



Nasi uczniowie z Honorowym Tytułem Tarnowskiej Marki Talentu



Uczniowie ZSME odebrali z rąk pani Krystyny Latały, pełnomocnika prezydenta ds. kultury, Honorowe Tytuły Tarnowskiej Marki Talentu!

Stowarzyszenie „Podaruj Dzieciom Promyk Słońca” we współpracy z Urzędem Miasta Tarnowa już po raz drugi postanowiło przyznać Honorowe Tytuły utalentowanym uczniom odznaczającym się wybitnymi i znaczącymi sukcesami w olimpiadach przedmiotowych, sporcie, dziedzinach artystycznych i innych formach aktywności poza szkołą.

Wśród nagrodzonych uczniów znaleźli się reprezentanci naszego Zespołu Szkół w Mistrzostwach Polski Debat Oksfordzkich w Poznaniu: Marek Dulowski kl. 2IB, Łukasz Drużkowski kl. 3IB, Jarosław Drwal kl. 3IB, Paweł Kołodziej kl. 2TB oraz Konrad Stelmach kl. 4 IA, a także laureaci XIV Międzynarodowej Olimpiady Języka Angielskiego w Bielsku Białej: Christopher Dyja kl. 4IA i Kamil Kapałka kl. 4IA.

Uczniowie otrzymali również listy gratulacyjne i autografy znanej aktorki Marty Żmudy Trzebiatowskiej, zdobywcy biegunów Jana Meli i skoczka narciarskiego Kamila Stocha.

Na ręce Dyrekcji Szkoły złożono srebrny medal oraz książkę dziennikarza i publicysty Krzysztofa Ziemca pt. „Warto być dobrym”, która zajmie zaszczytne miejsce w księgozbiorze Biblioteki Szkolnej.

Relacja z Dnia Sportu i Zdrowia 02.06.15

Dnia 2 czerwca, w Zespole Szkół Mechaniczno-Elektrycznych, jak co roku odbył się Dzień Sportu i Zdrowia - wydarzenie społeczno-kulturalne promujące zdrową żywność i aktywny tryb życia. W akcję zaangażowani byli Nauczyciele, uczniowie, a także specjaliści Goście. Odwiedzili nas również miejscowi Tarnowianie wraz z rodzicami uczniów oraz absolwenci szkoły. Całość rozpoczęła się o godzinie 8:00.



Na sali gimnastycznej odbyła się prelekcja na temat zdrowego żywienia, będąca symbolicznym początkiem zdarzenia. W trakcie wykładu, obecni dowiedzieli się, jaka dieta szkodzi ich organizmom, a spożywanie czego przyczynia się utrzymywaniu długo służącego zdrowia. Po części edukacyjnej wszyscy udali się na szkolne boisko, gdzie uczniowie konkurowali ze sobą w różnych zawodach sportowych. Każdy znalazł coś dla siebie. Poszczególne klasy wykazały się sprawnością fizyczną, rywalizując ze sobą w przeciąganiu liny oraz

sprawdziły swoją kondycję w biegach sztafetowych i indywidualnych. W spacerze strongman'a, młodzież udowodniła że nie brakuje im krzepy, a dźwiganie ciężarów to dla nich pestka. Również Grono Pedagogiczne pokazało, kto w Tarnowie utrzymuje królewską formę, rozgrywając mecz piłki nożnej wraz z uczniami. Pojawiły się też żartobliwe konkurencje- wyścigi w workach, czy bieg z kurzym jajkiem polegający na przebiegnięciu z nim na tyłce określonego dystansu bez rozbicia go, co obserwatorzy potwierdzają - wymaga niemałej zręczności. Na boisku do koszykówki, rowerzyści zaprezentowali swoje umiejętności wykonując skomplikowane akrobacje rowerowe, a pasjonaci motoryzacji podziwiali tego dnia profesjonalny żużel.

O godzinie 10:00 rozstawiono stoły ze zdrowym, drugim śniadaniem obsługiwane przez naszą młodzież. Znalazło się na nich mnóstwo smakowitych przekąsek- soczyste owocowe szaszłyki, pełne witamin koktajle oraz przepyszne wiejskie wyroby- było w czym wybierać.



Rozrywkę intelektualną- bo o zdrowym ciele, decyduje również zdrowy umysł- stanowiła możliwość spróbowania swych sił w partii gry planszowej na sali gimnastycznej. Z kolei zwycięzcy muzycznego show "Kontra-takt", wraz ze szkolną orkiestrą i lokalnymi kapelami muzycznymi, uświetnili ten dzień prezentując swoje talenty artystyczne na scenie obok boiska sportowego. O godzinie 13:00 Pan Dyrektor wręczył nagrody uczestnikom zawodów, co było ostatnim punktem programu tego dnia.

