DIJAK
2021/22

Posebna izdaja revije
Študent

Več informacij najdeš na strani 19 in na nkbm.si/racun-dijaka.

NovaKBM

www.student.si
revija.student
revija_student
revija_student
Student.si

DIJAK 2021/22

Izdajatelj:
Nevtron & Company, d.o.o.
Koprska ulica 72, 1000 Ljubljana

Odgovorni urednik:
Emanuel Vidmar
emanuel.vidmar@nevtron.eu

Glavni urednik:
Matjaž Lesjak

Vsebinska urednica:
Katja Stojić

Vsebina:
Nika Grizila, Urban Husu, Mija Ivančič, Žiga Kastelic, Tilen Kemperle, Tajda Koblar, Neja Krampl Mastnak, Lucija Marinček, Nika Plantan, Janko Šali, Sabina Zorman

Oglasno trženje:
Rozalija Hartman, Karmen Pavlič, Emanuel Vidmar

Oblikovanje in prelom:
Sara Krapež

Na naslovnici:
Aplikacija mBank@Net banke NovaKBM, d. d.

Lektoriranje:
Sonja Poznič Cvetko

Revija je brezplačnik.

Razvid medijev: št. 1353

Vso gradivo v reviji Dijak je avtorsko zaščiteno. Reproduciranje celote ali delov brez pisnega soglasja izdajatelja je prepovedano. Vse znamke, logotipi in slike so zaščiteni in so last njihovih lastnikov oziroma organizacij. Izdajatelj in uredništvo ne odgovarjata za vsebino in resničnost oglasnih vsebin in vsebin prevzetih s strani drugih organizacij. Prispevke, ki so v reviji označeni z rubriko Predstavitev, objavljamo v sodelovanju z organizacijami.

ISSN 2670-6903

9 772670 690300

V prometu ne bodi na spletu!

Kako dolgo se z e-skirojem voziš »na slepo«?

Če si na e-skiroju le 5 sekund osredotočen-a na telefon in ne na vožnjo, pri hitrosti 25 km/h prevoziš skoraj 35 metrov »na slepo«. Tvoje misli in pogled so na tiktoku, instagramu, medtem pa se zgodi že ogromno prometnih situacij, ki jih ne spremljaš.

Kako bi porabil-a 120 evrov?

Če med vožnjo kolesa ali e-skiroja uporabljaš mobitel, te po novem doleti še višja kazen. Uporaba mobitelov, slušalk in drugih naprav med vožnjo od avgusta znaša 120 evrov. Jih ne bi raje uporabil-a za kaj drugega?

Z e-skirojem ne na pločnik!

Z e-skiroji moraš voziti po kolesarskem pasu, ne po pločniku. E-skiro lahko voziš od 14. leta dalje ali od 12. do 14. leta, če imaš pri sebi kolesarsko izkaznico. Ne pozabi na obvezno čelado!

#VARNO brez telefona

KAKO SE PRIPRAVITI NA MATURO?

Te spomladi čaka matura? Brez skrbi! Zate imamo pripravljenih nekaj nasvetov, s pomočjo katerih bo tvoja priprava na maturo veliko lažja in uspešnejša.

OZNAČI SI POMEMBNE DATUME IN SI NAREDI NAČRT

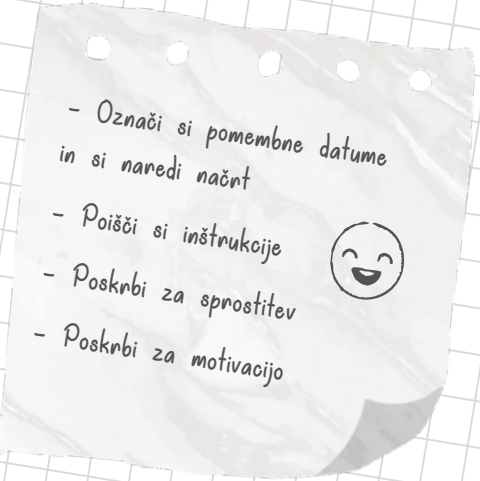
Maturitetni esej se letos piše prvega junija, konec maja in v začetku junija pa so na sporedu testi in ustna preverjanja znanja pri vseh predmetih. Izpiši si vse pomembne datume ter se pozanimaj, kaj vse moraš do takrat znati. Pri tem ti je lahko v veliko pomoč maturitetni katalog. Ko boš imel označene vse datume, si naredi načrt učenja. Določi si roke, do katerih moraš predelati določeno snov, slednjo pa si razdeli na posamezne smiselne enote.

POIŠČI SI INŠTRUKCIJE

Inštrukcije pridejo v poštev takrat, ko neke snovi nisi dobro osvojil in potrebuješ dodatno oziroma poglobljeno razlago. Vsekakor te lahko inštrukcije rešijo iz marsikatere zagate, zato si jih poišči, če imaš občutek, da jih potrebuješ. A zavedaj se, da ti ne bodo pomagale, če se boš začel učiti dva tedna pred maturo, prav tako pa lahko predstavljajo kar precejšen finančni zalogaj.

POSKRBI ZA SPROSTITEV

Med intenzivnim pripravljanjem na maturo moraš poskrbeti tudi za sprostitev. Če se učiš sproti in se držiš svojega učnega načrta, potem ti ni treba skrbeti, če si vzameš kakšen dan na off. Druži se s prijatelji, s katerimi se lahko tudi sicer dogovoriš, da se učite skupaj. Pojdi na sprehod v naravo, oglej si svoj najljubši film ali serijo, privošči si nočno kopanje ali pa pojdi na zabavo. Sam pa najboljše veš, kaj je tisto, kar te najbolj sprosti. Toda tega ne sme biti preveč. Pomembno je, da najdeš ravnotežje med sprostitvijo in učenjem.



POSKRBI ZA MOTIVACIJO

Izjemno pomembno je, da imaš v času mature zastavljene cilje in se tako motiviraš za učenje. Te si lahko napišeš na list papirja in ga nato obesiš na vidno mesto. Tako te bo ta list vsak dan opominjal, za kaj se trudiš in si prizadevaš, prav tako pa ti bo pomagal takrat, ko boš naletel na morebitne učne težave. Odlična motivacija za učenje so lahko omejitev vpisa na fakulteti, morebitna štipendija in misel na brezskrbno poletje.

Avtor: Neja Krampl Mastnak

Študent svetuje:

MITI IN RESNICE O ŠTUDIRANJU

Si tudi ti že veliko slišal o študiju in študentskem življenju, vendar nisi siguren, čemu bi verjel in kako bi se pripravil? Spodaj lahko najdeš nekaj mitov in resnic o študiranju, ki so jih zaupali študentje.

MIT: Metode učenja iz srednje šole ti bodo zagotovo pomagale na faksu.

RESNICA: Super je, če si v srednji šoli našel sistem učenja, ki ti ustreza in ti prinaša dobre ocene. Vsak od nas je različen tip človeka in zato tudi ubiramo različne metode za prebiranje in učenje gore snovi. Kaj pa, ko ta gora postane zelo velika? Na faksu se boš kar naenkrat znašel pred debelimi skriptami, ki so trikrat bolj zahtevne od srednješolske snovi. Tako boš verjetno moral najti način učenja, ki tebi najbolj ustreza za predelovanje take količine podatkov. Lahko je to podčrtavanje in barvanje v besedilu, izpisovanje ključnih besed.. Najbolj pa se splača, da že med letom slediš predavanjem in tako veš, kaj je pomembno in kaj ne.

MIT: Med predavanjem ne rabim pisati zapiskov, saj vse piše v učbeniku.

RESNICA: Pozor, narobe! Tako kot v srednji šoli je tudi na faksu pomembno, da poslušaš profesorja in si prisoten tudi z glavo, ne samo s telesom. Tako boš na koncu pred izpitom imel pregled nad celotno snovjo in boš vedel, kaj je profesor izpostavil kot pomembno in kaj ne. Poleg tega na internetu kroži veliko zapiskov, ki so lahko tudi napačni, zato se boš največ naučil iz svojih.

MIT: Lažje mi je pisati zapiske na računalnik, kot na roke.

RESNICA: Mogoče je res hitreje in bolj učinkovito, vendar je dokazano, da se največ naučimo, če pišemo na roke. Računalnik lahko predstavlja veliko motnjo pri učenju, saj vemo, da je takrat vse ostalo veliko bolj zanimivo. Pisanje z roko pa spodbuja čisto drugačne procese v možganih in omogoča, da si več zapomniš v krajšem času. Treniraj svoje možgančke in piši na roke!

MIT: Večina študentov diplomira v treh letih.

RESNICA: Ne želimo spodbujati zavlačevanja študija, vendar je dejstvo, da več kot 50% študentov diplomira v štirih letih ali več (odvisno od programov fakultete). Na vsaki stopnji študija ti pripada eno leto absolventa, ki ga lahko izkoristiš za nabiranje izkušenj na področjih izven študija. Poleg tega se vsakemu petemu študentu nekaj zalomi in eno leto pavzira, da opravi izpite za nazaj. To ni nič groznega! Seveda naj bo tvoj cilj, da boš študij zaključil v najkrajšem možnem času, če pa se ti vmes kaj zalomi pa tudi ni konec sveta!

