



Taa... Rok szkolny się skończył. Co za wspaniałe uczucie znowu być wolnym od nauki. Nie chciałbym przypominać, że to tylko dwa miesiące, krótki okres czasu, który należy jakoś sensownie wykorzystać. Nie chcę marnować też swojego czasu więc będzie krótko. Przynajmniej mam taką nadzieję.

---

## Podziękowania

Jako opiekun szkolnego Koła Wolontariatu pragnę szczególnie podziękować nauczycielom i pracownikom szkoły, którzy roku szkolnym 2012/13 wyróżnili się w działalności charytatywnej i wsparli przynajmniej dwie akcje organizowane przez nasze koło. Serdecznie dziękuję:

- |                       |                      |
|-----------------------|----------------------|
| - Dyrekcji ZSME       | - Edycie Pajor       |
| - Annie Baran         | - Iwonie Przebiędzie |
| - Anecie Gądek        | - Kindze Pułkownik   |
| - Jolancie Lipińskiej | - Iwonie Stec - Bień |
| - Marzenie Michnowicz | - Annie Wojdan       |
| - Kindze Mruk         |                      |

Udało się uzyskać ponad 5 tys. złotych, żywność trwałą, ubrania, artykuły przemysłowe i przekazać je osobom potrzebującym oraz instytucjom działającym charytatywnie. Do akcji włączyli się również: p. A. Banach, p. M. Baran, p. B. Badzioch, p. M. Cichoń, p. W. Cholewa, p. A. Doktor, p. B. Duda, p. M. Łuczyńska – Lach, p. Z. Kieras, p. B. Liska, p. K. Nosal, p. A. Odbierzychleb, p. B. Słomka, p. G. Smolińska – Wygrzywalska, p. K. Tomalski.

R.CH

## „Najlepszy matematyk ZSME”



Konkurs matematyczny o tytuł: „Najlepszy matematyk ZSME” odbył się 28.05.2013 o godz. 12:20 w sali 39. Wzięło w nim udział 16 uczniów ZSME z klas: 2IA, 2IB, 2TC, 2TB. Organizatorami konkursu byli nauczyciele ZSME: Magdalena Gochowska i Anna Ćwik – Piekarczyk.

Zakres materiału obowiązujący na konkursie obejmował zagadnienia programowe przeznaczone dla klas drugich szkół średnich dla profilu rozszerzonego odpowiednio dostosowany do potrzeb konkursu wewnątrzszkolnego. Uczestnicy konkursu to uczniowie klas drugich. Zagadnienia dotyczyły działu funkcji kwadratowej, wielomianów oraz funkcji wymiernej z poziomu rozszerzonego.

**I miejsce – Kapałka Kamil z klasy 2IA, uzyskując tytuł „Najlepszy matematyk ZSME”**

Wyróżnienia:

Armatys Paweł z klasy 2IA oraz Hadas Krystian z klasy 2IB. Gratulujemy!

---

## SZKOLNY KONKURS CHEMICZNY

W czerwcu odbył się Szkolny Konkurs Chemiczny dla klas pierwszych. Oto wyniki:

I miejsce – Jakub Kamiński z klasy 1IA

II miejsce – Radosław Białas z klasy 1TA

III miejsce – Mateusz Pater z klasy 1TA

GRATULACJE! Nagrody niespodzianki zostały wręczone na uroczystości zakończenia roku szkolnego.



## Pomoc dla Tarnowskiego Azylu

W maju 2013 roku na terenie ZSME odbyła się kwesta na rzecz Tarnowskiego Azylu. Udało się zebrać 177,23 zł., za które zakupiono 50 kg karmy dla zwierząt. Karma trafiła do zwierzątek dzięki pomocy Macieja Wiatra i Jarosława Wiśniowskiego z 2TC oraz Damiana Łasaka i Dominika Pyrды z 3IA. Akcję koordynowała biblioteka szkolna wraz z panią Edytą Pajor.





