



DWUMIESIĘCZNIK SZKOLNY

NR 1 2017/2018

Zabrzmiął pierwszy dzwonek!

*Z okazji rozpoczęcia nowego roku szkolnego 2017/2018
wszystkim Uczniom, ich Rodzicom, Nauczycielom i Pracownikom szkoły
życzymy powodzenia, wielu radości, cierpliwości, wiary we własne możliwości
oraz samych sukcesów w pracy i nauce.*

Redakcja.

Święto patrona szkoły – Tadeusza Tertila

W dniu 31.10.2017 r. obchodziliśmy święto patrona naszej szkoły – Tadeusza Tertila. Podczas akademii młodzież przypomniała sylwetkę wybitnego burmistrza Tarnowa. Natomiast gość specjalny, Pan dr hab. Andrzej Niedojadło, w swoim wystąpieniu podkreślił wielkie zasługi Tertila dla miasta. Uroczystość stała się idealną okazją do wręczenia nagród dyrektora dla nauczycieli, a także laureatom konkursu "Tadeusz Tertil- mój patron". Ważnym momentem było ślubowanie uczniów klas pierwszych, którzy po oficjalnej przysiędze zostali włączeni w poczet szkoły. Po części oficjalnej odbył się turniej sportowy przygotowany przez pana Marcina Reja. Wśród klas pierwszych bezkonkurencyjną okazała się klasa 1IB.





Małopolski Festiwal Konny

W dniu 10 września 2017 r. uczniowie ZSME wzięli udział w Małopolskim Festiwalu Konnym – Klikowska Parada Konna. Wolontariusze, na zaproszenie Fundacji „Klikowska Ostoja Polskich Koni”, pomagali w organizacji festynu. Głównym zadaniem była obsługa zabawy szermierczej pt „Parada Muszkieterów”. Gościem specjalnym konkursu była Pani Renata Knapik – Miazga, polska szpadzistka, mistrzyni Polski i brązowa medalistka mistrzostw świata 2017. Organizatorzy festynu zapewnili wiele atrakcji. Między innymi konkursy kulinarno – plastyczne, przejażdżki konne, degustacje potraw regionalnych i pokaz szkolenia psów. Młodzież miała także okazję podziwiać manewry kawalerskie oraz powożenie zaprzęgami regionalnymi.





ZSME pomaga zwierzętom!

Wolontariusze ZSME jak co roku wzięli udział w zbiórce publicznej na rzecz TOZ Tarnów. W dniach 15-17 września br. uczniowie naszej szkoły zbierali karmę i datki pieniężne na terenie tarnowskiego marketu. Serdeczne podziękowania dla wolontariuszy. Koordynatorem akcji była pani Edyta Pajor.



Posprzatajmy świat!

Uczniowie ZSME z klasy 2TC pod opieką p. Edyty Pajor i 2TB pod opieką Anny Wojdan włączyli się w 24 edycję akcji pod hasłem „Nie ma śmieci – są surowce”. Zebrano 29 worków odpadów, które trafią na składowisko.

Celami tegorocznej akcji są: zmiana postrzegania odpadów jako „śmieci” i dostrzeżenie ich surowcowego potencjału oraz zainspirowanie i zaktywizowanie Polaków do działania na rzecz środowiska i promowanie obowiązującego od 1 lipca 2017 roku standardu selektywnej zbiórki.





Szujski najlepszy we współzawodnictwie sportowym

W dniu 29.09.2017 w Tarnowie odbyło się uroczyste otwarcie nowego stadionu przy ul. Piłsudskiego, podczas którego w obecności Pana Prezydenta Romana Ciepieli podsumowano wyniki współzawodnictwa sportowego za rok szkolny 2016/2017. Uczniowie naszej szkoły okazali się najlepsi w Tarnowie zajmując 1 miejsce w kategorii chłopców i 13 w kategorii dziewcząt. Oprócz tego w tym samym dniu odbyły się Otwarte Mistrzostwa Tarnowa w Lekkiej Atletyce gdzie startowali reprezentanci naszej szkoły osiągając bardzo dobre wyniki:

- Batko Bartłomiej 3MA – 3 miejsce w biegu na 1500 m
- Ryba Szymon 4TB – 5 miejsce w biegu na 1500 m
- Wójcik Marcin 4TA – 2 miejsce w biegu na 400 m
- Koczwara Jakub 4 TM – 3 miejsce w pchnięciu kulą

GRATULUJEMY!