Akcje takie jak Dzień Sportu i Zdrowia są bardzo potrzebne. Uświadamiają one jak niewiele wystarczy, by zadbać o własne zdrowie i jednocześnie pozwalają mile i aktywnie spędzić czas na świeżym powietrzu. Właśnie tak powinno się żegnać wiosnę i witać lato.

Józef Dąbrowa

"Wesołych Głodowych Igrzysk i niech los zawsze wam sprzyja!" – recenzja książki Suzanne Collins pt. "Igrzyska Śmierci"

Książka trafiła w moje ręce już dawno temu, zaraz po premierze filmu o tym samym tytule. Od ekranizacji, zawsze bardziej ceniłem słowo pisane ze względu na głębszy przekaz opowieści i dialog wewnętrzny bohaterów, a przez to specyficzną więź tworzącą się między czytelnikiem, a poszczególnymi postaciami. Muszę przyznać, że autorce udało się zbudować oryginalny, niespotykany wcześniej klimat post-apokaliptycznego państwa totalitarnego Panem, wypełnić go barwnymi osobowościami, a całość zawrzeć w niebanalnej historii traktującej o poświęceniu, miłości i śmierci.

Główna bohaterka, 16-letnia Katniss Everdeen zamieszkuje najbiedniejszy i najbardziej dyskryminowany w państwie - Dystrykt Dwunasty. By utrzymać rodzinę, codziennie łamie prawo, nielegalnie polując w lesie otaczającym Dystrykt. Jej życie wyglądałoby tak samo, gdyby nie 74. Igrzyska Głodowe - coroczne zawody odbywające się w państwie Panem, w którym 24 uczestników zwanych trybutami wyłonionych w drodze losowania z każdego dystryktu, walczy na śmierć i życie na zamkniętej arenie. Katniss zgłasza się na trybutkę ratując przed tym losem swoją ukochaną młodszą siostrę Prim. Wraz z innym uczestnikiem ze swojego dystryktu, Peetą Mellark wyrusza do stolicy, a dalej w miejsce docelowe podróży - na arenę. Krwawa rzeźnia, tymczasowe sojusze, walka o przetrwanie - nieprzerwana akcja z rodzącym się między dwojgiem uczuciem w tle, nie pozwala tak po prostu oderwać się od lektury bez poznania zakończenia tej intrygującej historii.

Książka osobiście bardzo mi się podobała - nie nudzi, a jednocześnie skłania do refleksji- to właśnie cenię w dobrej lekturze. Pozycja, choć skierowana do młodzieży, porusza poważne tematy i z pewnością zainteresuje również starszych czytelników. "Igrzyska Śmierci"? Mogę polecić każdemu.

Józef Dąbrowa





Srebrne Serduszko „Empatii” dla ZSME

W dniu 10 czerwca 2015 roku, po raz trzeci w ZSE-O w Tarnowie, odbyła się „Gala Empatii”. Miała ona na celu posumowanie akcji „Złotówka na budowę Via Spei” oraz wręczenie podziękowań i nagród dla wyróżniających się

wolontariuszy. Nasza szkoła już po raz trzeci uplasowała się w gronie placówek, które pozyskały najwięcej funduszy na budowę hospicjum stacjonarnego. W nagrodę otrzymaliśmy Srebrne Serduszko „Empatii”. W poprzedniej edycji akcji uzyskaliśmy serduszko w kolorze brązowym. W przyszłym roku mamy szansę na serduszko złote, które przyznane zostanie szkołom, które trzy razy z rzędu były najlepsze.

R. CH.

ZSME wspiera inicjatywę „Młodzi Misjom”

W dniu 22 maja 2015 roku odbył się w ZSME charytatywny kiermasz ciast oraz kwesta. Dochód w wysokości **320,00 zł** przeznaczony została misje. Inicjatorami akcji byli: pani Barbara Słomka oraz księża: Mariusz Berko i Piotr Wawrzyniak.

W bibliotece szkolnej dostępne są książki ks. Mariusza Berko: „Niekochane dzieci Boga” oraz „Listy z fawel”, opowiadające o jego pracy misyjnej w Brazylii.

ZSME otrzymało także podziękowanie za koordynację projektu misyjnego „Key Koo Kem To Ndoo” oraz udział w organizacji Misyjnego Święta Dzieci.





