



Tadeusz Karasiewicz „Pokochaj jesień”

To już jesień...

Ciepłe jesienne barwy przyrody – słowem piękna, polska złota jesień (tak jeszcze było do niedawna). Ptaki odlatują lub odleciały już do ciepłych krajów. Zwierzęta także powoli przygotowują się do zimowego snu. Wiewiórki zbierają zapasy do swoich gniazd. W parku przepiękne różnokolorowe liście (już niestety aktualnie na ziemi, nie na drzewach). Z tym właśnie kojarzy nam się jesień.



Jak nie kochać jesieni, jej babiego lata,

Co w numerze?

Nasza najnowsza gazetka *Gimnazjalista* tym razem w takim odrobinę melancholijnym jesiennym nastroju. W tym numerze znajdziesz więc: artykuł, jak spędzała jesienną noc w szkole grupa uczniów, jak szybko spalić kalorie, co pić w jesienne, zimne wieczory oraz sposoby na jesienną nudę, czyli co obejrzeć i posłuchać. A wszystko to ilustrowane oczywiście odpowiednimi zdjęciami. Zapraszamy do lektury!



Liści niesionych wiatrem, w rytm deszczu tańczących.

ROZGRZEWAJĄCE NAPOJE NA JESIEŃ

Astronomiczna jesień zaczęła się 23 września, a razem z nią nadeszły przymrozki, mgły, chłód oraz brak słońca. Dla jednych jest to ulubiona pora roku, innych na samą myśl ogarnia smutek i gorycz. Co robić, aby rozgrzać się w tę porę roku? Najlepszym sposobem są oczywiście ciepłe napoje, którymi można się rozgrzać. Oto kilka z nich:

Herbata

Możemy ją znaleźć w każdym sklepie - poczynając od czarnej, owocowej aż po białą i żółtą. To, że jest klasyczna wcale nie znaczy, że jest nieskuteczna.

Herbata z imbirem

Doskonale nadaje się dla zmarzluchów. Imbir działa rozgrzewająco, ponadto jest idealny w walce z przeziębieniem.

Herbata z cynamonem i goździkami

Jest niezwykle smaczna i o przyjemnym aromacie. Cynamon działa leczniczo. Wspomaga leczenie bólu gardła. Przygotowanie tej herbaty jest bardzo proste! Potrzebujesz: czarnej herbaty, kawałka kory cynamonowej, kilku goździków oraz plasterka pomarańczy dla ozdoby. I gotowe!



<http://agnieszkamaciaq.pl/zimowa-herbata/>



Gorąca czekolada

Idealna dla wielbicieli czekolady. Aby dobrze ją przygotować, musimy dobrze wybrać główny składnik – czekoladę. Dobrze jest wybrać tę wytrawną z zawartością czekolady w granicach 70%, aby ją bardziej osłodzić wystarczy dodać czekoladę mleczną w proporcjach: 2 kawałki czekolady gorzkiej do 1 kawałka mlecznej. Następnie mleko – lepiej smakuje zrobiona z mleka tłustego, a najlepiej z dodatkiem łyżki śmietany 18%. Poniżej prezentujemy szczegółowo rozpisane składniki.

Na dwie porcje gorącej czekolady potrzebujemy:

- 3/4 litra mleka;
- 75 ml śmietany 18%;
- 50 gramów czekolady o zawartości kakao około 70%, drobno posiekanej;
- 15 gramów czekolady mlecznej, drobno posiekanej;
- pół łyżeczki cynamonu;
- szczyptę soli.

Smacznego!

Na podstawie gotujmy.pl/gorace-napoje-na-jesien-czyli-czym-sie-rozgrzac,artykuly-porady-gotujmy-artykul,13775.html opracowała **Wiktoria Waškowicz**

FILMY NA JESIENNE WIECZORY

Jesienne wieczory – za oknem plucha, ciemno, zimno. Przy takiej pogodzie wszystkiego się człowiekowi odechciewa. Co robić, gdy nawet ruch ręką wymaga od nas dużo wysiłku i silnej woli? Nasza odpowiedź – obejrzeć ciekawy film. Poniżej prezentujemy najlepsze filmy na jesienną szarugę.



"Gwiazd..."



Kadr z filmu "Interstellar"

Poradnik pozytywnego myślenia – Pat Solitano, po tym, jak stracił pracę, dom oraz żonę, spędził w szpitalu psychiatrycznym kilka miesięcy. Wrócić do społeczeństwa pomagają mu rodzice, przyjaciele i piękna dziewczyna.

