



Przywracamy pamięć o “Żołnierzach Wyklętych”

Fundacja Kazimierza Wielkiego jest organizatorem kwesty na rzecz „Żołnierzy Wyklętych”. Akcja ma na celu propagowanie wiedzy, pamięci i tradycji polskiego podziemia niepodległościowego lat 1939 – 1963 poprzez:

- budowę, remont nagrobków, pomników i tablic pamiątkowych,
- organizację wykładów, spotkań i uroczystości,
- opracowanie i wydanie dokumentów źródłowych, broszur edukacyjnych dla dzieci i młodzieży,
- produkcję filmu fabularyzowanego o losach podziemia niepodległościowego w czasie wojny.

W naszej szkole zbiórka odbędzie się 8 marca br. Prosimy o wsparcie.



1 MARCA- NARODOWY DZIEŃ PAMIĘCI „ŻOŁNIERZY WYKLĘTYCH”

Wielu z nas zapewne nawet nie wie kim oni byli. Postanowiliśmy ukazać wam nieco historii. „Żołnierzami Wyklętymi” zwykło się nazywać żołnierzy polskiego podziemia niepodległościowego, którzy pięć lat okupacji niemieckiej zmuszeni byli zamienić na idący ze wschodu, nieczym burza, stalinowski reżim. W odróżnieniu od tej części społeczeństwa, która uznała władzę ludową narzuconą odgórnie na polecenie Stalina, Oni – wyklęci przez komunistyczny system, nie złożyli broni. Jeszcze raz poszli do lasu broić miejscowej ludności przed kradzieżami i gwałtami MO, UB i NKWD. Podziemie niepodległościowe na skutek braku reakcji aliantów na komunistyczne fałszerstwo zamiast demokratycznych wyborów, oraz na fakt iż państwa zachodniej Europy uznały Polskę pod rządami sowietów, świadomi braku perspektyw żołnierze niepodległościowych organizacji zmuszeni byli przyjąć symboliczny kielich goryczy od komunistycznych władz w postaci tzw. „amnestii”, które okazały się podstępными pułapkami. Nadal tropiono i mordowano nie tylko tych, którzy nie chcieli się ujawnić, ale także tych, którzy to uczynili. Władza ludowa jeszcze raz zademonstrowała wtedy, co są warte jej zobowiązania i przyrzeczenia.

Za koniec ich zbrojnego oporu uznaje się datę zastrzelenia sierż. Józefa Franczaka ps. „Lalek” w Majdanie Kozic Górnych (gm. Piaski) 21 października 1963 r.

Projekt edukacyjny dla dziewcząt „Świadoma Mama– zdrowe dziecko – lepsze jutro”

23 lutego bieżącego roku uczennice szkoły uczestniczyły w wykładzie w ramach projektu realizowanego przez Specjalistyczny Szpital im. Szczeklika w Tarnowie.

Celem programu jest obalenie funkcjonujących w świadomości młodych dziewcząt mitów dotyczących seksualności, ciąży i macierzyństwa. Jest on także próbą przekazania, że stan zdrowia młodych kobiet oraz nawyki związane z określonym stylem życia mają istotny wpływ na płodność i zdrowie ich przyszłych dzieci.

Program jest realizowany w związku ze wzrostem liczby młodych dziewcząt podejmujących ryzykowne dla ich zdrowia zachowania (papierosy, narkotyki, alkohol) oraz obniżającym się wiekiem inicjacji seksualnej.

Jesteś uczennicą lub studentką?



Źródło grafiki: <http://www.swiadomamama.tar.pl/>

Konkurs na najpiękniejszą pisankę rozstrzygnięty

W dniu 10 marca br odbyło się głosowanie na najpiękniejszą pisankę. Jury składające się z członków Zespołu Przedmiotów Humanistycznych ZSME przyznało następujące nagrody:

1. Przemysław Smoleń 3TA
2. Łukasz Zając 1MA
3. Michał Hajduk 1MA
4. Michał Gorla 3IB
5. Krystian Wojnar 1IA
6. Sebastian Zyguła 2IA

Samorząd Szkolny ocenił pisanki w następujący sposób:

1. Michał Gorla 3IB
2. Przemysław Smoleń 3TA
3. Michał Hajduk 1MA

Laureatom serdecznie gratulujemy!



2TA zwycięzcą Zimowego Turnieju Piłki Siatkowej klas I i II

Zakończyły się rozgrywki „Zimowego Turnieju Piłki Siatkowej klas I i II” mającego na celu propagowanie tej dyscypliny wśród naszych uczniów, oraz wyłowienie talentów siatkarskich w klasach młodszych. Uczniowie mogli w czasie rozgrywek wykazać się swoimi umiejętnościami, a także zintegrować się jako zespół-klasa w sportowej walce.

