

Številka 1 | letnik XXIII (2023/24) | september 2023 | brezplačnik

DIJAK

2023/24

Posebna izdaja revije
Študent



Študij: LJ ali MB ali KP

10 napak na voznikem

TikTok lažne novice

Poceni žur

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 prelivni **Sladki greh!**

Dijak: posebna izdaja revije Študent

Številka 1 | letnik XXIII (2023/24) | september
2023

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

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

Glavni urednik:
Matjaž Lesjak

Vsebinska urednica:
Katja Stojić

Vsebina: Špela Bošnjak, Niki Hüll, Žiga
Kastelic, Tilen Kemperle, Monika Martinc,
Vesna Petrič, Tjaša Sušnik, Blaž Šabeder,
Janko Šali, Helena Tolar, Nika Vrabc,
Sabina Zorman

Oglasno trženje:
Rozalija Hartman, Karmen Pavlič,
Emanuel Vidmar

Oblikovanje in prelom:
Sara Krapež

Na naslovnici:
Mykola Sosiukin 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



9 772670 690300

OGLASI **Mjob**

Administrativna dela.

EUROSPIN.
Plačilo: 6,80 €/h neto
(Renče)



Tehnična pomoč in svetovanje uporabnikom.

Plačilo: 6,34 €/h, z
možnostjo stimulacije do
8,45 €/h neto. (Ljubljana)



Delo v trgovini.

Trgovina Tuš.
Plačilo: 8,45 €/h neto
(Radovljica)



Pomoč v skladišču.

Plačilo: 7,00 €/h neto
(Ljubljana)



Delo v prodaji.

ATELIER REBUL.
Plačilo: 6,50 €/h neto
(Ljubljana)



Pomoč v restavraciji

s hitro prehrano
McDonald's.
Plačilo: 6,93 - 8,11 €/h
(PE po Sloveniji)



www.crnaluknja.si

Samodisciplina

- nauči se je in se izogni popravcem

Samodisciplina je ključna spretnost, ki ti pomaga doseči cilje, biti produktiven in voditi izpolnjeno življenje. Z razvijanjem samodiscipline lahko dosežeš več, se izogneš nepotrebni popravkom in dosežeš uspeh.

Avtor: Tilen Kemperle



Prvi korak k samodisciplini sta zavedanje in želja po spremembi. Če želiš doseči svoje cilje in se izogniti popravkom, moraš biti pripravljen vložiti trud.

Najprej si postavi jasne in merljive cilje. Razdeli jih na manjše korake, da bodo bolj dosegljivi in motivirajoči. Ko imaš določen cilj pred seboj, si postavi rôle, do kdaj ga želiš doseči.

Pomembno je tudi, da se organiziraš. Sestavi urnik ali načrt dneva, v katerem boš določil časovne intervale za opravljanje nalog. Določi prioritete in se osredotoči na najpomembnejše naloge. Izogibaj se odvrčanjem, kot so družbena omrežja ali nepotrebne prekinitve. Vzpostavi ustaljeno rutino, ki ti bo pomagala vzdrževati disciplino.

Samodisciplino lahko krepiš tudi z vzpostavljanjem zdravih navad. Vključi redno telesno aktivnost v svoj življenjski slog, saj bo to okrepilo tvojo voljo in vzdržljivost. Prav tako se potrudi, da boš užival zdravo hrano, dovolj spal in si privoščil čas za sprostitev.

Samodisciplina zahteva vztrajnost. Ne bo vedno enostavno, vendar je pomembno, da vztrajaš in se ne predaš.

Pomembno je tudi, da si vzameš čas zase. Med procesom razvijanja samodiscipline si privoščil nagrade za dosežene cilje. To ti bo pomagalo ohranjati motivacijo in povečevalo zadovoljstvo ob dosežkih.

5 vprašanj, ki jih moraš zastaviti

NA INFORMATIVCIH

Informativni dnevi predstavljajo pomembno vlogo pri odločitvah bodočih študentov o njihovi akademski poti. Mladi namreč na ta način pridobijo informacije o različnih izobraževalnih programih in fakultetah. Odločitev o tem, kje in kaj študirati, predstavlja pomemben življenjski mejnik, zato je zelo pomembno, da na informativnih dnevih izveš čim več informacij, ki so zate koristne. Zato smo ti pripravili 5 vprašanj, na katera moraš po zaključenih informativnih dnevih poznati odgovore.

1. Kako poteka vpis?

Pogoji za vpis na fakultete so različni, saj nekatere fakultete od tebe zahtevajo opravljene sprejemne izpite. V primeru, da moraš opravljati sprejemne izpite, se pozanimaj o kraju in času izvedbe, njihovi vsebini ter ceni. Za večino fakultet pa veljajo točkovne omejitve, pri katerih se običajno upoštevata uspeh na maturi ter uspeh v 3. in 4. letniku, a to ne velja za vse fakultete. V pomoč ti bodo podatki o omejitvah točk iz prejšnjih let, saj boš tako najlažje predvidel, ali boš imel dovolj točk za vpis. Nekatere fakultete imajo tudi možnost izrednega študija, zato se pozanimaj o možnem načinu študija in uspehu, ki je običajno zahtevan za vpis. Pomembno pa je tudi, da pravočasno oddaš prijavo na fakulteto in se vpišeš v zahtevanem terminu, zato si datuma skrbno zabeleži.

2. Kako poteka študij?

Zelo pomembno je, da veš, koliko let traja tvoj študij in kako je sestavljen. Študij namreč pogosto sestavljajo vaje in predavanja, ki lahko potekajo od doma, v predavalnici ali na kakšni drugi lokaciji. Zato se pozanimaj o lokaciji, kjer se izvajajo študijske obveznosti, in se seznanj z zahtevami glede tvoje prisotnosti. Da boš svoj študij lažje usklajeval z drugimi dejavnostmi, poizvedi tudi o obsegu ur študijskih obveznosti in kreditnih točkah, ki jih potrebuješ za napredovanje v višji letnik.

3. Katere izbirne predmete naj si izberem?

Nekatere fakultete od tebe zahtevajo, da si pred začetkom študijskega leta nekaj predmetov izbereš sam. Na informativnih dnevih imaš zato idealno priložnost, da postaviš vprašanje o predmetu, ki si si ga nameraval izbrati, in tako presodiš, ali je to prava izbira zate. Izberi si predmet, ki te zanima in pri katerem boš pridobil znanje, ki ti bo prišlo prav na karierni poti. Lahko pa ti fakulteta omogoča tudi opravljanje praktičnega dela v sklopu izbirnega programa, zato vsekakor povprašaj tudi o možnosti pridobitve praktičnih izkušenj.

Avtor: Monika Martinč



4. Kakšne so zaposlitvene možnosti?

Tvoja glavna skrb je nedvomno, kje se boš lahko zaposlil po koncu študija. Koristno je, da veš, katere poklice boš lahko opravljal z izobrazbo, ki ti jo nudi dotičen študij. Razmisli tudi, ali želiš svojo karierno pot morda nadaljevati v tujini, in se pozanimaj, kakšne so zaposlitvene možnosti v tujini. Kljub vsemu pa je pomembno, da se zavedaš hitro razvijajoče se tehnologije in njenega vpliva na naše življenje, zato morda poklic, ki ga boš lahko opravljal s pridobljenim znanjem na fakulteti, sploh še ne obstaja.

5. Ali imam med študijem možnost študentskih izmenjav?

Študentske izmenjave so priljubljen način, kako študentje pridobijo novo znanje in izkušnje ter spoznavajo različne kulture. Na informativnih dnevih zato nujno vprašaj, ali imaš možnost del študijskega leta študirati v tujini in s katerimi državami ima fakulteta sklenjene sporazume o možnosti izmenjave.



FAKULTETA
ZA MANAGEMENT IN PRAVO

Visokošolski

Magistrski



www.mlcljubljana.com

ŠTUDIJ ZA DIGITALNO PRIHODNOST

LJUBLJANA ALI MARIBOR ALI KOPER?

V tem prispevku si bomo pogledali nekaj vrhuncev s področja kulture in športa v treh največjih slovenskih univerzitetnih mestih.

MARIBOR

Klub mariborskih študentov (KMŠ) izvaja kopico projektov za mlade. Njihov največji projekt je Ftrgatev, ki vsako leto gosti najboljše slovenske in tuje izvajalce, velik poudarek je tudi na dobrodelnosti. Glasba pa domuje tudi v Pisarni, ki je uraden prostor KMŠ. ŠOUM je znan po seriji dogodkov Popotniški snep, kjer gostijo popotnike z najrazličnejših delov sveta. V svojih prostorih prirejajo tudi različne koncerte, Komične četrtke, kjer gostijo znane slovenske komike ter različne zabave. Seveda pa ni moč pozabiti njihovega tradicionalnega

projekta Lampiončki, ki je eden izmed največjih študentskih žurov v Mariboru.

