

## Zakończenie roku klas trzecich



28 kwietnia w kinie "Marzenie" pożegnaliśmy naszych maturzystów. Były podziękowania dla samorządu szkolnego, laureatów konkursów,

sportowców oraz tych, którzy w różny sposób zasłużyli się dla VII LO. Najlepsi uczniowie odebrali świadectwa z wyróżnieniem.

Dla wszystkich uczestniczących w uroczystości zakończenia roku szkolnego maturzystów niespodzianką był występ

dzieci z Przedszkola Publicznego nr 18, które przestawiły uroczą wersję "Rzepki" Juliana Tuwima.

## Morderstwo dokonane na... zdrowiu!

Była 22.47. Pojedyncze gwiazdy na niebie świeciły światłem odbitym, a księżyc drwił z mieszkańców Krakowa, oświetlając każdy zakamarek ulic, parków i nie tylko. Był bowiem w pełnej swojej krasie.

Zamaskowana postać z czarnym kapturem weszła do parku krakowskiego od strony ulicy Czarnowiejskiej. Szła szybkim krokiem blisko krawężnika alejki, kierując się w stronę Placu Inwalidów. Ubrana na czarno, z jaskrawo pomarańczowymi butami rzucała się w oczy. Ręce trzymała kurczowo w kieszeni, jakby mocno je na czymś zaciskała.

Przyspieszyła kroku. Drzewa szumiały złowieszczo, dając sygnał do ucieczki. Każdy nowo rozwijający się liść można było usłyszeć w tej mroźnej krew w żyłach ciszy, jaka zapanowała na krótką chwilę. Konary poruszały się niebezpiecznie w każdym kierunku, rzucając cienie na wąską alejkę. Wiatr w ten dzień wiał wyjątkowo mocno, przyprawiając zamaskowanej

postaci powodów do zmartwień, bowiem w jednym porywie ściągnął swoją siłą kaptur z jej głowy. Postać okazała się młodym chłopakiem. Nagle w ułamku sekundy stanął on jak wryty, wpatrując się w czarną przestrzeń przed sobą. Około 200 metrów przed nim, w czeluści najczarniejszego mroku parku krakowskiego spostrzegł młodego, muskularnego mężczyznę

siedzącego na zielonej, zbutwiełej ławce. W ręce trzymał już pół wypalonego papierosa. Był łysy. Widać było na młodej, jeszcze do niedawna zakapturzonej twarzy zdziwienie, które mieszało się z niedowierzaniem i lękiem. Widać było także pot, który zaczął pojawiać się coraz intensywniej na młodym zarostcie. Niespodziewanie i gwałtownie mięśniak siedzący na ławce

odwrócił głowę i spostrzegł młodego. Wpatrywał się długo w niego, jakby zastanawiał się jaki będzie następny jego krok, czy nadal będzie stał jak wryty, ucieknie w drugą stronę, czy przejdzie obok - ryzykując. Sekundy dla młodego ciągnęły się jak godziny. Chłopak jednak oprzytomniał i skierował swoje kroki ku mężczyźnie. Podeszedł powoli i z drżącym, łamiącym się głosem zapytał: poczęstujesz mnie nanierosem?

Anna Kapustka,  
klasa 1b

## Spotkanie z aktorem Marcinem Kwaśnym



**21 kwietnia mieliśmy przyjemność gościć w naszej szkole Marcina Kwaśnego - aktora teatralnego, filmowego i telewizyjnego.**

Marcin Kwaśny urodził się w Tarnowie, tutaj chodził do liceum, a w ostatnich dniach gości na 31. Tarnowskiej Nagrodzie Filmowej. Znalazł czas, by podzielić się z nami swoimi wspomnieniami o Tarnowie, a także opowiedzieć o przygodzie z aktorstwem i wrażeniach z planów zdjęciowych.

Spotkanie upłynęło w miłej atmosferze, mieliśmy okazję, by zadawać mu pytania. Na zakończenie otrzymaliśmy autografy i mogliśmy zrobić pamiątkowe zdjęcia.

