ZESPÓŁ SZKÓŁ LICEALNYCH
im. Bolesława Chrobrego w Leżajsku

Luty 2026

Chroberek
GAZETA SZKOLNA

W tym numerze:

Wycieczka do Krakowa

Strona 6-7

Walentynki

Strona 9

Drodzy czytelnicy!

Z radością witamy Was w pierwszym w tym roku szkolnym numerze naszej gazetki. Po przerwie wróciliśmy pełni energii i pomysłów, by wspólnie rozpocząć nowy rok szkolny w wyjątkowej atmosferze.

Jak zapewne pamiętacie, Chroberek to gazetka szkolna tworzona przez uczniów i dla uczniów. Opiera się na tematyce kolejnych miesięcy, ważnych wydarzeniach szkolnych, rocznicach, porach roku oraz sprawach istotnych dla naszej szkolnej społeczności.
W tym numerze nie mogło zabraknąć akcentów świątecznych — Boże Narodzenie to czas radości, refleksji i dzielenia się dobrem.

Chroberek jest dla wielu uczniów pierwszym miejscem publikacji własnych tekstów, odkrywania talentów i dzielenia się pasjami. To także okazja do pisania wierszy, artykułów, przeprowadzania wywiadów i opisywania własnych przemyśleń. Dlatego serdecznie zapraszamy Was do współpracy — czekamy na Wasze pomysły, teksty i inicjatywy!

Mamy nadzieję, że ten numer umili Wam zimowy czas i stanie się miłym przystankiem w codziennym szkolnym pośpiechu.
Zapraszamy do lektury i współtworzenia naszej gazetki!

Redakcja:

Angelika Szkamruk
Justyna Majkut
Aneta Zabłotnia
Marta Kozłowicz

Projekt graficzny i wersja cyfrowa:

Iwona Długoń

Spis treści

Od Redakcji	**strona 1**
Rola social mediów w kształtowaniu samooceny	**strona 3- 4**
Wycieczka do Krakowa	**strona 5-6**
Szkolna poezja	**strona 7**
Walentynki	**strona 8**
Zima nie musi być nudna!	**strona 9-11**
Studniówka 2026	**strona 12-13**
Zajęcia z dziennikarstwa	**strona 14-15**

Rola social mediów w kształtowaniu samooceny

W ciągu ostatniej dekady social media stały się jednym z najważniejszych elementów codziennego życia. Korzystamy z nich, aby utrzymać kontakt z innymi, dzielić się przeżyciami, a często także po to, by zyskać uznanie i akceptację. Choć media społecznościowe mogą być źródłem inspiracji i wiedzy, ich wpływ na samoocenę użytkowników bywa złożony niekiedy pozytywny, ale często problematyczny.

Jednym z najsilniejszych mechanizmów wpływających na poczucie własnej wartości jest porównywanie się z innymi.
W aplikacjach takich jak Instagram czy TikTok dominuje estetyczna, często wyidealizowana rzeczywistość. Piękne zdjęcia, perfekcyjne sylwetki, luksusowe podróże, to wszystko może budować wrażenie, że inni prowadzą lepsze życie. Psychologowie podkreślają, że tego typu porównania mają tendencję do obniżania samooceny.

Dzieje się tak dlatego, że zestawiamy swoją codzienność z cudzą „najlepszą wersją", często dodatkowo poprawioną filtrami czy retuszem.

W rezultacie pojawia się frustracja, poczucie niedoskonałości, a niekiedy nawet lęk przed oceną.

Wiele platform działa na zasadzie systemu nagród. Polubienia, komentarze i udostępnienia pełnią funkcję wzmocnień, które mogą uzależniać. Oczekiwanie na reakcje innych staje się dla części użytkowników ważnym źródłem potwierdzenia własnej wartości.

Badania pokazują, że mózg reaguje na powiadomienia z social mediów podobnie jak na inne bodźce nagradzające, aktywuje się układ nagrody, co daje chwilową przyjemność.

Problem w tym, że efekt jest krótkotrwały, a potrzeba kolejnych „dawek” rośnie. Jeśli post nie zdobywa wystarczającej liczby lajków, może to prowadzić do obniżenia nastroju.

