

Nowy samorząd "Siódmego"



Nowy samorząd szkolny

Fot. Arch. VII LO

W lutym odbyły się wybory do samorządu szkolnego. Najwięcej głosów otrzymała Natalia Klaper z klasy 2e - zagłosowało na nią 216 uczniów.

W wyborach startowały również: Kinga Merchut z klasy 2d, która uzyskała 137 głosów oraz Natalia

Cholewa z klasy 2b, na którą oddano 50 głosów. W sumie w głosowaniu wzięło udział 411 uczniów (na 461 uprawnionych do głosowania). Głosów ważnych było 411. Ostatecznie w składzie nowego Samorządu Uczniowskiego

VII LO znaleźli się: przewodniczącą Natalia Klaper z klasy 2e. Jej zastępcą został Arkadiusz Mruk z klasy 2a, skarbnikiem Jeremi Serafin z klasy 2e, a sekretarzem Natalia Cholewa z klasy 2b.

Przestroga maturzystki

Tak naprawdę dopiero pisząc ten artykuł uświadamiam sobie, że do najważniejszego dnia w moim życiu zostały jakieś 3 miesiące! Nie jestem specjalnie przerażona, ale czuję żal. Nie do nauczycieli, dyrektora, czy też ogółem do „Siódmego”... czuję żal do siebie, że moja maturalna świadomość nie obudziła się wystarczająco wcześniej, aby nie zostawiać nauki na ostatnią chwilę. Te trzy najbliższe miesiące spędzę, tak jak i większość trzecioklasistów, na intensywnych powtórkach, a przecież jeszcze niedawno siedząc na godzinie wychowawczej zastanawiałam się dlaczego nauczycielka tak nas straszy. Tak, to było prawie trzy lata temu, ale świetnie ją teraz rozumiem. Te trzy lata zlecą Wam bardzo szybko, a Wy nie wiadomo kiedy obudzicie się zestresowani na maturze i stwierdzicie, że oto wielki

dzień, w którym tak naprawdę wkraczacie w dorosłość, właśnie nadszedł. Nie chcę tutaj nikogo straszyć, ale tak jak mówi tytuł - przestrzec. Nauka to wspaniała sprawa, jest piękną przygodą i przepustką do dorosłości. Cały przedmaturalny okres przygotowań to fantastyczny czas. Czas wielkich wyborów, spoglądania z nadzieją w przyszłość i czas spełniania marzeń. Myślę, że o tych marzeniach i przyszłości warto zacząć myśleć wcześniej, niż w 3 klasie. Życzę Wam powodzenia, bo wszystko co najlepsze dopiero przed Wami!

Małgorzata Jachym,
klasa 3a

Kręcimy nowy filmik o szkole!

Chciałbyś wziąć udział w przygotowaniu nowego filmiku promującego naszą szkołę? Miałbyś ochotę wystąpić w nowej "produkcji" VII LO? Masz ciekawy pomysł jak zareklamować szkołę, posiadasz talent, który chciałbyś zaprezentować przed kamerą, potrafisz pracować z kamerą, umiesz montować nagrania? Zgłoś się do samorządu uczniowskiego i zaproponuj swój udział.

Napisz recenzję książki lub filmu

Rusza akcja!

Przeczytałeś ciekawą książkę? Obejrzałeś interesujący film? Podziel się opinią z innymi czytelnikami. Recenzję książki lub filmu należy dostarczyć do biblioteki szkolnej. Zostanie opublikowana na stronie internetowej szkoły.

Konkurs: Bezpieczna szkoła Bezpieczny Uczeń

Moje, Wasze - Nasze Zdrowie

Możemy jeść z nudów, albo używać jedzenia jako reakcji na stres (którego nam w szkole nie brakuje), ale najczęściej przyczyną nadwagi jest niestety nasze lenistwo.

