

TEKST 1: HET INTERNATIONAAL RUIMTESTATION ISS

Al sinds 1998 cirkelt er een kunstmatige satelliet boven de aarde rond: Het internationaal ruimtestation, ook wel ISS genoemd. Tegenwoordig is het zelfs dagelijks te volgen via een livestream. Het ISS wordt beschouwd als een van de grootste verwezenlijkingen van de mensheid. Er hebben namelijk 15 landen in vrede aan meegewerkt. Zelfs de Verenigde Staten heeft samengewerkt met Rusland terwijl ze bij het begin van de bouw van het ISS niet bepaald goede vrienden waren. Dat is 1 van de redenen dat het ISS als één van de grootste verwezenlijkingen van de mensheid wordt gezien maar er zijn nog veel meer coole weetjes over dit enorme ruimteschip.

- Het ISS zweeft op een hoogte van 408 kilometer boven de aarde, dat is 4080 voetbalvelden hoog! Per 12 uur draait hij 16 keer om de aarde heen met een snelheid van 28.000 kilometer per uur! Bijna 8 kilometer per seconde! Een kogel uit een geweer houdt dit niet eens bij, die gaat maar zo'n 0.8 kilometer per seconde.
- Het ISS kun je zien met het blote oog! Het lijkt een beetje op een lichtpuntje die zich heel snel langs de hemel beweegt. Het is het twee-na helderste object aan onze hemel. Op de derde plek na de maan en venus.
- Er zijn ten alle tijden mensen aan boord van het ISS. Ze moeten zich bijvoorbeeld vastzetten aan de WC omdat ze anders wegzweven terwijl ze hun behoefte doen. Alles wat niet vast zit in het ISS zweeft rond. Blenders zijn streng verboden omdat als er een keer een deksel afschiet de hele crew onder de vers geperste fruitsap zit! Ze drinken alles uit pakjes met rietjes en als ze naar de kapper moeten moet er een stofzuiger in de buurt staan, anders kunnen de haartjes het luchtfilter verstopen...
- Als je leeft in het ISS wordt je langer! Dit komt omdat normaalgesproken op aarde de zwaartekracht je ruggenwervels samendrukt, op het ISS is dit niet en daarom rek je uit! Toch is het niet echt een voordeel, je spieren en botten verslappen ook heel erg vanwege dit gebrek aan zwaartekracht. Daarom moeten alle ruimtevaarders eerst weer op kracht komen als ze weer terug komen op de aarde. Ze brengen vaak hun eerste dagen door in een rolstoel!
- Er is WI-FI in de ruimte. Zelfs de ruimtevaarders van het ISS willen hun insta en facebook in de gaten houden. Wat is er nou cooler dan een selfie met de aardbol op de achtergrond? Het eerste online bericht uit de ruimte was een tweet van Mike Massimino! Hij vond het uitzicht vanuit zijn spaceshuttle te cool om voor zichzelf te houden!
- Het ISS is het grootste object ooit door mensen gemaakt, het heeft de lengte van een voetbalveld en weegt zo'n 391.000 kilo, dit is net zo veel als 65 olifanten. Alle onderdelen zijn apart de ruimte ingeschoten door de verschillende landen die hieraan mee hebben geholpen en op het ISS door ruimtevaarders in elkaar gezet. Soms moesten de ruimtevaarders hiervoor een wandeling vastmaken waarbij ze in de ruimte alleen maar vast zaten aan een ketting!



TEKST 2: MOTIVATIE

Motivatie betekent letterlijk 'beweegreden'. Het is de reden waarom je iets doet. Motivatie kun je verdelen in twee soorten: intrinsieke motivatie (motivatie van binnenuit) en extrinsieke motivatie (motivatie van buitenaf). Intrinsieke motivatie is motivatie die vanuit jezelf komt: je doet iets omdat je het zelf wilt. Dit zou bijvoorbeeld kunnen zijn dat je voetballen hartstikke leuk vindt, en daarom nu al zin hebt om naar je training te gaan vanavond. Intrinsieke motivatie voor schoolwerk kun je voelen wanneer je bijvoorbeeld iets heel interessant vindt (zoals leren over de geschiedenis van Nederland). Jouw beloning voor het naar school gaan is dan dat je meer te weten komt over een bepaald onderwerp. Deze motivatie helpt om beter en makkelijker te werken omdat je het voor jezelf doet. De andere vorm van motivatie noemen we 'extrinsieke motivatie'. Dit is motivatie die van buitenaf komt. Hierbij gaat het bij het studeren niet omdat je het voor jezelf doet, maar bijvoorbeeld voor je ouders, of voor een andere beloning die je krijgt als je cijfers goed zijn. De beloning voor het leren kan dan ook geen ruzie met ouders krijgen zijn. Beide vormen van motivatie kunnen ervoor zorgen dat je iets gaat doen, en dat kan heel handig zijn!

