Bueno, al final aprendemos de los errores. Aunque eres un niño, me gustaría saber que cuando cometes un error, es importante reconocer que estás equivocado. Para quién es importante reconocer el error? Primero hacia ti mismo y luego hacia los demás. Cuando te equivocas, también es importante no culparte a ti mismo. Después de todo, los errores son experiencias de la vida que tenemos que aprender. Es cierto que también podemos aprender de los errores de los demás, pero parece mejor aprender de nuestros propios errores. Cuando ha hecho algo mal, es bueno sentarse y reflexionar: Qué hacer? Qué podría haber hecho para no equivocarme? Cómo puedo corregir este error? Qué puedo hacer a partir de ahora para evitar que este error vuelva a ocurrir? Este es el</p>
--	--	--	---	---

<p>mistake, you need to be honest with yourself and talk a lot with yourself, with your own person. I suggest you reflect on a situation when you have done something wrong. Analyze this situation based on your suggestions and learn what to do in the future. You will see that mistakes made, acknowledged and made aware are life experiences that will help you develop.</p>	<p>αυτό το λάθος; Τι μπορώ να κάνω από τώρα και στο εξής για να σταματήσω αυτό το λάθος να συμβεί ξανά; Αυτή είναι η στιγμή που γνωρίζετε το λάθος. Για να γνωρίζετε ένα λάθος, πρέπει να είστε ειλικρινείς με τον εαυτό σας και να μιλάτε πολύ μαζί σας, με το δικό σας πρόσωπο. Σας προτείνω να σκεφτείτε μια κατάσταση όπου έχετε κάνει κάτι λάθος. Αναλύστε αυτήν την κατάσταση με βάση τις προτάσεις σας και μάθετε τι θα κάνετε στο μέλλον. Θα δείτε ότι τα λάθη που έγιναν, αναγνωρίστηκαν και συνειδητοποιήσαν είναι εμπειρίες ζωής που θα σας βοηθήσουν να αναπτύξετε.</p>	<p>remdamiesi savo pasiūlymais ir sužinokite, ką daryti ateityje. Pamatysite, kad padarytos, pripažintos ir įsisąmonintos klaidos yra gyvenimo patirtis, kuri padės tobulėti.</p>	<p>când devii conștient de greșeală. Pentru a putea practic conștientiza o greșeală e nevoie să fii sincer cu tine și să vorbești mult cu tine, cu propria ta persoană. Îți propun să reflectezi la o situație când ai greșit ceva. Analizează această situație după sugestiile făcute și învață ceea ce ai de făcut pe viitor. Vei vedea că greșelile făcute, recunoscute și conștientizate sunt experiențe de viață care te vor ajuta să te dezvolți.</p>	<p>momento en que te das cuenta del error. Para estar al tanto de un error, debes ser honesto contigo mismo y hablar mucho contigo mismo, con tu propia persona. Le sugiero que reflexione sobre una situación en la que haya hecho algo mal. Analice esta situación según sus sugerencias y aprenda qué hacer en el futuro. Verá que los errores cometidos, reconocidos y conscientes son experiencias de la vida que lo ayudarán a desarrollar</p>
<p>PUNCTUALITY And did it ever happen to be late hours? How was it? What consequences did your lack of punctuality have? But have you ever been late for a date with friends or parents? What have you learned from these experiences? I know it wasn't pleasant. It is honorable to be punctual.</p>	<p>AKRIBEIA Και έγινε ποτέ αργά; Πώς ήταν? Ποιες συνέπειες είχε η έλλειψη ακριβειάς σας; Αλλά έχετε ποτέ καθυστερήσει για μια συνάντηση με φίλους ή γονείς; Τι μάθατε από αυτές τις εμπειρίες; Ξέρω ότι δεν ήταν ευχάριστο. Είναι αξιοπρεπές να είμαστε ακριβείς. "Η ακεραιότητα</p>	<p>PUNKTUALUMAS O ar kada nors vėlavote? Kaip buvo? Kokias pasekmes padarė jūsu punktualumo stoka? Bet ar kada vėlavote į pasimatymus su draugais ar tėvais? Ko jūs išmokote iš šios patirties? Aš žinau, kad tai nebuvo malonu. Garbė būti punktualiam. "Punktualumas</p>	<p>PUNCTUALITATEA Ți s-a întâmplat vreodată să întârzi de la ore? Cum a fost? Ce urmări a avut lipsa ta de punctualitate? Dar de la o întâlnire cu prietenii sau părinții ai întârziat vreodată? Ce ai învățat din aceste experiențe? Știi că nu a fost plăcut. Este onorabil</p>	<p>PUNTUALIDAD Y alguna vez fue tarde? Como estuvo? Qué consecuencias tuvo su falta de puntualidad? Pero, alguna vez has llegado tarde a una cita con amigos o padres? Qué has aprendido de estas experiencias? Sé que no fue agradable. Es honorable ser puntual. "La</p>

<p>"Punctuality is the characteristic of being punctual, the rigorous fulfillment of the obligations within the set deadlines."When it comes to time management, there are two types of people: those who usually arrive early where they are expected and those who, despite their best intentions, never manage to be punctual.</p> <p>If you look like the first category, I congratulate you. You really deserve it!If you have experiences that are similar to those in the second category, I suggest some practices and habits that you can learn, in an attempt to always be punctual, without this becoming a chore.It is very important to think about the consequences you could face if you are late, such as missing an important date, disappointing friends or even bad opinions. Ask yourself how your friends or family members feel when you are late for dating them. That is</p>	<p>είναι το χαρακτηριστικό του να είναι ακριβές, η αυστηρή εκπλήρωση των υποχρεώσεων μέσα στις καθορισμένες προθεσμίες."</p> <p>Όταν πρόκειται για τη διαχείριση του χρόνου, υπάρχουν δύο τύποι ανθρώπων: αυτοί που φθάνουν συνήθως εκεί που αναμένεται και όσοι, παρά τις καλύτερες προθέσεις τους, δεν καταφέρνουν ποτέ να είναι ακριβείς.</p> <p>Εάν μοιάζετε με την πρώτη κατηγορία, σας συγχαίρω. Το αξίζετε πραγματικά! Εάν έχετε εμπειρίες παρόμοιες με εκείνες της δεύτερης κατηγορίας, σας προτείνω κάποιες πρακτικές και συνήθειες που μπορείτε να μάθετε, σε μια προσπάθεια να είστε πάντοτε ακριβείς, χωρίς αυτό να γίνει μια δουλειά.</p> <p>Είναι πολύ σημαντικό να σκεφτείτε τις συνέπειες που θα μπορούσατε αντιμετωπίσετε αν είστε αργά, όπως λείπει μια σημαντική ημερομηνία, απογοητευμένοι φίλοι ή ακόμα και κακές</p>	<p>yra būdingas punktualumui, griežtam įsipareigojimų vykdymui per nustatytus terminus". Kalbant apie laiko valdymą, yra dviejų tipų žmonės: tie, kurie paprastai atvyksta anksti ten, kur tikimasi, ir tie, kurie, nepaisant geriausių ketinimų, niekada nesugeba būti punktualūs.</p> <p>Jeį atrodai kaip pirmoji kategorija, sveikinu tave. Jūs to tikrai nusipelnėte! Jeį turite patirties, panašios į antrosios kategorijos patirtį, siūlau keletą praktikų ir įpročių, kurių galite išmokti, stengdamiesi visada būti punktualūs, tai nesuteikdami nemalonumų kitiems. Tai labai svarbu galvoti apie pasekmes, su kuriomis galite susidurti pavėluodami, pavyzdžiui, praleidote svarbų pasimatymą, nuviliate draugus ar net bus kiti blogos nuomonės.</p> <p>Paklauskite savęs, kaip jaučiasi jūsų draugai ar šeimos nariai, kai vėluojate pasimatyti su jais. Taip rasite motyvaciją pokyčiams. Jeį vėluojate, greičiausiai esate linkęs</p>	<p>să fim punctuali.</p> <p>"Punctualitatea reprezintă însușirea de a fi punctual, îndeplinirea riguroasă a obligațiilor la termenele fixate." Când vine vorba de gestionarea timpului, există două tipuri de oameni: cei care ajung în mod obișnuit devreme în locul unde sunt așteptați și cei care, în ciuda celor mai bune intenții, nu reușesc niciodată să fie punctuali.Dacă te asemeni celor din prima categorie, te felicit. Chiar meriți! Dacă mai degrabă ai parte de experiențe care seamănă cu cele din a doua categorie, îți sugerez câteva practici și obiceiuri pe care ți le pot însuși, în încercarea de a reuși să fii întotdeauna punctual, fără ca acest lucru să devină o corvoadă. Este foarte important să te gândești la consecințele pe care le-ai putea suporta dacă vei întârzia, cum ar fi ratarea unei întâlniri importante,</p>	<p>puntualidad es la característica de ser puntual, el cumplimiento riguroso de las obligaciones dentro de los plazos establecidos". Cuando se trata de la gestión del tiempo, hay dos tipos de personas: las que suelen llegar temprano a donde se espera y las que, a pesar de sus mejores intenciones, nunca logran ser puntuales. Si te pareces a la primera categoría, te felicito. Usted realmente lo merece! Si tiene experiencias similares a las de la segunda categoría, le sugiero algunas prácticas y hábitos que puede aprender, en un intento de ser siempre puntual, sin que esto se convierta en una tarea. Es muy importante pensar en las consecuencias que podría enfrentar si llega tarde, como perder una cita importante, decepcionar a amigos o incluso malas opiniones. Pregúntese cómo se sienten sus amigos o familiares cuando llega tarde a salir con ellos. Así es como</p>
--	--	---	--	--

<p>how you will find a motivation to make a change.If you are late, you probably tend to underestimate the time required to do things. You need to reorganize your schedule or change some of your habits. If you always go to school because it takes a lot of time to get ready in the morning, find ways to minimize your morning routine. Before going to bed, organize your work materials and prepare your clothes. Set more alarms and phone alerts, you can set the clock five minutes earlier to "fool" to be ready earlier. Take into account the occurrence of unforeseen situations.And do not forget ... punctuality is a necessary feature of the contemporary man, who has been learning since school years.</p>	<p>απόψεις. Ρωτήστε τον εαυτό σας πώς αισθάνονται οι φίλοι ή τα μέλη της οικογένειάς σας όταν καθυστερείτε για τη χρονολόγησή τους. Αυτός είναι ο τρόπος με τον οποίο θα βρείτε κίνητρο για να κάνετε μια αλλαγή. Αν καθυστερείτε, πιθανότατα έχετε την τάση να υποτιμάτε το χρόνο που απαιτείται για να κάνετε τα πράγματα. Πρέπει να αναδιοργανώσετε το πρόγραμμά σας ή να αλλάξετε κάποιες από τις συνήθειες σας.Εάν πηγαίνετε πάντα στο σχολείο επειδή χρειάζεται πολύς χρόνος για να ετοιμαστείτε το πρωί, βρείτε τρόπους για να ελαχιστοποιήσετε την πρωινή σας ρουτίνα. Πριν πάτε για ύπνο, οργανώστε τα υλικά εργασίας σας και προετοιμάστε τα ρούχα σας. Ορίστε περισσότερους συναγερμούς και ειδοποιήσεις τηλεφώνου, μπορείτε να ρυθμίσετε το ρολόι πέντε λεπτά νωρίτερα για να "ξεγελάσετε" για να είστε έτοιμοι νωρίτερα. Λάβετε</p>	<p>nuvertinti laiką, reikalingą dalykams atlikti. Turite pertvarkyti savo tvarkaraštį arba pakeisti kai kuriuos įpročius. Jei visada einate į mokyklą, nes ryte ruoštis reikia daug laiko, raskite būdų, kaip sutrumpinti savo rytinę rutiną. Prieš miegą susitvarkykite darbo medžiagą ir pasiruoškite drabužius. Galite nustatyti daugiau žadintuvų ir telefono įspėjimų galite nustatyti laikrodį penkiomis minutėmis anksčiau, kad jis „pagudrautų“, kad būtų pasirengęs anksčiau. Atsižvelkite į nenumatytų situacijų atsiradimą. Nepamirškite ... punktualumas yra būtina šiuolaikinio žmogaus, kuris mokosi ypatybė.</p>	<p>dezamăgirea prietenilor sau chiar părerile de rău. Întreabă-te cum se simt prietenii sau membrii familiei atunci când întârzii la întâlnirile cu aceștia. Așa vei găsi poate o motivare să faci o schimbare.Dacă întârzii de obicei, probabil că ai tendința de a subestima timpul necesar pentru a face lucrurile. E necesar să-ți reorganizezi programul sau să-ți modifichi unele obiceiuri.Dacă întârzii întotdeauna la școală pentru că îți ia mult timp să te pregătești dimineața, găsește modalități de a minimiza rutina matinală. Înainte de a te culca, organizează-ți materialele de lucru și pregătește-ți hainele. Setează-ți mai multe alarme și alerte telefonice, poți seta ceasul cu cinci minute mai devreme pentru a "te păcăli" să fii gata mai devreme. Ia în calcul și</p>	<p>encontrarás una motivación para hacer un cambio. Si llega tarde, probablemente tiende a subestimar el tiempo requerido para hacer las cosas. Necesita reorganizar su horario o cambiar algunos de sus hábitos. Si siempre vas a la escuela porque te toma mucho tiempo prepararte por la mañana, busca maneras de minimizar tu rutina matutina. Antes de acostarse, organice sus materiales de trabajo y prepare su ropa. Configure más alarmas y alertas telefónicas, puede configurar el reloj cinco minutos antes para "engañar" y estar listo antes. Tenga en cuenta la ocurrencia de situaciones imprevistas. Y no olvide ... la puntualidad es una característica necesaria del hombre contemporáneo, que ha estado aprendiendo desde los años escolares.</p>
---	--	---	--	--

