

**KWARTALNIK SZKOLNY**

# **GŁOS MIŁODZIEŻY**

**3**

**WIOSNA**

**ROK SZKOLNY 2025/2026**

**KOŁO DZIENNIKARSKIE  
MŁODZI REPORTERZY**

**SOSW W NOWYM MIEŚCIE NAD PILICĄ**

## DRODZY CZYTELNICY!

Z ogromną radością oddajemy w Wasze ręce trzeci numer szkolnego kwartalnika „Głos Młodzieży”, tworzonych przez członków koła dziennikarskiego pod nazwą „Młodzi Reporterzy”. To wyjątkowe przedsięwzięcie jest efektem pracy uczniów uczestniczących w zajęciach pozalekcyjnych w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym im. Świętego Franciszka z Asyżu w Nowym Mieście nad Pilicą.

Nasze pismo to nie tylko szkolna inicjatywa, lecz także przestrzeń rozwoju i twórczej ekspresji. Uczestnicy projektu zdobywają tu wszechstronne umiejętności – uczą się planowania, odpowiedzialności za własną pracę, rozwijają zdolności komunikacyjne, wzbogacają słownictwo oraz doskonałą znajomość języka polskiego.

Na łamach kwartalnika uczniowie dzielą się swoimi pasjami i zainteresowaniami, przypominają o ważnych wydarzeniach, a także prowadzą wywiady z ciekawymi osobami – zbliżając się w ten sposób do prawdziwego kunsztu dziennikarskiego.

Serdecznie zachęcamy do lektury naszego szkolnego magazynu! Mamy nadzieję, że w roku szkolnym 2025/2026 „Głos Młodzieży” ponownie rozbudzi w uczniach pasję pisarską, a nauczycielom i rodzicom dostarczy inspiracji oraz chwili wytchnienia od codziennych obowiązków.

MAGDALENA SARNIAK  
WRAZ  
Z ZESPOŁEM DZIENNIKARZY REDAKCYJNYCH  
MŁODZI REPORTERZY



# W TYM NUMERZE:

WIOSENNE ZMIANY W PRZYRODZIE	4
WIOSENNE PRZEBUDZENIE	5
CO CZYTAĆ WIOSNĄ - CO POLECAJĄ NAUCZYCIELE I UCZNIOWIE?	6-7
KUCHNIA DAWNIEJ I DZIŚ - WYWIAD Z KUCHARKĄ SZKOLNĄ P. EWĄ SOŁTYSIAK	8-9
Z PAMIĘTNIKA ZAJĄCA WIELKANOCNEGO	10
TRADYCJE WIELKANOCNE W POLSCE	11
WIELKANOC NA ŚWIECIE - RÓŻNE ZWYCZAJE JEDNA RADOŚĆ	12
JAK ZABAĆ O ZDROWIE I KONDYCJĘ NA WIOSNĘ	13
DZIEŃ ZIEMI - CO MOŻEMY ZROBIĆ DLA NASZEJ PLANETY?	14
ZBLIŻAJĄ SIĘ EGZAMINY - JAK SIĘ NIE STRESOWAĆ I SIĘ PRZYGOTOWAĆ?	15
DODATEK	16-17





## WIOSENNE ZMIANY W PRZYRODZIE



Wraz z 21 marca nadchodzi kalendarzowa wiosna, a to oznacza kolejne zmiany w przyrodzie. Śnieg topnieje i przyroda budzi się do życia. Pojawiają się na drzewach i krzewach liście i kwiaty, a zieleń staje się coraz bardziej intensywna.

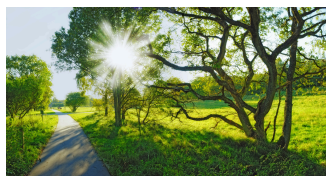
Jako jedne z pierwszych pojawiają się kwiaty cebulowe np. przebiśniegi i krokusy, chwilę później drzewka owocowe w sadach brzoskwinie i morele - jako najwcześniejsze, a później czereśnie i inne.

Ptaki powracają po pobycie w ciepłych zakątkach świata, np. gęsi, a dzikie zwierzęta, które zasnęły jesienią, teraz budzą się z zimowego snu. Pogoda zauważalnie robi się przyjemniejsza i to jest dobry czas na wyjście na spacer i obserwację zachodzących zmian.