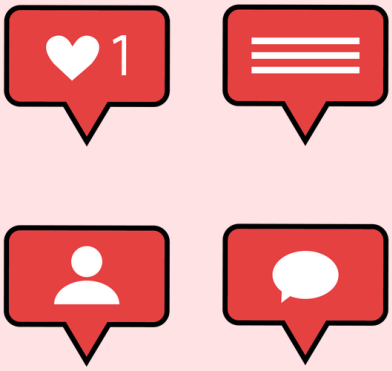
Nie można jednak pominąć pozytywnej strony social mediów. Dla wielu osób są one przestrzenią, w której znajdują akceptację, zrozumienie i inspirację. Grupy tematyczne, fora, społeczności wsparcia to miejsca, gdzie łatwiej nawiązać kontakt z osobami o podobnych doświadczeniach. Dla nieśmiałych czy introwertycznych użytkowników media społecznościowe mogą stanowić bezpieczną przestrzeń, w której mogą się otworzyć i budować relacje bez presji spotkań twarzą w twarz. Pozytywne informacje zwrotne i możliwość dzielenia się swoimi pasjami mogą realnie wzmacniać poczucie własnej wartości.

Szczególnie wrażliwą grupą są nastolatki. To okres, w którym samoocena dopiero się kształtuje, a potrzeba akceptacji rówieśników jest bardzo silna. Nadmierne porównywanie się czy uzależnienie od opinii online może prowadzić do obniżenia samooceny, zaburzeń nastroju, a nawet depresji. Z drugiej strony młodzież korzysta z social mediów jako narzędzia wyrażania siebie i budowania tożsamości.

Dlatego kluczowe jest uczenie młodych ludzi świadomego korzystania z internetu, umiejętności oddzielania rzeczywistości od jej wyidealizowanych obrazów oraz dystansowania się od ocen innych.

Social media mają ogromną moc kształtowania samooceny. Mogą inspirować, budować relacje i wzmacniać poczucie wartości, ale jednocześnie niosą ryzyko uzależnienia, porównań i obniżonego nastroju. Kluczem jest świadome korzystanie z tych platform: umiejętność oddzielania tego, co prawdziwe, od tego, co wyidealizowane oraz dbanie o równowagę między światem cyfrowym a rzeczywistym.

Klaudia Staroń 3i



Wycieczka do Krakowa

Dnia 9 grudnia nasza społeczność szkolna wybrała się na wyjazd do teatru oraz na jarmark świąteczny do Krakowa. W wycieczce uczestniczyli uczniowie z najwyższą frekwencją – po kilka osób z każdej klasy, dla których był to dzień pełen wrażeń ale również odpoczynku od codzienności szkolnej.

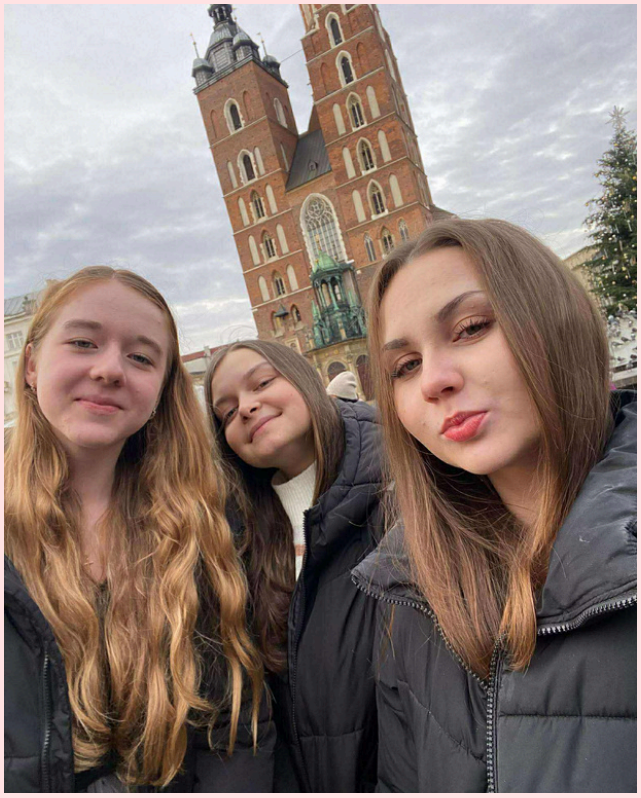
Pierwszym punktem wyjazdu był teatr Praska 52, gdzie poprzez spektakl "Inny świat" przeżyliśmy niezwykle poruszającą opowieść o życiu i funkcjonowaniu sowieckich obozów pracy.

