



Wizyta biskupa Andrzeja Jeża

W dniu stycznia 2012 r. w murach Zespołu Szkół Mechaniczno-Elektrycznych w Tarnowie gościł Jego Ekscelencja ksiądz biskup Andrzej Jeż – Ordynariusz Diecezji Tarnowskiej. To było wydarzenie historyczne w historii szkoły.

Po oficjalnym wprowadzeniu, nastąpiło spotkanie Księdza Biskupa z młodzieżą zgromadzoną w sali gimnastycznej. Dostojnego gościa, w imieniu całej społeczności szkolnej przywitał dyrektor pan Jan Onak. Część artystyczną stanowiły Jasełka bożonarodzeniowe w wykonaniu uczniów naszej szkoły przygotowane przez panią Barbarę Słomkę. Następnie Ksiądz Biskup zwrócił się do młodzieży. W swoim przemówieniu przypomniał o zagrożeniach, które dziś nie są obce młodemu człowiekowi, o fazie buntu, jaki przeżywają. Podkreślił istotę dobrych wzorców, silnych więzi międzyludzkich oraz to, jak ważna w życiu jest miłość do drugiego człowieka. Wszyscy w skupieniu wysłuchaliśmy jego słów. Następnie Ksiądz Biskup udzielił młodzieży swojego błogosławieństwa. Na zakończenie uroczystości dyrektor wręczył zacnemu gościowi obraz przedstawiający budynek ZSME, wykonany przez nauczycielkę panią Małgorzatę Cichoń oraz folder okolicznościowy wydany z okazji 130-lecia istnienia placówki. Po uroczystości Biskup zwiedził szkołę oraz Tarnowskie Centrum Kształcenia Praktycznego. Wizyta zakończyła się spotkaniem z gronem pedagogicznym, pracownikami szkoły oraz rodzicami, podczas której rozmawiano o wymagającej pracy wychowawczej i dydaktycznej współczesnego pedagoga. Ksiądz Biskup życzył wszystkim, by pomimo trudności, z jakimi boryka się szkoła, podejmowali nadal trud kształcenia i wychowywania młodego pokolenia. Zarówno grono pedagogiczne, jak i uczniowie bardzo przeżyli to wzruszające spotkanie. Mądre słowa dostojnego gościa zapadły głęboko w pamięć słuchaczy, dodały otuchy i stanowią zachętę do dalszej owocnej pracy.

Kiermaszowanie czas zacząć?

Tradycją ZSME stało się organizowanie kiermaszów świątecznych. W najbliższym czasie Koło Wolontariatu działające przy bibliotece planuje zorganizować kiermasze wielkanocne w szkole i przy Kościele Misjonarzy. Chętnych do wykonywania ozdób prosimy o kontakt z paniami bibliotekarkami. Prosimy też o przynoszenie do biblioteki materiałów, z których można wykonywać ozdoby wielkanocne.

R. CH

Walentynki trochę inaczej



Tegoroczne Walentynki ZSME postanowiło obchodzić w niecodzienny sposób. Biblioteka szkolna wraz z klasą 3IA zorganizowała kiermasz hot-dogów. Sprzedawano też waleńtynki i serduszka wykonane przez panią Jolantę Lipińską i Anię Łukasik z 3LA. Pyszne hot dogi przygotowywali: Dominik Pyrda, Szymon Sas, Dominik Nowak, Damian Łasak i Maciej Poręba. Niecodziennego smaku hot - dogom dodały domowej roboty ogórki, które przyniosły panie z biblioteki Renata

i Iwona. Dochód ze sprzedaży 600,00 zł., wpłacony został na konto ciężko chorego Mateusza Paproty, którym opiekuje się Fundacja Dzieciom „Zdążyć z pomocą”. Przepiękną dekorację z okazji Walentynek wykonała klasa 2TC pod opieką pani Edyty Pajor. Oni byli też odpowiedzialni za pocztę waleńtynkową. Maciej i Kornel świetnie wypadli w roli amatorów roznośzących miłosne listy.