Wołyń' 43, czyli jak dopaść Ukraińca

6 czerwca tego roku miała miejsce pierwsza (z wielu, mam nadzieję) fabularnych gier z elementami ASG „Wołyń' 43”. Nad rolami i innymi drobiazgami niezbędnymi do przeprowadzenia imprezy siedziałem od marca i byłem strasznie ciekawy co z tego wyjdzie.

Zaczęło się od tego, że jedna z dziewczyn, która miała jechać ze mną do Odporyszowa na grę, zasnęła. Zadzwoiłem do niej o ósmej, gdy nie stawiała się w umówionym miejscu „Halo? – Cześć, będziesz dzisiaj? – No będę, przyjadę... - A nie miałaś jechać ze mną o ósmej? – O kurde, zasnęłam!” – tak oto załapałimy pierwsze opóźnienie. Ale czasu było dużo, nie przejąłem się tym wcale.

Gdy już przybyła spóźnialska i ruszyliśmy wreszcie w stronę Odporyszowa okazało się, że zapomniała okularów. Cekał nas więc powrót pod moją kamienicę po zapasową parę. Na miejsce przybyliśmy po dziesiątej, przywitali nas żołnierze Armii Czerwonej czekający pod kościołem. Cóż, to był stresujący dzień także dla księży...

Podział broni, amunicji i ról dla osób, które zdecydowały się dołączyć w ostatniej chwili, potrwał gdzieś do jedenastej. Potem podzieliliśmy jedzenie na obozy i objuczeni jak muły ruszyliśmy na małą wycieczkę. Najlepiej mieli Ukraińcy, ich obóz znajdował się zaraz za bramą odporyszowskiej Siemachy, ich dowódca znał teren i zgodził się nas odprowadzić, ale, rzecz jasna, pomylił drogę w wyniku czego targaliśmy cały swój majdan jeszcze dłużej i dalej. No ale zyskał na tym klimat – w końcu ze szczętem znienawidziliśmy tego spokojnego i przyjacielskiego na co dzień chłopa.

Nasz obóz był na małej polance, otoczonej z każdej strony czym innym. Z jednej strony była droga, z drugiej otwarte pole, z trzeciej zagajniczek i z czwartej jezioro. Mieliśmy też altanę, która dawała nieco cienia. Gdy tylko się tam rozłożyliśmy, w oddziale wybuchła panika. Wywołały ją latające tu i tam pszczoły czy też osy, które najwyraźniej zapragnęły naszego prowiantu. Dziewczyny

krzyczały i piszczwały, próbowały wiać, ja i strzelec Wrona i ja próbowaliśmy strzelać do nich ale z marnym skutkiem. Ostatecznie wybudowaliśmy dwie barykady (od strony drogi i od strony pola) i mogłem udać się na pierwszy patrol. Nie ma to jak dowodzenie. Poszliśmy drogą, by chwilę potem znaleźć rosyjski plakat.

Wróciłem z nim do obozu, przeczytałem ludziom co na nim wypisano, po czym go potargałem. A żeby zachować choć pozory sprawiedliwości wysłałem na patrol dziewczyny, a ja wraz z Wroną zaczęliśmy swoją wartę na barykadach. Nasze piękne przyjaciółki wróciły bardzo szybko – z ruskimi na karku. Rzuciłem się więc bronić barykady przy drodze, wywaliłem magazynek ze swojego MP40, a przeładowując zażądałem od Sowietów poddania się, gęsto przetykając wypowiedź łaciną.

Okazali się większymi tchórzami niż myślałem, chwilę potem wyszli w naszą stronę z uniesionymi rękami. Chciałem ich rozwalić, ale moja zastępczyni, pani porucznik Blond odradziła mi to. Przekonałem się, że to porucznik i szeregowiec, chcieli zawrzeć z nami pakt. Obiecali, że jeśli pomożemy im ująć dowódcę Ukraińców, Konowałowa, będę mógł się nad nim poznać zanim wyślą go do Moskwy. Mimo obaw oddałem im broń. Byli grzeczni, ale jedna rzecz była dziwna: często oficer pozwalał podejmować decyzje szeregowcowi i to w ważnych sprawach. Jedną rękę trzymałem więc w pobliżu kabury ze spluwą, a drugą piłem z nimi „bimber”.

Uderzyli Ukraińcy, strzelali od strony pola, ale wystarczyło kilka moich serii z peemu żeby podkulili ogon i zwiali. Prawie mnie trafili podczas tej potyczki, ale cóż, możliwe że wreszcie los się do mnie uśmiechnął i uszedłem cało.

