

Już jesień

Klaudia Gładysz Magdalena Sitarz

Spis treści:

- Jak uniknąć jesiennej chandry? str.2
- Jesienna kuchnia str.3
- Kasztanki str.3
- Sztafetowe Biegi Przełajowe str. 4
- A może Ty też jesteś ciekaw sportu? str.4
- Droga ku wolności str. 5
- Najpiękniej jesienią str. 6
- Modna jesień str. 7
- Filmowa jesień str. 7
- Andrzejkowe szaleństwo str.8
- W Meritum straszny str. 8

Niestety już jesień, a może 'stety'? Jesień, z jednej strony ponura i smutna, a z drugiej słoneczna i pełna kolorów. W naszych artykułach można znaleźć pomysły zarówno na deszczowe, jesienne popołudnia, jak i na pełne słońca dni. Jesień to czas wielu świąt i obrzędów więc nie za braknie u nas relacji z Dnia Wszystkich Świętych, Halloween i Dnia Niepodległości. Na długie, szare popołudnia znajdziecie u nas świetne przepisy kulinarne i porady jak nie popaść w jesienną chandrę. Jednak nie każdy zimny wieczór trzeba spędzać w domu, dlatego przygotowaliśmy najlepsze premiery filmowe tej jesieni. Natomiast na ciepłe dni mamy coś dla zdrowia. To nie prawda, że o dobrą kondycję i formę fizyczną należy dbać tylko przed latem, powinniśmy to robić o każdej porze roku, dlatego zrelacjonowaliśmy biegi przełajowe. Do przeczytania jest również, motywujący do ćwiczeń artykuł 'ciekawi sportu'. Za to dla osób lubiących podróże i zwiedzanie malowniczych zakątków polski mamy kilka miejsc, które warto zwiedzić jesienią. Po takim przygotowaniu na pewno nie powiecie już więcej, że jesień to nudna i ponura pora roku. Jeśli dopadła Was już jesienna chandra, to zapraszamy do zapoznania się z jesiennymi przepisami, a jeśli nadal czujecie w sobie pierwiastek dziecka to zapraszamy do kasztanowej zabawy, a wyprzedzając przyszłość do andrzejkowego klimatu.



Liście

Monika Giluk



Pale

Monika Giluk



zachód

Monika Giluk



Liść

Aneta Szmidt

Jak uniknąć jesiennej chandry...

Sandra Mojza, Aneta Szmidt

23 września 2015 r. przywitaliśmy astronomiczną jesień. Jest to pora roku, w której najczęściej skarżymy się na złe samopoczucie ze względu na zmniejszającą się ilość światła, promieni słonecznych, deszczową, ponurą pogodę i niską temperaturę. W tym okresie wielu z nas ma tendencję do popadania w melancholijny nastrój. Jak temu zapobiec?