W szkole prowadzimy siedzący tryb życia, a kiedy przychodzi nam ćwiczyć na wf-ie ,zgłaszamy „np” lub przynosimy zwolnienia. Mówi się też, że sala jest za mała i nawet nie opłaca się przebierać. Okay, nie mamy super wielkiej hali, ale ile szkół w Tarnowie ją ma? Uwierzcie mi, nawet na 2 m kw można się porządnie zmęczyć. Nie zdajemy sobie sprawy z tego, ile korzyści przynoszą nam ćwiczenia: poprawiają odporność, dotleniają, zwiększają przepływ krwi, pomagają pozbyć się toksyn z organizmu, a nade wszystko poprawiają samopoczucie, co jest chyba bardzo potrzebne przyszłym maturzystom. Pomijając nawet tych kilka przykładowych zalet, zadajmy sobie pytanie: kto nie

chciałby dobrze wyglądać w jeansach? Jeśli chcecie więc zrzucić trochę ciążka, postawcie na ćwiczenia i zdrową dietę. Co prawda uczniowie naszego liceum narażeni są na dodatkowe pokusy ze względu na położenie naszej szkoły. Dosłownie ze wszystkich stron otaczają nas fast foody. Nie dajmy się zwieść reklamom i tak nie dostaniemy takiego hamburgera jak na obrazku, a chyba każdy zna skutki takiego jedzenia. Daje nam ono szczęście, ale tylko na chwilę. Z drugiej strony nie uciekajcie się do głodówki. Nie przyniesie ona wam nic dobrego. Zmniejszycie w ten sposób ilość składników odżywczych, niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Powoduje również osłabienie układu nerwowego, czyli zaburzenia koncentracji, a także problemy z pamięcią. Narażacie organizm na spadek odporności. Mało tego, podczas

głodówki może ujawnić się i rozwinąć wiele utajionych chorób. Jeśli drastycznie ograniczymy ilość dostarczanej energii, organizm zacznie oszczędzać, spowalniając swój metabolizm - a chyba nie o to wam chodzi. Zwiększa się ryzyko powstania efektu jo-jo. Mitem jest, że głodówka oczyszcza nasz organizm z toksyn. Zamiast tego zrobicie sobie od czasu do czasu dni warzywno-owocowe. Oczyszczą one wasz organizm z toksyn, pozwalając przy tym zachować prawidłowe funkcjonowanie układu pokarmowego. Zróbcie sobie postanowienie, że od tej pory będziecie ćwiczyć na każdym wf-ie. Lepiej późno niż wcale. Do "maka" pójdziecie raz w miesiącu ,a w sklepie zamiast Tigera kupicie wodę. Będziecie jadać regularnie, ale zdrowo. Po pewnym czasie wejdzie wam to w nawyk i przestanie sprawiać trudności.

Kamila Kilmczak,
klasa 2a

Szalikowiec czy piknik?

W dzisiejszych czasach, jeśli jest się kibicem jakiejś drużyny, najczęściej piłkarskiej, bardzo łatwo jest stać się kibolem nawet, jeżeli od zawsze byliśmy zwykłymi kibicami - tak zwanymi piknikami. Może to stać się bardzo łatwe, wystarczy tylko, że znajdujemy się w nieodpowiednim towarzystwie.

Pikniki są to kibice, którzy przychodzą na mecz tylko po to, żeby w spokojny sposób kibicować drużynie, którą się sympatyzuje. Stanowią oni największą część widowni polskich stadionów. Interesują się tylko stroną sportową, w doping angażują się sporadycznie.