Avtor: Tajda Koblar

MIT: Diploma ti začrta prihodnost.

RESNICA: Še kako ni resnično! Veliko študentov doštudira svojo smer in kasneje ugotovi, da mu kaj drugega bolj leži in se usmeri v nekaj čisto tretjega. To je povsem normalno. Torej ni nujno, da se boš zaposlil točno v tisti stroki, v katero usmeriš svoj študij. Važno je, da si med študentskimi leti nabiraš izkušnje in širiš obzorja, na koncu pa prideš do tiste službe, ki te izpopolnjuje in veseli.

MIT: Študent, ki ima dobre ocene, bo lažje dobil službo.

RESNICA: Ni res! Ni vse odvisno samo od ocen, pravzaprav ocene ne pomenijo veliko pri iskanju zaposlitve. Tisto, kar je bolj pomembno, so izkušnje, ki si jih nabereš med študijem. Vsaka fakulteta ponuja možnost obštudijskih dejavnosti, ki jih moraš izkoristiti sebi v prid. To so lahko razna društva, študentske organizacije, klubi, aktivnosti itd. Vse to ti prinese praktično znanje in veščine, ki ti vedno pridejo prav. Pa še spoznaš veliko novih ljudi in si začneš graditi svojo mrežo znancev in poznanstev.

Študiraj s pogledom na morje!

UNIVERZA NA PRIMORSKEM V KOPRU
FAKULTETA ZA HUMANISTIČNE ŠTUDIJE

DODIPLOMSKI ŠTUDIJSKI PROGRAMI: Arheologija, Geografija, Italijanistika, Komuniciranje in mediji, Medkulturno jezikovno posredovanje, Slovenistika, Zgodovina

Več na: @upfhs / www.fhs.upr.si / info@fhs.si / 05 66 37 741

Postani psihoterapevt ali psiholog!

Vpiši študij na UNIVERZI SIGMUNDA FREUDA

Univerza Sigmunda Freuda Dunaj – podružnica Ljubljana (SFU Ljubljana) ponuja fakultetni študijski program PSIHOTERAPEVTSKE ZNANOSTI in PSIHOLOGIJE. Študijski programi so akreditirani v Avstriji in potekajo po bolonjski shemi 3 + 2.

Psihoterapija – zdravljenje duše

Delo psihoterapevta poteka v obliki pogovora – tako rečeno gre za zdravljenje s pomočjo pogovora. Psihoterapevti uporabljajo različne psihološke tehnike in metode, s katerimi pomagajo klientu raziskovati sebe, prepoznavati nezavedne dele sebe in vzorce, ki kreirajo njegovo življenje, pomagajo pri spreminjanju odnosa do sebe in drugih. Gre za zahtevno in odgovorno delo, ki zahteva visoko mero samorefleksije, dela na sebi, etične drže in konstantnega izobraževanja.

SFU Ljubljana je zaenkrat edina ustanova v Sloveniji, ki ponuja možnost akademskega študija psihoterapije takoj po maturi. Program je preplet teorije, prakse in dela na sebi. Dragocene praktične izkušnje študenti med drugim nabirajo v Ambulanti SFU Ljubljana. Velike potrebe po izobraženem kadru psihoterapevtov ta poklic nedvomno uvrščajo med poklice prihodnosti.

Psihologija – pogled v svet skozi človeka

Študij psihologije je sodoben, interdisciplinaren in široko uporaben v športu, šolstvu, svetovanju, managementu, medijih, klinikah, pri delu z živalmi, raziskovanju.

Poleg teoretičnih in metodoloških znanj imajo študentje v okviru programa vaje samozavedanja, moderiranje, tehnike vodenja pogovora, kjer se učijo konkretnih veščin in spretnosti, nujnih za kakovostno opravljanje poklica. Že v drugem letniku dodiplomskega programa se lahko odločijo za opravljanje prakse in na ta način zgodaj pridejo v stik s psihologi na terenu. Magistrski študij omogoča, da študentje znotraj programa psihologije izberejo poudarek na specifičnih vsebinah – iz klinične ali iz poslovne in ekonomske psihologije.

Več informacij na: www.sfu-ljubljana.si / referat@sfu-ljubljana.si / +386 (0)1 425 44 33

SFU Sigmund Freud University Ljubljana

Študijski programi 1. in 2. bolonjske stopnje
Psihoterapevtska znanost in Psihologija

Top nasveti za študij od doma

Po več kot letu in pol študija od doma, zmenkov od doma, hrane na dom ... bi lahko rekli, da smo počasi že vsi postali strokovnjaki. Študij od doma in spletna predavanja ne ustrezajo vsem, še posebej ne tistim, ki doma nimajo miru ali pa zgolj pogrešajo sošolce in študentsko življenje, ki se ne konča po koncu zadnjega predavanja. Kaj bodo prinesli jesen, zima, pomlad in poletje, ne ve nihče, zato je bolje biti pripravljen vnaprej. Ponujamo ti top nasvete za študij od doma. Obenem pa držimo pesti, da letos ne bodo potrebni!

1. Primerno delovno okolje

Mimo tega ne gre. A čisto in urejeno delovno okolje ne pomeni samo pospravljene postelje in zloženih oblek v omari, temveč tudi svetel, prezračen prostor, dobro internetno povezavo in vtičnice na dosegu roke. Če je tvoja pisalna miza oddaljena od okna, investiraj v dobro namizno svetilko, ki simulira dnevno oziroma nevtralno svetlobo. Če imaš pusto sobo, ki »ne diha«, kupi nekaj rastlin ali šopek rož za popestritev.

2. Ne moti!

Nič ni boljšega od klepetanja s prijatelji med predavanji! Med spletnimi predavanji pa je to še toliko lažje, saj ni nikogar, ki bi vas med pogovorom motil. Toda če kaj, smo se med neštetimi urami spletnih predavanj naučili to, da se od predavanj na tak način res malo odnese. Zato si ob začetku predavanja telefon nastavi na način »do not disturb«. Prijateljem boš odgovoril po končanem predavanju.

3. Aplikacije za koncentracijo

Če se pa vseeno stežka odlepiš od ekrana, priporočamo uporabo aplikacij ali funkcij, ki zablokirajo določene aplikacije na tvojem telefonu. Nič več brezciljnega scrollanja po Instagramu med predavanji!

4. Uči se v drugem prostoru

Verjamemo, da je težko najti koncentracijo za učenje, še posebej, če ves dan spiš, ješ, poslušaš predavanja in se sproščaš v istem prostoru. Zato se, če je le mogoče, uči v knjižnici ali v drugem prostoru. To je lahko v maminem kabinetu ali za kuhinjsko mizo. Če malo zamenjaš okolje, ti bo vsekakor lažje.

Avtor: Mija Ivančič

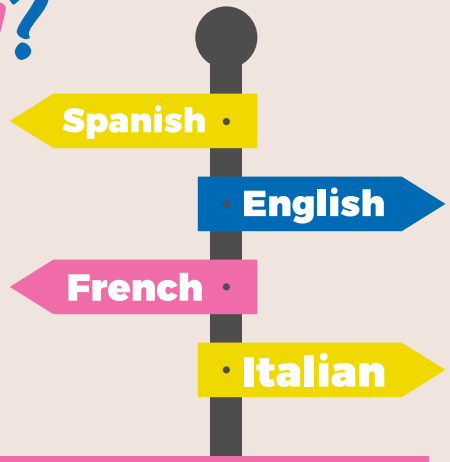
Univerza na Primorskem **Fakulteta za vede o zdravju, Izola**

VPISI → **Dodiplomski študijski programi, 1. stopnja**

Univerzitetni študijski program
APLIKATIVNA KINEZIOLOGIJA
FIZIOTERAPIJA

Visokošolski študijski program
PREHRANSKO SVETOVANJE - DIETETIKA
ZDRAVSTVENA NEGA (Izola in Vipava)

Kakšni so novi trendi učenja jezikov?



Kako kakovostnega jezika se otroci naučijo s televizije in ali je takšen način osvajanja tujega jezika mogoč tudi pri odraslih?

Žal se odrasli na takšen način – zgolj z gledanjem televizije – ne morejo naučiti jezika tako kakovostno kot otroci. Ti so namreč kot spužva in samo srkajo informacije, medtem ko odrasli potrebujejo vzorce in pravila. Pomanjkljivost učenja zgolj s poslušanjem medijev ali s srkanjem jezika iz okolja je, da tako otroci kot odrasli v takšnih primerih ostanejo »nepismeni«. Skratka znajo govoriti, besed oz. stavkov pa ne znajo napisati.

Kako kakovostna so prevajalska orodja?

