



Zadbajmy też o siebie...

Pixabay

**W tym numerze:**

**Horoskop na rok 2021 ;)**

**O czym warto pamiętać podczas świątecznych dni?**

**Życzymy Wam spokojnych Świąt!**

**Życzę Wam...**

## **Podarujmy sobie coś bezcennego**

Czego można życzyć ludziom w tych trudnych czasach? Szczęścia? Przyda się na pewno. Zdrowia? Zdrowie tym bardziej. Jednak o czym jeszcze, oprócz tych klasycznych, „typowych” rzeczy, warto pamiętać, warto ich życzyć?

Ja, teraz, składam życzenia wszystkim ludziom i życzę

im, aby w tym nowym roku 2021 szczerze siebie pokochali. Żeby popracowali nad sobą i skupili się bardziej na sobie. Mam przez to na myśli, żeby przyjrzeni się swojemu wnętrzu bardziej, dokładniej. Dali sobie czas i uwagę i może nawet poprosili o pomoc, jeśli jej potrzebują.

Z pozoru nie jest to nic trudnego, jednak wiele ludzi ma z tym problem. Życzę nam wszystkim, żebyśmy pokochali siebie takich, jakimi jesteśmy i abyśmy przestali zmieniać się dla innych. Zadbajmy o swój umysł, o zdrowie psychiczne, o którym często zapominamy, a jest przecież takie ważne.

Pielęgnujmy je tak, jak pielęgnujemy swoje ciało na co dzień. Życzę, żebyśmy poświęcali czas swojej rodzinie. Całej rodzinie. Jednak abyśmy robili to z serca. Nie dlatego, że ktoś nam każe. Życzę nam, żebyśmy kochali. Prawdziwie. Życzę, żebyśmy otaczali się kochającymi ludźmi. Nie

To ona wkrada się między nas i uszkadza nasze relacje. Zostawmy ją.

Życzę, abyśmy byli w stanie dać sobie odpocząć wtedy, kiedy tego potrzebujemy. Nie każdy ma taką możliwość. Pamiętajmy o tym. Jesteśmy wszyscy tylko i aż ludźmi.

(...)



Świąteczny czas :)

Pixabay

## Na zakończenie roku 2020...

W związku z nadchodzącym nowym rokiem chciałabym złożyć życzenia wszystkim ludziom na ziemi. Jak każdy wie, rok 2020 mógł przynieść ludziom wiele strat. Mogłabym życzyć zakończenia się pandemii, ale są to słowa rzucone na wiatr. Możemy

jedynie się do niej przyzwyczaić i myśleć pozytywnie. Jeżeli będziemy ciągle obawiali się, że wirus nas zaatakuje, mimo że przestrzegamy przepisów, to nie będziemy czerpali żadnej przyjemności z życia. Życzę również przede wszystkim

ale również wielu przyjaciół, ciekawych przygód, miłości i oczywiście spełnienia marzeń. Mam nadzieję, że 2021 nas pozytywnie zaskoczy.

Milena  
Kaczmarek

## Alicja Fijołek "32 rymowane wersy"

Przyszedł już świąteczny czas  
W czasach jakże zawiłych  
Trzeba więc pozdrowić Was  
Towarzyszy moich miłych

Życzeń składać nie potrafię  
Zwłaszcza gdy o nocnej porze  
Piszę wersy rymowane  
Bo to wyjdzie dobrze może

Pamiętajcie moi mili  
By przy wigilijnym stole  
Nikogo ze swojej rodziny  
Nie zabijać wzrokiem

Za poglądy inne  
Za wygląd taki  
Za ubiór zbyt dziecinny  
Za sweter taki i owaki

Rok ten nie był nam na rękę  
Więc na jego zakończenie  
Zamiast zwiększać roku mękę  
Zwiększmy dobroć i tulenie

Rok ten był dla wszystkich trudny  
Więc nie życzymy sobie źle  
Ciepłem odgońmy zarazy brudy  
W deszczu, w słońcu i we mgle

W naszej redakcji szeregach  
Nawet w dzień szary  
Wszyscy życzą Wam myślenia  
O świątach jak najbardziej kolorowych

Wesołych świąt Wam wszystkim życzę,  
By z elfami i z reniferami  
Mikołaj do Was przyszedł  
Jak z rękawa sypiąc prezentami

Jesteście ciekawi, co przyniesie Wam nowy rok?

## Horoskop 2021

Rok 2020 był zdecydowanie bardzo trudnym i odmiennym czasem dla wszystkich ludzi. A jak będzie wyglądał rok 2021? W odpowiedzi przygotowany został horoskop na nadchodzący rok.

### Baran (21 marca – 19 kwietnia)

Ten rok okaże się wyjątkowo radosny. Spędzisz wiele czasu ze znajomymi na spotkaniach i imprezach. Jednakże bądź czujny, bo możliwe, że w tym roku stanie się coś, co znacząco zmieni Twoje życie.

### Byk (20 kwietnia – 20 maja)

Bądź pewny siebie. Czeka Cię wiele korzystnych zmian, choć niektóre mogą wydawać się niepotrzebne. To właśnie w tym roku poznasz wiele nowych osób, które staną się dla Ciebie bardzo ważne.

### Bliźnięta (21 maja – 20 czerwca)

To będzie Twój rok. Odkryjesz w pełni swoje piękno i docenisz siebie. Zaczyniesz zauważać swoje atuty i wykorzystasz je w swoich zadaniach i pracach. Będziesz cieszył się ze swojej wartości.