Monodram odegrany, a zarazem wyreżyserowany przez Rafała Sadowskiego, który na co dzień występuje na deskach teatru im. Juliusza Słowackiego, wstrząsnął nami nie tylko przez niesamowitą i profesjonalną grę aktorską, lecz również przez tragedię głównego bohatera, który trafił do rosyjskiego łagru. Przez tę opowieść dowiedzieliśmy się o nieludzkim traktowaniu więźniów oraz o prawdzie na temat totalitaryzmu.

Następnie wszyscy udaliśmy się na jarmark bożonarodzeniowy. Mieliśmy okazję pospacerować pomiędzy różnorodnymi stoiskami z jedzeniem i świątecznymi ozdobami. Większość z nas postanowiła spróbować tradycyjnych oraz regionalnych potraw. Panowała świąteczna atmosfera, którą podkręcały kolędy śpiewane przez dzieci oraz ogromna i pięknie ozdobiona choinka.

Wyjazd do Krakowa był nie tylko okazją do kontaktu z kulturą, lecz także miłym oderwaniem od zwykłej codzienności i przeniesieniem się w świąteczny klimat, a cudowny spektakl zmuszał do refleksji. Wycieczka pokazała, że systematyczność i wysoka frekwencja są doceniane, a wspólnie spędzony czas na długo pozostanie w naszej pamięci.

Agnieszka Salwach
Klaudia Żuraw
Marlena Leja



Szkolna poezja

Liście

Popatrz na liście spadające jesiennym wieczorem.
Czy nie są one jak dni nasze policzone?
Czy nie widzisz jak żółkną i zostawiają gałęzie same?
Jak palcem dotkniesz, robią się kruche
i słabe.
Dmuchniesz- uciekają w wiatru przestworza.
Zostawiają drzewa, które były dla nich jak łoża.

Już nie znajdziesz ich nigdzie, bo rozpłyną się w zapomnienia fali,
A puch biały zakryje ich końce, będące niegdyś silne jak ze stali.

Powrócą myślami wówczas do wiosny młodej, która dała im
Piękno, młodość i wspomnienia ulotne.

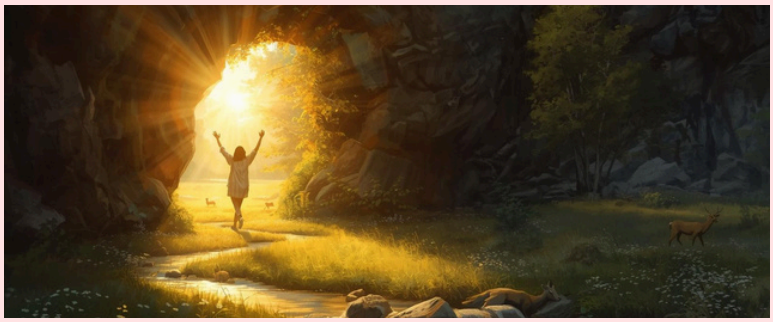
Słońce

W końcu od tej gorączki się uwolniłem,
i przez taką miłość zgorzkniałą prawie zgniłem.
Lecz udało mi się wyzdrowieć
i zapomnieć,
a także odłamki zbite serca przeboleć.

Czuję, jak ogniem promieniste
dni nadchodzą,
będę jak te łanie, co w strumyku brodzą.
Znowu zamierzam swe cudne marzenia spełniać,
a także słodką śmietankę życia znów spieniać.

Zapamiętaj mnie, mój przyjacielu najdroższy
nie czeka cię żaden los od miłości gorszy.
Bo szaleństwem jest czynienie błędu drugiego,
uwolnij się od zasad gatunku ludzkiego.
Stań się więc w końcu tym, kim zawsze być chciałeś,
lecz z jakiegoś powodu się tego bałeś.
Dokonaj swego wewnętrznego odrodzenia,
więc, mój kochany bracie, życzę ci powodzenia.

Vir Iustus



Walentynki

Walentynki to Święto Zakochanych obchodzone 14 lutego, które od lat budzi emocje i różne opinie na ten temat. Dla jednych jest okazją do romantycznych gestów, a dla innych zwykłym dniem, który nie wymaga szczególnej oprawy.