Oto kilka naszych porad: Przede wszystkim warto znaleźć sobie jakieś zajęcie. Bezczyenne spędzanie czasu w domu nie będzie dobrym rozwiązaniem. Warto pomyśleć o tym, aby w okresie jesienno-zimowym podjąć jakąś aktywność fizyczną i w miarę możliwości spędzać czas na świeżym powietrzu, by łapać jak najwięcej promieni słonecznych, które pozytywnie wpływają na nasz nastrój. Najważniejsze jest również to, aby wychodzić do ludzi i nie zaszywać się w czterech ścianach, ponieważ samotność z pewnością nie poprawi naszego stanu. Wbrew pozorom bardzo istotna jest także pozytywna muzyka, która potrafi polepszyć nasze samopoczucie i dodać nieco pozytywnej energii, kiedy pogoda nie nastraja do optymizmu. Gorące kakao, jak i inne słodkie przekąski są w stanie nas pobudzić i być źródłem dobrego humoru. Najlepsze rozwiązania to ciepły koc, gorąca czekolada i książka. Koc nas ogrzeje w zimne wieczory, czekolada dostarczy hormonów szczęścia, a książka pozwoli zapomnieć o codzienności, przeniesie nas w inny świat. Nie zapominajmy o prawidłowej diecie, która powinna być bogata w magnez i witaminy z grupy B. Wpływ na wzmocnienie układu nerwowego, dające poczucie odprężenia mają także zioła, które dzięki swojemu działaniu są pomocne przy stanach depresyjnych. Rumianek, melisa, jeżyna i głóg, które mają działanie uspokajające i kojące ośrodkowy układ nerwowy, złagodzą skutki wszelkich stresów, przyniosą rozluźnienie i korzystnie wpłyną na nasze samopoczucie. Najważniejsze jednak to odtrącanie od siebie każdej złej myśli- za to warto doszukiwać się pozytywnych drobnostek. Jesienny spadek energii jest czymś normalnym, ale nie warto się mu poddawać. Powyższe strategie walki z jesienną chandrą mogą naprawdę pomóc. Warto więc je spróbować, aby zachować zdrowie psychiczne. Jednak najłatwiejszym sposobem na emocjonalny "dołek" jest uśmiech. Gdy każdy jest uśmiechnięty od razu lepiej się żyje. Żadne inne metody nie są tak skuteczne.



Liście

Aneta Szmidt



Drzewo

Basia Niemiec



Jesienne przepisy

Nikola Śliwka, Ola Kornak

Gdy jednak zła jesienna chandra Cię dopadnie, polecamy skorzystać z naszych przepisów, które nie tylko rozgrzeją puste żołądki, ale także odnajdą uśmiech na Twojej twarzy, a jesień już nie będzie tak smutną porą roku.

SKŁADNIKI:

- 2 kg dyni
- 500 g ziemniaków
- 2 marchewki (najlepiej większe)
- 2 cebule
- kawałek kłącza imbiru (nie jest to obowiązkowe)
- sól i czarny pieprz do smaku

WYKONANIE

Najpierw musimy obrać dynię ze skóry oraz wyjąć pestki i pokroić na kawałki. Później pokrojone w dużą kostkę ziemniaki i cebule oraz marchew w plastrach wrzucamy wraz z dynią do garnka. Dolewamy 2-3 litry wody i solimy oraz pozostawiamy przez 30 min pod przykryciem. Pod koniec czasu możemy dodać obrany i rozdrobniony imbir. Po ochłodzeniu zupy blendujemy ją na gładką masę. Podając przyprawiamy solą i pieprzem czarnym.

SMACZNEGO!



Kasztany

Meritum

Kasztanki

Maciej Szelaąg, Maciej Szczepanowski Łukasz Stelmaszczyk

Jak dobrze wiecie za naszymi oknami już od kilku tygodni panują jedna z najpiękniejszych pór roku, jesień.

A wraz z nią ponownie zawitały do nas jej przepiękne „owoce”, czyli kasztanki.

Któż za dzieciństwa nie zbierał ich i nie tworzył kasztanowych ludzików czy przeróżnych wymyślnych małych budowli? Wszyscy tak robili! I tak samo jest dzisiaj, w parkach co chwilę widać szczęśliwe, uśmiechnięte dzieci, które zbierają wraz z rodzicami właśnie kasztany, by później użyć ich jako zabawki lub chociażby ozdoby dla samego domu na ten jesienny okres. To jest prawdziwy dar natury.