O północy w Paryżu – Inez i Gil przyjeżdżają do Paryża, by zaplanować ślub. Czas spędzają jednak osobno; Inez widuje się z byłym chłopakiem, a Gil odbywa podróż do lat 20.

Czarny łabędź – Nina desperacko pragnie zdobyć rolę w *Jeziorze łabędzim*. Gdy jej marzenie jest bliskie spełnienia, na drodze staje jej zdolna Lily, a Nina rywalizując, odkrywa swoją mroczną stronę.

Interstellar – byt ludzkości na Ziemi dobiega końca wskutek zmian klimatycznych. Grupa naukowców odkrywa tunel czasoprzestrzenny, który umożliwia poszukiwanie nowego domu.

Grease – Sandy i Danny zakochują się podczas wakacji. Wkrótce odkrywają, że trafili do tej samej szkoły, przez co ich letnia miłość zostaje wystawiona na próbę.



Kadr z filmu "Dziennik Bridget Jones"



Kadr z filmu "Annie Hall"

Annie Hall – historia burzliwego związku Alvy'ego Singera, błyskotliwego nowojorskiego komika pesymisty, z piosenkarką Annie Hall.

Mr. Nobody – stuosiemnastoletni Nemo Nobody to ostatni śmiertelny człowiek w czasach, gdy ludzkość osiągnęła nieśmiertelność. Na łożu śmierci bohater rozważa, jak mogło potoczyć się jego życie.

Sierpień w hrabstwie Osage – tajemnicze zniknięcie ojca staje się dla jego córek i ich chorej na raka matki początkiem pojednania po latach konfliktów oraz rozłąki.



Kadr z filmu "O północy w Paryżu"

Dziennik Bridget Jones – ekranizacja powieści Helen Fielding. 32-letnia Bridget Jones zaczyna prowadzić intymny dziennik, który pomaga jej odmienić swoje życie.

Dary Anioła: Miasto kości – zwyczajna na pozór nastolatka Clary Fray odkrywa, że należy do niezwyklej kasty Nocnych Łowców, którzy chronią świat przed atakami demonów.

Gwiazd naszych win – cierpiąca na raka tarczycy Hazel za namową rodziców idzie na spotkanie grupy wsparcia. Poznaje tam nastoletniego Gusa, byłego koszykarza z amputowaną nogą.

Karina Zapora

JESIENNA GALERIA

Poniżej (podobnie jak na str. 1 i 7) prezentujemy Wysoczyznę Lubartowską, uchwyconą w kadrze Wiktorii Waśkowicz - naszej redakcyjnej koleżanki.



Ptaków, co przed podróżą na drzewach usiadły,



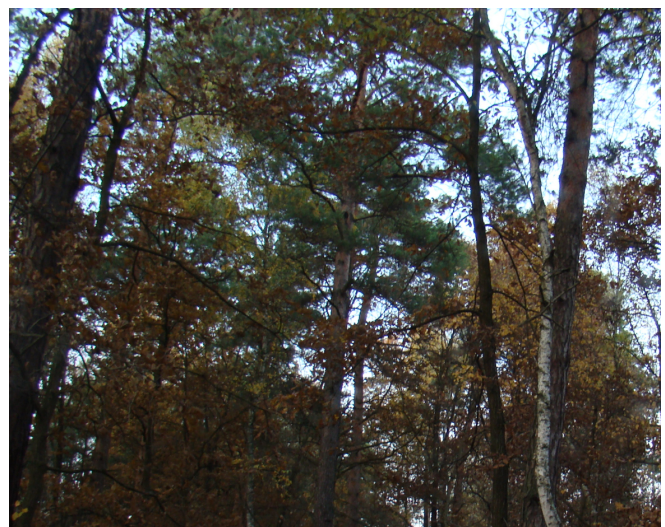
Czekając na swych braci, za morze lecących.



Jak nie kochać jesieni, jej barw purpurowych,



Szarych, żółtych, czerwonych, srebrnych.



