

Udany Dzień Otwarty "Siódmego"



Justyna Ciurej napisała najlepszy reportaż

Uczniowie z klas dziennikarskich VII LO wzięli udział w konkursie na najciekawszy reportaż, wywiad lub fotorelację. Musieli wybrać ważny temat, interesującego rozmówcę lub ciekawe wydarzenie i przygotować poprawnie materiał dziennikarski. Najlepszy reportaż napisała Justyna Ciurej z klasy 2a, zajmując pierwsze miejsce w konkursie. Drugie miejsce otrzymała Agata Filipowicz z klasy 2a za najciekawszy wywiad. Dawid

Batko z klasy 2a wykonał interesujące zdjęcia i otrzymuje trzecie miejsce. Dodatkowo wyróżnione zostały prace uczennic z klasy 1b: Aleksandry Wójcik (wywiad) i Eweliny Nalepy (relacja z wydarzenia). Reportaż Justyny możecie przeczytać na str. 2. Natomiast wywiad Agaty zoranie zamieszczony w czerwcowym wydaniu "Siódmego Nieba".

Podsumowanie konkursów języka niemieckiego



Dziękujemy Gimnazjalistom za wspólną zabawę! Miło nam było gościć dzisiaj Was podczas Dnia Otwartego VII Liceum Ogólnokształcącego. Mamy nadzieję, że ciekawie spędziliście czas, obejrzeście szkołę, poczuliście jej atmosferę i skorzystaliście z licznych, przygotowanych specjalnie dla Was atrakcji. Czekamy na Was we wrześniu.

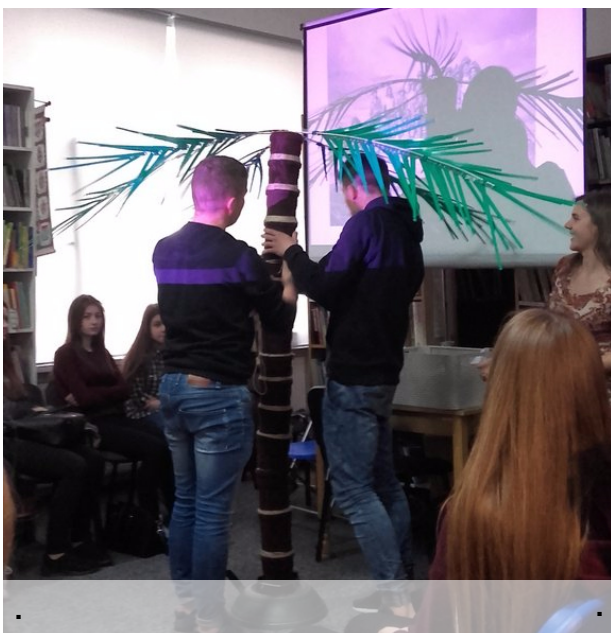
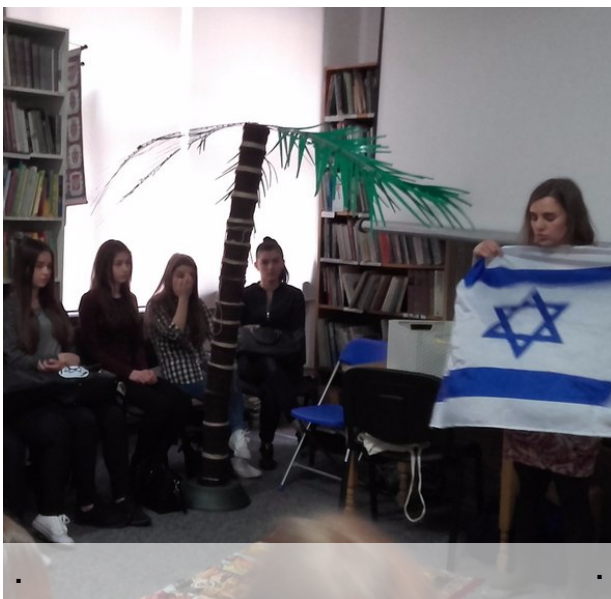
W konkursach języka niemieckiego sprawdzających umiejętność stosowania struktur gramatycznych, które odbyły się 23 maja 2016 r. wzięło udział 29 uczniów z klas I i II. I miejsce i tytuł Mistrza Gramatyki Języka Niemieckiego klas I uzyskała Edyta Uriasz z kl. I d. Drugie miejsce zajęła Aleksandra Anioł, kl. I e, trzecie - Sabina Bratko, kl. I e i Kinga Nalepa, kl. I b. I miejsce i tytuł Mistrza

Gramatyki Języka Niemieckiego klas II zdobyła Edyta Piątek z kl. II e. Drugie uzyskała Dagmara Rybak, kl. II c, a trzecie miejsce zajął Arkadiusz Mruk, kl. II a.