W grupie klas II:

1 miejsce zajęła kl. 2TA,

2 miejsce – kl. 2TB,

3 miejsce – kl. 2IA.

W grupie klas I:

1 miejsce – kl. 1MB,

2 miejsce – kl. 1MA,

3 miejsce – kl. 1IB.

W meczu finałowym spotkali się zwycięzcy grup kl. 2TA i kl. 1MB.

Zdobywcą Pucharu Przechodniego Przewodniczącego Komisji WF i PO została klasa 2TA pokonując klasę 1MB w stosunku 3:0 (25:20; 25:18; 25:22).

Gratulujemy zwycięzcom oraz dziękujemy wszystkim zawodnikom za sportową walkę pod siatką, a uczniom z klas III i IV za obsadę sędziowską.



Uczeń ZSME w finale VIII

Ogólnopolskiego Turnieju Wiedzy Psychologicznej

W dniach 7 – 8 marca 2016 roku w ZSME odbyły się eliminacje do VIII Ogólnopolskiego Turnieju Wiedzy Psychologicznej. Z naszej szkoły do konkursu zgłosiło się pięć osób. Eliminacje polegały na rozwiązaniu testu przeprowadzonego przez organizatora on-line. Do finału udało się zakwalifikować Łukaszowi Drużkowskiemu z klasy 4IB. Rozstrzygnięcie turnieju odbędzie się kwietniu br, w VII Liceum Ogólnokształcącym im. Juliusza Słowackiego w Warszawie, będzie się ono składać z dwóch części: pisemnej w formie testu wiedzy psychologicznej i części ustnej – odpowiedź na zadania problemowe. Łukaszowi serdecznie gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów!



Koordynatorki akcji: *Renata Chlupka, Katarzyna Nosal*

Źródło grafiki: <http://charaktery.eu/turniej-psychologiczny/o-turnieju>

Gra Terenowa „Wygraj z PWSZ w Tarnowie”.

4 marca 2016 roku Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Tarnowie organizowała Dzień Otwarty. W ramach wielu atrakcji, które zaoferowano odwiedzającym odbyła się także Gra Terenowa „Wygraj z PWSZ w Tarnowie”. W zmaganiach wzięły udział trzy klasy z naszej szkoły: 3IB, 4IA oraz 4TC.

Klasy musiały wytypować trzech reprezentantów stanowiących skład Drużyny, reszta klasy stanowiła Zespół klasowy. Drużyny wspierane przez Zespoły klasowe miały za zadanie w jak najszybszym czasie wykonać różnorodne zadania zaplanowane przez organizatorów. W Grze wzięło udział wiele Drużyn z tarnowskich szkół ponadgimnazjalnych z czego aż dwie drużyny z naszego Zespołu wywalczyły miejsca na podium.

I miejsce zajęła klasa 3IB pod opieką Pani Renaty Michalskiej. Skład Drużyny: Piotr Kania, Mateusz Korzeniowski, Krzysztof Kwiek.

Miejsce III wywalczyła klasa 4IA pod opieką Pani Edyty Kowalskiej. Skład Drużyny: Joanna Gmyr, Kamil Gołąb, Jakub Kamiński.



Uczniowie poza upominkami dla siebie wywalczyli nagrody dla szkoły: za I miejsce klasa 3IB – mikroskop, natomiast klasa 4IA za III miejsce – zestaw preparatów biologicznych.

Charytatywny Kiermasz Wielkanocny

W dniu 13.03.2016 roku przy kościele Św. Rodziny w Tarnowie odbył się charytatywny kiermasz wielkanocny. Sprzedawane były na nim ozdoby wykonane przez uczniów, nauczycieli i absolwentów naszej szkoły. Udało się nam zebrać **1878,75 zł**, które młodzież po zakończonej akcji przekazała wiceprezes Hospicjum Domowego – Zofii Krasuskiej.