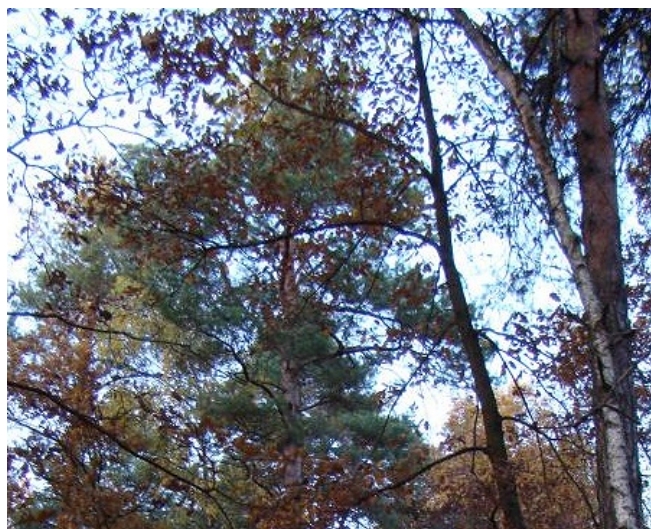
Gdy białą mgłą otuli zachodzący księżyc,



Kojąc w twym słabym sercu, codzienne zgrzyoty.



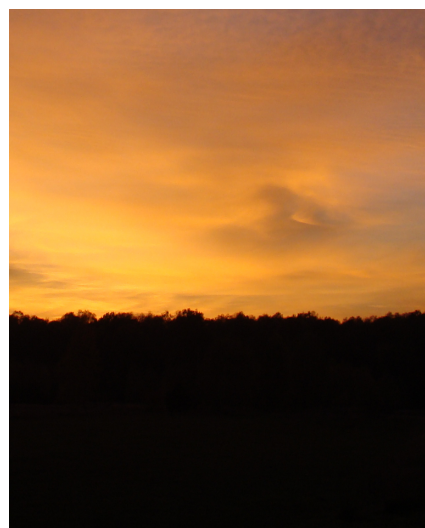
Jak nie kochać jesieni, smutnej, zatroskanej,



Pełnej tęsknoty za tym, co już nie powróci.



Chryzantemy pobieli, dla tych, których nie ma.



Szronem łąki maluje,



ukoł, zasmuci.



Jak nie kochać jesieni, siostry listopada,

KARMELKA Z DUCHAMI

Jak można atrakcyjnie spędzać długie jesienne wieczory i noce? A między innymi i w taki sposób, jaki zaproponowała nam Spółdzielnia Uczniowska "Karmelka". Czy to ciekawy sposób? Przeczytaj, a zobaczysz!

Nasz szkolny horror przeżyaliśmy w piątek, w pierwszej połowie października. Około godziny 18.00 zebrał się w naszej głównej siedzibie, jaką była sala biologiczna. Po zajęciu miejsc, nasza superopiekunka - pani Małgosia Wysoczyńska, przedstawiła nam plan nocy w szkole. Kiedy już otrzymaliśmy wszystkie potrzebne informacje, podzieliliśmy się na grupy. Klasy II i III przygotowywały

chrzest dla nowych członków **Karmelki**, w tym samym czasie klasy I robiły zdrową kolację. Podczas naszej pracy odwiedzili nas absolwenci – byli członkowie organizacji, którzy na wesoło nadzorowali naszą pracę. Po długich przygotowaniach głodomorki zasiadły do stołu, aby jeść. W romantyczny nastrój wprowadziły nas zapalone świece, dzięki temu jadło się przyjemniej. Po cudownym posiłku klasy III miały dla nowicjuszy małą niespodziankę. Zorganizowali nam show **Mam top music of Poland**, który polegał na pokazaniu swoich talentów. Było dużo śmiechu i zabawy, kiedy oglądaliśmy występy niektórych kolegów. W tym samym czasie w mrocznej piwnicy Gimnazjum nr 2 odbywały się nagrania z serii **Gotuj z Karmelką**. Najlepszym punktem imprezy była gra w siatkówkę w sali gimnastycznej. Osoby niezainteresowane grą udały się na pierwsze piętro, gdzie zajmowały się sobą.



Ciekawe, kiedy nam się objawi duch szkoły? GM2

Gdy dotknęło nas zmęczenie, poszliśmy obejrzeć horror. Horror według wielu osób nie dostarczył dawki wrażeń. Po filmie odbyły się podchody. W niektórych salach pochowali się uczniowie klas III i próbowali nas nastraszyć, lecz im to za bardzo nie wyszło, ponieważ my się niczego nie boimy. Gdy wróciliśmy z podchodów, zaczęliśmy opowiadać straszne historie. Osoby, które nie były tym zainteresowane, znalazły sobie inną rozrywkę (zjazd na tylnej części ciała, brzuchu i plecach... z pierwszego piętra na półpiętro). Po 5 rano zaczęliśmy sprzątać salę. Prawdziwe kobiety zaczęły zmywać naczynia, a w nagrodę dostały pyszne babeczki upieczone przez naszą kochaną panią Prezes. Porządki trwały około godziny. W końcu zaczęliśmy się zbierać do wyjścia.