Chodzenie na mecze traktują jako rozrywkę i hobby, nie są gotowi na poświęcenia dla drużyny. Kolejnymi grupami kibicowskimi są: chuligani, ultrasi i szalikowcy. Dla chuliganów najistotniejszą rzeczą jest rywalizacja z innymi kibicami poprzez walkę za swój klub chcą udowodnić, że są najlepsi. Ultrasi to najbardziej fanatyczni kibice danego klubu gotowi na największe poświęcenia. Liczy się dla nich wszystko co jest związane z ukochanym zespołem. Szalikowcy to ludzie podobni do ultrasów. Nie interesuje ich walka, robią to tylko gdy muszą. Według mnie najgorszą

i najniebezpieczniejszą grupą są chuligani, w kontakcie z nimi nasze życie może ucieść najbardziej. Jak najlepiej się bronić? Moim zdaniem najlepszą obroną jest nie uleganie innym, musimy mieć swoje zdanie. Jeżeli już raz ulegniemy, to za każdym następnym razem będzie łatwiej nas namówić do bójki, rozboju, bądź czegoś innego co jest nie zgodne z prawem. Nie powinniśmy też wdawać się w konflikty z chuliganami, bo mogą oni na nas nasłać kolegów, a to może skończyć się źle. Tak więc najlepszą obroną jest własny rozum.

Kacper Waśko,
klasa 1b



Kibice Unii Tarnów

Fot. www.zksunia.tarnow.pl

Konkurs: Bezpieczna szkoła Bezpieczny Uczeń

Współczesna młodzież, a używki. Czy można się przed tym bronić?

Dzisiejszy świat jest bardzo różnorodny. Oferuje człowiekowi wiele możliwości własnego rozwoju. Postęp techniczny cały czas idzie do przodu. Pojawiają się nowe sprzęty elektroniczne, które mają za zadanie ulepszyć życie każdego człowieka.

Te ciągłe zmiany powodują, że człowiek musi się na stale przystosowywać do nowej sytuacji. Jednak nie zawsze jest to takie proste. Zwłaszcza dla młodych ludzi, którzy mają często trudności w odnalezieniu się wśród tych wszystkich rzeczy, sytuacji, wymagań, stawianych przed nimi zarówno

przez świat techniczny, materialny jak i społeczność, w jakim żyją. Jest wiele zalet funkcjonowania dzisiejszego świata. Jednakże, należy pamiętać, że na każdym „rogu” czekają różne zagrożenia. Jednym z nich i najbardziej niebezpiecznym są wszelkiego rodzaju używki, m.in. papierosy, narkotyki, dopalacze itp. Należy się zastanowić i zadać sobie pytanie: dlaczego to właśnie młodzież sięga po różne substancje psychoaktywne? Jednym z tym powodów jest ucieczka przed niektórymi problemami. Najchętniej zapomnieliby o nich, a następnie

poczuli się lepiej. Wstydzą się przyznać nawet przed samym sobą, że mają kłopoty, a tym bardziej przed osobami, na których im zależy. Młodzież sięga również po używki, ponieważ mają problem z wyrażaniem własnego zdania, nie potrafi odmówić, boi się odrzucenia. Nikt nie chce czuć się samotny czy opuszczony. Zwłaszcza młody człowiek, który potrzebuje uznania i akceptacji wśród grypy rówieśniczej. Dlatego też chce zaimponować, by uzyskać poważanie i popularność. Poza tym młodzi ludzie czują się odprężeni i poprawiają sobie tym samym nastrój. Zaspokajają

swoją ciekawość i już wiedzą „jak to jest”. Każdy rodzic, który wychowuje młode pokolenie powinien przeciwdziałać takim zachowaniom. Ma obowiązek przekazać kluczowe informacje na temat niebezpieczeństw i pułapek związanych z używkami. Bez moralizowania i straszenia udzielić informacji o konsekwencjach psychologicznych sięgania po alkohol, czy narkotyki. Zwykła rozmowa przeprowadzona spokojnie i w normalnych warunkach może sprzyjać wyłonieniu się problemów, jakie nastolatek aktualnie przeżywa. Należy również młodemu człowiekowi

pomagać stworzyć swój własny system wartości, którym będzie się kierował w życiu. Uwzględnić najważniejsze w nim pozytywy. Dzięki temu w odpowiedniej sytuacji wyrazi swoje upodobania i odmówi propozycjom, które mogą być niemoralne i demoralizatorskie. Aby osiągnąć taki sukces należy być dla dziecka wzorem do naśladowania. W różnych sytuacjach dnia codziennego dziecko postrzega postawę rodzica i jego zachowanie wobec innych ludzi. Wakacje czy ferie są najbardziej wyczekiwane przez młodzież. Można odpocząć, odprężyć się od stresujących sytuacji w szkole. Jednakże, ten okres wolny jest najlepszy