## SUKCES!

W dniach 16 – 20 maja Mateusz Stec – tegoroczny maturzysta – był uczestnikiem jednego z największych konkursów naukowych na świecie: INFOMatrix w Rumunii. Zmagania konkursowe odbywały się w Bukareszcie. Mateusz zdobył złoty medal za zaprezentowane tam niezwykle roboty przemysłowe. Uczeń pokonał rywali z 46 krajów (wśród drużyn z całego świata przedstawionych zostało 255 projektów). Mateusz godnie reprezentował szkołę, miasto Tarnów, region i Polskę. Gratulujemy!

## XLI Ogólnopolski Młodzieżowy Turniej Turystyczno - Krajoznawczy PTTK



14 kwietnia 2013 roku w Zakliczynie odbył się XLI Ogólnopolski Młodzieżowy Turniej Turystyczno-Krajoznawczy PTTK. Drużyna ZSME w składzie:

- Jarosław Wiśniowski (2TC)
- Marta Mateusz (2TC)
- Paweł Polak (2IB)



zajęła 2 miejsce i tym samym udało im się zakwalifikować do etapu wojewódzkiego. Jarosław Wiśniowski i Marta Mateusz zdobyli indywidualne wyróżnienie za najlepszą jazdę na rowerze.

R.CH.

## „O Kroplę Białej”

12 kwietnia 2013 roku reprezentacja ZSME w składzie: Jarosław Wiśniowski (2TC), Paweł Polak (2IB), Mateusz Hamera (1TM), Mateusz Marta (2TC), Rafał Chaim (1TC) brała udział w Wiosennym Biegu na Orientację „O Kroplę Białej”. Imprezę zorganizowali: Starostwo Powiatowe w Tarnowie, ZSP Tuchów, Kino ZO PTTK Tarnów.

R.CH

---

## Zakończenie akcji „Pola Nadziei”

Pola Nadziei to coroczna kampania prowadzona przez Hospicjum im. św. Łazarza w Krakowie. Celem akcji jest zebranie pieniędzy na działalność hospicjum. W tym roku nasi uczniowie zasadzili około 5 tysięcy cebulek żonkili na Plantach Dworcowych.





# Filmy na wakacje

Redaktor, fan zjawisk nieprawdopodobnych lub prawdopodobnych w bardziej lub mniej odległej przyszłości poleca filmy do oglądnięcia w te wakacje.

## Riddick

Zdradzony przez przyjaciół i pozostawiony na obcej planecie Riddick musi przetrwać w walce ze śmiertelnie groźnymi wrogami. Staje się jeszcze potężniejszy i niebezpieczniejszy niż kiedykolwiek wcześniej. Łowcy nagród ścigający go przez całą galaktykę staną się jedynie pionkami w grze, dzięki której Riddick rozpocznie odsiecz swojej planety, stojącej w obliczu zagłady.

## Igrzyska śmierci: W pierścieniu ognia

Katniss i Peeta odbywają obowiązkowe Tournee Zwycięzców, kiedy dowiadują się o fali zamieszek, do których przyczynił się ich zuchwały czyn. W tle trwają przygotowania do rocznicowych, 75. Głodowych Igrzysk, które przyniosą zaskakujący obrót spraw... Bo Kapitol jest zły. I Kapitol pragnie zemsty! Wkrótce okaże się, że zwycięska para stanie przed kolejnym wyzwaniem.

## Wolverine

Logan wyjeżdża do Japonii, gdzie zakochuje się w kobiecie, która jest już zaręczona z innym mężczyzną. Kiedy jej ojciec, wpływowy gangster, odkrywa, że Wolverine nie zamierza się wycofać, wzywa Silver Samuraia żeby pozbył się Logana.