A jak idą prace nad "Gotuj z Karmelką"? GM2

Niektórzy *karmelkowicze* przyjechali rowerami, ale po ciężkiej nocy nie mieli siły nawet ich wynieść. Ale nasi przystojni i wysportowani chłopcy nie zawiedli i pomogli nam. Wszyscy opuściliśmy budynek szkoły i poszliśmy w *kimę*. Oprócz jednej osoby... naszej koleżanki, która rozgościła się w domu swojej przyjaciółki i kradła wi-fi, w momencie kiedy mieszkanka tego domu chciała spać i ją wyganiała. Po ciężkim starciu z upartą przyjaciółką, osiągnęła jednak swój upragniony cel, czyli wyjście koleżanki. Ta niezapomniana piątkowo-sobotnia noc, mimo efektów ubocznych, jakim było lekkie niewyspanie objawiające się w różnym stopniu, przysporzyła nam wiele radości i pozwoliła bliżej poznać swoich *karmelkowych* współpracowników.

Ania i „Zima”

JESIENNA PLAYLISTA

Jesień daje się nam we znaki coraz bardziej, a powakacyjna depresja jest często nieodłącznym towarzyszem listopadowych wieczorów. W takie chwile najlepiej wskoczyć pod koc, wziąć kubek ciepłego kakao, sięgnąć po dobrą książkę oraz... założyć na uszy słuchawki i włączyć naszą playlistę najlepszych utworów. Sprawdź propozycje Dominiki!

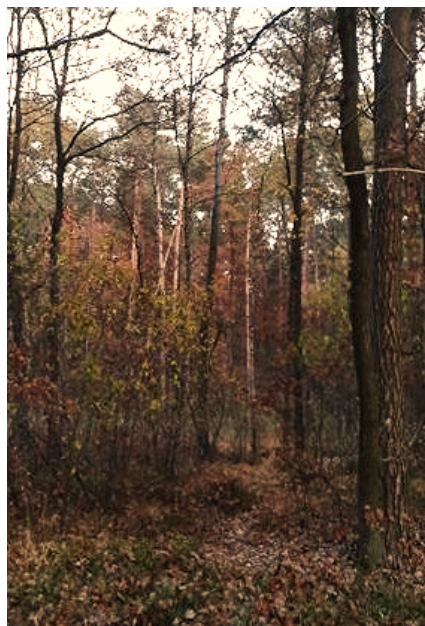


Tego, co królowanie blaskiem świec rozpocznie.



I w swoim majestacie uczy nas pokory.

1. Adele - Hello
2. Tom Odell - Another Love
3. Years&Years - Shine
4. Bastille - Things We Lost in Fire
5. Sound'n'Grace - Dach
6. Imagine Dragons - Radioactive
7. Amy Winehouse - Back to Black
8. One Direction - Perfect



na cmentarze

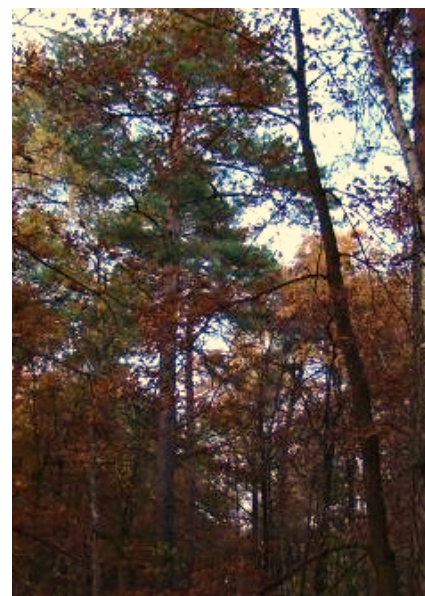
20. Shawn Mendes - Stitches
21. Robin Schulz - Sugar
22. LemON - Scarlett
23. Mela Koteluk - Spadochron
24. Ewa Farna - Cicho
25. Bartek Kawalek - Są dni
26. Coldplay - Paradise

9. Nathan Sykes - Over and Over Again
10. Dawid Podsiadło - Pastempomat
11. Ania Wyszkonil - Biegnij przed siebie
12. The Neighbourhood - Sweater Weather
13. Mrozu ft. Tomson - Bo jak nie my, to kto
14. Selena Gomez - Same Old Love
15. Mrozu ft. Sound'n'Grace - Nic do stracenia
16. Mela Koteluk - Melodia ulotna
17. Dawid Podsiadło - Trójkąty i kwadraty
18. Alexander Rybak - Into a Fantasy
19. Elin Born & Stig Rasta - Goodbye to Yesterday

27. Louane - Avenir
28. Coldplay - Yellow
29. Video - Wszystko jedno
30. Lost Frequencies - Reality
31. Lemon - Jutro
32. Ed Sheeran - I See Fire
33. Adele - Skyfall
34. Taylor Swift - Style



Bez słowa



wzywa nas corocznie.