Podsumowując, wiosna to pora roku, w której przyroda wraca do "życia" po spoczynku zimowym, w której pojawia się coraz więcej ptaków, oczy cieszą bociany wracające do swoich starych gniazd. To pora, w której dzień jest już znacznie dłuższy, a pogoda płata figle - raz jest ciepło, a za chwilę zimno. Zachęcam do spacerów i poszukiwania radosnych oznak nadejścia wiosny.



# WIOSENNE PRZEBUDZENIE... JAK UCZNIWIE WRACAJĄ DO ENERGII PO ZIMIE?



Wraz z nadejściem wiosny wiele osób odczuwa przyływ energii, ale także tzw. wiosenne przesilenie. Zapytałem uczniów, jakie sposoby pomagają im lepiej funkcjonować w tym okresie.

Weronika T. przyznała, że kiedy robi się cieplej, najchętniej spędza czas na świeżym powietrzu. Lubi spacerować i jazdę na rowerze, bo ruch poprawia jej samopoczucie i pomaga się zrelaksować po szkole.

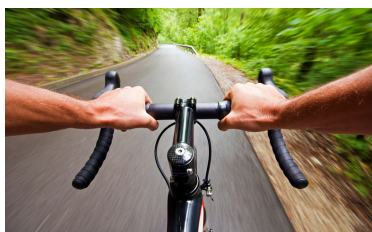
Kinga K. zwróciła uwagę na odpowiednie nawodnienie organizmu. Jej zdaniem picie wystarczającej ilości wody w ciągu dnia pozytywnie wpływa na koncentrację i ogólne samopoczucie.

Grześ K. ma podobne podejście. Również stara się pamiętać o regularnym picu wody. Dodatkowo próbuje wcześniej wstawać, aby mieć więcej czasu rano. Zastanawia się też nad tym, żeby ograniczyć siedzenie przed komputerem i częściej wychodzić na słońce.

Paweł B. postanowił zadbać o swoją dietę. Stara się jeść bardziej zbilansowane posiłki, bogate w witaminy i składniki odżywcze, które pomagają mu mieć więcej energii do nauki i codziennych aktywności.

Z kolei Janek K. podkreśla, jak ważny jest sen. Szczególnie w okresie wiosennego przesilenia stara się spać odpowiednio długo, aby jego organizm mógł się zregenerować.

Jak widać, moi koledzy mają różne sposoby na poprawę samopoczucia wiosną – od ruchu na świeżym powietrzu, przez zdrową dietę i nawodnienie, aż po odpowiednią ilość snu i ograniczenie czasu przed ekranem. Dzięki takim nawykom łatwiej odzyskać energię i lepiej radzić sobie z codziennymi obowiązkami.



Igor Kobrzak



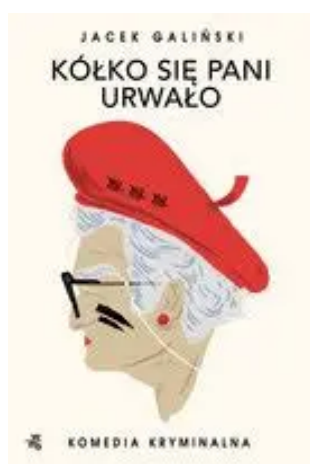


## CO CZYTAĆ WIOSNĄ? CO POLECAJĄ NAUCZYCIELE I UCZNIOWIE?

Wiosna to idealny czas, by zachęcić dzieci i młodzież do sięgania po książki. Dłuższe dni, więcej światła i radosna energia sprzyjają rozwijaniu pasji, zdobywaniu wiedzy i zanurzeniu się w niezwykle historie. Książki to nie tylko rozrywka, ale także źródło inspiracji czy sposób na zrozumienie świata, dlatego tak bardzo je lubię i kolejny raz chciałam podzielić się z Wami tą pasją.

Jednak w tym numerze, przedstawię Wam polecajki moich kolegów, koleżanek i nauczycieli z naszej szkoły, którzy również zachęcają do czytania podczas wiosennych dni.

Zapytałam kilka osób, co mogliby nam polecić...