Kiermasz „Rzeczy Zbędnych – Niezbędnych”

Podczas tegorocznego kiermaszu „Rzeczy Zbędnych – Niezbędnych”, udało się zebrać kwotę 1600,00 zł. Pieniądze przeznaczone zostaną na cele charytatywne. Serdecznie dziękujemy wszystkim wrażliwym i hojnym ludziom, którzy wsparli naszą inicjatywę. Dziękujemy uczniom klasy 2IA za przeprowadzenie kiermaszu oraz klasie 1IA wraz z wychowawczynią panią Anna Wojdan, za bardzo aktywne włączenie się w gromadzenie fantów!

Osoby, które przyniosły rzeczy na kiermasz:

Pracownicy szkoły:

- Agnieszka Gawron
- Aneta Gądek
- Ann Ćwik – Piekarczyk
- Anna Banach
- Anna Wojdan
- Bogdan Liska
- Dominika Szafrńska – Lichwała
- Edyta Pajor
- Iwona Przebięda
- Kinga Pułkownik
- Leszek Gębala
- Magdalena Baran
- Małgorzata Bronicka
- Marzena Michnowicz
- Wiesław Cholewa

Uczniowie:

- Bartłomiej Nawojczyk 4IB
- Bartłomiej Żurowski 3IC
- Sylwia Dobek 1IA
- Magdalena Gajda 1IA
- Jakub Pieniądz 1IA
- Jakub Sus 1IA
- Natalia Mikos 1IA
- Patryk Kozioł 3IC
- Jakub Klucznik 1IA
- Maksymilian Kender 1IA
- Bartosz Ziomek 3MB



- Dawid Kuta 4A
- Wiktor Filip 1IA
- Tobiasz Zieliński 2IA

Absolwenci i przyjaciele ZSME:

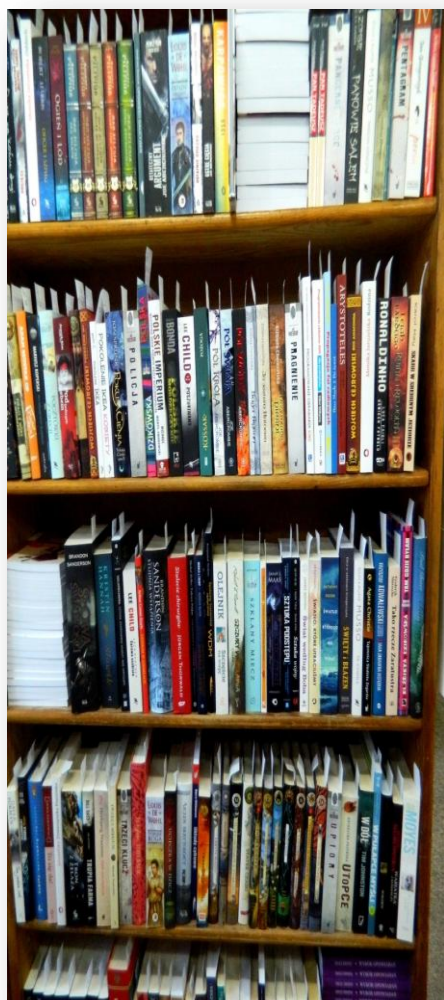
- Aleksandra Knap
- Ewa Sowińska
- Anna Salamaga
- Magdalena Żurowska – Kieć
- Karolina Łośko
- Izabela Piszczek
- Alicja Golonka

Serdecznie dziękuję!



Koordynatorka akcji –
Renata Chlupka





Biblioteka szkolna bogata w NOWOŚCI!

*„Czytanie książek to najpiękniejsza zabawa,
jaką sobie ludzkość wymyśliła”.*

Wisława Szymborska

Zapraszamy do wypożyczania nowości książkowych zakupionych w ramach Narodowego Programu Rozwoju Czytelnictwa! Czekają na Was trzy regały pełne wciągających historii i alternatywnych światów!

W związku z nabyciem nowych książek do biblioteki, prosimy uczniów korzystających z księgozbioru o ich poszanowanie.

