

DIJAK

2022/23

Posebna izdaja revije

Študent

🌐 www.student.si

📷 [revija_student](https://www.instagram.com/revija_student)

📘 [revija.student](https://www.facebook.com/revija.student)

🐦 [revija_student](https://www.twitter.com/revija_student)

🎧 [Student.si](https://www.spotify.com/Student.si)

BenQuick®

SLADKI GREH®

Ko ti vse dol pade,
je čas za sladke razvade.

Ko ti pade sladkor, si za užitek med učenjem,
dvig energije ali pa sprostitve po izpitu
privošči BenQuick vročo čokolado
s prelivu Sladki greh!

NOVO



DIJAK 2022/23

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 Crizila, Urban Husu, Mija Ivančič, Žiga Kastelic, Tilen Kemperle, Nina Marčeta, Nika Plantan, Klavdija Rupar, Janko Šali, Helena Tolar, Saša Vesel, Sabina Zorman

Oglasno trženje:
Rozalija Hartman, Karmen Pavlič,
Emanuel Vidmar

Oblikovanje in prelom:
Sara Krapež

Na naslovnici:
gpointstudio istockphoto.com

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



Delo v kulinarinem butiku.

ENGROTUŠ PODJETJE ZA TRGOVINO, D.O.O. Plačilo: 12,67 €/h neto (Ljubljana)



Administrativno delo.

ELEKTRO PRIMORSKA PODJETJE ZA DISTRIBUCIJO ELEKTRIČNE ENERGIJE, D.D. Plačilo: 5,21 €/h neto (Nova Gorica)



Delo na bencinskem servisu.

PETROL, SLOVENSKA ENERGETSKA DRUŽBA, D.D. Plačilo: 5,28 - 5,72 €/h neto (PE po Sloveniji)

Delo v proizvodnji.

METAL DESIGN D.O.O. AJDOVŠČINA Plačilo: 5,75 - 6,00 €/h neto (Ajdoščina)



Pomoč v trgovini.

POSLOVNI SISTEM MERCATOR D.O.O. Plačilo: 5,21 - 8,45 €/h neto (PE po Sloveniji)



Delo na recepciji.

TERME ČATEŽ D.D. ČATEŽ OB SAVI. Plačilo: 6,20 €/h neto (Koper)



OGLASI **mjob**

TOP NASVETI

za učenje za

PROKRASTINATORJE

Spadaš med tiste, ki se vedno učijo zadnji dan pred izpitom? Ti pogosto teče voda v grlo? Plavaš med zapiski in »pridno« gnjaviš sošolce, da ti pošljejo snov, ki si jo prespal? Najbrž nisi edini. Seveda ni magičnega recepta za učenje in ni napoja, ki bi ti pomagal opraviti vse izpite. Edina rešitev je učenje – zato ti ponujamo nekaj trikov, ki ti bodo učenje olajšali.

Dovolj spiš?

Mogoče med izpitnim obdobjem tistih 8 ur spanca na noč ni ravno realnih. Ampak dejstvo je, da ne boš mogel funkcionirati, če boš neprespan, in boš namesto učenja spal za zvezki. 8 ur skrajšaj na 7 ali 6, če je res kriza. Včasih se tudi zgodi, da se moraš učiti celo noč. Če se le da, se temu izogni, sicer pa spanec nadoknadi takoj naslednji dan.

Rutina je vse

Kako fajn je, ko se začne izpitno obdobje in končno lahko zjutraj več časa spiš! Če nimaš izpitov, seveda. Pri učenju sta najpomembnejša rutina in urnik. In čeprav zjutraj res težko vstaneš, si navij budilko eno uro prej. Tudi če nisi jutranja oseba, boš naredil veliko več, kot pa če bi spal do kosila in se potem jezil sam nase, da si cel dan zapravil. Med izpitnim obdobjem se splašča nekaj ur spanca žrtvovati za učenje. Kar pa nas pripelje k naslednjemu vprašanju ...



Izklopi telefon in se skoncentriraj!

Je sploh treba kaj dodati? Saj to že vsi vemo, ampak ne škodi ponoviti: get off your phone! Če »jamraš« sošolcem, koliko snovi imaš za predelati, ti ne bo nič pomagalo. Izklopi telefon, vzemi knjigo v roke in začni študirati. Če pa pričakuješ nujen klic poštarja ali sporočilo, daj telefon na omaro daleč od mize in daleč od dosega roke ter izklopi WiFi. Tako ne boš nenehno posegal po njem, ne boš prejemal sporočil iz skupinskih pogovorov, a boš vseeno slišal, ko te bo kdo klical.

Pavze so nujne!

Kako lepo je to slišati! Ja, vzemi si pavzo in pojdi za eno uro na sprehod. Poglej epizodo (eno epizodo, ne cele serije!) svoje najljubše nizanke in se sprosti. Pavze so nujne za normalno delovanje možganov. Če se ne prestando učiš, si ne boš kaj veliko zapomnil. Tudi možgani potrebujejo počitek. Učinkovita tehnika učenja s pavzami je tehnika pomodoro. Preizkusi jo!

Urniki tudi med »počitnicami«

Kot smo že omenili, je rutina ključnega pomena za učinkovito učenje. Ljudje potrebujemo strukturo in čeprav nisi pristaš urnikov, si ga naredi vsaj za teh nekaj tednov. Vsak večer si naredi »to do« listo za naslednji dan in določi, kdaj se boš kaj učil. Ni treba določati do minute natančno, ampak pomembno je, da narediš načrt, ki se ga boš nato tudi držal. Tako boš točno vedel, kaj te čaka tisti dan, in ne boš paničaril, kje začeti.

Avtor: Mija Ivančič



FAKULTETA
ZA MANAGEMENT IN PRAVO

Visokošolski

Magistrski



www.mlcljubljana.com

ŠTUDIJ ZA DIGITALNO PRIHODNOST

VSE, KAR MORAŠ VEDETI O INFORMATIVCIH



Že veš, ali in kaj boš šel študirat? Zate smo pripravili pomembne informacije, ki ti bodo olajšale organizacijo priprave na študij.

Informativni dnevi

Kaj?

Predstavitve izbrane fakultete, akademije ali višje strokovne šole in študijskih programov.

Kdaj?

10. februar 2023 ob 10. in 15. uri in 11. februar 2023 ob 10. uri (točne ure preveri na izbrani ustanovi, vstop prost)

Informativa

Kaj?

Sejem izobraževanja in poklicev

Kdaj?

20. in 21. januar 2023 od 9. do 18. ure (vstop prost)

Kaj bom izvedel?

Odlična uvodna postaja pri načrtovanju nadaljnjega izobraževanja in karierni poti.

Kaj bom izvedel?

Vse o dodiplomskih in enovitih magistrskih programih, ki jih ponuja univerza oziroma vse o programih, ki jih izvaja višješolski zavod, kariernih možnostih in študentskem življenju.

Izobraževalna ustanova poleg uvodnega predstavitvenega predavanja, na katerem izveš vse o poteku in pogojih študija, ponuja tudi možnost pogovora s strokovnimi delavci in študenti, ki bodo odgovorili na vsa tvoja vprašanja.

Informativa se odvija enkrat letno (pred informativnimi dnevi) in služi kot odličen pregled izobraževalnih programov v Sloveniji in tujini. Poleg sejemske razstave Informativa ponuja tudi različna predavanja in delavnice ter spremljevalni program.