Pani Lidka Gaca poleciła mi  
„Kółko się Pani urwało”  
J. Galińskiego,

Pani Jola Kacprzak –  
„Zwiadowcy. Ruiny Gorlanu.  
Księga 1”  
J. Flanagan,



Gabrysia – „Wojownicy.  
Niebezpieczna ścieżka”  
E. Hunter.



Wiktoria –  
„Dziennik cwaniaczka”  
J. Kinney.



Weronika poleciła „Magiczne drzewo.  
Czerwone krzesło” A. Maleszka,

Na którą z pozycji się skusicie? Ja na pewno na wszystkie!  
😊 Życzę wszystkim miłego czytania i dziękuję  
za polecajki do artykułu.



## KUCHNIA DAWNIEJ I DZIŚ - WYWIAD Z PANIĄ EWĄ SOŁTYSIAK - SZKOLNĄ KUCHARKĄ

Jak wyglądała wiosenna kuchnia dawniej... z opowieści rodzinnych lub własnych wspomnień?

Wiosenna kuchnia dawniej była bardzo oszczędna i podporządkowana naturze. Po długiej zimie spizarnie były już niemal puste, więc gotowało się z tego, co zaczynało odrastać lub było łatwo dostępne. W rodzinnych opowieściach w kuchni często pojawiają się proste zupy, potrawy mączne, kasze oraz pierwsze zielone dodatki.

Wiosna w kuchni oznaczała ulgę po ciężkich, zimowych daniach, ale też cierpliwe „czekanie na plony”.

Jakie składniki były kiedyś symbolem wiosny?

Symbolami wiosny były przede wszystkim dzikie i młode rośliny: szczaw, pokrzywa, lebioda, młode liście mniszka, szczypiorek, rzeżucha. Bardzo ważne były jajka, zwłaszcza w okresie wielkanocnym, a także mleko i twaróg, które znów stawały się łatwiej dostępne.

Wiosna oznaczała też powrót świeżych ziół i pierwszych warzyw z ogródka.

Czy coś bezpowrotnie zniknęło z wiosennej kuchni?

Z codziennego gotowania niemal zniknęły dzikie rośliny jadalne, które dawniej były powszechnie wykorzystywane. Mało kto dziś sięga po pokrzywę czy lebiodę z konieczności – raczej traktuje je jako kulinarną ciekawostkę. Zanikła też sezonowa cierpliwość: dawniej jadło się to, co było dostępne tu i teraz, dziś sezonowość nie jest już tak odczuwalna.

**Czy kiedyś gotowało się prościej, czy raczej bardziej pracochłannie?**

Przepisy były proste, ale samo gotowanie bywało bardzo pracochłonne.

Wszystko przygotowywano od podstaw: obierano, mielono, kiszono, suszono. Nie było półproduktów ani sprzętów kuchennych, które dziś oszczędzają czas. Prostota składników szła w parze z dużym nakładem pracy.

**Czy dawniej kuchnia była zdrowsza niż dziś?**

Pod wieloma względami tak – była mniej przetworzona, oparta na naturalnych składnikach i sezonowości. Jednocześnie jednak była uboższa i czasem niedoborowa witaminowo, zwłaszcza wczesną wiosną. Dzisiejsza kuchnia daje większy wybór i wiedzę o żywieniu, ale często przegrywa z dawną pod względem prostoty i naturalności.

**Czy obserwuje Pani powrót do dawnych wiosennych smaków?**

Tak, wyraźnie widać zainteresowanie kuchnią sezonową, lokalną i tradycyjną. Coraz częściej wracają zupy szczawiowe, potrawy z ziół, domowe twarogi czy kiszonki. To jednak powrót bardziej świadomy i wybiórczy – inspirowany tradycją, ale dostosowany do współczesnego stylu życia.

**Jaka jest najważniejsza lekcja, jakom wiosenne gotowanie dawniej może dać współczesnym kucharzom?**

Najważniejszą lekcją jest szacunek do natury i sezonowości. Dawna wiosenna kuchnia uczy, że nie potrzeba wielu składników, by stworzyć wartościowe danie – wystarczy uważność, prostota i umiejętność wykorzystania tego, co oferuje dany moment w roku. To lekcja pokory, ale też kulinarnej kreatywności.





## Z PAMIĘTNIKA ZAJĄCA WIELKANOCNEGO - JAK OGARNAĆ ŚWIĘTA W TRZY DNI?



Zobaczcie, co znalazłem w pamiętniku mojego  
Zająca Wielkanocnego z poprzednich  
Świąt Wielkanocnych...

