

2024. ÁPRILIS

A fiatal tehetségek lapja

due tanuló

XXVI. évfolyam 4. szám

Válogatás a legjobb diáklapokból

ELÉG VIZET
ISZOL?

ÍGY NETEZZ
TUDATOSAN!

NAGY EMBEREK
KIS VASÚTON

CSÖKKENTSD
A STRESSZT!

OLIMPIAI
ÁLMAINK



LÉKAI MÁTÉ

A FÉRFI KÉZILABDA-VÁLOGATOTT OTT LESZ AZ OLIMPIÁN!



Nagy Diák TudatosNet Teszt

Töltsd ki a Nagy Diák TudatosNet Tesztet
2024. május 1-ig és nyerd meg
a Samsung Galaxy s23,
a Samsung Galaxy A54 okostelefonok,
a Samsung Galaxy TabA9+,
vagy a 7 db JBL Flip 6 hangszóró egyikét!

www.tudatosnetteszt.hu



ProSuli

Yettel.

ÁPRILIS: IDŐJÁRÁSBAN ÉS GONDOLATBAN IS NYÁR

VELEK DOMONKOS. FŐSZERKESZTŐ

Bár az elmúlt években megszokhattuk, hogy áprilisban esik a hó, egyelőre úgy néz ki, hogy idén a nyári melegen kívül semmilyen időjárási viszontagsággal nem kell számolnunk. A hősséggel viszont érdemes vigyázni: nem csak nekünk fontos, hogy sok vizet igyunk, de házikedvenceink egészségére is vigyázni kell. A bajt mindig érdemes megelőzni, legyen szó közlekedésről, online vásárlásról vagy online jelenlétről.

Hogyan dolgozik egy körültekintő tájépítész? Mi foglalkoztatja ma

leginkább a válogatott kézilabdás Lékai Mátét, aki nemrég jutott ki az olimpiára a nemzeti csapattal? Egyáltalán mire számíthatunk a legnagyobb világversenyen a magyar sportolóktól? Gyerekek vagy masiniszták dolgoznak a Gyermekvasúton?

Többek között erről szól az áprilisi DUE Tallózó. Ha nem elégedsz meg egy 4-5 mondatos összefoglalással, akkor van egy jó hírem: kezdedben az újság, ha lapozgatsz, akkor nem is kell.



**DUE
TÁBOR**
HISZÜNK BENNE

**BALATONKENESE,
HOTEL PORT
2024. JÚLIUS 6-14.**

**FOTÓZZ, VIDEÓZZ,
ÍRJ ÚJSÁGCIKKEKET,
KEZELD MESTERIEN A SOCIAL
MÉDIÁT VAGY GYÁRTS PODCASTOT
ÉS REGGELI MŰSORT!**

WWW.MEDIATABOR.HU

IMPRESSZUM • DUE Tallózó – Válogatás az ország diáklapjaiból

A DUE Médiahálózat és a DUE Médiaügynökség havilapja • 2024. április, XXVII. évfolyam 4. szám • Lapmenedzser: Zala Orsolya • Főszerkesztő: Velek Domonkos • Bodor Julcsi – Talpramagyar, Millei Anikó – Kultúra, Vörös Rebeka F. - Zoom • Áprilisi szerzőink: Bodor Julcsi, Hacsek Anikó, Németh Fruzsina, Szűcs Márton Teofil, Török Barnabás • Kiadja a DUE Produceri Iroda Kft. és a Diák- és Ifjúsági Újságírók Országos Egyesülete • Levelezési cím: 1583 Budapest, Pf. 14. • Telefon/fax: +36 1 222 8213 • Hirdetésfelvétel: DUE Médiaügynökség, 1148 Budapest, Őrs vezér tere 11. • Tel.: +36 1 220 5844 • E-mail: due@due.hu • Honlap: www.due.hu • A DUE Tallózó olvasható az interneten is: www.duetallozo.hu

A DUE Tallózó megjelenését támogatja:

Magyar
Kulturáért
Alapítvány

Petőfi
Kulturális
Ügynökség



Nyomdai előkészítés: ArtGrafik.eu – Szabó Csaba • Nyomda: Pauker Nyomda – Felelős vezető: Vértés Dániel • Nyilvántartási szám: 3.4.1/891/1999 • ISSN 1585-5201 • Megjelenik évente nyolcszor. • A lapot a DUE Médiaügynökség terjeszti ingyenesen a DUE Rádió Országos Iskolarádió Hálózatának 350 iskolájában, és további 500 oktatási intézményben. • A DUE Médiahálózathoz a diáklapot beküldő szerkesztőségek automatikusan hozzájárulnak az utánközléshez, a cikkek rövidítéséhez, stílizálásához. • Az iskolaiújságokból átvett publikációk tartalmáért a DUE Tallózó nem vállal felelősséget.

MATESZ
print-audit

Kiadványunk példányszámát
a Matesz hitelesíti
auditált adatok, hiteles média
<http://www.matesz.hu>

MIÉRT FONTOS, HOGY ELÉG VIZET IGYUNK?

Legtöbbünknek már kiskorában megtanították, hogy az emberi test jó részét víz alkotja, a folyadékpótlás pedig fontos dolog. Ha nem iszunk eleget, akár komolyabb problémákkal is szembesülhetünk. Ennek ellenére már biztosan sokunkkal előfordult, hogy nem figyeltünk oda eléggé a hidratálásra.

TÖRÖK BARNABÁS

Mennyi az annyi?

Az egyik leggyakrabban felmerülő kérdés, hogy mennyi valójában a megfelelő mennyiségű folyadék? A közhiedelemben elterjedt napi hét-nyolc pohár víz ugyan reálisnak tűnhet, ám nincs tudományosan alátámasztva. A Google legelső találatja sem állja meg a helyét, miszerint naponta három-négy liter vizet kéne fogyasztanunk. Ez a mennyiség ren-

geteg, főleg télen, amikor a szervezet folyadékvesztése jóval alacsonyabb a nyári hónapokban tapasztaltakhoz képest. Az egy nap alatt elfogyasztandó víz mennyisége nagyban függ a korunktól, nemünktől, testsúlyunktól, attól, hogy végzünk-e komoly fizikai munkát, milyen éghajlaton élünk vagy épp milyen ételleket fogyasztunk. Az Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság szerint egy átlagos felnőtt nőnek na-





ponta kettő, egy felnőtt férfinak pedig két és fél liter víz bevitele szükséges. Emellett érdemes figyelembe venni, hogy sok olyan élelmiszer van, ami szintén vizet juttat a szervezetbe (pl. zöldség, gyümölcs), míg mások épp vízajtó hatásúak (sós ételek vagy koffeintartalmú italok).

Mihez szükséges a szervezetünkben a víz?

A víz többek közt segíti a nyálképződést, az anyagcserénket, szükséges az oxigén-körforgáshoz, a megfelelő veseműködéshez, segíti optimalizálni a vérnyomásunkat, szebb lesz tőle a bőrünk, vagy épp jobb lesz tőle a hangulatunk.

Baj, ha tegnap nem ittam eleget?

Az emberek nagy részével gyakorta előfordul, hogy egyszer-egyszer kimarad a vízivás. Kivel ne esett volna már meg, hogy mondjuk egy túrázás során kifogyott a kulacs, és mire hazaért, már beszélni sem tudott a szomszárától? Az ilyen és ehhez hasonló eseteket rövidtávú dehidratációnak nevezzük. Ilyenkor a megoldás egyszerű és magától értetődő. Ha az ember érzi, hogy nagyon szomjas – netán még szédül is vagy a feje fáj – akkor mihamarabb hidratálni kell. A probléma ezzel gyorsan megoldódik, és néhány óra múlva már egyáltalán nem is emlékszünk az egészsre.

Elképzeltető, hogy évek óta nem iszom eleget?

Az előbb említett rövidtávú dehidratáció ugyan nem egy kellemes dolog, ám könnyedén orvosolható. A

krónikus dehidratáció viszont sokaknak okoz komoly problémákat, és az is előfordulhat, hogy valakinél több éve fennáll.

Honnan tudom, hogy nálam krónikus dehidratáció figyelhető meg?

Ha valaki hetek, hónapok vagy akár évek óta nem ivott eleget nap mint nap, akkor a szervezete „egy kicsit” kiszáradt. Ekkor többek között olyan problémák jelentkezhetnek, mint például rendszeres fejfájás, székrekedés, koncentrációzavar, kiszáradt, repedezett ajkak vagy szárazabb bőr, de az efféle egészségügyi problémák közé tartozhat az ingadozó/magas vérnyomás, hiszen, ha kevesebbet iszunk, sűrűbb lesz a vérünk, mely által nőni fog a vérnyomásunk is.

Baj, ha túl sok vizet iszom?

A túlságosan nagy mennyiségű vízfogyasztás szintén káros a szervezetre nézve és a vízmérgezésbe akár bele is lehet halni. Indokolatlanul semmiféleképp ne igyunk eszeveszett mennyiségű, óránként több, mint 1 liternyi vizet. Rengetegen lehetünk akár csak hazánkban, akik nem figyelnek oda eléggé a hidratálásra. Ha nem tudjuk észben tartani, hogy mennyi vizet is ittunk eddig a nap folyamán, érdemes egy ezt a célt szolgáló applikációt letölteni a telefonunkra. Ha pedig a jövőben csak egy kicsit is jobban odafigyelünk erre az alapvető szükségletre, elképzelhető, hogy sokkal egészségesebb lesz például a bőrünk vagy jobban fogunk tudni koncentrálni.

KÖSZÖNÉS SZAVAK NÉLKÜL

A cím elsőre furcsán hathat, a benne megfogalmazott állítást paradoxonnak is gondolhatnánk. Köszönés szavak nélkül? De hisz a köszönés éppen szavakból áll! Viszont amikor jobban belegondolunk, hamar rájövünk, hogy ilyen formája is létezik egymás üdvözlésének.