Motivatie bij jongeren

Voor veel jongeren geldt dat ze wel wat leukers kunnen bedenken om te doen dan naar school gaan of huiswerk maken. Motivatie vinden om je best te (blijven) doen op school is voor veel jongeren daarom best lastig. Dit komt omdat het deel in de hersenen dat zich richt op de lange termijn ('wat heb ik er aan over een aantal jaar') minder goed ontwikkeld is dan het deel in de hersenen dat zich bezig houdt met de korte termijn ('wat heb ik er nu aan'). De keuze voor iets gezelligs doen met vrienden in plaats van aan je huiswerk gaan is dan vaak snel gemaakt. Toch kunnen wij als jongeren best gemotiveerd zijn voor school. Het helpt om af en toe na te denken over waar we het eigenlijk voor doen. Ook kun je natuurlijk heel veel doen om het voor jezelf zo leuk mogelijk te maken.

Tips voor het vergroten van je motivatie

- Maak je werk overzichtelijk en behapbaar: wanneer je het overzicht kwijt bent in wat je moet doen kun je je motivatie kwijtraken. Een planning kan daar heel goed bij helpen! Behapbaar maken betekent dat je wat je moet doen verdeelt in kleinere etappes. Lees dus die tekst waar je tegenop ziet in stukje, niet in 1 keer!
- Leer samen met vrienden omdat dat leuker is, of juist alleen omdat het dan sneller gaat. Experimenteer hiermee!
- Vind je het onderwerp minder interessant? Kijk eens online of er leuke filmpjes te vinden zijn over een bepaald onderwerp.
- Vraag iemand anders om je te overhoren. Zo heb je een stok achter de deur.
- Beloon jezelf! Plunder maar een keertje de snoepkast als je vindt dat je lekker bezig bent geweest! Als je jezelf goed weet te belonen, en dat vooral niet doet als je het niet verdiend dan kun je zo je motivatie verbeteren!



TEKST 3: GELUKKIG ZIJN

Wat is geluk? En waar word je nou gelukkig van? Je zou misschien verwachten dat alle wetenschap erop gefocust is om deze vraag voor iedereen te beantwoorden zodat iedereen een super-happy leven heeft. Helaas is dit nog niet het geval. In het nieuws wordt vaker verslag gedaan van negatieve gebeurtenissen dus we vergeten vaak dat er ook heel veel positieve dingen gebeuren. Om dit te bewijzen hier een lijstje met heel goed nieuws uit de afgelopen 20 jaar:

- Groot-Brittannië heeft 20 miljoen bomen geplant in Uganda
- 51 miljoen mensen zijn gevaccineerd tegen enge ziektes in Nigeria (Dit is 3 keer Nederland aan mensen!!)
- Er zijn verschillende ingrepen bedacht waardoor de ziekte AIDS genezen kan worden!
- 130 miljoen meer kinderen gaan nu naar school (Je weet zelf ook wel dat dit goed nieuws is!)
- Er zijn elk van die 20 jaar 4.4 miljoen minder kinderen gestorven
- Nederland stond op plek 6 van 's werelds gelukkigste landen in 2018
- Het Nederlands elftal heeft Duitsland met 4-2 afgedroogd in de EK kwalificaties van 2019

Er is echt heel veel goed nieuws om naar te kijken en ik hoop dat dit jouw dag een beetje beter maakt. Het wordt nog beter. De afgelopen 20 jaar zijn er steeds meer wetenschappers gaan nadenken over de vraag: "Wat maakt een mens gelukkig?". Hier zijn deze 5 regels voor een gelukkig leven uit gekomen:

1. Gebruik je tijd verstandig

Veel mensen gebruiken hun tijd om op hun mobiel of tv te kijken maar als je mensen vraagt: "Als je een activiteit moet kiezen waar je echt gelukkig van wordt, wat zou je dan kiezen?" kiezen de meeste mensen: Tijd doorbrengen met vrienden of familie.

2. Gebruik je geld verstandig

Vaak hoor je mensen zeggen: "Als ik veel geld heb koop ik sowieso deze "mercedes", of deze "audi". Toch blijkt uit onderzoek dat ervaringen ons gelukkiger maken dan bezittingen. Investeer daarom in een uitje of vakantie! Het zal je nog gelukkiger maken als je dit samen doet met mensen waar je van houdt.