	<p>υπόψη την εμφάνιση απρόβλεπτων καταστάσεων. Και μην ξεχνάτε ... η ακρίβεια είναι ένα απαραίτητο χαρακτηριστικό γνώρισμα του σύγχρονου ανθρώπου, ο οποίος μαθαίνει από τα σχολικά χρόνια.</p>		<p>apariția unor situații neprevăzute. Si nu uita... punctualitatea e o caracteristică necesară omului contemporan, care se învață chiar din anii de școală.</p>	
<p>READING We live in a world where technology is evolving more and more. I think it's hard for you to imagine that reading can give you wonderful experiences, traveling in the past, present and future, in a much shorter time than a computer can do. Have you ever thought about this? Books are those wonderful friends who should accompany us every day, and reading should not only be regarded as a simple hobby, it is much more than that, it is food for the mind and soul. You may wonder why reading is so important? Reading broadens your horizons of knowledge, helps you to develop as an individual, to know yourself, to find out</p>	<p>ΑΝΑΓΝΩΣΗ Ζούμε σε έναν κόσμο όπου η τεχνολογία εξελίσσεται όλο και περισσότερο. Νομίζω ότι είναι δύσκολο να φανταστεί κανείς ότι η ανάγνωση μπορεί να σας δώσει υπέροχες εμπειρίες, ταξιδεύοντας στο παρελθόν, το παρόν και το μέλλον, σε πολύ μικρότερο χρόνο από ότι μπορεί να κάνει ένας υπολογιστής. Έχετε σκεφτεί ποτέ κάτι τέτοιο; Τα βιβλία είναι εκείνοι οι θαυμάσιοι φίλοι που θα πρέπει να μας συνοδεύουν κάθε μέρα και η ανάγνωση δεν θα πρέπει να θεωρείται απλώς ένα απλό χόμπι, είναι πολύ περισσότερο από αυτό, είναι τροφή για το μυαλό και την ψυχή. Μπορεί να αναρωτιέστε γιατί η ανάγνωση είναι τόσο</p>	<p>SKAITYMAS Mes gyvename pasaulyje, kuriame technologijos tobulėja vis labiau ir labiau. Manau, jums sunku įsivaizduoti, kad skaitymas gali suteikti nuostabių potyrių, keliaujant praeityje, dabartyje ir ateityje per daug trumpesnį laiką, nei tai gali padaryti kompiuteris. Ar kada nors apie tai pagalvojote? Knygos yra tie nuostabūs draugai, kurie turėtų mus lydėti kiekvieną dieną, o skaitymas turėtų būti vertinamas ne tik kaip paprastas pomėgis, bet ir tai daug daugiau nei protas ir siela. Jums gali kilti klausimas, kodėl skaitymas yra toks svarbus? Skaitymas praplečia žinių horizontą, padeda tobulėti kaip individui, pažinti</p>	<p>LECTURA Trăim într-o lume în care tehnologia evoluează tot mai mult. Cred că îți este greu să îți mai imaginezi că lectura îți poate oferi experiențe minunate, călătorind în trecut, prezent și viitor, într-un timp mult mai scurt decât o poate face un calculator. Te-ai gândit vreodată la acest lucru? Cărțile sunt acei prieteni minunați care ar trebuie să ne însoțească zi de zi, iar lectura nu trebuie privită doar ca un simplu hobby, ea este mult mai mult decât atât, este hrană pentru minte și suflet. Poate te întrebi de ce este atât de importantă lectura? Lectura îți lărgeste</p>	<p>LEYENDO Vivimos en un mundo donde la tecnología evoluciona cada vez más. Creo que es difícil para ti imaginar que la lectura puede brindarte experiencias maravillosas, viajar en el pasado, presente y futuro, en un tiempo mucho más corto que una computadora. Alguna vez has pensado en esto? Los libros son esos maravillosos amigos que deberían acompañarnos todos los días, y la lectura no solo debe considerarse como un simple pasatiempo, es mucho más que eso, es alimento para la mente y el alma. Te preguntarás por qué leer es tan importante. La lectura amplía tus horizontes de conocimiento, te ayuda a</p>

ERASMUS + KA2 – 2018-1-RO01-KA229-049395

“ STOP ESL! START INTERDISCIPLINARY EDUCATION FOR FUTURE!”

<p>who you really are and what you want to do in this life. As soon as you close a book, reading determines you to think, formulate ideas, draw conclusions, imagine certain things.</p> <p>Reading helps you build your personality. Reading is a true and patient friend, a counselor who is always with you. If she will accompany you permanently and become a way of life she will surely give you that state of gratitude and joy of soul as only she knows how to offer you.</p>	<p>σημαντική; Η ανάγνωση διευρύνει τους ορίζοντές σας της γνώσης, σας βοηθά να αναπτύξετε ως άτομο, να γνωρίσετε τον εαυτό σας, να μάθετε ποιοι είστε πραγματικά και τι θέλετε να κάνετε σε αυτή τη ζωή. Μόλις κλείσετε ένα βιβλίο, η ανάγνωση σας καθορίζει να σκέφτεστε, να διαμορφώσετε ιδέες, να συνάγετε συμπεράσματα, να φανταστείτε ορισμένα πράγματα.</p> <p>Η ανάγνωση σας βοηθά να δημιουργήσετε την προσωπικότητά σας. Η ανάγνωση είναι ένας αληθινός και φιλικός φίλος, ένας σύμβουλος που είναι πάντα μαζί σας.</p> <p>Εάν αυτή θα σας συνοδεύσει μόνιμα και θα γίνει ένας τρόπος ζωής, σίγουρα θα σας δώσει αυτή την κατάσταση ευγνωμοσύνης και χαράς της ψυχής, όπως μόνο γνωρίζει πώς να σας προσφέρει.</p>	<p>save, sužinoti, kas tu iš tikrujų esi ir ką nori nuveikti šiame gyvenime. Vos užvertus knygą, skaitymas lemia mąstymą, formuluoti idėjas, daryti išvadas, įsivaizduoti tam tikrus dalykus.</p> <p>Skaitymas padeda ugdyti jūsų asmenybę. Skaitymas yra tikras ir kantrus draugas, patarėjas, kuris visada su jumis.</p> <p>Jeį jis nuolat jus lydės ir taps gyvenimo būdu, jis tikrai suteiks jums tokią dėkingumo ir sielos džiaugsmo būseną, nes tik ji žino, ką jums pasiūlyti.</p>	<p>orizonturile cunoașterii, te ajută să te dezvolti ca individ, să te cunoști, să afli cine ești tu cu adevărat și ce anume dorești să faci în această viață. Imediat ce ai închis o carte, lectura te determină să gândești, să-ți formulezi idei, să stabilești concluzii, să-ți imaginezi anumite lucruri. Lectura te ajută să-ți formezi personalitatea. Lectura este un prieten adevărat și răbdător, un consilier aflat tot timpul lângă tine. Dacă te va însoți permanent și va deveni un mod de viață îți va oferi cu siguranță acea stare de mulțumire și de bucurie sufletească cum numai ea știe să-ți ofere.</p>	<p>desarrollarte como individuo, a conocerte a ti mismo, a descubrir quién eres realmente y lo que quieres hacer en esta vida. Tan pronto como cierra un libro, la lectura determina que piense, formule ideas, saque conclusiones, imagine ciertas cosas.</p> <p>Leer te ayuda a desarrollar tu personalidad. Reading es un amigo verdadero y paciente, un consejero que siempre está contigo.</p> <p>Si ella te acompañará permanentemente y se convertirá en una forma de vida, seguramente te dará ese estado de gratitud y alegría del alma, ya que solo ella sabe cómo ofrecerte.</p>
<p>RESPECT Have you ever wondered what respect is? Respect means so</p>	<p>ΣΕΒΑΣΜΟΣ Έχετε αναρωτηθεί ποτέ τι είναι ο σεβασμός; Ο</p>	<p>PAGARBA Ar kada susimąstėte, kokia yra pagarba? Pagarba reiškia tiek</p>	<p>RESPECT Te-ai întrebat vreodată ce-i respectul? Respectul</p>	<p>EL RESPETO Alguna vez te has preguntado qué es el respeto?</p>

<p>much. Respect means greeting. Respect means learning. Respect means talking beautifully. Respect means being a good colleague. Respect means listening to your parents. Respect means taking care of the little ones. Respect means being nice to the elderly. Respect is "an attitude or a feeling of appreciation, consideration or appreciation of someone or something". Respect is expressed through behaviour and can be felt. Respect cannot be bought with money. Respect is learned as a child.</p> <p>When you respect others you actually respect yourself. The lesson about respect is a lesson we learn daily. How do we know if we are respectful? According to the respect we receive from others. "Respect and you will be respected," says an old proverb.</p> <p>The notes to the lessons about respect are not given to us by the teachers but they give us their lives, perhaps the most</p>	<p>σεβασμός σημαίνει τόσο πολύ. Ο σεβασμός σημαίνει χαιρετισμός. Ο σεβασμός σημαίνει μάθηση. Ο σεβασμός σημαίνει να μιλάς όμορφα. Ο σεβασμός σημαίνει να είσαι καλός συνάδελφος. Ο σεβασμός σημαίνει να ακούτε τους γονείς σας. Ο σεβασμός σημαίνει να φροντίζεις τους μικρούς. Ο σεβασμός σημαίνει να είσαι ωραίος για τους ηλικιωμένους. Ο σεβασμός είναι "μια στάση ή ένα συναίσθημα εκτίμησης, εκτίμησης ή εκτίμησης κάποιου ή κάτι".</p> <p>Ο σεβασμός εκφράζεται μέσω συμπεριφοράς και μπορεί να γίνει αισθητός. Ο σεβασμός δεν μπορεί να αγοραστεί με χρήματα. Ο σεβασμός γίνεται ως παιδί.</p> <p>Όταν σέβεσαι άλλους, σέβεσαι πραγματικά τον εαυτό σου. Το μάθημα για το σεβασμό είναι ένα μάθημα που μαθαίνουμε καθημερινά. Πώς μπορούμε να γνωρίζουμε εάν είμαστε σεβασμός; Σύμφωνα με το σεβασμό που</p>	<p>daug. Pagarba reiškia pasveikinimą. Pagarba reiškia mokymąsi. Pagarba reiškia gražiai kalbėti. Pagarba reiškia būti geru kolega. Pagarba reiškia įsiklausymą į savo tėvus. Pagarba reiškia rūpinimąsi mažaisiais. Pagarba reiškia būti maloniui vyresnio amžiaus žmonėms. Pagarba yra „požiūris arba jausmas, kad kažkas ar kažkas įvertina, apsvarsto ar įvertina“.</p> <p>Pagarba išreiškiama per elgesį ir gali būti jaučiama. Pagarbos negalima nusipirkti už pinigų. Pagarba išmokstama kaip vaikams.</p> <p>Kai gerbi kitus, iš tikrųjų gerbi ir save. Pagarbos pamoka yra pamoka, kurią mokomės kasdien. Kaip mes žinome, ar esame pagarbūs? Pagal pagarbą, kurią gauname iš kitų.</p> <p>„Gerbk ir tave gerbs“, - sako sena patarlė.</p> <p>Pamokos apie pagarbą pamokose mums nedavė mokytojai, bet jos suteikia mums savo gyvenimą, galbūt reikliausią mokytoją. Jei mokysitės kaip vaikas, o laikui</p>	<p>înseamnă atât de multe. Respectul înseamnă să saluți. Respectul înseamnă să înveți. Respect înseamnă să vorbești frumos. Respect înseamnă să fii un bun coleg.</p> <p>Respect înseamnă să-ți ascuți părinții. Respect înseamnă să ai grijă de cei mici. Respect înseamnă să te porți frumos cu cei vârstnici. Respectul este "o atitudine sau un sentiment de stimă, de considerație sau de prețuire deosebită față de cineva sau de ceva." Respectul se exprimă prin comportament și poate fi simțit. Respectul nu poate fi cumpărat cu bani.</p> <p>Respectul se învață de mic. Atunci când respecti pe ceilalți de fapt te respecti pe tine. Lecția despre respect este o lecție pe care o învățăm zi de zi. Cum știm dacă suntem respectuoși? După respectul pe care îl primim de la cei din jur.</p>	<p>El respeto significa mucho. Respeto significa saludo. Respeto significa aprender. Respeto significa hablar bellamente. Respeto significa ser un buen colega. Respeto significa escuchar a tus padres. Respeto significa cuidar a los pequeños. Respeto significa ser amable con los ancianos. El respeto es "una actitud o un sentimiento de apreciación, consideración o apreciación de alguien o algo".</p> <p>El respeto se expresa a través del comportamiento y se puede sentir. El respeto no se puede comprar con dinero. El respeto se aprende de niño.</p> <p>Cuando respetas a los demás, te respetas a ti mismo. La lección sobre el respeto es una lección que aprendemos diariamente. Cómo sabemos si somos respetuosos? Según el respeto que recibimos de los demás. "Respetas y serás respetado", dice un viejo proverbio.</p>
---	--	---	--	--