Avtor: Tilen Kemperle

Slovarček študentskih pojmov

Bolonjska stopnja – Najbolj široko priznana oblika organiziranosti visokošolskih študijskih programov, ki vključujejo 3 ali 4 leta prvostopenjskega izobraževanja, ki ga študent navadno zaključi z zaključnim delom (dodiplomska stopnja), 1 ali 2 leti drugostopenjskega študija, ki ga študent zaključi z magisterijem (podiplomska stopnja) in 3 leta tretjestopenjskega študija, ki ga študent zaključi z doktoratom.

Izpit – Končno preverjanje znanja študentov v pisni ali ustni obliki, navadno v izpitnem obdobju. Nekateri predmeti imajo izpitno (praktično) nalogo.

Izpitno obdobje – Posamezen letnik zajema tri ločena izpitna obdobja (zimsko, pomladno in poletno), v katerih se študent pripravlja izključno na izpite.

Kolokvij – Vmesno oziroma sprotno preverjanje znanja študentov v manjšem obsegu, ki navadno poteka zunaj izpitnega obdobja. Uspešno opravljen kolokvij je lahko pogoj ali nadomestek izpita.

Kreditna točka – Posamezna stopnja izobraževalnega programa po bolonjski stopnji obsega določeno število kreditov, ki jih mora študent zbrati med študijskim procesom (60 kreditnih točk na letnik). Vsak predmet ima določeno število točk, ki jih študent prejme, ko uspešno zaključi vse predmetne obveznosti.

Semester – Posamezni letnik je navadno razdeljen na dva semestra (jesenski in spomladanski), ki se zaključita z izpitnim obdobjem.

Študentski boni – Državna subvencija za prehrano v višini 2,82 evra (s 1. 1. 2023 se zvišuje na 3,50 evra), ki jo študent lahko uveljavlja pri izbranih ponudnikih skozi vse leto med 7. in 22. uro (na vsake 4 ure, maksimalno 2 obroka na dan).

Študentski kampus – Glavno stičišče študentskih idej, aktivnosti in podpornih storitev, ki jih potrebuje vsak študent.



  Univerza na Primorskem
Fakulteta za management
fm-kp.si

Visokošolski študijski program (VS) –
REDNI in IZREDNI ŠTUDIJ

Univerzitetni študijski program (UNI) –
izvedba v
SLOVENSKEM in ANGLEŠKEM jeziku

Razišči svoje interese,
izberi **modro** prihodnost.

KAKO IZBRATI PRAVI FAKS?

Kot vsako leto bodo dijaki tudi letos izbrali fakulteto, na kateri bodo pridobili novo znanje. Ta postopek izbiranja pa še zdaleč ni preprost in močno vpliva na kasnejše življenje. Ko torej pride čas za izbiro, razmisli o naslednjih temah.

SPOZNAJ SAMEGA SEBE



Da bi lahko dobro izbral, se moraš najprej dobro spoznati. Kdo si, kaj rad počneš, kje se vidiš v prihodnosti, v čem blestiš in v čem ne ter kako priden učenec si. Predlagamo, da se o tem pogovoriš z

osebo, ki te dobro pozna. Drugi nas znajo namreč bolj objektivno oceniti.

Ko si odgovoriš na ta vprašanja in se dodobra spoznaš, sam najprej preglej fakultete in smeri, ki jih ponujajo. Nato pa takšen pregled naredi še s starši ali z nekom, ki je že končal študij. Idealno je, če poznaš koga, ki je obiskoval smer, ki te zanima.



Avtor: Urban Husu

MOŽNOSTI KASNEJŠE ZAPOSLITVE

Vsi si želimo študirati to, kar nas zanima, nekaj, do česar gojimo močno strast. A velikokrat nam ta strast in zanimanje ne bosta prinesla dobre zaposlitve v prihodnosti. Če je eden izmed tvojih glavnih razlogov za obisk fakultete imeti dobro službo oziroma če želiš, da po končanem faksu hitro najdeš kakovostno službo, potem si boš najverjetneje moral izbrati fakulteto, ki izobražuje visoko zaposljive profile.

LOKACIJA, BIVANJE IN FINANCE

Žal pri izbiri fakultete pomembno vlogo igrajo tudi dolgočasne življenjske omejitve. Obisk študija zahteva bivalne stroške, bivalni prostor in seveda dostopnost. Ali si lahko v kraju, kjer se fakulteta nahaja, privoščiš najem bivalnega prostora? Kakšno je stanje študentskih domov in ali imaš možnost, da tam dobiš sobo? Kakšne so možnosti študentskega dela?

NE KVARI SVOJEGA HOBIJA IN TALENTA

Imaš hobi ali talent, s katerim misliš, da bi lahko nekega dne služil kruh? Bi te obiskovanje fakultete, ki ponuja smer, v kateri lahko tvoj talent zablesti, še posebej razveselilo? Za trenutek ustavi konje in premisli.

Čeprav boš na takih fakultetah še bolj izpilil svoje znanje in prakticiral svoj hobi, ti lahko takšen študij pokvari veselje do te aktivnosti. S študijem pridejo ure in ure učenja, ocene, suhoparna teorija in tudi odnos profesorja, ki lahko tvoj hobi spremeni v mukotrpno opravilo.

KAJ FAKULTETA ŠE PONUJA

Poleg učenja in pridobitve naziva je študij tudi pomemben družbeni in individualni stadij. Preden se odločiš za določeno fakulteto, se seznani z družbenimi aktivnostmi, ki ti jih ta fakulteta ponuja. Preveri tudi, kakšna znanja in izkušnje ti lahko ponudi.



www.fd.si

Dodiplomski študij

NOTRANJA OPREMA
VIZUALNE KOMUNIKACIJE
MODA IN TEKSTILIJ
DIZAJN MANAGEMENT
NAKIT



FAKULTETA ZA DIZAJN
SAMOSTOJNI VISOKOŠOLSKI ZAVOD

3	2	6		5	9			
		8				5	2	
					2			
5		4					8	
	3	2	9	6	5	1	7	
	1					3		6
			1					
	4	7				2		
			7	4		8	1	5



Šola za **HORTIKULTURO** in
VIZUALNE UMETNOSTI Celje
Višja strokovna šola

Višješolski program
**Snovanje vizualnih komunikacij in
trženja**

Višješolski program
Hortikultura

Študij za podjetne in kreative!

www.hvu.si  



Študentska napotnica: Kdo, kako in kje?

S študentsko napotnico lahko dijaki in študenti opravljajo študentska dela, kar je pomemben vir dohodka in delovnih izkušenj. Kdo lahko naroči študentsko napotnico in kako lahko to stori?

Kdo se lahko včlani v študentski servis?

V študentski servis se lahko včlanijo dijaki, ki dopolnijo 15 let in imajo status dijaka. Med dijakе prištevamo tudi izredne dijakе oziroma udeležence izobraževanja odraslih, ki so mlajši od 26 let ter niso zaposleni. Enako je s študenti, rednimi in izrednimi, kjer prav tako velja zgornja meja 26 let. Včlanijo se lahko tudi tujci, ki študirajo v Sloveniji ali v okviru mednarodnih izmenjav opravljajo študijske obveznosti v Sloveniji.

Kako se včlaniš v študentski servis?

Včlanitev v študentski servis poteka na dva sila enostavna načina. Prvi način je ta, da se osebno oglasiš v eni izmed poslovalnic študentskega servisa. Drugi način pa je izpolnitev obrazca na spletni strani študentskega servisa.

Ob včlanitvi potrebuješ: osebno izkaznico/potni list, davčno številko in številko TRR (osebni bančni račun za nakazilo zaslužka).



Kako naročiti študentsko napotnico?