Serdecznie zapraszamy do korzystania z nowych zbiorów! A.G.



Sukcesy naszych biegaczy na Słowacji

W dniach 6 i 7 października 2017 reprezentacja biegaczy naszej szkoły w składzie: Kinga Nowak 4IA, Andżelika Przeklasa 2IA, Angelika Ciukaj 2IA, Kamil Chrapusta 4TM, Dominik Januś 4TA, Piotr Szostakiewicz 3TA, pod opieką pana Piotra Poradzisa, gościła na Słowacji, w Bańskiej Bystrzycy.

Uczniowie brali udział w jubileuszowym, XX Międzynarodowym Biegu Ulicznym, organizowanym przez Urząd Miasta Bańska Bystrzyca, Muzeum Słowackiego Powstania Narodowego, Spojená škola Bańska Bystrzyca, Klub Sportowy „Svetloszak”.

Uczniowie naszej szkoły wywalczyli:

- Kinga Nowak 4IA – 1 miejsce w swojej kategorii wiekowej, dystans 3km
- Andżelika Przeklasa 2IA – 2 miejsce w swojej kategorii wiekowej, dystans 3km
- Angelika Ciukaj 2IA – 3 miejsce w swojej kategorii wiekowej, dystans 3km
- Kamil Chrapusta 4TM – 3 miejsce w swojej kategorii wiekowej, dystans 4km

Impreza oprócz wymiaru sportowego, ma upamiętniać Słowackie Powstanie Narodowe, które trwało od 29 sierpnia 1944 do 28 października 1944 roku, a swój początek miało właśnie w Bańskiej Bystrzycy.



Uczniowie naszej szkoły oddali hołd poległym oraz zwiedzili Muzeum Słowackiego Powstania Narodowego oraz otaczający je skansen używanej w powstaniu broni ciężkiej.



. Konkurs „Tadeusz Tertil – mój patron” rozstrzygnięty!



Dnia 6 października 2017 r. odbył się konkurs dla klas pierwszych pt. „Tadeusz Tertil – mój patron”. Uczestnicy mieli za zadanie rozwiązać test dotyczący życia i działalności jednego z najwybitniejszych tarnowskich polityków. Tadeusz Tertil miastu służył 16 lat. Pod jego zarządem Tarnów rozkwitał pod względem gospodarczym i urbanistycznym. W czasach, kiedy sprawował swój urząd, dał się poznać jako wybitny polityk, samorządowiec, społecznik a nade wszystko patriota. W potyczce bezkonkurencyjny okazał się uczeń klasy 1MB – **Kazimierz Kawa**. Drugie miejsce zajęł **Maksymilian Kender** z klasy 1IA, trzecie **Szymon Skrabacz** z klasy 1IB. Gratulujemy!

Klub Mówców ZSME



Zespół Szkół Mechaniczno-Elektrycznych w Tarnowie swoją przygodę z debatami oksfordzkimi rozpoczął udziałem w Tarnowskiej Lidze Debatanckiej w sezonie 2013/2014. Nauczycielami, którzy podjęli się prowadzenia drużyny byli: anglistka Anna Banach i historyk Mateusz Olejnik. W sezonie tym zespół ZSME odniósł dwie porażki i jedno zwycięstwo, zdobywając pierwsze szlify i eksperymentując ze składem drużyny. W następnym roku w reprezentacji ZSME pojawiły się nowe twarze, które w niedługim czasie miały stać się rozpoznawalne w środowisku debatanckim – Łukasz Drużkowski, Jarosław Drwal, Marek Dulowski, Jan Gargul i Paweł Kołodziej. „Nowa” drużyna pokazała się z dobrej strony na tarnowskim podwórku, co stało się inspiracją do wzięcia udziału w Mistrzostwach Polski Debat Oksfordzkich w Poznaniu. Tam ZSME jako jedyna szkoła techniczna w Polsce wprowadziła swój zespół do fazy finałowej.