<p>demanding teacher.If you will learn as a child, and in time, the lessons on respect, you will collect ...only esteem and respect from others.</p>	<p>λαμβάνουμε από τους άλλους. «Σεβαστείτε και θα είστε σεβαστά», λέει μια παλιά παροιμία. Οι σημειώσεις για τα μαθήματα σχετικά με το σεβασμό δεν μας δίνουν οι καθηγητές, αλλά μας δίνουν τη ζωή τους, ίσως και τον πιο απαιτητικό δάσκαλο. Αν μαθαίνεις ως παιδί, και με το χρόνο, τα μαθήματα σεβασμού, θα μαζέψεις .. Απλώς εκτίμηση και σεβασμό από τους άλλους.</p>	<p>bėgant, pagarbos pamokas, jūs sukaupsite .. tai tik kitų pagarba ir pagarba.</p>	<p>"Respectă și vei fi respectat", spune un vechi proverb.Notele la lecțiile despre respect nu ni le acordă profesorii ci ni le oferă viața, poate cel mai exigent profesor. Dacă vei învăța de mic, și la timp, lecțiile despre respect, vei culege...doar stimă și respect de la cei din jur.</p>	<p>Los profesores no nos dan las notas de las lecciones sobre el respeto, pero nos dan la vida, quizás el profesor más exigente. Si aprendes de niño, y con el tiempo, las lecciones sobre el respeto, las recogerás. . solo estima y respeto de los demás.</p>
<p>REST "Rest is the temporary interruption of an activity for the purpose of restoring and strengthening the forces." Everyone is tired after an activity, be it physical or intellectual.As a student you carry out many activities daily. This is why it is normal for fatigue to occur. If you know your body, but also its limits, when you feel tired, it is good to take a break. Take into account the time you have at your disposal to rest. If you have to learn several</p>	<p>ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ "Η ξεκούραση είναι η προσωρινή διακοπή μιας δραστηριότητας με σκοπό την αποκατάσταση και την ενίσχυση των δυνάμεων". Όλοι κουράζονται μετά από μια δραστηριότητα, φυσική ή πνευματική. Ως φοιτητής εκτελείτε πολλές δραστηριότητες καθημερινά. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο είναι φυσιολογικό να εμφανιστεί κόπωση. Αν γνωρίζετε το σώμα σας, αλλά και τα όριά του, όταν αισθάνεστε κουρασμένοι,</p>	<p>POILSIS „Poilsis - tai laikinas veiklos nutraukimas, siekiant atkurti ir sustiprinti jėgas“. Kiekvienas žmogus yra pavargęs po veiklos, nesvarbu, ar tai fizinis, ar intelektualus. Būdami studentai, kasdien vykdo normalu, jei atsiranda nuovargis. Jei žinote savo kūną, bet taip pat ir jo ribas, jaučiatės pavargę, verta atsipūsti. Atsižvelkite į turimą laiką ilsėtis. Jei turite išmokti, pavyzdžiui, kelis objektus, ir jaučiatės pavargę, patartina</p>	<p>ODIHNA "Odihna reprezintă întreruperea temporară a unei activități în scopul refacerii și a întăririi forțelor". Orice persoană obosește după desfășurarea unei activități, fie ea fizică sau intelectuală.Ca elev realizezi zilnic multe activități. De aceea este normal ca și oboseala să apară. Dacă îți cunoști organismul, dar și limitele acestuia, când simți că ai obosit e bine să faci o</p>	<p>DESCANSO "El descanso es la interrupción temporal de una actividad con el propósito de restaurar y fortalecer las fuerzas". Todos están cansados después de una actividad, ya sea física o intelectual. Como estudiante, realiza muchas actividades a diario. Por eso es normal que ocurra fatiga. Si conoce su cuerpo, pero también sus límites, cuando se siente cansado, es bueno tomarse un descanso. Tenga en cuenta el tiempo que tiene a</p>

<p>objects, for example, and you feel tired, it would be advisable to pause at least a quarter of an hour between the subjects you have to learn. Because it is short, you cannot sleep in this break, but it is good to have active rest. Do something that relaxes you, have physical activity, help your parents, sing, dance, play with your little brother or sister. Breaks are therefore needed, and rest is good to be progressive and not cumulative. What this means? Suppose you have a lot to learn every day and you also have a project to complete and all in a short time. It is good in this situation to rest gradually (at short intervals) and not cumulatively, to postpone the weekend rest when you consider you have more time available. Although you may have more time on the weekend, fatigue builds up and even if you sleep longer, as you have proposed, you may feel as tired or maybe even more tired. There is a</p>	<p>καλό είναι να κάνετε ένα διάλειμμα. Λάβετε υπόψη το χρόνο που έχετε στη διάθεσή σας για να ξεκουραστείτε. Εάν πρέπει να μάθετε πολλά αντικείμενα, για παράδειγμα, και αισθάνεστε κουρασμένοι, θα ήταν σκόπιμο να διακόψετε τουλάχιστον ένα τέταρτο της ώρας μεταξύ των θεμάτων που πρέπει να μάθετε. Επειδή είναι σύντομη, δεν μπορείτε να κοιμηθείτε σε αυτό το διάλειμμα, αλλά είναι καλό να έχετε ανάπαυση. Κάνε κάτι που σε χαλαρώνει, έχει σωματική δραστηριότητα, βοηθά τους γονείς σου, τραγουδά, χορεύει, παίζει με το μικρό σου αδελφό ή αδελφή σου. Συνεπώς, χρειάζονται διακοπές και η ανάπαυση είναι καλό να είναι προοδευτική και όχι σωρευτική. Τι σημαίνει αυτό? Ας υποθέσουμε ότι έχετε πολλά να μάθετε κάθε μέρα και έχετε επίσης ένα έργο για να ολοκληρώσετε και όλα σε σύντομο χρονικό διάστημα. Είναι καλό σε αυτή την</p>	<p>daryti bent ketvirčio valandos pertrauką tarp dalykų, kuriuos turite išmokti. Kadangi jis trumpas, jūs negalite miegoti per šią pertrauką, tačiau gerai yra aktyvus poilsis. Darykite tai, kas jus atpalaiduoja, sportuokite, padėkite tėvams, dainuokite, šokite, žaiskite su mažuju broliu ar seserimi. Todėl reikia pertraukų, o poilsis yra geras, kad būtų progresyvus ir nesikaupiantis. Ką tai reiškia? Tarkime, kad jūs turite daug ko išmokti kiekvieną dieną, taip pat turite projektą baigti ir viskas per trumpą laiką. Šioje situacijoje gerai pailsėti palaipsniui (trumpais intervalais), o ne kartu, atidėti savaitgalio poilsį, kai manote, kad turite daugiau laiko. Nors savaitgalį galite turėti daugiau laiko, nuovargis kaupiasi ir net ilgiau gulėdami, kaip jūs siūlėte, galite jaustis pavargę, o gal net labiau pavargę. Viską, ką darai, yra pusiausvyra. Nukentės pervargęs kūnas, o jo pusiausvyra bus atliekama daugiau pastangų ir</p>	<p>pauză. Ia în calcul și timpul pe care-l ai la dispoziție ca să te odihnești. Dacă ai de învățat la mai multe obiecte, de exemplu, și te simți obosit, ar fi indicat să faci pauză măcar un sfert de oră între obiectele la care ai de învățat. Pentru că este scurtă, în această pauză nu poți dormi, dar e bine să optezi pentru odihna activă. Fă ceva care te relaxează, fă mișcare, ajută-ți părinții, cântă, dansează, joacă-te cu frățiorul sau surioara ta. Pauzele sunt necesare așadar, iar odihna este bine să se facă progresiv și nu cumulativ. Ce înseamnă asta? Să presupunem că zilnic ai mult de învățat și mai ai și un proiect de finalizat și toate într-o unitate mică de timp. Este bine în această situație să te odihnești progresiv (adică la intervale mici de timp)</p>	<p>su disposición para descansar. Si tiene que aprender varios objetos, por ejemplo, y se siente cansado, sería aconsejable hacer una pausa de al menos un cuarto de hora entre las materias que tiene que aprender. Debido a que es corto, no puede dormir en este descanso, pero es bueno tener un descanso activo. Haga algo que lo relaje, haga actividad física, ayude a sus padres, cante, baile, juegue con su hermanito o hermanita. Por lo tanto, se necesitan descansos, y descansar es bueno para ser progresivo y no acumulativo. Lo que esto significa? Supongamos que tiene mucho que aprender todos los días y también tiene un proyecto que completar y todo en poco tiempo. En esta situación, es bueno descansar gradualmente (a intervalos cortos) y no acumulativamente, posponer el descanso del fin de</p>
--	--	--	--	--

<p>balance in everything you do. An overworked body will suffer and its rebalancing will be done with more effort and energy consumption. Don't forget ... and rest has its meaning!</p>	<p>κατάσταση να ξεκουραστείτε σταδιακά (σε σύντομα χρονικά διαστήματα) και όχι σφωρετικά, να αναβάλλετε την ανάπαυση το Σαββατοκύριακο όταν θεωρείτε ότι έχετε περισσότερο χρόνο διαθέσιμο. Παρόλο που μπορεί να έχετε περισσότερο χρόνο το Σαββατοκύριακο, η κούραση συσσωρεύεται και ακόμα και αν κοιμάστε περισσότερο, όπως έχετε προτείνει, ίσως αισθάνεστε κουρασμένοι ή ίσως ακόμα πιο κουρασμένοι. Υπάρχει μια ισορροπία σε ό, τι κάνετε. Ένα υπερβολικό σώμα θα υποφέρει και η επανεξισορρόπηση του θα γίνει με περισσότερη προσπάθεια και κατανάλωση ενέργειας. Μην ξεχνάτε ... και η ξεκούραση έχει νόημα!</p>	<p>sunaudojant energija. Nepamiršk ... ir poilsis turi savo prasmę!</p>	<p>și nu cumulativ, adică să amâni odihna pentru weekend când consideri că ai mai mult timp la dispoziție. Deși poate ai mai mult timp în weekend, oboseala se acumulează și chiar dacă vei dormi mai mult, așa cum ți-ai propus, este posibil ca tu să te simți la fel de obosit sau poate chiar mai mult. În tot ceea ce faci e necesar să existe un echilibru. Un organism suprasolicitat va suferi iar reechilibrarea acestuia se va face cu mai mult efort și consum de energie. Nu uita... și odihna are rostul ei!</p>	<p>semana cuando considere que tiene más tiempo disponible. Aunque es posible que tenga más tiempo durante el fin de semana, la fatiga se acumula e incluso si duerme más tiempo, como ha propuesto, puede sentirse tan cansado o incluso más cansado. Hay un equilibrio en todo lo que haces. Un cuerpo con exceso de trabajo sufrirá y su reequilibrio se realizará con más esfuerzo y consumo de energía. No lo olvides ... y descansar tiene su significado!</p>
<p>TRUANCY All students are absent from school. Have you ever missed? I would like to know that prolonged or frequent absences, which have become common, indicate serious</p>	<p>ΣΚΑΣΙΑΡΧΕΙΟ Όλοι οι μαθητές απουσιάζουν από το σχολείο. Έχετε χάσει ποτέ; Θα ήθελα να μάθω ότι οι παρατεταμένες ή συχνές απουσίες, που έχουν γίνει κοινές, δείχνουν σοβαρά</p>	<p>TRUMPA Visi mokiniai nedalyvauja mokykloje. Ar kada praleidote? Norėčiau žinoti, kad užsitęsę ar dažni nebendravimai rodo rimtas mokyklos problemas. Štai ką</p>	<p>CHIUL Toți elevii mai lipsesc de la școală. Tu ai lipsit vreodată? Aș vrea să știi că absențele prelungite sau frecvente, devenite obișnuință, indică</p>	<p>TRUANCY Todos los estudiantes están ausentes de la escuela. Alguna vez te has perdido? Me gustaría saber que las ausencias prolongadas o frecuentes, que se han vuelto</p>

