A KMASZC Bercsényi Miklós Élelmiszeripari-Környezetvédelmi Technikum, Szakképző Iskola és Kollégium újságja

202/234-es tanév 2. szám

Ízelítő

Az ÉBERcsényi háza tája…

Miért szép a matematika?
Miért jó a matematika?

Versenyek -eredmények

Román vendégcsoport a laboratóriumban

Iskolai események

Fedezd fel az egyensúlyt:
figyelj a digitális jóllétedre és szelektálj!

Ne bántsátok egymást!

Nem árt, ha tudod

Az ÉBERcsényi háza tája...

Talán sokatoknak fel sem tűnt, hogy ősz óta nem jelentünk meg, vagy még az sem, hogy, de ősszel igen, ismét nyomtatott formában is.
Ezt abból is sejtjük, hogy a porta mellé kirakott nyomtatott példányok zöme még mindig ott árválkodik, pedig már március van.
Bármiféle újság, igen, még egy iskolaújság létezéséhez, működéséhez is három tényező elengedhetetlen: 1. közérdekű téma 2 emberek, akik írják 3. emberek, akik olvassák.
Sajnálatos módon az Ötletdobozba nem érkezett egyetlen fikarcnyi cetli sem, amin arról írtatok volna, hogy mire lennétek kíváncsiak, miről szóljon a suliújság. Az osztályok programjairól is mindössze 1, azaz EGY darab kis írás érkezett.
Sőt, az idénre megfáradt, „kiöregedett", exbercsényis írók helyett/ mellé sem csatlakozott egyetlen új tag sem.
Az olvasótábor „nagyságára" pedig elég érthető visszajelzés a nagyjából érdektelenség jele- lásd a kezdő mondatokat!
Így most ismét megpróbáljuk a lehetetlent, összehozni nélkületek nektek, hátha!
Továbbra is várjuk a témákat és az újság írásában, szerkesztésében aktívan részt vevő diákokat.

Történelem dalban elmesélve

A XX. Század Intézet munkatársa, Dudás Bertalan, történész tartott a végzős diákoknak zenés történelem órákat, végig vezetve őket a dalok segítségével az I. világháborútól a vasfüggöny lebontásáig. Elhangzottak katonanóták, népdalok, balladák, versfeldolgozások, mozgalmi dalok, beat slágerek mellett Cseh-Beremény szerzemények.
Nagyon jó kezdeményezés más szemszögből, a kortárs dalok segítségével feleleveníteni a történelmi eseményeket, megmutatni az akkori emberek gondolkodását, életét, a közeget, amiben a hétköznapok teltek. Természetesen a dalok mellett rövid, lényegre törő ismertetések is elhangzottak. Mindezekkel még inkább megérthetővé téve a 20. század sorsfordító eseményeit, közelebb hozva mindazt, amit csak a történelemkönyvek lapjairól ismerünk.
Érdekes előadás volt. Nemcsak mi élveztük, de maga Dudás Bertalan is azt nyilatkozta, hogy jól érezte magát köztünk, jó közönség voltunk.
Reméljük, lesz még hasonló!

Vincze-Kovács Roland

Miért szép a matematika?
Miért jó a matematika?

A matematika megértése, mint reál tantárgy, néha igen nehéz tud lenni. Sokaknak benne van a vérébe, és szeretik, sokak nem. Le merem fogadni, hogy azok az emberek, akik úgy vannak vele, hogy úgysem értik a matekot, azok csak nem akarják megérteni, mert nincs annyi akaratuk és kíváncsiságuk ahhoz, hogy belevessék magukat a számtan világába és rejtelmeibe.