Jakiś czas potem zebrałem swoich ludzi i zapowiedziałem że podczas ataku na Ukraińców musimy pojmać Rosjan. Żeby uniknąć ich podejrzeń wziąłem swoją siostrę Negri na patrol. Ruszyliśmy drogą w stronę lasu (po drodze prawie zastrzeliłem fotografa, czał się w krzakach ubrany jak my), ale kawałek dalej zawróciliśmy. Udało się nam, zaskoczyliśmy parę Ukraińców atakujących nas od strony drogi: chłopaka i dziewczynę. Facet zauważył mnie dopiero jak podbiegłem i otworzyłem ogień, trafił mnie w nogę i rękę, upadłem. Sam schował się za kępą suchej trawy przed ostrzałem Rosjan z obozu. Próbował uciec zza kępy od mojej strony, ale wciąż mogłem strzelać i trafiłem i jego, i ją. Wkrótce usłyszałem ich krzyki o litość, poddali się.

Negri pomogła mi wstać i pozbierać magazynki, ruszyliśmy do obozu. Kątem oka widziałem jak ruscy rozbijają moją zdobycz. Wrona też był ranny, dostał w pierś. Nasze dziewczyny szybko się mną zajęły i mogłem wreszcie odpocząć. Rosjanie strasznie się puszyli, zupełnie jakby to oni złapali naszych jeńców, ale to olałem. Niech się cieszą. Za chłopaka zaraz się wzięli, miło było patrzeć jak wydzierają mu się do ucha, strącają z krzesła itd. Rosjanie mają do tego talent.

Nagle pojawili się pozostali Ukraińcy, chcieli negocjować. Ale co tam! Rosjanie rozbili ich i chwilę potem mieliśmy wszystkich. Poprosiłem siostrę o pomoc przy wstawaniu, chciałem zatłuc Konowałowa, ale ruscy raczej by mnie zabili niż pozwolili na to. Nie pozwolili mi też zabić ani najmłodszego chłopaka („On młody, z faszyzmu wyrośnie!”) ani dziewczyny. Zadowolilem się więc rozwalając łeb chłopakowi którego złapałem.

Rosyjski oficer wziął na ręce dziewczynę i oświadczył, że to od dzisiaj jego żona, strasznie mu było wesoło. Dał mi nawet swoją tetetkę, żebym robił nią zdjęcia. Ani on, ani jego kolega nie spodziewali się ataku z mojej strony. Wziąłem więc obie tetetki, jego i swoją, przeładowałem je

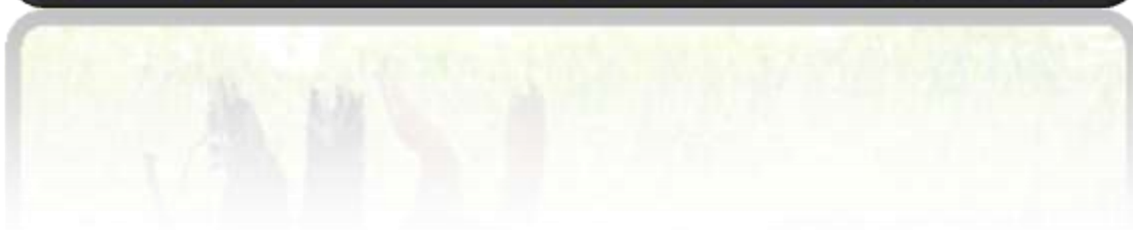
i wymierzyłem w obu. Chwilę potem miałem ich obu, związanych. Żonkoś próbował nawiać, dostał ode mnie w plecy trzy razy ale przeżył.

Nastała chwila odpoczynku, ale gdy akurat wstałem rzuciło się na mnie dwóch jeńców: żonkoś i Konowałow. Upadłem z nimi na kanapę, jeden próbował mnie udusić, a drugi wziął sobie za punkt honoru by mu pomóc, ale zapomnieli o mojej ręce z pistoletem – rozwaliłem Ukraińca, Rosjanin tylko oberwał. Moi ludzie nawet się nie ruszyli żeby mi pomóc – spanie w nocy mogą sobie narysować – postanowiłem.

Przesłuchiwałem ruskich i dowiedziałem się, że szeregowiec to tak naprawdę komisarz polityczny z sowieckiego kontrwywiadu, który miał mnie, panią porucznik i Konowałowa wywieźć do Moskwy. Szkoda mi było kuli na to ścierwo, więc mu odpuściłem, ale w niewoli został.