Warsztaty podróżnicze

„Szalom Izrael” powiedzieli uczniowie z 1b 14 maja podczas warsztatów w Miejskiej Bibliotece Publicznej przy ul. Staszica w Tarnowie. Agnieszka Cebula, podróżniczka i animatorka, barwnie opowiadała o historii i kulturze narodu żydowskiego. Podróż na Bliski Wschód była o tyle niezwykła, że odbyła się w cieniu

palmy daktylowej, którą sami wznieśliśmy, przy dźwiękach oryginalnej muzyki i w rytmie tradycyjnych tańców obrzędowych. Mogliśmy też założyć egzotyczne stroje i poczuć atmosferę zabaw izraelskich dzieci.



Obskurne, zdezelowane budynki, kamienice z odpadającymi tynkami, brud, papierki na ulicach, mgliste, mdłe powietrze, krzywe chodniki i dziury w jezdni. Jasnozielona jarzeniówka, dyskretnie oświetla nadszarpięte zębem czasu drzwi wejściowe do wiekowego gmachu mieszkalnego. Subtelnie uniosłam głowę, by zatrzymać przerażone spojrzenie na otwartym oknie pokoju na trzecim piętrze, impulsywnie krzywiąc się na wygląd poszarpanych kotar w kolorze pudrowego różu, przywodzących na myśl totalny kicz i tandetę. Dziwna nadprzyrodzona siła kusiłam mnie do wślizgnięcia się na przestrzeń tego jakże tajemniczego, enigmatycznego budynku. Ruszyłam więc do zagadkowego pomieszczenia, które wcześniej szczególnie przykuło mój wzrok. Weszłam po skrzypiących, drewnianych schodach, oświetlonych niepozornie miniaturowymi

ciąg dalszy na stronie

Walka o przetrwanie

lampkami. Pokój numer 20, ostrożnie uchyliliam sędziwe drzwi. Spowiła mnie niewyobrażalna niepewność i twoga. Czułam przechodzące po ciele dreszcze te z rodzaju nieprzyjemnych, pełzających po ciele niczym robaki. Mimo wszystko pragnęłam tam wejść, zobaczyć, poczuć atmosferę tego miejsca. Ociężałam, ale roztropnie stawiałam kolejne kroki, jakby ziemia miała mi się zaraz osunąć spod nóg. Żał był w każdym zakamarku, w każdej ścianie, w szafce, w rozklekotanym tapczanie, w nieszczelnym oknie. Wszechobecne były butelki po tanim alkoholu, brud, przenikliwa woń wilgoci i pleśń na ścianach. Na podłodze widoczne były ślady krwi. Zanim zdążyłam dokładniej się im przyjrzeć za plecami usłyszałam zachrypnięty głos starszej kobiety. Powoli się odwracając moim oczom ukazywać się zaczął obraz sędziwej babuni. Zdezorientowana, wyciągnęła papierosa z nieprzeciętnie spierzchniętych ust, trzęsącymi

dłońmi otarła łzy. Jej twarz nie oddawała żadnych emocji. Ciężko przełknęła ślinę i otworzyła usta, chcąc coś powiedzieć, ale z jej gardła nie wydobył się żaden dźwięk. Może wydawać się to dziwne, ale poczułam jej żal i smutek. Po dłuższym przyglądaniu się dostrzegłam, że ręce ma skrzyżowane na piersi, jednak schowane za plecami, jakby była w kaftanie bezpieczeństwa, wyglądała jakby ktoś ją więził, jakby była torturowana. Jej długa, sięgająca do kostek biała tunika, pochłapana czerwonym płynem nie dawała złudzeń – wiedziałam, że w tym domu dzieje się coś złego, że nie mogę teraz tak po prostu wyjść. Niepewna, tego co robię usadziłam seniorkę na kanapie. Postawiłam wodę na herbatę. Ciężki, pokiereszowany, metalowy czajnik z brudną pokrywką gwizdał, pokrywając parą wiekowe okna, ledwo trzymające się w drewnianych framugach. Kobieta tylko przyglądała mi się w milczeniu, z nieodgadniętym wyrazem twarzy.

