



Zdrowia, szczęścia i samych sukcesów w Nowym Roku 2017

życzy Redakcja

ZSME dla chorej Oliwki!

z inicjatywy Sebastiana i Konrada z klasy 2TC, społeczność ZSME postanowiła wesprzeć leczenie chorej na raka Oliwki. Dziewczynka pochodzi z tej samej miejscowości co nasi uczniowie. Niestety w Polsce wyczerpały się już wszystkie możliwości jej dalszego leczenia. 12 listopada 2017 roku lekarze w Londynie podjęli się ratowania Oliwki. Zabieg w szpitalu Harley Street Clinic to jedyna nadzieja na uratowanie chorej. Niestety operacja jest bardzo kosztowna i przekracza możliwości finansowe rodziny.

W dniach 9 -10 listopada 2017 r, na terenie ZSME, odbyła się kwesta na ten cel.

PODSUMOWANIE KIERMASZU CHARYTATYWNEGO

W niedzielę 10 grudnia 2017 roku przy Kościele Świętej Rodziny w Tarnowie odbył się kiermasz charytatywny przygotowany przez ZSME w Tarnowie. Udało się zebrać 2255,60 zł, które przekazane zostały na działania statutowe Tarnowskiego Hospicjum Domowego. Serdecznie dziękuję uczniom, którzy prowadzili kiermasz. Byli to: Bartłomiej Nawojczyk 4IB, Bartosz Ziomek 3MB, Dominik Pająk 3IB, Hubert Masłowski 1IB, Igor Mikosiński 3IC, Kacper Białas 1IB, Kamil Grzenia 1MB, Katarzyna Stańczyk 1IA, Maksymilian Rzepka 1IB, Marcin Radwan 4IB, Mariusz Pierzchała 4IA, Patryk Kozioł 3IC, Piotr Czochara 1MB, Sebastian Łątka 4IB. Opiekowali się nimi pani Iwona Przebięda i pan Tomasz Korczak.

Serdecznie dziękuję także paniom Jolancie Lipińskiej, Grażynie Dziurok, Dominice Kłusek oraz panu Tomaszowi Korczakowi za przygotowanie ozdób świątecznych oraz wszystkim uczniom i klasom, które włączyły się tę akcję.

Koordynatorka akcji Renata Chlupka







Kolejna akcja ZSME na rzecz „Via Spei”

Po raz kolejny młodzież ZSME wzięła udział w akcji zbierania funduszy na budowę pierwszego hospicjum stacjonarnego w Tarnowie – „Via Spei”. Kwesta miała miejsce w dniach 26 – 27 października 2017 roku przy bazarze na ul. Hodowlanej i na Hali Tuchowskiej. Szkołę reprezentowali: Magdalena Gajda 1IA, Natalia Mikos 1IA, Mateusz Siembab 1IA, Dariusz Surdel 1IB, Miłosz Szumlański 1IA. Akcję koordynowała pani Grażyna Dziurok we współpracy ze Szkolnym Centrum Wolontariatu ZSE – O w Tarnowie.

Turniej piłki ręcznej okazji Święta Niepodległości

W dniu 09.11.2017 w hali sportowej I LO rozegrany został coroczny turniej piłki ręcznej chłopców z okazji Święta Niepodległości. Po bardzo wyrównanych meczach reprezentacja ZSME w składzie: Pęcak Mateusz, Budzik Konrad, Ziaja Szymon, Bartosz Sebastian, Nowak Miłosz, Sanek Konrad, Paw Bartosz,

Łabuz Patryk, Wzorek Kamil, Koczwara Jakub, Płaneta Karol pod opieką pani Małgorzaty Łuczyńskiej-Lach, zajęła 2 miejsce ulegając tylko gospodarzom turnieju I LO, 3 miejsce zajęła drużyna IV LO, 4 miejsce III LO.



Ranking IT Szkoła 2017

Nasza szkoła zajęła 10 miejsce w województwie małopolskim oraz 143 miejsce w ogólnopolskim rankingu IT-szkoła.

