

## SPIS TREŚCI:

1. Relacja z dnia kota.
2. Poradnik dla pierwszaka.
3. Zwiedzaj z nami-  
wariatami!
4. Grecka bogini w  
Meritum?
5. Sposób na  
efektowniejszą naukę.
6. Problemy nastolatków.
7. Jesienne hity!
8. Top must watch.
9. Kulinaria.
10. HOROSKOP.



***Przedstawiamy naszą wersję gazetki, która zawiera wiele ciekawych porad, mnóstwo rozrywki, pomysłów które będziecie mogli wykorzystać w najbliższym jesiennym czasie!***

**Nasza grupa składa się z: Oli Kornak, Oli Zygzuły, Natalii Cyran, Nikoletty Śliwki, Klaudii Machury, Patrycji Woźnickiej, Natalii Hałas, Martyny Jastrzębskiej, Karoliny Kostrzewy, Ani Mruczek i Oli Dworak. :)**





xx

Aleksandra Dworak

## Dzień kota!

**No i słowo się rzekło. Nasi najmłodszy uczniowie 17 września złożyli ślubowanie i oficjalnie stali się członkami "meritumowskiej rodziny". Nim to się stało musieli przejść otrzęsiny...**

Zadania przygotowali uczniowie II LO pod okiem pani Ewy Borycy. Pierwszoklasiści zmagali się z kocimi przeszkodami, musieli wykonać wiele poleceń i pokazać swoją zwinność, zdolność do współpracy z rówieśnikami jak i wychowawcami. Poza tym ich zadaniem było przebrać się za bajkowe postacie między innymi Smerfy, Shreka, Kubusia Puchatka czy Flinstonów. Wszystkie klasy spisały się na medal, lecz jury musiało wybrać zwycięzców. Najwięcej punktów oraz uznanie publiczności otrzymała klasa I b T. Pod swoją opiekę otrzymali kota Wacka, który jest złotą statuetką przechodnią. Wszystkie klasy się zaangażowały i bardzo dobrze bawiły. Nasze "kotki" witamy w Meritum i mamy nadzieję, że godnie będą reprezentować naszą szkołę!

## Poradnik dla pierwszaka!

**Najważniejsze - nie stresować się!**  
**Pierwszy dzień szkoły jest bardzo stresujący szczególnie dla Was - pierwszaków. Zapewne dla wielu z Was dotarcie w pierwszy dzień do nowej szkoły zajmowało 3 razy więcej czasu niż zwykle, nie należy się tym przejmować, wszyscy kiedyś przez to przechodziliśmy.**

### Poznaj kogoś!

Jeśli w nowej szkole nie masz żadnych znajomych, spróbuj jak najwcześniej poznać kogoś z nowej klasy, we dwójkę raźniej.

Kto z kim przystaje takim się staje, jak mówi to wszystkim znane przysłowie.

Nowa szkoła to oczywiście nowe otoczenie - nie bój się go, każdy z nas tak samo jak Ty teraz był tutaj pierwszy raz.

Pamiętaj o jednym - nie popisuj się! Fajnie przyjąć nowe otoczenie na tzw. luzie, ale taka postawa w większości przypadków robi fatalne wrażenie. Lepiej pozostać sobą, wtedy na pewno szybko znajdziesz nowych, prawdziwych znajomych.

### Przerwa!

To takie 10-15 minut przerwy w myśleniu, w końcu nie trzeba ukrywać kanapki pod ławką, a telefony wychodzą z piórnika. :)

### Uczyć się, czy nie uczyć?

Po co uczyć się wszystkiego i nie mieć czasu na nic? Zagospodarujcie sobie czas, nie uczcie się na ostatnią chwilę, nie zarywajcie nocy na bezsensownym siedzeniu z nosem w książce, wiecie... będzie więcej czasu na facebook'a. :)

### Czego wam życzę?

Dużo cierpliwości dla nauczycieli, to przede wszystkim. :)

Pamiętajcie szkoła to nie sama nauka, to też wiele imprez, to wasi znajomi, przyjaciele, wcale nie musi być źle!