Prevajalska orodja postajajo vedno bolj kakovostna, vendar pa jim ne smemo slepo zaupati. Predpogoj za njihovo uporabo je, da vsaj malo obvladamo jezik. Kaj hitro se vam namreč lahko zgodi to, kar se je moji prijateljici, ki je pisala pismo sorodnikom v Ameriko in je hotela napisati, da so pred kratkim pokopali babico. No, v prevodu je pisalo, da so ubili babico.

Zlasti kadar gre za formalne ali uradne dopise, še posebej za prevode življenjepisov, povzetkov diplomskih nalog, ponudb za službe, spletnih strani itd. – prepustite prevod raje strokovnjakom.

Trendi učenja jezikov

Trendi učenja jezikov gredo v smer individualnega učenja jezikov. Delo z lastnim jezikovnim trenerjem prinese posamezniku uspehe že v kratkem času in seveda so rezultati tudi bolj ciljni – npr. jezikovne ure za priprave za šolo, študij, za delo v tujini, za posel ...

Jezikovni center Ontario je prva tovrstna izobraževalna ustanova, ki je v celoti zakorakala v te vode. Zadovoljstvo strank se veča, ker poučevanje poteka v obliki kramljanja ob kavi – ali pri njih ali po spletu. Tečajnik sploh nima občutka, da pride na uro učenja, ampak se počuti, kot da pride na obisk k prijatelju.

ONTARIO d.o.o.
02 / 779 10 80
www.ontario.si
Jezikovna šola
in prevajanje ONTARIO

V odkrivanju poklicne poti

Avtorica: Tjaša Rozman

Mlademu človeku, ki je postavljen pred izbiro akademske poti, bi svetovala, da pri odločanju sledi različnim kriterijem. Morda ne bo dovolj, če imamo pred očmi le predviden cilj, saj bo pred njim treba opraviti naporno pot. Prav tako določena predstava o cilju (naj bo to poklic ali vloga v družbi, ki jo želimo zavzeti) morda ne bo povsem sovpadla z dejansko izkušnjo in predvsem s sadovi večletnega razvoja ter življenjskih korakov, ki jih opravimo v času študija. Proces odločanja bo najprej pomenil zahtevno pot spoznavanja samega sebe. Ta vključuje prepoznavanje svojih študijskih interesov, posebnih talentov, končno pa tudi prepoznavanje svojih življenjskih vrednot in premišljevanje o stilu življenja, ki bo najbolj omogočal njihovo izpolnitev. Po mojem mnenju je treba imeti pred očmi širšo vizijo svojega življenja, saj bo tudi izbrana akademska/poklicna pot postala predvsem del te širše vizije.

Velja pa omeniti tudi radost osebne izpolnitve, ko svojo vlogo, svoj poklic lahko opravljamo z veseljem in žarom. Zdi se, da pri izbiri poklicne poti iščemo kraj, kjer lahko s kar največ veselja izpolnimo in uporabimo svoje talente ter interese. To je obenem kraj, kjer lahko kar največ podarimo drugim ljudem. Človeku je v največje zadoščenje, kadar lahko deluje, ustvarja in je aktiven v svoji dejavnosti. Radost izpolnitve pa doseže, kadar deluje v interakciji s svetom in drugimi ljudmi, ko delo obarva v osebne barve in ga opravlja po lastnih zmožnostih – ko torej daje na razpolago to, kar ima sam, drugim ljudem, svojim bližnjim ali širši družbi.

Sama sem pred leti izbrala študij teologije. Zdi se, da se gibljem na področju in v smeri, ki je primerna zame. Področje teologije mi je domače, ker omogoča iskanje globin in pridobitev znanja s širokega polja humanistike, študijske teme pa poleg intelektualnega napora vključujejo zlasti osebno angažiranost. Opažam, kako me študij oblikuje in me, čeprav preživim kar precej časa za knjigami, približuje sočloveku. Teologija mi ne poglablja le pogleda v kompleksnost sveta in človeka, temveč mi tudi pomembno odstira globine krščanske vere, medtem ko stremi k razumevanju in razmisleku. Kakor so namreč dejali že veliki teologi v preteklosti, verjamem, da tudi danes velja, da: »Vera išče razum.« – S tem pritrjujem geslu, ki je obenem vodilo naše fakultete.

Nisi sprejet? Ni panike

Na dom pride kuverta s faksa. Cela družina zadrži dih, ko ti odpiranje ovojnice ne gre ravno od rok. Končno ti uspe raztrgati kuverto in hitro začneš leteti skozi vrstice do dela, ki vas vse najbolj zanima. Ko ugotoviš, da nisi sprejet, te zaseka v srcu. Še bolj pa zaboli, ko moraš to novico sporočiti podpirajoči družini. A brez skrbi. Tvojega življenja ni konec. Kaj lahko storiš, če nisi sprejet?

Vzemi si čas zase

Mnogi preidejo iz dijaškega v študentsko življenje v nekaj tednih in tako sploh nimajo časa, da ugotovijo, ali je res to to, kar si želijo. Zavrnitev s strani faksa vzemi kot darilo v obliki časa. Vzemi si čas, da pretuhtaš, kaj bi rad v življenju in katere poti boš ubral, da dosežeš te želje. Mogoče je pa to leto, v katerem ti je usojeno biti chill in uživati v življenju ter načrtovati naslednje korake. Nikamor se ne mudi. Mnogi tvoji prijatelji bodo odšli na faks in tako bo organiziranje druženj padlo na tvoja ramena. Ne pozabi prijateljev, ki so odšli, a ne boj se spoznavati novih ljudi in se učiti iz njihovih izkušenj.

Delo

Če res še ne veš, kaj bi počel v tem enem letu, preden spet ne poizkusiš priti na želeno fakulteto, so priložnostna dela odličen odgovor. Poleg zaslužka boš s tem pridobil izkušnje in kakšno novo znanje. Mogoče ti bo kakšno delo res pisano na kožo in te bo usmerilo na zanimiv faks. Poleg tega pa ti bo delo nudilo priložnost za osamosvajanje, če boš šel od doma.

Avtor: Urban Husu

Potovanje

Kombinirano z občasnim delom je potovanje odličen odgovor v času, ko ti življenje zastavi vprašanje: kaj sedaj? Če si dovolj finančno samostojen, se lahko odpraviš na potep. Kam? Kamor ti poželi srce. Ni nujno, da si greš ogledaš znane lokacije, kakor so London, New York, Pariz, Italija, Španija. Lahko sedeš na vlak in odpotuješ v dele Slovenije, kjer še nisi bil. Ali že dolgo nisi obiskal starih staršev? Preživi pri njih malo več časa. Imaš sorodnike v tujini? Razišči svoje korenine in to, kako živi tvoja kri. Ali pa pojdi nekam brez cilja. Pravijo, da je neznana pot najbogatejša.

Zdoma

Študiji ni edini razlog za zapustitev domačega gnezda. Mogoče pa je čas, da objameš družino in z vsemi kovčki sedeš na vlak kakor tvoji študentski sovrstniki. Pride čas, ko se je treba postaviti na svoje noge, in leto, ko nisi prišel na želen faks, je lahko idealen čas, da si ustvariš bivalni prostor in dohodek, ob katerem boš lahko v naslednjem letu začel svoj želen študij.

Kako do zaposlitve v času koronske krize?

Kam se ob iskanju zaposlitve splača usmeriti svojo energijo in čas?

Spoznaj se s tehnologijo

Podjetja se prilagajajo razmeram in usmerjajo v delo od doma. Ob prijavi na delovno mesto je velika prednost, če lahko pokažeš, da si vešč tehnologije.

Prav tako so se podobno kot številni drugi dogodki tudi razgovori za službo prestavili na splet. Prek ekrana je lahko še težje narediti dober prvi vtis, zato se pripravi vnaprej. Pomembno je, da izpadeš profesionalno in pripravljeno. Tule je nekaj napotkov:

- Glej naravnost v kamero zaradi očesnega stika.
- Obleci se od glave do pet kot za pogovor v živo.
- Izberi preprosto, čisto ozadje.

Izboljšaj profil LinkedIn

Tvoj službeni profil na strani LinkedIn je tvoj življenjepis. Iz tebe lahko pri delodajalcu naredi dobrega kandidata ali le še eno številko.

Nekaj nasvetov za izboljšanje profila:

- Tvoj opis naj bo zanimiv in prepričljiv.
- Vključi večje dosežke, ne le delovnih izkušenj.
- Zapiši svoje veščine, še posebno na področju tehnologije in uporabe programov.

Če kljub temu ne uspeš do službe na svojem področju, je morda čas za (začasno) preusmeritev.

Preizkusi se samostojno

Kot samostojni podjetnik lahko svoje delo vzameš v svoje roke. To sicer terja več organizacije, a plača račune.

»Vroča« področja v tem trenutku

Koronska kriza je ponovno pokazala, da potrebujemo zdravstveni kader. Spremljaj tudi dolgoročne spremembe na trgu dela. Področje, ki se zanesljivo razvija, je tehnologija. Delovna mesta se odpirajo na področjih računalništva, varovanja na spletu in analitike.