Za zdrav duh v zdravem telesu je v štajerski prestolnici mogoče poskrbeti tako v poletni kot v zimski sezoni. Pohorje omogoča rekreacijo v neokrnjeni naravi v neposredni bližini mesta, prav tako pa v mestu ne manjka bazenov, fitnesov in zelenih površin. Med najbolj obiskane sodijo kopališče Mariborski otok in kopališče Pristan, teniški park Ljudski vrt in Ledna dvorana.

V mestu je 56 ponudnikov študentske prehrane. Največji del jih je v starem mestnem jedru in v bližini študentskih domov in fakultet.



Avtor: Blaž Šabeder

LJUBLJANA

V glavnem mestu se najde kaj za čisto vsak okus – od klasičnih izvedb Tartinija v ljubljanski operi do sodobne glasbe na Metelkovi. ŠOU v Ljubljani organizira veliko kulturnih dogodkov, med katere sodijo impro lige, stand up nastopi, gledališke igre in seveda študentske zabave. Med najbolj obiskane dogodke za študente v Ljubljani sodi Škisova tržnica, ki jo organizira Zveza študentskih klubov Slovenije. Na Škisovi tržnici se zberejo vsi študentski klubi v Sloveniji, zato je vsako leto ne glede na vreme zelo obiskana.

Športna infrastruktura v Ljubljani je gotovo med boljšimi v Sloveniji. Leta 2008 je Mestna občina Ljubljana ustanovila oddelek za šport, ki odtlej skrbi za uresničevanje javnega interesa na področju športa. Poleg kopice pokritih športnih objektov, kopališč in zunanjih fitnes naprav v mestu samem je Ljubljana zaradi svoje lokacije idealna odskočna deska za dnevne izlete. Če ti zjutraj zadiši sprehod okoli Blejskega jezera, je iz Ljubljane to moč opraviti še pred kosilom.

V Ljubljani je 156 ponudnikov študentske

prehrane, vendar imajo ljubljanski ponudniki v povprečju višje cene kot ponudniki v Kopru in Mariboru.

KOPER

Študentske organizacije v Kopru prav tako organizirajo različne kulturne dogodke, med katerimi so najbolj znane prireditve Oživela ulica, Pozdrav poletju, festival FUGA in Projekt XY. Pri organizaciji teh prireditev dajo primorski študenti priložnost številnim mladim ustvarjalcem, da predstavijo svojo kreativnost in talent.

Sploh v poletnih mesecih je možnosti za športno udejstvovanje v Kopru ogromno. Imajo številne bazene in športne parke, zaradi dobre kolesarske infrastrukture pa je v občini priljubljeno tudi kolesarstvo. V Kopru se je seveda mogoče ukvarjati tudi z vodnimi športi in drugimi z morjem povezanimi športnimi aktivnostmi.

Ker je Koper relativno majhno mesto, je na voljo le 17 ponudnikov študentske prehrane. Razen nekaterih izjem se vsi ponudniki nahajajo v strogem mestnem jedru.



ŠTUDIJSKI PROGRAMI

- TELEKOMUNIKACIJE
- ELEKTROTEHNIKA
- INFORMATIKA IN PODATKOVNE TEHNOLOGIJE
- INFORMATIKA IN TEHNOLOGIJE KOMUNICIRANJA
- MEDIJSKE KOMUNIKACIJE
- MEHATRONIKA
- RAČUNALNIŠTVO IN INFORMACIJSKE TEHNOLOGIJE

Dijaško delo: IZOGNI SE TEM PASTEM

Dijaško delo za mnoge pomeni vstop v svet dela, tudi če »še ne gre čisto zares«. Po napornem mesecu garanja na bančni račun pride prva plača in z njo veselje. Toda začetniška vznesenost in naivnost te lahko drago staneta, saj delodajalci ravno nepripravljene zelenčke najlažje pretentajo. Preberi si, kako.

ZMEGA GLEDE URNE POSTAVKE

Zelo pogosto se zgodi, da dijak dela z obljubljenim številko v mislih, na koncu meseca pa prejme nižji znesek od pričakovanega. Delodajalci namreč radi navedejo višjo postavko (bruto znesek), sam izkupiček (neto vrednost) pa je nižji. Do te zmede pogosto pride, če se za delo in višino postavke dogovarjaš osebno ali po telefonu. Če je bila urna postavka zapisana v oglasu na študentskem servisu, je vrednost specificirana in jo mora delodajalec točno izplačati.

Poleg tega ne smeš dovoliti, da bi ti delodajalec s preračunom ur znižal urno postavko in te v resnici plačal manj od minimalne. To se rado zgodi predvsem, če si plačan po projektu ali neki opravljeni količini dela, ne pa na uro. Podobno je pri inštrukcijah, kjer je v plačilo pogosto všteta zgolj učna ura s stranko, ne pa tudi priprava nanjo. Oglas je obljubil 10 € na uro, učna ura pa uradno traja 45 minut - tvoje plačilo se zmanjša. V določenih primerih pomaga, da si vodiš lastno evidenco opravljenih ur, beležiš svoj prihod in odhod in to posreduješ delodajalcu.

PLAČILA NI OO NIKOER: KAJ ZDAJ?

V primeru, da te delodajalec dlje časa ne plača ali tega noče storiti in ni odziven, se obrni na študentski servis, ki bo deloval kot mediator med vama in poskušal razrešiti konflikt. Ob tem se bo skliceval na izdano napotnico, ki jo je moral delodajalec potrditi, njegov morebitni oglas in tam navedeno urno postavko ter na tvoj dokaz o opravljenem delu. Da opisano situacijo preprečiš, se lahko že vnaprej prepričaš, ali je tvoje podjetje morda na seznamu neplačnikov na spletni strani neplačniki.info, ki vodi evidenco podjetij, ki s plačilom študentskega in dijaškega dela zamujajo več kot 60 dni.

DELO NA ČRNO: JA ALI NE?

Delo na črno in plačevanje na roko zna biti precej mamljivo. Delodajalci ti bodo zagotavljali, da te študentski servis samo »obira« in da je ta opcija boljša rešitev za oba. Toda pri tem ne upoštevajo, da študentski servis deluje kot zaščitnik tvojih pravic. Če ti delodajalec konec meseca noče izplačati opravljenega dela ali pa želi neutemeljeno znižati tvojo postavko, se ne moreš obrniti na nikogar. Poleg tega ti za razliko od dela na črno delo na napotnico šteje v delovno dobo.

Avtor: Vesna Petrič



POSEBNE PREPOVEEDI: ČEMU MORAJŠ REČI NE!

Če delaš 8-urno izmeno, ti pripada odmor za malico, ki traja 30 minut. Ta čas se šteje v delovni čas in mora biti plačan. Poudari, da je to tvoja pravica, in ne ostajaj lačen na delovnem mestu. Prav tako ne pozabi, da mora biti uvajanje plačano, čeprav večina delodajalcev to pravilo zanemari.

Za tiste, ki še niste prestopili »starostnega pragu zrelosti«, veljajo še določena posebna pravila. Zakon o delovnih razmerjih namreč določa, da delavci, ki še niso dopolnili 18 let, v delovnem razmerju

uživajo posebno varstvo. Zato obstaja spisek del, ki jih, če si mladoleten, ne smeš opravljati:

- delo pod zemljo ali pod vodo,
- delo, ki objektivno presega tvoje telesne in psihološke sposobnosti,
- delo, ki je nevarno za tvoje zdravje,
- delo, ki vključuje tveganje glede nesreč zaradi pomanjkanja izkušenj,
- nočno delo.

Prav tako ne smeš delati prek polnega delovnega časa in si upravičen do počitka med dvema dnevoma v trajanju najmanj 12 zaporednih ur in tedenskega počitka v trajanju 48 neprekinjenih ur.



FAKULTETA ZA DIZAJN
SAMOSTOJNI VISOKOŠOLSKI ZAVOD

www.fd.si

Dodiplomski študij & Magistrski študij

NOTRANJA OPREMA
VIZUALNE KOMUNIKACIJE & UX/UI
MODA IN TEKSTILIJE
DIZAJN MANAGEMENT
NAKIT

NAJBOLJŠE S SPLETA

Študijski programi



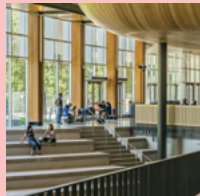
<https://www.student.si/studij/>

Najboljši superšportni avtomobili v letu 2023



<https://www.mojprihranek.si/supersportni>

Vse, kar moraš vedeti o srednjih šolah, maturi, vpisu in študiju



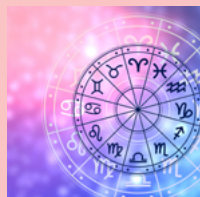
<https://www.student.si/vse-kar-moras-vedeti/>

Mercedes VLA je dolgosežni koncept, ki želi spremeniti EV vozila (FOTO+VIDEO)



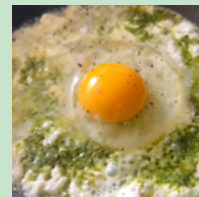
<https://www.mojprihranek.si/mercedes-cla>

Horoskop



<https://www.student.si/zabava/horoskop/>

Recept za jajčka na oko, ki si ga je ogledalo več kot 13 milijonov ljudi ...