Tekst i zdjęcie Jagoda Madejczyk, klasa 1b

# Finał Tarnowskiej Ligi Debatanckiej



**Dobiegł końca V sezon 2016/17 Tarnowskiej Ligi Debatanckiej. Przez kilka miesięcy nasza drużyna dzielnie stawiała czoła przeciwnikom, a były to składy ze szkół: IV LO z Tarnowa, II LO z Dębicy oraz ZS Plastycznych z Tarnowa.**

Mimo, iż daliśmy z siebie wszystko, nie udało nam się niestety stanąć na podium. 27 kwietnia w Tarnowskim Teatrze odbyła się uroczysta gala oraz rozegrała się ostateczna, finałowa

debata. Wyniki prezentują się następująco: pierwsze miejsce uzyskało II LO z Dębicy, drugie III LO z Tarnowa, a trzecie IV LO z Tarnowa. Po debacie, która swoją drogą prezentowała naprawdę dobry poziom, na scenę proszone były wszystkie drużyny z sezonu wraz z opiekunami, gdzie rozdano pamiątkowe nagrody. Jako uczestniczka TLD mogę śmiało powiedzieć, że sezon ten był

bardzo produktywny. Drużyna naszego liceum składała się w większości z pierwszoklasistów - każda kolejna debata była dla nas ciekawym i pouczającym doświadczeniem. Uczyliśmy się pisać mowy, pokonywaliśmy stres i tremę, z każdym kolejnym wystąpieniem nabieraliśmy pewności siebie i pracowaliśmy, aby nasze mowy były jeszcze lepsze. Wielkim wsparciem

była nasza opiekunka - pani Barbara Jaworska, która czuwała nad przygotowaniem do kolejnych debat i podnosiła na duchu w ciężkich chwilach. Osobiście jestem z naszej drużyny bardzo dumna, wiem że każdy z włożył w debaty dużo pracy i dał z siebie wszystko. Gratulujemy tegorocznym zwycięzcom i z niecierpliwością czekamy na następny, VI sezon.

Jagoda Madejczyk,  
klasa 1h



## Nasza mistrzyni Muay Thai

Rozmowa z uczennicą drugiej klasy VII LO, Katarzyną Wikierak, która w marcu 2017 roku zdobyła mistrzostwo Polski junierek.

**- Jak długo już trenujesz Muay Thai?**

- Boks tajski trenuje od 2 klasy gimnazjum, czyli w tej chwili już ponad 4 lata.

**- Co skłoniło Cię do trenowania tego sportu?**

- Od zawsze chciałam coś trenować i to skłoniło mnie żeby wybrać się na trening Muay Thai.

**- Czym charakteryzuje się boks tajski?**

- W Muay Thai ma się do dyspozycji "8 broni", są to ręce, nogi, łokcie oraz kolana.

Boks tajski wyróżnia się wśród sportów walki na pewno tancem wai-khru, który odbywa się przed walką na ringu. Ma on oddawać szacunek dla przeciwnika jak i trenerów.

**- A jakie są Twoje największe osiągnięcia?**

- Moim pierwszym osiągnięciem było wicemistrzostwo Polski Junierek w 2016r, które zdobyłam na moim pierwszym turnieju. Jakiś czas później w Pucharze Polski zdobyłam 2 miejsce. W tym roku wróciłam ze złotym medalem z Mistrzostw Polski w Kaliszu.

**- Ile trwają takie walki?**

- Długość walk jest zależna od grupy wiekowej i klasy.

W mojej kategorii, czyli w juniorach, są 3 rundy po 2 minuty. Oczywiście jest możliwość zakończenia przed czasem przez KO które występuje bardzo rzadko na tym poziomie Częściej spotykane jest TKO, czyli nokaut techniczny.