Področja, kjer se v Sloveniji trenutno išče kader, so izobraževanje in šport, gradbeništvo, strojništvo, zdravstvo in socialne storitve.

Avtor: Sabina Zorman

OGLASI Mjob

KOPER:
Engrotuš: Nabiralec-Picker HITRI NAKUP, plačilo: 5,07 €/h neto

IDRIJA:
Hidria: Delo v laboratoriju, plačilo: po dogovoru

VELENJE:
Gorenje: Delo v proizvodnji, plačilo: 4,98-5,96 €/h neto

KOČEVJE:
Yaskawa: Delo v proizvodnji, plačilo: 4,98 €/h neto

MARIBOR:
Henkel Maribor: Administrativna dela, plačilo: 4,98 €/h neto + malica

LJUBLJANA:
TPLJ: Delo v Woop! (strežba, animacija ali delo na recepciji), plačilo: 5-6,00 €/h neto

Po katerih kompetencah sprašujejo v modernih službah?

Avtor: Iris Kaiser

Poklici in s tem tudi kompetence, ki jih potrebujemo na delovnih mestih, se sedaj spreminjajo tako hitro kot nikoli prej. Na pomembnosti vedno bolj pridobivajo bolj mehke kompetence, ki se predvsem nanašajo na medsebojno povezovanje, kritično presojanje in agilnost:

- čustvena inteligentnost: sposobnost prepoznavanja (pri sebi in pri drugih), uravnavanja in izražanja čustev,
- sodelovanje,
- prilagodljivost: sprejemanje sprememb in prilagajanje nanje.

- želja po učenju in rasti: sprejemanje novih izzivov, učenje iz svojih napak in aktivno iskanje novega znanja,
- kreativnost,
- reševanje kompleksnih problemov,
- kritično mišljenje: pomeni analizoinformacij iz več virov, uporabo logike in tehtanje prednosti in tveganj posameznih situacij.

K sreči so tečaji, treningi mehkih veščin in tudi online učenje vedno bolj dostopni. Večino naših mehkih veščin lahko nadgradimo in izpilimo ter si tako zagotovimo ne le večjo možnost za zaposlitev, temveč tudi višjo produktivnost, zadovoljstvo in boljše medosebne odnose na delovnem mestu.

KADROVSKA ASISTENCA
Vaš razvojni partner

Dobrodošli nazaj v hotelu Mama

Počasi (in panično) odštevamo dneve, ure, minute in sekunde, ko bo treba ponovno stopiti v hrame znanja. A ker je svet v položaju, v kakršnem pač je, bo to za mnoge znanja željne osebke pomenilo vračanje oziroma nadaljevanje bivanja doma. A kako kot odrasla oseba (če ne celo že polnoletna) sobivati z družino, ne da bi izgubil samostojnost?

Predlagamo, da se s starši in tudi drugimi družinskimi člani pogovoriš o življenjskih pogojih: kaj pričakuješ in kaj si pripravljen narediti, da nadaljuješ bivanje doma kot samostojna oseba. V tem pogovoru jih tudi opomni, da nisi več majhen otrok in da lahko sprejemaš lastne odločitve. V zameno pa upoštevaj želje staršev.

Doseči je namreč treba zdrav kompromis in odnos, v katerem si ti še vedno njun otrok, a si hkrati odgovorna odrasla oseba, ki bo skušala doma tudi pomagati in prispevati. Pomagaš lahko na primer tako, da si poiščeš priložnostno delo in prispevaš pri plačevanju položnic, lahko pa sodeluješ tudi pri kuhanju, pospravljanju, skrbi za mlajše ali pa starejše člane družine. Seveda ne gre za opravilo, ki ti ga naložijo starši, ampak za zavestno odločitev za pomoč in dogovor.

Ko so osnovne pravice in dolžnosti določene, se jih bo treba tudi držati. Ne dovoli staršem, da te ujčkajo, prav tako tudi ne, da ti narekujejo, kaj moraš doma početi. Sam moraš poznati svoje zadolžitve in jih opravljati, saj zaradi tega lahko tudi čisto sam razpolagaš s svojim časom in denarjem.

Avtor: Urban Husu

S študentskim delom do prvih izkušenj

Kako naj ugotovim, kaj me veseli in kakšne so moje sposobnosti?

Odgovor na to vprašanje lahko najdeš s pomočjo hobijev, vsakodnevnih opravil ali študentskega dela. Slednje ti namreč pomaga odkriti, kaj v resnici rad počneš. Na začetku ni tako zelo pomembno, kaj boš delal in v katerem podjetju. Naj bo to nekaj, kar boš z veseljem opravljal.
Pridobljeno znanje in delovne izkušnje v mladostniških letih so ključnega pomena in ti kasneje pomagajo pri iskanju redne zaposlitve. Na e-Študentskem Servisu poskrbimo za to, da bodo vse tvoje izkušnje zbrane in zabeležene v »Mojih izkušnjah«.

Primerna dela za dijake:

- dela v proizvodnji (deklariranje, etiketiranje, pakiranje, zlaganje)
- pomoč v kuhinji, strežbi (pomivanje posode, priprava hrane, pijače)
- delo v trgovini (pospravljanje vozičkov, razkuževanje, polnjenje polic, čiščenje)
- enostavna dela (promocije, deljenje letakov, animacije, urejanje družbenih omrežij, lažja administrativna dela, dela na računalniku)

Kako iskati delo?

Telefon in računalnik sta naša stalna sopotnika, največjo ponudbo študentskih in dijaških del v Sloveniji boš našel na www.studentski-servis.com. Prav tako ti svetujemo, da o možnostih dela vprašaš svoje sorodnike, prijatelje, znance ...
Ne zamudi svojega top dela in se prijavi na obveščanje o delih, ki bi jih rad opravljal. To storiš v svojem profilu na www.studentski-servis.com, mi pa ti bomo poslali SMS ali e-mail obvestilo, ko bomo prejeli ustrezno delo zate.

Kako je z napotnico?

Ko prvič začneš z delom v podjetju, naroči napotnico. Delaš lahko tudi za več podjetij hkrati, samo poskrbi, da boš imel za vsako podjetje svojo napotnico.

Zaslužek in SMS-obveščanje

V podjetju običajno obračunajo ure za študentsko delo enkrat mesečno, lahko pa je tudi drugače. Zato vprašaj, kateri je tisti dan, ko lahko pričakuješ zaslužek. Ko ti bomo nakazali denar za opravljeno delo, te bomo obvestili po SMS-u.

Pomembno!

- Preveri, ali si že član e-Študentskega Servisa.
- Ne pozabi narediti domače naloge in si na naši spletni strani preberi, kaj vse se moraš v podjetju dogovoriti pred začetkom dela.

e študentski servis

www.studentski-servis.com

Pravi naslov za spreminjanje tvojega znanja v nekaj več.

Nove poti do denarja, ki jih lahko ubere vsak

Avtor: Janko Šali

Potrebuješ denar. A kako priti do njega? Delo v skladišču osem ur na dan, pet dni na teden? That's so 2000's, mar ne? Pa še časa nimaš. Na srečo obstajajo drugi načini, ki jih predstavljamo v nadaljevanju. Gre le za nekaj idej, možnosti so neomejene za tiste, ki si to želijo.

Freelancerstvo

Ti jezik teče? Se ukvarjaš z grafiko? Misliš, da bi bil dober amaterski igralec? Za vse to se najde mesto na straneh, kot je na primer Freelancer, ki povezujejo kupce in ponudnike. Lepota freelancerstva je urnik, ki si ga ustvarjaš sam. Lahko rišes, modeliraš, igraš v reklamah, popravljaš besedila, programiraš internetne strani ali pa kar vse naenkrat.

Spletne ankete

Začnimo počasi, z nekaj evri. Obstajajo podjetja, ki plačujejo za izpolnjevanje spletnih anket (paid survey). Namesto, da se zvečer dolgočasiš na YouTubu in že petič gledaš isti posnetek, lahko rešuješ kratke ankete in sproti še nekaj zaslužiš. Plačila so majhna, kot so pisali v reviji NerdWallet, a še vedno je to bolje porabljen čas.

Ustvari kanal YouTube, bodi TikToker

Misliš, da si zabaven? Morda ja, morda pa tudi ne. A naj te to ne ustavi na poti do internetne slave. PewDiePie je začel z igranjem videoiger, Ryan's World je kitajski fantič, ki preizkuša igrače, oba pa služita milijone.

Glasbeni kritik

Nekaj za vse glasbene nadobudneže: internetna stran Slicethepie in druge sprejemajo ocene glasbenih del. Poslušaš in oceniš skladbe ter si za to plačan.

Pomagaj ostarelim sosedom

Če so tvoji sosedi lastniki travnika ali imajo peč na drva, ki jih težko nesejo po stopnicah, jim ponudi pomoč. Plačilo ti ne uide, pa še potelovadiš.

Prodaja na bolhi

Zagotovo ti doma poležavajo predmeti, ki jih ne uporabljaš, ampak niso za v smeti. Objavi oglas na bolha.com in nekaj zasluži za stare rolerje ali škatlo lego kock.