**GARAMVÖLGYI ESZTER, FORUM PUBLICUM,
NEMZETI KÖZSZOLGÁLATI EGYETEM, BUDAPEST**

A férfiak általában kézfogással, a fiúk bonyolult ökölpcsikkal spékelik meg az odabiggyesztett „hello” vagy „szia” köszönéseket (és manapság egyre furcsább szavakat használnak e célra), míg a lányok a puszira esküsznek. A szerelmeseknél a csók és az ölelés szokás, de a hivatásos lét sem mentes a szavak nélküli üdvözléstől. A különböző kultúrákban szintén találhatunk egy-egy olyan mozdulatot vagy gesztust, amellyel az emberek az egymás iránti tiszteletet fejezik ki.

A köszönési etikett szerint „köszönést elmulasztani vagy nem viszonzni egyértelmű sértés”. Gyakran kerülünk viszont olyan helyzetbe, amikor nem tudjuk eldönteni, vajon hogyan köszönjünk a velünk egy lépcsőházban lakó kortalannak tűnő hölgynek, a nálunk jóval idősebb kollegának. Ilyenkor bátran alkalmazhatjuk a szavak nélküli köszönés

legismertebb formáját, a fejbiccentést, vagy, ahogy az alaki szabályzat nevezi, a főhajtást.

Ez a tisztelgés és a fővetés mellett a harmadik, egyenruhában történő tiszteletadási forma a hivatásosok között, akik saját köszönési formákat alakítottak ki egymás üdvözlésére. A tisztelgést, a fővetést és a főhajtást mindig az alacsonyabb rendfokozatú, illetve az alárendelt kezdi, és a magasabb rendfokozatú, illetve a fölrendelt viszonzza. A tisztelgésen kívül a másik két forma polgári öltözetben is gyakorolható, továbbá ezek mellett a napszaknak megfelelő – szavakkal történő – köszönés is elfogadott.

Nemcsak a hivatásos lét velejárója a sajátos üdvözlés. Ha gondolatban felidézünk a második világháború alatti Németországot, rögtön eszünkbe jut az a karlendítés, amellyel Hitler és követői jeleztek

egymásnak. E mozdulat eredete nagy valószínűséggel az ókori Rómában keresendő, ahol a győztes hadvezéreket üdvözték vele.

Ha már időutazunk, menjünk kicsit még visszább! A feudalizmus időszakában kialakult kézcsók egyáltalán nem a férfi-nő kapcsolatból ered, hanem a király főnemesekkel szembeni elvárásaként volt jelen. Nevével ellentétben ez csupán jelképes, a férfi ajkai nem érintik ténylegesen a nő kézfejét. Ezzel kapcsolatban is rengeteg illemszabályt találhatunk, a szokás az egyes országokban különbözőképpen alakult. Nem így a kalapemelés, amely a rabszolgatartás világából ered, ahol a rabszolgákat megfosztották a ruhájuktól – így a fejedőjüktől is. Ma a férfiaknak illik a kalapjukat, sapkájukat levenni például a liftben, hivatalos épületben, katolikus templomban és még sok más helyen.

LÁSD ÁT A MÉDIÁT - LÁSS ÁT A MÉDIÁN!

4.

NAGY DIÁK

MÉDIATESZT

**TÖLTSD KI A MÉDIAISMERETI TESZTET A NAGYDIAKTESZTEK.HU
OLDALON VAGY TÖLTSD LE A NAGY DIÁK TESZTEK APPOT!**

A FŐDÍJ EGY TABLET!

Időgazdálkodás a gyakorlatban



Az okostelefon piac megállíthatatlanul tör előre, a különböző portálok statisztikái pedig jól mutatják, hogy az emberek szívesen is használják ezeket az eszközöket – a hagyományos telefonokon is elérhető funkciók mellett –, elsősorban a böngészésre. Viszont egy telefon nem csak ettől lesz okos, hiszen számos más lehetőséget kínál számunkra egy ilyen készülék: például aktív részese lehet időnk hatékonyabb kihasználásának.

**KRAUSZ MÁTÉ, SZINAPSZIS,
SEMMELWEIS EGYETEM, BUDAPEST**

A jó rendszer, vagyis az elvi megalapozottság szükséges, de nem elégséges feltétele a hatékony időmenedzsmentnek. Nélkülözhetetlen a személyre szabott eszközök kifinomult rendszerre is. Félreértés ne essék: a siker titka nem ezekben rejlik. Az eszközök csak kiegészítik, segítik a

szisztémánkat, amely az egész időgazdálkodásunk alapját képezi.

Eszköznek tekintünk minden olyan tárgyat vagy programot, amely megkönnyíti a hatékony időkihasználást.

JOGOSÍTVÁNY ELŐTT ÁLLSZ?

Válaszd a Webjosit, az online autósiskolát!

Mit tartalmaz a prémium B kategóriás elméleti csomagod?

- ✓ online KRESZ tanfolyam 240 nap/90 óras hozzáféréssel
- ✓ online EÜ tanfolyam
- ✓ vizsgafelkészítő tesztek
- ✓ forgalmi vizsgára felkészítő oktatóanyag
- ✓ vezetéstechnikai tananyag a pótkocsi vontatására

ELMÉLETI CSOMAG ÁRA
35 000 FT

Az egész ország területén folytatunk gyakorlati oktatást, így Te választhatod ki a számodra szimpatikus helyszínt és oktatót!

Miért válassz még minket?

Biztosítjuk az online jelentkezést, online ügyintézés, személyesen csak vezetni és vizsgázni kell elmenned!

További részleteket a webjosi.hu oldalon találsz.

A tájékoztatás nem teljes körű. További részletekért keresd fel weboldalunkat (webjosi.hu) vagy érdeklődj ügyfélszolgálatunkon. Képzési mutatószámok (B kategória esetén) 2023. IV. negyedév: Vizsga Sikerességi Mutató: elmélet 69,80 %; gyakorlat: 48,51 %; Átlagos Képzési Óraszám: 173,35 %; Képzési Költség: 549 000 Ft. Verzió: 1.1/2024.

Az eszköz tehát csak számontartja a feladatokat, segít a rendszerezésben, abban, hogy mindenről a megfelelő időben értesüljünk, mégpedig úgy, hogy ehhez ne kelljen több munkát befektetnünk, mint amennyit megspórolunk így. A jó eszköz mindössze támogat, de nem irányít minket, ezért nagyon fontos, hogy nem szabad makacs módon ragaszkodni használatukhoz. Ahogy a rendszernek, úgy az eszköznek is egyedinek kell lennie. Mindenkinek saját magának kell kialakítania a megfelelő lépéseket a saját sikeréhez, nincsenek általánosan tökéletes módszerek, így a továbbiakban sem egy általánosan követendő módszert mutatunk be. Mindössze lehetőségeket mutatunk, melyek közül mindenkinek magának kell kiválasztania a számára legoptimálisabb verziót.

A jó eszköz legyen mindig naprakész és elérhető. Az imént felvázolt rendszer három elemből áll: egy naptárból, egy to-do listából és egy jegyzetfüzetből. A naptárban vezetjük a határidőhöz kötött eseményeket, a to-do listában gyűjtjük a magas prioritású feladatokat, a jegyzetfüzettel pedig alátámasztja, kiegészíti az előző kettőt. A piacon számos ilyen alkalmazás létezik, ezek közül mégis emeljük ki egy-egy, a felhasználói felülettől függetlenül elérhető (ún. cross-platform) programot.

Google Calendar — szinkronban a határidőkkel
A Google Calendar előnye, hogy minden Gmail-fiókhoz jár. A Calendar igen jó megoldást kínál a kezdő időmenedzsernek. Több naptár is létrehozható egy felhasználón belül, melyek színekkel elkülöníthetők.

Wunderlist — egy csodálatosan letisztult to-do lista
A Wunderlist ingyenes, a webes felület mellett saját PC és Mac programja is van, mely kevés másik alkalmazásról mondható el. A to-do lista felhasználói terét mindenkinek magának kell kialakítania, van, aki egyszerűen csak „bevásárlólístának” használja, míg mások hosszabb távú projekteket terveznek meg a program segítségével.

Evernote — backing up your brain'
Az Evernote-ba kerül mindaz, amit az előző kettőbe nem tudtunk besorolni, vagyis ha nem egy előre tudott eseményt, vagy a teendőinket szeretnénk követni. Számos kiegészítő alkalmazása van. A Webclipperrel egy kattintással lementhetünk egy interneten olvasott bejegyzést, képet, vagy akár csak egyetlen mondatot is.

STRESSZ – STRESSZCSÖKKENTÉS

Mindennapjainkat át- meg átszövi a stressz. Izgalom vizsga, dolgozat, ajándékozás, szabadidős program várása miatt. Ebből is látszik, hogy nemcsak rossz, jó stressz is van. Mi is történik ilyenkor?

ALABÁRDOS, BÁRDOS LAJOS ÁLTALÁNOS ISKOLA, TAPOLCA

A „**pozitív stressz**” serkentőleg hat, segít a vész-helyzet elhárításában és ezt követően rövid időn belül visszatér a szervezet a normális szintre. (Erre példa egy támadás az utcán. Ekkor a stresszhormonoknak köszönhetően az izmainkban fokozódik a vérellátás, mely a menekülést szolgálja.)

A „**negatív stressz**” inkább lelki folyamatokon nyugszik, általában egy élethelyzet idézi elő. Ezek a hatások különböző testi és érzelmi tünetek kialakulásához vezetnek, úgymint kézremegés, verejtékezés.

Fenyegető szituációban a szervezetben fokozódik az úgynevezett stresszhormonok, az adrenalin és noradrenalin termelése.

Testi tünetek:

- rendellenes szívritmus, pulzus, vérnyomás emelkedés,
- koncentrációs zavarok,
- nyugtalanság,
- hasmenés,
- alvászavar,
- dühroham,
- túlterheltség,
- sok betegség.

Gyakorlatok a stressz leküzdésére:

- beszéljünk a szeretteinkkel,
- hallgassunk zenét, énekeljünk,
- beszéljünk kedvesen magunkhoz,
- olvassunk idegnyugtató idézeteket,
- együnk egy forró levest vagy igyunk nyugtató teát,
- végezzünk légzőgyakorlatokat,
- végezzünk izomrelaxációt – szorítsuk ökölbe a kezünket, majd eresszük el,
- sportoljunk rendszeresen,
- szorítsunk meg egy plüssállatot, nyújtózzunk,
- gondoljuk végig, hogy egy számunkra fontos személy mit tenne
- elevenítsünk fel egy pozitív élményt
- képzeljünk el egy lufit, amibe minden feszültséget befújunk,
- itt és most gyakorlat — fedezzük fel, mi van körülöttünk, fű, fa virág, madár, napsütés... és csak gyönyörködjünk,
- alkossunk: rajzoljunk, színezzünk, gyurmázzunk, írjunk.