<https://www.mojprihranek.si/jajcka>

V šoli pridobivaš znanje, s študentskim delom pa izkušnje

Odlična izbira za mlade je delo prek študentskega servisa, saj lahko pridobljeno znanje, ki ga dobiš v šoli, že preizkusiš v praksi, dobiš prve delovne izkušnje, spoznaš različne poklice in delodajalce.

Kako pa poteka dijaško oz. študentsko delo?

Največjo ponudbo prostih del najdeš na: www.studentski-servis.com



SE VČLANIŠ

Postaneš član e-Študentskega Servisa.



POIŠČEŠ DELO

Na naši spletni strani ali drugje.



NAROČIŠ NAPOTNICO

Ko se dogovoriš za delo.



DELAŠ

Pozanimaj se, kje in kdaj delo poteka in ne zamujaj.

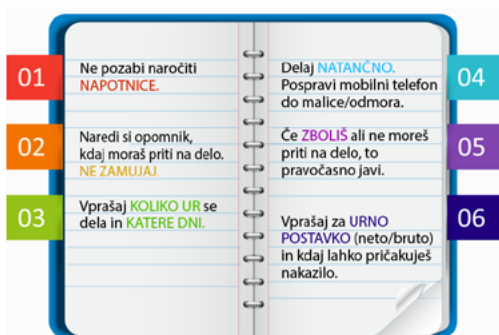


DOBIŠ NAKAZILO

Podjetje obračuna ure (več kot 90 % zaslužkov založimo).

Kaj moraš vedeti, ko delaš?

Svetujemo, da upoštevaš 6 ZLATIH PRAVIL.



Poleg dolžnosti imaš pri študentskem delu tudi pravice, ki so:

- **MINIMALNA URNA POSTAVKA:** od januarja 2023 znaša 6,92 € bruto, kar je 5,85 € neto.
- **NA BANČNI RAČUN PREJMEŠ NETO NAKAZILO:** od bruto zaslužka se odvede zakonsko določenih 15,50 % za pokojninsko in invalidsko zavarovanje, kar se šteje v pokojninsko dobo.

- **URNA POSTAVKA:** če v oglasu za delo piše, da je plačilo 8 € neto, moraš toliko tudi dobiti.
- **PLAČILO NA KOS/ANKETO:** ne smeš dobiti nižjega plačila od minimalne urne postavke, ne glede na število kosov/anket.
- **UVAJANJE MORA BITI PLAČANO:** lahko pa se z delodajalcem dogovorita, da si za čas uvajanja plačan manj (vendar ne manj od minimalne urne postavke).
- **ODMOR ZA MALICO:** če v enem dnevu delaš 8 ur, imaš pravico do odmora, ki traja 30 minut. Odmor za malico se vštevja v delovni čas in je plačan.

Za mlajše od 18 let veljajo nekatere posebnosti, ki jih je dobro vedeti:

- **ODMOR:** Za vsaj 4,5 ure dela na dan – pravica do odmora za malico 30 minut.
- **NADURE** niso dovoljene.
- **NOČNO DELO** ni dovoljeno (med 22. in 6. uro).
- **NEVARNA DELA:** Ne sme se opravljati del, pri katerih je povečano tveganje za nesreče (delo na višini, delo na izjemnem mrazu, vročini ...).
- **PREPOVEDANO** je prodajati tobakne izdelke.

10 najpogostejših napak na izpitni vožnji in nasveti

Glavna vožnja na poti do voziškega izpita je lahko eden najbolj srečnih dni v tvojem življenju, čakanje na ta dan pa bi lahko bilo nekoliko manj stresno. Iz generacije v generacijo se tako ne prenašajo samo zgodbe, temveč tudi nasveti pri voziškem izpitu oziroma natančnejše glavni vožnji. Na kaj moraš paziti pri glavni vožnji?

10 najpogostejših napak na glavni vožnji

Deset najpogostejših napak na izpitni vožnji ti lahko pove prav vse. Teh reči ne smeš pozabiti ali pa ne smeš storiti. To je 10 najpogostejših napak na glavni vožnji:

- prehitra vožnja: kandidat vozi prehitro (tudi prepočasi) in se ne ozira na hitrostne omejitve in znake;
- neustrezno opazovanje križišč: kandidat slabo opazuje, napačno presoja situacije v križiščih;
- premalo gledanja v ogledala: med vožnjo kandidat ne uporablja ogledal v zadostni meri;
- vzratna vožnja: kandidat je premalo natančen in neučinkovito opazuje situacijo ob vozilu;
- vzratno parkiranje: kandidat ne parkira pravilno, neustrezen je tudi celoten potek parkiranja;
- neuporaba svetlobnih naprav: kandidat ne prižge smernikov, luči in drugih nakazil;
- vozilo nima prave lege na vozišču: kandidat se ne razvršča pravilno na cesti;
- vozilo ni pod nadzorom: kandidat ne obvladuje avtomobila;
- nepravilna vožnja mimo: kandidat vožnje mimo ne opravi pravilno;
- nepravilna menjava pasov: kandidat prevozi polno črto, zapelje na nepravilni pas.



Seveda je v napako, kot je neustrezno opazovanje situacije na cesti, vključeno tudi spremljanje cestnih oznak in znakov. Le koliko zgodb poznaš, v katerih so kandidati padli zaradi prevoženega znaka STOP?

Seznani se z avtomobilom in pravili

Inštruktor te bo v začetnih urah popeljal skozi spoznavanje vozila. Najverjetneje bosta enako ponovila tudi pred izpitno vožnjo, a si je še vedno pametno zapisati in zapomniti različne stvari. To so lahko: dimenzije pnevmatik, nujna

oprema, velikost vozila, vrsta goriva, dokumenti (vozniško dovoljenje, homologacija ...) in tudi to, kaj vse se skriva »pod pokrovom«.

Poskušaj si zapomniti vse, kar ti pove inštruktor

Prav inštruktor je tisti, ki ti bo med opravljanjem ur vožnje podajal nasvete glede lokacij, kjer se vozita. Nekatera križišča, krožišča in odseki so lahko zapleteni, pozornost komisije pa je takrat na najvišji ravni, saj gre za pomembne reči. Naj te ne bo strah vprašati inštruktorja: »Na kaj naj bom pozoren na tej cesti?« Ko boš imel to v mislih, boš pripravljen na vse, tudi na skoraj neopazne znake za prednostno cesto. In ko je komisija tiho, pomeni, da greš v križišču naravnost.

Ostani miren in vozi samozavestno

Ohrani mirno kri in vozi samozavestno, a ravno dovolj samozavestno. Vemo, da se sliši nekoliko duhovito, a tako je. Preveč samozavestni vozniki so lahko pogosto arogantni in nevarni vozniki, premalo samozavestni pa so nevarni zaradi svoje negotovosti pri odločitvah. Na izpitni vožnji naj te ne bo sram vprašati komisije za smer oziroma prositi za ponovitev njihovih besed, če jih slučajno nisi ujel.

Nič ni narobe, če izpitne oziroma glavne vožnje ne narediš v prvem ali drugem poskusu. Vse bo v redu!

Avtor: Žiga Kastelic



15. informativa®
SESEM IZOBRAŽEVANJA IN POKLICEV

19. in 20. januar 2024
GOSPODARSKO RAZSTAVIŠČE, LJUBLJANA

VSTOP PROST

ZDAJ VEM, KAM NAPREJ!

MOJA PRVA ZAPOSILITEV

ORGANIZATOR
PROEVEN

www.informativa.si

CESTNO ALI GORSKO KOLO? GRAVEL REŠI DILEMO!

Pri nakupu kolesa se moraš najprej odločiti, katere vrste kolo bo ustrezalo tvojim željam in potrebam. Pri športni rekreaciji tako najpogosteje pride do vprašanja: Cestno ali gorsko kolo?

Gorsko kolo

Gorsko kolo je odlična izbira za vse ljubitelje narave in adrenalina. Zasnovano je za vožnjo po različnih terenih, kot so gozdne poti, brezpotja, korenine, skale in makadam. Če se nameravaš večinoma voziti po asfaltiranih cestah, pa široke pnevmatike hitro postanejo moteče. Gorska kolesa so tudi težja, zato bo vzpenjanje nekoliko počasnejše.

