

Številka 2 | letnik XXII (2022/23) | marec 2023 | brezplačnik

DIJAK

Posebna izdaja revije

Študent

za
osnovno-
šolce

Štipendije za dijake
Kam v srednjo šolo?

Modni nasveti
Minimoto

BenQuick®

·SLADKI GREH·®

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

Za užitek med učenjem, dvig energije ali pa
sprostitvev po testu si privošči **BenQuick kakav, vročo
čokolado, žitno ali belo kavo**. Hočeš da je tvoj čas
še slajši? Popestri svoje tople BenQuick
napitke s prelivi **Sladki greh!**

Dijak:

posebna izdaja revije Študent
Številka 2 | letnik XXII (2022/23) |
marec 2023

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:
Niki Hüll, Žiga Kastelic, Tilen
Kemperle, Nina Marčeta, Tadej
Maver Cuštin, Vesna Petrič, Katja
Stojić, Tjaša Sušnik, Blaž Šabeder,
Janko Šali, Helena Tolar, Sabina
Zorman

Oglasno trženje:
Rozalija Hartman, Karmen Pavlič

Oblikovanje in prelom:
Sara Krapež

Na naslovnici:
Daisy-Daisy istockphoto.com

Lektoriranje:
Sonja Poznič Cvetko

Revija je brezplačnik.

Razvid medijev: št. 1353

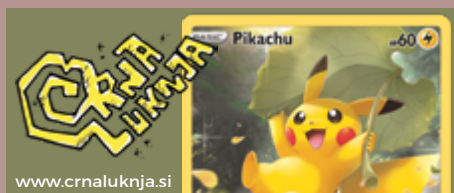
Vso gradivo v reviji Dijak
je avtorsko zaščiteno.
Reproduciranje celote ali delov
brez pisnega soglasja izdajatelja
je prepovedano. Vse znamke,
logotipi in slike so zaščiteni
in so last njihovih lastnikov
oziroma organizacij. Izdajatelj
in uredništvo ne odgovarjata za
vsebino in resničnost oglasnih
vsebin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

ISSN 2670-6903



KAZALO

Kako si v čim krajšem času zapomniti čim več	4
Kateri srednješolski programi so na voljo?	6-7
Vse štipendije, ki jih lahko pridobite dijaki	8-9
Življenje v dijaškem domu je ena najlepših izkušenj	10
Najboljše knjige za mladostnike	12
Izpit za moped in električni skiro: Kaj moraš vedeti?	14
Ideje za zaključni izlet	16
Po razhodu si moraš vzeti čas zase	18-19
O bullyingu s psihoterapevtom Dragom Švajgerjem	20-21
5 najbolj uporabnih domačih lepotnih trikov	22
Modni nasveti za valetu	24-25
Miti o aknah: kaj pri negi aknaste kože v resnici ni priporočljivo ter kako pravilneje ravnati	26
5 razlogov za ukvarjanje z minimotom	28
Tudi ti igraš te priljubljene videoigre?	30-31
Odkrili največjega megaraptorja v zgodovini	32-33
Kako zavarovati svoje datoteke	34



KAKO SI V ČIM KRAJŠEM ČASU ZAPOMNITI ČIM VEČ?

Naši možgani imajo tri komunikacijske centre: vidnega, slušnega in čustveno gibalnega. Prek teh centrov iz okolja sprejemamo informacije. Ljudje pa smo si različni in raziskave kažejo, da eden izmed teh centrov pri posamezniku bolj izstopa. Najhitreje se boš učil takrat, ko boš ugotovil, ali si bolj zapomniš stvari, ki jih vidiš,lišiš ali pa občutiš.

VIDNI (VIZUALNI) TIP

35 % ljudi ima bolj razvit vidni center, kar pomeni, da si bolje zapomnijo informacije, ki jih vidijo ali preberejo. Snov si lažje zapomnijo s pomočjo slik in simbolov, prav tako radi podčrtujejo, delajo razpredelnice ali miselne vzorce. Priporoča se, da si vsebine ogledajo na video posnetkih in da si ogledajo čim več primerov.

SLUŠNI (AVDITIVNI) TIP

Najmanj, le 25 %, je slušnih tipov. Informacije si najlažje zapomnijo tako, da jih slišijo. Pogovarjanje s samim seboj v njihovem primeru ni čudno, ampak zelo uporabno. Snov usvojijo tako, da jo ponavljajo na glas. Ob učenju radi poslušajo tudi glasbo. Za slušne tipe je zelo dobro, da se o snovi pogovarjajo s sošolci.

ČUSTVENO-GIBALNI (KINESTETIČNI) TIP

Največ ljudi (40 %) je čustveno-gibalnih tipov. Med učenjem se radi gibajo, bodisi premikajo samo roke ali noge bodisi pa se med učenjem sprehajajo po sobi. Snov si zapomnijo tako, da odigrajo konkretno situacijo. Prav tako obožujejo besedne igre (F=mx ali Fičo je Mali Avto).

NAJPOMEMBNEJŠE PRAVILO

Z zgoraj naštetimi napotki lahko maksimalno izkoristiš čas za učenje. Ne glede na to, kateri tip učenja ti ustreza, se spomni na pravilo, ki so ga poznali že stari Rimljani: Ponavljanje je mati študija (učenja) (Repetitio est mater studiorum).



Avtor: Blaž Šabeder

RAZPIS

Študijsko
LETO

2023/24

ŠKOLSKA ŠTIPENDIJE SKUPINA SIJ



Skupina SIJ je največji slovenski proizvajalec jekla in v samem vrhu proizvajalcev nerjavnih in specialnih jekel v Evropi. S svojimi proizvodi zasedamo vodilne tržne položaje na evropskih in svetovnih nišnih jeklarskih trgih in sodimo med vodilne slovenske izvoznike, saj na tujih trgih ustvarimo več kot 85 odstotkov vseh prihodkov. S skupno več kot 3.700 zaposlenimi smo eden največjih slovenskih zaposlovalcev in steber gospodarstva v občinah Jesenice in Ravne na Koroškem.

POSKENIRAJ ME



IZBRANIM ŠTIPENDISTOM ponujamo naslednje štipendije (51):

- 8 – ELEKTROTEHNIK** (Srednje strokovno izobraževanje)
- 16 – STROJNI TEHNIK** (Srednje strokovno izobraževanje)
- 5 – METALURŠKI TEHNIK** (Srednje strokovno izobraževanje)
- 2 – STROJNI MEHANIČAR** (Srednje poklicno izobraževanje)
- 2 – MEHATRONIK – OPERATER** (Srednje poklicno izobraževanje)
- 2 – INŠTALATER STROJNIH INŠTALACIJ** (Sred. poklicno izobraževanje)
- 3 – ELEKTRIKAR** (Srednje poklicno izobraževanje)
- 1 – ELEKTRONIK** (Srednje poklicno izobraževanje)
- 5 – METALURG** (Srednje poklicno izobraževanje)
- 5 – OBLIKOVALEK KOVIN** (Srednje poklicno izobraževanje)
- 1 – MIZAR** (Srednje poklicno izobraževanje)
- 1 – GRAFIČNI OPERATER** (Srednje poklicno izobraževanje)

- Štipendije do višine 400 EUR mesečno, glede na uspešnost
- Dodatne finančne in nefinančne ugodnosti
- Podpora mentorjev, dobra klima v podjetju, družabni dogodki skupaj s sodelavci v Skupini SIJ
- V prvih treh mesecih zaposlitve organizirana praksa v tujini

sij | skupina

KATERI SREDNJEŠOLSKI IZOBRAŽEVALNI PROGRAMI SO NA VOLJO?

Avtor: Helena Tolar

SPLOŠNO SREDNJEŠOLSKO IZOBRAŽEVANJE

SPLOŠNA GIMNAZIJA

Predmetnik na splošni gimnaziji sestavljajo podobni predmeti kot v osnovni šoli, določeni predmeti so obvezni vsa štiri leta šolanja, medtem ko se razporeditev ostalih lahko razlikuje med posameznimi gimnazijami.

KLASIČNA GIMNAZIJA

Klasična gimnazija ima zelo podoben program kot splošna gimnazija, vendar ima en obvezni štiriletni predmet več, to je latinščina.

MATURITETNI TEČAJ

Splošno srednješolsko izobraževanje je mogoče tudi z maturitetnim tečajem, ki ga je mogoče opravljati po zaključku srednjega poklicnega in tehniškega izobraževanja ter v nekaterih drugih posebnih primerih.

STROKOVNO GIMNAZIJSKO IZOBRAŽEVANJE

Izobraževalni programi strokovne gimnazije so gimnazijski programi, ki dajejo poudarek določenim področjem. Strokovne gimnazije imajo tako prilagojen predmetnik, ki dijakom omogoča, da poleg splošne izobrazbe pridobijo tudi znanja z izbranega področja.