Wyjście poza Tarnów, a także rozszerzenie „społeczności mówców” doprowadziły do powołania w 2015 roku Klubu Mówców ZSME. Regulamin Tarnowskiej Ligi Debatanckiej stanowił wtedy że w drużynie może być jedynie trzech mówców, którzy brali udział w debatach w poprzednim sezonie. Opiekunowie Klubu chcieli dać szansę 4 mówcom „weteranom” a do tego stworzyć okazję do debiutu większej ilości nowych, perspektywicznych. Zamiast „ZAMIAST” nr 5 2016/2017 gazetkazamiast@gmail.com

członków klubu. W ten sposób doszło do spektakularnej i pierwszej w historii TLD sytuacji gdzie dwie szkoły (II LO i ZSME) wystawiły do rozgrywek po dwie reprezentacje. Klub Mówców ZSME postanowił wtedy o wystawieniu dwóch zespołów o nieco odmiennym charakterze. Pierwszy z nich był oparty o sprawdzone trio: Dulowski, Gargul, Kołodziej, do którego dołączył ich rówieśnik Jarosław Dzwierzyński. Skład ten został uzupełniony przez młodszych – Konrada Dulębę i Patryka Onika. Liderem drugiego zespołu miał być doświadczony Łukasz Drużkowski, przy którym doświadczenia nabierać mieli Kamil Chrapusta, Wojciech Czuj, Mateusz Korzeniowski, Krzysztof Kudroń i Patryk Połec. Zespoły te trafiły do innych grup i szybko okazało się że praca i zaangażowanie potrafi równoważyć doświadczenie. Każda z drużyn wygrała wszystkie pojedynki i w półfinał okazał się starciem „bratobójczym”. Po minimalnej wygranej „weteranów” obydwie reprezentacje dalej nie dały szans przeciwnikom – młodszy wygrali debatę o trzecie miejsce, a starsi sięgnęli po tytuł mistrzowski.

W kolejnym roku szkolnym mistrzowska drużyna stanęła w szranki z najlepszymi w Polsce. W Ogólnopolskim Turnieju „Polska między Wschodem i Zachodem” rozgrywanym w Krakowie doszła do fazy finałowej i ostatecznie po porażce z licealistami z Warszawy zajęła V miejsce. Swój wynik poprawiła podczas Mistrzostw Polski Debat Oksfordzkich w Poznaniu zdobywając IV miejsce w kraju. W ten sposób Jan Gargul, Jarosław Dzwierzyński, Marek Dulowski i Paweł Kołodziej stali się najbardziej utytułowanymi mówcami ZSME. Druga z utytułowanych drużyn nie pozostała im dłużna i w składzie Jakub Bielaszka, Aleksander Ciężkowski, Krzysztof Kudroń, Mateusz Korzeniowski i Patryk Połec wygrała I Ogólnopolski Turniej Debat Oksfordzkich w Rzeszowie.

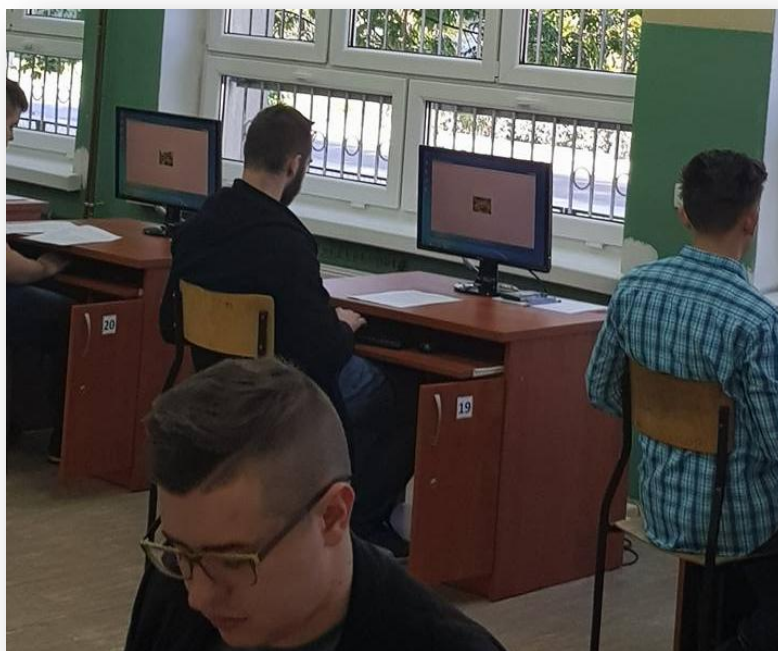
W sezonie 2016/2017 drużyna ZSME poniosła porażkę w debacie ZSOiT, co stało się katalizatorem zmian w procesie przygotowania do debat. Wprowadzono ściśle harmonogramy działań oraz debaty próbne. W niektórych klasach odbywały się debaty wewnętrzne, które wyłaniały najlepszych mówców, a ci następnie stawiali się partnerami reprezentacji szkoły w debatach próbnych. Wprowadzone modyfikacje pozwoliły na poszerzenie bazy rekrutacyjnej do reprezentacji ZSME, zwiększyły zainteresowanie młodzieży debatami oxfordzkimi oraz zostały pozytywnie zweryfikowane w debacie ZSME z PALO z Krakowa w czerwcu 2017 roku.