Życzę więc Wam wszystkim pozytywnego nastawienia do dalszej nauki w naszej szkole. :)



xx

ZSTiO Meritum



xx

ZSTiO Meritum



## Zwiedzaj z nami-wariatami!

**Wakacje są już niestety za nami, jednak niosą ze sobą wiele wspaniałych wspomnień, m.in. z podróży. Jeżeli już nie możecie doczekać się kolejnego dwumiesięcznego odpoczynku poniżej przedstawiamy kilka miejsc, które z pewnością warto odwiedzić! :)**

## Grecka bogini w Meritum?

**Ola Zygzuła- uczennica 2LO przez długi czas mieszkała w Grecji, co poskutkowało jej płynnym posługiwaniem się tym językiem, a także znajomością tamtejszych obyczajów, o których postanowiła nam opowiedzieć!**

Obowiązuje sjestra, czyli sklepy i urzędy otwarte są w dziwnych dla nas Polaków godzinach. Wszystko działa od 8 do 13, a potem od 16 do 20. Knajpy są otwarte do późna w nocy, a rzeńska pogoda sprzyja wieczornym spotkaniom – przez co Grecja należy do krajów, w których życie tętni dopiero w nocy. Jeżeli jesteście zaproszeni przez Greków na kolację, trzeba zarezerwować sobie sporo czasu, gdyż spędzają oni mnóstwo czasu przy stole. Poza tym Grecy tańczą przy każdej okazji, więc nie należy się dziwić, gdy ktoś nagle wskoczy na stół chcąc zaprezentować swoje umiejętności. ;)

Nie należy odmawiać przyjmowania prezentów, bo to Greków obraża.

Grecka kuchnia jest bardzo smaczna. Dużo warzyw, mięsa, a jeszcze więcej ryb i owoców morza. Hektolitry kawy (frappe – na zimno) oraz win własnej produkcji (podawanych najczęściej do obiadu). Najczęściej podawana sałatka „choriatiki” czyli wiejska i mięso z grilla. Do tradycyjnych potraw należą tiropita, spanakopita, mousaka, pasticjo, pieczone ziemniaki, zupa fakies (z soczewicy) i chorta (gotowana trawa z oliwą i cytryną). W Grecji do wszystkiego je się chleb. I nie należy go gryźć, tylko odłamywać po kawałku, zamaczać w sosie lub oliwie i jeść.

1. **Hiszpania:** To wspaniałe miejsce przede wszystkim ze względu na widoki, które cieszą nasze oko przez cały pobyt. Wieczorem możemy wyruszyć na szaloną imprezę z przyjaciółmi, a rano odpocząć na cudownej plaży!
2. **Bułgaria:** Jest to ostatnio najczęściej wybierane miejsce przez młodzież na spędzenie wakacyjnych chwil ze znajomymi. Ludzie, których tam spotkamy są niesamowicie otwarci i pozytywnie nastawieni do życia, co pozwala odpocząć od szarej, nieciekawej atmosfery rozciąganej przez większość ludzi w naszym kraju..
3. **Chorwacja:** Wspaniała opcja ze względu na piękne, różnorodne krajobrazy! Błękitna woda, palmy, słońce przyciągają wielu turystów. Jest to zdecydowanie jedno z lepszych miejsc na spędzenie wakacyjnych chwil!





## Problemy nastolatków...

*Mówiąc o problemach jakie miewają nastolatki wiele z nas wyobraża sobie zwykle błahostki, które nie mają wpływu na ich życie. Jednak wiele z tych pozornie nieistotnych problemów ma ogromne znaczenie dla rozwoju młodego człowieka, kształtowania jego poglądów na świat, czy kontakty z rówieśnikami.*

### Trądzik u nastolatków

Problemy z cerą mogą wydawać się błahe, jednak dla nastolatków, którzy dopiero uczą się akceptować siebie, trądzik może oznaczać katastrofę. Jak sądzą naukowcy z Oslo, brzydka cera bywa nawet powodem depresji i myśli samobójczych!