Matematikai ismeretek nélkül a ma ismert világunk létre sem tudott volna jönni. Ez nem csak egy egyszerű tárgy az iskolában, amit meg kell tanulnod, hogy egy jó jegyet szerezz, mert ennél sokkal többről van szó. A matematika segít eligazodni az életben, ne a tanár, vagy a szüleid miatt tanuld, hanem a saját magad jövője miatt. Véleményem szerint az iskolának sem lenne semmi értelme, ha nem tanítanának benne matekot. Gondoljunk csak bele mi mindenhez kell; házak építéséhez, autók készítéséhez, elektronikai és háztartási eszközök gyártásához, vásárláshoz, sütéshez, főzéshez, grafikonok rajzolásához és értelmezéséhez és még sorolhatnám ezt a végtelenségig. Tessék, egy újabb példa, még az íráshoz is szükségünk van rá, hogy jobban ki tudjuk fejezni magunkat, mivel az előző mondatban használt ”végtelenség” szó is egy matematikai fogalom, bár emberi aggyal lehetetlen felfogni, hogy mennyi is lehet a végtelen, mivel folyamatosan növekszik. Sőt, így még kommunikációs készségeinket, baráti kapcsolatainkat és szókincsünket is fejleszteni tudjuk, mert ha nem értünk egy feladatot, akkor kénytelenek vagyunk megkérdezni másoktól, és ezáltal szóváltást kezdeményezni, amit tételezzük fel, hogy az esetek többségében a másik fél is elfogad, főleg, ha a Ő érti az adott anyagrészt matekból. Ezek után valószínűleg a megszólított sem fog hezitálni, ha kérdezni akar majd tőlünk valamit a jövőben. Olykor matematikával tudjuk bizonyítani igazunk, vagy esetleg rájönni, hogy átvertek minket, mivel kicsit sem mindegy, hogy a bevásárlás után kapott számlán minden termék ára, amiket vettünk pontosan összeadódott- e, vagy egy-két termék drágább volt a kasszás szerint, mint amennyit láttunk az árcédulán (persze ha kevesebbet von le a számlánkról a bankkártyaolvasó, vagy ha készpénzzel fizetünk és véletlenül többet adnak vissza, akkor nem szólunk, de ez most mellékes). A matematikai ismereteid segítségével tudtad gyerekkorodban is megszámolni, hogy hány pötty van a katicabogáron, mennyi lába van a póknak, mennyi ujjad van a kézfejeden, és hány perc kell még a kicsengetésig, mondjuk az utolsót most is számolod talán ha diák vagy, tehát ezek mind-mind kellemes gyerekkori

emlékeket jelenthetnek a legtöbbünknek. A számtannak köszönhetően tudsz spórolni, el tudod dönteni, hogy melyek azok az árucikkek, amelyeket érdemes betenni a kosaradba, hogy olcsóbban megúszd a vásárlásod. Szükséges még az egy napra jutott időd rendszerezésében, mert fontos tudnod, hogy egy nap huszonnégy órából áll, és csak ezzel gazdálkodhatsz, nem vállalhatsz el olyan dolgot akkorra, amikor már valami más programod van. A matematika a művészetben is nagyon fontos szerepet játszik, ismerni kell az arányokat, a hosszmértékeket stb. Nem lehet egy 210×297 mm hosszúságú A4- es lapra olyas valamit tervezni rajzolni, ami nagyobb a lap méreteinél, ilyenkor kisebbe kell lerajzolni a megörökíteni kívánt tárgyat úgy, hogy minden része egyforma nagyságban legyen kicsinyítve mindenhol, mert csak úgy kapjuk meg az eredeti tárgyunk kicsinyített mását.

Nekem a nagypapám mindig azt mondta, hogy az a legfontosabb, hogy matekból jól tanuljak, ennek ellenére mostanában elhanyagolom, és hülyéskedek matekórákon, amit nagyon röstellek, mert így megfosztom magam az iskola által nyújtott egyik legjobb érzéstől, amikor végre valahára, sok gyötrődés után megérted azt, amin gondolkoztál, és ezzel a munkád kifizetődik, mert tudod majd hasznosítani a megszerzett tudást a jövőben.

Az idei tanév eddigi nagy örömei:

- az Arany Dániel matematika verseny második fordulójába bejutott Bernáth Csenge a 11. K-ból.
  Felkészítő tanára: Almásy Miklós

- Az SZKTV-n a hentes és húskészítmény-készítő tanulók közül tovább jutott az országos döntőbe, ahol mindenki felszabadult és teljes vizsgamentességet kapott:
  Elekes Zsolt, Lehoczki Márk és Slang Balázs
  Felkészítő tanáruk: Huj Mihály
  Mindenkinek gratulálunk!
  További részletek a versenyről itt olvashatóak:
  https://www.facebook.com/hustanmuhely.bercsenyi.3

Németh Krisztina
Sikerek a 2024-es Országos Szakmai Tanulmányi Versenyen

Februárban, az írásbeli megmérettetés után a diákok biztosak voltak abban, hogy nem jutottak tovább az OSZTV elődöntőjén. Szerencsére tévedtek, mind a három Bercsényis leányzó folytathatta a versenyt.