Urejene finance? Potrebuješ samo mobilni telefon.

Verjetno veš, da lahko svoj telefon uporabiš, da v mobilni banki preveriš stanje na svojem bančnem računu? V mobilni banki lahko preveriš tudi PIN številko svoje kartice, v mobilni denarnici pa kolegu nakažeš denar. Veš tudi, da lahko mobilno denarnico na svojem telefon uporabiš za plačevanje v trgovini, lokalu in drugje? In ne samo to! Če si polnoleten, lahko z mobilno banko odpreš tudi bančni račun – brez obiska poslovalnice. Kako? Preprosto – z mobilnima aplikacijama **Nove KBM**: z mobilno banko **mBank@Net** in mobilno denarnico **mDenarnic@**. Če si se vprašal, koliko to stane, imamo zate dobro novico, saj je vodenje računa za mlade pri Novi KBM brezplačno. To velja tudi za uporabo obeh omenjenih mobilnih aplikacij.

Gremo lepo po vrsti. Če si polnoleten, si najprej na telefon prenesi aplikacijo **mBank@Net** in odpri račun v 10 minutah brez obiska poslovalnice. Sledi korakom, vnesi potrebne podatke in izberi račun za mlade. Ko nakažeš poljubni znesek s svojega drugega računa, tvoj novi račun postane aktiven in lahko takoj začneš uporabljati spletno in mobilno banko, čez nekaj dni pa na svoj naslov prejmeš še **debetno kartico Visa**. Če imaš že odprt račun pri **Novi KBM** in si star 15 let ali več, lahko spletno in mobilno banko aktiviraš samo v 1 minuti.

Z **debetno kartico Visa** lahko opravljaš brezplačne dvige gotovine na bankomatih **Nove KBM**, ki ima vzpostavljeno zelo razširjeno mrežo bankomatov po vsej Sloveniji, prav tako pa kot edina banka v Sloveniji omogoča brezplačne dvige gotovine tudi na vseh poštah. Če v tvoji bližini slučajno ne bi bilo bankomata, ti račun za mlade omogoča 5 brezplačnih dvigov v EUR mesečno na bankomatih drugih bank v Sloveniji in v EU. S kartico lahko tudi preprosto plačuješ na spletu.

Da boš lahko varno potrdil vse spletne nakupe, si brezplačno prenesi tudi mobilno denarnico **mDenarnic@**. Ta omogoča enostavno opravljanje tudi brezstičnih plačil z debetno kartico Visa, ki jo naložiš v aplikacijo. V **mDenarnic@** najdeš tudi **Flik**, s katerim preprosto nakazuješ, prejemaš plačila, tudi če nimaš številke računa svojega prijatelja, saj zadostuje že njegova telefonska številka ali elektronski naslov. **Flik** deluje med komitenti različnih slovenskih bank 24 ur na dan, vseh 7 dni v tednu. Denar bo na bančnem računu že v nekaj sekundah – tudi izven delovnega časa banke.

Tako imaš svoje finance pod nadzorom kar s svojim telefonom, kjer koli in kadar koli. Podrobnosti o ponudbi Nove KBM za mlade lahko najdeš na **nkbm.si/racun-dijaka**. Naj bo novo šolsko leto uspešno v vseh pogledih, tudi finančnem.

KAM Z VAVČERJEM, ČE GA ŠE NISI IZKORISTIL?

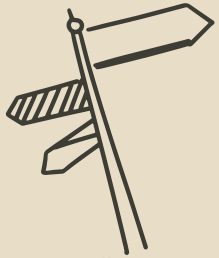
Avtor: Žiga Kastelic

KAJ VZETI V OBZIR OB KORIŠČENJU BONA?

Pot do tja. Čeprav bodo nočitve v vrednosti vavčerja zastonj, boš moral do te lokacije še priti. Če imaš omejen budget, vzemi to v obzir. Če ti glede tega ni treba skrbeti, pa se lahko odločiš za več možnosti. Na izbiro boš imel veliko več Slovenije kot sicer. Razmisli tudi o manjšem potovanju po več krajih.

Želje dopusta. Tudi tu te čaka daljši razmislek, saj lahko izbiraš med veliko možnostmi. Si želiš sprostitve in počitka? Bi rad ta čas preživel aktivno in avanturistično? Si želiš videti skrite kotičke Slovenije? Ali bi vse to želel videti hkrati? Toliko vprašanj se ti odpira, da se ne vidiš ven.

Sam ali v paru? Pomemben vidik tvojega poto-vanja je, ali potuješ sam. V tem primeru lahko misliš le na svoje želje, temu pa ni tako, če potuješ še s kom. Upoštevati je treba več želja, vsemu temu pa se lahko izogneš, če potuješ sam.



NAJBOLJ POPULARNE TURISTIČNE TOČKE

Tu te čaka veliko mest, saj je Slovenija ena najbolj priljubljenih turističnih točk in skladno s tem je tudi več vročih točk po državi. Obala je zelo priljubljena, saj je Slovenija nima veliko in to pomeni kvaliteto pred kvantiteto. Vsa obalna mesta ponujajo točno to, kar ponujajo tuja obalna mesta. Na drugi strani je gorski svet tisti, ki ti nudi ogromno možnosti. Vse od gorskega plezanja, alpinizma do hribolazenja in temu primernih aktivnosti. Ob gorskem svetu pa ležijo čudoviti kraji s čudovitimi jezeri, slapovi in še čim. O termalni vodi besed sploh ne bi izgubljali, saj se vsi zavedamo, kako močan predstavnik toplic je naša država. Da pa se vse to zaključi, so tu še večja mesta, v katerih se lahko podučiš o zgodovini Slovenije in vidiš, kaj turiste tako fascinira.

SKRITI KOTIČKI SLOVENIJE

Že poznaš temni turizem, ki te lahko odpelje po sledeh prve svetovne vojne? Ali si vedel, da so Prleki vedno prvi? Veš, da Cviček ne teče le na Dolenjskem? Vse take informacije lahko izveš v kotičkih Slovenije, kjer verjetno še nisi bil. Slovenija je majhna država, a to velikokrat vzamemo za samoumevno in ne vidimo vsega, kar nam ponuja. Oglej si manjša mesta, ki niso tako oblegana in vseeno nudijo najvišjo kakovost turističnega življenja. Pobegni z radarja in odidi v dele Slovenije, ki jih še nisi videl. Turistični bon ti ponuja odlično priložnost, da vidiš kraje, ki jih drugače še dolgo ne bi obiskal. Ali pa jih sploh ne bi.

ZORUŽI Z DRUGIMI AKTIVNOSTMI

Ne odidi v toplice le plavat in ležat. Izposodi si kolo in z njim prekolesari okoliške kraje, ki ti bodo že sami po sebi dali milijon novih idej in zagona. Soška dolina je več kot le reka in adrenalinski parki. Okoli tebe so gore, hribi in domačini, ki ti lahko povedo svoje zgodbe, če jih boš napeto poslušal. V večjih mestih niso samo znani muzeji, ampak najdeš tudi prave bisere, ki so jih mnogi naredili prav z lastnimi rokami in v njih tudi samo delajo. Poskusi kulinarične dobrote, ki jih naša država nudi, in ne jej le pice ter testenin. Žlikrofi, pičiči, gibanica, potica in še tisoč drugih jedi. Poleg kulinarike pa lahko poskusiš tudi kaj, česar še nisi. To je lahko vse od športnih aktivnosti, muzejev, galerij, ogledov, sprehodov … Kot že povedano, najboljše je imeti veliko domišljije.

Testirali smo zanimiv Lenovo ThinkPad T460s

Današnji svet zahteva produktivnost v najrazličnejših okoliščinah, zato je smiselno le, da se odločimo za poslovnega partnerja, ki nam bo to omogočal. 14-palčni Lenovo ThinkPad T460s (od 489 € naprej) je prepričljiva in vsestranska izbira za produktivno delo tudi na poti.

Zaslon

Prenosnik ima 14-palčni zaslon z ločljivostjo 1920×1080 px. Zaslon uporablja IPS matriko, zato ga je mogoče jasno videti iz večine kotov. To je še posebej pomembna lastnost ultrabooka, ki se bo veliko časa uporabljal na poti.

Tipkovnica in sledilna plošča

Tipkovnica ima dobro globino in je bila za naš način tipkanja odlična. Na testu tipkanja 10FastFingers.com nam je uspelo natipkati 75 besed na minuto, kar je podoben rezultat običajnim 80 besedam. Površina sledilne ploščice je gladka in ponuja natančno sledenje za redno upravljanje kurzorja. Podpira tudi vnose z več dotiki hkrati.

Zmogljivost

Naša konfiguracija je opremljena z i7 procesorjem in z 8 GB pomnilnika. Seveda celoten sistem teče na NVME disku velikosti 256 GB, ki skrbi za tekoče in gladko delovanje sistema. Procesor je del Intelove linije U-serije, ki ponuja dobro mešanico zmogljivosti in energetske učinkovitosti za daljšo življenjsko dobo baterije. Ko smo uporabljali prenosni računalnik, smo imeli odprtih 20 zavihkov v brskalniku, hkrati smo pretakali video, a nikdar nismo občutili kolcanja.