Norwescy badacze pod przewodnictwem Jona Andersa Halvorsena przeanalizowali 3775 przypadków 18- i 19- latków z Oslo. Naukowcy zaobserwowali, że u tych nastolatków, którzy mieli problemy z cerą, częściej pojawiały się myśli samobójcze, będące wynikiem głębokiego stresu. Dotychczas podejrzewano, że depresja może być skutkiem ubocznym leczenia trądziku, ta hipoteza nie została jednak nigdy oficjalnie potwierdzona.

### Samookaleczanie się

Samookaleczenie uznawane jest za jeden z przejawów autoagresji, której podłożem najczęściej są stany depresyjne. Niektórzy specjaliści uważają nawet, że pomaga rozładować napięcie wywołane myślami samobójczymi. Agresję skierowaną przeciwko własnemu ciału można uznać za chęć sprawowania nad nim kontroli oraz wymierzaniem kary.



źródło:google.grafika

K.Kostrzewa

### Pierwsza miłość

W okresie dojrzewania nastolatkom przestaje wystarczać rodzaj miłości otrzymywanej od rodziców, budzą się w nich sfery, które pragną bliskości drugiego, obcego człowieka przeciwnej płci. Pojawia się fascynacja, oczekiwanie na pierwszy pocałunek, pierwsze wyznania miłosne, inicjują się zmiany naturalne dla procesu dojrzewania. Nastolatki zakochują się zazwyczaj szybko, kochają żarliwie i najczęściej krótko, z uwagi na intensywność i nowość tych doświadczeń niezwykle ważne jest wsparcie rodziców, którzy przyjąć powinni postawę uważnych i przychylnych obserwatorów, gotowych do udzielenia wsparcia, ale nie atakujących nachalnym poradnictwem.



Źródło:google.grafika

K.Kostrzewa

## Jesienne hity!

1. "Locked away"  
Adam Levine
2. "Wildest dreams"  
Taylor Swift
3. "How deep is your love"  
Calvin Harris
4. "Ktoś nowy" Video
5. "Can't feel my face"  
The Weekend
6. "Lush life" Zara  
Larsson
7. "Peanut butter jelly"  
Galantis
8. "Fight song" Rachel  
Platten
9. "Don't be so hard on  
your self" Jess  
Glynn
10. "Euforia" Kamil  
Bednarek ft. Staff



## TOP 6 MUST WATCH WE WRZEŚNIU

1. „**Do utraty sił**” – film opowiadający historię boksera, który walczy nieustannie nie tylko z przeciwnikami na ringu, ale także z własnymi słabościami i miłością do rodziny. Niestety pewnego dnia traci wszystko – swoją żonę, a w konsekwencji córkę. Po utracie najbliższych mu osób, żony, która odeszła do wieczności oraz córki, która została zabrana do domu opiekuńczego postanawia zmienić swoje życie.

2. „**Transporter: Nowa moc**” – kolejny film z cyklu Transporter, w którym kurier samochodowy, były agent specjalny, w którego wcieli się Ed Skrein, zostaje wynajęty przez tajemniczą kobietę i jej trzy towarzyszkę. Niedługo później porywa ona jego ojca, a on sam zostaje zmuszony do konfrontacji z bezwzględnym gangiem rosyjskich handlarzy żywym towarem.

3. „**Pilecki**” – polski dokument pokazujący historię rotmistrza Witolda Pileckiego, zagrane przez Marcina Kwaśnego, który dobrowolnie trafił do obozu w Auschwitz, aby zdobyć informacje o obozie oraz zorganizować w nim konspirację. Uważany jest za jednego z najodważniejszych i najwierniejszych żołnierzy II Rzeczypospolitej.

4. „**Everest**” – to thriller oparty na jednej z najtragiczniejszych w historii wypraw na Mount Everest. Opowiada on o ośmiorgu himalaistów, którzy pod przewodnictwem Roba Halla próbują się zmierzyć z ekstremalnymi warunkami niedostępnego szczytu. W filmie występuje wiele znanych hollywoodzkich nazwisk takich jak Jason Clarke, Josh Brolin, Sam Worthington, Keira Knightley oraz Robin Wright.