Ranking szkół ponadgimnazjalnych IT Szkoła jest sporządzany na podstawie pomiaru aktywności udziału uczniów szkół ponadgimnazjalnych w poszczególnych kategoriach działań programu: kursach dla uczniów, wszechnicy informatycznej, konkursach IT oraz akademickich kołach naukowych. Ranking jest sporządzany w układzie ogólnopolskim oraz wojewódzkim dla wszystkich szkół zarejestrowanych w programie.

Kryteria oraz wagi pozycjonowania szkół w rankingu IT Szkoła – 2017:

1. Liczba aktywnych uczniów* w programie w odniesieniu do RLU* (14%)
2. Liczba zrealizowanych kursów przypadających na jednego aktywnego ucznia* (6%)
3. Liczba zrealizowanych kursów w odniesieniu do RLU* (14%)
4. Liczba zrealizowanych wykładów video przypadających na jednego aktywnego ucznia* (6%)
5. Liczba zrealizowanych wykładów video w odniesieniu do RLU* (11%)
6. Średni wynik z testów uzyskany przy pierwszym "podejściu" (10%)
7. Średni wynik z testów (6%)
8. Konkurs Grand IT Test (10%)
9. Udział w konkursach (22%)
10. Zgłoszenie szkoły (1%)

IT Szkoła to internetowy, otwarty program studiów e-learningowych w zakresie teorii oraz zastosowań technologii informacyjno-komunikacyjnych (ICT). Program studiów został stworzony z myślą o wszystkich osobach pragnących podwyższyć swoje kompetencje ICT w wybranych obszarach, w trybie samokształcenia w otwartym systemie kształcenia ustawicznego. Uczniowie naszej szkoły, którzy zgłosili się do programu mają możliwość korzystać z zasobów edukacyjnych portalu oraz uzyskali dostęp do Programu DreamSpark firmy Microsoft oferujący darmowe szkolenia i oprogramowanie.

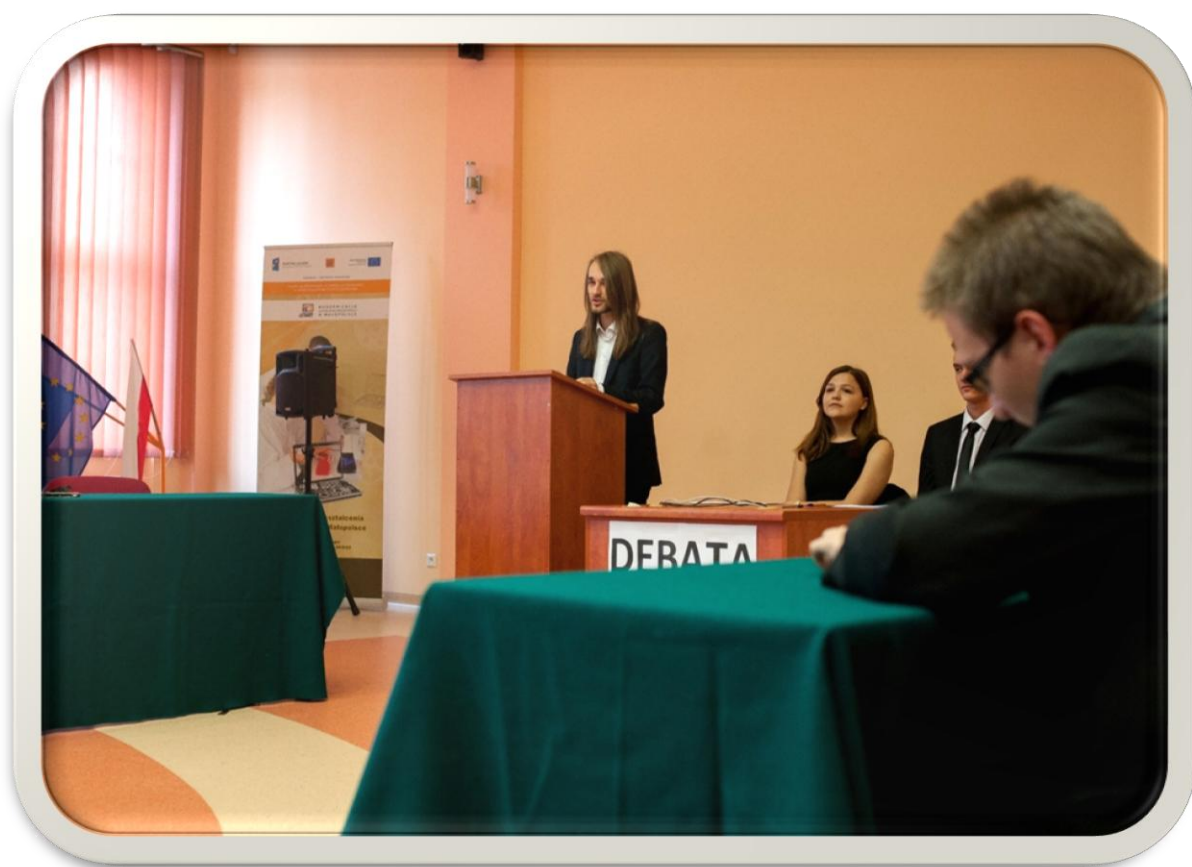
Koordynatorem programu w ZSME Pani Edyta Kowalska.