Vedno pred začetkom dela pri delodajalcu naroči napotnico, saj lahko v primeru »dela na črno« oziroma dela brez napotnice tebe in delodajalca doleti kazen. Napotnico je možno naročiti na več različnih načinov:

- po telefonu ali osebno v poslovalnici študentskega servisa
- po e-pošti
- preko Klikservisa
- na spletni strani študentskega servisa

Nasveta za študentsko napotnico

Podatke o posameznikovem statusu študentski servis pridobi iz evidenc šol, kar pomeni, da potrdil o vpisu ni treba nositi oziroma predlagati. Zelo pomembno je vedeti, da napotnice potečejo s koncem študijskega oziroma šolskega leta! Takrat je treba podaljšati status in urediti nove napotnice.



24 ur
klikservis



**študentski
servis
maribor**

www.ss-mb.si • klikservis.ss-mb.si

- ♥ Elektronska poslovalnica 24 ur na dan!
- ♥ Enostavno preko spleta za člane in podjetja.
- ♥ Najboljša ponudba del!

Spremljaj nas na :

Več storitev na enem mestu!



NAJ GREM NA FAKS ALI SE ZAPOS LIM?

ŠTUDIJ

Prednosti

1. Med študijem **razširiš svoja obzorja**, saj sta način dela in življenja drugačna od prej poznanega. Ob večji samostojnosti začneš drugače razmišljati, s čimer se razviješ kot oseba.
2. Fakulteta ti ponudi **stik s trgom dela in delovne priložnosti**. Brez pritiska iskanja dela se lahko preizkusiš v različnih študentskih službah svoje stroke in lažje menjaš dela, če ti niso všeč.
3. Ponudi ti tudi dostop do **mreže oseb** v določeni stroki, kar lahko izkoristiš že ob iskanju prve zaposlitve.
4. Spoznaš veliko **somišljenikov** iz drugih delov Slovenije, celo sveta.
5. Pridobiš **višjo stopnjo izobrazbe**, ki jo nekateri delodajalci zahtevajo.
6. Razviješ nove **delovne navade**.
7. Razgiban urnik ti ponuja **čas za druge interese**, s čimer se še posebej v mladih letih razvijaš.
8. Nenazadnje skozi študij zelo spoznaš tudi **samega sebe**.

Avtor: Sabina Zorman

Slabosti

1. Fakulteta zahteva veliko miselnega dela, pripravo pisnih ali drugačnih izdelkov in precej časa za knjigami. Vrsta dela je odvisna od izbrane fakultete.
2. Zaradi študijskega dela velikokrat **žrtvuješ prosti čas**.
3. Večina študentov **porabi več denarja kot ga zasluži**, zlasti tisti, ki se odselijo od doma. Če se preživljaš sam, moraš veliko delati. Večini študentov finančno pomagajo družine ali štipendije. Tako se pozneje finančno osamosvojiš.
4. Na izbrani fakulteti morda **ne pridobiš pričakovanega znanja** ali veščin in se počutiš, kakor da izgubljaš čas, ko bi lahko bil ali drugje ali sam razvijal veščine.

ZAPOSLOITEV

Prednosti

1. Glavna prednost zaposlitve je, da **služiš svoj kruh**.
2. S služenjem denarja pride več **samostojnosti**.
3. Najverjetneje boš imel prej možnost nakupa prve **nepremičnine ali avtomobila**, zagotovo boš imel več možnosti za pridobitev kredita.
4. Spoznaš **ljude** različnih starosti in načinov razmišljanja.
5. Lahko razmišljaš o svoji **karierni poti** in delaš v tej smeri.
6. **Pridobivaš praktične izkušnje**, s katerimi lažje dosežeš katero drugo delovno mesto. Veliko delodajalcev postavlja izkušnje pred uradno izobrazbo.
7. Pridobiš veliko **življenjskih izkušenj**, ki jih morda med študijem ne.
8. Delaš po urniku in lažje ločiš **prosti čas** od dela.

Slabosti

1. Ne pridobiš veliko teoretičnega znanja in v določenih službah ne razvijaš različnih veščin, ampak se **izuriš le specifično v tem, kar delaš**. To je lahko tudi prednost.
2. S samostojnostjo prevzameš tudi veliko **odgovornosti**, zato je življenje morda prehitro »preresno«.
3. Zaradi urnika sicer veš, kdaj imaš prosti čas, a to lahko **omeji tvoje druge interesne dejavnosti**.
4. Če pozneje obžaluješ, da nisi izbral študija, se lahko vedno vrneš, vendar je veliko **težje ponovno zagnati študijski način dela**.

SFU Sigmund Freud
University
Ljubljana



**Z delom na sebi
do poklica prihodnosti**

**Vabljeni k vpisu v
študijske programe**

VPIS
2023/24

- **PSIHOLOGIJA**
(1. in 2. bolonjska stopnja)
- **PSIHOTERAPEVTSKA ZNANOST**
(1. in 2. bolonjska stopnja)
- **PSIHOTERAPEVTSKA PROPEDEVIKA**
(1-letni program)
- **SPECIALISTIČNI ŠTUDIJI PSIHOTERAPIJE**
(4-letni programi različnih pristopov)

DELOVNI SLOVARČEK ZA ŠOLSKO LETO 2022/23

VSE O ŠTUDENSKI NAPOTNICI

Pri študentski napotnici gre za pravno podlago za delo prek študentskega servisa. Napotnica dijakom in študentom omogoča delo pri delodajalcu preko študentskega servisa. Zelo pomembno je, da napotnico naročiš, prevzameš ali pošlješ še pred samim začetkom dela ali vsaj tisti dan, ko si začel delo.

Študentsko delo lahko opravlja oseba, ki ni osnovnošolec, je stara več kot 15 let in mlajša od 26 let. Odvisni od samega dela in delodajalca pa so tudi starostna skupina, smer izobrazbe, izkušnje, vozniški izpit in razgovor za delo.

Vse potrebno za pridobitev študentske napotnice lahko izpolniš na spletni strani določenega študentskega servisa ali pa se pri njih oglasiš kar osebno. Tam ti bodo na specifična vprašanja tudi odgovorili in ti pomagali pri začetku dela.

Za leto 2022 ti lahko povemo, da boš za eno uro študentskega dela prejemal najmanj 5,21 € neto (6,17 € bruto), kar pa bi se znalo spremeniti z začetkom leta 2023. Plačilo pa je odvisno od vrste dela in delodajalca, ki lahko ponuja višjo postavko za študentsko delo.

Za prijavo k študentskemu servisu boš potreboval potrdilo o vpisu in svoje osebne podatke: datum rojstva, EMŠO, davčno številko in bančni račun (prvega ti pomagajo urediti tudi na študentskem servisu).



Nekaj hitrih dejstev o študentski napotnici:

- izdanih imaš lahko več napotnic za različna podjetja;
- izdanih imaš lahko več napotnic za različna dela v istem podjetju;
- preberi si svoje pravice delavca preko študentskega servisa;
- če boš delal brez študentske napotnice, sta lahko ti in delodajalec finančno kaznovana.



VSE O SAMOSTOJNIM PODJETNIKI

Za mnoge predstavlja prvo obliko opravljanja določene dejavnosti. Samostojni podjetnik je ena od pravnoorganizacijskih oblik, v kateri se lahko opravlja pridobitna dejavnost. Poznamo normirane in nenormirane samostojne podjetnike, vse bolj priljubljen pa je tudi »popoldanski s. p.«.

Prednosti:

- osnovni kapital ni potreben,
- enostavno razpolaganje z denarnimi sredstvi,
- manjši administrativni stroški in
- hitra ustanovitev, ki je zelo enostavna.