Tradycja wywodzi się z kultu Świętego Walentego, patrona miłości i małżeństwa. Współcześnie Walentynki kojarzą się z czerwonymi sercami, kwiatami oraz drobnymi upominkami. Popularne stały się kolacje przy świecach, wspólne wyjścia do kina lub spokojne wieczory w domu. Coraz częściej nie liczy się cena upominku, lecz intencja i pamięć o drugiej osobie. Powszechną tradycją jest wręczanie drugiej osobie kartek, tzw. walentynek, w których znajdują się najczęściej anonimowe miłosne wyznania. Służą one do wyrażania uczuć, takich jak miłość, sympatia czy przyjaźń nie tylko ukochanej osobie, ale również przyjaciołom czy bliskim, by pokazać jak bardzo są oni ważni. Dla wielu osób walentynka jest pamiątką, do której można wrócić po latach.

Walentynki są dniem, który przypomina o znaczeniu bliskości, rozmowy i codziennej troski w relacjach międzyludzkich. Choć bywa krytykowane, Święto to może inspirować do refleksji nad uczuciami, wdzięcznością oraz sposobami budowania trwałych związków, opartych na szacunku, cierpliwości i wzajemnym wsparciu każdego dnia.

Dzięki temu Walentynki zyskują głębszy sens i mogą być celebrowane autentycznie, bez presji i oczekiwań ze strony otoczenia społecznego.

Kamila Maluga
Aleksandra Półtorak

Zima nie musi być nudna!

Najlepsze pomysły na ferie

Ferie zimowe to dla wielu uczniów jeden z najbardziej wyczekiwanych momentów roku. Dwa tygodnie wolnego pozwalają złapać oddech po intensywnych miesiącach nauki, odpocząć, a przy okazji doświadczyć czegoś nowego. To czas, który każdy może wykorzystać na swój sposób – aktywnie, kreatywnie albo po prostu spokojnie, nabierając sił na kolejny semestr.
Jak ciekawie spędzić Ferie?

- **Wyjazd w góry** – klasyka, która nigdy się nie nudzi.

Polskie góry zimą mają wyjątkowy klimat. Nawet krótki wyjazd potrafi przynieść wiele radości: piękne widoki, świeże powietrze i możliwość odcięcia się od codziennego zgiełku. Dla jednych będzie to czas na wędrówki szlakami, dla innych na próbowanie sportów zimowych. Taki wypad to
z pewnością również świetna okazja do spędzenia czasu z rodziną lub znajomymi.

- **Lodowisko** – świetna zabawa dla każdego

Jazda na łyżwach to jedna z najlepiej dostępnych zimowych atrakcji.
W wielu miejscach działają sezonowe lodowiska z wypożyczalnią sprzętu. Ta aktywność, która łączy ze sobą ruch, zabawę i świetne towarzystwo. Nie trzeba być profesjonalistą by dobrze się bawić – wystarczą chęci oraz dobre nastawienie!

Zima nie musi być nudna!

Najlepsze pomysły na ferie

- **Kulig – zimowa tradycja, która zawsze robi wrażenie.**

Kulig to wyjątkowy sposób na spędzenie czasu na świeżym powietrzu. Przejazd saniami lub na specjalnie przygotowanych sankach połączony z ogniskiem i ciepłym napojem, gwarantuje świetną atmosferę. To idealna propozycja dla tych, którzy lubią zimowe klimaty, ale niekoniecznie przepadają za sportami.

- **Jednodniowe wycieczki i odkrywanie okolicy**

Nie każdy plan na ferie wymaga dalekich podróży. Krótka wyprawa do miasta oddzielonego o kilkadziesiąt kilometrów może się okazać niezwykle ciekawa. Odwiedzenie muzeum, galerii sztuki, ciekawych kawiarni czy lokalnych atrakcji to sposób na urozmaicenie wolnego czasu oraz lepsze poznanie okolicy.

Zima nie musi być nudna!

Najlepsze pomysły na ferie

- **Domowy relaks - maratony filmowe, książki i gry**

Po intensywnych pierwszych miesiącach szkoły wielu osobom najbardziej przydaje się odpoczynek w domu. Ferie mogą być świetnym momentem żeby nadrobić ulubione filmy i seriale, przeczytać książkę którą odkładało się od miesięcy, albo spędzić czas przy planszówkach czy grach komputerowych.

- **Zimowe sesje zdjęciowe i spacery**

Zima potrafi tworzyć niesamowite scenerie. Las pokryty śniegiem, zamarznięte jeziora, poranne mgły – to wszystko aż prosi się o uchwycenie w obiektywie. Spacer połączony z fotografowaniem to sposób na odpoczynek, dbanie o zdrowie i rozwijanie swoich umiejętności.

