



Gazetka Szkolna Zamiast "ZAMIĄST"



DWUMIESIĘCZNIK SZKOLNY

NR 2 2013/2014

ZASADY DOBREGO WYCHOWANIA – pamiętacie?

1. Uczeń jako pierwszy klania się wszystkim pracownikom szkoły, mówiąc "dzień dobry". Kiedy się klania lub z kimś rozmawia, wyjmuje ręce z kieszeni.
2. Uczeń stosuje na co dzień zwroty grzecznościowe: "dziękuję", "proszę", "przepraszam", itp.
3. Uczeń nie spóźnia się na zajęcia.
4. Uczeń nie zaczepia innych - nie używa przemocy, nikogo nie bije.
5. Uczeń ubiera się stosownie do sytuacji, ale zawsze estetycznie.
6. Uczeń dba o higienę i porządek w szkole/klasie - nie pisze po ławkach, nie śmieci, nie niszczy pomocy naukowych i mienia szkoły.
7. W czasie lekcji uczeń zachowuje się właściwie - nie przeszkadza w prowadzeniu zajęć; wstaje, gdy nauczyciel się do niego zwraca; nie przerywa wypowiedzi innych osób; aktywnie pracuje podczas lekcji; nie żuje gumy.
8. Uczeń dba o kulturę języka - nie używa wulgaryzmów, nie krzyczy, nie podnosi głosu, grzecznie zwraca się do innych, pracuje nad poprawą błędów językowych.
9. Uczeń jest odpowiedzialny i prawdomówny - ma odwagę przyznać się do winy, nie kłamać i nie zrzuca odpowiedzialności na innych.
10. Uczeń kulturalnie zachowuje się w czasie szkolnych uroczystości.
11. Uczeń nie ulega nałogom - nie pali papierosów, nie pije alkoholu i nie używa narkotyków.
12. Uczeń pamięta o kulturalnym zachowaniu się poza szkołą - klania się osobom, które zna; ustępuje miejsca osobom starszym; używa zwrotów grzecznościowych; nie zaśmieca otoczenia; dba o przyrodę.
13. Uczeń zna i przestrzega zasad kulturalnej obsługi telefonu komórkowego - wyłącza go podczas trwania zajęć lekcyjnych i uroczystości szkolnych; nie używa telefonu, ani innych urządzeń elektronicznych w czasie zajęć edukacyjnych.
14. Uczeń stara się pracować nad własnym charakterem i postępuje zgodnie z zasadami dobrego wychowania.
15. Uczeń godnie reprezentuje szkołę.

M.K.

Dzień Patrona

W uroczystości wzięli udział: wnuk Tadeusza Tertila - Ryszard Tertil wraz z żoną i dwójką wnuków, Krystyna Latała wiceprezydent miasta Tarnowa, Bogumiła Porębska – Kierownik Referatu Edukacji, Ryszard Żądło - Dyrektor Wydziału Kultury i Promocji Starostwa Powiatowego, dr Andrzej Niedojadło oraz przewodniczący Rady Rodziców Stanisław Tyrka.



M.K.



Listopadowe zamyślenie

Zgodnie z polską tradycją pierwsze dni listopada poświęcone są pamięci zmarłych. Dlatego klasa 2IA wraz z wychowawczynią panią Edytą Kowalską wybrała się na Stary Cmentarz w Tarnowie. Odwiedzili oni grób naszego patrona Tadeusza Tertila, oraz zapalili symboliczny znicz.





Była to także okazja do przypomnienia sylwetki tego wybitnego człowieka, tak zasłużonego dla rozwoju miasta Tarnowa.

R.CH.

Grudniowy kiermasz u Misjonarzy

Rozdział I -Przygotowania

Pani Małgorzata Cichoń poprosiła uczniów klas pierwszych o wykonanie tradycyjnych szopek bożonarodzeniowych. Do biblioteki szkolnej trafiło ich 5. Następnie przekazane one zostały na kiermasz charytatywny przy Kościele Misjonarzy. W poprzednim numerze wspomniałem o warsztatach plastycznych w bibliotece. Wyroby wykonane na nich trafiły na kiermasz.

R.CH.