8.
**NAGY DIÁK
KRESZ-TEST**

**NYERD MEG AZ
ELEKTROMOS ROBOGÓT,
ÉS A B KATEGÓRIÁS
JOGOSÍTVÁNSZERZÉSI
LEHETŐSÉGET!**



A KONTEÓK MŰKÖDÉSE

Mindannyiunkban rejtőzik egy kis összeesküvés-hívő. Az összeesküvés-elméletek, különösen a világméretűek, gyakran nagyon meggyőzőnek tűnhetnek, hiszen az a gondolat, hogy hatalmas és sötét erők dolgoznak ellenünk, felkelti az érdeklődésünket. Ezek folytonos keresése rendelkezik előnyökkel, de komoly gondokat is okozhat, ha elszabadul.

**KERESZTES DÁNIEL, PÉCSI BÖLCSÉSZ,
BÖLCSÉSZ KÖZÉLETI ÉS KULTURÁLIS PERIODIKA, PÉCS**

Ugyan vannak olyan elméletek (konspirációs teóriák, konteók), amelyek tudományosan bizonyíthatóak, de az 1960-as évektől a kifejezés egyre gyakrabban a szenzációs, nagy hírértékű, ám bizonyíthatatlan elméleteket jelöli. A nagyobb médiafigyelemnek és az internet elterjedésének köszönhetően ez utóbbiakról szinte mindenki hallott már.

A tudományos bizonyíthatóságon kívül jelentős különbségek vannak a két kategória között. Az előbbi általában korlátozott ideig tartó, kevés számú személyt magában foglaló ármánykodás, amelynek a célja általában, de nem kizárólagosan a személyes hatalom, mint a Watergate-ügy. Ezzel szemben a nagyszabású konteók viszonylag nagy létszámú szervezetet feltételeznek, amely esetenként akár évszázadokon keresztül is működhet.

Ezek az elméletek általában három részre osztják a világ lakosságát, azokról érdekes dolgokat

feltételeznek. Az összeesküvők csoportja szinte mindig óriási hatalommal és erőforrásokkal rendelkezik, befolyásuk polipként behálózza a jelentős – és jelentéktelen – szervezetek és államok vezetését. A másik fontos csoport az összeesküvésről tudók tábora. Ez szinte mindig egy felvilágosult, intelligens és erkölcsileg felsőbbrendű csoport, akik „tudnak olvasni a sorok között”. Sokszor úgy tekintenek magukra, mint a „fény seregére”, akik feladta, hogy megmentse a világot a sátáni erőktől. A többiek pedig akik beveszik, amit az összeesküvők vagy bérenceik eléjük raknak.

Az összeesküvés-elméleteknek hatalmas pszichológiai előnyei vannak. Kiválóan alkalmazhatóak arra, hogy a hívő rendet teremtsen a világunk nagyon összetett és sokszor rejtélyes eseményei között. Gyakran nem látunk be a mi életünket is befolyásoló döntések mögé, nem tudjuk, hogy miért és

hogyan születtek. Ez teret enged a spekulációnak, a hiányzó részek helyére berakhatunk bármit, ami valamilyen szempontból hasznosnak vagy megnyugtatónak tűnik. Tehát az összeesküvéseken alapuló gondolkodás a biztosság illúzióját kelti, hasonlóan a babonássághoz, amely az irányítás érzetét adja. Kutatásokkal eddig nem tudták alátámasztani a konteók összefüggését az intelligenciával, szinte minden társadalomban megtalálhatók, szinte minden rétegben. Ugyanakkor megfigyelhető, hogy a leggyakrabban a perifériára szorult, szélsőséges vagy fenyegetett politikai, ideológiai és vallási csoportok esetében fordul elő. Minderre magyarázatot ad az összeesküvés-elméletek azon képessége, hogy kielégítse a feljebb tárgyalt alapvető pszichológiai szükségleteket, valamint az, hogy alapvetően nem logikusan működik az agyunk, tudati csapdáinkat gyakran nem ismerjük.



ÍGY NETEZZ TUDATOSAN!

A legtöbbször mindennapjaiba szervesen beépült az internethasználat, természetes, hogy van, és szinte mindenhez használjuk. Ezzel alapvetően nincs is semmi baj, de sajnos ennek is megvannak a maga veszélyei, amik akár kárt, bajt is okozhatnak. Adunk 3 tippet, hogyan érdemes elkerülni ezeket a kattintásnyi felelőtlenségeket.

NÉMETH FRUZZSI

1. NE NYISS MEG SPAMET!

Rengeteg kéretlen marketing levelet ajánlatot, hirdetést kapunk az email-fiókunkba. Ezeket persze megnézhetjük, hiszen lehet köztük minket érdeklő ajánlat, de amit nem találunk hasznosnak, azt érdemes törölni is, mert a gondosan felépített reklámszövegek és a terméket/szolgáltatást kínáló weboldalak mögött csalók és adathalászok is állhatnak. Azzal, hogy ellátogatsz az általuk hirdetett felületre vagy vásárolsz valamit, a személyes adataid bekerülhetnek egy marketing „adatbázisba”, amivel ezután akár kereskedhetnek is vagy legrosszabb esetben felhasználhatják pénzszerzési céllal. Ha bizonytalan eredetű, ismeretlen címről jövő levelet találsz az email-fiókodban, főleg a spam mappában, távolítsd el. Természetesen nem kell a nap huszonnégy órájában emiatt aggodnod, elég hetente spam kiürítést csinálni. Ugyanakkor a spam mappát törlés előtt célszerű átfutni, mert sajnos sokszor landolnak ott valódi, számodra érdekes vagy fontos levelek is.

2. HA APPOT TÖLTESZ LE, ELLENŐRÍZD AZ ENGEDÉLYKÉRÉSEIT!

Rengetegféle appot használunk, mindegyik telefonon vagy tableten található egy alapértelmezett, ingyenes alkalmazásboltból tölthető le. Mielőtt telepítenéd, olvass utána az appnak, és nézd meg, mit ír róla a forgalmazója. Ezeket az adatokat könnyen megtalálod az alkalmazások alatt az Alkalmazásról > Alkalmazás adatai > Alkalmazás engedélyei menüpontban. Az



adataid mellett a kamerához, a fényképeidhez, a hálózathoz vagy a helyadataidhoz is hozzáférést kérhet, amiket vagy kötelező vagy választható elfogadnod. Érdemes átnézni, milyen engedélyeket adsz meg, és csak olyanokra bólints rá, amik nem árulnak el (túl sok) személyes adatot rólad.

3. NE TÖLTÉS LE SEMMIT IDEGEN OLDALRÓL!

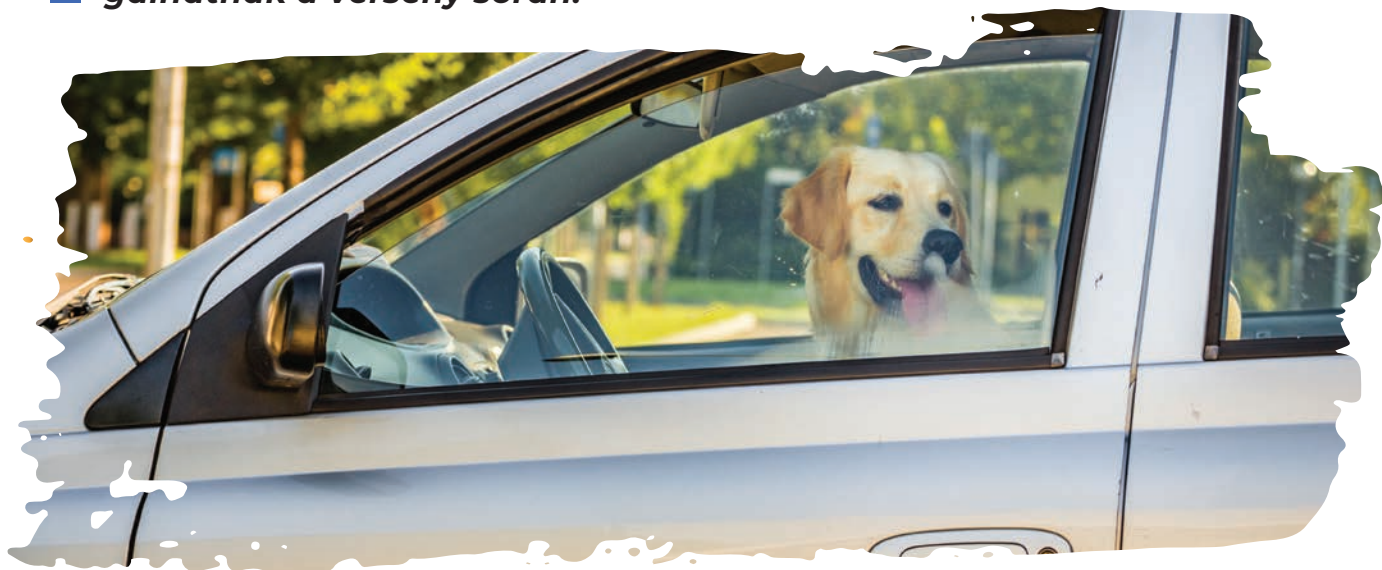
Rengeteg dolgot tölthetünk már le ingyen is, hang-, vagy videóanyagot, e-könyvet vagy programot. De semmiképpen sem szabad ingyenes letöltési lehetőségeket keresgélve rákattintani idegen oldalakra, akkor meg főleg, ha az eredeti felületről valahova máshova szeretne irányítani – például „kattints a linkre a letöltéshez” címmel. Ezekre regisztrálni egyenesen tilos, ráadásul fiók-létrehozásnál elkéri számos személyes adatodat, amik rossz kezekbe is kerülhetnek. Az ezután letöltött fájlok pedig nem csak rossz

minőségűek lehetnek, de tartalmilag eltérőek is, nem beszélve arról, hogy vírusok tömkelegét hozhatják magukkal. Különösen óvakodj a nem túl mai megjelenésű, harsány, villogó, agresszíven követelőző oldalaktól, ha pedig kiderül, hogy az ingyenes szolgáltatás bankkártyaadatokat kér, menekülj! A biztonságos oldalak egyszerűek, átláthatók, könnyen kezelhetőek és nem navigálnak el más, akár reklámodalakra.