Serdecznie dziękujemy osobom, które włączyły się w przedsięwzięcie:

- pani Edycie Kowalskiej za wykonanie przepięknych kartek świątecznych,
- pani Jolancie Lipińskiej,
- panu Tomaszowi Korczakowi,
- absolwentkom: Magdalenie Kozdroń i Magdalenie Żurowskiej – Kieć za tworzenie stroików wielkanocnych,
- Firmie „Co Za Kwiatki” za podarowanie ozdób na kiermasz,
- Łukaszowi Świątkowi z 4TC za wykonanie kilkudziesięciu gęsi i zajączków z drewna,
- pani Iwonie Przebiędzie,

uczniom:

- Michałowi Rapale 2TC,
- Bartłomiejowi Swobodzie 4ME,
- Łukaszowi Drużkowskiemu 4IB za dostarczenie materiałów na stroiki,
- Rafałowi Chaimowi z 4TC,
- Krzysztofowi Kasińskiemu z 3TB,
- Kamilowi Gołębiowi z 4IA za przewiezienie stroików ze szkoły na teren parafii.

Kiermasz prowadzili:

- Marcin Bąk 3TM,
- Dawid Berdychowski 4TC,
- Krzysztof Kasiński 3TB,
- Jakub Kamiński 4IA,
- Kamil Gołąb 4IA,
- Miłosz Kowalski 1MB,
- Jakub Bubułka 1TC,
- Mariusz Pierzchała 2IA.

Akcja reklamowana była w Radio RDN i Eska. Wywiadu w Radio ESKA udzielił: Jakub Gajda 3IA, Michał Hajduk 1MA, Paweł Słota 3IA.

Koordynatorki akcji: **Renata Chlupka i Kinga Pułkownik**



Podziękowania dla FHUP „Co Za kwiatki”



W imieniu społeczności ZSME pragniemy serdecznie podziękować firmie FHUP „Co Za kwiatki” za wspieranie działań Szkolnego Koła Wolontariatu. Jednostka już po raz kolejny pomogła w przygotowaniu kiermaszu charytatywnego poprzez podarowanie ozdób do sprzedaży.

W poprzednich latach pracownicy FHUP „Co Za kwiatki” przeprowadzali warsztaty plastyczne dla uczniów i nauczycieli. Serdecznie dziękujemy i prosimy o dalszą współpracę. Informacje o stronie można pozyskać:

<https://www.facebook.com/CoZaKwiatki>



Zwycięstwo ZSME w Walentynkowym Turnieju Piłki Siatkowej

W dniu 10 lutego bieżącego roku na Hali Widowiskowo – Sportowej przy ul. Krupniczej 8a w Tarnowie odbył się „Walentynkowy Turniej Piłki Siatkowej”. Organizatorem turnieju była Młodzieżowa Rada Miejska w Tarnowie. Impreza miała na celu promowanie zdrowego trybu życia oraz aktywności fizycznej wśród młodzieży. W rozgrywkach wzięło udział 12 drużyn z tarnowskich szkół ponadgimnazjalnych.

Po ciężkich zmaganiach ostatecznie złoto zdobył Zespół Szkół Mechaniczno – Elektrycznych, a nagrodę dla najlepszego zawodnika otrzymał Mateusz Ludwa ze zwycięskiej drużyny. Gratulujemy!



Sowa matematyczna



W dniu 11 stycznia 2016 r., w naszej szkole, odbył się kolejny już konkurs matematyczny – Ogólnopolska Olimpiada Przedmiotów Ścisłych „Sowa Matematyczna”. W I etapie tego konkursu uczniowie zmagali się z matematycznymi problemami zespołowo. Każda drużyna musiała, w ciągu 60 minut, rozwiązać 30 zadań o różnym stopniu trudności. Należało wykazać się nie tylko matematyczną wiedzą, umiejętnością logicznego myślenia, ale również planowaniem pracy i umiejętnością współpracy w grupie. Tylko najlepsze drużyny zakwalifikują się do etapu drugiego (finału).

Uczniowie startujący w konkursie:

- Drużyna 1 – Michał Lis, Jakub Rogoziński, Dominik Pająk, Marcin Podraza (kl. 1IB)
- Drużyna 2 – Robert Małek, Dawid Kusiak, Dawid Jaśkiewicz, Radosław Urban (kl. 1IB)
- Drużyna 3 – Mateusz Chaliński, Wojciech Jakliński, Kamil Piska, Krzysztof Walkowicz (kl. 1IC)
- Drużyna 4 – Miłosz Kowalski, Bartosz Ziomek (kl. 1 MB), Dariusz Strojny, Adrian Wielgus (kl. 1IC)
- Drużyna 5 – Patryk Mika, Mariusz Pierzchała, Patryk Tabiś, Daniel Tyrka (kl. 2IA)
- Drużyna 6 – Krzysztof Czapkowicz, Paweł Kawula, Sebastian Zyguła (kl. 2IA)
- Drużyna 7 – Piotr Kogut, Bartłomiej Taraszka, Kacper Ogar (kl. 2IB)
- Drużyna 8 – Jakub Gajda, Rafał Mikrut, Hubert Nowak, Paweł Słota (kl. 3IA)
- Drużyna 9 – Łukasz Kawa, Marcin Kłusek, Damian Sok, Paweł Szatkowski (kl. 3TM)

Organizatorem konkursu była Pani Jolanta Witaszek.