SKŁADNIKI

- 200 g purée z upieczonej dyni
 - 50 g jogurtu naturalnego
 - 2 jajka
 - 2 łyżki oleju roślinnego lub roztopionego masła
 - 2 - 3 łyżki cukru
 - 1 i 1/3 szklanki mąki pszennej
 - 2 łyżeczki proszku do pieczenia
 - szczypta soli
- Dodatki: np. cukier puder, cynamon, powidła morelowe lub śliwkowe

PRZYGOTOWANIE

- 1) W misce wymieszać purée z dyni z jogurtem naturalnym]. Następnie zmiksować lub wymieszać z jajkami oraz 2 łyżkami oleju, dodać cukier oraz mąkę dobrze wymieszaną z proszkiem do pieczenia i solą. Wszystko zmiksować do połączenia się składników na gładką i jednolitą masę.
- 2) Rozgrzać patelnię i posmarować ją olejem. Nakładać po 1 pełnej łyżce ciasta zachowując odstępy. Wyrównać powierzchnię nałożonego ciasta.
- 3) Placki smażyć na niezbyt dużym ogniu, do czasu aż urosną i się zarumienią.
- 4) Placki można posypać cukrem pudrem, cynamonem i p odawać z powidłami morelowymi lub śliwkowymi.



Babeczki

Meritum



jabłka

Meritum

Od lat w Meritum sport jest cenioną aktywnością uczniów. Dzięki, odpowiedniemu przygotowaniu żadne zawody nie są nam straszne, wręcz przeciwnie z uśmiechem na twarzy walczymy mimo wielu przeciwności losu, a każde zawody uczą nas czegoś nowego. Na nadchodzący rok naszym sportowcom, życzymy dużo złota!

Przełaje, czyli Rejonowe Zawody Sztafetowe Biegów Przełajowych Jakub Gromacki

Jesienne zawody rejonowe w sztafetowych biegach przełajowych odbyły się w Siemianowicach śl. dnia 28 października 2015r. Na terenie Stawu „Rzęsa”. W dziale szkół ponadgimnazjalnych udział będą brały najlepsze trzy szkoły wśród dziewcząt i chłopców zakwalifikowanych do rejonów. Skład dziewczyn to: Sonia Jurowiec, Monika Giluk, Sybilla Burek, Julia Gradowska oraz Sylwia Strzebinczyk, natomiast w skład chłopców wchodzi: Rafał Langfort, Adrian Długaj, Kamil Grzywiński, Bartosz Gołębiowski, Paweł Podyma i Kamil Szkirel. Jesienne zawody dały nam mega dawka emocji, piękna sportowa walka na trasie zakończona przez panów historycznym wynikiem jakim jest zajęcie drugiego na podium miejsca w Rejonowych Biegach Przełajowych. Dotychczas najlepszym wynikiem w historii szkoły Meritum było zajęcie trzeciego miejsca w rejonie w 1998 roku, ale udało się ten rekord wreszcie pobić! Wspaniały występ odnotowały również nasze panie. Startując w biegach dały z siebie wielką determinację i wolę zwycięstwa. Nasza reprezentacja zajęła zadowalające szóste miejsce. Zawody zapewniły nam wiele sportowych emocji i pokazały że wielka determinacja może na pomoc nawet w pobiciu rekordów szkoły. Nasi zawodnicy sportowi dali z siebie wszystko co mogli co udowadniają wyniki. Przygotowywał ich nasz trener Jakub Komander. Relacje z zawodów Dziękujemy reprezentantom Meritum TV za przygotowanie tego materiału i głośne kibicowanie podczas zawodów. Już dziś, życzymy naszym reprezentacjom pozostałych dyscyplin sportowych złotych medali i szczęścia na boisku, oby i ten rok był tak owocny jak poprzedni.



Skład

Meritum

A może Ty też jesteś ciekaw sportu? Patryk Markiewicz Paweł Podyma

Ciekawi sportu to grupa dla uczniów meritum i nie tylko gdzie poznajemy sport od strony kibica. Na taki świetny pomysł wpadł nauczyciel WFu Jakub Komander. Pierwszy wyjazd odbył się 12.09.2015 na mecz 2 -ligowego GKSu Tychy a gdzie Meritum tam padają rekordy , na stadionie znalazło się ok 11 tys kibiców Drugi wyjazd odbył się 04.10.2015 do Zabrze na mecz Gornika z Mistrzem Polskim w piłce ręcznej Vive Targi Kielce . oczywiście emocje do końca i wiele bramek . Mecz jednak zakończył się wynikiem 38:34 dla vive Oczekujemy na trzeci wyjazd chyba najbardziej emocjonujący na gale KSW 33 Krakowie gdzie rekawice skrzyżują Mamed Khalidov oraz Michal Materla . Gala KSW odbędzie się 28.11.2015.



