



**W tym roku wakacje spędzam na
RODOS**

Rodzinne Ogródki Działkowe Ogrodzone Siatką

**CO ILE MIESIĘCY CHEMIK
JEŹDZI NA WAKACJE**



OPRACOWANIE I REDAKCJA

Redaktor naczelny: Rafał Grzeszczuk kl. II TE, sekretarz: Krystian Mietla kl. II TE, korekta: Alicja Bieńkowska kl. II TE, redaktorzy : Marzec Roksana, Aleksandra Wantuch, Klaudia Kaczor, Klaudia Midura, Justyna Kurasiewicz, Oliwia Kajmowicz, Renata Uszko, Magdalena Stojak, Paulina Karaś, Justyna Mazur grafika: Karolina Janis, Gabriela Gala
Opiekunowie: Beata Godek, mgr Maria Sienicka

WAKACJE

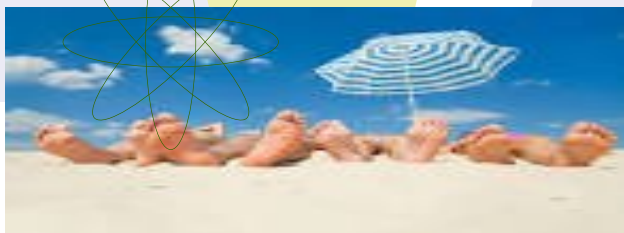
Jeszcze kilka miesięcy temu wydawał się być czymś zupełnie odległym, nieosiągalnym a wręcz utopijnym-KONIEC ROKU SZKOLNEGO! Teraz już niemal na palcach policzyć możemy dni do tego pięknego dnia bez troski, wolności i nic-nierobienia. Jak długo jednak można trwać w takim „nic-nierobieniu”?

Z doświadczenia wiem, iż bardzo łatwo w wakacje o nudę i poczucie marnowania czasu a przecież nikt z nas nie chce chyba wrócić za dwa miesiące do szkoły, mogąc opowiedzieć jedynie tyle, że całe wakacje spaliśmy do 13 i właściwie nic nie robiliśmy poza jakimś wyjazdem do rodziny! Tarnów i jego osiągalne okolice mają bardzo wiele do zaproponowania młodym ludziom w ramach wolnego czasu.

Jeśli chcesz zrobić coś dla siebie, swojego ciała, lubisz obcować z naturą -załóż buty trekkingowe i wyrusz jednym z szlaków nizinnych lub górskich, które Tarnów i okoliczne miejscowości oferują. Dokładny opis tras i ich stopnia trudności znajdziesz na stronie <http://tarnow.pttk.pl>. Jeśli lubisz jeździć na rowerze-również znajdziesz coś dla siebie. Możesz też zapisać się na siłownię, pójść na basen (w okresie wakacyjnym dla uczniów są specjalne oferty, które umożliwiają korzystanie z basenu za symboliczną złotówkę), biegać czy jeździć na rolkach.

Sport, aktywność fizyczna sprawia, że mamy więcej siły, witalności i chęci do życia. Spędzanie wakacji przed laptopem czy telewizorem raczej sprawi, iż odsuniemy się od ludzi a słońce zamiast napawać nas euforią, będzie nas denerwować i demotywować.

Wielu ludzi przeświadczonych jest, że wakacje poza domem to daleka podróż w egzotyczne kraje łączą-



ca się z ogromnymi kosztami i planami. Wcale nie musi tak być. Istnieją bardzo tanie i ekonomiczne metody na podróżowanie. Musisz jednak wykazać się chęcią i cierpliwością.

Codziennie sprawdzaj bilety na samoloty, pociągi i busy -jest tysiące okazji, dzięki którym możesz spontanicznie podróżować za grosze w miejsca gdzie akurat jest dana promocja. Nocleg również nie musi stanowić problemu-tanie hostele lub zupełnie darmowe noclegi, co oferują sprawdzone strony jak couchsurfing.com to szansa na



znanie świata bez wielkich nakładów finansowych.

To szansa dla młodych ludzi jak my, którzy pragną poznać nowe kultury.

Innym sposobem na wypełnienie czasu w wakacje jest praca. Mogą to być ulotki, praca w sklepie czy zbiory owoców-żadne z wymienionych zajęć nie jest hańbiące, gdyż każda uczciwie wykonywana praca uszlachetnia, rozwija i czyni nas samodzielnymi. Oczywiście jest też źródłem pieniędzy, które można przeznaczyć na swoje cele, nie musząc prosić rodziców o kieszonkowe.

Jedną z propozycji na wydanie zarobionych pieniędzy jest Czapki Festiwal (27.03.2015-30.08.2015) w Straszynie. To największe wydarzenie muzyczne na Podkarpaciu. Tego roku zagrają gwiazdy takiego formatu jak The Offspring, WithinTemptation, AcidDrinkers, LadyPank czy Happysad. Myślę, że każdy znajdzie coś dla siebie. Festiwal to możliwość poznania wartościowych osób, posłuchanie dobrej muzyki i odprężenie się tuż przed końcem wakacji.