Cestno kolo

Cestno kolo pa je namenjeno hitri in učinkoviti vožnji po asfaltiranih cestah. Specialke so znane po svoji lahкости, aerodinamični obliki in gladkih, ozkih pnevmatikah, ki omogočajo manjši kotalni upor. Poleg tega, da omogočajo hitrejšo vožnjo, so tudi nujne, če želiš voziti skupaj z drugimi cestnimi kolesarji – s širokim krmilom gorskega kolesa v skupini namreč ne bi bil preveč dobrodošel.

Avtor: Tjaša Sušnik



Gravel

Če se še nikoli nisi resneje ukvarjal s kolesarstvom, je izbira med cestnim in gorskim kolesom vse prej kot enostavna. Sedaj na srečo obstaja tudi tretja možnost, ki lahko reši dilemo – gravel. Kolesa gravel so v zadnjih letih precej dobila na veljavi, saj združujejo prednosti obeh svetov. So vsestranska in nudijo udobno vožnjo tako po asfaltu kot tudi po makadamskih cestah in gozdnih poteh.

Širše pnevmatike omogočajo boljši oprijem na različnih površinah, od asfalta do makadama in blata. Oblika okvirja še vedno spominja na cestno kolo, kar poskrbi za aerodinamiko in hitrejšo vožnjo po asfaltu. Tudi krmilo je ukrivljeno kot pri cestnem kolesu, zato brez težav voziš tudi v skupini kolesarjev in med vožnjo spreminjaš položaj rok.

Če želiš imeti le eno kolo, a nisi prepričan, po kakšnem terenu boš kolesaril, je gravel zagotovo prava izbira!

KAKO POCENI ŽURATI?

1. ŽE VNAPREJ DOLOČI SVOJ PRORAČUN

Še preden se odpraviš v klub, omeji vsoto denarja, ki bi ga rad porabil v celem večeru. Zelo dobra alternativa je, da s sabo vzameš samo določeno količino denarja, doma pa pustiš tudi bančno kartico. Če raje plačuješ s kartico, si nastavi dnevni limit.

2. ORGANIZIRAJ DOMAČE ZABAVE

Nakup hrane in pijače je veliko cenejši v trgovini, dobro zabavo pa lahko pripraviš tudi v domači garaži ali dnevni sobi. Zberi najboljšo družbo, obesi lučke, pripravi dober zvočnik in najljubšo playlisto in dobra žurka se lahko začne. S prijatelji se lahko tudi dogovoriš, da vsak prinese nekaj hrane in pijače in si tako razdelite stroške.

3. ŽURKO ZAČNI DOMA

Dobra alternativa je tudi, da začneš s »predigro« doma, v klub pa se odpraviš šele kasneje, po že nekaj popitih pijačah iz domačega bara, ki so seveda mnogo cenejše. Dobro preveri tudi ponudbo klubov, določena prizorišča vstopnino podražijo po 23.00 uri, načrtuj čas tako, da še vedno ujameš poceni ponudbo nakupa karte.

4. IZKORISTI HAPPY HOUR

Če se rad zabavaš v klubih oz. dobro pijačo raje spiješ v baru, preveri t. i. ponudbo happy hour, ki ti do določene ure nudi akcijske cene pijač, velikokrat pa dobiš ob nakupu ene še dodatno brezplačno. Bolj zgodnji prihod v klub velikokrat nagradijo s pijačo dobrodošlice, včasih pa ti kakšen prijazen natak ar ob nakupu več pijač kako tudi podari.

5. OBISKUJ KLUBE IN KONZERTE BREZ VSTOPNINE

Veliko nočnih klubov ne zaračuna vstopnine ob vstopu, enako velja za koncerte. Izkoristi akcije ob nakupu vstopnic, za nekatere dogodke velja znižana cena vstopnic samo na določen dan. Preveri tudi ponudbo lokalnega dijaškega in študentskega kluba: veliko dogodkov je brezplačnih ali pa ti kot članu kluba nudijo cenejšo vstopnico.

Avtor: Nika Vrabec

printbox

BREZSKRBNNO
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

printbox.net/sl/slovenija/

080 820 000



VSE, KAR MORAŠ VEDETI O SPOLNO PRENOSLJIVIH BOLEZNIH

S pojavom spolne revolucije, ki jo umeščamo v obdobje med letoma 1960 in 1980, je v zahodnem svetu prišlo do normaliziranja spolnosti. V tem času se je začelo govoriti o kontracepciji, kontracepcijski tabletki in legalizaciji splava, obenem pa se je začelo povečevati število predporočnih spolnih odnosov in posledično spolnih odnosov z več partnerji, kar je povzročilo povečanje števila obolelih za spolnimi boleznimi.

KAJ SO SPOLNO PRENOSLJIVE BOLEZNI?

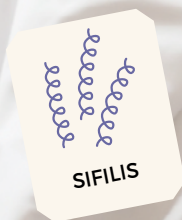
Spolno prenosljive bolezni, ki jih označujemo z angleško kratico STDs, so okužbe, ki se prenašajo z ene osebe na drugo s spolnim stikom. Spolne bolezni niso vezane zgolj na vaginalni seks, ampak se lahko prenašajo tudi med oralnim ali analnim spolnim odnosom. Obstajajo pa tudi bolezni, kot sta herpes in HPV, ki se lahko preneseta tudi pri stiku s kožo.

Spolno prenosljive bolezni lahko prizadenejo tako moške kot ženske, vendar so zdravstvene težave pri ženskah lahko resnejše kot pri moških. Spolne bolezni povzročajo bakterije, virusi in paraziti.

KATERE BOLEZNI POZNA MO?

Pomembno je, da poznamo vsaj nekatere od teh bolezni, ki jih povzročajo različni povzročitelji. Spolno prenosljivih bolezni poznamo več kot 20. Najbolj znane so:

- klamidija (povzročiteljica je bakterija *Chlamydia trachomatis*)
- genitalni herpes (povzročitelj je virus simpleksa HSV)
- gonoreja (povzročiteljica je bakterija *Neisseria gonorrhoeae*)
- AIDS (povzročitelj je virus HIV)
- HPV (povzročitelj je virus z enakim imenom)
- sramne uši
- sifilis (povzročitelj je *Treponema pallidum*)



Avtor: Špela Bošnjak

KAKŠNI SO SIMPTOMI SPOLNO PRENOSLJIVIH BOLEZNI?

Spolno prenosljive bolezni ne povzročajo vedno simptomov ali pa lahko povzročajo le blage simptome. Ti se lahko pojavijo že nekaj dni po izpostavljenosti, lahko pa traja več let, preden se pojavijo težave. Torej je mogoče imeti okužbo in tega ne vedeti. Tudi brez simptomov so lahko spolno prenosljive bolezni škodljive in se lahko prenašajo med spolnim odnosom.

Možni simptomi vključujejo:

- nenavaden izcedek iz penisa ali nožnice
- rane ali bradavice na genitalnem področju ali v rektalnem predelu
- boleče, otekle bezgavke, zlasti v dimljah
- boleče ali pogosto uriniranje
- boleči spolni odnosi
- nenavadna genitalna krvavitev
- srbenje in rdečina v predelu genitalij
- rane v ustih ali okoli njih
- nenormalen vaginalni vonj
- analno srbenje, bolečina ali krvavitev
- bolečine v trebuhu
- vročina

KAKO POTEKA DIAGNOSTICIRANJE BOLEZNI?

Če ste spolno aktivni, se posvetujte s svojim zdravnikom o tveganju za spolno prenosljive bolezni in o tem, ali se morate testirati. To je še posebej pomembno, ker mnoge spolno prenosljive bolezni običajno ne povzročajo simptomov. Predvsem pri dekletih je izredno pomembno, da po prvem spolnem stiku ali pred prvim načrtovanim spolnim odnosom obiščejo ginekologa.

Nekatere spolno prenosljive bolezni je mogoče diagnosticirati med fizičnim pregledom ali z mikroskopskim pregledom rane ali tekočine, odvzete iz nožnice, penisa ali anusa. Krvni testi lahko diagnosticirajo druge vrste spolno prenosljivih bolezni.

KAKO LAHKO PREPREČIMO PRENOS SPOLNO PRENOSLJIVE BOLEZNI?

Pomembno je zavedanje, da edino kondomi preprečujejo prenašanje spolno prenosljivih bolezni. Ostale vrste kontracepcije so uporabne pri preprečevanju nezaželene nosečnosti, vendar prenosa bolezni ne bodo preprečile. Pravilna uporaba kondomov iz lateksa močno zmanjša, vendar ne odpravi popolnoma tveganja za okužbo ali širjenje spolno prenosljivih bolezni. Omejitev števila spolnih partnerjev in spolni odnos zgolj v dvoje je dober način, da zmanjšamo tveganje za razvoj spolno prenosljive bolezni.



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**

TELEFON LAHKO NEPOPRAVLJIVO VPLIVA NA TVOJO DRŽO

Pametni telefoni so na tržišču šele okoli 15 let. Ker pa so postali tako zelo velik del našega življenja, so začeli vplivati tudi na različne dele našega življenja. Poleg zelo slabega vpliva na našo koncentracijo so začeli napadati tudi našo držo.