Gimnazijsko izobraževanje delimo na splošno (splošna in klasična gimnazija) in strokovno (tehniška, ekonomska in umetniška gimnazija). Vsi gimnazijski programi trajajo štiri leta in se zaključijo s splošno matura.

EKONOMSKA GIMNAZIJA

Ekonomska gimnazija je namenjena dijakom, ki si želijo poleg splošnih znanj pridobiti temeljna ekonomska in poslovna znanja.

TEHNIŠKA GIMNAZIJA

Tehniška gimnazija je namenjena dijakom, ki si želijo ob pridobivanju splošnih znanj razvijati tehniško mišljenje.

UMETNIŠKA GIMNAZIJA

Glasbena smer umetniške gimnazije je namenjena dijakom, ki si želijo pridobivati znanje na različnih glasbenih področjih in obvladati različne sestavine glasbene umetnosti.

Plesna smer umetniške gimnazije je namenjena dijakom, ki si želijo pridobiti plesna znanja in telesne sposobnosti za ples in izražanje umetnika.

Likovna smer je primerna za dijake, ki bi želeli razvijati svojo umetniško nadarjenost in med srednješolskim izobraževanjem spoznati likovna področja.

Smer Gledališče in film je namenjena dijakom, ki želijo pridobivati znanja na področju dramatike, gledališča, filma in drugih uprizoritvenih umetniških praks.

POKLICNO IN STROKOVNO SREDNJEŠOLSKO IZOBRAŽEVANJE

NIŽJE POKLICNO IZOBRAŽEVANJE

Nižje poklicno izobraževanje traja dve leti in se konča z zaključnim izpitom. Za razliko od drugih poklicnih in strokovnih programov se v izobraževanje lahko vpišejo tudi tisti, ki niso dokončali osnovnošolskega programa ali pa so ga zaključili po prilagojenem izobraževalnem programu.



SREDNJE POKLICNO IZOBRAŽEVANJE

Srednje poklicno izobraževanje traja tri leta in se konča z zaključnim izpitom. Uspešno končan izobraževalni program srednjega poklicnega izobraževanja dijaku omogoča vpis v programe poklicno-tehniškega izobraževanja.

SREDNJE STROKOVNO IN POKLICNO-TEHNIŠKO IZOBRAŽEVANJE

Šolanje v programih srednjega strokovnega izobraževanja traja štiri leta, v programih, namenjenih dijakom, ki so zaključili srednje poklicno izobraževanje, pa dve leti (t. i. 3+2 programi). Izobraževanje se zaključuje s poklicno matura.

POKLICNI TEČAJI IN SREDNJEŠOLSKI PROGRAMI NADALJNEGA IZPOPOLNJEVANJA IN USPOSABLJANJA

Poklicni tečaji so namenjeni tistim, ki si želijo pridobiti strokovno izobrazbo in so končali četrti letnik gimnazije ali zaključni letnik programa za pridobitev srednje strokovne izobrazbe.

RAZPISUJEMO ŠTIPENDIJE



Strojni tehnik



Elektrikar



**Oblikovalec kovin
- orodjar**



**Diplomiran inženir
strojništva**

[Več informacij na www.gostol-tst.eu/sl/kariera](http://www.gostol-tst.eu/sl/kariera)

Gostol TST d.d.
Čiglinj 63
5220 Tolmin



Vesna Kacin Perat
T: 05 380 13 16
E: vesna.perat@gostol-tst.eu



VSE ŠTIPENDIJE, KI JIH LAHKO PRIDOBITE DIJAKI

DRŽAVNA ŠTIPENDIJA

Država s štipendijo spodbuja možnost izobraževanja vseh tako, da posameznikom pomaga kriti stroške v času šolanja. Pogoj za pridobitev državne štipendije je, da dohodek dijaka oziroma gospodinjstva, v katerem živi, ne presega določene vrednosti. Za letošnje šolsko leto ni smel presegati 1104,33 evra mesečno na osebo. Vlogo za uveljavljanje državne štipendije je treba vložiti v avgustu. Če je odobrena, je naslednje leto ni treba ponovno oddati, ampak šele ob menjavi stopnje šolanja. Višina štipendije je odvisna od povprečnega mesečnega dohodka gospodinjstva.

ZOISOVA ŠTIPENDIJA

Štipendija spodbuja in nagraduje dijake, ki dosegajo nadpovprečne dosežke tako v šoli kot na področju znanja, raziskovanja, razvojne dejavnosti ali umetnosti. Pogoj za pridobitev je vsaj en izjemen dosežek in hkrati zahtevan šolski uspeh, ki se spreminja skozi leta. Letos štipendija za dijake znaša 128,90 evra na mesec, poleg tega se lahko dodeli dodatek za bivanje (85,93 evra) in dodatek za štipendiste s posebnimi potrebami (53,71 evra). Zoisova štipendija ni združljiva z državno štipendijo, kar pomeni, da lahko dijak prejema le eno izmed obeh.

OBČINSKA ŠTIPENDIJA

Nekatere občine svojim dijakom in študentom nudijo štipendije iz občinskega proračuna. Pogoje za pridobitev in višino štipendije pripravljajo posamezne občine. Čas prijave je običajno pred posameznim šolskim letom, zato poleti spremljaj občinske objave.

KADROVSKA ŠTIPENDIJA

Kadrovske štipendije podeljujejo podjetja in tako predstavljajo prvi stik s podjetjem ter omogočajo delovne izkušnje že med šolanjem. Njihova prednost je, da štipendistu zagotavljajo takojšnjo prvo zaposlitev po opravljenem šolanju. Pogoje za izbiro štipendistov določajo posamezni delodajalci. Čas prijave je običajno pred šolskim letom. S ponudbami se lahko seznaniš na spletni strani javnega štipendijskega sklada preko Izmenjevalnice, na spletnih straneh regionalnih razvojnih agencij ali na spletnih straneh delodajalcev.



AD FUTURA

Štipendije Ad futura podeljuje država, da spodbuja izobraževanje v tujini in izobraževanje tujih državljanov v Sloveniji. Namenjene so tako šolanju v tujini kot krajšim izmenjavam, ki trajajo najmanj dva tedna in največ 25 tednov. Rok prijave za letošnje leto je odprt in traja do porabe sredstev oziroma najdlje do 30. septembra. Štipendija je sestavljena iz osnovne štipendije v višini do 150 evrov za vsak teden šolanja v tujini in dodatka za potne stroške, ki je odvisen od države obiska. Poleg tega je štipendija namenjena dijaku in njegovim mentorjem, ki se bodo udeležili tekmovanja iz znanja ali raziskovanja v tujini.

ŠTIPENDIJE ZA DEFICITARNE POKLICE

Štipendije podeli država z namenom spodbujanja mladih k vpisu v izobraževalne programe za poklice, za katere na trgu dela primanjkuje kadra. Pridobijo jo lahko dijaki, ki se bodo prvič vpisali v 1. letnik izobraževalnega programa s seznama deficitarnih področij, ki ga določa vlada. Vlogo za štipendijo boste lahko bodoči dijaki oddali od 19. junija do 22. septembra. Vsako leto podelijo do 1000 štipendij, ki znašajo približno 107 evrov mesečno. Deficitarna štipendija ni združljiva s kadrovsko.

OSTALE ŠTIPENDIJE

Štipendije podeljujejo tudi različne nepridobitne oziroma nevladne organizacije. Taka je na primer Fundacija Leona Štuklja, ki podeljuje štipendije dijaku iz socialno šibkih okolij, ki dosega nadpovprečne šolske uspehe,

hkrati pa so uspešni na področju športa, kulture ali humanitarnih dejavnosti.

Štipendijo je mogoče pridobiti tudi na nekaterih tujih ustanovah, kot so izobraževalne ustanove v tujini, raziskovalni inštituti, tuje vlade (informacije najdeš na spletni straneh predstavništev držav v Sloveniji), tuje javne ustanove in nepridobitne organizacije.



Pridružite se naši ekipi

Nadgradite svoje znanje na naslednjih področjih:

- električar
- elektrotehnik elektronike
- računalnikar
- računalniški tehnik

Kontakt: +386 5 707 21 00 • info@alfastreet.si

Alfastreet

PONUJAMO

- Štipendiranje
- Pomoč pri izdelavi diplomske ali magistrske naloge
- Nadgrajevanje znanja
- Možnost zaposlitve
- Strokovno mentorstvo
- Zaposlitev v mednarodno uspešnem podjetju
- Delo v urejenem delovnem okolju

Veselim se sodelovanja.

Življenje v dijaškem domu je ena najlepših izkušenj

Selitev v dijaški dom je lahko zahtevna, a vznemirljiva izkušnja.