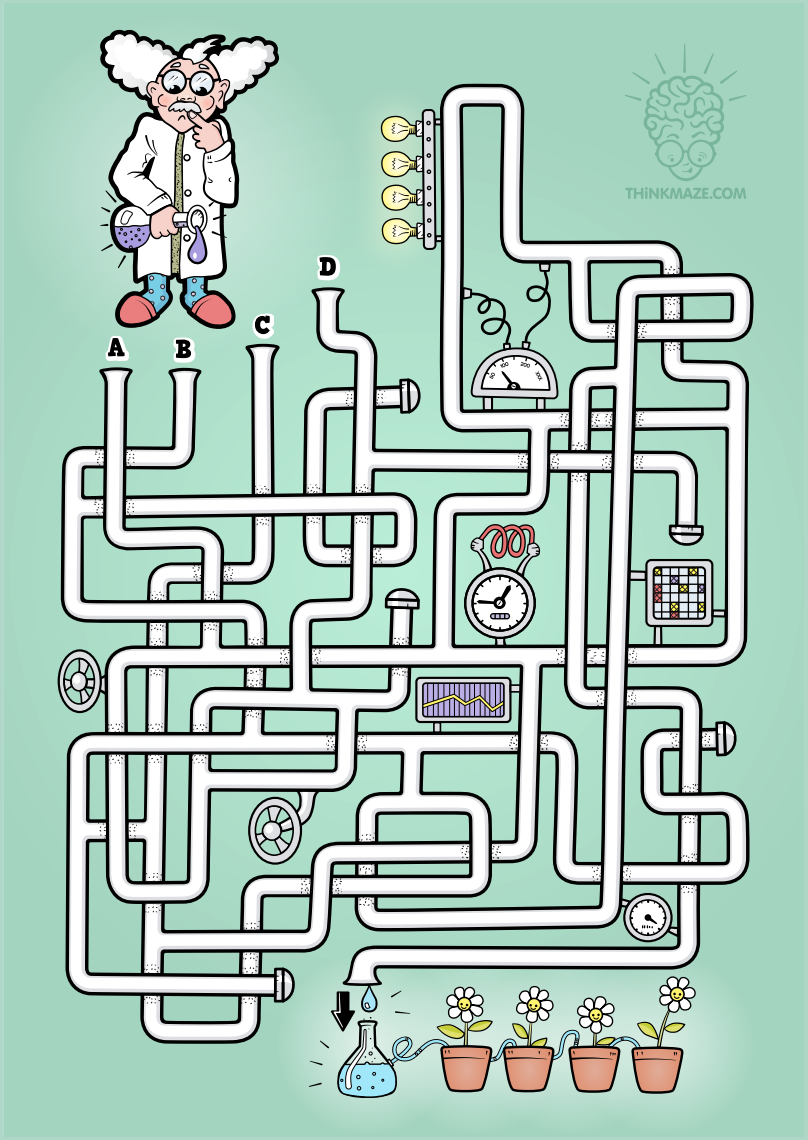
Zaključek

T460s je zmogljiv poslovni prenosnik, ki vam omogoča, da ga resnično uporabljate za mizo ali na poti. Od močne zmogljivosti do obsežnega nabora funkcij – res ni težko najti razloga, zakaj bi bil to vaš naslednji »poslovni partner«.

Drugi razlog je tudi cena. T460s je lahko vaš že za 489 €.

NAZAJ V ŠOLO
z Windows 11 ready prenosnikom

> www.pocenipc.com
uporabi kodo **DIJAK2021**



Te daje KORONA DEPRA?

Pomagaj premagati stres z našimi nasveti. Koronavirus je močno spremenil naša življenja in s seboj prinesel tudi veliko stresa. Zato smo zbrali nekaj nasvetov, kako si lahko pomagaš, da bodo tvoji dnevi mirnejši. Ne pozabi, da vedno lahko prosiš za pomoč, če čutiš, da si preveč obremenjen.

1. Učinkovito razporedi svoj čas

Pomembno je, da si najprej postaviš prioritete in primerno razdeliš čas, ki ga boš porabil za določeno aktivnost oziroma nalogo. Tega se tudi drži, saj se boš le tako lahko posvetil vsem zastavljenim aktivnostim. Ne delaj več stvari hkrati, saj to zmanjšuje kakovost opravljenega dela. Prav tako velja pravilo: manj je več.

2. Zastavi si dosegljive cilje

Biti ambiciozen in verjeti, da si vedno lahko še boljši, je pozitivna stvar, vendar je ključnega pomena, da znaš oceniti svoje sposobnosti ter postaviti dosegljive cilje. Ne prenaprezaj se do te mere, da pregoriš – pa naj bo to na šolskem, športnem ali katerem koli drugem področju.

3. Zdravo se prehranjuj

Hrana, ki jo zaužiješ, bo pomembno vplivala na tvoje zdravje in počutje. Seveda se lahko občasno nagradiš tudi s kako sladico. Zavedaj pa se, da je pomembno, da se prehranjuješ redno (4–5 obrokov na dan) in uživaš raznoliko hrano s pravo mero vitaminov, beljakovin, vlaknin, ogljikovih hidratov in maščob. Predvsem pa ne pozabi piti dovolj vode (priporočljivo 2 litra na dan).

4. Športaj

Šport naj bo, če se le da, del tvojega vsakdanjika. Že pol ure športne aktivnosti na dan je bolje kot nič. Ključno je, da se vsaj malo zadihaš in prepotiš. Bolj kot vrsta športa je pomembno to, da te ta veseli in da se po njem dobro počutiš. Če boš redni športni aktivnosti dodal še kolesarjenje v šolo ali po opravkih in izbral stopnice namesto dvigala, pa še toliko bolje.

5. Ne pozabi na odklop

V natrpanem urniku si je nujno vzeti čas tudi za odklop, na primer sprehod v naravi, klepet ob kavi, branje ali preprosto lenarjenje. Glavno je, da v tem času tvoje misli odplavajo drugam, saj boš le tako lahko spet učinkovit in ustvarjalen, ko se vrneš k učenju ali delu.

6. Dovolj časa nameni spanju

Si že slišal, da je tisti spanec pred polnočjo najbolj zdravilen? To vsekakor drži! Za normalno delovanje naše telo potrebuje dovolj počitka. Zato ne podaljšuj svojega dne na račun spanca, saj bo to slej kot prej vodilo do manjše produktivnosti, slabšega počutja, nepresnanosti, padca imunskega sistema in posledično tudi bolezni.

7. Ohrani pozitivo

Bodi optimist, tudi ko pride do težjih trenutkov. Vsi vemo, da je to lažje reči kot storiti, pa vendar lahko pozitiven pogled na svet olajša še tako zapleteno situacijo. Poleg tega ne pozabi, da je smeh pol zdravja.

Kam po pomoč?

- obrni se na svojega osebnega zdravnika;
- obiščeš lahko dežurno ambulanto najbližjega zdravstvenega doma;
- pomagajo ti tudi na dežurni ambulanti psihiatričnih bolnišnic;
- 116 123: zaupni telefon Samarijan in Sopotnik (24 ur na dan);
- 116 111: TOM je telefon za otroke in mladostnike (vsak dan med 12. in 20. uro);
- 01 520 99 00: klic v duševni stiski (vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj).

Avtor: Lucija Marinček

FAKULTETA ZA DIZAJN
Pridružena članica Univerze na Primorskem

Notranja oprema | Vizualne komunikacije | Tekstilije in oblačila | Dizajn management | Nakit

www.fd.si

HOOK-UP V ČASU KORONE

Življenje v času med in po epidemiji je bilo težko zaradi vseh omejitev, ki smo jih imeli in jih še vedno imamo. Ena od teh je druženje z drugimi osebami in seks. Hook-up – oziroma kakorkoli sam imenuješ tak dogodek – je bil že prej kar precej tvegana zadeva, zdaj je še toliko bolj. Kako lahko hook-up poteka varno? Je to brez poljubljanja? Ali je treba med seksom imeti na sebi kar maske ali obstajajo druge rešitve za vse to? Medtem ko drugačno mnenje težko predstaviš, se zdi, da si lahko vsi zamislimo, kar smo videli že v filmih. Podpisovanje pogodb, da nisi bolan, in tako naprej.

Ta že kar dolgo trajajoči virus smo morda vzeli malce samoumevno. Še vedno obstaja in še vedno je možnost, da zbolimo ali pa ga prenašamo naprej. A poleg tega virusa pri hook-upih nate preti še nekaj drugih stvari. Najbolj nevarne so spolno prenosljive bolezni, ki samo čakajo na novo žrtev. Da pa se lahko temu izogneš, preprosto sledi naslednjim nasvetom.