Rozdział II - Reklama

Uczniowie z klasy 2IA:
Kamil Gołąb, Aleksandra Niedziela
i Magdalena Soból reklamowali
bożonarodzeniowy kiermasz
charytatywny w Radiu Eska.
Opiekowała się nimi pani
Renata Chłupka. Reklama pojawiła się
także w RDN, tam wywiadu udzielił:
pani Małgorzata Cichoń i Mateusz
Węgrzyn.



Rozdział III - Sprzedaż





Rozdział IV - Wyniki

Efektami wyjątkowej pracy całego zespołu koordynującego całe przedsięwzięcie, grupy produkcyjnej oraz działowi marketingu i sprzedaży było zebranie 1400 zł.
Dziękujemy wszystkim Tarnowianom za wsparcie.

M.K.

Marsz Wolontariuszy

Tarnowskie Hospicjum Domowe w Tarnowie ul Krakowska 41 w dniu Międzynarodowego Dnia Wolontariusza zorganizowało przemarsz ulicami miasta. Do udziału w nim zaprosili nasz uczniowski wolontariat akcyjny. Zbiórka odbyła się 5 grudnia 2013r. obok biura THD przy parafii ks. Misjonarzy o godz. 13:45. Przemarsz odbył się ulicami: Krakowską, Wałową i Wekslarską do rynku, gdzie nastąpiło rozwiązanie pochodu.

Za przemarsz odpowiedzialna była przedstawicielka THD, p. Anna Kaczor, a za grupę z naszej szkoły – panie bibliotekarki.





Mateusz Węgrzyn „Wolontariuszem Roku 2013”!

W dniu 13 grudnia br. w Pałacu Młodzieży w Tarnowie odbyła się II Tarnowska Gala Wolontariatu. Gala ma na celu promowanie altruistycznych postaw młodzieży szkolnej oraz uhonorowanie tytułem Wolontariusz Roku tych uczniów, którzy swoim zachowaniem i bezinteresowną pomocą innym mogą być wzorcem dla rówieśników. Z naszej szkoły nominowanych do nagrody zostało siedem osób, zaś ze szkół tarnowskich przyjęto 141 zgłoszeń. Spośród tego grona uhonorowano tytułem „Wolontariusz Roku” trzy osoby, między innymi **Mateusza Węgrzyna** z klasy 3IB Technikum Nr 4 im. Tadeusz Tertila. Serdecznie gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów!

R.CH.





Szlachetna Paczka - podsumowanie akcji

6 grudnia br. zakończyła się w ZSME akcja „Szlachetna Paczka”. Udało nam się przygotować 18 paczek z niezbędnymi artykułami, które na drugi dzień trafiły do wybranej rodziny.

Serdecznie dziękujemy klasom:

- 3TB (180, 00 zł),
- 1IA (61, 00 zł),
- 3TC (60, 00 zł),
- 2TB (58, 00 zł),
- 2IB (37, 69 zł),
- 2ME (20, 00 zł)
- 2TC (20, 00 zł)
- 2IA (30, 34 zł)
- 4TB (17, 00 zł)
- 1TB (50, 00 zł)
- 2TA (16, 92 zł)

Uczniom: Wojciechowi Gucwie, Kamilowi Gołębiowi.



Wsparli nas także nauczyciele i pracownicy szkoły:

- Jan Onak,
- Beata Żurowska,
- Agnieszka Odbierzychleb,
- Aneta Doktor,
- Kinga Pułkownik,
- Krzysztof Szkarłat,
- Iwona Stec – Bień,
- Agnieszka Gawron,
- Renata Chlupka,
- Edyta Pajor

Koło Wolontariatu przeznaczyło na akcję 250, 00 zł.



Najazd gościa w czerwonym wraz z jego wiernym sługą

Oparł się najsroźszym mrozom, przetrwał okres prześladowań komunistycznych, oraz katastrofalny stan polskich dróg. Nic mu się nie oprze, a nie dawno zawitał w nasze progi. Jakby tego było mało p. Cichoń wyręczyła jego elfy w robieniu ozdób. Ciekawe czy się wkurzył...

M.K.