JESIENNE SPOSOBY NA SPALANIE KALORII, czyli Gimnazjalisto z Dwójki ruszaj się!

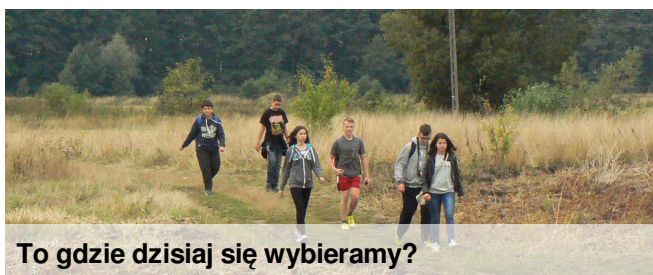
Na dworze niestety zrobiło się już szaro, buro i ponuro. Jak zmienić tę monotonię za oknem i w naszych głowach? A może więcej ruchu sprawi, że poczujemy się odrobinę lepiej? Proponujemy Ci więc taki mały eksperyment, który wpłynie nie tylko na Twoją kondycję psychiczną, ale i fizyczną. Spróbuj, a nie pożałujesz!



Odrobina ruchu nikomu jeszcze nie zaszkodziła

Bieganie

Biegając pamiętaj o wdychaniu powietrza nosem i wydechaniu ustami. Uprawiając ten sport jesienią, dobrze jest zainwestować w ubrania termoaktywne. Biegając ok. 8 minut, spalasz 650-920 kCal.



To gdzie dzisiaj się wybieramy?

Nordic walking

Inaczej chodzenie z kijkami (spokojniejszym odpowiednikiem są spacery). Uprawiając ten sport, angażujesz swoje całe ciało i w ten sposób możesz uśmierzyć np. ból kręgosłupa. Jesienią są zdrowe, ponieważ jest zimne, świeże powietrze. Chodząc z kijkami ok. 60 minut, spalasz 392 kCal, a spacerując ok. 60 minut – 228 kCal.

Jazda na rowerze

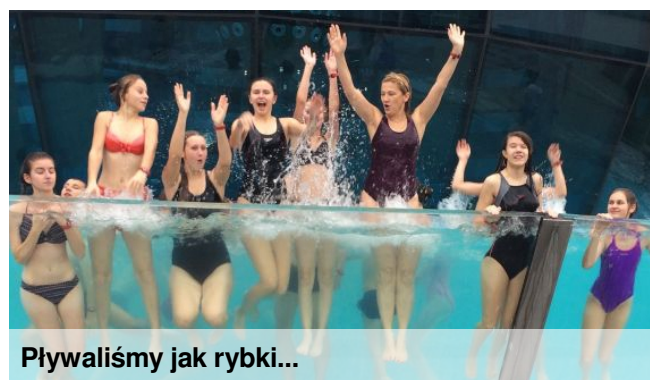
Do tego nie potrzebujesz profesjonalnego sprzętu tylko chęci. Aby twoja jazda była bardziej efektywna, ustaw sobie w rowerze cięższe przerzutki, jeżdżąc ok. 60 minut spalasz 580 kCal.



A co powiecie na grę w tenisa?

Basen

Pływając na basenie spalasz najwięcej kilokalorii, uprawiając wszystkie inne sporty. Do tej dziedziny potrzebujemy tylko kostiumu kąpielowego, odwagi i wiary w siebie, że damy radę przepłynąć. Trzeba pamiętać, żeby na początku pływać krótkie dystanse, a z czasem je wydłużać. Pływając ok. 17 minut, spalasz 275 kCal.



Pływaliśmy jak rybki...

Redakcja gazetki szkolnej *Gimnazjalista*

Rok szkolny 2015/2016

Redaktor naczelny: Karolina Borówka

Zastępca redaktora naczelnego: Julka Adamek

Redakcja: Anna Aftyka, Aleksandra Lato "Zima", Dominika Małycka, Wiktoria Waśkiewicz, Karina Zapora

Skład komputerowy: Karolina Borówka

Opiekun: Ewa Abramek