Pomembno je, da s seboj prineseš najnujnejše stvari. To vključuje brisače, toaletne potrebščine in oblačila. S seboj moraš vzeti tudi šolske potrebščine in morda tudi prenosni računalnik za učenje. Dobro je prinesiti tudi nekaj osebnih predmetov, da se boš počutil bolj kot doma.

Življenje s cimri je lahko težavno, vendar obstajajo načini, kako si to izkušnjo narediti prijetnejšo. Pomembno je, da se s sstanovalci pogovoriš o svojih pričakovanjih in dogovorih o mejah. To vključuje tudi urnik čiščenja in raven hrupa. Spoštuj osebni prostor cimrov in njihove stvari.

Sodelovanje pri dejavnostih v dijaškem domu ti lahko pomaga tudi pri boljšem spoznavanju drugih dijakov v domu. Udeležuj se dogodkov, kot so filmski večeri ali večeri iger, ali pa se pridruži športnim ekipam. Tako boš lažje našel nove prijatelje in se počutil bolj povezan s skupnostjo. Ne boj se stopiti iz cone udobja in poskusiti novih stvari.

Če pride do sporov, jih poskušajte rešiti mirno in spoštljivo. Pogovori se s sstanovalci o svojih pomislekih in bodi odprt za kompromise. Ne pozabi, da se vsi prilagajajo novim življenjskim razmeram in da bo morda trajalo nekaj časa, da boste našli ritem, ki bo ustrezal vsem.

Avtor: Tilen Kemperle

Življenje v dijaškem domu je lahko koristna in nepozabna izkušnja. Z odprtim umom in pozitivno naravnostjo lahko kar najbolje izkoristiš svoje bivalne razmere. Iz lastnih izkušenj ti lahko povem, da so to ena izmed najlepših let, v katerih si ustvariš trajne spomine in dobre prijatelje.





*Začni svojo pot
v podjetju, ki
gradi prihodnost*

*Zakaj postati del
ekipe Steklarne Hrastnik?*

- 🔥 Štipendiranje
- 🔥 Praktično usposabljanje
- 🔥 Sodelovanje pri projektih
- 🔥 Pomoč pri seminarskih in zaključnih delih
- 🔥 Možnost zaposlitve v enem najuspešnejših slovenskih podjetij

Več si preberite tukaj



Kontakt:
www.hrastnik1860.com
 Facebook, Instagram, LinkedIn
 e: stipendija@hrastnik1860.com

HRASTNIK1860

Steklarna Hrastnik bo v študijskem letu 2023/2024 znova podeljevala štipendije za določene izobraževalne programe. Ne izpustite priložnosti za zaposlitev in delo z inovativnimi tehnologijami.



Dijaški dom Drava Maribor
 Smetanova ulica 67, 2000 Maribor
 Telefon: 02 234 81 80
 Faks: 02 234 81 54
 E-pošta: info@dddrava.si
 Web: www.dddrava.si

Dijaški dom Drava Maribor
 JAZ sem tu, pridi tudi TI!

www.dddrava.si



NAJBOLJŠE KNJIGE ZA MLADOSTNIKE

Avtor: Niki Hüll

Pionirska - center za mladinsko književnost in knjižničarstvo (del Mestne knjižnice Ljubljana) v sklopu projekta Zlata hruška vsako leto podeli znamenja kakovosti najboljšim mladinskim leposlovnim knjigam v slovenščini. Znaki kakovosti se podeljujejo za izvirna in prevedena dela preteklega leta.

Knjige nam razlagajo svet na drugačen način, kot ga doživljamo sami, in marsikatera stvar nam je bolj jasna, če jo vidimo z drugega zornega kota. V literaturi se tako pogosto najdejo teme, ki se jih v življenju izogibamo ali nam je ob njih neprijetno, kot so nasilje, spolnost in smrt. Če prosti čas preživljaš s knjigo v roki, izvoli nekaj z zlato hruško nagradjenih predlogov za branje.



Jaap Roben: Bratov kožuh

Je zgodba o bratski ljubezni, tematizira pa tudi skrb za otroke s posebnimi potrebami.

Irena Androjna: Modri otok

Kot pripadniku generacije, ki odrasča z večjim zavedanjem o nevarnosti podnebnih sprememb, ti bo ta fantazijski roman morda blizu.

Angie Thomas: Vse se vrača

Morda si si že ogledal film THUG (The Hate U Give). Posnet je po tem romanu, ki je zdaj preveden še v slovenščino. Starr Carter lovi ravnovesje med dvema svetovoma, ko ji pred očmi ubijejo prijatelja.

Suzana Tratnik: Ava

Ava je že v otroštvu obsojena na življenje na socialnem dnu. Prijateljica Vesna ji pomaga pretrgati spone nasilne preteklosti.

Svetlana Makarovič: Baladne pravljice

V zbirki so zgodbe o odrasčanju, ki v sebični in okrutni družbi ni vedno pravično. Zapisane so v baladni obliki, snov pa avtorica črpa iz staroslovanskega in staroislandskega izročila.

Vpiši se v šolo, ki ti zagotovi mesto v prestižni industriji!

Steklarna Rogaška je podjetje, ki je v svetu poznano po svojih izjemnih izdelkih, dolgoletni tradiciji in neprecenljivih znanjih, ki jih steklarski mojstri prenašajo na naslednje generacije. Ker je povpraševanje po njihovih izdelkih visoko in ker se na trgu odpirajo številne nove priložnosti, v podjetju veliko sredstev namenja razvoju novih kadrov.

Program STEKLAR (vajenec) omogoča (individualno) praktično usposabljanje, ki bo omogočilo vajencem, da pridobijo potrebne spretnosti za opravljanje dela v steklarski industriji, medtem ko bo program TEHNIK STEKLAR kandidatom omogočil, da pridobijo teoretično znanje in specializirane veščine za opravljanje tehničnega dela.

Vsakemu vpisanemu v steklarske programe Šolskega centra Rogaška Slatina nudijo:

- odlično kadrovsko štipendijo,
- visoko vajeniško nagrado (v programu STEKLAR VAJENEC),
- urejeno malico in potne stroške,
- vrhunsko praktično usposabljanje,
- posamezniku podarjeno varovalno opremo,
- povabilo k projektom, ki povezujejo dijake različnih slovenskih šol,
- podprtje ekskurzij v tujini.

Steklarna Rogaška si prizadeva zagotoviti najboljša možna usposabljanja za mlade talente in jim zagotavlja nenehno podporo pri njihovem razvoju. Z vpisom na Šolski center Rogaška Slatina vstopite **V ŠOLO ZA ZNANJE, SMEH IN SANJE!** Odprete si odlične priložnosti, da delate skupaj z izkušenimi strokovnjaki ter se učite od resnično najboljših v steklarski panogi, **pa še služite denar že med samim šolanjem.**

Za več informacij obišči tudi <https://steklarnarogaska.lnp.si/> ali skeniraj QR kodo oz. pokliči na: 03 818 04 36

Postani tudi TI naš TALENT PRIHODNOSTI!

HEJ TI!

Si želiš kristalno jasne kariere?

Za več informacij skeniraj kodo

PIŠKARIES
BY GROUP BY ROKAŠKA

Izpit za moped in električni skiro: Kaj moraš vedeti?

Voziti se pač moraš, vsi šole nimajo tako blizu, kajne? Možnosti so vedno odprte, saj imaš na voljo navadni skiro, kolo, električni skiro in moped. No, verjetno še nekaj drugih možnosti, ampak tokrat se bomo posvetili mopedu in električnemu skiroju.

Kaj je moped in kako narediti izpit zanj?

Kolo z motorjem je motorno vozilo z dvema ali tremi kolesi, katerega delovna prostornina motorja na prisilni vžig ne presega 50 ccm ali moč motorja na kompresijski vžig ali trajna nazivna moč elektromotorja ne presega 4 kW in pri katerem konstrukcijsko določena hitrost ne presega 45 km/h.

Zanj je potrebna kategorija voznškega dovoljenja AM, ki ti dovoljuje vožnjo koles z motorjem in lahkih štirikoles. Izpit za kategorijo AM lahko pričneš, ko dopolniš 15 let. Vozniško dovoljenje te kategorije pa vključuje tudi vožnjo vozil kategorije G.

Opraviti boš moral teoretični in praktični del voznškega izpita.

Za prijavo na teoretični del voznškega izpita boš potreboval:

- soglasje staršev,
- zdravniško spričevalo,
- osebni dokument,
- evidenčni karton vožnje.

Za prijavo na praktični del voznškega izpita boš potreboval:

- opravljen teoretični del izpita,
- zdravniško spričevalo,
- osebni dokument,
- evidenčni karton vožnje.

Ali potrebuješ izpit za električni skiro?