<p>school problems. That's what truancy means. Truancy is a habit that does no good to anyone. The missing from any activity, so even from school, can show the existence of negative influences on you. Through truancy, you can easily reach the child who was a good student yesterday to be pushed into risky behaviours. What do you think is the truancy? Truancy is really giving up "fighting". Why? It's easier to run than to fight! Often, a good child is not leaving school because he doesn't like school, not because he wants to be a rebel, but because he faces a problem he doesn't know how to handle.</p> <p>If you go through such times, ask for help, sound an alarm and you will see that there are people who will help you. School is important, and school education is essential for shaping your future. And don't forget ... School bullying has negative effects not only on your education, but also on</p>	<p>σχολικά προβλήματα. Αυτός είναι ο τρόπος που η αθλιότητα σημαίνει. Η συντροφικότητα είναι μια συνήθεια που δεν ωφελεί κανέναν. Η έλλειψη από οποιαδήποτε δραστηριότητα, έτσι ακόμα και από το σχολείο, μπορεί να δείξει την ύπαρξη αρνητικών επιρροών σε σας. Μέσα από αδράνεια, μπορείτε εύκολα να φτάσετε στο παιδί που ήταν καλός φοιτητής χθες για να ωθηθείτε σε επικίνδυνες συμπεριφορές. Τι πιστεύετε ότι είναι η αλεπού; Η αμαρτία είναι πραγματικά να εγκαταλείπει τις "μάχες". Γιατί; Είναι πιο εύκολο να τρέξετε παρά να πολεμάτε! Συχνά, ένα καλό παιδί δεν εγκαταλείπει το σχολείο επειδή δεν του αρέσει να είναι επαναστάτης, αλλά γιατί αντιμετωπίζει ένα πρόβλημα που δεν ξέρει να χειρίζεται.</p> <p>Εάν περάσετε τέτοιες στιγμές, ζητήστε βοήθεια, ακούστε έναν συναγερμό και θα δείτε ότι υπάρχουν άνθρωποι που</p>	<p>reiškia užmojis. Tai yra įprotis, kuris niekam neduoda naudos. Bet kurios veiklos, taigi net ir mokyklos, trūkumas gali parodyti jums neigiamą poveikį. Taikant mokymą, jūs galite lengvai pasiekti vaiką, kuris vakar buvo geras studentas, kad jis būtų įtrauktas į rizikingą elgesį. Kaip manote, kas yra svajonė? Patyrimas tikrai atsisako „kovos“. Kodėl? Pabėgti lengviau nei kovoti! Dažnai geras vaikas neišeina iš mokyklos dėl to, kad nemėgsta mokyklos, ne todėl, kad nori būti maištininku, bet todėl, kad susiduria su problema, nežinančia, kaip elgtis.</p> <p>Je išgyvensite tokius laikus, paprašykite pagalbos ir pamatysite, kad yra žmonių, kurie jums padės. Mokykla yra svarbi, o mokyklinis išsilavinimas yra būtinas formuojant jūsų ateitį. Ir nepamirškite ... Patyčios</p>	<p>probleme școlare grave. Este ceea ce înseamnă chiul. Foarte ușor se poate ajunge la chiul. Chiulul este un obicei care nu face bine nimănui. Chiulul de la orice activitate, deci și de la școală, poate arăta existența unor influențe negative asupra ta. Prin chiul, foarte ușor poți ajunge din copilul care ieri erai un elev bun să fii împins spre comportamente riscante. Tu ce crezi că este chiulul? Chiulul este chiar renunțarea la "luptă". De ce? Este mai simplu să fugi decât să lupti! De multe ori, un copil bun chiulește nu pentru că nu-i place școala, nu pentru că vrea să fie rebel, ci pentru că se confruntă cu o problemă pe care nu știe cum să o gestioneze. Dacă treci prin astfel de momente cere ajutorul, trage un semnal de alarmă și vei vedea că sunt persoane care te vor ajuta.</p>	<p>comunes, indican serios problemas escolares. Eso es lo que significa el absentismo escolar. El absentismo escolar es un hábito que no le sirve a nadie. La falta de cualquier actividad, incluso de la escuela, puede mostrar la existencia de influencias negativas en usted. A través del absentismo escolar, puede comunicarse fácilmente con el niño que ayer fue un buen estudiante para ser empujado a comportamientos riesgosos. Cuál cree que es el absentismo escolar? El absentismo escolar es realmente renunciar a "pelear" Por qué? Es más fácil correr que luchar! A menudo, un buen niño no abandona la escuela porque no le gusta la escuela, no porque quiera ser rebelde, sino porque enfrenta un problema que no sabe cómo manejar. Si pasa por esos momentos, pida ayuda, haga sonar una</p>
--	---	--	--	---

<p>your evolution in the long-term society.</p>	<p>θα σας βοηθήσουν. Το σχολείο είναι σημαντικό και η σχολική εκπαίδευση είναι απαραίτητη για τη διαμόρφωση του μέλλοντός σας. Και μην ξεχνάτε ... Ο σχολικός εκφοβισμός έχει αρνητικές επιπτώσεις όχι μόνο στην εκπαίδευσή σας αλλά και στην εξέλιξή σας στη μακροπρόθεσμη κοινωνία.</p>	<p>mokykloje turi neigiamos įtakos ne tik jūsu švietimui, bet ir evoliucijai ilgalaikėje visuomenėje.</p>	<p>Școala este importantă, iar educația școlară este esențială pentru formarea viitorului tău. Și nu uita...Chiulul de la școală are efecte negative nu doar asupra educației tale, ci și a evoluției tale în cadrul societății pe termen lung.</p>	<p>alarma y verá que hay personas que lo ayudarán. La escuela es importante, y la educación escolar es esencial para dar forma a su futuro. Y no olvide ... El acoso escolar tiene efectos negativos no solo en su educación, sino también en su evolución en la sociedad a largo plazo.</p>
<p>SMOKING Smoking has become a trendy practice among teenagers. I'm sure you've seen enough people smoking. Have you ever smoked? Or have you been tempted to try it? Be honest with yourself when answering these questions. The health of adolescents who smoke is severely affected although the lightening of the first cigarette, most of the time starts innocently, out of curiosity, then continues for pleasure, and over time leads to addiction. You need to be knowledgeable about smoking and the risks it has because</p>	<p>ΚΑΠΝΙΣΜΑ Το κάπνισμα έχει γίνει μια μοντέρνα πρακτική μεταξύ των εφήβων. Είμαι βέβαιος ότι έχετε δει αρκετούς ανθρώπους να καπνίζουν. Έχετε καπνίσει ποτέ; Ή έχετε μπει στον πειρασμό να το δοκιμάσετε; Να είστε ειλικρινείς με τον εαυτό σας όταν απαντάτε σε αυτά τα ερωτήματα. Η υγεία των εφήβων που καπνίζουν επηρεάζεται σοβαρά, αν και ο φωτισμός του πρώτου τσιγάρου ξεκινά τις περισσότερες φορές αθώα, από περιέργεια, στη συνέχεια συνεχίζει για ευχαρίστηση και</p>	<p>RŪKYMAS Rūkymas tapo madinga praktika tarp paauglių. Aš tikiu, kad matėte pakankamai žmonių, kurie rūko. Ar jūs kada nors rūkote? O gal susigundėte tai išbandyti? Atsakyk į šiuos klausimus būdamas sąžiningas. Paauglių, kurie rūko, sveikata yra stipriai paveikta, nors pirmąją cigaretę užsidegus dažniausiai pradedama nekaltai, iš smalsumo, paskui tęsiama malonumui ir laikui bėgant atsiranda priklausomybė. Reikia žinoti apie rūkymą ir jo keliamą riziką, nes mesti rūkyti nėra lengva užduotis. Daugelis</p>	<p>FUMATUL Fumatul a devenit o practică la modă în rândul adolescenților. Sunt convins că ai văzut sau vezi destule persoane care fumează. Tu ai fumat vreodată? Sau ai fost tentat să încerci? Fii sincer cu tine când răspunzi la aceste întrebări. Sănătatea adolescenților care fumează este grav afectată deși aprinderea primei țigări, de cele mai multe ori începe nevinovat, din curiozitate, apoi continuă pentru plăcere, iar cu timpul duce la</p>	<p>DE FUMAR Fumar se ha convertido en una práctica de moda entre los adolescentes. Estoy seguro de que has visto a suficientes personas fumando. Alguna vez has fumado? O has tenido la tentación de probarlo? Sea honesto consigo mismo al responder estas preguntas. La salud de los adolescentes que fuman se ve gravemente afectada aunque el aligeramiento del primer cigarrillo, la mayoría de las veces comienza inocentemente, por curiosidad, luego continúa</p>

<p>quitting smoking is not an easy task. Many teenagers who smoke are not at all aware of the dangers that lurk around them. Find out about the effects of smoking on your health! There are people who think that if they smoke they are trendy, they are cool. These are just useless words. Far from the temptation of smoking you will have many more benefits that you should consider. You will look better, you will not feel tired all the time, you will be able to run easier, your clothes will no longer be impregnated with the smell of smoke that no matter how hard you try to mask it you will not succeed. And the saved money you can use for your healthy desires. You can find healthy alternatives enough to make you feel fulfilled and even happy.</p>	<p>με την πάροδο του χρόνου οδηγεί σε εθισμό. πρέπει να γνωρίζετε για το κάπνισμα και τους κινδύνους που έχει, επειδή η διακοπή του καπνίσματος δεν είναι εύκολη υπόθεση. Πολλοί έφηβοι που καπνίζουν δεν γνωρίζουν καθόλου τους κινδύνους που κρύβουν γύρω τους. Μάθετε για τις επιπτώσεις του καπνίσματος στην υγεία σας! Υπάρχουν άνθρωποι που πιστεύουν ότι αν καπνίζουν είναι μοντέρνοι, είναι δροσεροί. Αυτά είναι απλά άχρηστα λόγια. Μακριά από τον πειρασμό του καπνίσματος θα έχετε πολλά περισσότερα οφέλη που πρέπει να λάβετε υπόψη. Θα φανεί καλύτερα, δεν θα νιώσετε κουρασμένος όλη την ώρα, θα μπορείτε να τρέχετε ευκολότερα, τα ρούχα σας δεν θα είναι πλέον εμποτισμένα με τη μυρωδιά του καπνού που ανεξάρτητα από το πόσο σκληρά προσπαθείτε να το αποκρύψετε, δεν θα πετύχετε. Και τα χρήματα που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για τις</p>	<p>paaugliu, rūkančiu, visai nežino apie slypinčius pavojus. Sužinokite apie rūkymo poveikį jūsų sveikatai! Yra žmonių, kurie galvoja, kad jei jie rūko, jie yra madingi. Tai tik nenaudingi žodžiai. Toli nuo rūkymo pagundos turėsite dar daugiau privalumų, ir kuriuos turėtumėte atsižvelgti. Atrodysite geriau, visą laiką nesijausite pavargę, galėsite lengviau bėgti, drabužiai nebebus impregnuoti dūmų kvapo, kad ir kaip stengtumėtės jį maskuoti, jums nepavyks. Sutaupytus pinigų galite panaudoti sveikiems norams įgyvendinti. Galite rasti pakankamai sveikų alternatyvų, kad jaustumėtės patenkinti ir netgi laimingi.</p>	<p>dependență. Este necesar să fii o persoană bine informată în ceea ce privește fumatul și riscurile pe care acesta le presupune deoarece renunțarea la fumat nu este o sarcină deloc ușoară. Mulți adolescenți care fumează nu sunt deloc conștienți de pericolele care-i pândesc. Informează-te în legătură cu efectele fumatului asupra sănătății tale! Sunt persoane care consideră că dacă fumează sunt la modă, sunt cool. Sunt doar vorbe lipsite de teimei. Departe de tentația fumatului vei avea mult mai multe avantaje de care este bine să îți cont. Vei arăta mai bine, nu te vei mai simți obosit tot timpul, vei putea alerga mai ușor, hainele nu-ți vor mai fi impregnate cu miros de fum pe care oricât de mult vei încerca să-l maschezi nu vei reuși. Iar banii economisiți îi vei</p>	<p>por placer y con el tiempo conduce a la adicción. necesita estar bien informado sobre fumar y los riesgos que conlleva porque dejar de fumar no es una tarea fácil. Muchos adolescentes que fuman no son conscientes de los peligros que acechan a su alrededor. Conozca los efectos del tabaquismo en su salud! Hay personas que piensan que si fuman están de moda, son geniales. Estas son solo palabras inútiles. Lejos de la tentación de fumar, tendrá muchos más beneficios que debe considerar. Te verás mejor, no te sentirás cansado todo el tiempo, podrás correr más fácilmente, tu ropa ya no estará impregnada con el olor a humo que no importa cuánto intentes enmascararla, no tendrás éxito. Y el dinero ahorrado que puede usar para sus deseos saludables. Puede encontrar alternativas saludables suficientes para sentirse satisfecho e incluso feliz.</p>
--	--	---	--	---