Ha még többet tudnál a biztonságos és tudatos internethasználatról, vagy kipróbálnád, mennyire vagy jó benne, töltsd ki a Nagy Diák TudatosNet Tesztet a www.nagydiak-tesztek.com oldalon!

FEKETEÖVES BÜNMEGELŐZÉS

Utólag könnyű mondani – ezért kell megelőzni a bajt. Hetedik alkalommal indította el a DUE Médiahálózat a Nagy Diák Bünmegelőzési Tesztet. Az első, online fordulóban május 10-ig van lehetőségetek részt venni, a legjobbak a május 23-i Országos Ifjúsági Sajtófesztiválon tartott közép-döntőn mérhetik össze a tudásukat. A Nemzeti Bünmegelőzési Tanács segítségével összeszedtünk nektek néhány dolgot, amik segítségül szolgálhatnak a verseny során!



Kutyameleg

Nem csak nekünk, kedvenceinknek is melege van a hőségben. Fontos, hogy mindig legyen friss és elegendő ivóvizük. Tartsuk hűvösen a lakást, akkor is, ha épp nem vagyunk otthon! Akár egy hűtőmatrac vásárlásán is érdemes elgondolkodni. Figyeljünk arra, hogy a kinti kutyáknak biztosítsunk árnyékot, vizét és ételét is ott tartsuk. Sétáltatni csak akkor menjünk, ha enyhült az idő: reggel, késő délután, vagy este. Soha ne hagyjuk az állatot álló járműben! Percek alatt felmelegedhet az utastér akár 60-70 fokra is, amit az állatok sem bírnak ki.

E-zsebtolvajok

A fogyasztók és vállalkozások egyre többet vásárolnak és adnak el az interneten. Óvakodj a csalóktól és a túl szépnek tűnő ajánlatoktól! Érdemes belföldi kiskereskedelmi webhelyeket választani, így nagyobb eséllyel lehet megoldani a felmerülő problémákat. Abban az esetben, ha a rendelt áru nem érkezik meg, először a bolthoz kell fordulni. Ha nem tudjuk elérni, akkor keressük fel bankunkat és az online piactér üzemeltetőjét. Alaposan nézzünk utána a kívánt terméknek és szolgáltatónak a vásárlás előtt, keressünk értékeléseket, ismertetőket. Csak biztonságos fizetési szolgáltatásokat vegyünk igénybe!

Online zaklatás

A cyberbullying – azaz online zaklatás – egyre inkább érzékeny téma abban a korban, mikor az internet már olyan mindennapi életfeltétel, mint a légzés, vagy az evés. A probléma, hogy az áldozatok gyakran nem vállalják fel, hogy ők az elszenvedői egy ilyen helyzetnek. A zaklatót legtöbbször a sértett személyesen is ismeri, mert például egy iskolába járnak, vagy mert minden nap ugyanabban a boltban vásárolnak. Ha még időben feltűnik az illető kellemetlen közeledése, talán még önmagunk is kezelhetjük a helyzetet. Ilyenkor meg kell szüntetni a lehetséges kapcsolati csatornákat, letiltani a közösségi felületeken, el kell zárkózni a zaklatótól, nem reagálni az üzeneteire. Ha elmérgesedni látszik a szituáció, ajánlott segítséget kérni. Mindig fontos beavatni egy felnőttet, aki segít kezelni a helyzetet. Az ő segítségével könnyebben meg lehet szabadulni a zaklatótól, és te is megszabadulsz a lelki tehertől, amit egy ilyen helyzet okozhat. Ha pedig súlyos a helyzet, egy felelős felnőtt akár a rendőrségi bejelentésben is segít, nem maradsz magadra a problémáddal. Hasznos az is, ha képernyőképeket készítesz a zaklatód üzeneteiről.

Töltsd ki a Nagy Diák Bünmegelőzési Tesztet a www.nagydiaktesztek.hu oldalon, hogy megtudd, mit tegyél hasonló helyzetben!



NAGY DIÁK

7.

BÜNNEMELŐZÉSI

TESZT



TÖLTSD KI A NAGY DIÁK BÜNNEMELŐZÉSI TESZTET
A NAGYDIAKTESZTEK.HU OLDALON,
VAGY TÖLTSD LE A NAGY DIÁK TESZTEK APPOT!

A FŐDÍJ VÁLASZTHATÓ:

MTB KERÉKPÁR VAGY SAMSUNG GALAXY A53 OKOSTELEFON



BELÜGYMINISZTERIUM

NBT

NEMZETI
BÜNNEMELŐZÉSI
TANÁCS

WWW.BUNMEGELOZESITESZT.HU

LEHOZZUK A CSILLAGOKAT AZ ÉGBŐL

Lékai Máté:

„ÖNMAGÁBAN MÁR AZ EGY NAGYON NAGY EREDMÉNYE A MAGYAR FÉRFI KÉZILABDÁNAK, HOGY OTT VAN AZ OLIMPIÁN”



Lékai Máté a Ferencváros és a magyar férfi kézilabda-válogatott kulcsfigurája. Irányítóként látjuk a pályán – nyáron az olimpián is –, de a magánéletben odaadó apa, férj. A kudarcokat is megélt győztes sportoló, a fiatalabb játékosoknak mentor vagy példakép őszintén és vagányan beszélt élete minden aspektusáról, ahogy azt tőle a csarnokban már tizenéve megszokhattuk.

SZÜCS MÁRTON TEOFIL

Mostanában sokszor úgy hi-vatkoztok a válogatottra, mint egy család. Lékai Máté melyik családtag?

Nagyon jó kérdés, erről talán a többieket kéne megkérdezni. Egyszer egy nagy testvér, máskor egy apa. Ez situációktól függően változik, mikor mire van éppen szükség.

Az ilyen szerepekre meg kell érni, vagy ösztönösen jön, és csak az válik vezérré, aki „születik rá”?

Nyilván kell hozzá érni és szükséges egy bizonyos tapasztalat, de alapvetően belülről jön. Akinek nincs erre affinitása, az hiá-

ba látott sokat, nem lesz képes ilyen szerepet betölteni.

Az idei év eddig egy sikeres Európa-bajnokságot hozott a válogatott számára, illetve egy olimpiára való kijutást. Vezet út innen még felfelé?

Bízom benne, hogy igen. Ez egy nagyon jó időszak a válogatottnak, a két eredmény olyan közel volt egymáshoz, hogy az egyikből a másikba mentünk. Májusban fogunk Litvánia ellen játszani egy világbajnoki selejtezőt, amit mindenképpen meg kell nyernünk. Illetve jön nyáron az olimpia és az arra való felké-

szülés. Az már önmagában egy nagyon nagy eredménye a magyar férfi kézilabdának, hogy ott van az olimpián, de nyilván mindent meg fogunk tenni azért, hogy jó eredményt érhesünk el.

Azért két évvel ezelőtt ilyen-tájt nem volt adott, hogy most erről így és ebben a kontextusban beszélhessünk...

Egy Európa-bajnokságon könnyen lehet rossz eredményt elérni. Általában nehéz csoportok vannak, nem egyszerű továbbjutni. A mi négyesünkben Montenegro mindenkitől egy góllal ka-



pott ki, ami szinte nem különbség. A 18. helyen végeztek, pedig nűanszokkal maradtak le a továbbjutásról. Így volt ez velünk is két éve, csak hazai pályán ez még inkább fáj. Mi nem vagyunk annyira nagy válogatott, mint Dánia, Franciaország vagy Svédország, akik kisujjból továbbmennek. Velünk együtt nagyjából 15 csapat azonos szinten van, szóval nem egyszerű feladat.

Elindult a Ferencvárosban pár éve egy újjáépítés a férfi csapatban, aminek talán az első hírnöke volt. Megközelíthetik egy-két éven belül a két nagycsapatot, a Szegedet és a Veszprémet?

A Fradinak az én tudomásom szerint az a koncepciója, hogy fiatal magyar játékosokat felépítsen, és a karrierjüket beindítsa. Nem gondolom, hogy a Szeged és a Veszprém mellé kellene felnőni, de mögöttük jó lenne ott lenni, mondjuk a Tatabányával versenyezve. Nekem szimpatikusabb is ez, hogy szinte csak hazai játékosokból áll a csapat, emellett van a klubnak egy komoly történelme is, ami

imponáló. Így talán egy szurkolónak is könnyebb azonosulnia, de nekem biztosan.

Tehát az, hogy pont a Tatabányáról is igazolnak majd a következő szezonra válogatott játékosokat, nem fogja felülírni a célokat?

Azt gondolom, a célok nem fognak változni, de lehet, hogy erről a vezetők mást mondanak.

Mindig elmondja, ha előjön, hogy mennyire fájó volt eljönni Veszprémből. Annyi idő után akár már olyat is megfogalmazott magának, hogy esetleg onnan szeretne visszavonulni?

Ez így volt. Az én tervem akkoriban úgy nézett ki, hogy Veszprémbe szeretném befejezni a pályafutásomat. De ezt csak én gondoltam így, a klub nem. Nagyon szerettem ott játszani, és mindent meg is tettem a klubért, de végül máshogy alakult.

Visszatérő szereplő az interjúban a fia, Noé. Mindig azt mondja, hogy fontos, hogy lássa még játszani, legyenek

emlékei erről. Annyiszor jött ez elő, hogy meg kell kérdezem: van ennél nagyobb hajtóerő most az ön életében?

Igazából nincs. Kézilabdában sem és az életben sem. A legnagyobb motivációm a családom, a feleségem, a kisfiam. Minden, amit teszek a pályán vagy azon kívül, akár a civil életben, bármikor, amikor törekszek a jobbra, az mind miattuk van.

Ha minden igaz, van egy olyan szabály otthon, hogy nem lehet a kézilabdáról beszélgetni. Tehát bőven elég az, amennyit napközben foglalkozik ezzel. Pályafutása végeztével nem feltétlen a csarnok közelében látjuk majd?