E-skiroji so že kar lep čas na naših cestah in potrebovali smo kar nekaj časa, da smo se nanje privadili. Urediti se je morala tudi zakonodaja, kar se je zgodilo z letom 2021. Zakon o pravilih cestnega prometa je uredil predpise za vožnjo z električnim skirojem.

Električni skiro se uvršča med lahka motorna vozila. V to skupino spadajo tudi invalidski vozički in vozila na motorni pogon, katerih konstrukcijsko določena hitrost ne presega 25 km/h, niso širša od 80 cm in zanje ni potrebna evropska homologacija.

Avtor: Žiga Kastelic

Hitra dejstva o vožnji z električnim skirojem

Kje se lahko vozim z električnim skirojem? Zakon jih je izenačil s kolesarji, kar ti že jasno odgovori na vprašanje.

Najvišja dovoljena hitrost električnih skirojev je 25 km/h.

Električni skiro lahko uporabljajo osebe, starejše od 14 let (tudi otroci od 12. leta starosti, če so opravili kolesarski izpit).

Čelada je obvezna do 18. leta starosti, po tem pa je njena uporaba priporočljiva.

Srednja vzgojiteljska šola, gimnazija in umetniška gimnazija Ljubljana



Srednja vzgojiteljska šola, gimnazija in umetniška gimnazija Ljubljana (www.svsgugl.si) je šola z več kot 70-letno tradicijo, uspehi in ambicijami.

Na šoli izvajamo štiri programe: program predšolska vzgoja, program gimnazija in dve smeri umetniške gimnazije – smer sodobni ples ter smer gledališče in film.

Pouk na SVŠGUGL poteka v sodobno opremljenih učilnicah, praktične ure pouka pa potekajo tudi v kabinetih z instrumenti, plesnih in gledaliških dvoranah, filmskih in glasbenih studiih ter učilnicah, prirejenih za odrske nastope. Pouk je dopolnjen s praktičnim delom, z vajami in laboratorijskim delom, projekti ERASMUS+ ter ekskurzijami, delavnicami, obiski kulturnih prireditev, tabori in športnimi dnevi. Na podlagi želja dijakov na šoli vsako leto

izvajamo veliko različnih krožkov in tečajev. Šola ima brezzičen dostop do interneta, vsak dijak ima na voljo svojo garderobno omarico. Pouk poteka na dveh lokacijah za Bežigradom, ki sta blizu druga drugi.

Naši dijaki med izobraževanjem dosegajo dobre rezultate. Izpostavili bi uspešno napredovanje dijakov ob koncu šolskega leta in zanemarljiv osip. Uspešnost na poklicni maturi je nad slovenskim povprečjem, na splošni maturi pa primerljiva z njim.

V šolskem letu 2022/2023 šolo obiskuje 968 dijakinj in dijakov, zaposlenih pa je 93 učiteljev in učiteljic. Posebnost naše šole predstavljajo različni programi, ki se med seboj prepletajo, in prav izkoriščanje sinergije pomeni dodatno kakovost pri različnih šolskih in interesnih dejavnostih.



GARDALANO IN DRUGI ZABAVIŠČNI PARKI

Večna klasika. Italijanski zabaviščni park ob Gardskem jezeru je redno zatočišče za vse, ki si želijo enodnevnega (ali več dnevnega) izleta z dvigovanjem adrenalina. Seveda pa priljubljeni zabaviščni park ni edina možna odločitev v naši bližini. Pogledaš lahko znotraj in zunaj naših meja in našel boš marsikaj zanimivega. Mogoče adrenalin ni za vašo skupino, a so na voljo tudi safariji, vodni park in še kaj.

ADRENALINSKI PARKI

Še ena destinacija, napolnjena z adrenalinom. No, saj zato mu tudi pravimo adrenalinski park. Slovenija jih je polna, kar je odlična priložnost za raziskovanje naših krajev in odločanje o tem, kam bi radi šli. Zapomni si, da mora tudi adrenalinski park nuditi več reči, ki bodo zadovoljile čim večje število ljudi. Pustolovski park, trampolini, plezanje, spuščanje in obilo zabave.

Avtor: Žiga Kastelic

IDEJE ZA ZAKLJUČNI IZLET

Zaključni izleti so fantastično doživetje, ki obeležuje zaključek prekrasnega obdobja v tvojem življenju. Prav zaradi tega je vredno izbrati destinacijo, ki si jo boste s prijatelji zapomnili po lepoti in doživetjih. Spomini se ustvarjajo v čudovitih krajih, ki to omogočajo. Izbrali smo nekaj destinacij za zaključni izlet.

IZLETI V VELIKA MESTA

Nihče ni rekel, da zaključni izlet ne more trajati več dni. Nate čakajo Dunaj, Budimpešta, Zagreb, München, Milano, Praga in mnoga druga mesta, ki jih je vredno obiskati. Evropski giganti čakajo nate, znotraj vsakega mesta pa najdeš ničkoliko idej za ustvarjanje spominov.

ZORUŽI VEČ ODGOVORŠČIN

Na kaj mislimo pri tej ideji? Odgovor je kristalno jasen. Združi dopoldne v vodnem centru s popoldnevom na bowlingu. Združi paintball z gokarti. Slovenski kraji ponujajo malo morje aktivnosti, med katere lahko prištejemo še trampolinski park, živalski vrt, sobe poba, virtualno resničnost in love na zaklade.

9. razredi :)
FunTura
nepozabni izleti 2023
www.funtura.si

**NAJBOLJŠI
IZLETI OB
ZAKLJUČKU
ŠOLSKEGA
LETA**

Ljubezen v digitalni dobi



Srečanje v živo:

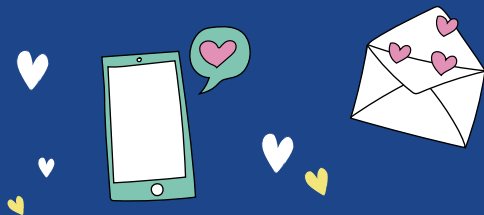
- ♥ naj poteka **podnevi**, na kraju z veliko ljudmi. Staršem povej, kam greš;
- ♥ če človek v živo ni isti kot na spletu, se z njim **ne srečaj** ali odidi. Laganje ni dober znak;
- ♥ spremlja naj te prijatelj ali prijateljica, ki naj iz daljave opazuje dogajanje;
- ♥ dogovorita se za **skrivni znak**, če ti bo neprijetno ali boš potreboval pomoč;
- ♥ če ti je **neprijetno** ali oseba postane vsiljiva, se zahvali za zmenek in poslovi.



Kdo si ti in kaj želiš od mene?

Pri spoznavanju prek spleta in v aplikacijah za zmenke je potrebna dodatna previdnost:

- ♥ ljudje se lažje pretvarjajo, da so nekaj, kar niso. Prisotni so **manipulanti**, ki so lahko zelo spretni, zato **ne zaupaj** nikomur, ki ga ne poznaš;
- ♥ hitro lahko pride tudi do **spolnega nadlegovanja**, napeljevanja pogovora k spolnosti, nagovarjanja k pošiljanju golih fotografij in snemanju intimnih posnetkov;
- ♥ če ti je neprijetno, to povej, **prekini pogovor in sogovorca prijavi**.



Te bivši ne pusti pri miru?

- ♥ oblike nasilja: zalezovanje, grožnje, izsiljevanje, objavljane ali deljenje intimnih posnetkov ali zasebnih pogovorov, ustvarjanje lažnih profilov, uporaba tvoje identitete, poniževanje na spletu ipd.
- ♥ če si žrtev nasilja, takoj poišči **pomoč pri starših ali v šoli**. Če gre za kaznivo dejanje, se obrni na Policijo.



Safe.si
Center za varnejši internet

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za družbene vede



Sofinancira
Evropska unija



REPUBLIKA SLOVENIJA
URAD VLADE REPUBLIKE SLOVENIJE
ZA INFORMACIJSKO VARNOST



PO RAZHODU SI MORAŠ VZETI ČAS ZASE

Metuljčki, rdečica in čista radost. Tako bi lahko opisali prve ljubezni. Včasih pa radost mine in ob razhodu se zdi, da bo žalost večna. Terapevtka **Alenka Lanz** nam je predstavila nekaj nasvetov, kako se soočiti s (prvim) razhodom. Koliko časa traja, da prebolimo? Je dobro, če poslušamo žalostno glasbo? Kako se soočiti s prevaro?

Ko si mlad, se želiš zaljubiti, čutiti metuljčke. So dijaki žalostni, če niso zaljubljeni? Vsak bo nekoč zaljubljen, mar ne?