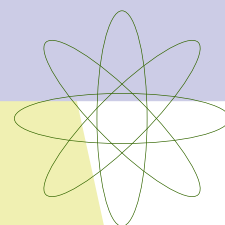
Mam nadzieję, że te wakacje nie będą dla Ciebie synonimem nudy i zmarnowanego czasu. Życzę Ci udanych, szalonych wakacji, które rozwiną, uszczęśliwią i naprawdę pozwolą wypocząć.

Kaczor Klaudia.





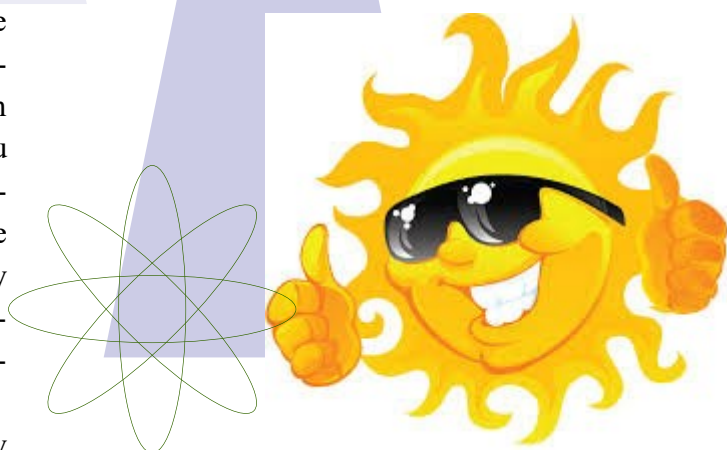
WSTRZEL SIĘ DO NAS!



z naszej szkoły zajmują III miejsce w Lidze Strzeleckiej. Indywidualnie w ubiegłym roku Monika Kasprzyk zajęła 2. miejsce strzelając z karabinu, Małgorzata Kowal uzyskała 6. miejsce również z karabinu oraz Michał Zapart zdobył 6. miejsce strzelając z pistoletu. W tym roku przystąpiliśmy do między powiatowych zawodów o Srebrne Muszkiety i zespołowo zdobyliśmy III miejsce. Zaś indywidualnie 4. miejsce zajęła Marlena Migda z klasy 3 TM oraz 5. miejsce zdobyła Anna Wiśło z klasy I GH. Dzięki wywalczonej 3 pozycji dostaliśmy się do następnej rundy zawodów wojewódzkich o Srebrne Muszkiety, w których dziewczyny i chłopcy zajęli 5. miejsce.

W naszej szkole uczniowie mają okazję korzystać ze strzelnicy, wyposażonej w 4 stanowiska. Uczestnicy koła strzeleckiego pod okiem opiekuna prof. M. Jędrusiaka strzelają z karabinka sportowego KBK oraz pistoletów. To dzięki niemu trenujemy oraz jeździmy na zawody, na których uzyskujemy wysokie miejsca. Co miesiąc począwszy od października aż do maja odbywa się Liga Strzelecka. To 30 strzałów do 3 tarcz, w tym 10 z nich to strzały próbne, a pozostałe 20 jest wliczane do oceny. Maksymalnie można uzyskać 200 punktów. Oprócz naszej szkolnej strzelnicy w ramach zajęć pozaszkolnych trenujemy także w LOK-u (Liga Obrony Kraju), znajdującej się na ul. Krzyńskiej w Tarnowie. Tam odbywają się wszystkie zawody sportowe, takie jak Srebrne Muszkiety czy Liga Strzelecka. Również tam za uzyskiwane miejsca w powyższych rozgrywkach otrzymuje się nagrody.

Od 3 lat zarówno chłopcy, jak i dziewczyny





Banany w cieście francuskim z czekoladą

Bardzo smaczny deser i jeden z najszybszych. Upieczone banany są aromatyczne, mięciutkie i świetnie się komponują z kruchym ciastem francuskim, a polane roztopioną czekoladą pieszczą podniebienie... Deser szybki, łatwy i bardzo syty, zachęcam więc do zrobienia bananów w szlafroczkach :)

Składniki:

- 450g gotowego ciasta francuskiego
- 6 bananów
- sok z jednej cytryny
- 1 żółtko
- 1 tabliczka czekolady mlecznej lub opakowanie polewy czekoladowej

Przygotowanie:

1. Ciasto kroimy na 12 kwadratów (moje opakowanie zawierało 6 prostokątów, więc każdy przepołowiliśmy na pół).
2. Obieramy banany i kroimy je na połówki, kropimy sokiem z cytryny.
3. Na każdym kawałku ciasta kładziemy ukośnie pół banana (na przekątnej kwadratu). Składamy ze sobą dwa przeciwległe rogi ciasta na bananie i chwilę dociskamy, aby w trakcie pieczenia się nie porozklejały.
4. Górną powierzchnię ciasta smarujemy żółtkiem rozmieszonym z dwoma łyżkami wody.
5. Banany pieczemy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia w temperaturze 220°C przez 15 minut.
6. Roztapiamy czekoladę lub polewę czekoladową, gdy ciastka trochę przestygną ozdabiamy je czekoladą (można jeszcze posypać cukrem pudrem, jakby było za mało słodkie).

Gotowe :)

Smacznego :)