Do dziś nie mam pojęcia dlaczego, ale postanowiła podzielić się swoją historią życia. Zaczęła od miłej opowieści tego, jak w pracy poznała obecnego męża. On, znany w branży. Ceniony. W tym momencie rozumiała jednak już, że od początku powinna uciekać. Alkohol już wtedy był obecny w jego życiu, ale nie chciała tego widzieć. I tak żyła. Wiele lat. Udając, że nic nie widzi, nic nie słyszy, nic nie mówi. Zamykała oczy, choć doskonale wiedziała o co chodzi. I właśnie w tym momencie dostrzegłam starszego mężczyznę, zalegającego w głębi mieszkania, prosto na posadzce pełniej śmieci. Staruszka, mimo mojej przerażonej miny, kontynuowała. "Przez wszystkie lata spędzone razem przywykłam, że pleć żeńska jest skazana na cierpienie, ma być uległa, gotowa do poświęceń". Początkowo wmawiała sobie, że jeśli będzie dobrą żoną, zdarzy się cud. Jej miłość i oddanie go uleczy.



Reportaż literacki Justyny Ciurej z klasy 2a I miejsce w Konkursie Dziennkarskim

Ale było tylko coraz gorzej – ciągle zdrady, spotkania z kolegami. Zaczęły się prośby, błagania, tzy i krzyk. Wszystko na nic. Każdego dnia kobieta zadawała sobie pytanie, co ją czeka. Wszystko uzależnione było od tego, w jakim humorze będzie mąż i tego, czy dzisiaj się napije. I tak tkwiła w tym koszmarze. Przestała spotykać się z ludźmi, nie wychodziła z domu. Wiedziała, że potrzebuje pomocy, ale nie orientowała się skąd tą pomoc otrzymać. Tego dnia jej mąż stracił pracę, wrócił do domu i pobił kobietę. Następnie nieprzytomny zaległ na podłodze. Wiedziałam, że nie mogę tak zostawić tej babuni. Postanowiłyśmy spakować najważniejsze rzeczy i uciec z tego przeklętego miejsca. Mimo tego, że z pozoru przyzwyczałam się do wyglądu obiektu i pokój na oko nie miał już w sobie nic nadzwyczajnego, to im dłużej tam stałam, tym bardziej ogarniało

mnie przerażenie, nie będące niczym, co da się ująć w słowa... Po prostu człowiek otoczony bałaganem, podartymi szmatami, kurzem i zaduchem czuł, że w powietrzu wisi coś złowrogiego, coś ciężkiego, co zapiera dech w piersiach i wprawia w osłupienie. Zanim odeszłyśmy kobieta skleciła kilka słów, na żółkniętej kartce. Już wtedy była pewna, że mąż w przypiływie złości zgniecie papier, zmieniając go w małą kulkę. Nieświadome do końca tego, co robimy opuściłyśmy zwaliste mieszkanie, zamykając za sobą toporne drzwi. W drodze, na policję, która niesamowicie mi się ciągnęła, nagle... SEN się skończył. Obudziłam się zroszona zimnym potem. Złapałam przestrzeń czasową i odetchnęłam z ulgą. Boże, jak dobrze, że to był tylko sen. Prawdziwa nieprawda... Niestety opisany przeze mnie sen to nie irracjonalne, wysane z palca bzdury.

Takie sytuacje zdarzają się na co dzień. Alkoholik tworzy pewien świat iluzji, do którego chce wciągnąć ludzi, ze swojego otoczenia. On chce pić tak, żeby nie ponosić konsekwencji. Wymienia dziesiątki różnych powodów, które oczywiście nie usprawiedliwiają picia, bo takie powody mają wszyscy ludzie, ale nie wszyscy piją. Nikt nie myśli też o życiu bliskich. Ich życie jest wypełnione poczuciem winy, gniewem, samotnością, lękiem, wstrętem i strachem. Dlatego... nie bądź obojętny na łajdactwo, którego jesteś świadkiem: przemoc, alkoholizm, okrucieństwo, dyskryminacja. Zachowując obojętność dajesz przyzwolenie na zło i stajesz się współodpowiedzialny. Pamiętaj, że być może jesteś jedyną osobą, która zauważyła, że ktoś potrzebuje pomocy! Nie daj się nabierać, alkoholik ma tylko jeden powód do picia - to, że jest alkoholikiem...