Ostatnie nabytki biblioteki szkolnej

Anhar. Powieść antymagiczna – Małgorzata Nawrocka

Książka o przygodach księcia królestwa magii, który przekonuje się, iż sztuka magiczna, którą od dzieciństwa kocha i zgłębia, jest dla ludzi niebezpiecznym złem. W zrozumieniu i przyjęciu tej prawdy pomagają mu stary nauczyciel śpiewu, eks-czarodziej Gordoneo i służąca Teresa - wyznawcy Tego Samego.



Alhar. Syn Anhara. Powieść antymagiczna – Małgorzata Nawrocka

Druga część powieści "Anhara, o władcy królestwa magii, który poznaje cały fałsz oraz zło magicznych praktyk i dlatego świadomie je porzuca. W kolejnej części powieści poznajemy rodzinę Anhara: jego żonę Teresę i trójkę dzieci. Akcja koncentruje się zwłaszcza na osobie najstarszego syna Anhara i Teresy, księcia Alhara, który opuszcza potajemnie rodzinny pałac i przez swoje konszachty z magami naraża się na potężne niebezpieczeństwo. Świadom zagrożenia ojciec wyrusza na ratunek. Nie wie jednak, że nie walczy o syna sam. Również kilkoro oddanych przyjaciół podejmuje próbę odnalezienia nieroztropnego księcia.

Ariel. Wnuk Alhara. Powieść antymagiczna – Małgorzata Nawrocka

Anhar to książę królestwa magii, który przekonuje się, iż sztuka magiczna, którą od dzieciństwa kocha i zgłębia, jest dla ludzi niebezpiecznym złem. Jego syn Alhar opuszcza potajemnie rodzinny pałac i przez swoje konszachty z magami naraża się na potężne niebezpieczeństwo. W trzeciej części do akcji wkracza Ariel, wnuk Alhara. Jak potoczą się ich dalsze losy? Z pewnością będą walczyć dzielnie, z determinacją równą postaciom z genialnych książek Lewisa i Tolkiena.

Dom Hadesa. Olimpijscy Herosi Tom 4 – Rick Riordan

Cała załoga Argo II z Hazel na czele musi zdecydować co dalej. Mogą albo powrócić na ziemię z posągami Ateny Partenos i zapobiec wojnie między obozami Herosów i Jupiterów albo kontynuować podróż do Domu Hadesa, gdzie uwolnią Percy'ego i Annabeth z Tartaru i udaremnią odradzanie się potworów w świecie śmiertelników. Jedyne, co wiedzą, to to że muszą się spieszyć, bo czas ucieka. Tymczasem Annabeth i Percy starają się odnaleźć wrota śmierci w Tartarze, wciąż natrafiając na kolejne fale potworów. Wiedzą, że we dwoje nie zdołają ich zbyt długo odpierać...

Tunele. Finał – Brian Williams, Roderick Gordon

Styksowie opanowują Anglię, niosą za sobą śmierć i zniszczenie. Wydaje się, że nic ich nie powstrzyma, ale gdzieś głęboko w środku ziemi, Will i Elliot muszą znaleźć rozwiązanie.

Wiedźmin. Sezon burz – Andrzej Sapkowski

„Nigdy nie mów nigdy!” W powieści pojawiają się osoby doskonale czytelnikom znane, jak wierny druh Geralta – bard i poeta Jaskier – oraz jego ukochana, zwodnicza czarodziejka Yennefer, ale na scenę wkraczają też dosłownie i w przenośni postaci z zupełnie innych bajek. Ludzie, nieludzie i magiczną sztuką wyhodowane bestie. Opowieść zaczyna się wedle reguł gatunku: od trzęsienia ziemi, a potem napięcie rośnie. Wiedźmin stacza morderczą walkę z drapieżnikiem, który żyje tylko po to, żeby zabijać, wdaje się w bójkę z roślinami, niezbyt sympatycznymi strażniczkami miejskimi, staje przed sądem, traci swe słynne miecze i przeżywa burzliwy romans z rudowłosą pięknoscią, zwaną Koral. A w tle toczą się królewskie i czarodziejskie intrygi. Pobrzmiwiają pioruny i szaleją burze.