Az elejére reagálva, igen, ez így igaz. Kimondottan nem szeretek otthon „szakmázni”. Az ember nem szívesen viszi haza, pláne, ha olyannal foglalkozik, amihez egy idő után mindenki érteni akar. Nem tudom még, hogy benne maradok-e majd a kézilabdában edzőként vagy sportvezetőként. Nem zárkózom el ettől, de nem is ragaszkodom hozzá.

A JÖVŐ HANGJAI

Az NMHH podcastműhelye ismét a DUE Sajtófesztiválon



Csak a hangodra, gondolataidra, kreativitásodra lesz szükség, inspirációt és témát találsz az NMHH podcastműhelyében! A nagy sikerre való tekintettel idén is elkészítheted a DUE Sajtófesztiválon saját podcastod május 24-én! Nem feltétel a rádiós és újságírói tapasztalat! Ötleteket, interjúalanyokat, segédanyagokat a szervezők biztosítanak.

A tavalyi Sajtófesztiválunkon a Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság egy kitelepülő podcastműhellyel vett részt. Arra ösztönözte az érdeklődőket, hogy alkossanak saját médiatartalmat, élesszék fel és újítsák meg az iskolarádiózás hagyományait.

Az esemény nagyszerűen sikerült, rengeteg érdeklődő készített interjúkat, sok diák pályázott anyagával az értékes fődíjra. Az iskolarádió évtizedeken át a diákok hangjának és véleményének platformja volt. Olyan terep, ahol a legbátrabb és leglelkesebb tanulók kipróbálhatták, milyen egy egész intézményhez szólni, rendszeres tartalmat gyártani, azon keresztül pedig közösséget építeni. Az iskolarádió ma már nem az órák közti szünetek szerves része, hiánya azonban könnyen pótolható kéznél lévő eszközeinkkel, ingyenes szoftvekekkel és online platformokkal. Reményeink szerint a műhely elindít egy olyan munkát, amelynek eredménye egy iskolai podcastcsatorna lehet.

Ha teljesen kezdők vagytok, adunk néhány tippet, hogyan induljatok el, milyen eszközöket használjatok, milyen felületeken dolgozzatok. Két témát járhattok körül, a mesterséges intelligencia szerepét az oktatásban, valamint a deepfake hatását a mindennapjainkra.

Téged is vár a Sárga Kanapé!

A Sajtófesztiválon felállított podcastműhely Sárga Kanapéján bátran kérdezhetitek meghívott szakértőinket, a technikai feltételekről, eszközökről pedig mi gondoskodunk. Az interjúkat rögzítjük, és a program végeztével elküldjük nektek. A felvételekhez, mint kiinduló anyaghoz, iskolai környezetben diákokat és tanárokat is megszólaltathattok a Sajtófesztivál előtt vagy után is, a végeredményt pedig **június 21-ig** várjuk az informacio@buvosvolgy.hu címre, hogy az NMHH Búvosvölgy Médiaértés-oktató Központjainak szakmai zsűrije értékelhesse az elkészült munkákat. A legjobbnak ítélt műsorszám egy Gimbal stabilizátort nyer. Eredményhirdetésre **augusztus 29-én** kerül sor az NMHH Esztergomi utcai épületében.

**A NEVEZÉS MÓDJÁT
ÉS FELTÉTELEIT
MEGISMERHETED
A VERSENYKIÍRÁSBAN:**



MÉG NEM ISMERED A MŰFAJT, DE BELEVÁGNÁL A TARTALOMALKOTÁSBA?

• A legegyszerűbb, ha először utánaolvasol, és behallgatsz néhány műsorba. Figyeld meg, hogyan csinálják a profik, és lesd el a titkaikat! Hogyan épül fel egy adás? Milyen műsorelemek vannak?

<http://podkaszt.hu/>

• Majd elolvasol pár remek cikket, vagy megnézel egy-két alapos videót a témáról.



5 tipp podcast-készítéshez



3+1 kényelmetlen érzés, amit podcast-készítés közben érezhetsz



Hogyan induljunk neki a podcast-készítésnek? (videó)



Hogyan készíts podcastot? (videó)

A legfontosabb tudnivalók, mielőtt megnyomnád a nagy piros gombot

- Egy podcast elkészítése rengeteg tervezést igényel, még akkor is, ha tudod, hogy a műsor megszólalójának van mondanivalója az adott témáról.
- Mindenekelőtt gondold végig: mi a műsor célja? Kiknek szól?
- Munka közben érdemes munkaplánt vezetned, amelyben átgondolod a főbb munkafázisokat, és határidőket jelölsz ki magadnak.
- Hasznos, ha előre számba veszed a technikai lehetőségeidet, eszközeidet is.
- Egy podcast elkészítéséhez elegendő lehet egy mobiltelefon is headsettel.
- A főbb mérföldkövek lehetnek: anyaggyűjtés, interjúk elkészítése (amennyiben szükséges), műsor megtervezése (műsörtükör), hangeffektek és zene keresése, próba felvétel, szerkesztés.
- Ezután érdemes átgondolnod, milyen elemeket tartalmaz a műsor: A leggyakoribbak az interjúk, ötletek/tanácsok, az információközlés, a panelbeszélgetés és a beszámoló. Egy műsorban természetesen több elem is szerepelhet, de mindenképp gondold át ezek sorrendjét, és hogy melyik elem mit akar elmondani! Ezen még bármikor tudsz változtatni, de jó, ha minél előbb látsz magad előtt egy vázlatot.
- Amikor már összegyűlt a kellő mennyiségű anyagod, érdemes elkészítened a műsörtükört, amely részletesen leírja a műsor menetét: jelöli a hangeffektek helyét, és a felolvasandó szöveg is helyet kaphat benne a beköszönéstől egészen a műsor lezárásáig.



A tervezett anyagok rögzítése után jöhet a vágás, a zenei betétek, hangeffektusok szerkesztése. Szerencsére ingyenes, jól használható szoftverek és hangtárak állnak rendelkezésre.

Hangvágás: <https://www.audacityteam.org/>

Videószerkesztő programok is alkalmasak hangvágásra:

<https://shotcut.org/>

<https://fxhome.com/hitfilm-express>

<https://www.blackmagicdesign.com/products/davinciresolve/>

<https://www.nchsoftware.com/veoapad/index.html>

Ingyenes hangszerkesztők mobilra:

Super Sound – Free Music Editor & Magix Song Maker

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.tianxingjian>

supersound

Ingyenes hangeffektek: <https://bbcsfx.acropolis.org.uk/>

2024.
 május 23-24.
csütörtök - péntek 9.00-18.00

UP Rendezvényter
11042 Budapest, Szent István tér 13-14.1

31. Sajtófesztivál

Nagy Diák Tesztek Döntők és Díjátadó

**STÁRVENDEGEK,
WLOGGEREK,
FIKTOKEREK,
SPORTOLÓK**

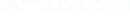
**Pénztudástár nap
Olimpiai nap**

**A Tehetségkutató
Diákmedia Pályázat
eredményhirdetése
és díjazása**

**A DUE honlapon
(www.due.hu)
folyamatosan pontostunk
a programot!**



A Sajtófesztivál támogatói:





OLIMPIA: MIT REMÉLHETÜNK A MAGYAR OLIMPIKONOKTÓL?

Célegyenesbe fordult a felkészülés a 2024-es párizsi olimpiára. A DUE Tallózóban rendszeresen foglalkozunk a világ legnagyobb sporteseményével, hiszen a magyar sportolók és szurkolók egyaránt nagy reményekkel és izgalmakkal várják, hogy sportolóink harcba szálljanak a minél jobb eredményekért. Hétről hétre gyűlnek a kvóták, márciusban már foglalkoztunk vele, mit érdemes tudni a magyar olimpiai csapat esélyeiről, összeállításáról, most az újonnan megszerzett kvótákat számba véve latolgatjuk tovább az esélyeket.

BODOR JULCSI

Kézilabda

Nem mehetünk el szó nélkül a magyar férfi kézilabda-válogatott hatalmas küzdelme és sikere mellett a Tatabányán megrendezett olimpiai selejtezőn. A magyar csapat harmadik, sorsdöntő mérkőzését a portugál válogatottal játszotta, amely fordulatos, végig kiélezett küzdelmet hozott. A hazai közönség elképesztő hangulatot teremtett, a mieink telt ház előtt 30-27-re a nyertek, így 12 év után visszatérhet az olimpiára a férficsapat.

Legutóbb 2012-ben, Londonban a torna negyedik helyét szerezte meg a válogatott, a mostani eredmény nagyban függhet a csoport-sorsolástól, de az biztosan elmondható, hogy a selejtezőket és a csapategységet, a fiúk elszántságát látva szép reménykedve várhatjuk a mérkőzéseket.

A női kézilabda-válogatott sorsa az áprilisi olimpiai selejtezőtornán dől el: bízunk benne, hogy április 16-án, az olimpiai csoportok sorsolásakor a nőkre is kell figyelnünk.



Vívás

Ebben a sportágban hagyományosan sikeresek vagyunk az ötkarikás játékokon: 38 arany, 24 ezüst és 28 bronzérmünkkel az összesített éremtáblázat harmadik helyén állunk, csak Olaszország és Franciaország előz meg minket. Huszonnyolc év után történik meg újra, hogy minden fegyvernemben van indulónk. Ezek után okkal reménykedhetünk, hogy idén is nagy befolyással lehet érmeink alakulására a sportág. De vajon hány érmet szerezhetünk összesen?

Az olimpiát megelőző világbajnokságokon az olimpián szereplő sportágakban tizenöt érmet, köztük hat aranyat szerezünk. Ez bátran tekinthető pozitív előjelnek. A 2021-es tokiói tornán 6 aranyat és 7-7 ezüst- és bronzérmet gyűjtöttünk, 2016-ban Rióban pedig 8 aranyat, 3 ezüstöt és 4 bronzot.

Úszás

Úszóink közül a 2023-as fukuokai világbajnokságon 200 méter háton első Kós Hubert nem utazott el a legutóbbi, dohai világbajnokságra, azonban az olimpiára gőzerővel készül. Ez

szintén elmondható Milák Kristófról, aki lehetetlent nem ismerve edz a párizsi játékokra. Vajon újra olimpiai csúcsot tud úszni?