Ferie zimowe to wyjątkowy moment w roku, który warto dobrze wykorzystać. Niezależnie od tego, czy wybierzesz wyjazd w góry, czy na lodowisku, spokojny relaks w domu czy jeszcze inną opcję – najważniejsze jest aby ten czas sprawił Ci przyjemność, pozwolił odpocząć od codziennych obowiązków oraz pomógł naładować baterie na kolejne miesiące nauki. Zima daje nam ogrom możliwości, każdy powinien znaleźć coś dla siebie!

Marta Szpetnar 3i

Studniówka 2026

- wyjątkowy wieczór maturzystów

7 lutego 2026 roku odbyła się jedna z najbardziej wyczekiwanych uroczystości w życiu maturzystów - studniówka.
W wydarzeniu wzięło udział prawie 800 osób, co tylko podkreśliło skalę i wyjątkowy charakter tego wieczoru.

Uroczystość rozpoczęła się od przemówienia dyrekcji, która skierowała do maturzystów wiele ciepłych słów, życząc im powodzenia na zbliżających się egzaminach oraz sukcesów w dorosłym życiu. Był to moment pełen wzruszeń i refleksji nad szybko mijającymi latami szkolnymi.

Następnie przyszedł czas na część artystyczną. Uczniowie oraz osoby towarzyszące zaprezentowali tradycyjnego poloneza, który zachwycił zgromadzonych nauczycieli, gości specjalnych, rodziców oraz znajomych elegancją i dostojnością. Tuż po nim odbył się walc, dodający uroczystości jeszcze więcej klasy i wyjątkowego klimatu. Długie przygotowania i liczne próby zdecydowanie przyniosły efekt.

Studniówka 2026

- wyjątkowy wieczór maturzystów

Po części oficjalnej rozpoczęła się zabawa taneczna, która trwała do późnych godzin nocnych. Parkiet ani na moment nie był pusty, a radosna atmosfera sprzyjała wspólnemu świętowaniu i tworzeniu niezapomnianych wspomnień.

Studniówka była nie tylko okazją do zabawy, ale również symbolicznym odliczaniem stu dni do matury. Ten wyjątkowy wieczór na długo pozostanie w pamięci wszystkich uczestników i z pewnością będzie jednym z najpiękniejszym wspomnień ze szkolnych lat.

Paulina i Gabrysia

Zajęcia z dziennikarstwa

- „Czwarta władza”

Dnia 20 stycznia w naszej szkole odbyły się zajęcia dziennikarskie dla uczniów klasy medialnej 3i. Przeprowadził je pan dr. Jakub Czopek wraz ze swoimi studentami dziennikarstwa Uniwersytetu Rzeszowskiego. Zajęcia opierały się na grze planszowej „Czwarta władza'', która przybliża mechanizmy komunikacji masowej oraz rządy mediów. Rozgrywki rozegraliśmy w 5-cio osobowych grupach, każdą nadzorował student, by zapoznać nas krok po kroku z etapami gry. Mechanika oparta na analizie faktów, weryfikacji źródeł i podejmowaniu decyzji etycznych pokazała uczniom, że w pracy medialnej liczą się nie tylko szybkość, ale także rzetelność, odpowiedzialność i krytyczne myślenie.

Wcieliliśmy się w redaktorów naczelnych i wybieraliśmy, jakie informacje warto nagłośnić, dbając jednocześnie o budżet oraz wiarygodność swoich redakcji. Elementem rozgrywki był również quiz z edukacji medialnej, dzięki któremu zdobywaliśmy punkty oraz sprawdziliśmy swoją wiedzę w dziedzinie przewodzącej naszym profilem. Po podsumowaniu wyników i wyłonieniu zwycięzcy, pan dr. Jakub Czopek pomógł nam wyciągnąć wnioski dotyczące tego, czym kierowaliśmy się przy wyborze publikacji. Przemyśleliśmy więc swoje wybory, które wzbogaciły nas o doświadczenie w sprawie tworzenia zaufanych dla odbiorcy treści.

Zajęcia z dziennikarstwa

- „Czwarta władza”

Na zakończenie podzieliliśmy się swoimi refleksjami dotyczącymi roli mediów i ich wpływu na debatę publiczną. Gra stanowiła ciekawe uzupełnienie tradycyjnych zajęć szkolnych. Zajęcia przebiegły w świetnej, przyjaznej atmosferze co sprzyjało naszym rozgrywkom. Dziękujemy za organizację oraz możliwość uczestniczenia w tak wartościowych warsztatach.

Klaudia Żuraw 3i