For: Sirve para hace operaciones lógicas condicionales hasta cumplir cierta condición, mientras esta condición no se cumpla se ejecutará una serie de comandos o instrucciones hasta que pase lo contrario. Entonces primero necesitamos escribir nuestra variable, la condición que queremos que siga esa variable y como queremos que se comporte esa variable. Hecho eso tendremos que escribir las instrucciones que queremos que se ejecuten y se muestren en pantalla antes de que la condición se cumpla.

%%, ||, ! : Estas son las expresiones lógicas Y, O y NO las cuales comparan dos valores y te devuelven un resultado lógico que puede ser verdadero o falso. Con la operación y compara dos valores que previamente se evaluará si son verdaderos o falsos, si ambos son verdaderos la operación Y (&&) devolverá como resultado verdadero, pero si uno de ellos o ambos es falso devolverá falso. Con O (||), al evaluar ambos valores, sí uno de ellos es verdadero entonces será suficiente para que este nos devuelva el resultado de Verdadero y solo devolverá falso si las dos declaraciones son falsas. Por último, tenemos la negación NO (!), básicamente lo que haces es que cambia de valor una declaración. Por ejemplo si esta declaración era verdadera, al negarla se vuelve falso y viceversa.