Debata w ramach

Narodowego Programu Rozwoju Czytelnictwa

W dniu 14 listopada 2017 roku odbył się finał projektu czytelniczego, pt.: „Nauka i wiara, czyli drogi poznania Boga”. Miał on formę debaty typu oksfordzkiego, której tematem była teza „Bóg nie jest winien zła na świecie”. Przedsięwzięcie realizowane było w ramach Narodowego Programu Rozwoju Czytelnictwa. Młodzież przygotowując się do dyskusji, miała za zadanie przeczytać książki, m.in.: Michała Hellera, Deana R. Broocksa czy Robina Dunbara. Projekt opracowała pani mgr Grażyna Dziurok, brały w nim udział klasy 4IA oraz 4TB.





Naukowe warsztaty z języka angielskiego zawodowego

Uczniowie naszej szkoły wzięli udział w naukowych warsztatach weekendowych z języka angielskiego zawodowego. Wydarzenie miało miejsce w dniach 27 – 29 października 2017 roku. Warsztaty weekendowe to jedna z form wsparcia, realizowana w ramach Małopolskiej Chmury Edukacyjnej, która wchodzi w skład projektu „Modernizacja kształcenia zawodowego w Małopolsce II”. W czasie trwania weekendu naukowego uczniowie brali udział w ćwiczeniach i warsztatach przygotowanych przez wykładowców Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie. Zagadnienia te obejmowały część teoretyczną w postaci prezentacji oraz praktyczną pozwalającą na zastosowanie zdobytych umiejętności w trakcie ćwiczeń. W sobotnie popołudnie uczestnicy warsztatów zwiedzali Kraków pod opieką anglojęzycznego przewodnika. Wszyscy uczniowie biorący udział w projekcie byli zakwaterowani w jednym budynku co pozwoliło na nawiązanie nowych znajomości. Udział w naukowych

warsztatach weekendowych uczniowie oceniają jako bardzo ciekawe doświadczenie oraz doskonałą możliwość poszerzania wiedzy praktycznej.



Symposium Powstanie człowieka w ujęciu interdyscyplinarnym

1 grudnia 2017 r. w auli WSD w Tarnowie odbyło się symposium „Powstanie człowieka w ujęciu interdyscyplinarnym”. Jego organizatorem był Wydział Teologiczny UPJPII w Krakowie Sekcja w Tarnowie, a poprowadził go ks. dr Tomasz Maziarka. Ponad 50 uczniów ZSME miało możliwość przysłuchiwania się rozważaniom : kosmologa, antropologa, biologa

ewolucyjnego, genetyka, specjaliści od ewolucjonizmu, biblisty i teologa, którzy wyjaśniali, jaki jest nasz początek, kim jesteśmy i dokąd zmierzamy.