Slabosti:

- samostojni podjetnik ni ločen od fizične osebe,
- podjetnik za obveznosti odgovarja z vsem svojim premoženjem,
- davčno breme je visoko ob višjih dobičkih in
- nižja kredibilnost v primerjavi z ostalimi oblikami.

Avtor: Žiga Kastelic

VSE O REDNI ZAPOSLITVI

Najpogosteje se po koncu šolanja tudi redno zaposlimo. Zaposlitev poteka na podlagi sklenjene pogodbe o zaposlitvi, pri čemer pravice in obveznosti obeh strani natančno določa zakon. Vsak redno zaposleni ima pravico do plačane bolniške odsotnosti, dopusta in višjega plačila za delo ob praznikih. Zelo podobno kot pri študentski napotnici je tudi pri redni zaposlitvi veliko odvisno od delodajalca, dela, izobrazbe in drugih dejavnikov. Tudi tu ne smeš pozabiti na svoje pravice!

Redna zaposlitev se sklepa za nedoločen ali določen čas. Pravna podlaga redne zaposlitve je Zakon o delovnih razmerjih, nad pravicami pa bdijo tudi Inšpektorat za delo ter različni sindikati.

Priključi se tudi ti!



Kam gre ves denar?

Triki za uspešno šparanje za študente

Študentsko življenje je lahko zelo pestro ... in tudi potrošno. Zagotovo si nihče ne želi, da bi že v študentskih letih zabredel v dolgove samo zaradi nekaj kavic in obrokov na teden. Kako torej prihraniti kot študent?

Avtor: Mija Ivančič

Shranjuj račune

Uporabljal aplikacijo za sledenje porabi denarja ali si preprosto shranjuj račune in na koncu meseca naredi računico. Če si presegel budget, pomisli, katere od kupljenih stvari nisi nujno potreboval. Je bil to morda nov pulover ali nova šminka? Na voljo je ogromno aplikacij, ki ti omogočajo sledenje porabi. Samo dosleden moraš biti in vpisati res vsako kavico. Da, tudi tisto iz avtomata. Presenetilo te bo, koliko se nabere na koncu meseca.

Budget

Nujno je tudi, da si zastaviš budget. Lahko je mesečni, še bolje pa je, če si zastaviš tedenski budget, saj tako lažje slediš porabi in predvidevaš, za kaj boš potreboval denar.

Kuhaj sam

To velikokrat slišimo in veliko študentov se s tem ne strinja. Če ješ zgolj en obrok na dan, se ti morda splača nekaj konkretnega pojesti zunaj za nekaj evrov, neke se lahko s hitro hrano naješ celo zastonj. Če pa rad kuhaš in si želiš jesti bolj zdravo, potem je ceneje, če kuhaš sam. Za solato, od katere si sit, boš moral v veliko lokalih odšteti 4 evre na bon, če si jo narediš doma, pa je to veliko ceneje.

Planiraj obroke

Prihranil boš tudi, če boš planiral obroke vnaprej. Tako boš začetek tedna točno vedel, kaj kupiti v trgovini, in ne boš vsak dan znova taval lačen med policami, saj tako kupiš veliko več, kot bi sicer. Pa še en nasvet: nikoli ne hodi lačen v trgovino!

Prevoz

Če imaš možnost in dobre povezave, se vozi v mesto študija z vlakom ali avtobusom. Subvencionirana letna karta stane mnogo manj, kot če bi se vozil s prevozi ali z lastnim avtom, za letno karto za mestni promet pa boš odštél bistveno manj, kot če bi vsak mesec znova kupoval mesečno.



Univerza na Primorskem

VPISI →

Univerzitetni študijski program

APLIKATIVNA KINEZILOGIJA
FIZIOTERAPIJA

Fakulteta za vede o zdravju, Izola

Diplomski študijski programi, 1. stopnja

Visokošolski študijski program

PREHRANSKO SVETOVANJE - DIETETIKA

ZDRAVSTVENA NEGA (Izola in Vipava)



PRISPEVEK ZA
POŠKODBO PRI DELU IN
POKLICNO BOLEZEN

PRISPEVEK ZA
POKOJNINSKO IN
INVALIDSKO
ZAVAROVANJE

PRISPEVEK ZA
ŠTIPENDIJE

IZGRADNJA
ŠTUDENTSKIH
DOMOV IN
PROSTOROV
UNIVERZE

PRISPEVEK ZA
ZDRAVSTVENO
ZAVAROVANJE

DDV, KI GRE V DRŽAVNI
PRORAČUN (OTROŠKI
Dodatek, BOLNIŠNICE,
ŠOLE, VRTCI ...)

DELOVANJE ŠOS

STROŠEK
POSREDOVANJA DELA



ALI VEŠ, KAM GRE
DENAR OD
ŠTUDENTSKEGA DELA?

Foto: Pikiši Ort, Adobe stock

Naložbo sofinancirata Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada in Republika Slovenija.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



EUROPEAN UNION
EUROPEAN SOCIAL FUND
INVESTING IN YOUR FUTURE



REGIJSKI CENTER ZA
DOSTOJNO DELO LJUBLJANA

TRIKI ZA ŠTUDENTSKI DOM

Pranje, pospravljanje, skrb za dom, učenje, žuranje in romantične zveze – to je vse del realnega študentskega življenja. Ko se preseliš na svoje, za vse skrbiš sam. Moraš si skuhati kosilo, pomiti posodo, pospraviti sobo in kopalnico, kar ti ob družabnem življenju, študiju in učenju vzame kar nekaj časa. Kaj pa, če bi si življenje poenostavil in nekaj tega časa prihranil? Poiskali smo nekaj trikov, s katerimi boš prihranil svoj čas oziroma ga koristneje porabil.

TELEFON V KOZARCU

Če si tip človeka, ki presliši ne le ene, ampak več budilk, daj zvečer svoj telefon v kozarec, ga naštimaj čim bolj na glas in zjutraj bo budilka v kozarcu precej bolj glasna.

Z ELASTIKO LOČI ZOBNE ŠČETKE

Si kopalnico deliš s tremi cimri in ne želiš, da bi kdo vzel tvojo zobno ščetko? Čez kozarec napni nekaj elastik in tako ustvari ločene prostorčke, v katere pospraviš ščetke. Tako bo imel vsak svoj prostor, v katerem bo imel svojo zobno ščetko.

KAVBOJKE NE SMEŠ PRATI!

Si kupil nove kavbojke, a te je strah, da bodo po nekaj pranjih zbledele in postale čisto drugačne? Imamo rešitev! Namesto da kavbojke, ko so umazane, opereš, jih čez noč zamrzni. Zvečer jih zapakiraj v plastično vrečko, daj v zamrzovalnik, zjutraj pa jih vzemi ven in obleci. Nizka temperatura bo uničila vse bakterije, ki so na njih.

UPORABI LISTEK NA RJUHI

Se večkrat sprašuješ, kako je pravilno obrnjena rjuha za jogi in nikakor ne moreš ugotoviti? Preprosto preveri, na kateri strani je listek. Tisti del gre vedno v spodnji desni kot svojega jogija.

POSODO POSUŠI NA FINSKI NAČIN

Na Finskem ljudje ne uporabljajo odcejevalnika, na katerem sušijo posodo, ampak v omaro namesto polic vgradijo reže, na katere zložijo mokro posodo, ki se suši nad koritom. Tako prihranijo čas in tudi prostor zraven umivalnika.