Az OSZTV elődöntőjén túljutott három diáklány (Kerezsi Judit, Lampért Antónia, Nagy Lili)március 20-án utazott Nagykőrösre, a háromnapos döntőre. A megérkezés napján a megnyitó után sorszámhúzás következett, majd ebéd után rögtön a laborba mentek, hogy elvégezzék a döntő gyakorlati feladatát.

A második napon sem pihenhettek sokáig, hiszen 8 órakor már egy negyedik emeleti teremben várták azt az egy tételcímet, melyről mindannyiuknak beszélni kell majd. A tétel pont az az élelmiszerkémiai téma volt, amelyet egyikük sem szeretett volna: Lipidek és vitaminok. A lányok remekül helytálltak, beszéltek a lipidekről, a vitaminokról, majd bemutatták szakdolgozatukat, mellyel rengeteget dolgoztak mind a terepen, mind a tanműhelyben, mind a laboratóriumban.

A szorgalomnak meg is lett a jutalma. Nagy Lili hatodik, Kerezsi Judit ötödik helyezést ért el. Lampért Antónia pontos helyezését csak az áprilisi Szakma Sztár rendezvényen tudhatjuk meg, annyi azonban már bizonyos, hogy dobogós helyet ért el, az első háromban van. Lili és Judit mentesült a záróvizsga védése és szóbeli felelete alól, Antónia pedig felszabadult, vagyis már hátra dőlve várhatja a technikum végét.

Szuper volt lányok!

Felkészítő, kísérő tanár: Baráth-Németh Krisztina

Laboratóriumi, gyakorlati felkészítő tanár: Varga Béla

A felkészítésben óriási segítséget nyújtott tanárok még: Barna Ildikó, Nágl Péter Pál

Köszönjük Nekik!

Kaposváron is eredményt hirdettek. Ott a Környezetvédelmi technikusok Országos Szakmai Tanulmányi Versenyének döntőjét tartották Technikus vizsga előtt álló tanulónk, Csalló Aisa volt érdekelt a népes mezőnyben. Nagyszerű teljesítménnyel a messze nem baljóslatú 13. helyet szerezte meg.
Gratulálunk neki és felkészítő tanárának Alami Enikő tanárnőnek.

Csapó Dániel Emlékverseny Szekszárdon

2024. március 22-én iskolánkat Tóth Bálint Zénó (a 12ÉK tanulója) képvisleteaki élelmiszeripari technológiák szekcióban nyújtott be pályamunkát. A befektetett munka meghozta gyümölcsét, 2. helyezést ért el kategóriájában. A díjak ezzel nem értek véget, egy igazán különleges különdíjat is sikerült elnyernie, egy meghívást a következő húsipari világkiállításra, Frankfurtba.

Gratulálunk ! Felkészítő tanára: Aszódi Zsófia

Németh Krisztina
Román vendégcsoport a laboratóriumban

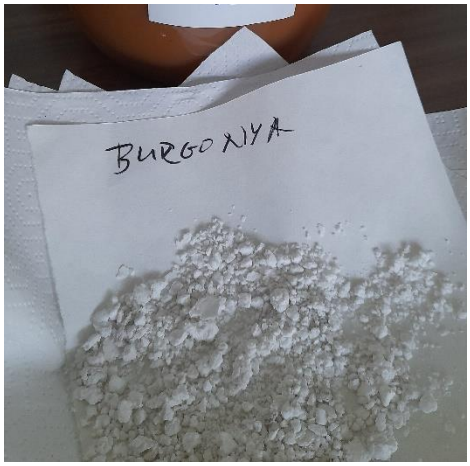
Márciusban a Bercsényi Suliban vendégeskedett egy Romániából érkezett, élelmiszeripari iskolában tanuló csoport.

A Bercsényis diákoknak már teljesen természetes, hogy évente egyszer külföldi diákok látogatnak el iskolánkba, és vesznek részt különböző foglalkozásokon. Voltak már Törökországból,Görögországból, idén pedig Romániából érkeztek a vendégtanulók.