	υγιείς επιθυμίες σας. Μπορείτε να βρείτε αρκετές υγιεινές εναλλακτικές λύσεις που θα σας κάνουν να αισθάνεστε ικανοποιημένοι και ακόμη και ευτυχείς.		putea folosi pentru dorințele tale sănătoase. Alternative sănătoase poți găsi suficiente încât să te simți împlinit și chiar fericit.	
<p>SELF IMAGE</p> <p>Self-image refers to the way in which a person perceives himself or herself, their own physical, cognitive, emotional, social and spiritual characteristics. The self-image influences our perception of the world as well as its own behaviours. A person with a positive self-image is perceived as capable and valuable. She thinks, feels and behaves as such, and her behaviours will show confidence, safety, initiative. A person with a negative self-image will relate to those around him in accordance with this image. The self-image has consequences at school, professional, family and social level. The image you have about yourself is extremely important because</p>	<p>ΑΥΤΟΜΑΘΗ ΕΙΚΟΝΑ</p> <p>Η αυτο-εικόνα αναφέρεται στον τρόπο με τον οποίο ένα άτομο αντιλαμβάνεται τον εαυτό του, τα δικά του σωματικά, γνωστικά, συναισθηματικά, κοινωνικά και πνευματικά χαρακτηριστικά. Η εικόνα του εαυτού μας επηρεάζει την αντίληψή μας για τον κόσμο καθώς και για τις δικές του συμπεριφορές. Ένα πρόσωπο με μια θετική εικόνα του εαυτού γίνεται αντιληπτή ως ικανή και πολύτιμη. Σκέφτεται, αισθάνεται και συμπεριφέρεται ως τέτοιο, και οι συμπεριφορές της θα δείξουν εμπιστοσύνη, ασφάλεια, πρωτοβουλία. Ένα πρόσωπο με μια αρνητική εικόνα του εαυτού θα σχετίζεται με εκείνους γύρω του σύμφωνα με αυτήν την</p>	<p>SAVIVALDA</p> <p>Savęs suvokimas reiškia tai, kaip žmogus suvokia save, savo fizines, pažintines, emocines, socialines ir dvasines savybes. Nuomonė apie save daro įtaką mūsų pasaulio suvokimui, taip pat ir jo paties elgesiui. Asmuo, turintis teigiamą nuomonę apie save, suvokiamas kaip pajėgus ir vertingas. Jis galvoja, jaučia ir elgiasi taip kaip reikia, o jo elgesys rodo pasitikėjimą savimi, saugumą, iniciatyvą. Žmogus, turintis neigiamą savęs vaizdą, pagal šį įvaizdį bus susijęs su aplinkiniais. Savivoka turi pasekmių mokykloje, profesiniame, šeimos ir socialiniame lygmenyje. Nuomonė, kurią turite apie save, yra nepaprastai svarbi, nes tai nulems, kaip gyvenate</p>	<p>IMAGINEA DE SINE</p> <p>Imaginea de sine se referă la modul în care o persoană se percepe pe sine adică propriile caracteristici fizice, cognitive, emoționale, sociale și spirituale. Imaginea de sine ne influențează percepția asupra lumii cât și propriile comportamente. O persoană cu o imagine de sine pozitivă se percepe ca fiind capabilă și valoroasă. Aceasta gândește, simte și se comportă ca atare, iar comportamentele sale vor demonstra încredere, siguranță, inițiativă. O persoană cu o imagine de sine negativă se va raporta la cei din jur în concordanță cu această</p>	<p>AUTO IMAGEN</p> <p>La autoimagen se refiere a la forma en que una persona se percibe a sí misma, sus propias características físicas, cognitivas, emocionales, sociales y espirituales. La autoimagen influye en nuestra percepción del mundo, así como en sus propios comportamientos. Una persona con una autoimagen positiva es percibida como capaz y valiosa. Ella piensa, siente y se comporta como tal, y sus comportamientos mostrarán confianza, seguridad, iniciativa. Una persona con una imagen negativa de sí mismo se relacionará con quienes lo rodean de acuerdo con esta imagen. La autoimagen tiene consecuencias a nivel</p>

<p>it will determine how you live your life, happy or sad, with successes or failures. What do you think about yourself? In order for your self-image to be positive, it is first and foremost necessary to trust yourself, your resources, your achievements. Don't be afraid of failures! Failure is a component of success. Don't compare yourself to other people! You are unique. Always learn new things and then implement them! Train yourself, read, get informed! Help those around you! Learn from mistakes! Accept yourself as you are and ... move on!</p>	<p>εικόνα. Η αυτο-εικόνα έχει συνέπειες στο σχολείο, το επαγγελματικό, το οικογενειακό και το κοινωνικό επίπεδο. Η εικόνα που έχετε σχετικά με τον εαυτό σας είναι εξαιρετικά σημαντική, διότι θα καθορίσει πώς ζείτε τη ζωή σας, ευτυχισμένη ή λυπημένη, με επιτυχίες ή αποτυχίες. Τι πιστεύεις για τον εαυτό σου; Για να είναι θετική η εικόνα του εαυτού σας, πρέπει πρώτα απ' όλα να εμπιστευτείτε τον εαυτό σας, τους πόρους σας, τα επιτεύγματά σας. Μην φοβάστε τις αποτυχίες! Η αποτυχία αποτελεί στοιχείο της επιτυχίας. Μην συγκρίνετε τον εαυτό σας με άλλους ανθρώπους! Είσαι μοναδικός. Πάντα να μαθαίνετε νέα πράγματα και στη συνέχεια να τα εφαρμόζετε! Εκπαιδεύστε τον εαυτό σας, διαβάστε, ενημερωθείτε! Βοηθήστε τους γύρω σας! Μάθετε από λάθη! Αποδεχτείτε τον εαυτό σας όπως είστε και ... συνεχίστε!</p>	<p>laimingą ar liūdną gyvenimą su sėkmėmis ar nesėkmėmis. Ką manote apie save? Norint, kad jūsų savęs įvaizdis būtų teigiamas, pirmiausia reikia pasitikėti savimi, savo ištekliais, savo pasiekimais. Nebijokite nesėkmių! Nesėkmė yra sėkmės komponentas. Nepalyginkite savęs su kitais žmonėmis! Tu esi unikalus. Visada išmokite naujų dalykų ir tada juos įgyvendinkite! Treniruokis pats, skaityk, gauk informaciją! Padėkite aplinkiniams! Mokykis iš klaidų! Priimk save tokį, koks esi ir ... judėk toliau! Mokykis iš klaidų! Priimk save tokį, koks esi ir ... judėk toliau!</p>	<p>imagine. Imaginea de sine are consecințe în plan școlar, profesional, familial și social. Imaginea pe care tu o ai despre tine este extrem de importantă deoarece aceasta îți va determina modul în care îți trăiești viața, fericit sau trist, cu reușite sau insuccese. Tu ce crezi despre tine? Pentru ca imaginea ta de sine să fie una pozitivă este necesar în primul rând să ai încredere în tine, în resursele tale, în reușitele tale. Nu te teme de eșecuri! Eșecul este o componentă a succesului. Nu te compara cu alte persoane! Ești unic. Învață tot timpul lucruri noi pe care mai apoi pune-le în aplicare! Instruiește-te, citește, informează-te! Ajută-i pe cei din jur! Învață din greșeli! Acceptă-te așa cum ești și...mergi mai departe!</p>	<p>escolar, profesional, familiar y social. La imagen que tiene de usted es extremadamente importante porque determinará cómo vive su vida, feliz o triste, con éxitos o fracasos. Qué piensas de ti? Para que su autoimagen sea positiva, es ante todo necesario confiar en usted mismo, sus recursos, sus logros. No tengas miedo a los fracasos! El fracaso es un componente del éxito. No te compares con otras personas! Tú eres único. Siempre aprende cosas nuevas y luego impleméntalas! Entrena, lee, infórmate! Ayuda a los que te rodean! Aprender de los errores! Acéptate como eres y ... ¡sigue adelante!</p>
---	---	---	---	---

<p>STRESS</p> <p>It seems that stress makes its presence more and more felt in our daily lives. In the last period of time we hear more and more people saying that they are stressed, either adults or children. What is stress? Is it good? Is it bad? Why do we always feel stressed? Stress is "a response of the body in confronting the person with situations or tasks that he perceives to be difficult or threatening". It is good to know that although there are a number of potential stressors, it all depends on how we evaluate an event as stressful. This means that we have a great influence on our own stress states, both good and bad. This is why it is important and necessary to identify and monitor stressors. If you know the possible stressors in your life, you will be able to anticipate these factors early and you will be able to make action plans to cope better. If, for example, you are stressed that you have an exam to take,</p>	<p>ΣΤΡΕΣ</p> <p>Φαίνεται ότι το άγχος κάνει την παρουσία του όλο και πιο αισθητή στην καθημερινότητά μας. Την τελευταία περίοδο ακούμε όλο και περισσότερους ανθρώπους που λένε ότι είναι άγχος, είτε ενήλικες είτε παιδιά. Τι είναι το άγχος; Είναι καλό? Είναι κακό? Γιατί πάντα νιώθουμε άγχος; Το άγχος είναι "η απάντηση του σώματος στην αντιμετώπιση του ατόμου με καταστάσεις ή καθήκοντα που αντιλαμβάνεται ότι είναι δύσκολη ή απειλητική". Είναι καλό να γνωρίζουμε ότι αν και υπάρχουν αρκετοί πιθανοί παράγοντες άγχους, όλα εξαρτώνται από τον τρόπο με τον οποίο αξιολογούμε ένα γεγονός ως αγχωτικό. Αυτό σημαίνει ότι έχουμε μεγάλη επιρροή στις δικές μας καταστάσεις άγχους, τόσο καλές όσο και κακές. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο είναι σημαντικό και απαραίτητο να εντοπίζονται και να παρακολουθούνται οι</p>	<p>STRESAS</p> <p>Atrodo, kad stresas vis labiau jaučiamas kasdieniame gyvenime. Pastaruoju metu vis daugiau ir daugiau žmonių girdime sakant, kad jie patiria stresą - tiek suaugusieji, tiek vaikai. Kas yra stresas? Ar tai gerai? Ar tai blogai? Kodėl mes visada jaučiamės stresuojami? Stresas yra „organizmo atsakas susidūrus su asmenimis situacijomis ar užduotimis, kurios, jo manymu, yra sunkios ar grėsmingos“. Verta žinoti, kad nors yra daugybė galimų stresą sukeliančių veiksnių, viskas priklauso nuo to, kaip įvykį vertiname kaip stresą sukeliančią. Tai reiškia, kad mes turime didelę įtaką savo pačių streso būsenoms - tiek gerai, tiek blogai. Štai kodėl svarbu ir būtina nustatyti ir stebėti stresorius. Jei žinosite apie galimus stresorius jūsų gyvenime, galėsite anksti numatyti šiuos veiksnius ir galėsite sudaryti veiksmų planus, kaip geriau susitvarkyti. Pavyzdžiui, jei</p>	<p>STRES</p> <p>Se pare că stresul își face simțită prezența tot mai mult loc în viața noastră de zi cu zi. În ultima perioadă de timp auzim tot mai multe persoane spunând că sunt stresate, fie ele adulți sau copii. Ce este stresul? E bun? E rău? De ce ne simțim mereu stresați? Stresul este "un răspuns al organismului în confruntarea persoanei cu situații sau sarcini pe care le percepe ca fiind dificile sau amenințătoare". E bine să știi că deși există o serie de potențiali factori de stres, totul depinde de noi, de cum evaluăm un eveniment ca fiind stresant. Acest lucru înseamnă că avem o mare influență asupra propriilor stări de stres, atât în bine, cât și în rău. De aceea este important și necesar să identifici și să monitorizezi factorii de stres. Dacă vei ști care</p>	<p>ESTRÉS</p> <p>Parece que el estrés hace que su presencia se sienta cada vez más en nuestra vida diaria. En el último período de tiempo escuchamos a más y más personas decir que están estresadas, ya sean adultos o niños. Qué es estrés? Esta bien? Es mala? Por qué siempre nos sentimos estresados? El estrés es "una respuesta del cuerpo al confrontar a la persona con situaciones o tareas que percibe como difíciles o amenazantes". Es bueno saber que, aunque existen varios factores estresantes potenciales, todo depende de cómo evaluamos un evento como estresante. Esto significa que tenemos una gran influencia en nuestros propios estados de estrés, tanto buenos como malos. Es por eso que es importante y necesario identificar y controlar los factores estresantes. Si conoce los posibles factores estresantes en su vida, podrá</p>
---	--	--	--	---