MOŽNOSTI VIRTUALNEGA RAZMERJA

Si kdaj slišal za hook-up brez telesnega stika? Z vzponom raznih aplikacij za virtualne sestanke in predavanja se je odprlo malo morje možnosti za virtualne zmenke. Namesto da jesta v restavraciji, jejta vsak v svojem stanovanju. Kavo in sladoled si lahko privoščita doma, pogovori pa ostanejo. Niso ravno bližina, a so dovolj, da zgradita dobršno mero zaupanja, ki vama bo pomagala v prihodnosti.

PREVERI PARTNERJA

Zavedam se, da je to včasih nemogoče in je strast premočna. Vsekakor zna biti to zelo čudno vprašanje, ki ga marsikdo ne postavi, ampak lahko pa ga ti. »Ali si zdrav?« Dobiš odgovor in evo, že sta v pogonu. Če svojega partnerja še ne poznaš, preprosto glej tiste najbolj pogoste znake, ki jih povezujejo z virusom. Kašelj, težko dihanje in vročina. Ti trije so kar dobri pokazatelji bolezni. Če partnerja poznaš, pa upe polagamo nate, da si zaupata in bi si to tudi povedala. Zaupanje na začetku pomeni prav toliko kot zaupanje skozi razmerje. To pa ne pomeni, da mora to postati razmerje, ne se ustrašiti.

Avtor: Žiga Kastelic

SEKS Z MASKO

Če si zaupata in oba vesta, da nista bolna, potem težave med seksom načeloma ne bo. Kanadsko zdrav-stvo je med epidemijo priporočilo, da imajo ljudje tudi med seksom na sebi maske. Tega priporočila v Sloveniji (še) ni bilo. Kar pa je pomembno, je to, da se na šolskih hodnikih ne poljubljajte, a to je druga zgodba. Čeprav naj se virus ne bi prenašal s seksom, moraš spet paziti na druge zadeve. Kondom je obvezen! Vemo, da bolj paše brez, ampak prijetno je tudi biti zdrav in brez spolno prenosljivih bolezni. Lahko pa se pridružimo tistim, ki bi uporabo maske med seksom uporabili kot popestritev posteljnih aktivnosti. Potem pa maske na obraz in začnimo!

PAZI NASE

Pri hook-upih take ali drugačne narave lahko pride do veliko neželenih zapletov. Ne le bolezni, pride lahko tudi do nasilja in drugih zadev. Ne želimo uničiti razpoloženja, ampak pametno je, da se ne spuščaš v nekaj, česar ne želiš. Pred hookupom pri sebi razmisli, ali si tega res želiš. Premisli o zaščiti, saj zna biti naslednjih nekaj mesecev precej razburkanih. Najbolj pomembno pa je, da se v hook up spustiš z osebo, od katere pričakuješ enako mero spoštovanja, kot jo daješ njej.

3 IDEJE ZA ZDRAV IN PREPROST ZAJTRK

Vsi poznamo pregovor: »Zajtrkuj kot kralj, kosi kot meščan in večerjaj kot berač.« A vprašanje je, koliko se nas ga dejansko drži. Marsikdo v vrvežu današnjega kaotičnega sveta pozabi na pomembnost jutranjega obroka, zato smo pripravili ideje za tri izredno preproste in predvsem hranilne zajtrke.

Avtor: Nika Plantan

TOAST Z AVOKADOM IN JAJCEM

Enostaven zajtrk, ki vsebuje popolno ravnovesje beljakovin, zdravih maščob in ogljikovih hidratov. Ne poskrbi le za to, da v svoje telo vneseš dovolj energije, ampak te tudi pripravi na začetek produktivnega dneva.

Sestavine: polovica avokada, sok limone, ščepec soli in popra, 2 rezini toasta ali kruha, 2 jajci

Iz polovice avokada izdolbi meso, ga daj v posodo ter dodaj sol, poper in malo soka limone. Vse skupaj dobro potlači, popeci toast in po njem razmaži pripravljen namaz. Za piko na i nanj položi še na oko pečeno jajce.

GRŠKI JOGURT Z GRANOLO IN SADJEM

Odličen zajtrk, ki si ga lahko pripraviš že vnaprej in ga brez problema vzameš s seboj na faks ali v službo. Super način, ki prihrani čas, tvoje telo pa napolni s hranilnimi snovmi.

Sestavine: grški jogurt, granola in sadje

V posodo stresi navadni grški jogurt, vanj dodaj narezano sadje in granolo. Granolo lahko kupiš ali jo pripraviš kar sam doma, izbiraš pa lahko med navadno ali z okusom čokolade ali sadja. Če jed pripravljaš vnaprej, z granolo počakaj in jo dodaj tik pred obrokom, da se ne bo preveč napila jogurta.

BANANINE PALAČINKE S KOSMIČI

Puhaste palačinke brez glutena, belega sladkorja in mlečnih izdelkov so zdrav, enostaven in okusen obrok, ki poskrbi za dober začetek dneva.

Sestavine: banana, 50 gramov ovsenih kosmičev, jajce, pol litra rastlinskega mleka, pol žličke pecilnega praška, ščepec mletega cimeta in soli ter malo kokosovega olja

Olupljeno banano zmiksaj skupaj z ovsenimi kosmiči, rastlinskim mlekom, jajcem, cimetom, soljo in pecilnim praškom. Mešaj, dokler ne dobiš gladke in goste mase, ki jo nato vliješ v vročo, s kokosovim oljem namaščeno ponev. Ko so palačinke pečene, jih lahko postrežeš s sadjem in preliješ z malo medu.

5 korakov za sprostitev

1. Spanje

Vedno pomaga. Si utrujen? Spanje. Si živčen? Spanje. Preveč dela? Spanje. Ne ravno v vseh primerih, ampak zaslužen počitek ti bo definitivno dobro del. Vseeno pa s spanjem ne pretiravaj.

2. Šport

Odvečni stres lahko odvržeš z rekreacijo. Obuj si telovadne superge in pojdi ven. Teci, meči na koš, brcaj žogo ali boksaj v boksarsko vrečo. Karkoli te pri športu veseli. To lahko počneš s prijatelji in to spremeniš v odlično doživet dan.

3. Branje

Preberi knjigo, ki si si jo že dolgo želel. Izbire imaš ogromno in ko najdeš svojo prijateljico za nekaj ur ali dni, te čakajo nove dogodivščine. Fantazija, kriminalke, romantika, biografije ali pa kar knjige o uspehu. Lahko pa to združiš z naslednjim korakom.

4. Postani mojster štedilnika

Vzemi v roke kuharico ali pa prebrskaj po domišljiji. Prijateljem ali družini pripravi obrok na nivoju več Michelinovih zvezdic. Na spletni strani Revije Študent lahko poiščeš navdih za kuhanje, naj si bo to veganski, vegetarijanski ali klasičen mesni.

5. Preuredi svojo sobo

Vedno odlična ideja, saj lahko sprememba okolja, v katerem živiš, zelo pomaga. Polepi svoje omare s slikami, ki ti krasijo album v telefonu. Zamenjaj posteljnino ali pa postani mojster preobrazbe in spremeni stil sobe.

Avtor: Žiga Kastelic

NAGRADNA IGRA BRUC 2021

SODELUJ NA:

WWW.STUDENT.SI/BRUC-21

NAGRADNA IGRA TRAJA DO: 31. 10. 2021

Chromebooki vedno bolj popularni med dijaki in študenti!

Ali res potrebujete prenosni računalnik s sistemom Microsoft Windows 10 in procesorjem Intel i7 za 1000 evrov? Ali bi bil dovolj takšen s procesorjem Pentium ali Celeron in operacijskim sistemom Google Chrome? Vse je odvisno od tega, kaj boste z računalnikom počeli! Nova moda, ki se vedno bolj uveljavlja tudi na sončni strani Alp, so prenosniki Chromebook proizvajalcev Acer in Lenovo, ki imajo dolgo avtonomijo baterije in ugodno ceno. Posebnost Chromebookov je poleg nižje cene tudi na dotik občutljiv zaslon. Noro!

Kakšna pa je razlika med Microsoft računalnikom in Google Chrome OS računalnikom? V programski opremi in v ceni! Če uporabljate programe za oblikovanje, kot so programi Adobe, Corel Draw ali Auto Cad, potem poceni prenosnik Acer z operacijskim sistemom Google Chrome za 299 evrov ne bo primeren za vas. Če pa potrebujete prenosnik za brskanje po spletu, občasno delo s pisarniškimi programi in gledanje videov na kanalu Youtube, potem boste z nakupom prenosnika Chrome OS zadeli v polno. A lahko s Chromebookom montiram videe ali oblikujem slike? DA! Ampak z drugimi programi oziroma s prilagojenimi programskimi različicami, kot jih ponuja Microsoft.

Na prenosniku s sistemom Chrome lahko uporabljate vse aplikacije iz Googlove spletne trgovine, trgovine Android in programe Linux. Izbira programov je vedno večja in posebej med mladimi so Chromebooki, kot se reče tem ugodnim prenosnikom, posebej priljubljeni.