Udział uczniów w symposium był kontynuacją projektu „Wiara i nauka. Stworzenie i ewolucja”, realizowanego w ZSME przez mgr Grażynę Martę Dziurok. Opiekę nad uczniami podczas symposium sprawowała

również mgr Iwona Przebięda.

Relację i galerię zdjęć z symposium można znaleźć na stronie Gościa Niedzielnego: <http://tarnow.gosc.pl/doc/4350248.Swiat-umiera-a-czlowiek-sie-rodzi-Tylko-on-tak-moze>

Wyniki konkursu na film promujący książkę!

W dniu 30 listopada 2017 roku komisja konkursowa dokonała oceny prac. Jury postanowiło nagrodzić dwa filmy. Pierwsze miejsce uzyskała produkcja autorstwa: Piotra Koguta, Bartłomieja Nawojczyka oraz Marcina Radwana z klasy 4IB, reklamująca serię powieści „Bogowie olimpijscy” Ricka Riordana.

Na drugim miejscu uplasował się film popularyzujący książkę "www.1939.com.pl" Marcina Ciszewskiego. Autorami obrazu są Michał Hajduk i Jarosław Bogacz z klasy 3MA.

Serdecznie gratulujemy! O sposobie odebrania nagród poinformujemy uczestników osobiście.

Szkolny Festiwal Nauki E(x)plory w ZSME w Tarnowie

Zespół Szkół Mechaniczno – Elektrycznych w Tarnowie jako pierwsza i zarazem jedyna szkoła w Polsce została wybrana przez Fundację Zaawansowanych Technologii, aby zorganizować Szkolny Festiwal Naukowy E(x)plory, będący unikalną inicjatywą promującą naukę i innowacje oraz wspierającą młode talenty naukowe i innowatorów.



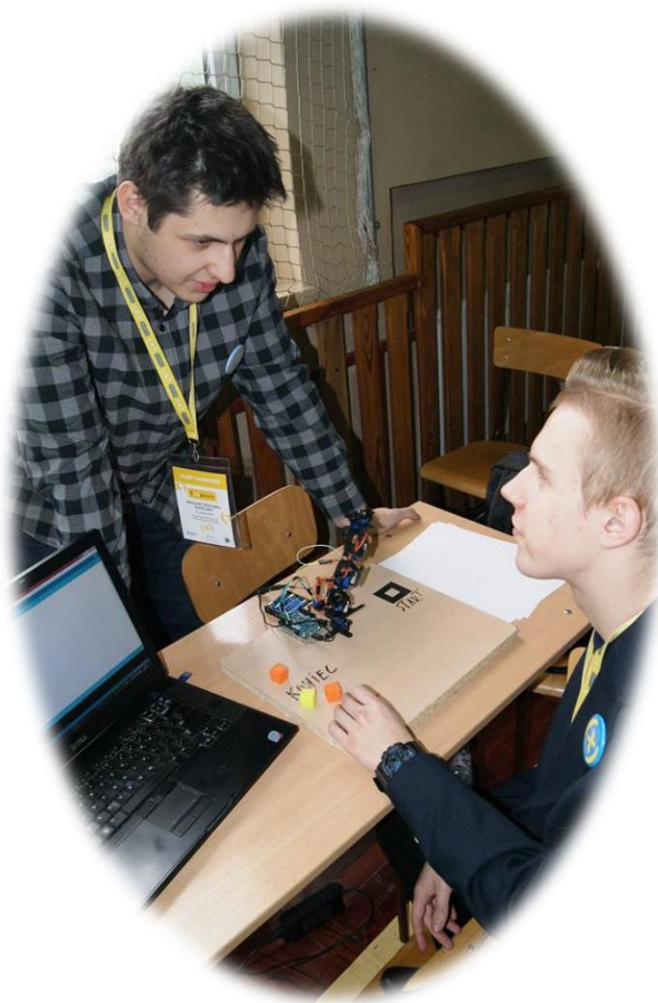
E(x)plory to program, który odkrywa naukowe talenty. Przez 5 lat Fundacja Zaawansowanych Technologii stworzyła społeczność ponad 800 młodych naukowców, którzy zgłosili do ogólnopolskiego konkursu 682 projekty naukowe. FZT zorganizowała 22 festiwale naukowe w różnych miastach Polski,