Przełaje

MERITUM



Zawodnicy

Meritum

Droga ku wolności

Martyna Jastrzębska

Patrycja Woźnicka

Za niedługo upragniony przez wielu ludzi dzień 11 listopada. Dla większości jest to kolejny dzień wolny od pracy czy szkoły. Należy się jednak zastanowić, czy takie właśnie powinno być nasze nastawienie. Zapominamy, że tego dnia Polska w 1918 roku odzyskała niepodległość. Uwolniła się spod zaborców oraz doprowadziła do ponownego pojawienia się kraju na mapie Europy i świata. Walka Polaków o wolność z Austrią, Rosją i Prusami trwała aż 123 lata od ostatniego rozbioru Polski, które miało miejsce w 1795 roku. W tym okresie zginęło wiele patriotów, którzy oddali życie w imię ojczyzny. Nasi nieprzyjaciele nie zdołali zabić w nich ducha polskości. Ani Niemcy, ani Rosjanie nie byli w stanie nakazać naszym rodakom porozumiewania się w ich języku i życia według ich kultury.

Upór Polaków, ich okazywana niechęć do zaborców oraz buntowniczy stosunek do zaistniałej sytuacji doprowadził do tego, że żyjemy dziś w wolnym kraju. Możemy mówić w ojczystym języku oraz być dumni z tego, że po prostu jesteśmy Polakami.

Dzisiaj trochę inaczej ludzie postrzegają patriotyzm. Nasi pradziadkowie swoją miłość do ojczyzny wyrażali oddając za nią życie. W dzisiejszych czasach ludzie wstydzą się wyrażać swoją miłość do ojczyzny. Idą z duchem czasu i jest im obojętne jak państwo funkcjonuje. Często nawet zachowują się nieetycznie- palenie tęczы podczas obchodów 11 listopada. Są jednak ludzie, którzy wywieszają flagi na święta państwowe, uczestniczą w obchodach tych świąt, kultywują te tradycje wśród młodych. Powinniśmy być właśnie jak Ci ludzie.

Każdy z poległych dołożył cegiełkę do tego, byśmy stali się takimi osobami, jakimi dziś jesteśmy. Poświęcili swoje życie byśmy mogli żyć w wolnym kraju. Docermy to i pamiętajmy o nich zawsze, nie tylko w święta.

"Naród, który traci pamięć przestaje być Narodem. Staje się jedynie zbiorem ludzi czasowo zajmujących dane



Sztandar

Meritum



Las

Patrycja Woźnicka



Las

Monika Giluk

Najpiękniej jesienią.. Natalia Hałas

Za pewne wśród Was znajdzie się wielu podróżników, specjalnie dla nich przygotowaliśmy najpiękniejsze miejsca jesienią, które koniecznie musisz zwiedzić.

BIESZCZADY Bieszczady to jedna z najpiękniejszych i najdzikszych grup górskich w Polsce. Do punktów obowiązkowych podczas wędrówek należą Połoniny Caryńska i Wetlińska, Tarnica czy Zalew Soliński.



Las

Monika Giluk

DOLNY ŚLĄSK W całym regionie są dziesiątki zapomnianych zamków i pałaców. Warto odkryć historie choć kilku z nich. Do Was należy wybór czy będzie to pałac-szpital w Mokrzyszowie, Sokołowsko (śląskie Davos), pałac w Gorzanowie, pałac w Kamieńcu Żąbkowickim czy może kopalnia Julia w Wałbrzychu.