A 11.E osztály laborgyakorlatába bekapcsolódó csoport burgonya-, és búzakeményítőt állított elő.

Az osztály minden lépést elmondott, és megmutatott, de arra törekedtek, hogy a gyakorlati részeket az idelátogató diákok végezhessék el. Így a Romániából érkezett fiatalok hámoztak és reszeltek nálunk burgonyát, aprítottak, zúztak, ülepítettek, dekantáltak, szűrtek. Tették ezt mindaddig, míg egy gyönyörű állagú, szép fehér keményítőport nem kaptak.

Öröm volt a jó hangulatban zajló közös munka.



Jövőre várjuk a következő vendégcsoportot!

Fedezd fel az egyensúlyt: figyelj a digitális jóllétedre és szelektálj!

Egy olyan világban, ahol mindenhol képernyők vesznek körül bennünket, a digitális életünk és a mentális egészségünk közötti harmónia megtalálása az egyik legfontosabb.

Vedd kezedbe digitális jelenléted irányítását!

Tapasztald meg a kikapcsolás szabadságát, ahol a képernyőktől távol töltött idő alkalommá válik arra, hogy újra kapcsolatba lépj önmagaddal és a körülötted lévőkkel!

Erre egy jó módszer a digitális detox!

De mi is az a digitális detox?

Azt jelenti, hogy minden digitális eszközről és közösségi platformról lekapcsolódsz.

.

Mik az előnyei?

- Enyhíti a szorongást és a stresszt
- Elősegíti a fizikai jóllétedet
- Javítja az alvás minőségét
- Javítja a hangulatodat
- Lehetővé teszi, hogy jelen légy
- Növeli a produktivitást

Már egyetlen ilyen hétvége is jelentős eredményeket hoz. De ha ezt soknak, nehéz feladatnak tartod még, próbálkozz apróbb lépésekkel:

- Állíts magadnak időhatárokat!
- Lefekvés előtt ne használj digitális eszközt!
- Ne vidd magaddal mindenhova a telefont!(pld: mosdó, ágy)
- Étkezz úgy, hogy nincs se a kezedben, se az asztalon a telefon!
- Némítsd le a telefont, ha társaságban vagy!

Hogyan tudjuk kinőtt, megunt, elhasználódott ruháinknak új életet adni?

Manapság egyre többen gondolkoznak környezettudatosan, így egyre kevesebben vannak azok, akik a már nem használt ruháikat kidobják.

Milyen lehetőségeid vannak, ha szeretnéd ruháidat körforgásban tartani?

- Újraszabás: ha nem szeretnél megválni adott ruhadarabjaidtól, amik még használhatóak, egyszerűen foltozd meg, tegyél rá valami hangulatos matricát, vágd le a nadrág szárát, a póló ujját, és játszós ruhadarabnak valószínűleg még így is megteszi.
- Újrahasznosítás: Ha már erre sem igazán alkalmas, varrhatunk belőle játékot (pl rongylabda, rongybaba, zoknibáb stb.), táskát, ágytakarót. De például a régi pólókból akár pólófonalat is készíthetünk, ami horgolható, köthető, csomózható makramé csomózási

technikákkal, szőhetünk is belőle. És hogy mi mindent lehet belőle készíteni? Táskát, tárolókosarat, bébihordozót, kerek mandalaszerű szőnyeget, egyszerűbb horgolt szőnyeget, puffot, ülőpárnát, fali kárpitot, terítőt, macskaodút, nagyobb dekor tárgyakat, vázának huzatot, csomózott virágtartót, ékszert, szőhetsz szőnyeget, csomózhatsz kádkilépőt, vendégpapucsot, kaspót.