Nekateri se počutijo, kot da je z njimi nekaj narobe, ker še niso zaljubljeni. Zdi se jim, da imajo vsi njihovi prijatelji fante oziroma dekleta. Doživljajo nizko samozavest, tudi strah, ali se jim bo to sploh kdaj zgodilo. A naj sledijo svojemu srcu, ki jim bo zavibriralo, ko bodo spoznali pravo osebo. Ni jim treba pristajati na manj samo zato, da bodo v tem pogledu podobni svojim vrstnikom.

Včasih se odnosi zaključijo. Kako se soočiti s tem, da nas je partner pustil?

To zelo boli, ker odločitev ni bila v tvojem nadzoru. Pri vseh razhodi gre za izgubo nekoga, ki si ga imel rad. Ko doživiš izgubo, moraš izžalovati praznino, ki je nastala. Lažje je, če imaš ob sebi nekoga, ki te razume, posluša in ob katerem se počutiš sprejetega. Najtežje je, da ostaneš sam.

Včasih pa sam začutiš, da odnos ni najboljši zate. Kdaj veš, da moraš končati zvezo s partnerjem?

V srcu čutiš, da odnos ni primeren zate. Takrat je dobro upoštevati temelje dobre, kakovostne in zdrave veze. To je, da se partnerja spoštujeta, se sprejemata taka, kot sta, sta iskrena, ni nezvestobe, ohranja se dostojanstvo in, seveda, da se počutita varno znotraj odnosa. Ko ti temelji manjkajo, se je dobro vprašati, ali je odnos res dober zate.

Avtor: Sabina Zorman

Kako pa se soočiti s tem, ko te nekdo prevara?

Vedno je dobro imeti pred očmi to, da sta za odnos oba odgovorna 50-odstotno; da se nekdo odloči varati, je pa to njegova stoddostna odgovornost. Takrat lahko pogledaš, kje in zakaj je v odnosu nastala razpoka. V izkušnji lahko najdeš nekaj koristnega, da veš, kaj bi naredil drugače.

Kako preboleti razhod? Koliko časa traja in kaj lahko naredimo?

Prebolevanje lahko traja nekaj tednov, mesecev ali dlje. Pomembno je, da si daš ves čas, ki ga potrebuješ, da si do sebe v tem času nežen, se ne obsojaš ali kriviš. Predvsem je pomembno, da najdeš oporo, mrežo ljudi, ki jim zaupaš in jim lahko poveš, kaj čutiš, se počutiš ob tem sprejeto in ljubljeno. Čas sam po sebi ne celi ran, celi jih medsebojna pomoč in to, da svojo bolečino izgovoriš, tudi zapišeš v dnevnik.

Pomaga torej poslušati bolj žalostno ali veselo glasbo?

Če potrebuješ žalostno glasbo in se izjokati, ti bo to pomagalo, omehčalo telo, s solzami izpustiš stresne hormone. Ne smeš pa biti mesece v žalosti, moraš se tudi aktivirati in mogoče takrat poslušati bolj veselo in poskočno glasbo, vključiti šport, prijatelje, karkoli te takrat razveseli.

Kdaj veš, da si pripravljen na novo zvezo?

Ko to začutiš. Zgodi se, ko najmanj pričakuješ. Po razhodih si je dobro vzeti čas zase, premisliti, se umiriti in se kaj naučiti iz izkušnje.



**“Bilo je nekoč v Ljubljani.
In še vedno je...”**

Pizzeria Parma je pizzeria z najdaljšo tradicijo v Sloveniji in tudi na področju bivše Jugoslavije. V začetku 1970-tih so v pasaži Maxija pričeli peči pice, ki so v Ljubljani povzročile pravo evforijo. Avtentičen okus pic, pečenih v izvorni pečici tistih dni, ki navdušuje že več kot 45 let!

**ŠTUDENSKA LEGENDA? VSEKAKOR,
IN TO S PONOSOM!**

O BULLYINGU S PSIHOTERAPEVTOM DRAGOM ŠVAJGERJEM

Z bullyingom se v določeni meri sreča vsak posameznik, najpogosteje v šoli. Gre gre za travmatično izkušnjo, ki jo moramo prepoznati in se z njo tudi soočiti, preden povzroči nepopravljivo škodo. O bullyingu smo se pogovarjali z Dragom Švajgerjem, magistrom zakonske in družinske terapije, psihoterapevtom, vodjo in ustanoviteljem centra za psihoterapijo, svetovanje in izobraževanje Uglášeni odnosi.

Nam lahko za začetek pojasnite, kaj vse spada pod pojem bullying? Poleg fizičnega in psihičnega nasilja je danes verjetno močno prisotno tudi nadlegovanje na družbenih omrežjih?

Bullying se lahko kaže kot ustrahovanje, zbadanje s homofobnimi komentarji ali komentarji, lahko nas nekdo namerno izključi iz skupine, nas neprimerno otipava, lahko nas namerno sramotijo, nadlegujejo, posmehujejo, lahko gre za grožnje ali izsiljevanje z denarjem. Danes je pa vse pogostejše nadlegovanje na družbenih omrežjih.

Katera vrsta medvrstniškega nasilja je v zadnjem času najbolj pogosta? Glede na to, da smo bili zaradi epidemije dolgo zaprti med štiri stene, je verjetno najbolj pogosto nadlegovanje na spletu?

V visokem porastu je zagotovo nadlegovanje na spletu oziroma družbenih omrežjih. Nasilje se namreč lahko kaže na zelo subtilne načine in ga posledično težko prepoznamo. Lahko gre samo za na prvi pogled nedolžno zbadanje pod našimi objavami, lahko pa nam nekdo prične pisati zasebna sporočila z vsebino, ob kateri se počutimo nelagodno. Lahko pa se nasilje kaže v agresivnejših

oblikah, nasilneži si recimo lahko ustvarijo lažne profile, s katerih nadlegujejo druge.

Na koga se lahko mladi obrnejo, če so žrtev medvrstniškega nasilja? Razrednike, starejše sorojence, družino?

Pomembno je, da se obrne na najbližjo odraslo osebo, ki ji lahko zaupa. Lahko je to učitelj, razrednik, ravnatelj, šolski psiholog, svetovalna služba ali starši. Za svojo stisko lahko povejo tudi v brezplačnih in anonimnih oblikah telefonskih klicev. Pomembno je, da se mladi zavedajo, da v stiski res niso nikoli sami in da obstajajo anonimne in zaupne oblike pomoči, kjer bo njihova identiteta ostala skrita, hkrati pa jim bo ponujena pomoč.

Kakšne posledice ima medvrstniško nasilje na posameznika, ki to doživlja?

Kakršnakoli oblika nasilja ima lahko žal dolgoročne posledice. V žrtev se naseli občutek strahu, nevarnosti, predvsem občutek, da se v svojem okolju ne more dobro počutiti. Posledično razvije anksioznost, panične napade, tudi depresijo. Predvsem je pomembno, da če oseba pri sebi prepozna te posledice nasilja, četudi se je nasilje zgodilo pred



Avtor: Katja Stojč

mnogimi leti ali pred kratkim, da zmeraj obstajata pomoč in rešitev.

Kako si lahko pomagamo sami, če smo žrtev nasilja poleg tega, da pomoč poiščemo pri drugi osebi?

V pomoč nam je lahko zavedanje, da za nasilje nismo krivi sami, saj za nasilje ni nikdar, ampak res nikdar opravičila. Nikdar! Vedno se najde drugačna pot, s katero razrešimo konflikt, ne da bi pri tem koga užalili ali prizadeli. Zato je nujno, da se otresemo krivde in odgovornosti.

Imate še kakšno sporočilo za naše bralce glede medvrstniškega nasilja?

Vsem bralcem bi želel sporočiti, da nasilje ni nikdar opravičljivo. Zato naj žrtve ne odlašajo s pomočjo, ko se nekdo do njih vede nasilno. V stiski niste nikdar sami, četudi se vam v stiski zdi, da ste edini, ki se vam to dogaja. Kar pogumno.

Celoten intervju si preberi na našem portalu.



Imaš težavo?
Potrebuješ
nasvet?
Stopi v stik s
strokovnjakom.

#to
sem
jaz

spletna svetovalnica tosemjaz.net

5 NAJBOLJ UPORABNIH DOMAČIH LEPOTNIH TRIKOV

Se ti kdaj zgodi, da doma nimaš točno določenega pripomočka ali lepotnega izdelka, ki ga potrebuješ? Ali pa ga nočeš kupiti, ker nisi prepričana, kolikokrat ga boš potrebovala? Na srečo obstaja na stotine trikov, ki jih lahko uporabiš, da nadomestiš izdelke iz trgovine z domačimi potrebščinami, ki so vedno pri roki. Te zanima, kateri so najbolj uporabni?

1 Si ob ličenju pomagaš s testiranjem barv senčil in šmink na rokah? Potem pa jih težko očistiš? Če nimaš odstranjevalca ličil ali pa ne dela dobro, si lahko pomagaš z navadno vlažilno kremo. Naneseš jo, vtreš z vato ali vlažno krpo, nato pa vse skupaj spereš. In roka je čista!