Oficer kupił dla nich wolność wskazując mi miejsce następnego sowieckiego zrzutu. Uparli się jednak by wziąć ze sobą Ukrainkę, nie zgodziłem się. Podobno była w ciąży, tak mówił jej mąż. Skubany, kiedy on zdążył dzieciaczka jej skombinować? Odparłem, że będzie zakładniczką i jak coś zmalują to wpakuję w jej brzuch magazynek z pistoletu. Na to komisarz, któremu chyba zaszkodziło słońce, opowiedział mi jak zabijał ciężarne, cwane krowy z Niemiec, które z pozoru były zwykłymi krowami ale kradły pieniądze i amunicję. Nie pytajcie, sam tego nie rozumiem. Dałem im dwa pistolety bez amunicji i kazałem spadać.

Jak się okazało, oficer miał zapasowy, pełen magazynek który załadował do pukawki i próbował mnie zastrzelić, ale miał pecha – pociągnąłem serią z maszynówki po nich obu i zostawiłem, żeby



zdechli. Jak się podkurowali pozwoliłem im wrócić, żebyśmy mogli razem zaatakować osłabionych Ukraińców (było ich trzech, nas sześcioro i mieliśmy jeńca).

Mieliśmy dobry plan, ale Ukrainka coś źle nas prowadziła. W jednej chwili byliśmy w lesie, otoczeni ze wszystkich stron buszem, w następnej ona zaczęła biec i zniknęła mi z pola widzenia, a w jeszcze następnej powietrze było gęste od ołowiu i dostałem, zanim się obejrzałem i to podle, w brzuch, więc nie mogłem zwać ani strzelać. Kazałem swoim ludziom wiać. Ruski oficer zwał do Ukraińców i przekonał ich, że popiera Banderę. Siostra próbowała mi pomóc mimo rozkazu odwrotu, ale w połowie drogi odwaga ją opuściła i odwróciła się akurat żeby dostać w tyłek.

Ukraińcy zagarnęli i mnie, i ją. Zabrali mi peem, ale przy pasie wciąż miałem kaburę z pistoletem i trzy magazynki do peemu (na co mi one były teraz sam nie wiem). Wypatrzyłem zdrajczynię, stała zasłonięta tak, że mogłem strzelić jej tylko w nogę. Wyjąłem spluwę, i strzeliłem. Rzuciłem ją, ale i tak cierpliwość wrogów się skończyła – dobili mnie kilkoma strzałami w plecy z małej odległości.

Gra się zakończyła wraz z moją śmiercią. Rosjanie nas zdradzili, ja i siostra siedzieliśmy w niewoli, a pani porucznik i Wrona uciekli. Straciliśmy zapas amunicji, mieli tylko to co w ładownicach.

Ludzie byli zadowoleni, a o to przede wszystkim mi chodzi. Brało udział 10 osób – wiem, że mało, ale wystarczyło. Następna gra niebawem, jeszcze przed zimą, mam nadzieję.

Serdecznie zapraszam. **Adrian Tarza.**

Szkolny Konkurs Chemiczno – Biologiczny

1 czerwca 2015 roku odbył się Szkolny Konkurs Chemiczno – Biologiczny, w którym wzięło udział 26 uczniów klas pierwszych. Celem konkursu było propagowanie wiedzy o racjonalnym odżywianiu, promocja zdrowia oraz podniesienie poziomu wiedzy i umiejętności chemiczno – biologicznych uczniów. Konkurs polegał na rozwiązaniu 45 minutowego testu. Najlepsze wyniki uzyskali:

I miejsce – Adam Mikos z klasy 1TB

II miejsce – Patryk Migacz z klasy 1TM

III miejsce – Kinga Nowak z klasy 1IA

Nagrody rzeczowe ufundowała Rada Rodziców. Organizatorzy nagrodzili zwycięzców dyplomem, słodyczami i ocenami z biologii i chemii.

E. Pajor i A. Wojdan



W dniu 7 czerwca 2015 roku na boisku treningowym TOSiR odbył się Eko Festiwal NGO. Dostępnych było wiele atrakcji m.in.: animacje , zabawy i warsztaty dla małych oraz dużych, malowanie twarzy i tatuaże, występy kuglarskie i cyrkowe, szczudlarze, świat baniek mydlanych, warsztaty bębniarskie. Uczniowie z naszej szkoły także brali udział w Festiwalu prezentując LAND ART wraz z uczennicami Zespołu Szkół Plastycznych . Opiekunem grupy była Małgorzata Cichoń .