Zostały trzy dni do Wielkanocy. Wszyscy, w panice, nerwowo przeglądają przepisy, biegają po sklepach i zastanawiają się, czy zdążą ze wszystkim na czas. A ja? Spokojnie chrupię marchewkę i robię plan.

Bo najważniejsza jest dobra organizacja.

Święta nie zaczynają się w kuchni - zaczynają się w głowie.

### Dzień pierwszy - plan i zakupy

Najpierw kartka i długopis. Spisuję menu. Wybieram to, co naprawdę lubimy, i co kojarzy się z domem. Sprawdzam, co już mamy w lodówce i szafkach, a potem tworzę krótką, konkretną listę zakupów. Trzymam się jej dzielnie, nie daję się skusić na wszystko, co „może się przyda”.

### Dzień drugi - przygotowania i dekoracje

Gotuję potrawy, które mogą spokojnie poczekać do świąt: żurek, jajka na twardo, mazurek czy babkę. W międzyczasie wietrzę dom i wprowadzam odrobinę wiosny - kilka gałązek bazi, tulipany, wazonie, kolorowe pisanki.

Nie chodzi o perfekcyjne dekoracje jak z katalogu. Wystarczy świeży obrus, kilka symboli i ciepłe światło świec.

### Dzień trzeci - dopieszczenie szczegółów i odpoczynek

To czas na spokojne wykończenie potraw, przygotowanie stołu i ostatnie drobiazgi. Sprawdzam, czy wszystko jest gotowe, ale nie szukam problemów tam, gdzie ich nie ma.

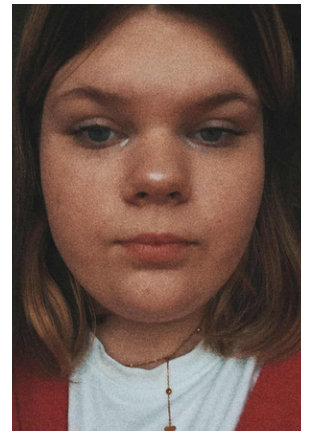
I najważniejsze - znajduję chwilę dla siebie.

Herbata, spacer, moment ciszy. Bo zmęczony, nie poczuje radości świąt. A przecież o radość tu chodzi.

Święta nie muszą być idealne. Nie muszą błyszczeć perfekcją ani uginać się od nadmiaru potraw.

Najważniejsze, aby były rodzinne, ciepłe i przepięknie szczęściem.

# TRADYCJE WIELKANOCNE W POLSCE



Wielkanoc to jedno z najważniejszych świąt w Polsce.

Wiąże się z wieloma pięknymi tradycjami przekazywanymi z pokolenia na pokolenie.

Jedną z najpopularniejszych tradycji jest **przygotowywanie pisanek**, czyli kolorowych jajek ozdabianych różnymi wzorami. Jajko symbolizuje nowe życie i odrodzenie.

W Wielką Sobotę Polacy przygotowują **święconkę** – koszyczek z jedzeniem, w którym znajdują się między innymi jajka, chleb, sól, kiełbasa oraz baranek z cukru lub masła. Koszyczek zanoszony jest do kościoła, aby kapłan poświęcił znajdujące się w nim pokarmy.

W Niedzielę Wielkanocną rodziny spotykają się na **uroczystym śniadaniu wielkanocnym**. Dzielą się jajkiem i składają sobie życzenia. Na stole często pojawiają się tradycyjne potrawy, takie jak żurek, biała kiełbasa czy babka wielkanocna.

Kolejną znaną tradycją jest **Śmigus-dyngus**, obchodzony w Poniedziałek Wielkanocny. W tym dniu ludzie polewają się wodą, co według dawnej tradycji ma przynieść szczęście i zdrowie.

Polskie zwyczaje wielkanocne są bardzo barwne i radosne. Dzięki nim święta mają wyjątkową atmosferę i są ważnym czasem spędzonym z rodziną.





## WIELKANOC NA ŚWIECIE - RÓŻNE ZWYCZAJE, JEDNA RADOŚĆ



Wielkanoc jest jednym z najważniejszych świąt chrześcijańskich, upamiętniających Zmartwychwstanie Jezusa Chrystusa. To święto obchodzi się na całym świecie, jednak każdy kraj ma swoje zwyczaje i tradycje.