**- Bardzo dziękuję za rozmowę i życzę dalszych sukcesów.**

Rozmawiała Klaudia Lekka, klasa 1b

## Promujemy czytanie

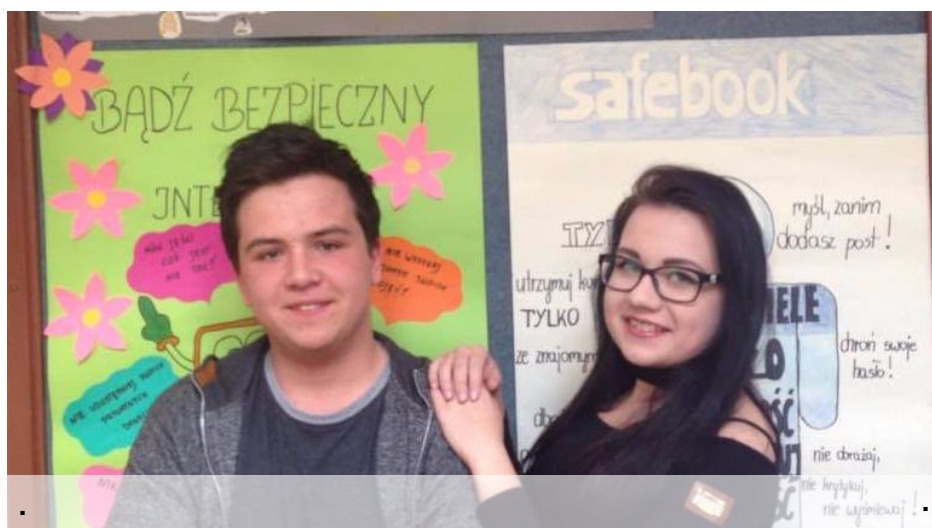


Jak co roku z okazji Światowego Dnia Książki i Praw Autorskich uczniowie naszej szkoły "uwalniali" książki na ulicach Tarnowa. Światowy Dzień Książki

i Praw Autorskich obchodzony jest w celu promocji czytelnictwa, edytorstwa i ochrony własności intelektualnej za pomocą praw autorskich. Święto narodziło

się w Katalonii, a jego data 23 kwietnia jest symboliczna dla literatury światowej.

## Dzień Bezpiecznego Internetu w VII LO



# A ty, którym typem jesteś?

**Jeżeli chodzi o naukę istnieją różne sposoby przyswajania jej. Jedni muszą mieć idealną ciszę, drudzy zaś bez głośnej muzyki nie są w stanie się niczego nauczyć, co dopiero się skupić. Jednak każdy jest inny.**

Poniżej przedstawię wam kilka przydatnych, jak mi się wydaje sposobów do skupienia się na nauce.

Osoby, które rozprasza nawet najcichszy dźwięk mogą rozpocząć swoją przygodę z zatyckami do uszu. Odizolują one cię od świata, a ty z łatwością będziesz mógł uczyć się kolejnej lekcji z historii czy też chemii. Ty zapewne jesteś typem, który idealnej ciszy nie potrzebuje lecz hałas go rozprasza. Możesz spróbować uczyć się przy muzyce, jednak delikatnej. To nie będzie cię rozpraszało, a odizoluje cię od hałasu zewnętrznego. Jeśli jesteś tym typem co ja - bez muzyki nic nie ruszysz, proponuję ci utworzenie składanki ze swoimi ulubionymi kawałkami. Nie będziesz wtedy tracił czasu na szukanie

kolejnej piosenki, tylko one same będą się przewijały. Ty będziesz miał wszystkie swoje ulubione utwory w jednym miejscu i tym samym lepszą naukę przy muzyce, którą lubisz.

Mam nadzieję, że choć trochę ci pomogłam w szukaniu tego idealnego sposobu do łatwiejszej i szybszej nauki.

Patrycja Oleksyk,  
klasa 1b

## VII LO z drugim miejscem w tegorocznym "Kontra-Takcie"



18 kwietnia w Tamowskim Teatrze odbył się finał projektu muzycznego Kontra-Takt.