PODLASIE Podlasie to region Polski, w którym znajdują się wielkie kompleksy leśne, cztery parki narodowe, trzy parki krajobrazowe, czyste rzeki i jeziora oraz dzikie, nieodkryte zakątki, o których istnieniu wie niewielu. Jesień to idealna pora na niepowtarzalną podróż po najbardziej fascynujących zakątkach Polski wschodniej.



Alejka

Magda Sitarz

TATRY Jesień to idealna pora, aby poznać Tatry. Natomiast schroniska górskie to prawdziwe wrota do odkrycia tajemnic zaklętych w odległych górskich zakątkach.

Wszystkich Świętych Karolina Kostrzewa

1 listopada cała Polska obchodzi święto Wszystkich Świętych podczas, którego odwiedzamy groby naszych bliskich. Od rana ludzie żyją w pośpiechu. Na parkingach robią się ogromne korki lecz po mimo tego z uśmiechem obchodzimy to święto. Przypada ono tylko raz w roku. W ten dzień wspominamy wszystkich zmarłych. Wieczorem można podziwiać pięknie oświetlony cmentarz. Święto to jest magiczne, dzięki niemu możemy być bliżej naszych bliskich zmarłych. Samorząd ZSTiO "Meritum" z Siemianowic Śląskich również zatroszczył się o tych, których już z nami nie ma, o zmarłych nauczycieli oraz pracowników szkoły. Wykonali oni miły gest i zapalili znicze na ich grobach by pokazać, że są nadal z nami.



Cmentarz

Karolina Kostrzewa



znicze

Karolina Kostrzewa

Andrzejkowe szaleństwo

Aleksandra Dworak Ania Mruczek

Wróżby andrzejkowe: Kiedyś wróżby andrzejkowe były traktowane niesamowicie poważnie teraz natomiast jest to forma zabawy Istnieje wiele takich wróżb, a poniżej przedstawiamy kilka z nich: 1) Buty: Wróżba polega na usta- wieniu kolejno w stronę drzwi butów, a pierwsza osoba, której but dotknie progu najszybciej zmieni swój stan cywilny. 2) Talerze: Do tej zabawy potrze- bujemy trzy talerze, a pod ka- żdym z nich ukrywamy jeden z trzech przedmiotów. Są to: obrączka, różaniec i liść. Dana osoba losuje swój talerz, nie wiedząc co się pod nim kryje. Obrączka oznacza ślub, listek natomiast długotrwałe panieństwo, a różaniec pójście do klasztoru. SZPILKI Do tej wróżby potrzebne jest 7 lub 13 szpilek. Trzeba włożyć je do kubeczka, potrząsnąć i wysypać na stół, przykryty czerwonym obrusem. Następnie należy odczytać, jakie literki zostały utworzone przez rozsypane szpilki. Jeśli ułożą się literki - odczytujemy znaczenia wypisane poniżej. Jeśli zaś znak będzie nieczytelny - należy tylko raz!!! powtórzyć czynność, a jeśli odczyt litery znów będzie niemożliwy do rozszyfrowania, tłumaczymy go tak "To jest tajemnica, nie możesz dziś poznać odpowiedzi na żadne swoje pytanie" A - przed Tobą podróż lub przeprowadzka E - pozytywne efekty w nauce H - szczęście w miłości K - odniesiesz sukcesy towarzyskie lub zawodowe L - uważaj na złodzieja-kieszonkowca (jeżeli litera jest odwrócona - ostrzega przed chorobą lub wypadkiem M - wyjątkowo korzystna propozycja zawodowa,