Miasto zagubionych dusz. Dary Aniła Tom 5 – Cassandra Clare

Jace jest teraz sługą zła, związanym na całą wieczność z Sebastianem. Tylko mała grupka Nocnych Łowców wierzy, że można go uratować. Żeby to zrobić, muszą zbuntować się przeciwko Clave. I muszą działać bez Clary. Bo Clary rozgrywa niebezpieczną grę zupełnie sama. Ceną przegranej jest nie tylko jej własne życie, ale również dusza Jace'ego. Clary jest gotowa zrobić dla

niego wszystko, ale czy nadal może mu ufać? I czy on jest naprawdę stracony? Jaka cena jest zbyt wysoka, nawet za miłość? Należało im się...

Wiedźma. Sekrety nieśmiertelnego Nicolasa Flamela – Michael Scott

SAN FRANCISCO: Nicholas i Perenelle Flamelom mają tylko jeden dzień. Muszą wykonać najważniejszą rzecz w swoim życiu. Mają dobę na ocalenie San Francisco przed krwiożerczymi potworami z wyspy Alcatraz, które wreszcie wydostały się na wolność... DANU TALIS: Sophie i John Newmanowie wraz ze Scathachem, Prometeuszem, Palomidesem, Szekspirem, Saint-Germainem i Joanną d'Arc cofnęli się w czasie o dziesięć tysięcy lat, by poznać wynik wielkiej bitwy, która zdecyduje o losach świata. Po której stronie staną bliźnięta i które z nich go zbawi, a które zniszczy...

M.K.

Maraton pisania listów w ZSME

W dniach 9-13 grudnia 2013 roku w naszej szkole już po raz drugi odbył się maraton pisania listów Amnesty International. Organizacja ta wybrała kilkanaście osób lub grup społecznych których prawa zostały złamane. Nasza szkoła pisała listy w obronie etiopskiego dziennikarza Eskindera Negi

który został skazany na 18 lat pozbawienia wolności. Wspólnymi siłami napisaliśmy ponad 200 pism, które zostaną wysłane do etiopskiego premiera. Wiadomość może napisać każda osoba, która chce wyrazić swój indywidualny sprzeciw wobec łamania praw człowieka. Co roku dzięki Maratonowi Pisania Listów udaje nam się realnie wpłynąć na poprawę sytuacji kilku bądź kilkunastu osób, których prawa człowieka zostały złamane. Akcja ma zasięg ogólnoswiatowy na całym świecie napisano już ponad 1 259 198 listów. Koordynatorem projektu została Pani Agnieszka Gawron.



Tekst: Łukasz Drużkowski



Nasz słodki wróg

Poza zakłócaniem równowagi organizmu, nadmiar cukru prowadzi do wielu innych poważnych konsekwencji. Oto niektóre z nich, zakłócające metabolizm, a tym samym normalne funkcjonowanie organizmu. Dane o skutkach objadania się cukrem zaczerpnięto z czasopism medycznych oraz publikacji naukowych.

- Ma udział w powstawaniu otyłości, szybkie wchłanianie cukru sprzyja objadaniu się; ciało przerabia od 2 do 5 razy więcej cukru w tłuszcz, niż skrobi. U ludzi z nadwagą znacząco podnosi ciśnienie krwi.