5. „**Straight Outta Compton**” – to film opowiadający historię powstania, a także upadku jednej z najważniejszych grup hip-hopowych – N.W.A., do której należeli, m.in. Dr. Dre, Ice Cube i Eazy-E. Zespół ten znany jest z tego, że stał się pionierem gatunku „gangsta rap”. Wśród obsady znaleźli się Jason Mitchell, Corey Hawkins oraz O’Shea Jackson Jr., który wcielił się w rolę ojca – O’Shee Jacksona, znanego pod pseudonimem Ice Cube. Obraz jest polecany dla fanów muzyki, nie tylko rapu.

6. „**Więzień labiryntu: Próby ognia**” – jest to ekranizacja drugiej części powieści Jamesa Dashnera. Opowiada on o tym, jak grupa młodych ludzi po ucieczce z Labiryntu musi odnaleźć tajemniczą organizację WCKD. W drodze odkrywają, że Ziemię dotknął wielki kataklizm, a jej mieszkańcy muszą zmagać się ze śmiertelną zarazą. Film idealny jest dla miłośników kina akcji i science-fiction oraz dla fanów książki.



## Słodko, słodka jesień..

Zbliża się koniec września, a więc coraz częściej ciepłe dni mieszają się z tymi chłodniejszymi. Postaram się teraz dogodzić nawet tym najbardziej wybrednym i przedstawię dzisiaj propozycję na popołudniowy deserek. Zaproponuję teraz również pomysł na kawę, którą można popijać między delektowaniem się maffinami.



źródło:google.grafika

O.Kornak

### MUFFINY TRUSKAWKOWE

Składniki:

- 225 g mąki pszennej
- 125 g cukru
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 jajko
- 180 ml mleka
- 60 ml oleju
- szczypta soli
- jedna szklanka pokrojonych w kosteczkę truskawek + kilka całych

WYKONANIE :)

Nastawić piekarnik na 175 stopni, a formę do muffin wyłożyć papilotami. Do miski przesiać mąkę z solą oraz proszkiem do pieczenia, dodać całe truskawki z cukrem i wymieszać. W drugiej misce roztrzepać jajko, wlać mleko, olej i także wymieszać. Następnie należy połączyć suche składniki z mokrymi i nakładać ciasto do 3/4 wysokości papilotek i poukładać na wierzchu pokrojone truskawki.

Wstawić blachę do piekarnika i piec około 20 minut do momentu, kiedy będą ładnie zarumienione z wierzchu. Upieczone muffiny od razu wyjąć z piekarnika oraz zostawić przynajmniej 5 minut w formie.

Następnie pozostawić do ochłodzenia.



źródło:google.grafika

O.Kornak

### LATTE MACCHIATO

Co będziemy potrzebować?

- wysoką, przezroczystą szklankę
- naczynie z małym „dziubkiem”
- dużą łyżkę
- coś do ubijania piany
- mleko (najlepiej 3,2%)
- cukier
- coś do ozdobienia kawy (może być to cukier trzcinowy, cynamon lub starta czekolada)

WYKONANIE :)

Na początku należy podgrzać mleko, ale nie zagotować. Następnie posłodzić i spienić je, aż zwiększy swoją objętość o 1/3. Teraz nadszedł czas, aby zaparzyć kawę w naczyniu z dziubkiem.

Do naczynia ze spienionym mlekiem wlewamy ponownie mleko do około 2/3 wysokości. Następnie należy wziąć dużą łyżkę, odwrócić ją tylną stroną w stosunku do tego, z której strony będziemy lać kawę i przyłożyć ją tak, aby koniuszkiem dotykała pianki. Teraz trzeba wziąć kawę i bardzo wolno lać ją po tylnej ściance łyżki. Na końcu zostaje ozdobić kawę oraz delektować się słodkością.

SMACZNEGO :)

## HOROSKOP

### Baran

Staniesz przed trudną sytuacją. Postępuj rozsądnie i uczciwie. Pamiętaj, że za każdą decyzję ponosisz odpowiedzialność. W sferze uczuciowej od ciebie będzie zależało czy akceptować dalej dotychczasową sytuację.