BELE SUPERGE OPERI S SODO BIKARBONO

Bele superge so sicer čudovite, a se neverjetno hitro umažejo. Še posebej, če jih nosiš vsak dan in jih doma ne pustiš niti, ko greš na zabavo ali na piknik v gozd. Vzemi staro zobno ščetko, nanjo stresi sodo bikarbono in nekaj praška za perilo, dobro zdrgni, splakni z vodo in superge bodo kot nove.

FOLIJO UPORABI KOT KRTAČO

Če doma nimaš nobene krtache za posodo, ki bi odstranila trdovratne madeže, odtrgaj del aluminjaste folije, jo zvij v kepo in z njo dobro zdrgni posodo.

IZOELAJ SI ČISTILO ZA DOM

Beli kis je odlično čistilo za dom, saj očisti skorajda vse. Če ne želiš, da tvoje stanovanje smrdi po kisu, mu dodaj kanček citrusa ali evkaliptusa in dobiš boš odlično čistilo s prijetnim vonjem.

Avtor: Klavdija Rupar



PREMALO PROSTORA V KUHINJI?

Kuhinje v študentskih domovih so izredno majhne, zato odpri prvi predal, nanj položi desko za rezanje in prihrani prostor na pultu.

NIČ VEČ UMAZANEGA ŠTEDILNIKA

Se ti je že večkrat zgodilo, da ti je vrela voda umazala celoten štedilnik? Na posodo, v kateri vre voda, položi leseno kuhalnico in voda ne bo šla čez.



Za več informacij obiščite
[pridi-na-feri.si!](http://pridi-na-feri.si)

UNIVERZITETNI ŠTUDIJSKI PROGRAMI

- ▶ Elektrotehnika
- ▶ Informatika in podatkovne tehnologije
- ▶ Medijske komunikacije
- ▶ Mehatronika
- ▶ Računalništvo in informacijske tehnologije
- ▶ Telekomunikacije

VISOKOŠOLSKI STROKOVNI ŠTUDIJSKI PROGRAMI

- ▶ Elektrotehnika
- ▶ Informatika in tehnologije komuniciranja
- ▶ Mehatronika
- ▶ Računalništvo in informacijske tehnologije



KAKO UŽIVATI V SOLO POTOVANJU?

Mnogi si ne predstavljajo sami hoditi po svetu. Drugi prisegajo na solo potovanja. Številni solo popotniki trdijo, da jih je malo stvari v življenju naučilo toliko kot solo potovanja – tako o svetu kot o sebi. Solo potovanje morda res ni za vse, a če se opogumiš in se zanj odločiš, si ga lahko popestriš na kar nekaj načinov.

ZAVEJAJ SE, DA JE ODGOVORNOST NA TEBI.

Morda si bil do nedavnega navajen potovati z agencijo, ki je vse organizirala, starši, ki so vse plačali, ali prijatelji, ki so bili bolj vešč tujih jezikov in so imeli boljšo orientacijo od tebe. Ko potuješ sam, je vse na tebi: organizacija prevoza, nastanitve in ogledi,

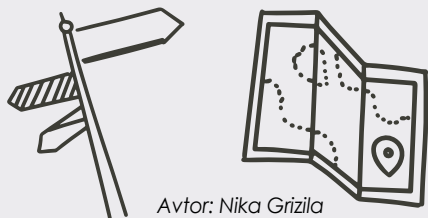
denarne zadeve in iskanje znamenitosti (ter nato poti nazaj do hostla). Na srečo smo v dobi pametnih telefonov, kar ti bo zadevo olajšalo.

NE BOJ SE VPRAŠATI.

Kljub zgoraj napisanemu se ne gre vedno zanašati na tehnologijo. Baterija se izprazni in interneta ni povsod. Priskrbi si dober star papirnat zemljevid, predvsem pa se domačinov ali drugih turistov ne boj vprašati za pot in druge napotke. Vedno se bo našel nekdo, ki ti bo pripravljen pomagati.

NAUČI SE NEKAJ BESEDO V LOKALNEM JEZIKU.

Z angleščino se da sicer danes priti skoraj povsod, toda vseeno obstaja možnost, da boš naletel na domačine, ki ne govorijo angleško. Zato se v lokalnem jeziku države nauči vsaj nekaj osnovnih besed ter si nekam zapiši naslov začasnega prebivališča.



Avtor: Nika Grizila



IZBERI HOSTEL.

Ne samo zato, ker so hostli cenejši, temveč je tam tudi zelo enostavno spoznati druge popotnike. V hostlu so velikokrat nastanjeni solo popotniki in drugi mladi, odprti ljudje, s katerimi se je zelo enostavno zaplesti v pogovor ter se celo dogovoriti za skupno odkrivanje novega kraja.

POGOVARJAJ SE Z BLIŽNJI, TUDI ČE SO DALEČ.

Veliko ljudem na solo potovanjih manjka možnost, da bi nove vtise in občutke z nekom delili. Ko potuješ z družino, partnerjem ali prijatelji, lahko ves čas komentiraš vse, kar vidiš in doživiš. Kot solo popotnik lahko to nadomestiš z večernim klicem ali video klicem.

SPOROČILA IN DELJENJE NA DRUŽBENIH OMREŽJIH.

Zelo verjetno je, da se boš manj osamljenega počutil, če boš na Instagramu in drugih družbenih omrežjih delil kakšno sliko ali zapis. Če ti ni do tega, lahko seveda sliko ali zapis pošlješ samo določenim ljudem ter tako začneš pogovor.

ZAČNI POČASI.

Če gre za tvoje prvo solo potovanje, ti ni treba za pol leta na drugi konec sveta. Začni z nekajtedenskim potovanjem ter počasi ugotovi, ali je to zate. Zelo kmalu boš ugotovil, da je najlepši del solo potovanja dejstvo, da se ti nikomur ni treba prilagajati in si sam svoj šef.

Osvajam JEZIKE, spoznavam svet !



ONTARIO d.o.o.

Šola jezikov
in prevajalski center

HOLA

HELLO

CIAO

HALLO

BONJOUR



02 / 779 10 80



www.ontario.si



Kako zaspati v le 2 minutah?

Pred spanjem

Navade pred spanjem so zelo pomembne, saj lahko močno vplivajo na naše telo in na naš spalni cikel. Pred spanjem poskusi:

- **Spati v mrzlem okolju.** Morda se ti bo zdelo šokantno, vendar je priporočljiva spalna temperatura dobrih 18 °C. Hladnejša temperatura namreč povzroči bolj kakovostno spanje. Bolj priporočljivo je, da te zebe, kot pa da ti je vroče.
- **Iti pod vroč tuš ali v vročo kopel.** Med tuširanjem z vročo vodo se tvoje telo segreje, po tuširanju pa se ohladi. Tvoje telo posledično misli, da je čas za spanje, zaradi česar postaneš bolj zaspan.
- **Odstraniti uro.** Ko poskušaš zaspati, te lahko nenehno gledanje na uro samo živcira. Poleg tega marsikoga moti glasno tiktakanje.
- **Izogibati se nikotinu in kofeinu.** Konzumiranje kofeina in nikotina le nekaj ur pred spanjem lahko povzroči nespečnost. Priporočljivo konzumiranje je 8 ur pred spanjem. Poleg tega pred spanjem pazi, da nisi preveč lačen ali preveč sit.



- **Ne telovaditi 2-3 ure pred spanjem.** Vadba je priporočljiva, saj doprinese k večji izčrpanosti. Kljub temu pa ni priporočljivo telovaditi malo pred spanjem, saj te lahko to le še bolj zbudi.
- **Sprostiti se.** Pred spanjem se poskusi sprostiti, morda z branjem dobre knjige ali samo z upočasnim dihanjem.
- **Izogibati se svetlobi.** Poskrbi, da čez dan dobiš vsaj 30 minut (sončne) svetlobe, pred spanjem pa se izogibaj svetlemu žarenju (svetloba telefona).