3. Wees aardig

Aardig zijn is goed voor je mentale en lichamelijke gezondheid. Dit klinkt misschien ongeloofwaardig maar dit is echt de conclusie van een wetenschappelijk onderzoek. Daarnaast zorgt aardig zijn ervoor dat je zelfs langer leeft!! Grappig feitje: Als jij iemand wat lekkers aanbiedt is de kans groter dat je hem/haar aardig gaat vinden! Dus als je wilt dat iemand je aardig vindt, zorg er dan voor dat hij of zij jou wat aanbiedt!

4. Investeer in je relaties met anderen

Toen de wetenschap probeerde te achterhalen wat nou het best geluk voorspelt kwamen ze erachter dat de kwaliteit van je persoonlijke relaties in verband staat met je geluk. Ze deden een experiment waarbij ze mensen de instructie gaven om met vreemdelingen in een bus te praten. Die mensen dachten: Dit heeft sowieso geen effect op mijn geluk in het begin, maar na een gesprek met een vreemde bleken ze allemaal toch gelukkiger te zijn dan ze hadden verwacht!

5. Wees dankbaar

Probeer het maar eens! Schrijf elke dag 3 dingen op waar je dankbaar voor bent. Heel veel mensen van over de hele wereld hebben dit gedaan en ze bleken allemaal daarna gelukkiger te zijn!



TEKST 4: NAPOLEON EN DE PIRAMIDES

De Franse keizer en veldheer Napoleon is een veelbesproken figuur en een van de grootste veroveraars van Europa. Met zijn vele successen op het slagveld is het natuurlijk geen wonder dat er ook veel legenden over deze legendarische man zijn. Hij zou bijvoorbeeld heel kort zijn, hij zou altijd zijn linkerhand in zijn jas hebben gestoken en hij zou een wonderbaarlijk visioen hebben gehad toen hij in de donkere gangen van de grote piramide van Egypte afdaalde...

Napoleon wilde Egypte veroveren omdat dit land vroeger in het bezit was van de Engelsen. Door Egypte te veroveren wilde hij ervoor zorgen dat de Engelsen minder geld konden verdienen aan Egypte en daardoor zouden zijn kansen om uiteindelijk Engeland te veroveren groter worden. Naar bloederige en hard bevochten veldslagen keek de veldheer Napoleon tevreden uit over zijn net nieuw veroverde land. Hij zag zeeën met zand in de rode gloed van de net opgerezen zon. Het was prachtig. In die fel rode zee van van zand en licht zag hij drie grote piramides statig en bijna koninklijk verrijzen uit de rode leegte van de woestijn.

Hij gaf zijn witte paard de sporen en zijn paard begon te draven richting de grootste piramide in zicht. Toen Napoleon en zijn gezelschap van volgelingen aankwamen bij de piramide gaf Napoleon het bevel aan zijn volgelingen om de ingang te zoeken. Ze vonden na een tijdje zoeken een ingang. Vreemd genoeg stond er een vreemd-uitziende oude man bij de ingang. Deze man keek Napoleon strak aan met zijn donkere ogen en zei: "Pas op keizer! Jij bent niet de eerste veroveraar die de koningskamer via deze weg wilt betreden, maar elke veroveraar die je voorging komt hier als ander mens weer vandaan". Napoleon keek de man aan en zei niets. Hij daalde af van zijn paard en liep rustig richting de ingang van de piramide. Zijn volgelingen volgden hem natuurlijk.

Toen Napoleon bij de ingang aankwam stopte hij. "Ik heb het gevoel dat ik alleen naar binnen moet gaan vrienden". Zijn volgelingen protesteerden maar niemand durfde echt tegen Napoleon in te gaan, natuurlijk. Ze waren allen onheilspellend stil en keken met zware ogen Napoleon na toen hij stap voor stap afdaalde in de duisternis van de grootste piramide van Egypte. Volgens de legende kwam de veroveraar 7 uur later pas weer tevoorschijn, hij zag lijkleek. Zijn volgelingen vroegen hem wat er was gebeurd in de piramide waarop Napoleon hun vertelde dat hij het er nooit over wilde hebben. Jaren later, toen Napoleon op zijn sterfbed lag, zou pas de eerste keer zijn dat iemand er weer over durfde te beginnen. Zijn maat die aan zijn bed zat vroeg hem wat er nou precies was gebeurd in de koningskamer van de piramide. Napoleon keek hem met zware ogen aan, opende zijn mond alsof hij iets ging zeggen en sloot hem toen weer. "Wat is het nut? Als ik het vertel gelooft toch niemand het" zei de oude veroveraar, en dit is de laatste keer dat er Napoleon over zijn reis naar het binnenste van de piramide sprak.