Boleče roke

Velik del vpliva na našo držo se nanaša na navade rok. Med držanjem naprave, predvsem med uporabo mobilnega telefona, so prsti pokrčeni, zapestje je upognjeno navzgor, palca pa se nenehno premikata. Da prihaja do sprememb na rokah, so že pred časom opozorili japonski znanstveniki, ki so opazili, da imajo mladi vedno bolj debele palce.

Ob daljšem času držanja mobilnega telefona so te zagotovo že zbolele roke. To lahko izboljšaš tako, da najprej odložiš telefon. Nato iztegneš roko, prste, zapestje, komolec in palec. Položi dlani skupaj pred sabo in potisni zapestja navzdol proti lom. Dodatno lahko razpreš prste in razširiš zapestja, da raztegneš tudi te telesne strukture.

Vpliv na vrat

Besedilni vrat opisuje ponavljajočo se stresno poškodbo ali sindrom preobremenitve v vratu,



Avtor: Špela Bošnjak

ki ga povzroča dolgotrajna uporaba mobilnih naprav z glavo, upognjeno navzdol. Besedilni vrat, imenovan tudi tehnični vrat, je običajno povezan s pošiljanjem sporočil, vendar je lahko tudi posledica brskanja po spletu, igranja iger ali opravljanja dela.

Teža glave je ključni dejavnik za bolečine v vratu. Mišice, kite in vezi vratu naj bi podpirale težo glave, ki je med 4 in 5 kilogramov v nevtralnem položaju, uravnoteženo na vrhu vratne hrbtnice. Ko pošiljaš sporočila po telefonu, običajno upogneš glavo naprej in pogledaš navzdol pod kotom 45 ali 60 stopinj, kar povzroči, da se teža glave poveča na 22 oziroma 27 kilogramov. Vrat ni sposoben vzdržati tolikšnega pritiska v daljšem obdobju.

Kako omiliti bolečino? Omejimo uporabo telefona in tablice, uporaba naj se navezuje le na pomembna opravila. Uporablaj pripomočke, ki držijo napravo v višini oči in tako izboljšajo držo. Izvajati je treba tudi sklop vaj, ki so usmerjene na vrat, prsni koš in zgornji



del hrbta. Posebej pomembno se je zavedati, da že držanje telefona na višini oči lahko bistveno izboljša težave z držo.

Hrbtenica

Dodatna teža glave, ki je nagnjena naprej, slabo vpliva tudi na našo hrbtenico. Ljudje namreč pred zasloni preživimo tudi 1400 ur letno oziroma srednješolci 5000 ur. Stalna nagnjenost naprej povzroča zgrbljen položaj, ki vodi v povečano tveganje za obrabo hrbtenice.

Bolečine v hrbtu, ki izhajajo iz uporabe mobilnega telefona, so posledica slabe držbe ljudi. Pogled navzdol v mobilni telefon nagne glavo naprej in povzroči hitrejšo utrujenost mišic v hrbtu in vratu. To je zato, ker so naše glave pravzaprav precej težke in čez dan potrebujejo podporo celotnega vratu in hrbta.

Pa še nekaj praktičnih nasvetov

Med uporabo telefona sede vedno premisli, ali imaš dobro oporo za hrbet. Ramena so namreč ob ravni hrbtenici zaokrožena naprej in vrat ne bo preprosto padel naprej. Poskusi misliti na to, da se brada ne sme dotakniti prsnega koša in da je bolje, da tudi roke dvigneš tako, da je telefon v višini oči.

Med uporabo telefona stoji poskusi ohraniti čeljust vodoravno s tlemi. Telefon privzdigni na višino oči in pazi, da se v pasu ne upogneš naprej.

Med uporabo telefona v postelji pa vedi, da je to daleč najslabši kraj za uporabo mobilnega telefona! V postelji namreč nimaš trde podlage za sedenje, kar že takoj ukrivi hrbtenico. Če moraš torej nujno napisati sporočilo, poskusi ob pisanju ostati v kar se da pokončnem sedečem položaju in nato čim hitreje zamenjaj lokacijo uporabe telefona.



Novo v knjižnicah & na Beremknjige.si

HONGKONG Love EXPRESS

Založba Lynx, 2023



Po poplavi - čustvena stiska in kako jo obvladati

Nedavno smo bili v Sloveniji priča razsežnim poplavam, ki so mnogim povzročile težave in materialno škodo. Škoda je velika, a ostajajo tudi duševne stiske, ki smo jih lahko občutili vsi. Doživljati vsa ta negativna čustva ni prijetno. Na srečo obstajajo orodja in s tem rešitve, ki lahko prinesejo pomiritev.

Čustvena stiska je ob takih dogodkih normalna

Naravne katastrofe so za nas izjemno stresne. Negativna občutja lahko doživljamo prav vsi, tudi če sta naš dom in okolica ostala nedotaknjena in smo ostali na varnem. Taki nepredvidljivi dogodki nas šokirajo in na njih ne moramo biti nikdar dovolj pripravljeni. Povsem normalno je, če občutimo strah in negotovost.

Doživljati vso paleto negativnih čustev res ni prijetno, a je ob taki naravni katastrofi povsem pričakovano. Gre za naravni odziv naših možganov. Da bi nas obvarovali, namreč možgani aktivirajo tako imenovani varovalni mehanizem »beg, boj ali zamrznitev«. Gre za preživetveni odziv, da lahko poskrbimo za svojo varnost. Odziv v nas vzbudi najrazličnejša telesna in čustvena občutja.

Vsak se odziva različno in išče pomiritev na svoj način

Tako intenzivna čustva v nas sprožijo željo po tem, da poskrbimo za našo varnost in varnost najbližjih oziroma drugih. Prav to je smisel in namen negativnih občutij. Nekateri bodo v sebi začutili željo, da fizično pomagajo prizadetim v poplavi, drugi začutijo željo, da drugim in sebi nudijo podporo skozi pogovor. Tretji pa so čustveno otopeli do te mere, da ne

zmorejo nič od tega in potrebujejo svoj varen prostor. Vsi imamo svoje potrebe, zato je prav, da poskrbimo zase tako, da bo za nas najboljše.

Orodja, s katerimi se lahko pomirimo in obvladamo čustveno stisko

Orodja, ki so vam lahko v pomoč pri obvladovanju negativnih čustev, so naslednja:

- 1** Ozavestite, kaj natančneje čutite in to sprejmite: ko čustva ozavestimo in definiramo ter si jih dovolimo čutiti, si povrnemo kontrolo nad čustvi in doživljanji.
- 2** Bodite do sebe potrpežljivi in prizanesljivi: torej se ne obsojajte, ker se tako počutite, raje imejte do sebe odnos, kot bi ga imeli do najboljšega prijatelja.
- 3** Z najbližjimi osebami, ki jim zaupate, podelite vse, kar mislite in doživljate: ob takih situacijah je iskrena in pristna komunikacija z drugimi dragocena za našo duševno zdravje.
- 4** Nudite si varen prostor: izberete lahko poslušanje glasbe, branje, risanje, počitek ipd. Izberite tisto, kar v tem trenutku čutite, da bi vas razvedrilo.
- 5** Pripravite si dnevno rutino in ji sledite; pri tem pomislite, kako si želite, da poteka dan, da boste ob tem zadovoljni in izpolnjeni.
- 6** Definirajte tisto, za kar ste hvaležni in na kar ste pri sebi zelo ponosni: to vrača zaupanje vase in utrjuje samozavest.

7

Zavedajte se, da so čustva le čustva: torej čustva so minljiva in tako, kot so prišla, tudi gredo.

8

V primeru, da doživljate intenzivno stisko in se nikakor ne morate pomiriti, se ne mučite sami. V tem primeru podelite, kar doživljate, osebi, ki ji zaupate ali pa pokličite eno od brezplačnih telefonskih števil, ki so namenjene razbremenilnemu pogovoru ter psihološki prvi pomoči.

Ne (po)tlačimo čustev, ampak si jih dovolimo

Mnogim je neprijetno, ker se soočajo s paleto negativnih občutij. S tem čutijo ranljivost, ki jim sproža nelagodje. Ob tem pa se prebuja občutek sramu, da tako čutijo, in se jim zdi, da morajo biti za vsako ceno močni in dobre volje, saj dojemajo ranljivost kot znak šibkosti. Posledično negativna čustva zadržujejo zase, o njih ne govorijo in se pretvarjajo, da so povsem v redu. Prav zato je pomembno, če razumemo, da so prav vsa čustva dovoljena, tudi negativna. Ko doživljamo negativna čustva in se počutimo ranljive, to nikakor ne pomeni, da smo šibki in nemočni.