2 Lahko izdeláš čisto svojo kremo za nego obraza. V skodelici zmešaj nekaj žlic kuhanega riža, rožne vode in mleka. Nastalo zmes prelij v modelčke za pripravo ledenih kock in za nekaj ur postavi v zamrzovalnik. Pri vsaki uporabi iz zamrzovalnika vzemi novo kocko in jo nanesi na obraz, ko se počasi tali.

Avtor: Vesna Petrič

3 Doma lahko pripraviš tudi samoporjavitevno kremo! Potrebuješ le navaden losjon za kožo brez vonja ali arom in stoodstotni kakav v prahu. Ko sestavini zmešaš, dobiš kremo, ki jo naneseš na kožo. Pazi le, da čez ne oblečeš belih oblačil, da se ne umažejo.

4 Razpokane ustnice lahko pozdraviš z domačim pripravkom zmešane zobne paste in sladkorja. Po nanosu pustiš delovati eno do dve minuti, temeljito spereš in uživaš v zapeljivem smehljanju.

5 Prhljaja se lahko znebiš s pripravo prav posebne mešanice limoninega soka, gorčičnega in kokosovega olja. Pripravljeno tekočino s pomočjo ožete limone naneseš na lasišče, počakaš nekaj minut, nato pa spereš in občuduješ rezultate.



+



+



+



+



=



SKOČI NA PIZZO!

Gregorčičeva 3, Ljubljana, 01 421 92 95, www.foculus.si

Razmišljaš o zdravstveni negi? Želiš ob študiju zaslužiti in se čim več naučiti?



*Splošna
bolnišnica
Jesenice*

Ne zamudi odlične priložnosti, da kandidiraš za kadrovsko štipendijo Splošne bolnišnice Jesenice in postaneš del strokovne in navdušujoče ekipe!

Štipendije podeljujemo tistim, ki:

- si želijo kariere v zdravstvu;
- so motivirani za delo v naši bolnišnici;
- dosegajo dobre ocene.

Poleg mesečne štipendije vam omogočimo tudi:

- opravljanje prakse, ki je plačano kot študentsko delo;
- študentsko delo na področjih, ki te zanimajo;
- sodelovanje s strokovnjaki z različnih področij zdravstvene nege;

- podporo pri seminarskih nalogah;
- zaposlitev po zaključku šolanja ter načrtovanje kariernega razvoja;
- možnost podaljšanja štipendiranja, če se odločiš nadaljevati šolanje.

Več informacij o višini štipendije in načinu prijave dobiš na naši spletni strani ali skeniraš QR kodo. Lahko pa nam pošlješ tudi mail na stipendije-sbj@sb-jе.si ali nas pokličeš na telefonsko številko 04-58-68-216 (Sabina Mubi) in 04-58-68-430 (Tatjana Tušar).

Veselimo se tvoje prijave.



Poskeniraj za več
informacij o štipendijah!



MODNI NASVETI ZA VALETO

Avtor: Nina Marčeta

OBLEKA

Za dekleta najpomembnejši del predstavlja obleka, saj je to osnova. Zato je najprej treba vedeti, kakšna ta bo, da se lahko odločiš za pričesko, nohte, torbico in čevlje. Najprej dobro premisli, v katero smer želiš iti glede barve. Pomembno je tudi, da izbereš obleko, ki je primerna za tvoj tip telesa. Najbolj smiselno je, da se orientiraš po svoji omari.

Seveda pa se lahko odločiš za kaj drugega, ne nujno za obleko. Lahko je kakšen eleganten komplet v obliki lahkih hlač na zvonec, crop topa in suknjiča. Eksperimentiraj in ne boj se izstopati. Najbolj pomembno je, da se ti počutiš udobno v svojih oblačilih, saj takrat izgledaš najsamozavestnejše in siješ tako, kot je treba.

DEKLETA

OBUTEV

Ker je valeta nekaj, kar se zgodi samo enkrat v življenju, svetujemo, da greš all in ter izbereš petke. Ne nujno tiste tanke, visoke pete, lahko je to nizka peta, odebeljena, izbire je ogromno. Ta opcija bo ustvarila videz daljših nog, celoten izgled pa bo veliko bolj eleganten.

V primeru, da petk enostavno ne preneseš, so dobra izbira tudi elegantni sandali (morda z odebeljenim podplatom) in balerinke. Vsekakor pazi, da se obutev barvno ujema z obleko.

NOHTI IN TORBICA

Za nohte bi svetovali, da so barvna kombinacija obleke in obutve, torbica pa naj se popolnoma ujema z obutvijo. Na primer: če imaš rdečo obleko in srebrne petke, naj bodo nohti rdeči s srebrnimi kristali, torbica pa naj bo srebrna. Seveda pa je najpomembnejše to, da se barve na splošno ujemajo in da se ne tepejo.

PRIČESKA

Rekli bi, da imaš pri pričeski največ svobode. Če si celostno gledano oblečena tako, da izstopaš, bodisi barvno, bodisi krojno, naj bo pričeska preprosta. Če pa je tvoj izgled preprostejši, naj pričeska izstopa.

FANTJE

OBLEKA

Z izborom enobarvne elegantne obleke ne moreš zgrešiti. To kombiniraj s srajco in si zmagal. Lahko dodaš kravato, vendar svetujemo, da greš brez, saj je že obleka sama po sebi dovolj elegantna. Tudi srajca pravzaprav ni nujna, lahko imaš pod suknjičem majico z V-izrezom. Dodatna možnost je tudi brezrokavnik za čez srajco, ki celoten stil lepo poveže.

Če ne preneseš oblek in ta ne pride v poštev, se lahko odločiš za običajne kavbojke s srajco ali majico, čez oblečeš suknjič in je to to. Odloči se za možnost, v kateri se najbolje počutiš!

OBUTEV

Ne glede na to, katero možnost izbereš, z obutvijo težko zgrešiš. Odvisno je samo od tega, v katero smer se nagibaš. Če želiš izgledati kar se da elegantno, izberi klasične, nizke, elegantne čevlje. Če pa se nagibaš k bolj neformalnemu izgledu, pridejo v poštev tudi superge.

PRIČESKA

Pri pričeski je ponovno najpomembnejši dejavnik stil, h kateremu se nagibaš. Eleganten stil – elegantnejša, polizana pričeska; manj formalen stil – bolj razmršena, svobodna pričeska.

V primeru, da se ne nagibaš strogo v eno smer, stil pričeske niti ni tako важен, saj lahko bolj messy videz na elegantnih oblačilih pripomore k temu, da vse skupaj ne izgleda prerresno. Obratno velja za nasprotno možnost.

Ginnasio Gian Rinaldo Carli Capodistria

Gimnazija Gian Rinaldo Carli Koper

La tradizione si fa futuro!

Tradizione postane prihodnost!



Web www.ginnasio-carli.si

E-mail ginnasio.carli@guest.arnes.si

Tel. 05 620 96 21



MITI O AKNAH: KAJ PRI NEGI AKNASTE KOŽE V RESNICI NI PRIPOROČLJIVO TER KAKO PRAVIJNEJE RAVNATI

Avtor: Tjaša Sušnik

Na vprašanje, kako se rešiti aken, boš dobil cel kup odgovorov in nasvetov. Žal tudi mnoge nekoristne ali celo škodljive. Preberi si štiri pogoste mite, ki krožijo o tej tegobi, ki ji kot najstnik praktično ne moreš pobegniti.

Akne so le majhna nevšečnost, ki ji ne namenjaš preveč pozornosti

Čeprav so akne predvsem v najstniških letih zelo pogoste in večina ljudi ne občuti prehudih posledic, to ne pomeni, da gre zgolj za nepomembno nevšečnost. Le redki se zavedajo, da so akne pravzaprav bolezen. Ob nepravilnem ravnanju ti lahko pustijo brazgotino, ki ostane vse življenje. Posredno so lahko akne tudi razlog za manjšo samozavest in okrnjeno socialno življenje. Zato je pomoč strokovnjaka, ki ti bo v oporo, lahko zelo dobrodošla.

Akne nastanejo, če si premalo umivaš kožo

Ne le, da s pogostejšim umivanjem akne ne bodo izginile, situacija se lahko celo poslabša.

Prepogosto umivanje in uporaba preveč agresivnih sredstev lahko kožo le dodatno izsušita in poškodujeta. Prav tako sprememb pri aknah ne iztiskaj ali praskaj. Pri aknah je ključna pravilna nega kože z uporabo ustreznih pripravkov. O njej se posvetuj z zdravnikom ali farmacevtom.