## 1000 lat po Ziemi

Gdy ludzie uciekli z Ziemi po kataklizmie, Nova Prime stała się nowym domem. Generał Cypher Raige wraca z misji i pragnie zajmować się tylko swoim 13-letnim synem Kitaiem. Jednak zderzenie z asteroidą spowodowało uszkodzenie ich statku i muszą lądować na Ziemi, która jest dla nich nieznana. Cypher jest ciężko ranny i Kitai musi odnaleźć latarnię, aby dać sygnał i wrócić na ich planetę.



## Bezpieczne opalanie

Bardzo ciemna opalenizna już od dawna jest passé, mimo to amatorów opalania nie brakuje. Podczas wakacji wystawiasz ciało na słońce, bo czekoladowa opalenizna nadal uznawana jest za symbol udanych wczasów. Nadmierne opalenie ciała świadczy o braku świadomości



niebezpieczeństw, jakie niesie za sobą długie przebywanie na słońcu. Zanim zaczniesz się opalać, zapoznaj się z podstawowymi zasadami, aby opalanie było jak najmniej szkodliwe.

### **Opalanie uszkadza skórę**

Słońce u każdego z nas powoduje uszkodzenia skóry i włókien kolagenowych odpowiedzialnych za jędrność skóry. Opalenizna to nic

innego jak odkładanie się w naskórku barwnika - melaniny, którego zadaniem jest pochłanianie promieni UV i chronienie w ten sposób komórek przed uszkodzeniem. Promienie UV emitowane przez słońce i docierające do powierzchni ziemi powodują rumień i oparzenia, zaburzają odporność naskórka, przyczyniają się do starzenia skóry, zwiększają ryzyko zachorowania na nowotwory, w tym bardzo groźnego czerniaka. Problemem może być także przegrzanie organizmu, które może zakończyć się udarem cieplnym, objawiającym się zazwyczaj bólem głowy i wysoką temperaturą. Pamiętaj, że wakacyjna opalenizna szybko schodzi i cieszyć się nią będziesz przez krótki czas, natomiast zmarszczki i wszelkie przebarwienia pozostają, nie mówiąc już o ryzyku wystąpieniu groźnych chorób skóry.

### **Krem z filtrem to podstawa**

Pamiętaj, aby zawsze przed wyjściem na słońce użyć kremu z wysokim filtrem (zwanym też faktorem). Czynność powtarzaj podczas opalania. Przed kąpielą wsmaruj grubszą warstwę wodoodpornego kremu, a po wyjściu z wody ponów aplikację. Przed promieniami UV najlepiej chronią gęste kremy z filtrem powyżej 20 SPF. Popularne olejki z niskim filtrem nie zapewniają dostatecznej ochrony. Pamiętaj także o ochronie ust, pomadka używana latem powinna mieć wysoki filtr.

### **Co to jest SPF?**

**SPF** (Sun Protective Factor) określa poziom ochrony przed promieniowaniem słonecznym UVB. Oblicza się go przez podzielenie czasu, po którym wystąpi oparzenie na skórze zabezpieczonej kremem z filtrem do czasu, po którym nastąpi poparzenie niechronionej skóry. Np. 10 SPF oznacza, że można się bezpiecznie opalać dziesięć razy dłużej.

### **Czym kierować się przy wyborze kremu?**

Kosmetyk chroniący przed promieniami UV należy dobrać indywidualnie. Tolerancja słońca u każdego jest inna. Zanim zdecydujesz, jaka ochrona jest dla Ciebie odpowiednia, określ swój fototyp. Dzięki właściwie dobranemu SPF opalisz się w sposób bezpieczny, bez ryzyka wystąpienia poparzeń.

I fototyp celtycki – mleczna skóra, piegi, rude lub bardzo jasne włosy. Osoby z fototypem celtyckim są bardzo narażone na poparzenia. Powinny unikać słońca i używać maksymalnej ochrony - kremów z filtrem SPF 50+.