Avtor: Drago Švajger, mag. ZDŠ, psihoterapevt, vodja in ustanovitelj centra za psihoterapijo, svetovanje in izobraževanje Ugllašeni odnosi

Negativna čustva doživljamo, ker smo izpostavljeni okolju in situaciji, ob kateri je povsem normalno, da ne moremo ostati povsem ravnodušni in dobro razpoloženi. Negativna čustva se nam prebujajo zato, ker je situacija stresna, in ne zato, ker smo mi šibki. Prav zato je dragoceno, če dovolimo čutiti, kar čutimo. Bolj kot negativna čustva odrivamo v stran, si jih ne priznamo ali se jih bojimo, intenzivnejša so lahko in dlje časa lahko trajajo. Dovoljenje nam omogoča, da se negativnih čustev ne ustrašimo, s tem pa mnogo lažje zaupamo svoji notranji moči in poskrbimo za svoje potrebe. Na ta način razvijamo orodja, s katerimi se zmoremo odzivati v stresnih situacijah, jih premagovati in najti rešitve. S tem znamo vedno bolje poskrbeti za svoje duševno zdravje in si vračati dobro počutje in zadovoljstvo.



KATERE SREDNJEŠOLSKE ABONMAJE SE SPLAČA IMETI?

Obiskovanje kulturnih prireditev se lahko izkaže za precejšnji finančni zalogaj, še posebej za dijaški žep. Na srečo je v Sloveniji na voljo precej abonmajev, zaradi katerih je udeleževanje v kulturi bolj dostopno vsem.

MESTNO GLEDALIŠČE LJUBLJANSKO

Dijaški abonma vključuje šest predstav na Velikem odru in koncert z igralci MGL in študenti AGRFT v Kinu Šiška. Če boš abonma vpisal organizirano preko šole, imaš čas do 22. septembra, kot posameznik pa lahko abonma vpišeš še med 12. in 19. oktobrom. Cene abonmajev se začnejo pri 44 evrov. Če si brat ali sestra dijaka/študenta, ki ima že vpisan abonma, dobiš 50 % popust.

SNG DRAMA LJUBLJANA

V sklopu abonmaja, ki stane 30 evrov, lahko obišeš štiri predstave Velikega odra in eno po lastni izbiri. Za vpis abonmaja s šolskimi mentorji ali posamično se oglasi na blagajni med 4. in 14. septembrom.

SNG MARIBOR

V mariborski Drami lahko abonma vpišeš med 1. in 9. septembrom. Dramski abonma stane 38 evrov, za 44 evrov pa je dijakom na razpolago tudi operni in baletni abonma.

SLOVENSKA KINOTEKA

Podrobnejše informacije za vpis abonmajev v Kinoteki bodo verjetno dostopne septembra. Z dijaškim abonmajem, ki je lani stal 18 evrov, si lahko ogledaš devet filmov in aktualno kinotečno zastavo. Obisk Kinoteke je dober način, da se spoznaš s tipom filmov, ki jih v standardnem kinu ne boš našel.

GLEDALIŠČE KOPER

Dijaški abonma v Gledališču Koper stane 35 evrov in ti omogoča obisk petih predstav.

Avtor: Niki Hübl

TVOJA VSTOPNICA V NEPOZABNO PUSTOLOVŠČINO

V novem šolskem letu odkrij skrivnostni svet gledališča v SLG Celje

Novo šolsko leto prinaša nešteto priložnosti za raziskovanje in odkrivanje novih svetov. Medtem ko se vi pripravljate na nove izzive in znanja, v gledališču pripravljamo nove svetove, nove predstave. Vabimo vas, da se nam v svojem prostem času pridružite in doživite nekaj čarobnega ...

Gledališče je prava umetniška čarovinja, kjer se besede, gib, glasba in svetloba prepletejo v izjemne zgodbe. V gledališču se odprejo vrata v svet domišljije, kjer lahko podoživite zgodovinske dogodke, sanjariate o prihodnosti ali se preprosto izgubite v trenutku.

Gledališki obisk je odlična priložnost, da se s sošolci podate na skupne dogodivščine. Po predstavah pa bo tudi kar nekaj priložnosti za druženje, pogovor in deljenje vtisov.

V vsaki gledališki predstavi lahko opazujemo medčloveške odnose, skoznje spoznavamo druge, bolje razumemo sebe in lažje iščemo in



Foto Uroš Hočevar/SLG Celje

prepoznavamo svoje mesto v svetu. Opazujemo lahko igralce, njihovo interpretacijo likov in način, kako izražajo čustva. V gledališču lahko spoznamo različne pristope k umetnosti in se prepustimo navdihu za lastno ustvarjalnost.

Torej, zakaj ne bi v tem šolskem letu naredili česa posebnega?

Vstopite v svet gledališča, kjer vas čakajo edinstvene zgodbe, občutki in spoznanja.

V gledališkem svetu je prostor za vsakogar!

Sezona 2023/24
Vpis abonmajev
v septembru

Juriš

po motivih življenja in dela
Karla Destovnika – Kajuha

režiserka Živa Bizovičar

Paradiž

commedia dell'arte

režiser Matteo Spiazzi

Kralji

po motivih zgodovinskih kronik
William Shakespeara

režiserka Livija Pandur

Vinko Möderndorfer

Druga preteklost

režiser Luka Marcen

Jean-Paul Sartre

Zaprta vrata

režiserka Mateja Kokol

3JA!

avtorski gledališko-glasbeni
ambientalni omnibus

režiser Matija Solce

 **SLG Celje**

slg-ce.si

KAKO PREPOZNATI

LAŽNE NOVICE

NA TIKTOKU



Avtor: Sabina Zorman

POZORNOST NA OSNOVE

Ko vidiš vsebino, ki se ti zdi zanimiva, najprej preveri osnove. Poglej, kdo je avtor in ali je v objavi omenjen vir. Preveri, ali gre za plačano objavo, in premisli, kaj je namen objave. Ali vsebuje veliko jezikovnih napak in kdaj je bila objava narejena? Take podrobnosti izdajo računalniško generirane vsebine. Vsak podatek je vredno preveriti pri dodatnem viru, zlasti če vsebino deliš med druge.

VIR IN ŠE ENKRAT VIR

Vsaka vsebina potrebuje vir. Če je vsebina, pa če je še tako vsakdanja, navedena brez vira, ne moremo biti gotovi, da je resnična. Če vsebina pritegne tvojo pozornost, vendar avtor ne pove, kje je dobil podatke, jih preveri pri zanesljivem viru. Lažne novice se ne nanašajo vedno na medicino, politiko in gospodarstvo, lahko gre za preproste stvari, kot je izgled pokrajine na drugem koncu sveta – morda se sliši nepomembno, a tvoja moč sloni na znanju in pravih informacijah.

ČAS OBJAVE

Vedno preveri čas prvotne objave. Včasih uporabniki uporabijo stare posnetke in jim dodajo nov kontekst. Včasih se niti toliko ne potrudijo in le delijo stare posnetke z novimi opisi. Primer: če vidiš vojni posnetek z opisom bojevanja med Ukrajino in Rusijo, vendar je prvotna objava z leta 2016, to ne more biti posnetek aktualne bitke. Na spletu obstajajo platforme, kjer lahko preveriš verodostojnost fotografij in videoposnetkov.

FUNKCIJA DELJENJA

Določeni videoposnetki so označeni, kot da vsebina na njih ni preverjena. Če želiš tako objavo deliti, te TikTok v posebnem oknu povpraša, ali želiš objavo res deliti.

PREVERI

Oznake pod videoposnetki vplivajo na njihovo razširjenost. Če se ne skladajo z vsebino, lahko sklepaš, da so bili uporabljene le za večjo prepoznavnost. Primer: videoposnetek prikazuje politično vsebino, pod njem sta oznaki #viral in #funny. Najverjetneje vsebina ni povsem resnična in jo je vredno preveriti pri zanesljivem viru.

PREVERI AVTORJA

Avtorjev profil je pomemben indikator. Če se izdaja za strokovnjaka, še ne pomeni, da se res spozna na deljene vsebine. Je pa to že bolj verjetno, kot če se v opisu proglašča za zabavljača ali če gre za anonimni profil. Bolj zanesljivi so profili medijev, institucij, organizacij ter oseb z imenom in priimkom.

POGLEJ KOMENTARJE

Komentarji so navadno zadnji, ki bi nakazovali resnico, vendar pa lahko ponudijo pogled, ki se razlikuje od tvojega. Ko nismo prepričani, da je vsebina resnična, je morda kdo to že zaznal in v komentar podal opozorilo ali celo razlago. Komentar naj bo le pokazatelj, vsekakor preveri podatke pri zanesljivem viru.

LAHKO ZAUPAMO »DEBUNKERJEM«?