na eksperymentowanie z używkami. Dlaczego? Ponieważ dzieci i młodzież mają wówczas najwięcej czasu, a zarazem najmniej kontroli ze strony dorosłych. Aby nie martwić się na zapas, należy zorganizować dziecku czas. Jazda na rowerze, gra w piłkę czy wspólne przygotowywanie posiłków odwrócą uwagę młodego człowieka. Dobra zabawa i humor sprawią, że nie będzie myślał o "eksperymentowaniu". Podsumowując: należy pokazywać, rozmawiać, tłumaczyć, być czujnym i cierpliwym, reagować, gdy dzieje się coś niewłaściwego.





Fot. JC

Felieton Justyny Ciurej z klasy 2a

Festiwal kiczu – Walentynki

Festiwal kiczu. Tak ja to nazywam. Nie mam pojęcia, kto wymyślił te wszystkie tandetne drobiazgi, przeróżne kubeczki, poduszeczki, ramki na zdjęcia, figurki i podobne dyrdymały. Mówi się... bo Walentynki idą... Bo Dzień Zakochanych... Bo miłość... Guzik, nie Walentynki. 14 lutego – właśnie wtedy niektórzy przypominają sobie, że trzeba kochać,

że nieważne jest, co człowiek przez cały rok robił, jak się zachowywał, jaki był. Odmówienie zakupu czerwonego kwiatka jest jednoznaczne ze słowami: „Już Cię nie Kocham!” I to stanowić ma niby świadectwo uczucia, namiętności? To nie jest dzień, w którym dowodzi się miłości. Jej nie da się dowieść jakimś plastikowym różowym prezencikiem. Ten dzień to nic innego,

jak następny marketingowy twór. Gospodarka się kręci, a ludzie, szczególnie młodzi, to łykają. Smutne to i mam nadzieję, że jeśli ktoś już taki dzień zamierza specjalnie uczcić to jest to spowodowane szczerą chęcią i potrzebą serca, bo inaczej jest to równie puste i bezwartościowe jak komercja, która takim wydarzeniom towarzyszy.



Brązowa drużyna "Siódmeo"

Fot. Arch. VII LO

10 lutego reprezentacja VII LO zajęła trzecie miejsce w Walentynkowym Turnieju Piłki Siatkowej organizowanym przez Młodzieżową Radę Miejską w Tarnowie.

Dziewięcioosobową drużynę "Siódmeo" tworzyli: Natalia Cieśla, Natalia Klaper, Natalia Rej, Karolina Tyrka, Agnieszka Smagacz, Sebastian Solarz, Kamila Tvrka, Kuba Wal i Maksymilian Ril

Natalia Cieśla wśród najlepszych sportowców



Natalia (druga z prawej)

Fot. FB UKS Jedynka Tarnów.

Uczennica "Siódmeo", siatkarka Uczniowskiego Klubu Sportowego Jedynka Tarnów znalazła się w gronie najlepszych sportowców ziemi tarnowskiej 2015 roku. Natalia zajęła siódme miejsce w corocznym plebiscycie "Gazety Krakowskiej".
Najlepszych

sportowców regionu wybierali czytelnicy "Gazety Krakowskiej" za pomocą kuponów drukowanych, SMS-ów i poprzez Facebooka. Natalia znalazła się w gronie takich sportowców jak m.in. żuźlowiec Janusz Kołodziej, bramkarz Termaliki Bruk-Betu Niecieczy

Sebastian Nowak czy pięściarz Damian Kiwior. Finałowa gala połączona z wręczeniem dyplomów i upominków odbyła się w Dworcu Modrzewiowym w Mościcach.