w których wzięło udział łącznie 17 450 pasjonatów nauki. Podczas zorganizowanych przez Fundację wydarzeń odbyło się 525 warsztatów i pokazów naukowych. 57 młodych naukowców wyjechało reprezentować Polskę na konkursach naukowych, zdobywając dla Polski 23 medale. FZT pomogła aż 72 naukowcom komercjalizować i rozwijać ich projekty dzięki stażom i programom mentorskim. Blisko 500 innowatorów uczestniczyło w kongresach E(x)plory.

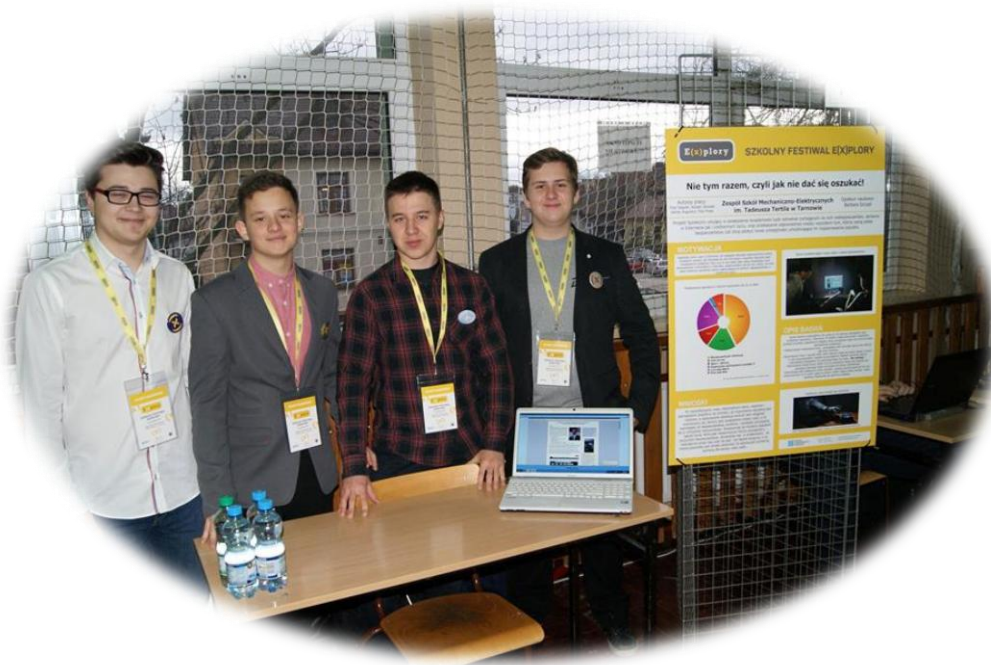
W ramach Programu E(x)plory organizowany jest cykl Regionalnych Festiwali Naukowych E(x)plory, które kończy Gdynia E(x)plory Week – kilkudniowe święto nauki. W tym roku po raz pierwszy etap regionalny poprzedzi Szkolny Festiwal Naukowy organizowany właśnie w ZSME.