STOP wulgaryzmom

Wulgaryzmy - słowa, które nie powinny być stosowane w naszym języku, a stały się jego częścią. Jak do tego doszło? I Kto najczęściej używa niecenzuralnych słów? Odpowiedz jest natychmiastowa. Na pierwszym miejscu trzeba wymienić buntowniczą młodzież, ale nie można winić tylko jej. W dzisiejszym świecie prawie nikt nie zwraca uwagi, jak się wyraża. A nie zapominajmy, że świadczy to o naszej kulturze osobistej i wychowaniu. Dlaczego więc tak licznej grupie osób używanie wulgaryzmów przychodzi

z łatwością, bez większego wstydu? W młodym wieku głównym powodem jest szpan, a także niepohamowana złość, która objawia się w ten a nie inny sposób. Świadczy to o niskim poziomie umiejętności językowych, a więc również o bardzo ubogim słownictwie. Tylko niektórzy zwracają uwagę rówieśnikom, gdy używają wulgarnego słownictwa. Większość po prostu patrzy na to obojętnie, nie przejmując się tym, jak wyrażają się znajomi, przyjaciele, a nawet własne dzieci. Warto przypomnieć, że nie jest to w zupełności bezkarne.

W Polsce art. 141 Kodeksu wykroczeń mówi: Kto w miejscach publicznych umieszcza nieprzyzwoite napisy, rysunki albo używa słów nieprzyzwoitych, podlega karze grzywny do 1500 zł. Dlatego starajmy się zwracać uwagę na nasze słowa i gesty. Nie zapominajmy też, że niekiedy potrafią mocno urazić drugą osobę.

Karolina Stolarz, Alicja Koziół, Katarzyna Marć, klasa 1b



Jak być w formie na wakacje?

Lato coraz bliżej, a co za tym idzie każdy z nas chce wyglądać i czuć dobrze w swoim ciele, aby dumnie przechadzać się po plaży. Co wiosnę wszyscy nagle sobie przypominają, że nie długo trzeba będzie wskoczyć w bikini. Jeśli nadal siedzisz przed komputerem objadając się paczką czipsów, nie jest jeszcze za późno. Nadchodzimy z pomocą! Przede wszystkim przestań tyle siedzieć! Siedzenie po 7-8 godzin w szkolnych ławkach źle wpływa na nasz układ krążenia, zmniejszamy przez to nasze zapotrzebowanie kaloryczne, a jemy tyle samo - więc nie trudno jest przytyć. Dlatego warto jest więcej się ruszać. Pogoda staje się coraz piękniejsza i powinniśmy z tego korzystać. Jeżeli dojeżdżasz do szkoły

autobusem, wysiądź parę przystanków wcześniej. Dzięki temu zyskasz więcej energii oraz dotlenisz organizm. Gdy nudzi Ci się w domu, zadzwoń po znajomych i wyjdźcie na rolki. Jazda na rolnach ma wiele zalet, warto wspomnieć, że jest to jeden z najprzyjemniejszych sportów i daje dużo frajdy. Z grupką znajomych i dobrą muzyką nie poczujesz nawet zmęczenia. Jeżdżąc na rolnach poprawiamy sobie kondycję, koordynację ruchową, ale też spalamy tkankę tłuszczową. W ciągu jednej godziny regularnej jazdy na rolnach można spalić aż 600-700 kalorii! Jazda na rolnach to nie tylko przewijanie nogami do przodu, ale i też świetna zabawa, gdyż można się nauczyć wielu ciekawych trików. Nawet zwyczajne

hamowanie może stać się fascynujące dzięki zastosowaniu innej metody. Oczywiście, gdy chcemy nauczyć się czegoś więcej niż tylko ciekawe hamowanie czy jak dobrze skręcać, to powinniśmy się dobrze zabezpieczyć przed różnymi upadkami, gdyż na początku nauki może nam nie iść idealnie i zdarzy się nam parę razy upaść. Dobrze mieć kask na głowie i ochraniacze na kolanach i łokciach. W ten sposób będziesz bezpieczny. Bieganie - najbardziej oczywistym efektem biegania jest stopniowa redukcja masy ciała oraz tkanki tłuszczowej. Od razu warto podkreślić, że dotyczy to osób, które zaczynają biegać regularnie kilka razy w tygodniu po minimum 30-40 minut. Niektórzy chcą szybkich efektów wykonując zaledwie jeden trening