II fototyp północnoeuropejski – jasna skóra, jasne blond włosy. Po opalaniu skóra jest zaczerwieniona, często ulega poparzeniom. Idealna ochrona to kremy z filtrem od 30 do 50+ SPF.

III fototyp środkowoeuropejski – skóra normalna, jasnobrązowe lub brązowe włosy. Skóra łatwo się opala, ale trzeba ją dodatkowo chronić kremami z filtrem od 15 SPF do SPF 50+.

IV fototyp południowoeuropejski – oliwkowa skóra, ciemne włosy. Skóra bardzo łatwo się opala. Odpowiednia ochrona to kosmetyki z filtrem od 12 SPF do 30 SPF.

Tolerancja słońca zależy także od wieku, znacznie zmniejsza się po pięćdziesiątym roku życia. Małe dzieci oraz osoby starsze powinny unikać przebywania na słońcu. Podczas całego życia skóra narażana jest na duże dawki promieniowania UVA, które są przyczyną fotostarzenia i nowotworów skóry. Podczas gdy ten typ promieniowania stanowi ok 95% docierającego do nas promieniowania ultrafioletowego i przenika przez kolejne warstwy skóry, promieniowanie UVB stanowi jedynie 5%, jednak jest silniejsze i zostaje zatrzymane w zewnętrznej warstwie skóry, przez co powstawanie ładna opalenizna, ale też oparzenia słoneczne, rumień. Przy zakupie kremu zwracajcie uwagę, czy aby na pewno kosmetyki zapewniają skórze zabezpieczenie zarówno przed promieniami UVA, jak i UVB.

### **Nie opalaj znamion i pieprzyków**

Znamiona i pieprzyki powinny być przed słońcem w szczególny sposób chronione. Osoby z większą ilością pieprzyków i znamion są bardziej narażone na wystąpienie czerniaka. Części ciała ze znamionami barwnikowymi nie powinieneś więc opalać. Polecam użyć sunblockerów – kosmetyków chroniących niemal całkowicie przed słońcem.

### **Stopniowo przyzwyczajaj skórę do słońca**

Przyzwyczajaj skórę do coraz większych dawek promieni słonecznych. Staraj się kontrolować czas opalania i uważaj, aby nie zasnąć na słońcu. Bądź w ruchu, wówczas opalisz się równomiernie i nie przegrzejesz organizmu. Promienie słoneczne najmniej groźne są rano od godz. 7.00 do godz. 11.00 i popołudniu od godz. 16.00 przed samym południem i we wczesnych godzinach popołudniowych promieniowanie UVB jest najsilniejsze. Jednak przyzwyczajając skórę stopniowo do przyjmowania promieni UVB zapewniamy sobie większą odporność na promienie słoneczne i zdolność do przyjmowania promieniowania.

### **Chroń głowę przed słońcem, noś okulary słoneczne**

Nie zapominaj o nakryciu głowy, najlepiej w jasnym kolorze, odbijającym promienie słoneczne. Chroń oczy, noś okulary przeciwsłoneczne z filtrami UV – promieniowanie może być jednym z powodów zaćmy. Zwróć uwagę także na kolor szkła, w dni słoneczne najlepsze są ciemne szkła w kolorze brązowym.

Źródło: [www.namaksie](http://www.namaksie)

## Poszukiwani/ poszukiwane



Tematy na artykuły, ich pisarze, wiarygodne (choć trochę) źródła... no i może coś się jeszcze znajdzie... W każdym razie wiadomo o co chodzi. Jeżeli uważasz, że coś wiesz, (a my wiemy, że wiesz) to pisz do nas lub zgłoś to do biblioteki, wypełnij nieistniejący formularz i ciesz się z tego, że Twój artykuł będzie (może, tyle mogę obiecać) w następnej gazecie. No dobra szarpnę się. Podpiszę artykuł jako Twój...

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

**Redakcja**

Redakcja  
Michał

Opiekun  
p. Edyta Pajor  
p. Anna Baran