- Ajándékozás: dönthetünk úgy is, hogy nem használt ruháinkat odaajándékozzuk barátainknak, rokonainknak, ha valaki hasznát tudja venni - így legalább tudjuk, hogy jó kezekbe kerültek.
- Adományozás: ha nincs kinek odaadni, elvihetjük adományboltba, odaadhatjuk egy jótékonysági szervezetnek, vagy egyszerűen bedobhatjuk egy gyűjtőkonténerbe. Ezek esetében viszont nem lesz információnk a ruhák további sorsáról.
- Eladás: Ha úgy gondoljuk, hogy a ruháink még érnek valamit, és szeretnénk érte pénzt kapni, akkor meghirdethetjük kifejezetten erre létrejött online hirdetési felületeken. Azt fontos azonban szem előtt tartani, hogy ide tényleg csak jó minőségű, (majdnem) hibátlan árucikkeket érdemes feltenni. Emellett léteznek használt ruhát áruló boltok, amik nemcsak eladnak, hanem vásárolnak is, így oda is bevihetjük, ha ezt érezzük egyszerűbb megoldásnak.
- Állatmenhely: Kevesen gondolnak erre, de az állatmenhelyek is nagyon szívesen fogadják a használt ruhákat, hiszen nagyon jól jön a kis kedvenceknek fekhelyként vagy melegítésként. Ide azonban csak olyan darabokat vihetünk, amelyeken nincs semmi, ami veszélyes lehet az állatokra. Ha kiválasztottuk az adott menhelyet, érdemes előtte megkérdezni őket, hogy pontosan milyen típusú textíliákat fogadnak szívesen.
- Sulizsák: az egyik legegyszerűbb módja a ruhák leadásának, ha bevisszük az iskolába, ahova járunk, és csatlakozunk a Sulizsák programhoz. https://sulizsak.hu/rolunk/

Talán már veled is előfordult, hogy egy rossz nap után vagy épp csak a buli kedvéért – hiszen a felnőttektől is ezt láttad- alkohol után nyúlsz? Van egy jó hírünk:

Az alkohol hatása és a placebo effekt. Avagy emelem limonádés poharam – a jókedvre

A rosszkedv/szomorúság elűzésére bevált módszer: egy pohár alkohol. Legalábbis sokan ezt hiszik. Vajon tényleg így van-e? Egy Ausztráliában végzett kutatás során azt találták, hogy egy rossz nap után a limonádé pont úgy hathat, mint egy pohár alkoholos ital – amennyiben úgy tudod, hogy alkohol (is) van benne. A kísérletre olyan személyeket hívtak meg, akik rendszeresen egy-egy itallal vidították fel magukat. A kísérletet azzal kezdték, hogy elvették a résztvevők jókedvét: alaposan kikérdezték őket arról, milyen az, ha rosszkedvűek. Ezután a résztvevők egyik fele egy erős koktélt ihatott. A csoport másik fele pedig egy alkoholos ízű, de alkoholt alig tartalmazó italt fogyasztott el. 40 perc elteltével – a saját bevallásuk szerint – mindkét csoport hangulata jelentősen javult! Ma már tudjuk, hogy az alkohol hogyan befolyásolja az agy működését: relaxáló, felvidító hatása részben annak köszönhető, hogy az alkohol által beindul az endorfin boldogsághormonok termelése. De az emlegetett kutatás szerint úgy tűnik, hogy a hangulatjavításhoz elegendő a „placebo” alkohol is. Akkor meg minek mérgezzük magunkat?

Forrás: Australian Psychologist 2009 decemberi száma

Tóth Bálint Zénó A Hungexpon jártunk

2024. 03. 05.-én osztálytársaimmal, valamint az iskola néhány osztályával és tanári kísérettel meglátogattuk a SIRHA nevezetű nemzetközi élelmiszeripari és HoReCa (Hotels, Restaurants, Cafés) témák körül forgó szakkiállítást.

A rendezvény bemutatására a Hungexpo területén került sor, ahol a szervezők által ígért érdekfeszítő programokból, valamint kiállító standokból nem volt hiány.

Úgy gondolom az összes élelmiszeripari diáktársam találhatott magának, ha nem is számára releváns, de érdekes programot, de ha programot nem is, standot biztos, ahol lehetősége volt új technológiákról, modern gépekről, azok működéséről tanulni.

Rengeteg nemzet elhozta számos hazájukra jellemző ételeit, italait. Ezeket vásárolni is lehetett, azonban a sok élelmiszer között a pékáruk, desszertek azon belül is a fagylaltok voltak főszerepben.
Legalább nyolc fagylalttal foglalkozó stand volt, akik elsősorban Olaszországból, Németországból érkeztek, illetve magyarok voltak is.