W Hiszpanii w Wielkim Tygodniu ulicami przemierzają barwne pochody i procesje, w czasie których odgrywane są sceny biblijne, a w miejscowości Verges odbywa się „Dansa de la Mort”.



W Finlandii dzieci przebierają się za czarownice i chodzą z miotłami po domach, zbierając cukierki.

W Wielkiej Brytanii oraz całej Ameryce Północnej święta kojarzą się z zabawą, zwłaszcza dla dzieci. Poszukiwanie czekoladowych jajek i postać zajączka są tam ważnym elementem obchodów.



W Niemczech z kolei kolorowe jajeczka wieszają się na gałązkach drzew. Na greckiej wyspie Korfu w Wielką Sobotę trzeba bardzo uważać na głowy, ponieważ mieszkańcy rzucają z okien gliniane garnki i doniczki na ulice.

W krajach Afryki, Ameryki Południowej i Azji Wielkanoc jest czasem wspólnej modlitwy oraz spotkań rodzinnych. Nabożeństwom często towarzyszy muzyka i śpiew, które podkreślają radosny wymiar świąt.



W Meksyku odbywają się liczne parady, spektakularne procesje i pokazy sztucznych ogni. Filipiny mają liczne rytuały pokutne i procesje biczowników, w tym także symboliczne krzyżowanie kilku osób, tak jak Jezusa. Wielki Tydzień w każdym kraju zawiera lokalne, często bardzo widowiskowe zwyczaje, takie jak procesje, obchody religijne, rytuały oczyszczające czy charakterystyczne potrawy wielkanocne. Choć Wielkanoc na świecie obchodzona jest na wiele sposobów, wszędzie symbolizuje nadzieję, odrodzenie i wspólnotę ludzi.



# JAK ZADBAĆ O ZDROWIE I KONDYCJĘ NA WIOSNĘ?




Wiosna to najlepszy czas, by wprowadzić dobre nawyki i poprawić swoją formę. Ciepłe dni zachęcają do ruchu na świeżym powietrzu – spacer, jazda na rowerze czy lekki bieg poprawiają krążenie, dotleniają organizm i dodają energii. Regularna aktywność fizyczna pomaga również zmniejszyć stres, poprawia nastrój oraz wspiera prawidłową pracę całego organizmu. Po zimie warto także zmienić dietę na lżejszą i bardziej urozmaiconą. Świeże warzywa, owoce, nowalijki oraz odpowiednie nawodnienie pomagają oczyścić organizm i wzmocnić odporność. Wiosna to dobry moment, aby ograniczyć ciężkie, tłuste potrawy i częściej sięgać po produkty bogate w witaminy i minerały. Dzięki temu organizm szybciej odzyskuje siły po zimowych miesiącach. Nie można również zapominać o odpowiedniej ilości snu i odpoczynku. Regeneracja jest bardzo ważna dla zdrowia, koncentracji oraz dobrego samopoczucia. Krótki spacer, chwila ciszy czy czytanie książki mogą pomóc się wyciszyć i odzyskać równowagę po intensywnym dniu. Wiosenne porządki w domu i uporządkowanie swojej przestrzeni także wpływają pozytywnie na nasze samopoczucie. Czyste i uporządkowane otoczenie sprzyja koncentracji oraz daje poczucie świeżości i nowego początku. Warto również zadbać o chwilę relaksu dla umysłu – kontakt z naturą, słuchanie muzyki czy spotkania z bliskimi pomagają odzyskać spokój i dobrą energię. Najważniejsze są małe, regularne działania, które stopniowo przynoszą widoczne efekty i pomagają budować zdrowy styl życia.



# DZIEŃ ZIEMI

## - CO MOŻEMY ZROBIĆ DLA NASZEJ PLANETY?



Wiele możemy zrobić dla naszej planety. Warto pamiętać o codziennych, prostych działaniach: oszczędzać światło i energię, segregować śmieci, ograniczać plastik na rzecz toreb wielorazowych oraz częściej korzystać z roweru lub komunikacji miejskiej.