Zespół VII LO wystąpił w składzie: Edyta Uriasz 2d, Kamila Lenkiewicz

2b, Adrian Kaczówka  
1b, Grzegorz Rubacha 1c,  
Gabriela Kukła 2d,  
Karolina Pocica

2b, Paulina Wieczorek 2e oraz  
Nikola Niezgoda 2e.  
Dodatkowo Gabriela Kulka otrzymała

wyróżnienie za najbardziej oryginalny głos w drużynie.

## Co gotują, pieką, miksują i przyrządzają uczniowie "Siódmego"?

### Naleśniki z bananami i czekoladą

#### Składniki:

- 1 szkl ugotowanej kaszy jaglanej
- 5 łyżek mąki ziemniaczanej
- 2-3 łyżki mąki pszennej (można zastąpić mąką ryżową)
- 1 jajko
- 1 szklanka mleka
- 2 łyżki oleju
- szczypta cukru z prawdziwą wanilią
- szczypta soli
- oliwa

#### Do środka:

- 6 małych bananów

#### Na wierzch:

- 5 daa czekolady

#### Wykonanie:

1. Do miski dodać wszystkie składniki dokładnie wymieszać i zmiksować blenderem.
2. Rozgrzej patelkę i wlej oliwę.
3. Łyżką wazową wylewać porcje ciasta na patelnię i ruchem ręki rozprowadzić je dokładnie po całej powierzchni (gdyby ciasto było za gęste należy dolać troszeczkę mleka).
4. Usmażone naleśniki posmarować nutellą, położyć banany i zwinać w ruloniki.

5. Czekoladę połamać na kosteczki i rozpuścić - w mikrofalach lub kąpieli wodnej. Ozdobić wierzch naleśników. Posypać orzechami lub rodzynkami.

Julia Kurek, klasa 1b



Fot. Julia Kurek

### Babeczki czekoladowe



#### Składniki:

- 1 i 3/4 szklanki mąki
- 1 szklanka mleka
- 1 jajko
- Proszek do pieczenia (1 łyżka stołowa)
- 3/4 szklanki cukru pudru
- Olej 1/3 szklanki
- Pół łyżeczki sody
- Cukier waniliowy 1 łyżeczka
- Inne:
- Nutella
- Pół tabliczki czekolady (na polewę)
- Foremki na babeczki

Wszystkie składniki wsypać do miski i zmiksować na gładką masę. Wylać masę do 1/3 foremki, położyć łyżeczkę nutelli i zalać ciastem do 2/3 wysokości foremki. Piec 15-20 minut w 180°. Gdy babeczki będą upieczone, rozpuścić czekoladę i poleć nią babeczki.

Gabriela Librit, klasa 1b

Sposób przygotowania:

# Nasze talenty



**5 kwietnia w kinie „Marzenie” odbył się Przegląd Talentów VII Liceum Ogólnokształcącego w Tarnowie.**

Była to już 7. edycja konkursu, w którym uczniowie „Siódmego”

mogli zaprezentować swoje zainteresowania oraz talenty.

W tegorocznym przeglądzie udział wzięło kilkanaście osób z klas pierwszych, drugich i trzecich. Kiloro uczniów zaśpiewało,

prezentując swoje niezwykle wokale. Można było również obejrzeć taniec break-dance, a także prezentacje rysunków. Pod koniec całego wydarzenia wszyscy wystąpili na scenę i odebrali dyplomy

oraz niewielkie upominki od pana dyrektora, Mariana Kozika. Przegląd Talentów pozwala odkryć, jak wiele uzdolnień i zainteresowań posiadają uczniowie naszej szkoły. Było to interesujące

wydarzenie, które ukazało jak bardzo wszechstronni są nasi koledzy i koleżanki.