N - dobra passa we wszystkich sferach życia w najbliższej przeszłości T - możesz liczyć na pomoc oddanych przyjaciół W - uważaj na oszustów wokół siebie V - ktoś będzie chciał Cię wykorzystać dla osiągnięcia własnego celu X - szczęście sprzyja Ci we wszystkim. WRÓŻBY Z KARTAMI Na stoliku rozłożone są karty, uczestnik zabawy podchodzi i wybiera jedną z nich, zaś wróżka odczytuje związaną z tą kartą wróżbę 6 - aby poprawić atmosferę w szkole lepiej nie plotkuj 7 - szykują się niespodzianki. Miłe lub złe. To będzie zależało od Ciebie. Może ogarnąć Cię nagły lęk. Nie bój się. Ciesz się tym, co masz. 8 - ostatnio niezbyt dobrze Ci się wiodło w szkole, ale nie poddawaj się. Koniec kłopotów blisko. 9 - możesz trochę się nudzić, narzekać. Rzeczywiście te najlepsze dni wciąż przed Tobą. Skoncentruj się na odrabianiu lekcji. To co masz zrobić jutro - zrób dziś ! 10 - karta wróży ci wiele rozrywek. Jakieś miłe spotkanie, dyskoteka, ciekawy film w kinie. Walet - nie szalej podczas zabaw - możesz złamać nogę! Dama - rok będzie pracowity i trzeba będzie zrezygnować z niektórych przyjemności. Król - nie wywołuj niepotrzebnych spięć i ni kłóć się z koleżanką lub kolegą. AS - dobre pomysły i pracowitość doczekają się uznania w szkole / pracw w postaci nagrody.



Świeczkowisko

Monika Giluk

W Meritum straszy

Daria Choma Sonia Jurowiec



Dyńia

Meritum

Dnia 30 z okazji Halloween całe Meritum przeistoczyło się w jedno wielkie zbiorowisko wampirów duchów i wilkołaków. Uczniowie musieli zmierzyć się w najróżniejszych konkurencjach. Wybierany był najstraszniejszy strój czy najlepsza dynia klasowa. Pan Siarkowski poprowadził na długiej przerwie imprezę gdzie odbyło się karaoke i rozdanie nagród za zdobyte osiągnięcia W sali obok znajdowała się kawiarenka z wyjątkowo bogatym menu. Uczniowie mogli zasmakować m.in. kremu z dyni, sandwichów oraz domowych wypieków. Wszystko to w bardzo niskich cenach! A zysk z sprzedaży zastanów przeznaczony na projekt Rekreacja-Renowacja.



Dyńia

Meritum

Meritum Sprawy

WWW.JUNIORMEDIA.PL

Modna jesień Magdalena Wiatr

Jesień jest jedną z najbardziej kolorowych pór roku. Moda nie pozostaje temu obojętna. W tym roku oczarowuje metalicznym połyskiem oraz różnorodnością barw. W tym sezonie nie bój się zaszaleć. Do łask powracają ubrania z cekinami. W czasie tygodnia postaw na czerń z bielą. Noś białą koszulę. W tym sezonie postaw na koszule z koronkami, falbankami ale także, te oversize. Ten zestaw nigdy nie wychodzi z mody, jest elegancki a zarazem przyciąga uwagę. Nie dość, że będziesz wyglądać świetnie to przy tym zachowasz tradycje szkoły. Stylowe są też ubrania we wzorki psychodeliczne ale też takie, które 'oszukują' nasz wzrok. Hitem tej jesieni są różowe ubrania. Bez dwóch zdań popularne też są odcienie czerni, bordo i indygo. Jeśli jeszcze nie kupiłaś płaszcza na jesień, wybierz biały! Oczywiście możesz ubierać się w co chcesz i jak chcesz, ale pamiętaj o jednym. W tygodniu jesteś uczniem/uczennicą ZSTIO Meritum, więc uszanuj tradycję szkoły i noś regulaminowe ubrania.