Ugyanúgy biztató eredményre számíthatunk Rasovszky Kristóftól nyílt vízi úszásban, aki a 2024-es februári világbajnokságon megnyerte a tíz kilométeres versenyt. A magyar úszó így másodszor lett világbajnok, de először olimpiai távon. Betlehem Dávid jó formája is bizakodásra adhat okot. Bár a világbajnokságon „csak” a hatodik helyen zárt, a verseny jelentős részében ő és Rasovszky voltak az első két helyen. Egy jól sikerült felkészülés akár ott tarthatja a táv végéig is.

Vitorlázás

Érdi Mária vitorlázásban tavaly világbajnoki az év elején Európa-bajnoki címet szerzett, úgyhogy mindenképp számolni kell vele az érmeért zajló küzdelmekben. A férfiaknak is szurkolhatunk majd ebben a számban, ugyanis Vadnai Jonatán szintén az Európa-bajnokságon szerzett ezüstérmet, így ő is vízre szállhat majd Marseille-ben. Érdekesség, hogy bár hivatalosan Párizs rendezzi az olimpiát, a szörfversenyeket mégis a francia tengerentúli területen, Tahitin rendezik meg.

Kajak-kenu

Kedvező a helyzet kajak-kenuban is, ugyanis az olimpián egyesben és kajak kettesben egy nemzet két hajót is indíthat. Persze nincs arra garancia, hogy a kajak-kenuban kiemelkedő magyarok az arany- és az ezüstérmet is elhozzák, de bizakodóak lehetünk, hiszen a 2021-es tokiói nyári olimpián 3 aranyat, 2 ezüstöt és 1 bronzérmet szolgáltatottak kajak-kenusaink az összesen megszerzett 20 érmünkből.

Birkózás

Birkózóinkat sem hagyhatjuk ki a sorból, ugyanis éremre számíthatunk Muszukajev Iszmailtól. Joggal félhetnek az ellenfelek Lósonczi Dávidtól is, aki világbajnokként várja majd az olimpiát.

Már csak kevesebb, mint 4 hónap van hátra, hogy Párizsban elkezdődjenek az ötkarikás játékok. Bízunk benn, hogy ez az olimpia tovább öregbíti a magyar sport hírnevét. Addig is ne habozz, **töltsd ki a Magyar Olimpiai Csapat Nagy Diák Tesztjét, és tudj meg még többet a magyarok olimpiai sikereiről, eredményeiről!**





DIÁKHITELLEL KÖNNYEBB A TOVÁBBTANULÁS

Egyetemre, főiskolára készülsz vagy már hallgató vagy, de túl magasak a költségeid? Szeretnél háttérproblémák nélkül fókuszálni a tanulmányaidra? Van egyszerű megoldás az anyagi dilemmáidra, mégpedig a diákhitel, ami jó lehetőség minden hallgató számára. E kedvező hitelforma már több mint húsz éve áll a főiskolások, egyetemisták rendelkezésére. A témával kapcsolatban Dr. Túri Anikót, a Nemzetgazdasági Minisztérium közigazgatási államtitkárát kérdeztük.

Milyen diákhitel típusok vannak?

Kétféle hallgatói hitel van. A szabad felhasználású Diákhitelt (Diákhitel 1) bárki igénybe veheti, aki aktív hallgatói jogviszonnal rendelkezik. Bármire fel lehet használni, így megkönnyíti azoknak a felsőoktatási intézménybe jelentkezőknek a helyzetét, akik nem tudják fedezni a továbbtanulásuk alatt például a lakhatásuk költségeit vagy egyéb kiadásait. A Diákhitel 1 havi részletekben (2 szemeszter * 5 hónap) vagy félévente egy összegben vehető fel. Maximális összege havonta 150.000 forint, tanulmányi félévenként legfeljebb 750.000 forint.

A kötött felhasználású Diákhitelre (Diákhitel 2) az önköltséges és a részösztöndíjas hallgatók jogosultak, és kizárólag a képzési költségek finanszírozására használhatják fel. Pontosán akkora összeget igényelhet a hallgató, amekkora a képzésének aktuális költsége, és ezt az összeget közvetlenül a felsőoktatási intézmény számlájára utalja át a Diákhitel Központ. A képzés díjánál

nem lehet magasabb az igényelt hitelösszeg. Lehetőség van azonban egyidejűleg mindkét hiteltípus felvételére.

Hogyan lehet igényelni a szabad felhasználású diákhitelt?

Akinek van Ügyfélkapu hozzáférése, az online módon igényelheti, de lehet személyesen, papír alapú adatlap leadásával is kérelmezni. Az igénylést a Diákhitel Direkt felületén vagy a Neptun rendszerben lehet elindítani. Nincs hitelbírálat, nem kell hozzá kezes fedezet.

Lehet módosítani az igényelt hitelösszeget?

A Diákhitel 1 igényelt összege rugalmasan, akár félévente módosítható az aktuális igényeknek megfelelően a maximálisan kérhető összeg erejéig. A Diákhitel 2 csak a tandíj összegének változásakor módosítható.

Mekkora kamatot és milyen költségeket kell fizetni?

A Diákhitel 1 változó kamatozású, a kamatát félévente állapítják meg a jogszabályban meghatá-

rozottak szerint. A Diákhitel 1 kamata az állami szerepvállalásnak is köszönhetően alacsony, különösen más, fedezet nélküli piaci hitel kamatával összehasonlítva. Jelenleg ez 7,9%.

A Diákhitel 2 esetében a kamat 0%, mivel az állam átvállalja a kamatteher megfizetését. A kamat mellett egyéb költségek nincsenek.



Dr. Túri Anikó



Hány éves korig vehető igénybe a diákhitel?

Az igénylés korhatára mindkét diákhitel típus esetében 45 év. A folyamatban lévő diákhitel esetén a 45. életév betöltésének időpontját követő tanulmányi félévben már nem folyósít a Diákhitel Központ.

Mikor kell megkezdeni a hitel törlesztését és mitől függ a törlesztés összege?

A diákhitel törlesztését a tanulmányok befejezése után, de legkésőbb 45 éves korban kell megkezdeni. A törlesztés a hitelfelvevő jövedelméhez igazodik, ezért nincs konkrét futamideje. A Diákhitel 1 esetében a törlesztőrészlet meghatározása az első két évben a minimálbér, azt követően pedig a hitelfelvevő két évvel korábbi jövedelme alapján történik, alapesetben a havi jövedelem 6 százaléka.

A Diákhitel 2-nél a törlesztés szintén elsődlegesen az adós jöve-

delmétől függ, de legalább a korábbi havi jövedelem 4-11%-a, és a felhalmozott adósság összegétől függően változik. 1.000.000 Ft tartozás alatt 4%, 4.000.000 Ft felett 11%.

A minimálbér és a jövedelem változása miatt a törlesztőrészlet évente változhat, a következő évre vonatkozó részletről decemberben küld értesítést a Diákhitel Központ. Fontos, hogy a havi fizetési kötelezettség befizetése mellett bármikor lehet díjmentesen előtörlesztést teljesíteni.

Milyen kedvezményeket vehetnek igénybe a gyermeket vállaló adósok?

2018. január 1-jétől a diákhitellel rendelkező fiatal nő várandósságának 91. napjától kezdve három évre felfüggesztheti hitelének törlesztését. Az anya második gyermekének megszületésekor vagy örökbefogadásakor a fennálló tartozásának fele, míg a har-

madik gyermeke megszületésekor a teljes tartozása elengedésre kerül. A támogatás összegének megállapításánál figyelembe kell venni az igénylő korábban született gyermekeit is. A kedvezmények vonatkoznak mindkét diákhitel típusra. Ugyanazon gyermek támogatására azonban kizárólag egy alkalommal és egy hallgatói hitel vonatkozásában folyósítható a gyermektámogatás.

Külföldi tanulmányokhoz is igényelhető diákhitel?

EGT (Európai Gazdasági Térség) országban működő felsőoktatási intézményben folytatott képzéshez is felvehető a Diákhitel 1 olyan képzés esetén, amely Magyarországon elismerhető felsőfokú végzettséget ad. EGT felsőoktatási intézményben résztanulmányok folytatásához kétszeres összegben vehető igénybe a szabad felhasználású hallgatói hitel, azaz akár évi 3 millió forintot is lehet igényelni.



BIZTONSÁGOS OKOSZEBRÁK A BETONDZSUNGELEKBEN

Bár nagyszüleinktől még gyakran hallhatjuk, hogy „nem kell nekem okos-telefon, elég, ha én vagyok okos”, – és talán a fiatalság is meg-megmosolyogja az okoskulacsokat, tojástartókat és társait –, el kell fogadnunk, hogy a technika vívmányai az esetek többségében ténylegesen a hasznunkra válnak. Ilyen a magyar fejlesztésű okoszebra is, ami egy áthaladási szándékot észlelő érzékelővel csökkenti a gázolás esélyét. A Pearl Enterprises Kft. projektvezetőjével, Szücs Alfréddal beszélgettünk a projektről.

VELEK DOMONKOS

Mi az az okoszebra? Mitől okos?

Az okoszebra csak és kizárólag akkor működik, amikor egy gyalogos ténylegesen áthalad egy adott gyalogos-átkelőhelyen. Részletesebben kibontva: a zebrák két oldalán érzékelőket helyezünk el, amik arra szolgálnak, hogy meghatározzák: a gyalogos milyen mozgást végez. Csak akkor aktiválódik, amikor valaki az átkelőhely felé halad. Ekkor az érzékelő leadja a jelzéseket a vezérlőberendezésnek, ami továbbítja azt az útburkolatba elhelyezett LED-

es prizmatesteknek, amelyek figyelemfelkeltő fényjelzést adnak a gépjárművezetőknek: gyalogos fog átkelni az úton. A rendszer működése preventív jellegű, tehát még mielőtt a gyalogos lelépne a járdáról a gyalogátkelőhelyre, mi már érzékeljük a jelenlétét, előtte tudunk fényjelzést adni a gépjárművezetőknek. Ezzel segítjük az időben történő megállást, ami csökkenti a balesetveszélyes helyzetek kialakulását.