Walentynki to świetna okazja by wyznać komuś swoją miłość czy zapewnić o przyjaźni. To także doskonały dzień na zorganizowanie akcji charytatywnej mającą na celu bezinteresowną pomoc.



(tekst i zdjęcia: R. CH.)

„Serce ma ten, kto go ma dla innych”

F. Ch. Hebbel

Z inicjatywy ucznia klasy 3IA **Dominika Pyrdy** w dniu 7 stycznia br. Koło Wolontariatu przy bibliotece szkolnej zorganizowało kwestę i kiermasz hot-dogów. Dochód z przedsięwzięcia w wysokości 530,00 zł. przekazano na leczenie Mileny Budzik z Rzuchowej.

R.CH.



I Gala tarnowskiego wolontariatu

14 grudnia 2012 roku odbyła się w Pałacu Młodzieży w Tarnowie I Gala Tarnowskiego Wolontariatu. Dwie uczennice z naszego liceum: Kinga Michnowicz i Joanna Śliwa, zdobyły tytuł wolontariusza roku. Kinga i Joasia od momentu przyścia do ZSME czynnie włączyły się w działania Koła Wolontariatu działającego przy bibliotece szkolnej. Serdecznie gratulujemy wyróżnienia i życzymy dalszych sukcesów.

R.Ch.



„Nadzieja”

W dniu 5 lutego 2012 br. naszą szkołę odwiedziła pani Daria Nowak z Fundacji „Nadzieja”. Rozprowadzała ona cegiełki w cenie 9 zł. W naszej szkole udało się sprzedać 8 cegiełek za 76 zł. Dochód z akcji przeznaczony zostanie na leczenie Kamila Rasia.

R.CH

Segregujesz? Pomagasz? Fundujesz!

Po raz czwarty ZSME włączyło się w akcję Segregujesz? Pomagasz? Fundujesz. Do połowy marca br. w bibliotece trwa zbiórka tekstyliów do ponownego użycia. Można przynosić: odzież, pościel, paski, buty, maskotki, itp. W bibliotece można także pobrać worki na ubrania. Dochód przeznaczony zostanie na leczenie Mateuszka Paproty. Firma skupująca tekstylia funduje także obiady dla dzieci z biednych rodzin.

R. CH.

Co nowego w bibliotece

W styczniu 2013 roku z pieniędzy Rady Rodziców zostały zakupione:

- J. K. Rowling: Trafny wybór
- Jodi Picoult: Pół życia
- Stephanie Laurens: Nierozważna narzeczona
- Mario Puzo: Sześć grobów do Monachium
- Karen Travis: Gears of war. Pola Asphro
- Harlan Coben: Na gorącym uczynku
- Oliver Bowden: Assassin`s Cred. Objawienia
- Harlan Coben: W głębi lasu
- Andriej Diakow: W mroku Uniwersum Metro 2033
- Harlan Coben: Zachowaj spokój
- Pam Jenoff: W sieci tajemnic



Zespół Szkół Mechaniczno – Elektrycznych w Tarnowie

Małopolską Szkołą z Pasją!!!

Konkurs „Małopolska Szkoła z Pasją” zorganizowany przez Samorząd Województwa Małopolskiego miał na celu wyróżnienie szkół prowadzących ciekawe działania pozalekcyjne współtworzone przez różne podmioty, z którymi współpraca zapewnia najlepsze efekty.

W uzasadnieniu zgłoszenia przedstawione zostały różne rodzaje aktywności szkoły, współpraca rodziców, opiekunów, uczniów, nauczycieli i wychowawców z organizacjami pozarządowymi i szeroko rozumianym środowiskiem lokalnym.

Działania te służą rozwijaniu pasji, zainteresowań i szczególnych umiejętności młodzieży. **Zespół Szkół Mechaniczno – Elektrycznych otrzymał wyróżnienie w tym konkursie.**

Uroczysta Gala Laureatów odbyła się dnia 3 grudnia 2012 r.
w Teatrze im. Juliusza Słowackiego w Krakowie



Wyniki konkursu literackiego „Tolkienada”

W dniu 9 stycznia 2013 roku odbył się konkurs literacki „Tolkienada”.