### Rak (21 czerwca – 22 lipca)

Nie myśl wyłącznie o sobie. Możliwe, że dla kogoś bliskiego ten rok będzie szczególnie trudny. Staraj się zwrócić na to uwagę i pomagać innym w kłopotliwych sytuacjach.

### Lew (23 lipca – 22 sierpnia)

W tym roku będziesz zdrow jak ryba. Wszystkie choroby będą Cię omijać, a sport stanie się Twoją pasją. Pamiętaj jednak, aby mimo wszystko być czujnym i dbać o zdrowie.

### Panna (23 sierpnia – 22 września)

W nowym roku odkryjesz w sobie ukryte talenty. Wykorzystaj to i rozwijaj się w tym kierunku. Nie zawsze będzie to takie łatwe, jak mogłoby się wydawać, lecz bądź wytrwały i nie poddawaj się, a zaczniesz osiągać wielkie sukcesy.

### Waga

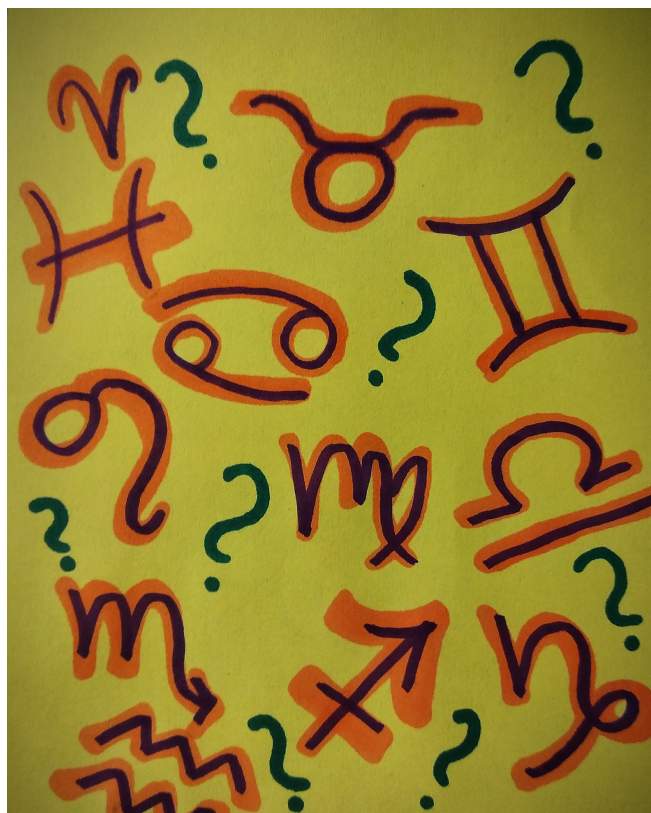
(23 września – 22 października)

W 2021 roku spełnią się Twoje największe marzenia. W końcu będziesz szczęśliwy i spełniony. Ciesz się nadchodzącymi chwilami i korzystaj z życia. Pamiętaj jednak, aby nie zapomnieć o rzeczywistości.

### Skorpion (23 października – 21 listopada)

W tym roku czeka Cię ogromna wygrana pieniężna. Jednakże pamiętaj, aby nie być zbyt rozrzutnym. Wykorzystaj te pieniądze mądrze, bo jest to szansa na lepszą przyszłość.

(cd. na str. 4.)



Co przyniesie nowy rok?

Julia Banasiak



**Społeczniaka****Strzelec (22 listopada – 21 grudnia)**

Poznasz miłość swojego życia. W tym roku wspólnie spędzicie cudowne chwile. Razem będziecie wesoło kroczyć przez 2021 rok, choć spotkacie się całkowicie niespodziewanie.

**Koziorożec (22 grudnia – 19 stycznia)**

To Twój rok pod względem wyników w nauce. W tym roku zdobędziesz same pozytywne oceny. Nauka w końcu zacznie sprawiać Ci przyjemność.

**Wodnik (20 stycznia – 18 lutego)**

W 2021 roku osiągniesz swój cel. Choć nie zawsze będzie z górki, dotrzymasz swoich postanowień i będziesz dumny ze swojej wytrwałości.

**Ryby (19 lutego – 20 marca)**

Ten rok będzie dla Ciebie jedną wielką niespodzianką. Co chwilę będziesz poznawał nowe osoby i zdobywał nowe doświadczenia. Nie zapominaj jednak również o obecnych znajomych, którzy są z Tobą od dawna.

**Julia Banasiak**

**PS Horoskop został stworzony w celach humorystycznych i nie należy traktować go zbyt poważnie.**



Do przeczytania w nowym roku!

Pixabay

Dla naszej redakcji ten rok również był wyjątkowy, ale głównie dlatego, że do naszego zespołu dołączyli czwartoklasiści i wnieśli powiew świeżości i radości.

Cieszymy się też, że absolwenci naszej szkoły nie zapomnieli o gazetce i ciągle publikują na jej łamach swoje teksty.

Pracowaliśmy zdalnie, ale nie było to dla nas żadną przeszkodą!

Życzymy Wam ..... 2021 r.

(Dodajcie sobie taki przymiotnik, jakiego potrzebujecie)

Redakcja  
"Expressu Społeczniaka"

**STOPKA REDAKCYJNA**

**Numer zredagowali:** Milena Kaczmarek, (...), Julia Banasiak, Alicja Fijolek, Redakcja

**Zdjęcia:** Pixabay

**Redaktor naczelna:** Justyna Zaryczańska