<p>a timely planning of the subject and its monitoring will support you in this endeavor. Also, if you become aware of your own stress reactions you will be able to better control these reactions, you will have to control emotional, behavioral reactions. Stress can also be controlled if you develop a range of stress management skills and behaviours, such as positive communication with others, time management, assertiveness development, learning decision-making and problem-solving methods, that appear, learning some relaxation methods. Developing a healthy lifestyle, maintaining proper social support, and developing self-confidence are essential in keeping stress away from you. Don't forget ... We have the responsibility, but also the power to change things.</p>	<p>παράγοντες άγχους. Αν γνωρίζετε τους πιθανούς πιέσεις στη ζωή σας, θα είστε σε θέση να προβλέψετε νωρίτερα αυτούς τους παράγοντες και θα είστε σε θέση να κάνετε σχέδια δράσης για να αντιμετωπίσετε καλύτερα. Εάν, για παράδειγμα, υπογραμμίζετε ότι έχετε λάβει μια εξέταση, ο έγκαιρος προγραμματισμός του θέματος και η παρακολούθησή του θα σας στηρίξουν σε αυτό το εγχείρημα. Επίσης, εάν αντιληφθείτε τις δικές σας αντιδράσεις άγχους, θα είστε σε θέση να ελέγχετε καλύτερα αυτές τις αντιδράσεις, θα πρέπει να ελέγχετε τις συναισθηματικές αντιδράσεις συμπεριφοράς. Το άγχος μπορεί επίσης να ελεγχθεί εάν αναπτύξετε μια σειρά από δεξιότητες και συμπεριφορές διαχείρισης στρες, όπως η θετική επικοινωνία με άλλους, η διαχείριση του χρόνου, η ανάπτυξη του βεβαιότητας, οι μέθοδοι μάθησης και οι</p>	<p>jums pabrėžiama, kad turite laikyti egzaminą, tai laiku padės suplanuoti tema ir jos stebėjimas. Be to, sužinoję apie savo streso reakcijas galėsite geriau kontroliuoti šias reakcijas, turėsite kontroliuoti emocijas, elgesio reakcijas. Stresas taip pat gali būti kontroliuojamas, jei išugdysite įvairius streso valdymo įgūdžius ir elgesį, pavyzdžiui, teigiamą bendravimą su kitais, laiko valdymą, pasitikėjimo savimi ugdymą, mokymosi sprendimų priėmimo ir problemų sprendimo metodus, kurie pasirodo, išmokdami keletą atsipalaidavimo metodų. Sveikos gyvensenos ugdymas, tinkamos socialinės paramos palaikymas ir pasitikėjimo savimi ugdymas yra būtini, kad stresas liktų nuo jūsų. Nepamirškite ... Mes turime ir atsakomybę, ir kartu ir galios viską pakeisti.</p>	<p>sunt posibiliai factori de stres din viața ta, vei putea anticipa din timp acești factori și vei putea realiza planuri de acțiune pentru a face mai bine față. Dacă, de exemplu, ești stresat că ai un examen de susținut, o planificare a materiei făcută din timp și monitorizarea acesteia te vor sprijini în acest demers. De asemenea, dacă vei conștientiza propriile reacții la stres vei reuși să controlezi mai bine aceste reacții, fie ele emoționale, comportamentale, adică vei deține tu controlul. Stresul poate fi ținut sub control, de asemenea, dacă îți dezvolti o serie de abilități și comportamente de management al stresului, cum ar fi comunicarea pozitivă cu ceilalți, managementul timpului, dezvoltarea asertivității, învățarea unor metode de luare a deciziilor și de</p>	<p>anticipar estos factores temprano y podrá hacer planes de acción para enfrentarlo mejor. Si, por ejemplo, está estresado de que tiene que realizar un examen, una planificación oportuna del tema y su seguimiento lo ayudarán en este esfuerzo. Además, si se da cuenta de sus propias reacciones de estrés, podrá controlar mejor estas reacciones, tendrá que controlar las reacciones emocionales y de comportamiento. El estrés también se puede controlar si desarrolla una variedad de habilidades y comportamientos para el manejo del estrés, como la comunicación positiva con los demás, el manejo del tiempo, el desarrollo asertivo, el aprendizaje de la toma de decisiones y los métodos de resolución de problemas, que aparecen, aprendiendo algunos métodos de relajación. Desarrollar un estilo de vida</p>
---	--	---	---	---

	<p>λύσεις επίλυσης προβλημάτων που εμφανίζονται με την εκμάθηση κάποιων μεθόδων χαλάρωσης. Η ανάπτυξη ενός υγιεινού τρόπου ζωής, η διατήρηση της κατάλληλης κοινωνικής υποστήριξης και η ανάπτυξη αυτοπεποίθησης είναι απαραίτητες για την αποφυγή του στρες από εσάς. Μην ξεχνάτε ... Έχουμε την ευθύνη, αλλά και τη δύναμη να αλλάξουμε τα πράγματα.</p>		<p>rezolvare a problemelor care apar, învățarea unor metode de relaxare. Dezvoltarea unui stil de viață sănătos, menținerea unui suport social adecvat, precum și dezvoltarea încrederii în propria persoană sunt esențiale în a ține stresul departe de tine. Nu uita..... Avem responsabilitatea, dar și puterea de a schimba lucrurile.</p>	<p>saludable, mantener el apoyo social adecuado y desarrollar la confianza en uno mismo son esenciales para mantener el estrés alejado de usted. No olvides ... Tenemos la responsabilidad, pero también el poder de cambiar las cosas.</p>
<p>UNIFORM Uniformis "the type of clothes, usually made of the same fabric and with the same tailor, worn by the members of certain institutions". There are schools that have imposed a uniform on the students by the school regulations. But other schools allow the student to dress as he/she pleases, as long as he respects the minimum rules of decency. In fashion, while you are in school, whether you are studying in a school where</p>	<p>ΣΤΟΛΗ Η ομοιόμορφη ενδυμασία είναι "ο τύπος ρούχων, που συνήθως κατασκευάζονται από το ίδιο ύφασμα και με το ίδιο ράφτι, που φοριούνται από μέλη ορισμένων θεσμών". Υπάρχουν σχολεία που έχουν επιβάλει στο φοιτητή μια στολή από τους κανονισμούς του σχολείου. Αλλά άλλα σχολεία επιτρέπουν στον φοιτητή να φορέσει όπως ευχαριστεί, αρκεί να σέβεται τους ελάχιστους κανόνες</p>	<p>UNIFORMA Uniforma yra „drabužių rūšis, paprastai pagaminta iš to paties audinio ir su tuo pačiu siuvėju, dėvimi tam tikrų institucijų narių“. Yra mokyklų, kurios pagal mokyklų nuostatus įvedė uniformą mokiniams. Tačiau kitos mokyklos leidžia mokiniui rengtis taip, kaip jam patinka, jei tik jis laikosi minimalių padorumo taisyklių. Madinga, kad besimokant mokykloje, nesvarbu, ar jūs mokotės mokykloje, kurioje</p>	<p>UNIFORMA Uniforma este "îmbrăcămintea-tip, confecționată de obicei din aceeași stofă și cu aceeași croială, purtată de membrii anumitor instituții". Sunt școli care au impus elevilor o uniformă prin regulamentul școlar. Alte școli însă îi permit elevului să se îmbrace după bunul plac, atâta vreme cât respectă regulile minime de</p>	<p>UNIFORME El uniforme es "el tipo de ropa, generalmente hecha de la misma tela y con el mismo sastre, usada por los miembros de ciertas instituciones". Hay escuelas que han impuesto un uniforme a los estudiantes por las regulaciones escolares. Pero otras escuelas permiten que el estudiante se vista como le plazca, siempre que respete las reglas mínimas de la decencia. En la moda,</p>

<p>uniform is mandatory or not, good taste should go hand in hand with common sense. For those who have a uniform established by the school regulation, things seem simpler. In schools where the uniform is not compulsory, however, it is very easy for things to get out of control and generate a chaos of clothing. You must never forget that the school is an educational institution. Respect this by choosing the right clothes. It is not difficult to reconcile your personal style and the tendencies with the norms of common sense when it comes to going to school. It avoids as much as possible the intense shades and the associations of textures or the prints that attract too much attention. He/ She wears non-colors and plain clothes, choosing prints only for certain accessories such as a scarf or a pair of shoes. If you are a fashion enthusiast, then it would be advisable to learn how to</p>	<p>ευπρέπειας. Στη μόδα, ενώ βρίσκεστε στο σχολείο, είτε σπουδάσετε σε σχολείο όπου η ομοιότητα είναι υποχρεωτική είτε όχι, η καλή γεύση πρέπει να συμβαδίζει με την κοινή λογική. Για εκείνους που έχουν μια ομοιότητα από το σχολικό κανονισμό, τα πράγματα φαίνονται απλούστερα. Σε σχολεία όπου η στολή δεν είναι υποχρεωτική, ωστόσο, είναι πολύ εύκολο τα πράγματα να ξεφύγουν από τον έλεγχο και να δημιουργήσουν ένα χάος ματισμού. Δεν πρέπει να ξεχνάτε ποτέ ότι το σχολείο είναι εκπαιδευτικό ίδρυμα. Σεβαστείτε αυτό επιλέγοντας τα σωστά ρούχα. Δεν είναι δύσκολο να συμβιβάσετε το προσωπικό σας στυλ και τις τάσεις με τους κανόνες της κοινής λογικής όταν πρόκειται να πάτε στο σχολείο. Αποφεύγει όσο το δυνατόν τις έντονες αποχρώσεις και τις συνθέσεις των υφασμάτων ή των εκτυπώσεων που</p>	<p>uniforma yra privaloma, ar ne, geras skonis turėtų derėti kartu su sveiku protu. Tiems, kurie turi mokyklų reglamentu nustatytą uniformą, viskas atrodo paprasčiau. Tačiau mokyklose, kur uniforma neprivaloma yra sunkiau ir taip sukurti drabužių chaosą. Niekada nereikia pamiršti, kad mokykla yra švietimo įstaiga. Gerbkite tai pasirinkdami tinkamus drabužius. Derinti savo asmeninį stilių ir polinkius su sveiko proto normomis nėra sunku, kai reikia eiti į mokyklą. Kiek įmanoma vengiama ryškių atspalvių ir faktūrų ar atspaudų, kurie pritraukia per daug dėmesio, asociacijų. Jis / ji dėvi spalvas ir paprastus drabužius, pasirenka tik tam tikrų aksesuarų, pavyzdžiui, šaliko ar batų, atspaudus. Jei esate mados entuziastas, tuomet patartina išmokti apsirengti mokykloje. Jūs tikrai rasite keletą taisyklių, kurios padės jums išsivaduoti iš bėdų ir padės jums pritaikyti madingą aprangą prie</p>	<p>decentă. În materie de modă, pe timpul cât ești la școală, indiferent dacă înveți într-o școală unde uniforma este obligatorie sau nu, bunul gust ar trebui să meargă mână în mână cu bunul simț. Pentru cei care au o uniformă stabilită prin regulamentul școlar lucrurile par mai simple. În școlile unde uniforma nu este obligatorie însă este foarte ușor ca lucrurile să scape de sub control și să genereze un haos vestimentar. Nu trebuie nicio clipă să uiți că școala este o instituție de învățământ. Respectă acest lucru prin alegerea unei vestimentații potrivite. Nu este dificil să împaci stilul tău personal și tendințele cu normele de bun simț ce țin de mersul la școală. Evită pe cât posibil nuanțele intense și asocierile de texturi sau imprimeurile ce atrag prea mult atenția.</p>	<p>mientras estás en la escuela, tanto si estudias en una escuela donde el uniforme es obligatorio como si no, el buen gusto debe ir de la mano con el sentido común. Para aquellos que tienen un uniforme establecido por la regulación escolar, las cosas parecen más simples. Sin embargo, en las escuelas donde el uniforme no es obligatorio, es muy fácil que las cosas se salgan de control y generen un caos de ropa. Nunca debes olvidar que la escuela es una institución educativa. Respeta esto eligiendo la ropa adecuada. No es difícil conciliar su estilo personal y las tendencias con las normas de sentido común cuando se trata de ir a la escuela. Evita tanto como sea posible los tonos intensos y las asociaciones de texturas o los estampados que atraen demasiada atención. Él / ella usa ropa que no es de color y simple, eligiendo estampados solo para ciertos accesorios</p>
--	--	---	---	--