Avtor: Nika Plantan

vojaška tehnika spanja

Če zgoraj naštetih nasveti ne delujejo, lahko poskusiš z načinom, ki naj bi ga uporabljali piloti vojaških letal. Tehnika naj bi pripomogla, da zaspiš v le nekaj minutah.

- Pred spanjem **sprosti svoje telo** in zapri oči. Nadzoruj svoje dihanje in se osredotoči na svoj obraz. Ob dihanju se skoncentriraj na vsako mišico, ki se ob vdihu zategne in ob izdihu sprosti. Osredotoči se na svoja lica, jezik, usta in čeljust. Vajo nadaljuj od glave do pete, vsak sklop telesa posebej.
- Nato poskusi z **meditacijo**. Dihaj in ne razmišljaj o ničemer. Določene misli nas lahko namreč vržejo iz tira in držijo budne. Če ti ne uspe imeti praznih misli, lahko poskusiš s ponavljanjem besedne zveze: »Ne razmišljaj.«

Omenjeni vaji poskusi ponavljati vsak večer. Rezultati morda ne bodo vidni v prvih dnevih, vendar se lahko z vajo pojavijo čez nekaj tednov. Najpomembneje pa je, da se držiš svoje spalne rutine. Imej vnaprej določeno uro za spanje in za bujenje. Svojega bioritma ne spreminjaj med vikendom, saj boš svoje telo le zmedel. Dober in predvsem konstanten spalni urnik bo povzročil, da bo tvoje telo delovalo kot ura.



MOZOLJI?
Ne stiskaj, uporabi **ialuxid.**



V lekarnah in prodajalnah Sanolabor

www.ialuxid.si **Dr. Gorkič**

Kako do uspešne skincare rutine?

Veliko ljudi se sploh ne zaveda, kako pomembna je skincare rutina. Ne le zato, ker pomaga pri kožnih težavah, ampak je pomembna tudi za preventivo, da do težav ne pride in – seveda najbolj pomembno – da se lepo postaramo.

1. Spoznaj svojo kožo

Dejstvo je, da smo ljudje različni. Eno izmed teh razlik predstavlja tudi koža. Zato je zelo pomembno, da kožo opazuješ in ugotoviš, kakšen tip kože imaš.

Za lažjo predstavo imaš tu našete različne tipe in osnovne značilnosti:

- Normalna koža – uravnovešena in navadno neobčutljiva. Cona T (čelo, nos in brada) je lahko mastna, vendar v meji normale.
- Mastna koža – značilni so večje, razširjene pore in tipičen »sijaj« kože. Podvržena je ogrcem, mozoljem in aknam.
- Suha koža – za ta tip so značilne različne stopnje suhosti. V najboljšem primeru je koža izredno napeta, krhka in groba, najslabšem pa še srbeča, razpokana in luskasta.
- Mešana koža – značilna mastna cona T, povečane pore na tem predelu in normalna/suha lica.

Avtor: Nina Marčeta



Šele ko spoznaš tip kože in ugotoviš, kaj tebi povzroča preglavice, se lahko odločiš, kateri izdelki ti bodo odgovarjali.

2. Eksperimentiraj in raziskuj

Z razumevanjem kože si že naredil korak v pravo smer, vendar to ne pomeni, da bodo prvi izdelki, ki jih preizkusiš, pravi zate. Redkokomu se zgodi, da kar takoj najde izdelke, ki mu 100 % odgovarjajo, zato jih je treba kar nekaj preizkusiti. Pri tem je pomembno, da se zavešaš, da je to normalno, in ne obupaš.

3. Ne prediravaj

Tvoja skincare rutina (vsaj začetna), naj bo preprosta. Najboljše je začeti z rutino, dolgo tri ali štiri korake, in postopoma napredovati.

Za začetek:

1. Čistilni gel za obraz – tega vsi potrebujemo. Po dolgem dnevu je zelo pomembno, da obraz temeljito očistimo. Sploh za dekleta, ki se rade naličite, je to ključno.
2. Serum – ko spoznaš svojo kožo in ugotoviš, kaj potrebuje, izberi serum, ki bo razrešil tvojo težavo in učinkovito negoval tvojo kožo.
3. Vlažilna krema – brez nje pač ne gre!

4. obišči dermatologa ali kozmetičarko

Če se izkaže, da imaš veliko resnejše težave, kot si mislil, in jih ne moreš rešiti sam, je najboljša, da se posvetuješ z dermatologom ali kozmetičarko. Pred obiskom se sam pozanimaj o svojih težavah zato, da lahko zastaviš primerna vprašanja. Če se ti po pogovoru zdi, da dermatologu ali kozmetičarki ne zaupaš, se obrni na drug naslov.

Restavracija Rožna Kuh'na 70 ŠTUDENSKI GON LJUBLJANA

KAKOVOSTNA ŠTUDENSKA RESTAVRACIJA

Rožna dolina
Svetčeva ulica 9,
Ljubljana

4 meniji dnevno in študentska kosila po naročilu ob unovčenju subvencije



Browniji (rjavčki) so priljubljena ameriška sladica, njihova priprava pa je otročje lahka. S tabo delimo recept, ki vedno uspe, je primeren za pripravo v skromno opremljeni kuhinji in zahteva (skupaj s peko) le približno 40 minut časa.

Avtor: Helena Tolar

FOOL PROOF BROWNJI

SESTAVINE:

- 250 g masla (ali margarine)
- 250 g jedilne čokolade
- 1 skodelica sladkorja
- 1 vrečka vanilijevega sladkorja
- 5 jajc
- 2/3 skodelice moke
- 1/3 skodelice kakava
- ščepec soli

Za mero uporabimo skodelico ali kozarec s prostornino 2 dl. Pekač, ki ga bomo uporabili, naj bo pravokoten, globok in naj meri 23×35 cm.

PRIPRAVA:

Pečico segrejeemo na 175 °C. Pekač namažemo z maslom ali obložimo s peki papirjem (drugi način je enostavnejši in bolj učinkovit). Na štedilniku ali v mikrovalovni pečici stopimo maslo (ali margarino) in čokolado. V zmes vmešamo sladkor, vanilijev sladkor in sol. Dodamo po eno jajce in vsakega posebej dobro vmešamo. Nazadnje dodamo še moko in kakav ter zmes gladko zmešamo. Testo vlijemo v pekač in pečemo 25 minut. Brownije ohladimo in razrežemo na poljubno velike kose.

ZAKAJ JE MLADIM ŠTUDENTSKO DELO POMEMBNO?

Vir: Anketa "Mladi in trg dela", e-Študentski Servis, maj 2022



foto: Pixa/Črt, Adobe Stock

Naložbo sofinancirata Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada in Republika Slovenija.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



EUROPEAN UNION
EUROPEAN SOCIAL FUND
INVESTING IN YOUR FUTURE



REGIONALNI CENTER ZA
DOSTOJNO DELO LJUBLJANA



IDEJE ZA UNIKATEN DEJT

Za romantičen dejt lahko zapraviš veliko ali pa nič. Tokrat bomo preskočili klasične klišeje (čeprav z njimi ni nič narobe, da se razume) in nanizali unikatne ideje, s katerimi lahko punco ali fanta lepo presenetiš.



SKUPNA MASAŽA

Tako bosta sprostila vso napetost, ki se je nabrala zaradi faksa/slужbe/družine in se lažje posvetila drug drugemu. Druga, low budget možnost (ki je lahko še bolj kjut kot prva): potrebuješ le masažno olje in sproščujočo glasbo in že imaš masažni salon samo zanj/o.