Kreator 2015



Nasza szkoła włączyła się w organizację Tarnowskiego Festiwalu Kreatywności, który odbył się w sobotę 20 czerwca 2015.r. Na parkingu przed Galerią Gemini instytucje działające na rzecz dzieci, młodzieży, seniorów i rodzin stworzyły miasteczko festiwalowe, w którym każdy znalazł coś dla siebie. ZSME wraz z TCKP przygotowało doświadczenia fizyczne, warsztaty: rękodzieła, origami, kostki Rubika, robotyki, automatyki. Zaprezentowała się również grupa rekonstrukcyjna oraz zespół wokalny-muzyczny i zwycięzcy konkursu „KONTRA – TAKT 2015”





Rozpoczyna się lato. Nie wszyscy będą mieli jednak okazję korzystać ze wszystkich jego uroków. To najtrudniejszy okres dla alergików, zwłaszcza tych uczulonych na pyłki roślin, w tym pyłki traw.

Pierwsze objawy alergii na pyłki występują zwykle w postaci świądu, łzawienia, przekrwienia spojówek i obrzęku powiek. Następnie pojawiają się napady kichania, obfity wodnisty wyciek z nosa i – w mniejszym stopniu – zatkanie jam nosowych. Może występować też świąd nosa i podniebienia. U około 20 proc. osób mogą pojawić się objawy astmy oskrzelowej. U części chorych może wystąpić pokrzywka.

Pyłki roślin

Aby ograniczyć kontakt z alergenami pyłków roślin należy:

- unikać terenów cechujących się wysokimi stężeniami pyłków danego gatunku roślin,
- pozostawać w domu w dniach o wyjątkowo wysokim stężeniu pyłków,
- zamykać drzwi i okna w okresach ich wysokiego stężenia,
- stosować filtry powietrza w domu i w samochodzie,
- nosić okulary poza domem,
- odpowiednio planować wyjazdy wakacyjne i weekendowe.

W pobliżu zbiorników wodnych lub na terenach górskich stężenie pyłków w powietrzu jest niższe. Przed wyjazdem może być konieczne przyjmowanie leków, głównie przeciwhistaminowych, hamujących większość objawów. Zażywanie tych leków jeszcze przed okresem nasilonego pylenia pozwala na zmniejszenie objawów oraz ograniczenie stosowania leków w sezonie. Wiele z tych leków jest dostępnych bez recepty, jednak lepiej właściwą kurację ustalić z lekarzem prowadzącym.

Owoce i warzywa

Kolejny problem alergiczny w okresie lata to reakcje na świeże owoce i warzywa. Jest to związane z pewnymi wspólnymi cechami antygenowymi owoców i warzyw oraz pyłków roślin. Takie zależności występują np. pomiędzy pyłkami chwastów a selerem, pyłkiem brzozy a owocami drobnopestkowymi, czy pyłkiem leszczyny a orzechami laskowymi. Po spożyciu owoców i warzyw dochodzi do wystąpienia świądu i obrzęku podniebienia, warg, gardła, czasem bólów brzucha i biegunki. U osób szczególnie wrażliwych może dojść do reakcji uogólnionych pod postacią duszności, pokrzywki, a nawet wstrząsu uczuleniowego. Uczulające alergeny łatwo ulegają degradacji po obróbce cieplnej. Z tych powodów osoby uczulone na warzywa i owoce powinny je spożywać w formie gotowanej lub pieczonej.

Jad owadów

Użądlenia owadów błonkoskrzydłych (pszczoły, osy). mogą być przyczyną bardzo poważnych, nawet zagrażających życiu reakcji alergicznych. Alergia na jady owadów może pojawić się w każdym wieku, również u osób, które nie reagowały alergicznie na wcześniejsze użądlenia. Typowa reakcja to ból, zaczerwienienie i obrzęk w miejscu użądlenia. Objawy te utrzymują się z reguły kilka godzin. U osób uczulonych reakcje miejscowe są silnie zaznaczone i utrzymują się przez kilka dni. Mogą także pojawić się duszności czy wstrząs. Jak unikać użądlenia?

Oto kilka rad:

- nie jeść na powietrzu, w okolicach gdzie mogą występować owady błonkoskrzydłe; owady te bardzo lubią słodczyce, owoce i mięso;
- nie wolno drażnić owadów i ich odganiać, może to bowiem prowokować atak;
- nie powinno się tam, gdzie występuje dużo owadów, nosić kolorowych, kwiecistych ubrań oraz używać intensywnych perfum i dezodorantów, szczególnie o zapachu kwiatowym.