Hazai, európai színvonalon is elismert, szakmájuk mesterének számító profik is megjelentek, akik titkaikat nem rejtegetve előadásokat tartottak.
Előadásaikban az alapanyagok előkészítésétől kezdve főzésen, sütésen át tálalásig, dekorálásig bevezettek mindent.

Aki viszont éhesen érkezett, annak se kellett aggódnia ugyanis rengeteg standnál osztogattak kostolókat. Valamint rengeteg büfés, lacikonyha, illetve étterem állt rendelkezésére. Azonban nemcsak a minták, hanem a dekorációk egy része is nem csupán szemet gyönyörködtető volt, hanem étvágygerjesztő is.

Tartalmas és élvezetes nap volt, mindenki talált magának valami kedvére valót a különböző gourmet finomságok között és azokon kívül is.

Ne bántsátok egymást!

Az UNICEF Magyaroroszág széleskörű felmérést végzett a magyar középiskolás gyerekek körében, iskolai zaklatással, az erőszak elterjedtségének mértékével és működésmódjával kapcsolatban. A kutatás aggasztó eredményeket mutat. A megkérdezettek 66 százaléka arról számolt be, hogy tanulmányai során rendszeresen éri vagy érte fizikai, lelki vagy verbális erőszak, az esetek csaknem felében napi szinten. A gyakori ismétlődés különösen a fizikai erőszak esetében, az iskolatípusok közül pedig a szakképző iskolákban és az általános iskolákban jellemzőbb. A magyar tizenévesek 85 százaléka már legalább egyszer megtapasztalta az iskolai bántalmazást. Elmondásuk szerint ez legtöbbször az osztályteremben történik, de sajnos sokszor itt nem áll meg, gyakran az online térben is folytatódik személyes üzenetek formájában, vagy a közösségi médiában. A bántalmazási esetek kimagasló többségében az osztálytársak az elkövetők, de előfordul, hogy az iskolai közösség más tagjai, esetenként a tanárok is részt vesznek a bántalmazásban (21%).

A Ne bántsátok Egymást kampány a **bántalmazás** és **zaklatás elleni küzdelemre** irányul az iskolai közösségekben. A figyelemfelhívás szükségét az iskolai bántalmazásokról szóló híradások **gyarapodása**, az esetek **súlyossága** és következményeinek **tragikus kimenetele** alapozza meg.

Írd alá a #BántalmazásElleniPaktumot és #szelfizzpiroslappal!

A piros lapot letöltheted innen:
https://kamaszfesztival.hu/ne-bantsatok-egymast/#piros-lap

A Paktumot aláírhatod itt:
https://kamaszfesztival.hu/ne-bantsatok-egymast/

Nem árt, ha tudod! Hogy ne legyél se elkövető, se áldozat!

Mi a cyberbullying?

Magyaros elnevezéssel *elektronikus zaklatás* vagy *internetes zaklatás* egy új típusa az elsősorban kamaszkorúak közt tapasztalható, az áldozathoz elektronikus úton eljutó üzenetek sorozatát jelenti, melyet egy vagy több felhasználó visz véghez. Azonban ennél a viszonylag egyszerű meghatározásnál sokkal többet jelent.

Mi minden tartozik a cyberbullying fogalmába?

- **Flaming** („lánghábor ú”) Online vitaszítás dühös és trágár nyelvezet használatával, illetve – sokszor nem az adott témába vágó – támadó jellegű hozzászólások küldése nyilvános fórumra.
- **Harrassment** (támadás-sorozat) Bántó, igaztalan üzenetek küldése online.
- **Denigration** (befeketítés) Kegyetlen, a hírnév rontására alkalmas pletykák vagy szóbeszéd küldése, kiposztolása, terjesztése valakiről.
- **Exclusion** (kiközösítés) Az online közösség egy tagjának a csoportból való kirekesztése.
- **Impersonation** (személyiséglopás) Az elkövető egy másik, létező személy online profiljában jelenik meg, és hírnevének rontására alkalmas üzeneteket küldözget a nevében.
- **Outing** (kibeszélés) – titkok, pletykák vagy egyéb személyes információk engedély nélküli megosztása másokkal.
- **Trickery** („trükközés”, becsapás) Személyes adatok csalással, megtévesztéssel történő megszerzése valakitől, majd ennek az információnak, adatnak a megosztása a közösséggel.
- **Cyberstalking** (online zaklatás) Az áldozat online szokásainak megfigyelése, folyamatos figyelemmel kísérése és támadó jellegű kijátszása.
- **Cyberthreats** (online fenyegetések) Olyan, közvetlen fenyegetések vagy nyugtalanító kijelentések, amelyekből úgy tűnik, hogy a szerző érzelmileg felkavart, és fontolgatja, hogy valaki mást, vagy magát bántja, illetőleg öngyilkosságot követ el.
- **Sexting** (szexting) A szó a „text” (szöveg) és a szex szavak összevonásával jött létre. A kifejezést olyan helyzetekre használják, amelyekben az elkövető szexuálisan provokatív és