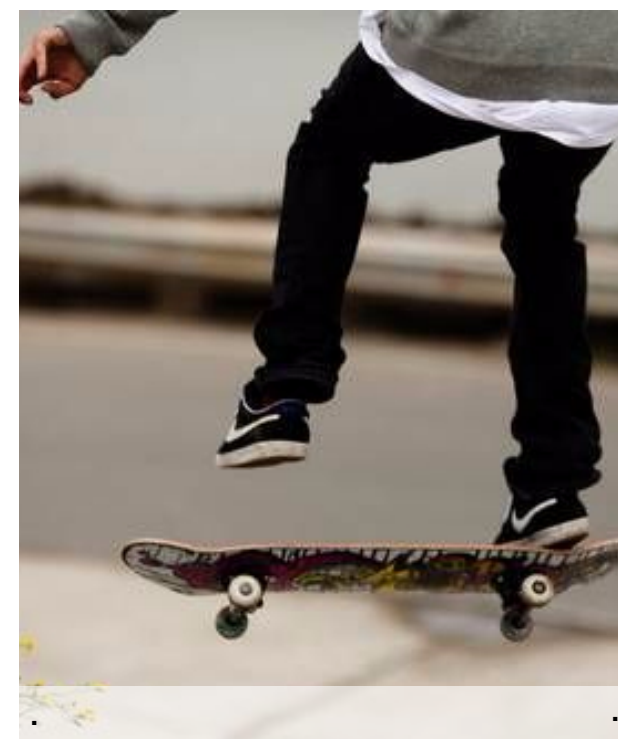
w tygodniu - to by było zbyt proste. Bieganie rzeczywiście odchudza, ale tylko wtedy, gdy jest praktykowane z pewną regularnością. Oprócz zmian w samej masie ciała, zaczynają się również zarysowywać ukryte wcześniej pod tkanką tłuszczową, mięśnie - zwłaszcza brzucha. Te przykłady ciekawego spędzenia czasu w wakacje będą z pewnością bardziej ciekawsze oraz zdrowsze nie tylko dla nas ale dla naszego organizmu niż siedzenie przed komputerem. No to do dzieła!!!
Karolina Szot,
Angelika Prędotą,
klasa 1b

Współczesny fitness

Jak przed wakacjami zrzucić pracowicie zdobyte kilogramy? Trzeba ćwiczyć, ale jak? W internecie pełno jest artykułów o najmodniejszych treningach, które obowiązywać będą w tym roku. Fitbalet, stralajoga, slowjogging - nazwy modnych na ten rok treningów brzmią trochę jak nazwy chorób wenerycznych, lecz nimi nie są, więc można bezpiecznie szaleć. Jeśli podnosisz hantle, robisz pompki, pływasz bez aplikacji, która przelicza kiedy, ile i jak przebiegało biegnięcie, to trzeba jasno powiedzieć ze słoma Ci wystaje ze spodenek gimnastycznych. Spójrzmy prawdzie

w oczy, jesteś wąsatym Januszem fitnessu, Mieczysławem kondycji, Czesławem wydolności i masz suche popękane mentalnie pięty, Twój martwy ciąg nie żyje, dlaczego? Bo nie dość, że uprawiasz niemodny fitness to jeszcze w przestarzały sposób i pewnie jeszcze w kostiumie z zeszłego roku. Z drugiej strony taka zmienna moda na ćwiczenia ma też swoje zalety, bo sama pogoń za modą potrafi zgubić kilogramy...