Jeśli dojdzie do użądlenia, delikatnie usuńmy żądło. Miejsce ukłucia posmarujmy kremem zawierającym lek przeciwhistaminowy lub glikokortykosteroid. W przypadku nasilonych reakcji miejscowych lub ogólnych należy doustnie podać lek przeciwhistaminowy i jak najszybciej zgłosić się do lekarza. Osoby, które mają potwierdzone rozpoznanie uczulenia na jady owadów, powinny mieć zawsze przy sobie autoskrzykawkę z adrenaliną.

„Uczulenie na słońce”

Wiele osób mówi, że ma „uczulenie na słońce”. Nie jest to właściwe określenie, gdyż nie ma z medycznego punktu widzenia reakcji alergicznej na słońce. Raczej pod tym terminem określa się szereg reakcji fizycznych wywołanych przez promienie słoneczne. Najczęściej zmiany dotyczą skóry i mogą wystąpić przy pierwszym kontakcie z promieniami słonecznymi lub dopiero po kilku dniach. Zwykle w odkrytych miejscach ciała pojawia się zaczerwienienie skóry, wysypka, świąd. Intensywność zmian może być zróżnicowana i zależy od czasu ekspozycji na promienie słoneczne. Należy pamiętać, że niektóre leki i kosmetyki mogą nasilać reakcje skóry. W celu zmniejszenia reakcji należy stosować odpowiednie kremy z filtrem.

Oczywiście opisane wyżej przykłady nie muszą nas odstraszać od wakacyjnych wyjazdów. Przy odpowiednim wyborze miejsca odpoczynku i podjęciu prostych środków zapobiegających możemy cieszyć się z rekreacji, uprawiania sportów, kąpieli i słońca.



Wakacyjne zasady bezpieczeństwa

Wakacje to dla młodzieży czas zabawy i nowych wrażeń. Korzystając z wakacyjnych przyjemności, nie zapominaj jednak o bezpieczeństwie własnym i bliskich. Zwracaj uwagę na zagrożenia podczas wypoczynku, aby po powrocie do szkoły lub na uczelnię mieć tylko dobre wspomnienia. Przyswój sobie kilka podstawowych zasad, które pozwolą Ci spędzić lato bezpiecznie oraz poradzić sobie w trakcie zaistnienia nieprzewidzianych sytuacji. Jeśli stosujesz podobne reguły - to bardzo dobrze, zobacz jednak, czy nie można ich zmodyfikować. Pamiętaj, że żadna zasada nie daje 100% szans na uniknięcie zagrożeń, ale z pewnością zmniejsza i to znacznie, możliwość stania się ofiarą.

1. Wyjeżdżając, zawsze pozostaw najbliższymi informację, gdzie i z kim będziesz spędzać czas. Zostaw wszystkie możliwe numery telefonów - swoje i przyjaciół. Umów się na określone hasło, które wypowiedziane przez Ciebie będzie oznaczało, że czujesz się zagrożony i potrzebujesz natychmiastowej pomocy. To nie przesada - to podstawowe zasady bezpieczeństwa!
2. Nie afiszuj się zbyt mocno posiadaniem dóbr - nigdy nie wiesz, kto może Cię obserwować. Podczas płacenia staraj się nie pokazywać zawartości portfela. Dobrym wyjściem jest np. noszenie przy sobie drobnych sum. Natomiast sposobem na natrętnych "wyłudaczy" jest posiadanie w kieszeni drobnych "na odczepne". Korzystaj z takiego rozwiązania, gdy sytuacja staje się napięta. Dobrze jest się wtedy oddalić obserwując, czy napastnik nie podąża za Tobą.
3. Podróżując pociągiem zawsze zajmuj miejsca z dala od podejrzanych osób i - jeśli to możliwe - blisko konduktora, bądź służby ochrony kolei. Nie siadaj samotnie w przedziałach i trzymaj się blisko ludzi. Często to wystarczy, aby odstraszyć potencjalnego napastnika. Staraj się nie podróżować nocą. Pamiętaj - napastnik lub złodziej zawsze korzysta z okazji. Nigdy też nie podróżuj autostopem sam - zawsze w gronie przyjaciół. Nie wsiadaj do auta jeżeli kierowca od razu nie wzbudzi Twojego zaufania lub będziesz mieć jakiegokolwiek wątpliwości. Wracając z imprezy nocą nigdy nie korzystaj z ofert podwiezienia przez obcych.
4. Kiedy ktoś Cię zaczepia, nie wdawaj się w rozmowy - czasami lepiej udąć, że się nie słyszy i iść dalej. Kiedy zaczepki się nasilą, odpowiadaj pewnie, krótko, bez wdawania się w dyskusję. Nie obrażaj napastnika. Kiedy ktoś Cię celowo

potrąci, nie odwracaj się i idź dalej. Można również przeprosić - dla własnego dobra.