Laureatami potyczki zostali:

1. Michał Kupiec klasa 2IB
2. Patryk Szczepanik klasa 2IB
3. Bartosz Koziół klasa 2TB
4. Wojciech Kmieć klasa 2TB
5. Kamil Kapalka klasa 2IA

III Szkolny Przegląd Talentów

Wzorem ubiegłych lat organizowany jest w ZSME „Szkolny Przegląd Talentów”. Szczegółowe informacje o przeglądzie uzyskać można w bibliotece szkolnej, tam też dostępne są karty zgłoszeń. Serdecznie zapraszamy do udziału

R. CH.

Inwentaryzacja w bibliotece

W bibliotece szkolnej od 1.12 do 18.12 odbyło się oficjalne sprawdzenie obecności książek na półkach. Obecnych było ok. 19 tys. tomiszczy i ich braci mniejszych broszurowych. Przy przetrząsaniu miejsc siedzących odkryto „Ojca Chrzestnego” między „Lalkami”, a niektóre rzadko używane książki zaczęły nawet atakować inwentaryzujących. Na szczęście nie były one porządnie zorganizowane w tych atakach, oraz nie nadawały się na ciężką broń, gdyż miały niewielkie wymiary, choć treściowo były najczęściej ciężkie. Pozdrawiamy wszystkich, którzy brali w niej udział.

Recenzja „Wylęgarnia. Śmierć zrodzona w Pradze”

Wydawać by się mogło, że „Ojciec Chrzestny” przetarł wiele mafijnych szlaków, a telewizja i seriale o podobnej tematyce wyczerpały temat. Pewne wzory z góry zostają narzucone i niezmiennie, ale nieprawdą jest, że nic nowego wymyślić się nie da. Doskonałym przykładem trochę odmiennej mafijnej fantastyki jest książka Mirosława Żambocha pt. „Wylęgarnia. Śmierć zrodzona w Pradze”.

„Wylęgarnia” to pierwszy tom przygód asystentki w szkole wyższej, Mariki Zahańskiej. Rzecz rozgrywa się w Pradze, a młoda, atrakcyjna kobieta, która już kolejny raz zawodzi się na mężczyznach, niespodziewanie wplątuje się w sieć mafijnych intryg. Niemal z dnia na dzień przyodziewa czarny, obcisły kostium, bierze pistolet do swojej dłoni i stara się przeżyć. Ciągły stres i obawa o własne życie nie wpływają najlepiej na samopoczucie bohaterki. Jedyna rzecz, jaka ją pociesza, to osoby, z którymi współpracuje: profesjonaliści, geniusze i znawcy swojego fachu. Podczas konfrontacji z „dziwnymi istotami” Marika przekonuje się, że są na świecie rzeczy, o których mogła czytać jedynie w książkach – kosmici, mutanci czy zmodyfikowany rodzaj ludzki, trudno to jednoznacznie określić. W tym samym czasie policjant Krčmář stara się dociec i wyjaśnić, kim są przestępcy, a następnie wszystkich ich pochwycić. Konfrontacja policji, międzynarodowej mafii i „mutantów”



staje się nieunikniona. „Śmierć zrodzoną w Pradze” można polecić osobom lubiącym klimatyczne historie z nutką tajemniczości, zwracającym uwagę na szczegóły i potrafiącym docenić trud cudzej pracy. Kłopot z odbiorem mogą mieć czytelnicy preferujący „szybki” styl pisania, wartką akcją i niekończące się wybuchy. U Żambocha, owszem, znajdziemy poszczególne sceny związane z mafijnymi porachunkami i utarczkami, ale całość nie bazuje na podobnym schemacie. Pierwszy tom to dobrze skonstruowany, solidny wstęp, który dopiero przygotowuje czytelnika na coś zaskakującego i dynamicznego.