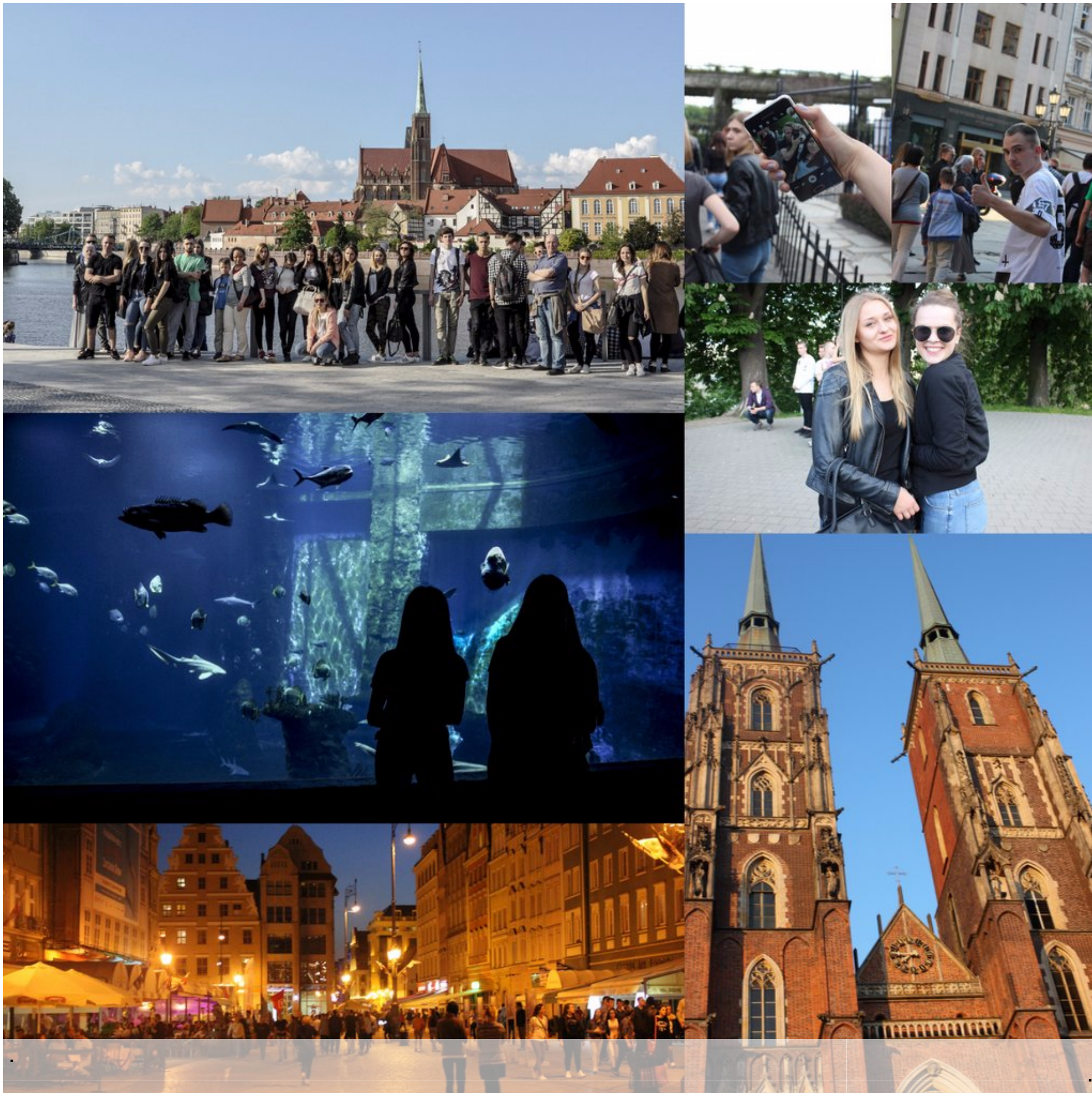
Bartosz Tryba 1b



Jeśli nie umiesz a chcesz nauczyć się ciekawe jeździć to polecamy stronki na które warto zajrzeć, są na nim filmiki które pokazują bardzo ciekawe metody.

- * <https://www.rolki.slupsk.pl/trening-hamowanie-na-rolkach/>
- * <http://portalaktywni.com/aktualnosci/rolki-nauka-hamowania/>
- * <http://tipy.interia.pl/tag16872,nauka-trikow-na-rolkach.html>

Klasy drugie na wycieczce we Wrocławiu



Domowe sposoby na piękno

CUKROWY PEELING DO UST CZEGO POTRZEBUJEMY?