Zuzanna Jop, klasa 1b

## Pani Joanna Tworzydło mistrzynią Polski cheerleaderek



**Nasza wuefistka, pani Joanna Tworzydło, wraz grupą "cheer moms" zdobyły pierwsze miejsce w 20. Mistrzostwach Polski Cheerleaders, które odbyły się w ubiegły weekend w Łochowie.**

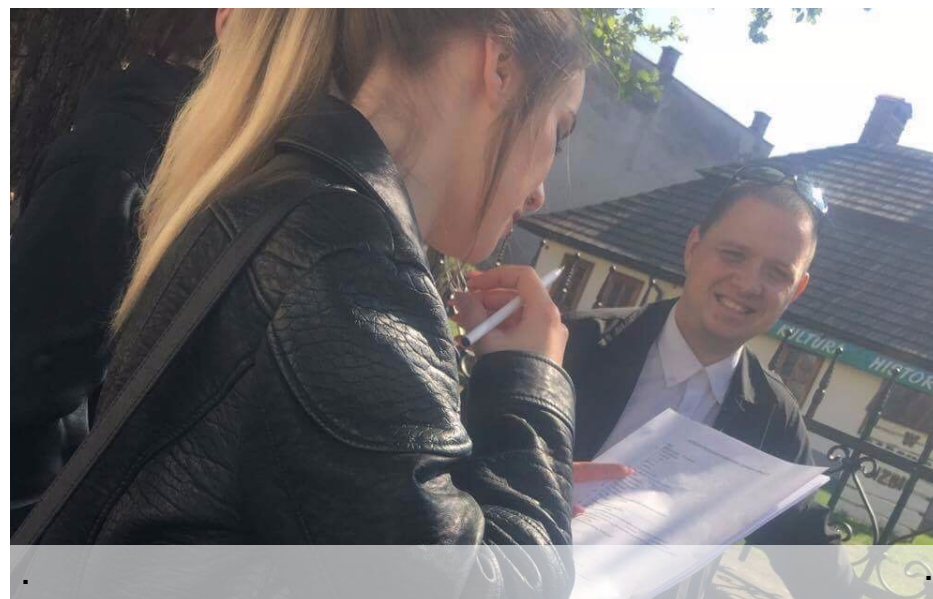
Panie Startowały w kategorii Pom Dance

Grupa "cheer moms" z Tarnowa liczy 10 kobiet, w wieku 30+. Trenuje od trzech lat po okiem Agnieszki Wlezień. Większość z nich jest mamami małych cheerleaderek, które trenuje ta sama instruktorka. Drugim trenerem pań jest Zuzanna Dziurdzia, uczennica klasy 3a

VII LO. To drugi sukces tarnowskich "cheer moms", w 2015 roku zdobyły srebro.



## Angielskiego uczymy się nietypowo



**31 marca roku klasa 2b wybrała się do Parku Strzeleckiego by zrealizować projekt: "Angielski Kuźnią Talentów", realizowanego w naszej szkole.**

Uczniowie podzieleni zostali na cztery grupy, każda z nich musiała znaleźć obiekt warty uwagi i opisania. Wybraliśmy Mauzoleum gen. Józefa Bema, budkę w której można zakupić przekąski oraz "Grzyba", który znajduje się na placu zabaw. Uczniowie wykazali się dużą kreatywnością, wspólnie pracowali, korzystali ze znajomości języka angielskiego w dyskusji, co sprawiało im dużą przyjemność. Dzięki temu zadaniu uczyli się wspólnie pracować i zobaczyli, że ma to na nich

dobry wpływ. Udowodniliśmy, że uczyć możemy się wszędzie, a nie tylko z podręczników w szkole. Prace wszystkich uczniów zostały ocenione przez opiekunów, panią Agatę Bochenek oraz panią Magdalенę Stochmal. Przygotowywana jest kolejna lekcja języka angielskiego w terenie.

A 10 kwietnia uczniowie klasy 2a VII LO w Tarnowie wzięli udział w zajęciach języka angielskiego w terenie, drugiej z cyklu „żywych lekcji w terenie” na Starówce miasta Tarnowa. Zajęcia przeprowadzone zostały w ramach projektu „Angielski - kuźnią talentów”. Uczniowie samodzielnie przygotowali

i przeprowadzili ankietę dotyczącą znajomości języków obcych wśród mieszkańców Tarnowa (dzieci, młodzieży i ludzi starszych). Celem zadania było między innymi zainteresowanie mieszkańców nauką języków obcych poprzez naukę poza budynkiem szkolnym. Uczniowie wykonali zadanie z wielkim zaangażowaniem i entuzjazmem oraz cieszyli się pełnią aprobatą wśród respondentów. Opiekunami projektu są nauczycielki języka angielskiego: pani Magdalena Stochmal i pani Agata Bochenek.