15. 12.2017 r. Zespół Szkół Mechaniczno – Elektrycznych zorganizowało Szkolny Festiwal Naukowy E(x)plory 2017 przy współpracy z Fundacją Zaawansowanych Technologii w Warszawie. Nasi uczniowie przygotowali 18 projektów naukowych, spośród których w szkolnym etapie wyróżnione zostały trzy najlepsze.

Wśród laureatów znalazł się projekt nr 17 „Zautomatyzowany system sortowania połączeń z inteligentnym magazynem wysokiego składowania” przygotowany przez ucznia Pawła Szczygiełka pod opieką naukową Pana Artura Seredy, projekt nr 6 „Budowa drukarki 3D” przygotowanego przez ucznia klasy 4 mechatronicznej, Kamila Stojaka pod opieką naukową Pani Magdaleny Englart, oraz projekt nr 18 przygotowany przez uczniów kl 2 informatycznej: Adriana Biedrzyckiego, Marcina Łukasika, Kacpra Osikę i Marcina Patera pod opieką naukową Pana Piotra Poradzisa. Dodatkową,



specjalną Nagrodę Prezydenta Miasta Tarnowa zdobył projekt nr 18. Podobnie zdecydowała publiczność, przyznając swój symboliczny głos. Laureaci konkursu przechodzą do etapu regionalnego. Trzymamy za nich kciuki i jednocześnie życzymy im samych sukcesów oraz podejmowania dalszych wyzwań.



Zima! Zima! Zima!

Zimą najchętniej zaszyłabyś się w domu i wtuliła w wygodny fotel. Skąd to rozleniwienie? To nie tylko kwestia pogody. Niechęć do działania, a także wolniejsza przemiana materii, służą ograniczeniu zużycia energii przez organizm. Kiedyś było ono potrzebne, bo zima nie obfitowała w pożywienie. Dziś go nie brakuje, ale reakcje twojego ciała się nie zmieniły. Tymczasem także w najchłodniejszej porze roku musisz intensywnie pracować. Takie postępowanie wbrew naturze to spory wysiłek dla organizmu. Podpowiadamy ci, co zrobić, żeby nie zaszkodził twojej formie fizycznej i psychicznej. **Cenne mrożonki i kiszonki**

Teraz nie ma już takiego wyboru warzyw i owoców jak latem i jesienią, jadasz ich zatem trochę mniej. W rezultacie zaczynasz odczuwać skutki niedostatku witamin i minerałów. Jesteś osłabiona, zmęczona i nie masz humoru. Stajesz się też podatna na infekcje. Oczywiście możesz wesprzeć swój organizm suplementami diety, ale lepiej skorzystać z naturalnych źródeł witamin i soli mineralnych - mrożonych warzyw i owoców. Zerwane w pełni lata, niewiele tracą ze swoich właściwości odżywczych po zamrożeniu. Truskawki, porzeczki, maliny bogate są np. w witaminę C, pobudzającą produkcję interferonu, zwalczającego wirusy.



Zielone, żółte i pomarańczowe warzywa obfitują w beta-karoten, przetwarzany w witaminę A. Chroni ona błony śluzowe układu oddechowego przed przenikaniem do ich wnętrza bakterii i wirusów. Mrożonki dostarczą ci także witaminy E, selenu i cynku, które zwiększają odporność i dodają energii. Jedz też kiszonki. Ten

sposób konserwowania żywności nie powoduje dużych strat witamin i minerałów, a nawet tworzy nowe. Podczas kiszenia, w wyniku działalności bakterii biorących udział w procesie fermentacji, powstają witaminy z grupy B.

Gaś ukryte pragnienie

Wydaje nam się, że zimą możemy pić mniej, bo nie pocimy się tak mocno jak latem. To błędne przekonanie, bo większość czasu spędzamy w pomieszczeniach z suchym i gorącym powietrzem, które tak wysusza błony śluzowe, że pieką oczy i drapie w gardle. Poza tym, organizm trzeba nawadniać przez cały rok, bo codziennie tracisz w związku z jego normalnym funkcjonowaniem wodę stanowiącą 1-2% wagi twojego ciała. Uzupełniaj ten ubytek.