<p>dress in school. You will certainly find some rules that will get you out of trouble and help you adapt a trendy outfit to the decency and seriousness required for school. And do not forget that the most important thing in school is to learn!</p>	<p>προσελκύουν πάρα πολλή προσοχή. Αυτός / αυτή φοράει χρώματα και απλά ρούχα, επιλέγοντας εκτυπώσεις μόνο για ορισμένα εξαρτήματα όπως ένα μαντίλι ή ένα ζευγάρι παπούτσια. Εάν είστε λάτρης της μόδας, τότε θα ήταν σκόπιμο να μάθετε πώς να φορέσετε στο σχολείο. Θα βρείτε σίγουρα ορισμένους κανόνες που θα σας βγάλουν από το πρόβλημα και θα σας βοηθήσουν να προσαρμόσετε ένα μοντέρνο ντύσιμο στην ευπρέπεια και τη σοβαρότητα που απαιτείται για το σχολείο. Και μην ξεχνάτε ότι το πιο σημαντικό πράγμα στο σχολείο είναι να μάθετε!</p>	<p>mokyklos reikalaujamo padorumo ir rimtumo. Ir nepamiršk, kad mokykloje svarbiausia mokytis!</p>	<p>Poartă non-culori și haine uni, alegând imprimeuri doar pentru anumite accesorii cum ar fi o eșarfă sau o pereche de pantofi. Dacă ești o pasionat/ă de modă dar și de studiu, atunci ar fi indicat să înveți cum să te îmbraci la școală. Cu siguranță vei găsi câteva reguli care te vor scoate din încurcătură și te vor ajuta să adaptezi o ținută trendy la decența și seriozitatea necesare școlii. Și nu uita că la școală lucrul cel mai important este să înveți!</p>	<p>como una bufanda o un par de zapatos. Si eres un entusiasta de la moda, sería aconsejable aprender a vestirse en la escuela. Ciertamente encontrará algunas reglas que lo sacarán de problemas y lo ayudarán a adaptar un atuendo moderno a la decencia y seriedad requeridas para la escuela. Y no olvides que lo más importante en la escuela es aprender!</p>
<p>VOLUNTEERING Whether or not it is a way to volunteer, society and generations are changing and more and more children and young people are starting to adopt volunteering behaviours. Have you ever wondered what it means to be a volunteer and what does this new role in</p>	<p>ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ Είτε πρόκειται για έναν εθελοντισμό είτε όχι, η κοινωνία και οι γενιές αλλάζουν και όλο και περισσότερα παιδιά και νέοι αρχίζουν να υιοθετούν συμπεριφορές εθελοντισμού. Αναρωτηθήκατε ποτέ τι σημαίνει να είσαι εθελοντής και τι σε βοηθά αυτό το νέο</p>	<p>SAVANORIŠKUMAS Nesvarbu, ar tai būdas savanoriauti, keičiasi visuomenė ir kartos, vis daugiau vaikų ir jaunimo pradeda savanoriauti. Ar kada susimąstėte, ką reiškia būti savanoriu ir kuo šis naujas vaidmuo jūsų gyvenime padeda? Savanorystė yra paprasčiausia</p>	<p>VOLUNTARIATUL Chiar dacă este sau nu o modă să faci voluntariat, societatea și generațiile se schimbă și din ce în ce mai mulți copii și tineri încep să adopte comportamente de voluntariat. Te-ai întrebat vreodată ce înseamnă să fii voluntar și la ce te ajută</p>	<p>TRABAJAR COMO VOLUNTARIO Ya sea que sea una forma de voluntariado, la sociedad y las generaciones están cambiando y cada vez más niños y jóvenes están comenzando a adoptar comportamientos de voluntariado. ¿Alguna vez te has</p>

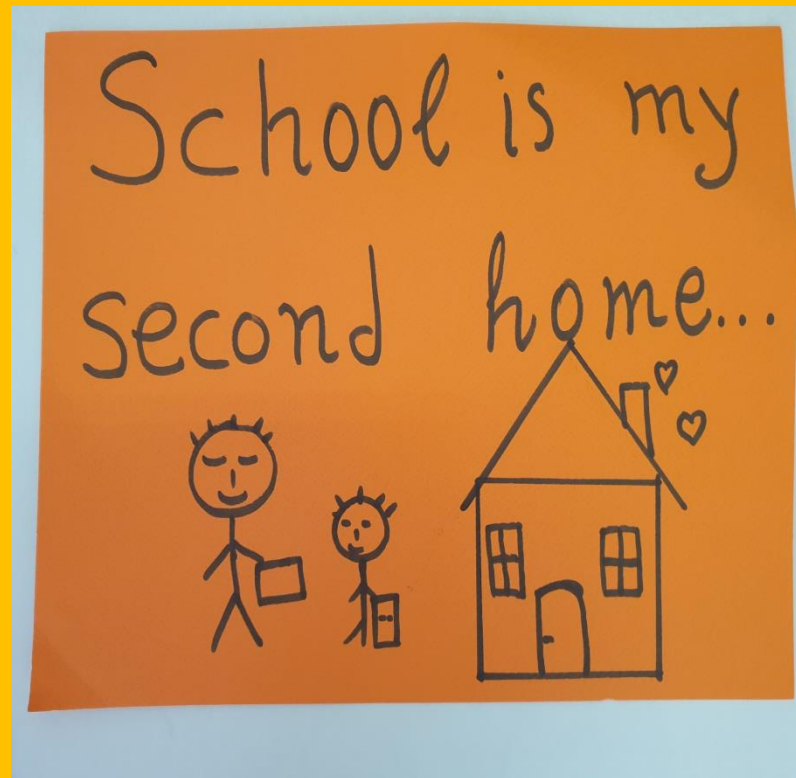
<p>your life help you with? Volunteering is the simplest activity you can do. Volunteering means dedicating some of your time to other types of activities, without being paid for what you do. The importance of volunteering activities is major because, through volunteering: you better draw the set of values that you will lead in life; you will learn to appreciate the things you have and to enjoy even the small things; you can set more realistic goals in life; develop communication and social networking skills that will be useful to you in the future. In a CV, volunteering activities are considered by many employers as professional experience; you can discover your hobbies and you can form professional orientations on this line; you develop leadership skills, you will gain a better ability to make decisions; make new friends; your confidence increases and you will feel useful to society;</p>	<p>ρόλο στη ζωή σου; Ο εθελοντισμός είναι η απλούστερη δραστηριότητα που μπορείτε να κάνετε. Ο εθελοντισμός σημαίνει αφιέρωση μέρους του χρόνου σας σε άλλους τύπους δραστηριοτήτων, χωρίς να πληρώνεστε για αυτό που κάνετε. Η σπουδαιότητα των δραστηριοτήτων εθελοντισμού είναι σημαντική διότι, μέσω του εθελοντισμού: καλύτερα να αντλήσετε το σύνολο των αξιών που θα οδηγήσετε στη ζωή. Θα μάθετε να εκτιμάτε τα πράγματα που έχετε και να απολαύσετε ακόμη και τα μικρά πράγματα. Μπορείτε να ορίσετε πιο ρεαλιστικούς στόχους στη ζωή. να αναπτύξετε δεξιότητες επικοινωνίας και κοινωνικής δικτύωσης που θα σας βοηθήσουν στο μέλλον. Σε ένα βιογραφικό σημείωμα, οι δραστηριότητες εθελοντισμού θεωρούνται από πολλούς εργοδότες ως επαγγελματική εμπειρία. Μπορείτε να ανακαλύψετε τα χόμπι σας</p>	<p>veikla, kurią galite padaryti. Savanoriška veikla reiškia tam tikro laiko praleidimą kitos rūšies veikla, negaunant už tai, ką darai atlygio. Savanorystės veiklos svarba yra didžiulė, nes per savanorišką veiklą: jūs geriau nusistatote vertybių rinkinį, kuriuo vadovausitės gyvenime; išmoksitės įvertinti turimus dalykus ir mėgautis net mažais dalykais; galite išsikelti realistiškesnius gyvenimo tikslus; ugdykite bendravimo ir socialinių tinklų įgūdžius, kurie jums bus naudingi ateityje. Daugelyje darbdavių savanoriškos veiklos aprašymai CV yra vertinami kaip profesinė patirtis; galite sužinoti savo pomėgius ir formuoti profesines orientacijas šioje srityje; lavinsite lyderystės įgūdžius, įgysite geresnį sugebėjimą priimti sprendimus; susirasti naujų draugų; padidės jūsų pasitikėjimas savimi ir jausitės naudingi visuomenei; praleisite laiką maloniai, mokydamiesi naujų dalykų. Kaip savanoris suprasite, kad</p>	<p>acest nou rol din viața ta? Voluntariatul este cea mai simplă activitate pe care o poți face. Voluntariatul înseamnă să îți dedici o parte din timpul tău altor tipuri de activități, fără să fii plătit pentru ceea ce faci. Importanța activităților de voluntariat este majoră deoarece, prin voluntariat: îți creionezi mai bine setul de valori după care te vei conduce în viață; vei învăța să apreciezi lucrurile pe care le ai și să te bucuri chiar și de lucrurile mărunte; îți poți stabili obiective mai realiste în viață; îți dezvolți abilități de comunicare și relaționare socială care îți vor fi utile pe viitor; într-un CV, activitățile de voluntariat sunt considerate de mulți angajatori ca experiență profesională; îți poți descoperi hobby-uri și îți poți forma orientări</p>	<p>preguntado qué significa ser voluntario y en qué te ayuda este nuevo papel en tu vida? El voluntariado es la actividad más simple que puedes hacer. El voluntariado significa dedicar parte de tu tiempo a otros tipos de actividades, sin que te paguen por lo que haces. La importancia de las actividades de voluntariado es importante porque, a través del voluntariado: es mejor dibujar el conjunto de valores que liderará en la vida; aprenderás a apreciar las cosas que tienes y a disfrutar incluso las cosas pequeñas; puedes establecer metas más realistas en la vida; desarrolle habilidades de comunicación y redes sociales que le serán útiles en el futuro. En un CV, las actividades de voluntariado son consideradas por muchos empleadores como experiencia profesional; puede descubrir sus pasatiempos y puede formar orientaciones profesionales</p>
--	---	--	--	---