- 1 łyżka cukru (kup brązowy – będzie zdrowszy, jeśli wpadniesz na pomysł upieczenia szarlotki)
- 1 łyżka miodu
- pół łyżki oliwy z oliwek
- pół łyżki wazeliny kosmetycznej
- kilka kropli ulubionej esencji (np. waniliowej)
- pojemnik do przechowywania cukru (nie może być z metalu)

SPOSÓB

PRZYGOTOWANIA:

Składniki wymieszajcie delikatnie, żeby przy okazji nie rozpuścić za dużo cukru. Przełóżcie do słoiczka lub butelki i trzymajcie do dwóch tygodni w lodówce. Przed użyciem ogrzejcie go przez chwilę w pokojowej temperaturze. Nałóżcie na usta na dwie minuty, po czym wymasujcie je okrężnymi ruchami palca i zmyjcie wodą. Stosujcie codziennie, dowolną ilość razy.

NAWILŻAJĄCA MASECZKA Z CYNAMONEM CZEGO

POTRZEBUJEMY?

- 2 łyżki miodu

- pół łyżeczki cynamonu
- 1 łyżka soku z cytryny

SPOSÓB

PRZYGOTOWANIA:

Do małej miseczki przełóżcie miód i rozprowadźcie w nim cynamon. Dodajcie soku z cytryny i dobrze wymieszajcie. Papkę nałóżcie na oczyszczoną skórę twarzy. Uwaga, lekkie pieczenie jest zupełnie normalne! Jeśli macie wrażliwą skórę warto najpierw wypróbować działanie cynamonu na brzegu policzka, a maseczkę zawsze stosować wieczorem. Nałóżcie ją, zrelaksujcie się i po 10 minutach dokładnie zmyjcie. Może się zdarzyć, że będziecie czuły mocne szczypanie albo Wasza cera się zaczerwieni. Nie wpadajcie w panikę – dolegliwości miną po około dwóch godzinach. Nałóżcie na twarz tłusty krem i spokojnie połóżcie się spać. Następnego dnia skóra będzie świetlista, gładsza, bardziej nawilżona i miłsza w dotyku. Maseczkę stosujcie raz do dwóch razy w tygodniu.

CARMEX-IDEALNE

NAWILŻENIE I

PIELĘGNACJA UST

Balsamy Carmex występują w różnych wersjach: w sztyfcie, w klasycznej formie błyszczka w tubce czy w słoiczku. Mają przyjemny, nieco miętowy zapach i lekko oleistą konsystencję. Fajną sprawą jest, że po posmarowaniu mamy uczucie lekkiego chłodu na ustach, które stosunkowo długo się utrzymuje :)) Dla mnie jedynym, choć niewielkim, minusem posmak – mógłby być jakiś bardziej 'przyjemny'. Wprawdzie dostępne są wersje owocowe. Po jego użyciu usta są miękkie, nie pękają i do tego na sam Carmex możecie bez problemu zaaplikować na pomadkę czy błyszczki! Na koniec warto dodać, że balsam zawiera w sobie filtr SPF15, dzięki czemu chroni nasze usta nie tylko przed chłodem, ale także przed słońcem. Jednym słowem jest idealny na każdą porę roku!

Aleksandra Basta,
klasa 2a

Walka o przetrwanie

Na początku maja postanowiłam pojechać na pełną przygodną podróż do stolicy. Spotkałam się tam ze znajomymi i wszystko było dobrze do momentu, kiedy zostałam sama. Miałam spędzić całą noc na dworcu, ponieważ pociąg do Tarnowa odjeżdżał dopiero o godz. 5.50. Postanowiłam, że pójdę kupić wcześniej bilet, ale właśnie wtedy przeżyłam szok! Okazało się, że zgubiłam wszystkie pieniądze przeznaczone na powrót do domu. Nie wiedziałam

co mam robić, ponieważ znajdowałam się sama w nocy w obcym mieście. Nie brałam pod uwagę wykonania telefonu do rodziców, gdyż nie mieli oni pojęcia, gdzie się znajduje. Byłam zdesperowana, więc postanowiłam, że przejdę się po Warszawie z nadzieją, iż spotkam ludzi którzy chcieliby mi udzielić pomocy. Dopiero po 30 minutach znalazłam miłą panią z Litwy. Dała mi 25 złotych i odprowadziła na dworzec. Nigdy wcześniej nie sądziłam, że będę

chodzić o godzinie 3 w nocy po Warszawie i żebrać o pieniądze, dlatego jest to najdziwniejsze co mnie spotkało w życiu. Gdy weszłam do pociągu poczułam się szczęśliwa, bo myślałam przez moment, że już nigdy nie wrócę do domu.

Justyna Sak, klasa 2a