Kinga Nalepa i Angelika Pindera, klasa 2b



## Damski kącik

### Porady kosmetyczne dotyczące odżywiania:

Żeby mieć piękną cerę bez niedoskonałości musisz zrezygnować z niezdrowego jedzenia. W twoim menu powinny się znaleźć: brokuły, szparagi, kapusta włoska, szpinak, rzepa, sałata oraz sałata długolistna, owoce, brązowy ryż, jagody, jogurt, kefir, kapusta kiszona, olej rybny, oliwa z oliwek i olej kokosowy.

### Czego należy

hoda iuż antowa do

### unikac, żeby mieć zdrową cerę:

Wciel w życie wymienione poniżej wskazówki, a w ciągu 1-2 tygodni zauważysz pozytywne efekty:

- unikaj alkoholu i kofeiny
- pij filtrowaną wodę i tylko takiej używaj do mycia twarzy
- kiedy tylko możliwe kupuj produkty ekologiczne
- jedz mięso z ekologicznych hodowli
- unikaj pokarmów smażonych lub gotowanych z użyciem oleju

- unikaj tłuszczów nasyconych
- zamiast zwykłej soli, używaj soli morskiej
- unikaj nabiału, z wyjątkiem jogurtów i kefirów
- unikaj soi, z wyjątkiem natto i temph
- zrezygnuj z mąki i produktów glutenowych.

### Pij dużo wody:

Woda jest niezbędna dla prawidłowego funkcjonowania każdej komórki naszego ciała. Pomaga wyplukiwać toksyny i dostarczać składników

odżywczych. Jeśli chcesz mieć piękną, pozbawioną niedoskonałości cerę, woda powinna zostać twoją najlepszą przyjaciółką. Pij czystą wodę, nie napoje gazowane czy kawę. Wyjątkiem jest tutaj herbata ziołowa. Chlor i brom zawarte w wodzie z kranu szkodzą naszej skórze, krtani, a nawet płuc, więc nigdy nie pij kranówki i jeśli możesz, nie kąp się w niej. Zaopatr się w system filtracji wody.

### Przepis na czekoladowy balsam do ust, który świetnie zadba o odpowiednie nawilżenie Twoich ust:

W pojemniku umieść łyżkę wosku pszczelego. Umieść go w mikrofalówce i podgrzewaj przez 30 sekund, po czym wymieszaj. Ponownie wstaw do mikrofalówki. Czynność tę powtarzaj do chwili, aż wosk całkowicie się roztopi. Powinno to zająć ok. 2 minuty. Do roztopionego wosku dodaj

dwie łyżki oleju oraz jedną łyżeczkę kakao w proszku. Jeśli nie lubisz czekolady, możesz pominąć ostatni składnik lub w jego miejsce dodać inny. Wymieszaj wszystkie składniki tak, by dobrze się ze sobą połączyły. Ostrożnie przelej mieszaninę do pojemniczków na pomadki. Najlepiej użyć do tego lejka. Odstaw pomadki na ok. godzinę, by stwardniały. Kiedy minie godzina (lub nieco dłużej) twoje czekoladowe balsamy do ust

### "Jak Słońce"

**Było nam jak w niebie,**

**A ja- stoczyłam się do piekła...**

**Umarłam w Twoich-kochanie-ramionach**

**Niczym róża w zimowych zaroślach.**

**Jak sosna na horyzoncie pełnym gwiazd**

**Tak Ty powiedz, że to nie miłość,**

**Powiedz, że kłamałeś mówiąc 'na zawsze',**

**Powiedz jak bardzo się pomyliłeś...**

**Weź mnie w ramiona i otul,**

**Otul- otul jak księżyc otula noc,**

**Otul proszę i powiedz tak jak Słońce mówi do chmur.**

**-Johnny**