Model

Meritum

Wieczory filmowe Aleksandra Zygzuła

Jesienne premiery kinowe i ranking najlepszych 10 filmów, które warto zobaczyć:

10.12.2015 ~ *STAR WARS: PRZEBUDZENIE MOCY*

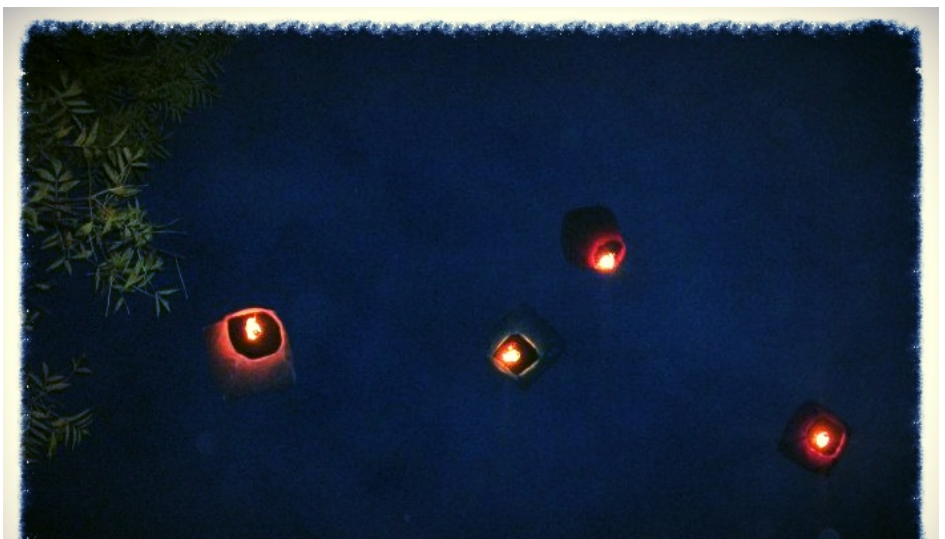
Przygodowy Sci-Fi. Jest to kolejna część ponadczasowych Gwiezdných Wojen J.J. Abramsa.

06.11.2015 ~ *SPECTRE*

Sensacyjny. Spektakularna najnowsza część przygód Jamesa Bonda w roli głównej Daniel Craig.

20.11.2015 ~ *IGRZYSKA ŚMIERCI: KOSOGŁOS cz.2*

Akcja. Druga odsłona trzeciej części sławnej Trylogii Suzanne Collins.



Lampiony

Monika Giluk



Noc filmowa

Meritum

20.11.2015 ~ *IGRZYSKA ŚMIERCI: KOSOGŁOS cz.2*

Akcja. Druga odsłona trzeciej części sławnej Trylogii Suzanne Collins.

02.10.2015 ~ *MARSJANIN*

Akcja Sci-Fi. Ekranizacja bestsellerowej powieści Andy'ego Weira opowiadająca o marsjańskiej ekspedycji oraz o przeżyciach bohaterów.

16.10.2015 ~ *PAKT Z DIABŁEM*

Kryminał. Oparta na faktach historia James'a Bulgera, który jako agent FBI pozbywa się mafijnej rodziny.

23.10.2015 ~ *CRIMSON PEAK. WZGÓRZE KRWI*

Horror. Po rodzinnej tragedii młoda pisarka trafia do mrocznego domu. Akcja dzieje się w XIX wieku, w zimnym, górzystym hrabstwie Kumbria.

23.10.2015 ~ *PIOTRUŚ PAN. WYPRAWA DO NIBYLANDII*

Przygodowy Fantasy. Nowe podejście do historii klasycznych postaci stworzonych przez J.M. Barriego w bardzo znanym filmie rysunkowym pt.: „Piotruś Pan”.

23.10.2015 ~ *ŁOWCA CZAROWNIC*

Przygodowy Fantasy. W XVI wieku wybucha wyniszczająca wojna między ludźmi, a zastępami czarownic pragnącymi pogrążyć Ziemię.