Miért volt szükség a projektre? Mennyire gyakoriak a balesetek?

Az első okoszebrát 2016 októberében telepítettük Debrecenbe. A kiváló oka sajnos még a mai napig érvényes. Naponta kettő-három, csak gyalogátkelőhelyen történő baleset van az országban. Ez a szám 2016-tól hol csökken, hol nő, de átlagosan stagnáló állapotban van. Ez egy olyan probléma, amelyet a jelenleg használatos eszközökkel, például a jelzőtáblával, a felfestést előjelző táblával nem tudunk megfelelő mértékben orvosolni. Ezek mind statikus jelzések, így egy idő után megszokják az autóvezetők. Gyengébb látási viszonyok között (eső, köd, éjszaka) az átkelni

szándékozó gyalogos nem is látható elég jól az autós számára.

Hogyan dolgozták ki az okoszebra rendszerét?

Nagyon sok magyar és külföldi tanulmány olvasásával kezdtük a folyamatot. Visszatérő elem volt az az állítás, hogy a gépjárművezetők ingerküszöbe teljesen más ma, mint akár 15-20 évvel ezelőtt volt. Tehát azokkal a jelzésekkel, forgalomtechnikai- és biztonsági eszközökkel, amikkel régebben dolgoztunk, a mai világban nem tudunk hatékonyan célt érni. Ezért kell olyan eszközöket bevetni, amik aktív jelzéseket adnak ki, a megszokottól eltérő ingert. De a legfontosabb az „okos” része a projektnek – a működést csak arra az időtartamra szűkíti, amikor a gyalogos a gyalogátkelőhely felé történő mozgást végzi. Ez kiegészíti a meglévő jelzéseket, nem felülírja. Nyilvánvalóan a KRESZ szabályait kell alapul venni, de az általunk vizsgált tendenciák és tanulmányok arra engedtek következtetni, hogy rengeteg olyan helyszín van, ahol plusz figyelmeztető jelzéseket kell kiadni, mert alapesetben nagyon balesetveszélyes a gyalogos közlekedés.



Szücs Alfréd



Milyen visszajelzéseket kaptak az okoszebrákat illetően? Segít az embereknek?

2016 óta 250 rendszert telepítettünk. A telepítés előtt két héttel egy objektív mérési eszközzel a megállási hajlandóságot vizsgáljuk. Ez annyit jelent, hogy amikor a gyalogos az átkelőhelynél tartózkodik, akkor az autós elengedi-e a gyalogost vagy sem. Ezt százalékos arányban

meg tudjuk nézni: méréseink alapján 55% százalékban engedi át egy autós a gyalogost. Az okoszebrával ezen nagyságrendileg 18-20%-ot tudtunk növelni a telepítés után 2 hónappal vett adatok alapján. A baleseti statisztikák – azaz, hogy elütöttek-e egy gyalogost – megismerése miatt együttműködünk az információkkal rendelkező Országos Rendőr-főkapitányság-Országos

Balesetmegelőzési Bizottsággal. Azokon a helyszíneken, ahol tevékenykedünk, ott jellemzően nem történik baleset. A legjobb példám, hogy Budapest agglomerációjában van egy település, ahol az okoszebrák megjelenése előtt két-három havonta ütöttek el kisebb-nagyobb sérülést elszenvedő gyalogosokat. A 2019-es telepítés óta egy baleset sem történt.

KERTÉPÍTÉSZET: EZÉRT ZÖLDEBB A SZOMSZÉD FÜVE

Aki járt már Tihany romantikus utcáin, az tudja: amerre a szem ellát, harmonikus, már-már tökéletes a táj. Legtöbben bele sem gondolunk, hogy egy ilyen látványt milyen tervezési folyamatok előznek meg. Herczeg Ágnes táj- és kertépítőszel beszélgettünk, aki elmesélte, hogyan lehetséges, hogy egy ilyen vidék minden apró részlete pontosan a helyére kerüljön.

HAGSEK ANIKÓ

Hogyan kell elképzelni egy kert- és tájépítész munkáját?

Ez a világon a legcsodálatosabb munka, hiszen egyszerre foglalkozik a tájépítész a természettel, az állatvilággal, a növényvilággal és az ásványi világgal. Egy tájépítésznek fontos, hogy átfogó művészeti műveltsége legyen, de emellett nagyon sok műszaki ismeretre is szüksége van a tervezéshez, hogy tudja, hogyan formáljon egy tájat, kertet. A tájépítészet fontos része a kertművészet, ami az egyetemes művészet része, nagyon sokoldalú, interdiszciplináris terület. Akinek a történelem, a művészetek vagy a természettudományok iránt fogékonysága van, az megtalálja ebben a szakmában a szépséget.



Herczeg Ágnes

Fotó: Vege Dániel



Tihany történelmi településközpont megújítása

Milyen egy jó tájépítész?

Átalakítja, megformálja a körülötte lévő világot. A tájépítésznek az a feladata, hogy megértse a tájban lévő folyamatokat, válaszokat tudjon adni a kérdésekre, amik felmerülnek azzal kapcsolatban, hogy mit lenne tenni egy tájban. Akkor jó tájépítész valaki, ha rá tud hangolódni az adott helyre, kapcsolatba tud kerülni vele: kíváncsi az ott élő emberekre.

Milyen hatással lehet egy jól megtervezett táj annak lakóira?

Például egy településnek a zöldfelülete szem előtt tartja a helybeliek érdekeit, hiszen ők élnek ott, nekik készül az a hely. A táj nem csupán természet vagy emberi alkotás, hanem ezeknek az ötvöze-

te. A jó tájépítész ismeri a helybeliek tapasztalatait és ehhez hozzá tudja tenni az ő szakmai tudását, tehetségét. Így születhet valami olyan, ami mindenkinek jó: segíti az ott élő embereket, de nem is lesz számukra idegen.

Növényekkel dolgozva meddig ér el a kertépítész keze? Mi történik, ha a növények nem úgy alakulnak, ahogy szeretnénk?

Ez a tudomány a kerttervezésben: rengeteg növényt meg kell ismereni azon túl is, hogy hogyan néznek ki – fontos, hogy milyen ökológiai igényeik vannak. Amikor ültetési tervet készítünk, akkor a növények esztétikai megjelenését, ökológiai, helyi igényét vesszük fi-



Tihany történelmi településközpont megújítása

gyelemben. Nem mindegy, melyik évszakban hogy mutatnak, hiszen a kert nem egy statikus látvány. Folyamatos változásban van, ezzel egy kerttervezőnek tudnia kell előre számolnia, ismerve a növényeket és a helyszínt: melyik növény melyikkel tud társulni, adottságokhoz hogyan tud idomulni.

Egy történelmi kert, például egy palota kertjének a tervezésekor hogyan lehet együtt dolgozni azzal, amit a múlt generációi ránk hagytak?

Amikor egy ilyen fantasztikus feladatot kap meg az ember, először utánakat a levéltárakban fotóknak, térképeknek. Vajon milyen adatok maradtak fenn, mi rögzült? Maradt fenn kertterv, tudjuk, hogy ki tervezte? Mindennek eleje a nyomozás, amit kerttörténelmi tudományos dokumentációnak nevezünk, és kerttörténészek végzik. Ezután a helyszínt is megnézzük, megvizsgáljuk, hogy mik azok a jellegzetes elemek, amik megtalálhatóak. Ezeket is megpróbáljuk beazonosítani: mely korszakból maradt fenn érték? Ha a mai igényeknek megfelelően újítunk meg egy történelmi kertet, akkor természetesen, hogy ezt az örökséget figyelembe vesszük, de szem előtt tartjuk azt is, hogy ma mire használunk egy ilyen kertet.

Melyik a kedvence alkotásai közül?

Mindegyiket úgy élem meg, mintha a gyerekeim lennének. A kertépítés egy hosszú folyamat, hisz meg kell tervezni, és egy ponton át kell adni a használónak. Annyira személyessé válik, hogy sok esetben azokkal, akiknek a kertjét terveztem, még ma is kapcsolatban állok, így tudom követni a kerteknek az alakulását. A szívem egyik csücske a Tihanyi Apátság és annak műemléki környéke, parkjai, a falu közterületei, ahol évtizedek óta dolgozom. Csodálatos dolog, ha az ember a pályáján egy helyszínen évekig vagy évtizedekig jelen tud lenni, követni tudja a fejlődést. A má-

sik pedig Erdély: ott is vannak munkáim, különösen szeretem az ottani tájfelismeréseket. Régi tájhasználati módokat térképezünk fel, hogy megőrizzük ezt az örökséget a jövő generációi számára, hiszen a táj folyamatosan változik.

Mіндеbben kinek a munkája és mi inspirálta a legmélyebben?

Sok tanítóm volt az életem során, egészen kiskoromtól kezdődően. Hálás vagyok az egyetemi professzoraimnak, Mócsényi Mihálynak, Makovecz Imrének és Jochen Bockemühlnek. Megismerésre, gondolkodásra, alkotásra és közösségért végzett munkáira inspiráltak.



Tihany Pisky sétány felirat:
Én vagyok az Út, az Igazság és az Élet

INTERJÚ A GYERMEKVASÚT FELNŐTT DOLGOZÓIVAL

NAGY EMBEREK KIS VASÚTON

Kevesen tudják, hogy a budai hegyekben húzódik a Guinness-rekorder Gyermekvasút, melynek működését majdnem teljességében felső tagozatos fiatalok irányítják. Az elmúlt években ez a világszerte egyedülálló különlegesség a közösségi médiának köszönhetően az eddiginél is nagyobb népszerűségnek örvend – még a külföldi turisták körében is. Mikor arra jártam, mindig halvány irigységgel figyeltem a gyerekeket, akik eljuttattak úticélomhoz, de egy alkalommal valami más is megragadta a tekintetem: a felnőttek, akik az állomásokon dolgoznak. Vajon hogyan lesz valaki állomásfőnök a János-hegy állomáson? Többek között erre a kérdésemre adott választ a gyermekvasút két állomásfőnöke, Homoki Györgyi és Rózsa János, valamint Andorfy Ottó vonatvezető.

HAGSEK ANIKÓ

Hogyan kerültek a Gyermekvasúthoz?