- Podnosząc poziom glukozy w organizmie może spowodować reaktywną hiperglikemię. Obniżając wrażliwość na insulinę i dopuszczając do jej nienormalnie wysokiego poziomu w organizmie, może prowadzić do cukrzycy. Może podnosić poziom glukozy i insuliny u kobiet zażywających doustne tabletki antykoncepcyjne. Może powodować patologiczne zmiany w trzustce.
- Może być przyczyną nadaktywności, niepokoju, trudności z koncentracją i chorowitości u dzieci oraz niekorzystnie wpływać na dzieci z nadpobudliwością psychoruchową (ADHD). Na obozach rehabilitacyjnych dla młodzieży, gdzie stosowano dietę o niskiej zawartości cukru, zaobserwowano prawie 50 proc. spadek zachowań antyspołecznych.
- Rafinowany cukier w diecie obniża efektywność uczenia się, wpływając niekorzystnie na wyniki w nauce. Kojarzony jest ze wzrostem częstotliwości fal delta, alfa i theta w mózgu, co z kolei negatywnie wpływa na sprawność myślenia.
- Ma wpływ na powstawanie arteriosklerozy i chorób kardiologicznych. Powoduje wzrost poziomu „złego” i obniżenie „dobrego” cholesterolu. Dieta wysokocukrowa u osób z chorobami naczyniowymi znacząco zwiększa lepkość płytek krwi. Osłabia wzrok, może powodować powstanie katarakty oraz krótkowzroczności. Przyczynia się do zakwaszenia śliny i do zniszczenia zębów oraz paradontozy. Powoduje choroby dziąseł.
- Ma swój znaczący udział w powstawaniu osteoporozy.
- Może wywoływać wiele problemów z poziomem kwasowości przewodu pokarmowego m. in. Jego zakwaszenie, niestrawność. To wróg numer jeden pracy jelit, powoduje złą przyswajalność u pacjentów z dysfunkcjami jelit, podwyższenie ryzyka choroby Crohna oraz owrzodzenia jelita grubego.
- Może osłabiać system immunologiczny i przeszkadzać mu w obronie przeciw chorobom infekcyjnym. Przyczynia się do niekontrolowanego wzrostu drożdżaków (*Candida Albicans*) odpowiedzialnych za infekcje grzybicze.
- Może powodować choroby systemu autoimmunologicznego takie jak: artretyzm, astma, stwardnienie rozsiane. Może powodować depresję. Obniżenie spożycia cukru może podnieść poziom emocjonalnej stabilności.
- Dieta obfita w cukier może obniżać ilość witaminy E w krwi i powodować wzrost wolnych rodników i oksydantów.
- Może zakłócać przyswajalność białek, powodować zmiany w ich strukturze, zmieniać sposób ich działania w organizmie. Może uszkadzać strukturę DNA.
- Sprzyja alergiom pokarmowym, może przyczyniać się do powstawania egzemy u dzieci.
- Powoduje szybsze starzenie się skóry zmieniając strukturę kolagenu oraz powodować problemy ze ścięgnami.
- Może powodować bóle i zawroty głowy oraz migreny.
- Odpowiada za zwiększone ryzyko zachorowania na Alzheimera.
- Może zaburzać równowagę hormonalną np: podnosić poziom estradiolu u młodych kobiet, pogarszać zespół napięcia przedmiesiączkowego oraz obniżać działanie hormonu wzrostu.
- Wysokie spożycie cukru może powodować istotne skrócenie trwania okresu ciąży wśród młodocianych i jest związane z dwukrotnie większym ryzykiem urodzenia noworodka o niskiej wadze. Odwadnia noworodki.
- Obniża wydajność enzymów. Duże ilości spożywanego cukru mogą osłabić fizjologiczną homeostazę (stan równowagi) wielu układów w organizmie człowieka.

- Zakłóca równowagę chemiczną organizmu: powoduje deficyt chromu i miedzi oraz przeszkadza we wchłanianiu wapnia i magnezu.
- Może powodować powstawanie kamieni żółciowych. Ma wpływ na powiększenie się wątroby przez nadmierny podział jej komórek oraz jej otłuszczenie.
- Odpowiada za powiększenie się nerek i zmiany w nich, np. tworzenie się kamieni nerkowych. Działa niekorzystnie na skład elektrolitów w moczu. Przyczynia się do powstawania żylaków i hemoroidów
- Duża ilość spożytego cukru może spowodować atak epileptyczny.
- Ma potencjał wywoływania nieprawidłowych procesów metabolicznych u normalnie zdrowej jednostki i sprzyja rozwojowi chronicznych chorób zwyrodnieniowych.
- Karmi komórki rakowe, odkryto jego związek z rozwojem raka piersi, jajników, prostaty, okrężnicy, trzustki, dróg żółciowych, płuc, woreczka żółciowego i żołądka.
- Karmienie dożylnie słodzoną wodą może spowodować odcięcie dopływu tlenu do mózgu.
- Cukier jest substancją, która uzależnia.

Na podstawie www.cukrzycaazdrowie.pl

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, oj wiemy...) to pisz do nas lub zgłoś to do biblioteki, wypełnij nieistniejący formularz i ciesz się z tego, że Twój artykuł może będzie (tyle mogę obiecać) w następnej gazetce. No dobra, będę szczodry.

Podpiszę artykuł jako Twój...

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

Redakcja

Redakcja
Michał
R. CH (fotoreporter;)

Opiekun
p. Edyta Pajor
p. Anna Baran