TESTNA VOŽNJA

Zagotovo obstaja avtomobil, ki ti vzame sapo, ampak si ga zaenkrat ne moreš privoščiti. Morda pa je zdaj vajina priložnost, da se na zmenek odpravita na testno vožnjo s svojim sanjskim avtom.



PIVO IN TEKMA

Doma, v športnem baru ali celo na prizorišču tekme. Tak zmenek bo potekal v sproščenem vzdušju, brez živčnosti, nepotrebnega planiranja in popolnega outfita. Privoščita si pivo, hot dog in veliko glasnega navijanja. Ta večer sta važna samo vidva – in rezultat ekipe, za katero navijata, itak.



LUKSUZNA VEČERJA

... doma. Ne pozabi na svečke, vino ter playlsto najljubših komadov. Zmenek naj se začne že med nakupovanjem sestavin, nadaljuje med kuhanjem in konča z okusno večerjo, po kateri se paše malo pocrklat na kavču. Posodo pustita za naslednji dan.



ŠPORTNO POPOLDNE

Gotovo obstaja kakšen šport, ki je obema pri srcu. Privoščita si pohod, drsanje, plavanje na bazenu ali vožnjo s štirikolesnikom. Ne pozabi na fotoaparati, saj boš najbrž ujel v objektiv trenutke, ki si jih bosta želela zapomniti za vedno.

Avtor: Saša Vesel

✓ Višja strokovna šola

Sem rekla, da bom. In preprosto sem.
Doštudiraj na CPU tudi ti!

CPU
Češkar za profesionalno izpopolnjevanje

7 RAZLOGOV, ZAKAJ JE V KINO NAJBOLJŠE ITI SAM

SAM IZBEREŠ FILM

Nihče ti ne vsiljuje svojega mnenja in te ne prepričuje, zakaj bi bilo boljše gledati Hitmana kakor Dunkirk. Ni galaksije, kjer je to sploh debata. Ni otrok, ki jih moraš poslušati, ne vznemirjaš se, ali se bodo ljudje skregali ali ne.

ČE ZAMUDIŠ, SI ČISTO SAM KRIV

Primer: Kupiš vstopnice za celo skupino, ki seveda zamuja. Film se je že začel, ti pa ne moreš v dvorano, ker moraš počakati svoje kolege. Ko končno pridejo, si že totalno na koncu z živci. In v dvorani ugotoviš, da si zamudil, kako Thanos ubije Lokija. (spoiler alert)

SAM IZBIRAŠ, KDAJ BOŠ ŠEL V KINO

Ti točno veš, kdaj imaš prosti čas, da si ogledaš film. Ni ti treba spraševati, kdaj ima kdo faks, službo ali kavico. In če si izbereš termin, ko je zunaj še dan, te ne bo nihče obsojal, da si luzer, ker greš ob belem dnevu v kino. Luzerji so drugi.

IZBEREŠ TUDI, KATERI KINO

Ne, nočeš iti v najbolj oddaljeni kino, ki obstaja v Sloveniji. Rad bi šel v tega, ki je tebi všeč. Ni se ti treba prilagajati pri izbiri kina, ampak se za lokacijo odločiš čisto sam. Saj ima Slovenija veliko zelo, zelo kakovostnih kinodvoran.

Avtor: Žiga Kastelic

TOČNO VEŠ, KJE BI SEDEL

Ko stopiš pred blagajno, točno veš, kje bi sedel. Ne spogleduješ se še z vsemi prijatelji, ki bi radi sedeli v peti vrsti, zadnji vrsti, čisto ob strani ali pa na posebnih sedežih. Ko greš v kino sam, takšnih zamudnih odločanj ni.

NI ROPOTANJA OKOLI TEBE

Čeprav to načeloma ni res, pa je vseeno veliko manj možnosti, da ne boš slišal cmokanja, če si v kinu sam. Sedež si izbereš tam, kjer ni ljudi, in lahko uživaš v prijetni tišini. Brez skrbi, da te bo ob vsaki zanimivi sceni nekdo trepljal po kolenu ali žokal pod rebra.

TVOJE KOKICE SO SAMO ZATE

Kupil si si kokice in pijačo. Samo zase. Ni ti treba deliti in se pretvarjati, da te to ne moti. Seveda te, saj so tvoje kokice. Kot je rekel Joey Tribbiani, hrane ne delimo.

VABLJENI V DRAMO!

Vabimo vas na razburljiva gledališka potovanja, ki jih tudi slabo vreme ne more pokvariti. V SNG Drama Ljubljana smo v sezoni 2022/23 za vas pripravili vrhunske abonmaje, Natečaj Najst za dramsko besedilo, za najbolj zagrete pa Klub Hamlet.

Dijaški abonma vključuje štiri predstave Velikega odra in eno predstavo po izbiri. Začeli bomo z veliko mednarodno koprodukcijo *Prometej '22*, nadaljevali z glasbenogledališko tragikomedijo *Kabaret Kaspar*, ob uprizoritvi *Kako je padlo drevo* bomo začutili utrip današnjega časa, zaključili pa bomo z družinsko sago *Mrakijada*.

Abonma Plus je gledališka poslastica, ki vključuje pet predstav Velikega odra: *Kabaret Kaspar*, *Kako je padlo drevo*, *Mrakijada*, *Pasji sin in Striček Vanja*, po ogledu predstave bo vsakič sledil pogovor z ustvarjalci.

Natečaj Najst za krajše dramsko besedilo z naslovom *Kdo si želim postati na odru sveta* je



namenjen mladim ljubiteljem dramskega pisanja, starim od 15 do 18 let. Rok za oddajo besedil je ponedeljek, 17. oktober 2022.

Za vse, ki vas poleg ogleda predstav zanimajo uprizoritvene umetnosti v najširšem pomenu in bi radi gledališče doživljali kar se da intenzivno in v odlični družbi, je ob abonmaju prava izbira Klub Hamlet. Več o Natečaju Najst in Klubu Hamlet najdete na www.drama.si (pobrskažite med Draminimi programi, Mlada Drama) ali pišite na spela.sinigoj@drama.si.

V Dramine abonmaje se lahko vpišete s pomočjo mentorja na šoli ali posamično pri blagajni Drame. Za informacije pišite na abonma@drama.si ali pokličite 040 364 110.



SLOVENSKO
NARODNO
GLEDALIŠČE
DRAMA
LJUBLJANA

Mercator

VPIS DIJAŠKIH ABONMAJEV 1.–15. 9.

Vpis poteka s pomočjo mentorjev na šolah ali posamično:

- ♦ po elektronski pošti aboma@drama.si
- ♦ po telefonu 01 246 43 05
- ♦ pri blagajni Drame, od ponedeljka do petka med 14. in 18. uro.

www.drama.si



ALI JE IGRANJE VIDEOIGER ŠPORT?

Nogomet, tek na smučeh, rokomet, igranje videoiger, košarka, kolesarstvo, plavanje in boks. Če bi moral med omenjenimi najti vsiljivca, bi verjetno izbral igranje videoiger. Zakaj? Ker ni šport. Pa je to res? Poglejmo, zakaj bi videoigre spadale pod šport in zakaj ne.

Glede na definicijo ni šport.

Leksikon šport definira kot urjenje telesnih sposobnosti, njihovo preizkušanje in stopnjevanje v tekmovanju. Gre za fizično aktivnost, izvedeno v okviru javno določenih pravil z rekreativnim namenom.