<p>you will spend your time in a pleasant way, while learning new things.</p> <p>As a volunteer you will understand that "altruistic and generous actions are the most radiant pages in the biography of the soul" (David Thomas). Contribute! Be a volunteer! And do not forget ... The sooner you start doing such volunteer activities, the more you will create a clearer path in life. Such things shape you as a human being and prepare you for adult life.</p>	<p>και να δημιουργήσετε επαγγελματικούς προσανατολισμούς σε αυτή τη γραμμή. να αναπτύξετε δεξιότητες ηγεσίας, θα αποκτήσετε καλύτερη ικανότητα λήψης αποφάσεων. Κάντε νέους φίλους; η εμπιστοσύνη σας αυξάνεται και θα νιώσετε χρήσιμη για την κοινωνία. θα περάσετε το χρόνο σας με ευχάριστο τρόπο, ενώ θα μάθετε νέα πράγματα.</p> <p>Ως εθελοντής θα καταλάβετε ότι "οι αλτρουιστικές και γενναιόδωρες ενέργειες είναι οι πιο ακτινοβόλες σελίδες στη βιογραφία της ψυχής" (David Thomas).</p> <p>Συνεισφέρουν! Να είστε εθελοντής! Και μην ξεχνάτε ... Όσο πιο γρήγορα αρχίζετε να κάνετε τέτοιες εθελοντικές δραστηριότητες, τόσο περισσότερο θα δημιουργήσετε ένα πιο καθαρό μονοπάτι στη ζωή. Αυτά τα πράγματα σας διαμορφώνουν ως άνθρωπο και σας προετοιμάζουν για τη ζωή των ενηλίκων.</p>	<p>„altruistiški ir dosnūs veiksmi yra patys ryškiausi sielos biografijos puslapiai“ (Davidas Thomasas).</p> <p>Prisidėti! Būkite savanoriu! Ir nepamirškite ... Kuo anksčiau pradėsite vykdyti tokią savanorišką veiklą, tuo daugiau sukursite aiškesnį gyvenimo kelią. Tokie dalykai formuoja jus kaip žmogų ir paruošia jus suaugusiam gyvenimui.</p>	<p>profesionale pe această linie; îți formezi abilități de lider, vei dobândi o capacitate mai bună de a lua decizii; îți faci prieteni noi; îți crește încrederea în tine și te vei simți util societății; îți vei petrece timpul într-un mod cât se poate de plăcut, în același timp învățând lucruri noi. Ca voluntar vei înțelege că „acțiunile altruiste și generoase sunt paginile cele mai radiante din biografia sufletului” (David Thomas). Implică-te! Fii voluntar! Și nu uita...Cu cât vei începe mai repede să faci astfel de activități de voluntariat, cu atât îți vei creiona un traseu mai clar în viață. Astfel de lucruri te formează ca om și te pregătesc pentru viața de adult.</p>	<p>en esta línea; si desarrolla habilidades de liderazgo, obtendrá una mejor capacidad para tomar decisiones; hacer nuevos amigos; tu confianza aumenta y te sentirás útil para la sociedad; Pasarás tu tiempo de una manera agradable, mientras aprendes cosas nuevas. Como voluntario, comprenderá que "las acciones altruistas y generosas son las páginas más radiantes en la biografía del alma" (David Thomas). Contribuir! Se un voluntario! Y no lo olvide ... cuanto antes comience a realizar tales actividades de voluntariado, más creará un camino más claro en la vida. Tales cosas te forman como ser humano y te preparan para la vida adulta.</p>
--	---	--	---	--

<p>WILL</p> <p>No one is born taught. No one is born with a will. The will is "a psychic function characterized by the conscious orientation of the human towards certain goals and by the effort made to achieve them". The will develops in the process of activity, under the influence of education, as the experience of personal life accumulates and qualitatively differs from one age to another. Even though at younger ages it is a little more difficult to understand what the will is, I would like to think that you may sometimes hear expressions such as "has a strong will, will succeed in life" or "has no will, has no chance of success ". The will is therefore the impetus that ensures your success in an activity.</p> <p>We could certainly improve our lives if we had more will. Do you want to have more will? If you want this too, you need to start right now. With a strong self-control you can</p>	<p>ΘΕΛΗΣΗ</p> <p>Κανείς δεν γεννιέται διδάσκεται. Κανείς δεν γεννιέται με θέληση. Η βούληση είναι «μια ψυχική λειτουργία που χαρακτηρίζεται από τον συνειδητό προσανατολισμό του ανθρώπου προς ορισμένους στόχους και από την προσπάθεια που καταβάλλεται για την επίτευξη αυτών». Η βούληση αναπτύσσεται στη διαδικασία της δραστηριότητας, υπό την επίδραση της εκπαίδευσης, καθώς η εμπειρία της προσωπικής ζωής συσσωρεύεται και διαφέρει ποιοτικά από την μία εποχή στην άλλη. Παρόλο που στις νεώτερες ηλικίες είναι λίγο πιο δύσκολο να καταλάβουμε ποια είναι η θέληση, θα ήθελα να πιστεύω ότι μπορεί μερικές φορές να ακούτε εκφράσεις όπως "έχει ισχυρή θέληση, θα πετύχει στη ζωή" ή "δεν έχει θέληση, δεν έχει πιθανότητα επιτυχίας ». Επομένως, η βούληση είναι η ώθηση που εξασφαλίζει την επιτυχία σας</p>	<p>KAS BUS</p> <p>Niekas negimsta viską mokėdamas. Niekas negimsta su valia. Valia yra „psichinė funkcija, kuriai būdingas sąmoningas žmogaus orientavimasis į tam tikrus tikslus ir pastangos jų siekti“. Valia vystosi veiklos metu, veikiant ugdymui, nes kaupiasi ir kokybiškai skiriasi asmeninio gyvenimo patirtis. Nors jaunesniame amžiuje yra šiek tiek sunkiau suprasti, kas yra valia, norėčiau pagalvoti, kad kartais galite išgirsti tokius posakius kaip „turi stiprią valią, pasiseks gyvenime“ arba „neturi valios, neturi sėkmės“. Taigi valia yra postūmis, užtikrinantis jūsų sėkmę veikloje.</p> <p>Mes tikrai galėtume pagerinti savo gyvenimą, jei turėtume daugiau valios? Jei to norite ir jūs, turite pradėti jau dabar. Turėdami stiprią savikontrolę, galite atsisakyti daugelio įpročių, kurie jus užklumpa tokioje bejėgiškumo būsenoje, ir pastebėsite, kad galite turėti</p>	<p>VOINȚA</p> <p>Nimeni nu se naște învățat. Nimeni nu se naște cu voință. Voința este "o funcție psihică caracterizată prin orientarea conștientă a omului spre realizarea unor scopuri și prin efortul depus pentru atingerea lor". Voința se dezvoltă în procesul activității, sub influența educației, pe măsura acumulării experienței de viață personale și diferă calitativ de la o vârstă la alta.</p> <p>Chiar dacă la vârste mai mici este puțin mai dificil să înțelegi ce este voința, aș dori să te gândești că poate ai auzit unele expresii de genul "are o voință puternică, va reuși în viață" sau "nu are voință, nu are șanse de reușită". Voința reprezintă așadar acel imbold care îți asigură reușita într-o activitate.</p> <p>Cu siguranță ne-am putea</p>	<p>SERÁ</p> <p>Nadie nace enseñado. Nadie nace con un testamento. La voluntad es "una función psíquica caracterizada por la orientación consciente del ser humano hacia ciertas metas y por el esfuerzo realizado para alcanzarlas". La voluntad se desarrolla en el proceso de actividad, bajo la influencia de la educación, a medida que la experiencia de la vida personal se acumula y cualitativamente difiere de una edad a otra. Aunque a edades más tempranas es un poco más difícil entender cuál es la voluntad, me gustaría pensar que a veces puede escuchar expresiones como "tiene una fuerte voluntad, tendrá éxito en la vida" o "no tiene voluntad, no tiene posibilidad de éxito ". Por lo tanto, la voluntad es el ímpetu que asegura su éxito en una actividad. Ciertamente podríamos mejorar nuestras vidas si tuviéramos más voluntad.</p>
--	---	--	---	--

<p>abandon many of the habits that keep you locked in that state of powerlessness and you will notice that you can have achievements on all levels. Lack of will is not the only reason why people do not reach their goals. In addition to the important will, there is also the motivation to make a change in life. So it is not a waste of time, set goals daily, work to meet them, resist the temptations that may arise in the short term to achieve something in the long term. Through small successes you build confidence in yourself and you will feel more motivated to continue self-control. Talk to your loved ones about your achievements and reward yourself for it. You really deserve it! Such a change is not easy, but it only brings benefits in the short and long term! And don't forget.....if you really want to, you can!</p>	<p>σε μια δραστηριότητα. Θα μπορούσαμε ασφαλώς να βελτιώσουμε τη ζωή μας εάν είχαμε περισσότερη βούληση. Θέλετε να έχετε περισσότερη βούληση; Αν θέλετε και αυτό, πρέπει να ξεκινήσετε τώρα. Με έναν ισχυρό αυτοέλεγχο μπορείτε να εγκαταλείψετε πολλές από τις συνήθειες που σας κρατούν κλειδωμένους σε αυτή την κατάσταση αδυναμίας και θα παρατηρήσετε ότι μπορείτε να έχετε επιτεύγματα σε όλα τα επίπεδα. Η έλλειψη θέλησης δεν είναι ο μόνος λόγος για τον οποίο οι άνθρωποι δεν επιτύχουν τους στόχους τους. Εκτός από τη σημαντική βούληση, υπάρχει και το κίνητρο για μια αλλαγή στη ζωή. Επομένως, δεν είναι χάσιμο χρόνου, θέτουν καθημερινούς στόχους, δουλεύουν για να τις συναντήσουν, αντιστέκονται στους πειρασμούς που μπορεί να προκύψουν βραχυπρόθεσμα για να επιτευχθεί κάτι μακροπρόθεσμα. Μέσα από</p>	<p>laimėjimų visais lygmenimis. Valios stoka nėra vienintelė priežastis, kodėl žmonės nepasiekia savo tikslų. Be svarbios valios, yra ir motyvacija pakeisti gyvenimą. Taigi nėra laiko švaistymas, kasdien kelkite tikslus, dirbkite jų siekdami, atsispirkite pagandoms, kurios gali kilti per trumpą laiką, kad ko nors pasiektumėte per ilgą laiką. Dėl nedidelių sėkmių ugdysite pasitikėjimą savimi ir jausitės labiau motyvuoti tęsti savikontrolę. Pasikalbėkite su artimaisiais apie savo laimėjimus ir apdovanokite save už tai. Jūs to tikrai nusipelnėte! Toks pasikeitimas nėra lengvas, tačiau duoda naudos tik trumpalaikėje ir ilgalaikėje perspektyvoje! Ir nepamirškite Jei labai norite, galite!</p>	<p>îmbunătăți viața dacă am avea mai multă voință. Vrei să ai mai multă voință? Dacă și tu îți dorești acest lucru e necesar să începi chiar acum. Cu un puternic autocontrol se pot abandona multe din obiceiurile care te țin blocat în acea stare de neputință și vei observa că poți avea realizări pe toate planurile. Lipsa voinței nu este singurul motiv din cauza căruia oamenii nu își ating scopurile. Pe lângă voință importantă este și motivația de a face o schimbare în viață. Deci nu este timp de pierdut, fixează-ți obiective zi de zi, muncește ca să le îndeplinești, rezistă tentațiilor care pot apărea pe termen scurt pentru a obține ceva pe termen lung. Prin succesele mărunte îți întărești încrederea în tine și te vei simți mai motivat să exersezi autocontrolul în</p>	<p>Quieres tener más voluntad? Si también quieres esto, debes comenzar ahora mismo. Con un fuerte autocontrol puedes abandonar muchos de los hábitos que te mantienen encerrado en ese estado de impotencia y notarás que puedes tener logros en todos los niveles. La falta de voluntad no es la única razón por la cual las personas no alcanzan sus objetivos. Además de la voluntad importante, también existe la motivación para hacer un cambio en la vida. Por lo tanto, no es una pérdida de tiempo, establecer objetivos a diario, trabajar para cumplirlos, resistir las tentaciones que pueden surgir a corto plazo para lograr algo a largo plazo. A través de pequeños éxitos, construye confianza en sí mismo y se sentirá más motivado para continuar con el autocontrol. Hable con sus seres queridos sobre sus logros y recompénsese por</p>
--	---	---	---	---

	<p>μικρές επιτυχίες δημιουργείτε εμπιστοσύνη στον εαυτό σας και θα νιώσετε πιο κίνητρα για να συνεχίσετε τον αυτοέλεγχο. Συζητήστε με τους αγαπημένους σας για τα επιτεύγματά σας και ανταμείψτε τον εαυτό σας γι 'αυτό. Το αξίζετε πραγματικά! Μια τέτοια αλλαγή δεν είναι εύκολη, αλλά αποφέρει οφέλη μόνο βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα! Και μην ξεχάσετε αν θέλετε πραγματικά, μπορείτε!</p>		<p>continuare. Vorbește-le apropiaților despre realizările tale și premiază-te pentru asta. Chiar meriți! O asemenea schimbare nu este ușor de realizat, însă aduce cu sine numai beneficii pe termen scurt și lung! Și nu uita.....dacă vrei cu adevărat, poți!</p>	<p>ello. Usted realmente lo merece! Tal cambio no es fácil, ¡pero solo trae beneficios a corto y largo plazo! Y no olvides si realmente quieres, puedes!</p>
--	--	--	--	--



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.