Dzięki temu do powietrza trafia mniej spalin. Możemy także sadzić drzewa i rośliny oraz dbać o nie, ponieważ oczyszczają powietrze i pomagają zatrzymać wodę w glebie. Ważne jest również ograniczanie marnowania jedzenia i kupowanie produktów z rozważą.

W Dniu Ziemi w szkołach organizowane są różne konkursy, akcje sprzątania świata, warsztaty czy pokazy doświadczeń. W wielu miastach odbywają się także pikniki, kiermasze i wymiany różnych przedmiotów. Dzień Ziemi to jednak nie tylko jednorazowe święto. To przypomnienie, że każdy dzień może być dniem troski o naszą planetę. Liczą się nawet drobne działania, bo razem mogą przynieść wielkie efekty.



## ZBLIŻAJĄ SIĘ EGZAMINY - JAK SIĘ NIE STRESOWAĆ I SIĘ PRZYGOTOWAĆ?

Już niedługo zacznie się okres egzaminów. Nasi koledzy i koleżanki z 4 klasy liceum mają przed sobą egzaminy maturalne, a uczniowie 8 klasy szkoły podstawowej będą zdawać egzaminy ósmoklasisty. Stres przed egzaminami nie ominie także mnie i moich koleżanek i kolegów: kucharzy i ogrodników z klasy 3 Szkoły Branżowej.

Egzaminy są bardzo ważne, ponieważ mają wpływ na naszą przyszłość. Czasem samo opanowanie materiału nie wystarczy. Stres przed egzaminami może wpłynąć na nas pozytywnie, ponieważ mobilizuje do intensywnej nauki. Może też niestety spowodować, że zapomnimy części materiału lub nic nie zdołamy powiedzieć.

Trochę poczytałem o sposobach radzenia sobie ze stresem i chciałbym się z Wami podzielić zdobytymi informacjami.

Kto wie, może komuś pomogę choć trochę złagodzić strach przed tym, co nas wkrótce czeka.

Moje propozycje jak radzić sobie ze stresem przed egzaminem:

- stosuj techniki relaksacyjne (głębokie oddychanie, joga, medytacja, ciepła kąpiel, ulubiona muzyka);
- dbaj o zdrowy styl życia (sen, nawodnienie, zbilansowana dieta, spacer, aktywność fizyczna);
- zarządzaj nauką (dzielenie materiału, przerwy, próbne testy, systematyczność);
- pracuj nad pozytywnym nastawieniem (wizualizacja sukcesu, rozmowy z bliskimi, unikanie negatywnego myślenia);
- unikaj skrajności, takich jak nadmiar elektroniki czy kofeiny, które mogą pogłębić napięcie;
- w dniu egzaminu zachowaj spokój!