Virtualni svet proti resničnemu.

Igranje videoiger poteka na računalniku ali določenih konzolah. Virtualni svet pač nikoli ne bo na isti ravni kot resnični svet, sprosti in razmisli.

Hujše poškodbe.

Medtem ko se lahko pri športih hujše poškoduješ, se to pri igranju videoiger po vseh pravilih ne bo zgodilo. Če si poškodbo zadaš sam, ko udariš v ekran, ne šteje.

Fizična aktivnost.

Premikanje rok in prstov v osnovi ne bi smelo biti zahtevno. Seveda lahko uporabiš tu karto, da vožnja avta ne more biti šport. Pa sta ti zadevi na isti ravni glede fizične in psihične zahtevnosti? Če bi rekel ja, potem se sprosti in razmisli.

Treningi.

Ni dvoma, da se moraš za igranje iger pripraviti, ampak količina truda ne bo nikoli enaka tisti, ki jo v to vložijo profesionalni atleti.

NI ŠPORT JE ŠPORT

Tekmovanja, porazi in zmage.

Bistvo vsakega športa je tekmovanje – tekmovanje posameznikov ali pa ekipe. Vse to vključuje igranje videoiger.

Profesionalni atleti.

To so osebe, ki jih sposobnost in znanje o nečem ločujejo od ostalih. Vsak šport zahteva določene sposobnosti in videoigre spadajo zraven.

Psihična aktivnost.

Čeprav se sliši čudno, je v igranju iger prisotna zelo močna psihična prezenca. Kot pri »pravih« športih tudi tu trepetajo za zmago ali pred porazom.

Navijači.

Šport in tekmovanja imajo vedno ob sebi navijače. In v zadnjih letih smo videli, da se jih na tekmovanjih videoiger zbere ogromno.

Treningi in predanost.

Čas je denar, pravijo in verjetno nihče ne vложи toliko časa v nekaj kot tisti, ki ljubijo videoigre. Predanost sploh ni vprašljiva.



Avtor: Žiga Kastelic

Ali so videoigre šport ali ne?

Prepir se bo vlekel še kar nekaj časa, dokler to ne bo splošno priznano. A tudi takrat se bo s tem »športom« dogajalo enako kot s šahom in kegljanjem: nepriznavanje javnosti, da te dejavnosti spadajo v skupino šport. Ne glede na to pa lahko v obeh stvareh uživamo vsi in se glede tega ne prepiramo. Časi se spreminjajo in z njimi šport.

printbox

**BREZSKRIBNO
TISKANJE DOKUMENTOV**

Printbox ima vse, kar potrebuješ za tiskanje dokumentov:
hiter tiskalnik, kakovosten papir, dovolj črnila, redno
vzdrževanje in pomoč uporabnikom od 7h do 20h (pon - pet).

info@printbox.net

sl.printbox.net

080 820 000



KAKO SE ZAVAROVATI PRED SPLETNIMI GOLJUFIJAMI?

Telefon je zazvonil in prikupno dekle mi je poslalo prošnjo za prijateljstvo. Kmalu je stekel pogovor: »Živjo, kako si?« »Dobro, ti?« »Tudi. Eno prošnjo imam.« »Seveda.« »Sodelujem na Miss kopalk. Potrebujem pa tvoj glas, da se prebijem v naslednji krog. Ali lahko pošlješ glas na številko ...?« »Seveda, z veseljem.« Čez 5 minut sem prejel SMS, ki me je obvestil, da sem na nekem Petrolu v Kranju z Moneto plačal 50 evrov.

Verjetno nisem edini, zagotovo ne prvi, upam pa, da zadnji, sploh po branju tega članka, ki te bo naučil vse o tem, kako se izogniti spletnim goljufijam.

PRAVILO #1: ALI JE PRELEPO, DA BI BILO RES?

To je najbolj splošen nasvet, ki velja tudi zunaj virtualnega sveta. Na Facebooku, Instagramu in še kje so pogosti lažni profili, ki obljublajo igrive zmenke in vroče bejbe ali žrebce. Morda dobimo sporočilo nigerijskega princa, ki nam želi nakazati veliko vsoto denarja. Zamika nas, saj čustva delujejo hitreje od logike. Vendar nikoli ne vemo, kdo se skriva za sporočili.

PRAVILO #2: NAJ TE GOLJUFI NE ZMEDEJO IN ZAPELJEJO V SVOJO IGRO

Tako kot obljube spolnosti, denarja in sreče goljufi radi uporabljajo ustrahovanje. Sporočilo, ki se zdi, da je od naše banke, Facebooka, zdravnika, Netflix ali občine nas opozori, da se je pojavila nekakšna težava. Da jo rešimo, moramo slediti povezavi, kjer vnesemo svoje osebne podatke. Sporočilo pogosto še pravi, da je stvar treba urediti takoj – da le ne bi preveč razmišljali.

PRAVILO #3: PREVERI

Če se ti zdi, da si tarča spletne goljufije, lahko to vedno preveriš na internetu oziroma pri banki, zdravniku, občini. Znano je, da Facebook, Netflix ali Google od svojih uporabnikov ne zahtevajo osebnih podatkov preko e-maila. Občino, zdravnika ali banko pa lahko vedno pokličeš. Ali pa samo počakaš na dejansko pošto.



PRAVILO #4: BODI POZOREN NA SUMLJIVE LINKE IN UPORABLJAJ ANTIVIRUSNI PROGRAM

Internet je lahko nevaren kraj, zato moramo biti pazljivi, kaj klikamo. Včasih se na spletni strani pojavi okno, ki pravi, da je naš računalnik okužen, okužbe pa se lahko znebimo, če sledimo povezavi. Ali pa, da smo desettisočji obiskovalec in nas čaka nagrada. Če sledimo povezavi, seveda. To nas lahko pripelje do strani, ki bo zahtevala naše osebne podatke ali pa bomo kar takoj staknili računalniški virus. Na srečo tudi brezplačni antivirusni programi prepoznajo večino takšnih groženj.

PRAVILO #5: STVAR PRIJAVI POLICIJI

Če si kljub vsemu imel nesrečo in se ujel v zanko spletnih goljufov, to prijavi policiji. Izgubljenega denarja verjetno ne boš več videl, lahko pa preprečiš, da ogoljufajo še koga. Veliko ljudi je sram priznati, da so nasedli prevari, ali pa jih zlikovec drži v šahu s fotografijami, ki jih bo sicer poslal znancem. Vendar smo vsi le ljudje in z vsakim, ki molči, imajo zlikovci več moči.

Avtor: Janko Šali



CASIO

*Za nas ni
težkih enačb.*

TOBO'S

TOBO'S d.o.o., Peruzzijska 127g, Ljubljana

T: +386 1 280 8680 • E: info@tobos.si • W: www.tobos.si



CILJ

A

B

C

START

HUDA CENA! DIJAŠKI MENU



4,70
EUR*



NALOŽI SI APLIKACIJO, ZBIRAJ
TOČKE IN UŽIVAJ V SLASTNIH
NAGRADAH!

* Pokaži svojo dijaško izkaznico in izberi svoj menu z enim izmed naših klasikov - hudo ugodno!



KALKULATORJI
SHARP



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*

*rovi zasloni SHARP z akrilnimi ploščicami prikazujejo kjeno ostro in jasno sliko. Obenem zagotavljajo najboljša zaščito zaslonov pred poškodbami. Udobje in profesorji. Izkoristite možnost poučevanja matematike »v živo«. PC Simulatorje kalkulatorjev najdete na povezavi: <http://www.sharp-calculators.com/en/127-learning-materials>