Obecnie ZSME ponownie wystawiło dwie reprezentacje w Tarnowskiej Lidze Debatanckiej i zamierza włączyć się do walki o trofea w turniejach ogólnopolskich.

„Mam Zawód. Mam fantazję!”

Znamy wyniki konkursu „Mam Zawód. Mam fantazję!” w I Konkurencji – Webmaster to ja! Uczeń naszej szkoły **Sebastian Zyguła** (klasa 4IA) zajął 12 miejsce i uzyskał 51 pkt.

W konkursie wzięło udział 30 uczniów ze szkół ponadgimnazjalnych całego województwa małopolskiego. Konkurencja polegała na stworzeniu logo i strony internetowej firmy wylosowanej przed rozpoczęciem zmagania. Wylosowano firmę „Mój Ogród” zajmującą się projektowaniem ogrodów. Uczestnicy mieli do dyspozycji stanowisko komputerowe, dostęp do skanera oraz materiały do zaprojektowania logo, opis firmy i elementy graficzne do umieszczenia na zaprojektowanej stronie. Poziom konkursu był wysoki, więc tym bardziej gratulujemy Sebastianowi i życzymy sukcesów w dalszej pracy.



„Marzycielska Poczta”

W dniu 24 października 2017 roku w Pałacu Młodzieży w Tarnowie odbyła się ogólnopolska akcja „Marzycielska Poczta”, która polega na pisaniu listów do chorych dzieci. Tym razem listy adresowane były do Amelki i Tobiasza. Szkolne Koło Wolontariatu przygotowało kartki odpowiadające zainteresowaniom chorych dzieci. W „Marzycielskiej Poczcie” wzięły udział:

1. Angelika Ciukaj 2IA
2. Andżelika Przeklasa 2IA
3. Sylwia Dobek 1IA
4. Anna Drapała 1IA
5. Magdalena Gajda 1IA
6. Angelika Król 1IA
7. Natalia Mikos 1IA
8. Katarzyna Starzyk 1IA







Kichaj na katar!

Skąd bierze się katar?

Przyczyną kataru jest najczęściej infekcja wirusowa, bakteryjna lub alergia. Katar to nic innego jak zapalenie błony śluzowej nosa. Naczynia krwionośne poszerzają się, co skutkuje uczuciem zatkanego nosa, zaś gruczoły w obrębie jamy nosowej produkują nadmierną ilość śluzu. Katar jest więc reakcją obronną organizmu na obecność patogenów bądź substancji drażniących.

Sposoby na katar

Najważniejszym krokiem w walce z przeziębieniem i towarzyszącym mu katarom jest "wygrzanie się w łóżku". Położenie się do łóżka warto poprzedzić ciepłą kąpielą. Wskazane jest także picie dużej ilości ciepłych płynów, takich jak herbata z miodem i cytryną, sokiem malinowym lub sokiem z czarnego bzu. Jest to szczególnie ważne, gdy katar jest jednym z objawów infekcji, obok gorączki, która może prowadzić do odwodnienia. Utrata płynów jest szczególnie niebezpieczna u małych dzieci.



Innym ze skutecznych i bezpiecznych **domowych sposobów na katar** jest stosowanie olejków eterycznych. Można je aplikować pod postacią plastrów nalepianych na odzież, a także w formie inhalacji. Olejki w odpowiednich ilościach można dodawać także do kąpieli.

Kolejnym ze stosowanym od pokoleń **domowych sposobów na katar** są substancje pochodzenia zwierzęcego i roślinnego, określane często mianem "naturalnych antybiotyków".