5. Przebywając na plaży, pływalni czy w wakacyjnym tłumie, uważaj na swoją torbę, portfel, telefon. Nie noś portfela i dokumentów razem i nigdy nie wkładaj ich do tylnej kieszeni. Dokładnie zapinaj plecaki i torby. Torebkę trzymaj, obejmując ją całą od spodu, pamiętając przy tym, aby zawsze była zamknięta. Wartościowe rzeczy noś tylko w zamykanych kieszeniach. Jeśli bawisz się na imprezie, nigdy nie pozostawiaj swoich rzeczy bez opieki - kradzieże torebek, portfeli, telefonów komórkowych zdarzają się w klubach niezwykle często. Złodziej prowadzi wnikliwą obserwację wybierając swoje ofiary.
6. Zawsze i wszędzie pilnuj swoich napojów. Przypadki dosypywania i dolewania różnych specyfików są coraz większym problemem. Po takich substancjach nabierasz niewyobrażalnej ochoty na seks, tracisz samokontrolę, łatwo jest Cię nakłonić do robienia różnych rzeczy, a nazajutrz niczego nie pamiętasz. Nigdy nie przyjmuj napojów od nieznanych lub mało znanych Ci osób. Jeśli idziesz na parkiet, napoje zostaw pod opieką osoby zaufanej.
7. Nigdy nie wybieraj się na dyskotekę sam - zawsze w gronie znajomych. Nie wychodź z dyskoteki samotnie - staraj się wracać do miejsca zamieszkania w towarzystwie przyjaciół. Wychodząc z dyskoteki włóż wierzchnie okrycie i wygodne obuwie - bardzo "swobodny" strój często prowokuje agresję. Dobrze jest również nosić przy sobie miotacz gazu lub żel obezwładniający. Pamiętaj jednak, że jest to przedmiot służący do obrony, więc stosuj go zgodnie z przeznaczeniem!
8. Wakacje to okres wzmożonej działalności dealerów narkotykowych. Pamiętaj, że mitem jest, iż "dopalacze" pomagają w dobrej zabawie. Narkotyki robią Ci z mózgu kogel-mogel. Naucz się być asertywnym! Naucz się odmawiać. **PAMIĘTAJ - NIE ISTNIEJE BEZPIECZNE BRANIE NARKOTYKÓW!**
9. Wakacje to czas relaksu i zabawy, ale nie każdy pomysł na zabawę jest dobry. Nierzadko ostatni szkolny dzwonek czy ostatni egzamin na studiach jest dla młodych ludzi sygnałem rozpoczynającym wielkie pijaństwo, a wraz z nim - wielkie ryzyko. Nie daj szans, aby wakacyjne picie powiększyło związane z tym statystyki tragicznych wydarzeń. Alkohol wzmacnia agresję, a jednocześnie nietrzeźwy nastolatek jest łatwiejszą ofiarą przestępstwa.

Nadmiar alkoholu nierzadko też prowadzi do ryzykownych zbliżeń seksualnych, a ryzykowny seks to groźba zakażenia chorobami wenerycznymi lub HIV. Alkohol, zwłaszcza w nadmiarze, potęguje też ryzyko stosunków z pogranicza gwałtu, przypadkowe inicjacje i niechciane ciążę.

10. Okres wakacji to również intensywny werbunek prowadzony przez sekty. Nie opowiadaj nowo poznanym ludziom o swoich kłopotach czy marzeniach. Możesz być zaproszony na "bardzo ważne spotkanie". Jeżeli osoba jest bardzo życzliwa, ale nie chce odpowiedzieć na Twoje pytanie o cel spotkania i osoby lub instytucje je organizujące: "bo tam się wszystkiego dowiesz", bądź ostrożny. Nie idź, jeżeli wcześniej nie sprawdzisz, kim są ludzie, którzy Cię zapraszają i o co im chodzi.



**Miłych wakacji życzy redakcja
Gazetki Szkolnej Zamiast „Zamiast”! ☺**