II Tarnowski Konkurs Wiedzy o Józefie Piłsudskim etap szkolny

W lutym odbył się szkolny etap II Tarnowskiego Konkursu Wiedzy o Józefie Piłsudskim. Uczestniczyło w nim ośmioro uczniów naszej szkoły:
Justyna Ciurej - 2a,
Monika Niepsuj - 2d,
Zuzanna Łagowska

- 2d, Michał Gostek - 2d, Mateusz Bartkowiak - 2b, Szymon Stelmach - 2d, Kinga Merchut - 2d, Aleksandra Barszcz - 2d.
Trzy uczennice, które uzyskały największą liczbę punktów zakwalifikowały

się do finału, który odbędzie się w kwietniu. Naszą szkołę reprezentować będą: Justyna Ciurej, Monika Niepsuj i Zuzanna Łagowska.

Magia ma swoją cenę. Jest nią cierpienie...

Laini Taylor, autorka „Córki dymu i kości” jest równie tajemnicza, jak jej debiutancka książka. Z niezwykłą szybkością podbiła serca czytelników na całym świecie. Wiele pozytywnych recenzji i opinii sprawiło, że sama zapragnęłam przekonać się o jej unikatowości.

Główna bohaterka- Karou nie jest zwykłą nastolatką. Ma jaskrawoniebieskie włosy, włada wieloma językami, a jej ciało pokrywają liczne blizny i tatuaże. Dziewczyna poprzez magiczny portal przenosi się do innego świata. Jej rodziców zastępuje Brimston- Chimera, która często wysyła ją na różne, niebezpieczne wyprawy. Całe jej życie przewraca się jednak do góry nogami, kiedy na jej drodze staje zabójczo przystojny mężczyzna- Anioł. Książka naprawdę mnie zaskoczyła. Co prawda akcja rozwija się powoli, jednak potrafi wciągnąć czytelnika. Postać Karou jest fantastyczna. Przedstawiono ją jako oryginalną, wyrazistą i niezwykle tajemniczą dziewczynę.

Zaimponowała mi mnie swoją niezależnością

i niebywałą odwagą. Po prostu nie da się jej nie lubić!

Laini Taylor wykreowała świat, w którym panuje wojna między rasami Serafinów i Chimer. Jak można się domyślić Chimery reprezentują stworzenia ciemności, natomiast Serafinowie to inaczej Anioły. W książce przedstawiona jest więc walka dobra ze złem.

Bardzo przypadł mi do gustu język, który autorka wykorzystwała w swojej powieści. Z pozoru wydaje się prosty, jednak ma w sobie coś magicznego. Lektura była lekka i przyjemna, łatwo i szybko się ją czytało. Dużą zaletą jest także piękna oprawa graficzna książki.

Została stworzona w taki sposób, że przyciąga wzrok, napawa tajemniczością i intryguje. „Córka dymu i kości” jest książką wartą uwagi. Zawiera w sobie wiele różnych wątków: magię, tajemnicę i zakazaną miłość. Sądzę, że każdy może znaleźć w niej coś dla siebie. Powieść łapie za serce. Szczerze ją polecam.

Kinga Nalepa,
klasa 1b

Wygraliśmy debatę z V LO!



Drużyna "Siódmego"

Fot. Arch. VII LO

Z przewagą blisko 40 punktów pokonaliśmy drużynę V Liceum Ogólnokształcącego. Temat naszej drugiej w tym roku debaty to:

"Okrągły stół był pyrrusowym zwycięstwem polskiej opozycji antykomunistycznej". "Siódme" reprezentowali:

Radostaw Mazurkiewicz, Oliwia Olechny, Aleksandra Skirzyńska, Jagoda Stachura, Mateusz Koza i Karolina Kozioł.
Serdeczne gratulacje!

Kolejna debata czeka nas 11 marca, tym razem będziemy rywalizować z IV LO.



Szczawnica

Fot. Joanna Soja

**Pamiętka z ferii zimowych.
Szczawnica w obiektywie Joasi Soi z klasy 2a.**