Olejki eteryczne na katar

Zamiast „ZAMIAST” nr 5 2016/2017

gazetkazamiast@gmail.com

Jak wspomniano, do skutecznych (choć wciąż niedocenianych) **domowych sposobów na katar** i zatkany nos należy stosowanie inhalacji lub kąpeli z użyciem olejków eterycznych. Mają one działanie bakteriobójcze, a także zmniejszają obrzęk tkanek nosa. Najprostszym sposobem ich użycia jest naklejenie na odzież plastra nasączonego olejkami. To bezpieczny i skuteczny sposób na to, by pozbyć się kataru. Grupa leczniczych olejków eterycznych obejmuje m.in. poniżej opisane olejki.

- Olejek eukaliptusowy – wytwarzany z liści eukaliptusa. Nie bez powodu jest to jeden z najpopularniejszych środków wykorzystywanych w medycynie naturalnej. W jego skład wchodzi cyneol (zwany inaczej eukaliptolem), który działa silnie przeciwbakteryjnie, a także ułatwia wykrztuszanie. Dzięki zawartości innych substancji (seskwiterpeny, monoterpeny) wykazuje również właściwości przeciwzapalne. Olejek eukaliptusowy może także zmniejszać ból głowy oraz działać przeciwgorączkowo. Dodanie 5–10 kropli olejku do gorącej kąpeli czy inhalacji jest niezwykle skuteczne w walce z katarą i przeziębieniem.
- Olejek miętowy zawiera w swoim składzie mentol, który działając na receptory zimna wywołuje uczucie chłodu i rzeźkości. Ma właściwości odkażające, a także zmniejsza obrzęk tkanek i znieczula.
- Olejek lawendowy słynie nie tylko z powszechnie znanych właściwości relaksujących. Wykazuje także działanie antyseptyczne i przeciwbólowe oraz ułatwia zasypianie.
- Olejek z drzewa herbacianego zwalcza wirusy, bakterie oraz grzyby.
- Olejek sosnowy ma bardzo intensywny zapach i działa antyseptycznie oraz wykrztuśnie.

Olejki należą do najbardziej uniwersalnych **domowych sposobów na katar**. Szczególnie polecane są gorące kąpiele z ich użyciem oraz inhalacje. Unosząca się para wodna sprawia, że cząsteczki olejku są w efektywny sposób wdychane. Olejkiem eterycznym można także skropić poduszkę na której śpimy.

Fitoncydy – naturalne antybiotyki

Także fitoncydy należą do sprawdzonego arsenału **domowych sposobów na katar**. Powszechnie znany jest pozytywny wpływ spożywania czosnku oraz cebuli na zwalczanie kataru oraz zwiększenie odporności. Niewiele osób wie jednak, dlaczego tak się dzieje. Okazuje się, że pewna grupa roślin, do której należy czosnek i cebula, a także por, chrzan i rzodkiewka wydzielają substancje zwane fitoncydami. Te "naturalne antybiotyki" roślin wykazują silne działanie bakteriobójcze, grzybobójcze oraz pierwotniakobójcze oraz hamują procesy życiowe drobnoustrojów i rozwój wirusów.

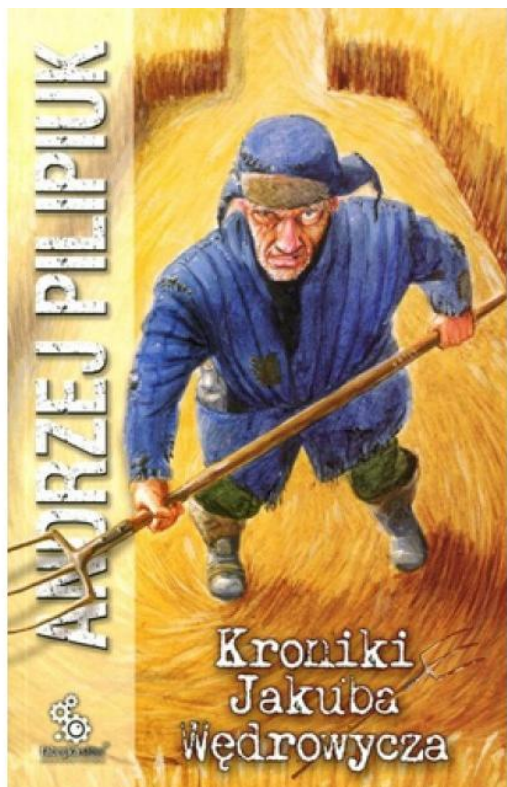
Warto wykorzystać to działanie spożywając na przykład kromkę chleba z pokrojonym ząbkami czosnku lub syrop z cebuli, uzyskany poprzez posypanie plastrów cebuli kilkoma łyżkami cukru. Taki syrop należy podawać trzy razy dziennie po jednej łyżce. W okresie jesienno-zimowym, kiedy występuje szczególne narażenie na różnorakie infekcje, spożywanie takiego syropu jest niezwykle skuteczną metodą profilaktyki. Najlepsze efekty przynosi stosowanie go przed wystąpieniem objawów infekcji.