Dieta te bo rešila aken

Ni res! Čeprav ti vsi govorijo, da bodo akne izginile, če se odpoveš čokoladi, to ne drži. Aken namreč ne povzroča napačna prehrana, zato jih ne moreš pozdraviti z dieto.

Nekaterim žal ni pomoči

Danes lahko z zdravljenjem učinkovito obvladamo vse oblike aken. Pri tem je pomembno, da pomoč poiščeš dovolj zgodaj, saj blažje akne hitreje ukrotimo kot hude. S pravočasnim zdravljenjem lahko skrajšaš čas trajanja bolezni, omiliš njen potek in posledice ter tako preprečiš morebitne brazgotine, ki bi na koži lahko ostale vse življenje.



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

1. Uporabi **IALUXID CLEAN** in temeljito **očisti kožo**
2. Uporabi **IALUXID GEL** in ga **nanesi na mozolje**



V lekarnah in prodajalnah Sanolabor

www.ialuxid.si

Dr. Gorkič

Tosama je ob svoji 100-letnici pripravila projekt »ZA zdravje žensk«, v okviru katerega bo sto slovenskim OŠ podarila vložke in tampone iz naravnih materialov JASMIN organic cotton.



Če doslej še nisi preverila, iz česa so narejeni tvoji higienski vložki, stori to danes! Ne dovoli, da bi vložek iz sintetične povzročil vnetje, zaradi katerega bi te tam spodaj peklo in srbelo. Zato natančno preveri sestavo na embalaži vložkov ter razišči, iz kakšnih materialov so narejeni.

Naj te trditve na embalaži, kot so »občutek bombaža«, »mehak kot bombaž« ali »natural«, ne zavedejo – to niso bombažni vložki.

Izberi vložek iz naravnih materialov!

Vložek ima tri osnovne plasti, preveri vsako izmed njih. Vrhnji sloj, ki je v stiku s spolovilom, naj bo iz 100 % organskega bombaža, vpojno jedro pa iz celuloze. Sloj, ki je neprepusten za tekočino, mora dopuščati kroženje zraka. Izberi JASMIN organic cotton.

Punca, ali veš, zakaj bi morala uporabljati le vložke iz naravnih materialov?

Vložki vplivajo na tvoje zdravje

Če uporabljaš vložke iz sintetičnih materialov, si ves čas izpostavljena nevarnosti vnetja. Vložki iz sintetičnih materialov kožo drgnejo in ji ne dovolijo, da diha, zato se pod njimi precej poveča vlažnost in zviša temperatura. To oslabi obrambno sposobnost tvojega spolovila, bakterije ali glive se prekomerno namnožijo in povzročijo vnetje. Opazila boš povečan izcedek, neprijeten vonj, srbenje in pekoč občutek.

Z uporabo vložkov iz naravnih materialov
lahko preprečiš vnetje!

Najboljša izbira zate so vložki z vrhnjim slojem iz bombaža in celuloznim jedrom. So mehki, vpojni in omogočajo kroženje zraka. Zmanjšujejo draženje kože in trenje v intimnem predelu ter ne spreminjajo naravnega pH intimnega področja.

JASMIN

organic cotton

KAKO ZAMENJAM VLOŽEK?

5 RAZLOGOV ZA UKVARJANJE Z MINIMOTOM

Avtor: Tadej Maver Guštin

1.

VARNOST IN IZKUŠNJE

To je bil prvi razlog, da me je oče posedel na minimoto. On je razmišljal tako: osnovno vožnje z motorjem ga bom naučil zdaj, da ne bo postal tak, kot večina mladostnikov, ki sedijo na svoj prvi, navadno precej močan motor, brez vsake izkušnje. V minimoto šoli sem se naučil osnov varne vožnje motorja. Hkrati pa sem spoznal še eno zelo pomembno stvar: ko se prvič zdivjaš na stezi, te dirkanje po cestah ne zanima več. Adrenalin je doma na dirkališču, kjer je okolje varno in kontrolirano.

2.

ZORAV OUH V ZORAVEM TELESU

Minimoto je šport kot vsi drugi. Ne moreš biti dober, če le enkrat na teden sedeš na motor. Treba je delati tudi na dirkaču. Tu imam v mislih fizične vaje, kot so tek, kolesarjenje, raztezanje, vaje za moč in koordinacijo, zdravo življenje, zdrava prehrana. Hkrati pa imamo pravi športniki tudi etični kodeks, zaradi katerega odklanjamo doping, se obnašamo pošteno, solidarno in spoštujemo svoje nasprotnike.

3.

SAMOZAVEST IN MOTIVACIJA

Občutka, ko prvi prečkaš ciljno črto, se ne da opisati. Lahko povem, da tisti trenutek dobiš krila, da se počutiš nepremagljivega. To se zgodi tudi najbolj zadržanim otrokom in verjemite mi, da se jim samozavest zelo dvigne. Začneš zaupati sam vase, saj si nekaj dosegel ti, sam. Zato si želiš, da bi se ta trenutek ponovil znova in znova.

4.

KONCENTRACIJA

Raziskava je pokazala, da so se bili otroci v 30. letih prejšnjega stoletja sposobni koncentrirati približno 22 minut, medtem ko je ta čas pri nas padel na pičlih 7 sekund! Naj vam povem z drugimi besedami ... 7 sekund sta približno dva zavoja na stezi. Pa recimo, da ima steza 12 zavojev in je dirka dolga 15 minut. Kaj bi brez koncentracije?! Verjemite mi, otrok se mora na motorju skoncentrirati, ker bo sicer veliko več časa na tleh kot na motorju – to pa nobenemu otroku ni zabavno. Minimoto vam bo pomagal graditi na disciplini in koncentraciji.

5.

SPROSTITEV

Ko sedem na svoj minimoto, se počutim, kot bi bil v drugem svetu. Osredotočim se le na stezo in njene ovinke, na prehitevanje nasprotnikov in vse mi je jasno, enostavno.

Na motorju se sprostim in umirim, to pa mi potem pomaga tudi v šoli.





SLOVENSKE
SREDNJE ŠOLE



**PREDSTAVITEV
SREDNJIH ŠOL V
SLOVENIJI NA ENEM
MESTU**

Za informirano odločitev o
nadaljevanju osnovnošolskega
izobraževanja.

www.slovenskesrednjesole.si

Tudi ti igraš te priljubljene videoigre?

Videoigre so zanimiva in zabavna izkušnja, v kateri lahko uživaš sam ali s prijatelji. Ker je na voljo toliko možnosti za igranje, ti predstavljamo nekaj najboljših videoiger.

Fortnite

Fortnite je izjemno priljubljena igra med najstniki. Gre za igro battle royale, ki se igra na spletu z drugimi igralci. Igra ima edinstveno gradbeno mehaniko, ki igralcem omogoča ustvarjanje struktur in obrambnih utrdb za zaščito. Igra Fortnite ima risano podobo in je brezplačna, zato je dostopna širokemu krogu igralcev.



Minecraft

Minecraft je igra iz peskovnika, ki je postala kulturni fenomen. Igralci lahko raziskujejo obsežen in izmišljen svet, zbirajo vire in gradijo strukture. Igro lahko igraš sam ali s prijatelji, ima pa ustvarjalni in preživetveni način. Minecraft je odlična igra, saj spodbuja ustvarjalnost in reševanje problemov.



Rocket League

Rocket League združuje nogomet in avtomobile. Igralci upravljajo avtomobile na raketni pogon in tekmujejo v različnih načinih igre, vključno z 1v1, 2v2 in 3v3. Igro Rocket League se je lahko naučiti, a jo je težko obvladati, zato je odlična igra za tiste, ki si želijo tekmovalnega izziva.



overwatch

Overwatch je ekipna prvoosebna strelska igra, ki si je od izida leta 2016 pridobila ogromno privrženecv. Igralci izbirajo med raznoliko zasedbo junakov, od katerih ima vsak svoje edinstvene sposobnosti in igralne sloge. V igri je velik poudarek na timskem delu in strategiji, zato je odlična igra za tiste, ki radi sodelujejo pri doseganju skupnega cilja.



The Legend of Zelda: Breath of the wild



Minecraft je igra iz peskovnika, ki je postala kulturni fenomen. Igralci lahko raziskujejo obsežen in izmišljen svet, zbirajo vire in gradijo strukture. Igro lahko igraš sam ali s prijatelji, ima pa ustvarjalni in preživetveni način. Minecraft je odlična igra, saj spodbuja ustvarjalnost in reševanje problemov.

Animal Crossing: New Horizons

Animal Crossing: New Horizons je simulacija življenja, ki je od izida leta 2020 postala prava senzacija. Igralci živijo na otoku, ki ga naseljujejo živali s človeškimi lastnostmi, in lahko urejajo svoje domove, lovijo ribe in hrošče. Igra je sproščujoča in daje občutek skupnosti, zato je odlična igra za tiste, ki se želijo sprostiti po dolgem dnevu.