Jeśli nie będziesz tego robić, pojawią się uczucie zmęczenia, osłabienie, kłopoty z koncentracją, zmniejszenie odporności. Inne skutki niedostatku wody w organizmie to m.in. wolniejsza przemiana materii, zagęszczenie krwi (zwiększa ryzyko zawału i udaru), słabsze usuwanie toksyn. Codziennie potrzebujesz ok. 2,5 litra wody. Nie oznacza to jednak, że musisz wypijać blisko dwie butelki mineralnej każdego dnia. Woda jest w owocach, warzywach, zupach, mięsie.

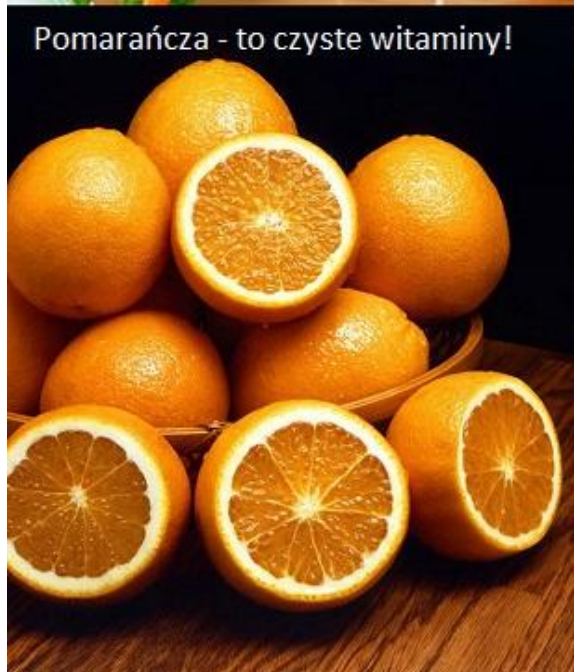
Stanowi co najmniej 85% składu każdego napoju bezalkoholowego. W związku



Marchewka - zawiera witaminę C i karoten



Burak - pomaga odbudować odporność



Pomarańcza - to czyste witaminy!



Jabłko - źródło przeciwutleniaczy



Imbir - rozgrzewa

z tym równie dobrze jak wodą mineralną możesz nawadniać organizm sokami, herbatą, colą czy napojami izotonicznymi. Nie tylko uzupełniają straty wody, ale dzięki zawartości witamin, soli mineralnych, cukru - dostarczają dodatkowych korzyści: odżywiają i dodają energii. Ponadto różnorodność napojów w diecie sprawia, że pijesz ich więcej, a przecież o to chodzi. Sięgaj po nie, zanim

poczujesz pragnienie, bo gdy ono się pojawi, oznacza to, że już jesteś odwodniona. Pij napoje małymi łykami, aby sukcesywnie uzupełniać straty wody.

Na przekór melancholii

Ogarnia nas zimą z powodu niedostatku naturalnego światła. Powoduje on zwiększenie produkcji melatoniny, hormonu snu, co skutkuje brakiem energii i sennością. Ale brak światła zmniejsza też stężenie niektórych neuroprzekaźników, przede wszystkim serotoniny, hormonu szczęścia. A zatem dobrym sposobem na poprawę nastroju jest "doświetlenie organizmu". Łap każdy promyk światła. Rano włączaj jak najwięcej lamp, żeby w mieszkaniu było jasno. Szybciej się dobudzisz i nabierzesz wigoru. Jadaj też banany i skus się czasami na czekoladę. Szybko poprawiają humor, bo zawierają tryptofan, niezbędny do produkcji serotoniny. Chrup orzechy. Zawierają magnez i kwasy omega-3, które koją nerwy i działają antydepresyjnie.