saját maga által készített meztelen vagy félig meztelen képeket vagy nyíltan szexuális tartalmú szöveget küld el online valakinek. A legnagyobb figyelmet a meztelen képek küldése kapja, mert az ilyen felvételek további, széleskörű terjesztése sokkal valószínűbb, és a fiatalokat nagyobb kockázatnak teszi ki.

Példák a cyberbullyingre

- Felzaklató tartalmú anonim üzenetek (szöveg, kép, videó) küldése e-mailben, SMS-ben, chaten vagy közösségi oldalon
- Személyes felhasználói fiókba (e-mail, közösségi oldal, stb.) való jogosulatlan belépés

- Valaki más online személyiségével való visszaélés
- Bármilyen privát információ megszerzése és annak beleegyezés nélküli elterjesztése
- Személyes kép vagy videó szerkesztése úgy, hogy az azon szereplőt megalázó helyzetbe hozza vagy nevetségessé tegye, s ennek a terjesztése
- Mobiltelefonra érkező anonim hívások
- Honlap vagy blog létrehozása valakinek a lejáratása céljából
- Személyes honlap, blog feltörése és módosítása
- Internetes szolgáltató vagy a hatóságok valótlan tájékoztatása annak érdekében, hogy valakit hátrányos következmény érjen, például kizárják egy honlapról, vagy házkutatást tartsanak nála
- Rosszindulatú pletykák terjesztése online eszközök segítségével
- Online hozzáférés meggátlása – például jelszóváltoztatással
- Kirekesztés, negligálás („levegőnek nézés”) online környezetben

Jó, ha ezt is tudod!

Jó heccnek tűnik másról az engedélye nélkül képet, videót vagy hangfelvételt készíteni. De nem az! Ez ugyanis **jogsértés!** Aki más képmásával vagy hangfelvételével visszaél, az megsérti a sértett személyhez fűződő jogait. A polgári jogban tehát azt jelenti a képmáshoz és a hangfelvételhez való jog**, hogy mindenkinek joga van eldönteni azt, hogy kívánja-e, hogy róla vagy hangjáról felvétel készüljön, illetve a már elkészült felvétel a nyilvánosságra kerüljön-e.**

Különösen nem ajánlott hamis képet, videót, hangfelvételt készítened, mert az már **bűncselekmény.**

Készíts Kubut!

Itt a tavasz és vele a tavaszi fáradtság. Ilyenkor még inkább szükséges a vitaminraktárak feltöltése. Ahelyett, hogy a mindenféle adalékanyagokkal teletömött bolti gyümölcsleveket iszod, készíts otthon magadnak egészséges és tápláló italt. Íme hozzá a recept:

Hozzávalók:

- 1,5 kg sárgarépa
- 2 kg alma
- 2 citrom
- 2 narancs
- 3 banán
- cukor, ha nem lenne elég édes
- 3 l víz

Elkészítése:

- A sárgarépát és az almát meghámozzuk, felaprítjuk és külön-külön feltesszük főzni annyi vízben, amennyi ellepi.
- Amikor megfőttek levével együtt összeturmixoljuk a sárgarépát, az almát, a felaprított banánt, a megpucolt narancsot és a kicsavart citromlevét, a cukrot és összeturmixoljuk.
- Felöntjük 3 l vízzel, mert nagyon sűrű és kissé langyosan üvegekbe merítjük és a tetejükre nagyon pici nátrium benzoátot teszünk (ha pár napon belül megisszuk, akkor nem kell).
- Hidegen fogyasztható.