Super Smash Bros.

Super Smash Bros. Ultimate je borilna igra, ki združuje like iz različnih franšiz videoiger, vključno z Marion, Zeldo in Pokémoni. Igralci se pomerijo v bitkah, v katerih poskušajo nasprotnike izriniti z odra. Igra ima dolg seznam likov, zato je odlična za tiste, ki imajo radi zgodovino videoiger.

Avtor: Tilen Kemperle



Tovarniška cesta 2
Slovenske Konjice

Razpisujemo štipendije za programe:

- strojni tehnik
- oblikovalec kovin - orodjar

Motivirani, radovedni in delovni dijaki
prijavite se do 31. 8. 2023

☎ 03 6209 302

✉ zaposlitev@kostroj.com

💻 kostroj.com

odkrili največjega megaraptorja v zgodovini

Včasih paleontologi naletijo na odkritje, ki spremeni marsikaj. No, točno na tako reč je naletela ekipa paleontologov, ko je raziskovala območje ob Santa Cruzu v Argentini. Najdišča na območju Patagonije so rudnik zlata oziroma fosilov dinosavrov. A ko je fosil najden, je potrebnih še kar nekaj raziskav in preiskav, da se ugotovi vse, kar bi želeli vedeti o njem. Vsega seveda nikoli ne bomo izvedeli, je pa jasno nekaj. V Argentini je bil najden največji megaraptor do zdaj.

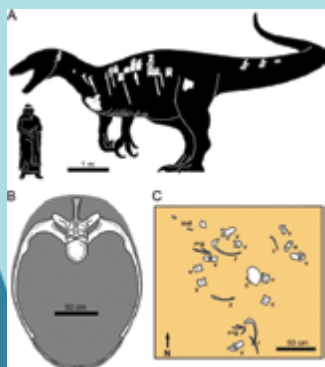
Megaraptor je usirahoval območje Patagonije

Še v marcu 2020, tik pred koronskim zaprtjem, je ekipa paleontologov CONICET (National Council for Scientific and Technical Research) odkrila nekaj izjemnega. Blizu mesta Estancia la Anita, ki leži v provinci Santa Cruz, približno 2700 kilometrov stran od Buenos Airesa, so naleteli na kosti največjega megaraptorja v zgodovini (za zdaj).

Maip macrothorax, kot so ga poimenovali, je v dolžino meril približno 10 metrov in tehtal več kot 5 ton. Bil je velikanski plenilec, ki je strašil na območju današnje Argentine pred 70 milijoni let v obdobju pozne Krete.

Ime je dobil s strani vodje študije Alexisa Aranciage Rolanda, ki je dejal, da je naziv Maip dobil iz mitologije Tehuelchev, ki so živeli v gorovjih. Šlo naj bi za zlovešče bitje iz mitologije, kar se mu je zdelo zelo primerno za njegovo velikost.

Dinosavrova hrbtenica je bila sestavljena iz kompaktnih in močnih vretenc, ki so bila povezana z mišicami, kitami in vezmi. To mu je omogočalo, da je bil med tekom na zadnjih nogah precej pokončen in visok. Imel je dolg rep in noge, njegovi kremplji pa so bili dolgi kar 35 centimetrov.



Prikaz megaraptorja Maipura macrothoraxa



Avtor: Žiga Kastelic

Najdba bo pomagala pri nadaljnjih odkritjih v Patagoniji

»Maipove kosti nam bodo omogočile boljše razumevanje anatomije megaraptorjev. Pripadali so družini, katere skeleti niso bili podobni tiranozavrom. Njihove kosti niso bile kompaktne, ampak sestavljene iz lažjih in na območjih votlih kosti,« je povedal Rolando.

Kot je pojasnila ekipa, je bilo to območje pred 70 milijoni let precej toplo. Gorovja Andi še ni bilo, kraj pa je bil napolnjen z mlakami, jezeri in rekami. Vse to je omogočalo razvoj življenja čudovitim dinosavrom, žabam, ribam, želvam, malim pticam in sesalcem. »Zdaj smo z najdbo

Maipa v zbirko dodali še super plenilca in najverjetneje dopolnili prehranjevalno verigo tistega časa,« je povedal soavtor študije Fernando Novas.

Čeprav gre za izjemno najdbo, ki bo paleontologom pomagala pri razumevanju the bitij, je veliko vprašanj še vedno odprtih. »Megaraptorji so čudoviti in zanimivi plenilci. Navkljub najdbi pa nas še vedno zanima, kako so se sporazumeli z drugimi plenilci tega območja in s čim so se prehranjevali,« je Rolando omenil le nekaj od the odprtih vprašanj.



GIMNAZIJA
ŠIŠKA



www.gimnazija-siska.si



Kako zavarovati svoje datoteke



Avtor: Janko Šali

Kopije pomembnih datotek naloži na zunanji disk

Prvi USB ključek je imel 8 MB prostora, danes za nekaj evrov kupiš 64 GB in za okoli petdeset evrov pol terabajta prostora, kar je več kot dovolj za naše najljubše slike in pomembne dokumente. Nadgradnja tega je zunanji disk s še več prostora in hitrejšim prenosom datotek.

Naj računalnik opravi namesto tebe

Operacijski sistemi Windows od verzije 7 naprej imajo že vgrajeno orodje, ki ga najdemo med nastavitvami v zavihku posodobitev in varnost > varnostno kopiranje. Določimo mape, iz katerih naj črpa datoteke, čas in pogon, nato pa lahko gremo v šolo, na kosilo ali spat, računalnik pa nam bo ustvaril varnostne kopije na USB ključku ali zunanjem disku.

Hranjenje v oblaku

Če nimamo zunanjega diska, lahko datoteke shranimo tudi v oblak. Datoteke naložimo na Google Drive ali pošljemo sami sebi preko Gmaila. Prednost je, da so datoteke dostopne s katerekoli naprave, če imamo dostop do spleta. Prenos je počasnejši kot iz USB ključka ali zunanjega diska.

Specializirano hranjenje v oblaku

Gmail in Drive nista ustvarjena za hranjenje večjih količin datotek, čeprav sta zastoj. 15 GB se sliši veliko, vendar današnje visokokakovostne slike, filmi in glasba hitro prerastejo to številko. Tako na spletu najdemo ponudnike hranjenja datotek v oblaku. Pri Backblaze na primer za nekaj evrov mesečno dobimo neomejeno prostora, še večjo varnost in orodja za organizacijo datotek ter prej omenjeno avtomatizirano ustvarjanje varnostnih kopij.

Preprosto natisni pomembne dokumente

Ne pozabi, da si pomembne dokumente lahko natisneš in ustvariš še dodatno mero zaščite. Več metod naenkrat uporabiš, bolj bodo tvoje datoteke varne.



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

V SREDNJO ŠOLO Z DZS? Z LAHKOTO!



Prednosti specializiranih knjigarn in papirnic DZS:

- Vsi učbeniki in delovni zvezki vseh založb stalno na zalogi
- Vrhunska ponudba trendovskih nahrbtnikov, peresnic in drugih šolskih potrebščin
- Najboljši trendovski zvezki na slovenskem trgu (zelo kakovosten papir in platnice)
- Prijazno prodajno osebje z dobrimi nasveti ;)
- Dostopnost (43 knjigarn in papirnic po vsej Sloveniji in www.dzs.si)
- Široka ponudba knjig vseh založb (tudi vseh za domače branje in maturo)
- Kreativna darila za sošolce, starše, učitelje



Z LAHKOTO!



**Kupon lahko
izkoristite do
vključno 31.12.2023
v vseh knjigarnah in
papirnicah DZS.**

Kupon velja ob nakupu vseh šolskih potrebščin. Popust ne velja ob nakupu učbenikov, delovnih zvezkov, šolskih priročnikov, literature, izdelkov v super ceni, izdelkov v akciji, mobi kartic, darilnih bonov in paketov, določenih tehničnih izdelkov in obrazcev. Popust se ne seštevava z drugimi ugodnostmi.



KUPON-23SSDZS20

KUPON
20%
POPUST

**OB NAKUPU
ŠOLSKIH
POTREBŠČIN**



#LEPO JE BITI KMET

Lepo je biti **sam svoj šef.**

Lepo je biti **v stiku s sodobno tehnologijo.**

Lepo je biti **navdušen nad kmetovanjem.**

Lepo je biti **v stiku z naravo.**

Lepo je biti **ženska v kmetovanju.**



Preverite lepote in perspektivnost poklica sodobnega
kmeta na <https://lepojebitikmet.nasasuperhrana.si>



REPUBLIKA SLOVENIJA
**MINISTRSTVO ZA KMETIJSTVO,
GOZDARSTVO IN PREHRANO**