Veliko izbiro Chromebookov imajo pri mariborskem trgovcu NOTESNIKI.si, ki izdelke pošilja po pošti po vsej državi. Potrebujete le nekaj evričev, Googlov račun in že se lahko zabava začne.

V kolikor torej ne potrebujete računalnika za AutoCad ali Corel Draw in niste zelo zahtevni ter bi radi tudi nekaj prihranili, razmislek o Chromebooku ne bo napačen.

Športaš lahko tudi doma!

Rekreiranje doma najbrž še nikdar ni bilo tako priljubljeno kot lani in letos. Zaradi zaprtih telovadnic so bili še najbolj zagreti obiskovalci fitnesa in igralci skupinskih športov prisiljeni v telovadbo doma. Dviganje uteži, aerobika, pilates, joga in druge vaje, ki jih običajno izvajamo v temu namenjenem športnem objektu, so se preselili v sobe, dnevne sobe in druge stanovanjske prostore.

Nekateri so se tako rekreirali že prej, drugi so se na to navadili, tretji pa so zaprte fitnese le stežka sprejeli. Ne glede na to, v katero skupino spadaš, ti bo zagotovo koristil kakšen nasvet glede športanja doma.

Avtor: Nika Grizila

Katere vrste telovadbe lahko izvajamo doma?

Več, kot si misliš. Najbolj enostavna sta joga in pilates, za katera potrebuješ le telovadno blazino in računalnik. V poštev pridejo še osnovne vaje za moč, brez pripomočkov pa lahko izvajaš tudi HIIT (visoko intenzivni intervalni trening) in druge aerobne vaje, ki pa bi znale motiti spodnje sosede, če jih imaš (zato je bolje, da jih ne izvajaš zgodaj zjutraj ali pozno zvečer). Med zabavne vrste vaj, za katere v bistvu ne potrebuješ niti blazine, spada tudi zumba.

Pripomočki

Če želiš svoje mišice okrepiti na bolj zahteven način, si lahko omisliš različne vrste elastik in trakov ter seveda uteži. Poceni različica uteži so velike plastenke, napolnjene z vodo ali peskom. Telovadiš lahko tudi z nahrbtnikom, polnim knjig.

Kje najti vaje?

YouTube je platforma, na kateri lahko zastonj telovadiš z ogromno različnimi ustvarjalci. Najdeš lahko praktično vse vrste vadbe, ki jih je mogoče izvajati doma. Veliko športnih vplivnežev in osebnih trenerjev vadbene videe objavlja tudi na platformah Instagram in TikTok.

Nekaj odličnih kanalov YouTube za športanje doma

- POPSUGAR Fitness: različne vrste vadbe.
- Lilly Sabri: različne vrste vadbe.
- Zumba Class: samo zumba.
- Boho Beautiful Yoga: samo joga.

Kakšen tiskalnik potrebujem za delo in študij od doma v času koronavirusa?

Letos nas morda spet čakata delo in študij od doma, zato smo pri strokovnjakih preverili, kakšen tiskalnik potrebuješ. Bo dovolj osnovni tiskalnik ali boš moral razmisliti o nekoliko bolj sposobnem tiskalniku, ki omogoča dodatne funkcije?

Za kaj točno ga boš potreboval?

Večina današnjih tiskalnikov je multifunkcijskih oziroma večnamenskih, omogočajo namreč tudi skeniranje, kopiranje in faksiranje. Prav večnamenski tiskalniki postajajo vedno bolj priljubljeni za domačo uporabo, saj prinašajo več prednosti. Njihov nakup je cenejši, kot če bi kupoval vsako napravo posebej. Obenem pa ti ni treba skrbeti, če boš moral kdaj poleg tiskanja tudi kopirati ali skenirati dokument.

Specifikacije tiskalnikov

Čeprav nanje nismo tako pozorni kot ob nakupu telefona, so specifikacije tiskalnikov vseeno nekaj, na kar je pametno biti pozoren. Povejo nam marsikaj, kar nam bo pomagalo pri izbiri. Upoštevati moramo: hitrost tiskanja (tudi kopiranja in skeniranja), ločljivost kopiranja (tudi tiskanja in skeniranja), funkcije, tehnologijo, zoom, internetno povezljivost, velikost predala za liste in velikost medijev.

Povezljivost naprave

Večina naprav danes omogoča več možnosti povezovanja. Čeprav je Wi-Fi najbolj priljubljena in razširjena možnost, pa so tudi druge, ki nam lahko olajšajo delo, in sicer USB, Ethernet, NFC, Cloud (Oblak) in kartica SD.

Laserski ali brizgalni tiskalnik

Obe vrsti tiskalnikov imata svoje prednosti, ki ustrezajo določeni uporabi in željam. Laserski tiskalniki imajo načeloma dolgotrajnejši rok uporabe izpisov, so zelo zanesljivi tudi po več mesecih stalne uporabe in ponujajo bolj kakovosten tisk na slabšem papirju. Brizgalni tiskalniki pa so cenejši, ponujajo boljše tiskanje fotografij in so nekoliko bolj varčni ter ekološki.

secop d.o.o.
Secop d.o.o.
info@secop.si
01 565 73 80
https://www.secop.si/

DCP-T420W
174,47 € + DDV
Poseben 12 % popust za bralce revije Dijak!

Priložena barva za 7.500 črno-belih strani in 5.000 barvnih izpisov!
164,17 € + DDV
DCP-T220

TOP NAPRAVE POD 50 EVROV, KI SO VREDNE TVOJEGA NAKUPA

Nakupovanje tehnike je lahko stresna izkušnja, saj je na voljo toliko ponudbe, da je že začeti težko. Toda brez skrbi. Če imaš težave pri iskanju tehničnih naprav, ki so tudi cenovno dostopne, imamo zate nekaj idej. Poiskali smo nekaj naprav, ki jih na trgu lahko dobiš za manj kot 50 evrov.

Palica za selfie

Če rad delaš selfije oziroma sebke, je palica za selfie tvoj obvezen pripomoček. Svoj telefon preprosto povežeš s palico in jo nato raztegneš do želene dolžine.

Očala za zaščito pred modro svetlobo

Če veliko časa gledaš v zaslon, ta očala preprosto moraš imeti. Modra svetloba poslabša spanec, zmanjšuje izločanje melatonina in je morda povezana celo s povečanim tveganjem za srčne bolezni, sladkorno bolezen, debelost ter nekatere vrste raka.

Tople rokavice, ki ti omogočajo uporabo pametnega telefona

Poznaš tisti občutek, ko hočeš z rokavicami napisati sporočilo, vendar nikakor ne gre? Z rokavicami iz prevodnih vlaken to ne bo več težava.

Vodoodporne brezžične slušalke

Če si zaradi izpostavljenosti znoju in dežju uničil že dovolj slušalk, je morda čas, da poiščeš vzdržljiv par, ki bo ustrezal tvojemu aktivnemu življenjskemu slogu.

Zvočnik

Za relativno nizko vsoto denarja lahko dobiš majhen in vodoodporen zvočnik s kakovostnim zvokom ter dobro baterijo.

Stojalo za pametni telefon

Za dobro fotografijo v prostoru je včasih potrebno več kot le dobra osvetlitev. Stojalo bo korenito spremenilo tvoj način fotografiranja skupinskih trenutkov.

Pametna steklenica za vodo

Tudi ti preprosto pozabiš piti vodo ob delu pred računalnikom? Obstajajo pametne steklenice, ki te s svetlobnimi signali opozorijo na pitje vode.

Slušalke za odpravljanje hrupa

Če želiš zaščititi svoj sluh, zmanjšati motnje iz okolja in uživati v boljši zvočni izkušnji, te bo ta tehnologija presenetila s svojimi učinki.

Avtor: Tilen Kemperle

CASIO®
Za nas ni težkih enačb.
TOBO'S
TOBO'S d.o.o., Peruzzijeva 127g, Ljubljana
T: +386 1 280 8680 • E: info@tobos.si • W: www.tobos.si

Tudi matematika je lahko enostavna!

EL 531TH
273 funkcij
10+2 mestni
dvovrstični zaslon
z akrilno ploščico*

EL 520TG
400 funkcij
10+2 mestni
dvovrstični zaslon
z akrilno ploščico*

EL 506TS
470 funkcij
10+2 mestni
dvovrstični zaslon
z akrilno ploščico*

EL W531TL
420 funkcij
4 vrstični matrični zaslon

EL W531TH
422 funkcij
4 vrstični matrični
zaslon z
akrilno ploščico*

EL W506T
640 funkcij
4 vrstični matrični
zaslon z
akrilno ploščico*

*novi zasloni SHARP z akrilnimi ploščicami prikazujejo izjemno ostro in jasno sliko. Obenem zagotavljajo najboljšo zaščito zaslona pred poškodbami.
Učitelj in profesorji. Izkoristite možnost poučevanja matematike »v živo«. PC Simulatorje kalkulatorjev najdete na povezavi:
http://www.sharp-calculators.com/en/id/127-learning-materials

RAM 2
www.ram2.si