»Debunker« je angleški izraz za nekoga, ki izpostavi napačne informacije. Nekateri strokovnjaki in novinarji so ustvarili profile, ki izpostavljajo lažne vsebine in podajajo razlage, podkrepnjene z viri. Tudi pri teh vsebinah je potrebna previdnost, saj lahko kdo pod pretvezo profesionalnosti širi lažne informacije. Novinarji, ki preverjajo informacije, morajo zapisati, kako so jih preverili, kaj ne velja in kaj velja. Vsebine s TikToka tako preverja na primer portal za preverjanje informacij PolitiFact.

VIŠJI položaj
VIŠJA plača
VIŠJI življenjski standard

Ciljaj VIŠJE!

Študiraj na VIŠJI STROKOVNI ŠOLI!

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA VEČJO IN IZOBRAŽEVANJE

Erasmus+

| | | |
|-------------------|-----------------------|----------------|
| 2 | 33 | 800 |
| leti študija | študijskih programov | ur prakse |
| 6 | 48 | 120 |
| izobrazbena raven | višjih strokovnih šol | kreditnih točk |

QR code

Višje strokovne šole

Avtor: Helena Tolar

DIGITALNA KULTURA IN VSE O NJEJ



Digitalni svet si lahko zamislimo kot restavracijo s petimi zvezdicami. Vsi obiskovalci vedo, da se morajo za večerjo primerno urediti, se spodobno vesti in z zanimanjem poslušati natakarja. Prav tako v digitalnem svetu obstaja kultura, ki narekuje, kako se moramo v tem svetu vesti ter kako uporabljati različne platforme.

PRIMERI DIGITALNE KULTURE

Prvi primer digitalne kulture so družbena omrežja. Čisto običajno se nam zdi, da ima vsak od nas profil na vsaj enem družbenem omrežju. Poleg tega pa ima vsaka platforma svojo kulturo.

Drugi primer digitalne kulture so različne skupine oziroma skupnosti, ki se oblikujejo v digitalnem svetu. Ljudje se povezujejo z ljudmi z vsega sveta in si izmenjujejo ideje, nasvete in mnenja. Se želiš preizkusiti v novem hobiju? Le nekaj klikov stran je skupnost, ki ti

bo lahko pomagala pri začetkih, ti svetovala, prodala opremo in podobno.

Naslednji pojav, ki se je pojavil z razvojem tehnologije, so t. i. filtrirni mehurčki. Gre za algoritme, ki učinkovito filtrirajo novice in poskrbijo, da ljudje naletijo le na novice, ki se ujemajo z njihovim pogledom na svet.

Primer digitalne kulture sta tudi delo in šolanje na daljavo. Oba pojava se nam danes zdita povsem običajna, k temu pa je močno prispevalo tudi epidemično leto 2020. Hkrati del digitalne kulture postaja tudi virtualna prisotnost. Fizična oddaljenost ni več ovira, saj se lahko s katerega koli konca sveta v trenutku povežemo s komerkoli.

Primer digitalne kulture je tudi vse večja uporaba umetne inteligence. Veliko spletnih strani za podporo strankam uporablja umetno inteligenco in morda pri zastavljanju vprašanj sploh ne opazimo, da se v resnici ne pogovarjamo z resnično osebo.

Višja strokovna šola

Sem rekla, da bom. In preprosto sem.
Doštudiraj na CPU tudi ti!
Vabljeni k vpisu v programe *Inženir informatike, poslovni sekretar, ekonomist in inženir gradbeništva*

CPU
Center za poslovno vzpostavljanje

ČLOVEŠTVU USPEVA NEMOGOČE! NAGNILI SMO ZEMLJO

Zemljina os je nagnjena za približno 23,5°. Temu se imamo zahvaliti, da na Zemlji obstajajo letni časi. Razlog za nagnjenost Zemljine osi vrtenja tiči v njeni nepravni obliki in razporeditvi mase.

Čeprav si naš planet radi predstavljamo kot kroglo, je pravzaprav bolj jajce. Najboljši primer so gore in oceanska dna, ki poskrbijo, da je Zemljina masa neenakomerno porazdeljena. Tudi morski tokovi in tektonski premiki pomagajo pri tem. Kot je povedal vodja sledeče raziskave Ki-Weon Seo z Univerze v Seoulu, Zemljina os vrtenja ves čas nekoliko niha.

LJUDJE SMO NAGNILI ZEMLJO

Zaradi ogromnih količin vode, ki smo jih izčrpali iz tal, se je v zadnjih 20 letih os vrtenja nagnila za dodatnih 80 centimetrov na vzhod. Podzemna voda se nahaja v vodonosnikih, ki jih ljudje izkoriščamo za pridobivanje pitne vode in za agrikulturo. Ker se voda iz vodonosnikov tja ne vrne, smo tako spremenili razporeditev Zemljine mase in posledično njeno nagnjenost v vesolju. V zadnjih 20 letih smo po izračunih iz tal vzdignili 2150 gigaton vode.

Raziskava se naslanja na raziskavo iz leta 2016, ki je ugotovila vpliv vode na nagnjenost

Zemljine osi vrtenja. Takrat so znanstveniki upoštevali le premike ledenikov in polarnih ledenih plošč. Njihovi računi se niso izšli, zato so iskali še druge vplive.

Ekipa Ki-Weona Sea je upoštevala vpliv izčrpane podzemne vode in prišli so do pravilnega rezultata ter pokazali, da smo tudi ljudje odgovorni za večje nagibanje Zemljine osi vrtenja.



NA PRVI POGLED NIČ ZASKRBLJUJOČEGA, A Vendar ...

Nagib Zemljinega vrtenja se med letom sicer spreminja za več metrov, tako da nam ni treba skrbeti, da bi se začeli spreminjati letni časi. Obstaja pa druga težava: podzemna voda se ne vrne, od koder je prišla, temveč ostane na površju. Globalno segrevanje in vedno več vode na površju lahko vplivajo na morske tokove in izmenjavo toplega in hladnega zraka, kar pa ima veliko večjo možnost spreminjanja letnih časov.

**NAGRADNA
IGRA:
DIJAK
2023**

nagrade:

**UČBENIK PRIPRAVE NA MATURE
TEHNIČNI KALKULATOR CASSIO
DŽEZVA IN KAVA ESCOBAR**

trajanje: do 25.9.2023



TEORIJE ZAROTE: OD PRISTANKA NA LUNI DO PREVERJANJA INFORMACIJ

Teorije zarote so vse bolj pogost del našega vsakdana. Z razširjenostjo interneta in družbenih omrežij so svoj glas dobili tudi mnogi, ki s svojimi objavami in zapisi širijo teorije zarote, neresnice in marsikaj drugega. »Nikoli ne podcenjujte moči slabe ideje. Teorije zarote so nevarne, ker se zdi, da njihov neuspeh na koncu potrdi njihov obstoj. Boj proti njim bo dolgotrajen proces,« je že pred leti napovedal profesor z Univerze South Carolina Jay Rubenstein.

Katere tri teorije zarote so že zimzelene in kako verjeti pravim informacijam?

PRISTANEK NA LUNI, ENA NAJBOLJ ZNANIH TEORIJ ZAROTE

Ena najbolj znanih in priljubljenih teorij zarote je, da Nasin astronaut Neil Armstrong ni nikoli dejansko pristal na Luni in da so fotografije in video posnetki človeškega pristanka na Luni zmontirani. Med najbolj znanimi argumenti so zastava, ki plapola v vetru, gravitacijska sila astronautov in sence v posnetkih.

Zarota je opisana v knjigi iz leta 1976, izdani v samozaložbi, »Nikoli nismo šli na Luno: ameriška 30-milijardna goljufija«. V teorijo je veliko ljudi dolgo verjelo (še vedno verjame), vendar obstaja veliko dokazov, da je bil pristANEK na Luni leta 1969 v resnici zelo resničen.

TERORISTIČNI NAPAD NA AMERIŠKA »DVOJČKA« JE BIL DELO ZDA

Ko se spomnimo brutalnega napada na stolpa v New Yorku 11. septembra 2001, se nam pred očmi narišejo grozljive podobe. V napadu je bilo ubitih skoraj 3000 ljudi, na tisoče pa jih je bilo ranjenih. Celoten stolp Dvojčka se je zrušil v le nekaj sekundah, ko sta dve letali zadeli oba stolpa. Seveda pa je teroristični napad ustvaril tudi malo morje teorij zarote.

Ena najbolj razširjenih teorij je, da je za napadom stala administracija predsednika Georgea W. Busha ali pa se je tega vsaj zavedala. Iz dogodka 11. septembra izhajajo številne teorije zarote, vendar ostaja glavna teorija še vedno ta, da je šlo za notranje delo, saj naj bi bil način, kako se je stolp zrušil, mogoč le z nadzorovanim rušenjem.

ZEMLJA JE RAVNA, ALI PAČ?