M.K.



Dzień Bezpiecznego Internetu obchodzony jest z inicjatywy Komisji Europejskiej od 2004 roku i ma na celu inicjowanie i propagowanie działań na rzecz bezpiecznego dostępu dzieci i młodzieży do zasobów internetowych, zaznajomienie rodziców, nauczycieli i wychowawców z problematyką bezpieczeństwa dzieci w Internecie oraz nagłośnienie tematyki dotyczącej bezpieczeństwa online. . W Polsce Dzień Bezpiecznego Internetu od 2005 roku organizowany jest przez Fundację Dzieci Niczyje oraz Naukową i Akademicką Sieć Komputerową – realizatorów unijnego programu „Safer Internet”.

Tematem przewodnim obchodzonego w tym roku międzynarodowego Dnia Bezpiecznego Internetu były prawa i obowiązki cyfrowego obywatela. Wszystkie działania realizowano pod hasłem **"Serfuję. Respektuję"**. Podczas tegorocznych obchodów DBI zwrócono uwagę na to, że każdy internauta ma prawo wykorzystywać potencjał sieci do samorealizacji, zdobywania informacji, nauki czy zabawy - ponosi jednak odpowiedzialność za swoje działania w Internecie. Podczas serfowania w Sieci powinien pamiętać o szanowaniu innych jej użytkowników i respektowaniu ich praw.

A.B.

WIELKI FINAŁ KONKURSÓW O BEZPŁATNE STUDIA W WSTIE!

„Idea społeczeństwa informacyjnego”-

Projekt **INFORMATYKA OTWIERA DRZWI JUTRA**

W dniu 5 marca 2013 r. odbył się finał konkursu o indeks Wyższej Szkoły Turystyki i Ekologii w Suchej Beskidzkiej. Nasza szkoła brała udział w konkursie po raz drugi, w tym roku reprezentacja liczyła 5 uczniów z klasy 4IA (Konrad Jagieło, Zbigniew Kuraś, Szymon Masłowski, Dariusz Piwko, Bartosz Wcisło). Wyróżnienie otrzymał **Szymon Masłowski**.

GRATULUJEMY!!!

A.B.



Nie lekceważ grypy!



Jesień i zima to okres wzmożonych zachorowań na choroby górnych dróg oddechowych. Zachorowania mogą być wywoływane przez ponad 200 różnych gatunków wirusów. Najczęstszą przyczyną zachorowań są wirusy grypy typu A i B, wirus RS oraz wirusy paragrypy. W porównaniu z innymi wirusami, zachorowania na grypę mogą wywoływać poważne powikłania. W Polsce sezon wzmożonych zachorowań na grypę trwa od października do kwietnia, przy czym szczyt zachorowań przypada między styczniem a marcem. Rejestruje się wtedy od kilkuset do kilku milionów zachorowań. Grypa przenosi się z osoby na osobę drogą kropelkową podczas kichania i kaszlu. Do objawów grypy należą: wysoka gorączka, dreszcze, bóle mięśni i stawów, bóle głowy, uczucie rozbicia i osłabienia, suchy kaszel, bóle gardła, katar. Choroba zwykle ustępuje po 3-7 dniach, ale kaszel, zmęczenie i uczucie rozbicia mogą się utrzymywać do około 2 tygodni.

Najczęstsze powikłania grypy to zapalenie ucha środkowego, angina, zapalenie płuc, zapalenie mięśnia sercowego i opon mózgowych. Powikłania występują najczęściej u dzieci do 2 lat, osób z chorobami przewlekłymi, osób po 60 roku życia i kobiet w ciąży.