**POWODZENIA!**



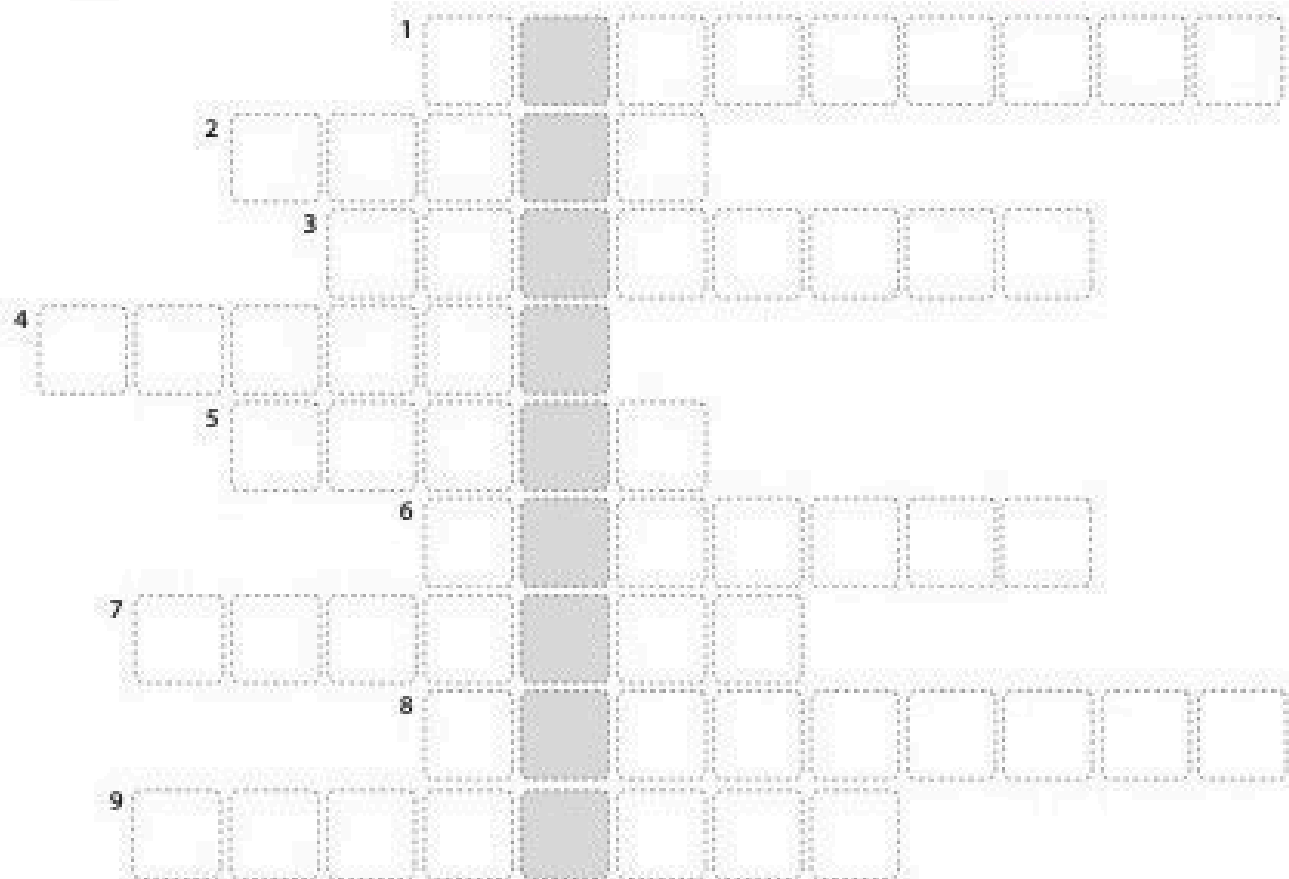
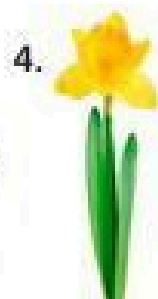
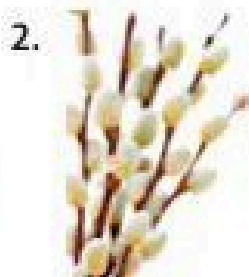
Z okazji zbliżających się  
Świąt Wielkanocnych  
składamy wiosenne życzenia,  
aby w czas Święta Paschy w Waszych  
sercach, rodzinach i domach  
zagościła radość,  
spokój i wielka nadzieja  
odradzającego się życia.

Zespół Dziennikarzy Redakcyjnych  
MŁODZI REPORTERZY



# Wielkanocna Krzyżówka

Wpisz do diagramu poziomo nazwy przedmiotów widocznych na obrazkach i odczytaj pionowo rozwiązanie.



**ZESPÓŁ DZIENNIKARZY REDAKCYJNYCH  
KREATYWNY DZIENNIKARZ**

**UCZNIOWIE:**

JULJA MARKIEWICZ  
PAWEŁ BIELECKI  
JAKUB MARKIEWICZ  
KINGA KĘPA  
OLIwia GNYŚ  
KACPER PAKOS  
GABRYŚIA FLASIŃSKA  
WIKTORIA PLUTA  
KACPER BĄK  
IGOR KOBRZAK

**NAUCZYCIELE:**

KAROLINA DZIĘCIELSKA  
RENATA MALICKA  
PAWEŁ ZIELIŃSKI  
AGNIESZKA WALCZAK SŁONECKA  
TOMASZ WÓJCIK

**ILUSTRACJE/OPRACOWANIE GRAFICZNE**

**/ZDJĘCIA:**

MAGDALENA SARNIAK

**KOREKTA:**

BEATA PAKUŁA

**DRUK:**

SOSW IM. ŚWIĘTEGO FRANCISZKA Z ASYŻU  
W NOWYM MIEŚCIE NAD PILICĄ