Rózsa János: Felnőttként 2013-ban kezdtem itt dolgozni, de voltam gyerekvasutas is, 1993-ban kezdtem a tanfolyamot. Azóta valamilyen úton-módon mindig volt hozzá közöm.

Homoki Györgyi: A saját kisbáimmal voltam otthon, mikor a nagyvasutas főnököm szólt, hogy van egy üres állás a Gyermekvasútnál. Közel laktunk, de a gyermekeim még kicsik voltak, így eleinte el akartam utasítani a feljárlást. Ekkor tudtam meg, hogy mennyire ritka lehetőség az, amivel szemben állok. Így esett, hogy májusban lesz 20 éve, hogy a Gyermekvasútnak dolgozom.

Andorfy Ottó: A '60-as években gyermekként szolgáltam itt, akkor megcsapott a mozdonyfűst. A gimnázium után a műszaki egyetemen vasútgépész lettem. A képzettségemmel a Ganz-MÁVAG-nál kezdtem dolgozni, ott fejlesztőmérnök voltam. 2008-ban jelentkeztem a Gyermekvasúthoz, azóta vagyok itt.

**Ha azt mondják, „én a Gyermekvasútnak dolgozom!”, hogyan reagálnak más felnőttek?**

H. Gy.: Általában ezer kérdésük van, olyat is hallottam már, hogy „akkor nem is te dolgozol, hanem a gyerekek?”, de ilyenkor el kell őket hívni, hogy nézzék meg.

R. J.: Aki tudja, hogy ez mit jelent, az általában elismeri a munkámat. Aki nem, de magyar, annak

azt mondom; úttörővasút, és általában rendben is vagyunk. Aki külföldi, annak először el kell magyarázni, és aztán el is kell hozni, és rögtön átvált elismerésre.

A. O.: Sokan kérdezik, hogy működik, mi a feladatomban. Csodálkozónak, volt már, hogy egy nagyvasutas munkatársamat elhívtam, hogy jöjjön el, nézze meg!



Homoki Györgyi



Rózsa János

Milyen hatással van Önre, hogy ennyire természetközeli a munkahelye?

H. Gy.: Volt egy barátnőm, aki egyszer leszúrt, mikor említettem, hogy rám férne egy kis pihenés: „egyszer meglátogatlak munkában, itt dolgozol a természetben, pihenni jársz ide!” Természetesen ebben a csodálatos környezetben is elfáradok a nap végére, de sokat hozzám tesz, hogy ilyen közel van a természet.

Milyen személyes küldetés köti ide?

R. J. és A. O.: Ahogy életem során ezt a saját bőrömön érezhettem, értékes mindennapi készségeket ad a gyermekvasutasság: a csoportban dolgozás képessége, magabiztosság, pontosság, felelősség – szeretném továbbadni azt, ami nekem megadatott.

Milyen sajátosságai vannak az állomásoknak? Hogyan esznek például?

R. J.: Késsel, villával! A délhez legközelebbi vonattal elhozzák badellában az ebédet, amit Hűvösvölgyben főznek a konyhása-

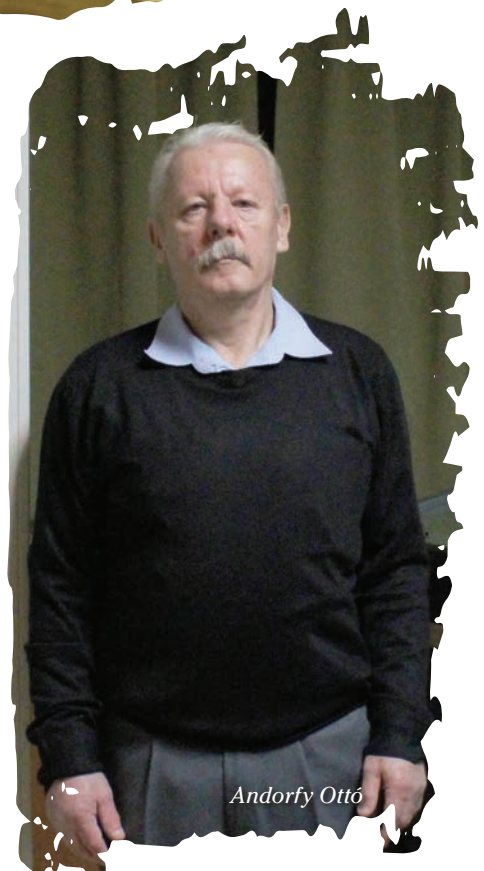
ink. Az állomások egy része közösségi közlekedéshez csatlakozik. Mikor ilyen helyre vagyok beosztva, akkor busszal, villamossal, ritkán autóval megyek. Ha az erdei állomásokra kell eljutnom, akkor általában felszállok az első vonatra a gyerekekkel együtt – ezeknek az állomásoknak gyakran vannak egyéb jellegzetességei is. Például a János-hegyen nincs vezeték víz és áram, de a gyerekek élvezik ezeket a nomád körülményeket.

Érez generációs szakadékot a gyerekekkel?

H. Gy.: Persze, de imádom! Az összes telefon-beállításommal segítenek. Amikor látom, hogy valami játékkal játszanak, akkor mindig megyek érdeklődni, de ha megunnak, akkor mondják: „na, majd letöltöm Önnek, Gyöngyi néni!”

Melyik a kedvenc története a pályafutásából?

H. Gy.: Konkrét kedvencem nincs, az szinte minden nap változik – talán azok a legjobbak, amik a gyerekek szeretetéből fakadnak. A legnagyobb megtiszteltetés viszont mindenképpen az, amikor



Andorfy Ottó

egy csoport felkér arra, hogy nyolcadikos korukban a Gyermekvasútból velem „ballagjanak el”. Leírhatatlan érzés.

TÍZEZER NÉZŐN TÚL A DIÁKMOZI-PROGRAM, A KLASSZ NAPOK

Már több mint tízezer iskolás vett részt a Filmintézet és az Art-Mozi Egyesület KLASSZ Napok programjában, amelynek célja, hogy a mai tizenévesek is felfedezzék a közös mozizás élményét magyar filmekkel. A tanév végéig elérhető program országszerte 20 helyszínen nyújt iskolai csoportoknak kedvezményes mozivetítéseket, a folyamatosan bővülő filmkínálat több mint 130 kortárs és klasszikus magyar alkotásból áll.



Fotók: Nemzeti Filmintézet

Az ősze elindított KLASSZ Napok keretében eddig több mint 300 vetítésen fedezhették fel általános és középiskolás diákok a közösségi filmnézés élményét. A klasszikus magyar filmkincsre épülő, kortárs hazai filmekkel kiegészített, több mint 130 filmből álló válogatás a legkorábbi némafilmekről a legújabb magyar filmekig több mint egy évszázad filmtörténetét íveli át.



A digitálisan restaurált filmklasszikusok között az eddigiekben *A Pál utcai fiúk* (1969), az *Egri csillagok* (1968) és *A szeleburdi család* (1981) volt a legnépszerűbb alkotás, a kortárs magyar filmek közül a *Hat hét*, a *Kojot négy lelke*, a *Kincsem* és a *Larry* voltak a legtöbbször műsoron a programban. Az animációs klasszikusok között *János vitéz* (1973),

Lúdas Matyi (1977), *Vuk* (1981) és a *Macskafogó* (1986) volt a legnézettebb. A kínálatba újonnan bekerült tartalmak közt szerepel *A nemzet aranyai* című kiemelkedő sikerű dokumentumfilm és az 1987-es klasszikus vígjáték, a *Szeleburdi vakáció* is.

A filmek egy részéhez az NFI Filmarchívum szakmai szervezetekkel – köztük a Magyar tanárok Egyesületével és az Osztályfőnökök Országos Egyesületével – együttműködve komplex oktatási segédanyagokat is készített, amelyek kreatív feladatok formájában segítik a filmek élményszerű feldolgozását.

A filmválasztékban megtalálható, változatos műfajú alkotások a közösségi moziélmény megtapasztalásán túl számos tantárgy oktatását is segítik, a magyar irodalomtól a történelmen, a média és vizuális kultúrán, a dráma és természettudományi tantárgyakon át az etikáig.

A KLASSZ Napok programhoz továbbra is lehet csatlakozni: bármely hazai oktatási intézmény pedagógusa jelentkezhet, aki szívesen elvinné osztályát a jelenleg elérhető húsz art mozi egyikében szervezett vetítésre. A diákcsoporthoz az NFI támogatásának köszönhetően kedvezményes, 500 Ft-os jegyáron tekinthetik meg a kiválasztott filmeket.

A program részletes ismertetője, a választható filmek, a vetítési helyszínek, mozik listája és a jelentkezés menete az Art-Mozi Egyesület honlapján elérhető: www.artmoziegyesulet.hu



TEAM HUNGARY



A Magyar Olimpiai Csapat Nagy Diák Tesztje



Készülj Te is az olimpiára!

Játsz a Magyar Olimpiai Csapat
Nagy Diák Tesztjén **április 30-ig**
és nyerd meg

a **Samsung televízió**, a **Samsung okostelefon**
vagy a **kerékpár** egyikét!

Az első helyezett a Magyar Olimpiai Válogatott ruházatából
is kap ajándékcsomagot!

www.5karikateszt.hu



MBH
BANK



MASPED
CSÓPORT ALAPÍTVA 1948

SZERENCSÉJÁTÉK ZRT.

Wizz
wizzair.com

MVM

11TEAMSPO RTS

NAGY DIÁK PÉNZÜGYES

TESZT 4.

TÖLTSD KI A NAGY DIÁK
PÉNZÜGYES TESZTET MÁJUS 5-IG
ÉS NYERD MEG A TENGERPARTI NYARALÁS,
AZ ELEKTROMOS ROLLER VAGY
A LAPTOP EGYIKÉT!

MUTASD MEG A TESZTET SZÜLEIDNEK,
NAGYSZÜLEIDNEK IS!
A FELNÖTT JÁTÉKOSOK KÖZÖTT
EGY BELFÖLDI WELLNESS HÉTVÉGÉT
SORSOLUNK KI!



NEMZETGAZDASÁGI
MINISZTERIUM



WWW.NAGYPENZUGYESTESTZT.HU