<https://kobieta.onet.pl/zdrowie/profilaktyka/nie-daj-sie-zimie/mw56h>

Kącik czytelniczy „Czytam – polecam”

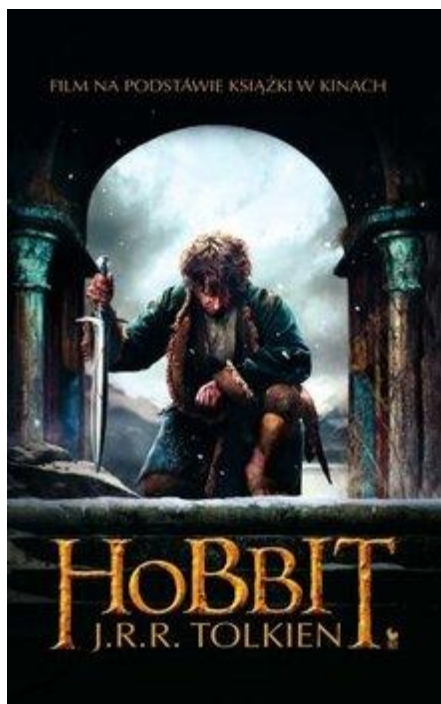
Jako wielbiciel gatunku fantasy po przeczytaniu sagi o Wiedźminie zastanawiałem się czy istnieje jeszcze jakiś tytuł, który mógłby dorównać książkom Andrzeja Sapkowskiego. Moje wątpliwości rozwiązał leżący na półce w księgarni „Hobbit”. Widząc tę piękną okładkę przedstawiającą starego czarodzieja z siwą brodą i drewnianą laską bez wahania podszedłem do sklepowej kasy i dokonałem zakupu. Okazało się, że była to świetna decyzja.



Tolkien był brytyjskim pisarzem oraz profesorem filologii klasycznej. Pisząc „Hobbita”, a następnie jego kontynuacje „Władca Pierścieni”, jako jeden z

pierwszych pisarzy spopularyzował literaturę fantastyczną. Wiele jego dzieł rozgrywa się w stworzonym przez niego wyimaginowanym świecie Śródziemiu. Tam właśnie rozgrywa się akcja recenzowanej przeze mnie książki.

Dzieło opowiada o Bilbo, który prowadzi życie w krainie Shire. Zmieniać, gdy krasnoludów z Tarczą na czele, a Gandalfem. Hobbit za gości zostaje wysłany i niebezpieczną misję smoka Smauga i tym dawnego królestwa Erebor. Bilbo wyrusza w największą przygodę. Podróżuje przez zakątki Śródziemia, ciekawych oraz niebezpiecznych rzeczy m.in.: magiczne stworzenia, elfy, potwory oraz smoki.



hobbicie imieniem spokojne i swojskie. Wszystko zaczyna się odwiedza go kompania Thorinem Dębową także czarodziejem namową nieproszonych na trudną w celu pozbycia się samym odzyskania krasnoludów – góry ze swoimi kompanami swojego życia. złowrogie i nieznane które skrywają wiele

Książka jest napisana prostym i łatwym językiem, który wręcz „pochłania” czytelnika do świata stworzonego przez Tolkiena. Tajemnice, których w książce jest mnóstwo, sprawiają, że ze strony na stronę będziemy chcieli wiedzieć więcej i więcej! Dodatkowym atutem utworu jest poczucie humoru, które świetnie komponuje się z całą fabułą. Ani na chwilę nie będziemy się nudzić. Każdy miłośnik literatury fantastycznej będzie czytał lekturę z zapartym tchem. „Hobbit” na kilkanaście godzin pozwala oderwać się od rzeczywistości, dlatego jest tak niesamowity.

Według mnie dzieło stworzone przez J.R.R. Tolkiena jest wspaniałe i godne przeczytania. Każdy „mól książkowy” koniecznie powinien mieć ten tytuł na swojej półce w domu. Książka nadaje się dla każdej grupy wiekowej i jest ponadczasowa. Gorąco polecam!

Poleca: Kacper Kielian kl. 2IA