W roku 2016 z pieniędzy Rady Rodziców zostały zakupione następujące książki:

- Andy Weir: Marsjanin
- Aprilynne Pike: Uprowadzona, Ocalona
- Dymitry Glukhovsky: FUTU.RE
- Pierce Brown: Red Rising: Złoty syn
- Marcin Mortka: Ostatnia Saga
- Paula Hawkins: Dziewczyna z pociągu
- Kinga Dębska: Moje córki krowy
- Tess Gerritsen: Umrzeć po raz drugi
- Renata Kosin: Sekret zegarmistrza
- Anna Sakowicz: Szepty dzieciństwa
- Cathy Glass: Czy mnie pokochasz?
- Jo Nesbo: Łowcy głów
- Izabela Kawczyńska: Balsamiarka

Lektury: Tango, Przedwiośnie, Kordian, Chłopi.

Marsjanin

Wyobraźcie sobie połączenie umiejętności Robinsona Crusoe i McGyvera, sporej dozyhumoru oraz otoczenia zupełnie nieznanej Wam specyfiki jednej z planet naszego Układu Słonecznego. Wyobraźcie sobie, że w wyniku nieszczęśliwego splotu okoliczności, zostajecie zupełnie sami na Marsie. Iście fantastyczna wizja, którą przekuł na świetną książkę Andy Weir. Książkę, która nie gdyby determinacja jej autora, nigdy nie ujrzałaby światła dziennego. A ja, nigdy nie miałabym możliwości przeżycia tak fascynującej przygody, podanej w iście hollywoodzkim stylu.





Wiosna to znakomity czas na zmiany.

Nadchodzi okres gdy po zimie przyglądamy się w lustrze i z przerażeniem dostrzegamy zarys koła ratunkowego wokół bioder:). Waga nieubłagane alarmuje nas o przeciążeniach.

Najwyższy czas by skorygować kurs i coś zmienić w naszym życiu.

Doskonałym rozwiązaniem jest zwiększenie aktywności fizycznej poparte prawidłowymi nawykami żywieniowymi.

Wysiłek fizyczny (jego forma, intensywność) powinien być dobrany indywidualnie do możliwości, kondycji i potrzeb ćwiczącego.

Aktywność fizyczną należy rozpoczynać stopniowo, radykalna zmiana aktywności grozi kontuzjami. Aby temu zapobiec, stopniowo trzeba przygotować mięśnie do pracy, rozruszać stawy i kręgosłup, by w miarę szybko i bezboleśnie zlikwidować skutki zimowego zastoju.

Ćwiczenia powinny być wykonywane prawidłowo i adekwatnie do możliwości organizmu.

Bez względu jaki rodzaj ćwiczeń wykonujemy, trzeba pamiętać o rozgrzewce rozpoczynającej ćwiczenia, która stopniowo podwyższy tętno i rozgrzeje ciało oraz stawy.

Istotne jest również rozciąganie, kończące sesję treningową.

Rozciąganie zwiększy elastyczność mięśni, wzmocni ścięgna, usunie zakwasy, pomoże szybciej zregenerować ciało.

Jeżeli odzyskamy przedzimową formę i nie dostajemy zadyszki wchodząc po schodach, czas na wybór dyscypliny sportu lub ćwiczeń, które pozwolą nam zadbać o zdrowie, poprawić krążenie i samopoczucie, oraz ewentualnie zrzucić kilka zbędnych kilogramów.

Niezależnie jaki rodzaj ćwiczeń wybierzemy: bieganie, pływanie na basenie, jazda na rowerze, gra w piłkę, badminton, jazda na rolkach, aerobik na świeżym powietrzu, taniec, nordic walking czy długie spacer, ważne by rekreacja służyła naszemu zdrowiu i sprawiała nam radość.

Ważnym elementem jest przygotowanie odpowiedniego ubrania i butów, a także w miarę potrzeby sprzętu jak kask, czy ochraniacze.

Ruch na świeżym powietrzu poprawi samopoczucie, dotleni organizm, przyspieszy metabolizm, zamieni tkankę tłuszczową w mięśniową, a także podniesie poziom serotoniny tzw. hormonu szczęścia.

Aktywność fizyczna , zbilansowana dieta i odpoczynek to prosta droga do długowieczności w dobrej kondycji.