W profilaktyce przeziębień można stosować także preparaty zawierające czosnek. Część z tych preparatów dostępna jest w postaci kapsułek zawierających tran.

opracowano na podstawie <http://wylecz.to.pl/>

Kącik czytelniczy „Czytam – polecam”

Jedną z najlepszych książek jaką przeczytałem są „Kroniki Jakuba Wędrowycza” autorstwa Andrzeja Pilipiuka. Czytając tą książkę śmiałem się jakbym oglądał dobrą komedie, niejednokrotnie aż do bólu brzucha. Nieco szokujące, czasami wręcz obrzydliwe historyjki, poprzesywane czarnym humorem i ciekawymi akcjami, sprawiają, że całość czyta się z zaciekawieniem i uśmiechem na ustach. Bohaterem powieści jest Jakub Wędrowycz.



Stuletni kłusownik, egzorcysta amator, bimbrownik z Wojsławic. Spośród szarych prostych wieśniaków, wyróżnia go esesmańska kurtka, oraz wyjątkowa jak na swój wiek sprawność fizyczna. Ukrywa pod stodołą broń która mogłaby posłużyć średniej wielkości oddziałowi artylerii... Schował tam również statek ufo, zbiornik na bimber, ukryte przejście między wymiarowe i wiele innych rzeczy, których lepiej nie dotykać w jego obecności. Emeryt, który nie zawaha się użyć swojego łańcucha „krowiaka” który zawsze w gotowości czeka schowany w nogawce, aby narobić "kuku" komuś z rodu

gazetkazamiast@gmail.com

Bardaków... W trakcie jego przygód towarzyszy mu jego stary dobry przyjaciel, Semen Korczaszko, (były) kapitan legii gwardyjskiego pułku kozaków im. Św. Niny. Dzięki ich ogromnej i czysto praktycznej mądrości życiowej, wytrenowanej długimi latami praktyce alkoholowej i stalowej wątrobie, a czasami wiernej siekierze, spotyka się z przemytnikami, obcymi, amerykańskimi agentami, Bardzo ciekawym wątkiem są jego zatargi z wiecznie próbującym go złapać porucznikiem Birskim, który z zupełnie niewiadomego powodu wyrobił sobie o tytułowym Jakubie opinię hieny cmentarnej i bimbrownika...

"Kroniki Jakuba Wędrowycza" czyta się bardzo przyjemnie, prosty język ciekawe historie, komediowe sceny i oryginalna treść sprawiają, można się zagłębiać w lekturę tej książki całymi godzinami. Różnorodność przygód, wprowadzenie czytelnika w świat magii, wiejskich bitew o najlepsze miejsce w barze, a także walki z maskarami o jakich nigdy nie słyszeliście, sprawiają że będziecie chcieli więcej i więcej.

Komu mogę polecić książkę ? Prawie wszystkim. Każda osoba z otwartym umysłem i mająca przynajmniej 14 lat i/lub potrafiąca bez problemów żołądkowych znieść perspektywę wbijania osikowego kołka w zoombie, polowania, marynowania, pieczenia i w końcu konsumpcji psa rasy kundel, prawdopodobnie będzie dobrze bawiła się, czytając „Kroniki Jakuba Wędrowycza”. W skali dziesięciostopniowej – dziewięć i pół. Zachęcam do wypożyczenia w naszej szkolnej bibliotece. **Polecam Kamil Sznajder ;)**

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

Redakcja