Mednarodna konferenca ravne Zemlje je leta 2017 predstavila govorce, kot je Mark Sargent, ki vodi serijo Flat Earth Clues na YouTubeu in je užival vodilno vlogo v Netflixovem Behind the Curve, dokumentarcu o skupini ljudi, ki se imenujejo Flat Earthers. Sargent trdi, da je svet ravna zvočna kulisa pod kupolo, nekako kot v filmu Trumanov šov. Čeprav ni obsežne ankete o tem, koliko ljudi misli, da je Zemlja ravna, obstajajo dokazi, da v to verjame veliko število mladih.

Osnovna ideja tega gibanja je predstavljena že v njegovem imenu: Zemlja je ploščata in ni globus. Čeprav se je lahko enostavno nasmejati teoriji o ploščati Zemlji – ki so jo teoretiki sami po naključju razkrili v Behind the Curve – je tovrstno prepričanje lahko znanilec skrajnega skepticizma v znanstveno stroko glede resnih vprašanj s posledicami v resničnem svetu.

KAKO PREVERJATI TEORIJE ZAROTE IN DEZINFORMACIJE?

V teh časih je izjemno pomembno razlikovanje pravih informacij od tistih nepravih. Ideja je naučiti ljudi, kako ovrednotiti in kritično razmišljati o sporočilih, ki jih prejmejo, ter prepoznati neresnice, ki se pretvarjajo, da so resnica. Vprašaj se: »Kdo je ustvaril vsebino in zakaj? In kaj pravijo drugi viri?« V teh časih ne pozabi na preverjanje dejstev in virov.

Avtor: Žiga Kastelic



Univerza v Mariboru

Fakulteta za energetiko

Priključi se tudi ti!



usmerjenost v prihodnost



osebni pristop



zaposljivost diplomantov



KATERE SO PREDNOSTI IN SLABOSTI CHATGPT?



ChatGPT je postavil nove mejnike na področju naravnega jezikovnega obdelovanja. Zmožnost, da generira tekoče in koherentno besedilo ter odgovarja na širok spekter vprašanj, je pritegnila pozornost in sprožila razprave med uporabniki ter strokovnjaki.

Ena izmed ključnih prednosti ChatGPT je njegova sposobnost, da na podlagi podanega konteksta in razumevanja besedila generira smiselne in relevantne odgovore. To je uporabno pri številnih scenarijih, kot so iskanje informacij, pomoč pri reševanju težav, podpora uporabnikom in še več. ChatGPT lahko ponudi takojšnje odgovore na vprašanja in pomaga uporabnikom pri pridobivanju informacij, ki jih potrebujejo.

Poleg tega je ChatGPT vsestranski jezikovni model, ki se lahko prilagodi različnim področjem

in temam. Lahko se uči iz velikih količin besedila in razvija sposobnosti, da se prilagaja specifičnim jezikovnim slogom in terminologiji. To omogoča, da ChatGPT postane koristen pripomoček v različnih strokovnih panogah, kot so medicina, pravo, izobraževanje in trženje.

Druga prednost je dosegljivost ChatGPT. Model je na voljo na spletu, kar pomeni, da ga lahko uporabljajo ljudje po vsem svetu. To omogoča dostop do informacij in pomoči tudi tistim, ki so geografsko oddaljeni ali nimajo dostopa do drugih virov. ChatGPT ima potencial, da zmanjša digitalni razkorak in zagotovi večjo dostopnost znanja.

Kljub številnim prednostim pa ChatGPT prinaša tudi nekaj izzivov. Eden izmed njih je zanesljivost odgovorov. Ker je model izurjen na ogromni količini podatkov, se lahko zgodi, da generira napačne ali netočne informacije. To je zlasti pomembno pri občutljivih temah, kot so zdravje, finančni nasveti ali pravna vprašanja. Uporabniki morajo biti previdni pri sprejemanju informacij, ki jih ponuja ChatGPT, in jih vedno preveriti pri zanesljivih virih.

Poleg tega je eden od izzivov pri ChatGPT tudi pomanjkanje etičnih smernic. Model se uči iz obstoječih besedil, vključno s spletnimi viri, ki lahko vsebujejo pristransko ali neprimerno vsebino. To lahko vodi do reprodukcije neželenih vzorcev ali izražanja neprimernih stališč. Pomembno je, da razvijalci in uporabniki ChatGPT sprejmejo etične smernice, ki zagotavljajo spoštovanje vrednot in preprečujejo širjenje škodljivih vsebin.

Avtor: Tilen Kemperle



ChatGPT vzbuja tudi pomisleke glede zasebnosti in varnosti podatkov. Ker uporabniki vnašajo svoja vprašanja in besedilo, se podatki zbirajo in shranjujejo. To lahko predstavlja tveganje za zlorabo ali kršitev zasebnosti. Razvijalci in uporabniki morajo biti pozorni na ustrezne varnostne ukrepe in skrbeti za zaščito osebnih podatkov.

ChatGPT je zmožen inovativno izboljšati naše interakcije z računalniškim sistemom. Njegove sposobnosti razumevanja in generiranja besedila omogočajo številne koristi, vendar so hkrati potrebni tudi previdnost, etično ravnanje ter skrb za zanesljivost in varnost. ChatGPT predstavlja velik potencial za prihodnost, vendar je ključno, da ga uporabljamo odgovorno in premišljeno.

Sezona 2023-2024

ABONMA



Šentjakobsko gledališče Ljubljana

**POPOLNI TUJCI MNOGO
HRUPA ZA NIČ ŽIVLJENJE
PODEŽELSKIH PLEJBOJEV
TRI VERZIJE ŽIVLJENJA**

+ ena predstava/dogodek po izbiri v naši produkciji samo za:

35 EUR

OBNOVI, VPIŠI ALI PODARI ABONMA:

od 4. septembra do 13. oktobra 2023 pri blagajni gledališča, Krekov trg 2, vsak delavnik med 11. in 12. uro ter 17. in 18. uro.

BODI PAZLJIV PRI POLNENJU TELEFONA NA JAVNIH MESTIH

»Izogibajte se polnjenju svojih naprav na javnih USB vtičnicah na letališčih, v javnem prometu, hotelih in trgovskih centrih. Zlikovci so ugotovili, kako prek javnih USB postaj dostopati do vaših naprav. Imejte svoj polnilnik in uporabljajte običajne vtičnice.« je FBI zapisal na bivšem Twitterju.

Avtor: Janko Šali

2011, ko je skupina raziskovalcev v nekem nakupovalnem središču postavila polnilno postajo. Ta je bila sprogramirana tako, da je vsakemu, ki se je priključil, poslala sporočilo. Cilj je bilo dvigniti ozaveščenost o možnosti okuženih polnilnih postaj.

Vedno več javnih površin se lahko pohvali s polnilnimi postajami za pametne naprave. Malokdo pa se zaveda, da lahko, medtem ko polnimo svoj pametni telefon, hekerji vstopijo v naš sistem.

KAJ HOČEJO HEKERJI Z NAŠIMI TELEFONI?

Lahko se poslužijo dveh taktik. Pri prvi bi naš telefon poslali programček imenovan pajek ali crawler. Ta bi se dobesedno sprehodil po naši napravi in iskal pomembne informacije, kot so bančni izpiski, gesla, osebni podatki, zasebni pogovori.

V drugem primeru bi heker na naš telefon namestil zlonamerno kodo, virus. Poznamo jih več vrst, od trojanskega konja do programov za izsiljevanje ali sledenje lokaciji in prisluškovanju.

V angleščini imamo za ta fenomen poseben izraz juice jacking. Nastal je leta

PAMETNO SE JE ZAŠČITITI

Na srečo ne slišimo nobenih poročil o napadih hekerjev prek USB vtičnic. Zakaj torej izgubljeni besede? Preventiva. Torej, kako se zaščititi?

- Poskrbi, da svoje naprave polniš na varnih krajih.
- Polni jih prek lastnega kabla, adapterja in običajne vtičnice.
- Uporabljaljaj kabel, ki ne dovoljuje prenosa podatkov.
- V nastavitvah zakleni deljenje podatkov z drugimi napravami.

Za tiste, ki bi še vedno radi brezbrizno polnili svoje mobilnike v javnosti, pa obstaja še ena možnost – USB kondom. To je posebno vezje, ki ga nataknejo na svoj USB. Kondom bo preprečil pretok informacij med napravama in tekla bo le elektrika.



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

HUDBA CENA! DIJAŠKI MENU



4,90
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!





SHARP

Tudi matematika je lahko enostavna!

$D = m \cdot c \cdot \Delta t$
 $\frac{d}{dt} = \frac{d}{dx} \cdot \frac{dx}{dt}$
 $\omega = 2\pi f$
 $E = \frac{1}{2} m v^2$
 $E = h \cdot \nu$



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



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



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



EL W531TL
420 funkcij
4 vrstični matricni zaslon



EL W531TH
422 funkcij
4 vrstični matricni
zaslon z
akrilno ploščico



EL W506T
640 funkcij
4 vrstični matricni
zaslon z
akrilno ploščico

Pentel

Piši svoje zgodbe



ENERGEL
— PURE