Tak jak w przypadku innych chorób wirusowych antybiotyki są nieskuteczne i leczenie jest głównie objawowe. Warto spróbować naturalnych metod leczenia i sięgnąć po miód, cytrynę, czosnek czy cebulę. Zaleca się pozostanie w domu i odpoczynek, picie dużej ilości płynów i obniżanie gorączki. Powinniśmy również pamiętać, że dobrze zbilansowana dieta, bogata w witaminy i minerały pozwala zachować równowagę układu odpornościowego. Organizm możemy wzmocnić stosując magnez i witaminę C w tabletkach, jednak największą wartość mają witaminy zawarte w owocach i warzywach. Nie zapominajmy również o spożywaniu mleka, jogurtów i kefiru. Dobremu zdrowiu sprzyja również aktywność fizyczna, zwłaszcza na świeżym powietrzu oraz odpowiednia ilość wypoczynku i snu. Wszystkim kaszlącym i kichającym życzymy dużo zdrowia.

A.Wojdan

Otyłość

Kiedyś otyłość była uważana za symbol dobrobytu i bogactwa. Dziś jest to choroba cywilizacyjna. W ciągu ostatnich 20 lat częstość występowania otyłości wzrosła o 50 %. W Ameryce Północnej i Zachodniej Europie mówi się o epidemii otyłości. W Polsce około 70 % społeczeństwa, w tym 16 % dzieci i młodzieży w wieku szkolnym ma nadwagę albo otyłość.

Skąd ta nadwaga? Do powstania otyłości przyczynia się nieprawidłowa, wysokokaloryczna dieta, bogata w tłuszcze pochodzenia zwierzęcego i węglowodany, brak aktywności fizycznej, przekarmianie w dzieciństwie oraz czynniki genetyczne. Złe nawyki żywieniowe należy modyfikować już u dzieci. Należy pamiętać, że otyłość zwiększa ryzyko zapadalności na choroby układu krążenia, nadciśnienie tętnicze, cukrzycę, bezdech senny, niektóre typy nowotworów, zapalenie kości i stawów, zaburzenia hormonalne, a także skraca długość życia.

Otyłości zapobiega codzienna gimnastyka i zdrowe odżywianie się.

W tym celu należy:

- ograniczać spożywanie tłuszczów pochodzenia zwierzęcego, a zastąpić je tłuszczami pochodzenia roślinnego,
- zwiększyć spożycie warzyw i owoców, roślin strączkowych i produktów pełnoziarnistych,
- ograniczać spożywanie cukrów prostych oraz spożywanie soli

Ważny jest również sposób spożywania posiłków. Należy jeść regularnie, często – 4 do 6 razy dziennie, ale w małych ilościach, tak by zaspakajać głód, a nie przejadać się. Istotne jest również dokładne, powolne przeżuwanie pokarmu oraz picie około półtora litra wody dziennie.

A. Wojdan



„Rymowanki dla dużych dzieci” W. Szymborska

- Od wina wszędzie łysina.
- Od Whisky iloraz niski.
- Od żytniówki dzieci półgłówki.
- Od koniaku finał na haku.
- Od likieru równyś zeru.

- Od burbona straszna śledziona.
- Od martini potencja mini.
- Od sznapsa wezmą Cię za psa.
- Od rumu pomruki tłumu.
- Od drinka czarna godzinka.
- Od cizano konwulsje rano.
- Od sherry nogi cztery.
- Od brandy swędzenie wszędy.
- Od palinki wstrętne uczynki.
- Od calvadosu wartyś donosu.
- Od maraskino spadaj rodzinie
- Od pejsachówki pogrzeb bez mówki.
- Od borygo uschniesz łodygo.
- Od alaszu byt w rozgardiaszu.
- Od siwuchy brzuchu rozruchy.
- Od węgrzyna dziwna uryna.
- Od porto powrót z eskortą.
- Od xerseu bieg do sedesu.
- Od żywca wyje spożywca.
- Od śliwowicy torsje w piwnicy.
- Od absyntu zanik talentu.

**Dziękujemy współautorom i wszystkim zaangażowanym
w powstanie niniejszego wydania Zamiast „ZAMIAST”.**

Redakcja

Redakcja
Michał Kupiec

Opiekunowie
p. Edyta Pajor
p. Anna Baran