### Byk

Na początku miesiąca mogą się spiętrzyć obowiązki, ale dzięki temu ujawnią się Twoje talenty do inwestowania lub zarządzania. Przyjdzie Ci też żyć z terminarzem w rękę, by zdążyć na czas z ważnymi sprawami. . Od połowy miesiąca już nieco więcej wytchnienia, a i do portfela zawita niezła sumka.

### Bliźnięta

W tym miesiącu zaczniesz więcej czasu spędzać z bliskimi Ci osobami, pokusić się możesz o telefon do kogoś dawno nie widzianego, chcąc odnowić wasze wspólne kontakty. ]Taka postawa sprawi Ci wiele radości i satysfakcji.

### Rak

W tym miesiącu nie warto podejmować ważnych decyzji. Zastanów się jedynie spokojnie czy obrany kierunek jest właściwy. W tym miesiącu możesz liczyć na przychylność życzliwych osób, liczne kontakty z przyjaciółmi .

### Lew

W tym miesiącu wyniknie potrzeba bezinteresownego udzielenia pomocy innym lub psychicznego wspierania ich w trudnych chwilach. Czas pomyśleć o uzupełnianiu wiedzy i podnoszeniu kwalifikacji. Będziesz się cieszył dobrą kondycją .

### Panna

W tym miesiącu możesz otworzyć nowy rozdział swojego życia. Wszystko to zaowocuje sukcesami w szkole, a taki obrót spraw sprawi, że w życiu prywatnym także zakwitniesz. W sprawach zdrowotnych zasięgnij porady specjalisty, nie kieruj się oceną innych, to nic nie pomoże, tylko przysporzy Ci dodatkowych kłopotów.

### Waga

Nadszedł dla ciebie czas radości z osiągniętych wyników i poczynionych zmian. Poprawią się relacje z rodziną oraz zaistnieje kilka okazji do bezstroskiej zabawy w kręgu ludzi życzliwych i wesołych. Związki dotąd niezobowiązujące przerodzą się w trwałe. Nie warto przesadzać z jedzeniem i picciem trunków procentowych.

### Skorpion

Szykuje się bardzo udany miesiąc pod warunkiem, że wyjdiesz wszystkiemu, co los zsyła, naprzeciw. Widać na horyzoncie pozytywne rozwiązanie ważnych dla Ciebie spraw. Poprawią się też relacje z partnerem i najbliższym otoczeniem. Dla tych, które są jeszcze samotne, szykują się motylki w brzuchu.

### Strzelec

W tym miesiącu możesz odczuwać pewien dyskomfort psychiczny z powodu konieczności okazywania zadowolenia z tego, czego tak naprawdę nie akceptujesz. Z załatwianiem ważnych spraw wstrzymaj się. Mało oczekiwani goście zastukają do twoich drzwi. W sprawach uczuciowych nie lic, że wszystko samo się jakoś wyjaśni.

### Koziorożec

To będzie wspaniały i radosny miesiąc dla Ciebie. Energii i pomysłów będzie dużo obojętne tylko starczyło ci czasu na ich realizację. Sprawy wcześniej rozpoczęte pomyślnie teraz zakończysz. Odczujesz także przyjazny wpływ otoczenia. Ludzie będą dla ciebie bardzo życzliwi i uczynni co bardzo pozytywnie wpłynie na twoją psychikę

### Wodnik

Na początku miesiąca mogą się spiętrzyć obowiązki, ale dzięki temu ujawnią się Twoje talenty . Przyjdzie Ci też żyć z terminarzem w rękę, by zdążyć na czas z ważnymi sprawami. . Od połowy miesiąca już nieco więcej wytchnienia.

### Ryby

Przygotuj się do poważnej rozmowy z osobą, od której wiele zależy. Ze zdrowiem możesz mieć pewne kłopoty dlatego nie udawaj, że wszystko jest w porządku a wybierz się do lekarza.