

## Drodzy Czytelnicy!

Właśnie czytacie ostatni w tym roku szkolnym numer COOL 77. Niestety, żegnamy w nim skład tegorocznej redakcji: Zosię Dreger, Marysię Koperwas, Zuzię Skonkę, Konstancję Porzycką, Marysię Skrzypińską, Asię Pogonowską, Jaśka Wojciechowskiego i Alę Dąbkowską. Nasi utalentowani redaktorzy odchodzą do gimnazjum, życzymy im dalszych sukcesów nie tylko w szkole, ale również w życiu osobistym, natomiast wszystkim Czytelnikom udanych wakacji i aktywnego wypoczynku. Pamiętajcie! We wrześniu czeka nas wszystkich nowiuteńkie 10 miesięcy nauki!

Redakcja



**FALSZYWA BASIA**

W zeszłym roku byłam na wakacjach w Poznaniu, gdzie poznałam przyjaciółkę Basię.

Pewnego dnia po pływaniu kajakiem koleżanka poprosiła mnie o telefon, ponieważ chciała pograć w „Run”. Dałam jej swoją komórkę, a sama poszłam do sklepiku. Basia, zamiast grać, przeglądała zawartość mojego telefonu. Zobaczyła, że mam w pamięci zapisane: adres e-mail oraz hasła do różnych portali społecznościowych. Gdy wróciłam, Basia coś przepisywała z mojego telefonu. Zapytałam zdziwiona:

- Co robisz?

-Przepisuję do swojego telefonu nazwy fantastycznych gier – odpowiedziała.

Uwierzyłam jej. Niestety, okazało się, że Basia tak naprawdę przepisywała moje dane osobowe.

Przez następnych kilka dni nic się nie działo, jednak pewnego dnia, gdy wróciłam z Poznania do domu, nie mogłam wejść do Twitera. Moje hasło nie było poprawne. Sprawdziłam w telefonie, czy je dobrze przepisałam. Okazało się, że Basia zmieniła moje hasła dostępu na wszystkich portalach społecznościowych. Zadzwoeniłam do niej, a ona powiedziała:

- Przepisałam twoje dane z komórki i teraz mam dostęp do twoich kont.

- Dlaczego to zrobiłaś?

- Bo ci zazdrościłam.

- Czego?

- Wszystkiego.

Wtedy rozłączyła się. Próbowałam do niej wielokrotnie zadzwonić, ale na próżno.

Następnego dnia w szkole moja najlepsza przyjaciółka Marta miała do mnie pretensję, że ją oskarżam o coś, czego nie zrobiła. Rzekomo napisałam na Twitterze, że ukradła moje ulubione bransoletki. Musiałam się tłumaczyć, że to nie ja umieściłam tę informację, ale Basia, która zmieniła moje hasła i teraz nie mam dostępu do swoich kont.

Na szczęście Marta mi uwierzyła i doradziła, żebym skontaktowała się z administratorami stron, przedstawiła swój problem i poprosiła o interwencję.

Następnego dnia moje konta zostały usunięte i wszystko dobrze się skończyło.

Dostałam nauczkę, że nie wolno pisać swoich danych osobowych w komórce bez żadnych zabezpieczeń. Nauczyłam się, żeby nie dawać swojego telefonu obcej osobie.

Ania Kratiuk

**Moje dane osobowe**

Moje dane osobowe są jedyne, wyjątkowe!  
Odpowiedzmy sobie szczerze:  
na facebooku i twitterze  
nie podaję swoich danych,  
bo to kłopot dla mnie.  
Wykorzysta je nieprawnie ktoś,  
kto się podaje za mnie.  
Jest to bardzo niebezpieczne,  
zwłaszcza kiedy to niegrzeczne!  
Bo czy imię i nazwisko  
czy też adres zamieszkania  
może wykorzystać każdy,  
kto niewiedzą się zasłania?  
Więc pamiętaj mój kolego!  
Chroń jedyne i wyjątkowe  
SWOJE DANE OSOBOWE!  
Jakub Kleinszmidt

**Wakacje**

Najwspanialszy czas dla dzieci,  
na niebie wielkie, złote słońce świeci.  
Wszystko się śmieje dokoła,  
nawet mama jest wesoła.  
Płyną chmury jak cukrowa wata,  
a pod nimi ptasie radio lata.  
Mewy nad błękitnym morzem fruwać  
i morskie historie nam opowiadają.  
Na letnie wakacje w końcu wyjeżdżamy,  
nowe zakątki świata zwiedzamy.  
Ale najpiękniejsza jest polska natura,  
choć równie ciekawa jest nasza kultura.  
Na plaży chętnie się opalamy,  
czasem kogoś nowego poznamy.  
Przyjaźń, miłość jest możliwa,  
gdy nam wreszcie czasu zbywa.  
Jeśli pogoda nam nie dopisuje,  
a deszcz po szybach kroplami rysuje,  
to ulubioną muzykę włączamy i razem,  
głośno śpiewamy: Zostań lato z nami!  
Jakub Bubel

**Letnia łąka**

Leżymy z przyjaciółmi na zielonej łące,  
na niebie wisi gorące słońce,  
jego promienie błyszczące  
pieszczą nasze twarze gorące.

W oddali krowy robią mu,  
a mój kolega udaje się do krainy snu.  
Koleżanki plotą wianki  
z mleczy i wonnej macierzanki.

Ptaszki ćwierkają ćwir, ćwir,  
a my cieszymy się ze wspólnych chwil.  
Z lasu dobiega dźwięk puk, puk,  
który wydaje dzięcioła dziób.

Czas płynie jak pobliska rzeka,  
każdy z nas z pójściem do domu zwleka.  
Wreszcie mogę czuć się tak,  
jak niczym nie skrzepowany niebieski ptak.

Remek Skierski



### Warto zobaczyć **Szwajcaria Kaszubska**

Szwajcaria Kaszubska to potoczna nazwa Pojezierza Kaszubskiego na jej terenie znajduje się wiele szlaków turystycznych. Warto wybrać się tam również ze względu na atrakcje turystyczne. Można obejrzeć na przykład dom w Szymbarku stojący do góry nogami. W czasie pobytu na Pojezierzu Kaszubskim należy także wejść na Wieżycę, jest to najwyższe wzgórze pasma Morenowych Wzgórz Szymbarskich, znajduje się na nim również wieża widokowa, z której rozciąga się bardzo malowniczy widok na okolicę. Koniecznie trzeba obejrzeć skansen we Wdzydze Kiszewskiej. Natomiast w Kartuzach można zobaczyć XIV-wieczny kolegiat zakon Kartuzów, piaskowcową rzeźbę Madonny z 1750 r. oraz średniowieczny refektarz klasztorny. W okolicy znajduje się wiele rezerwatów przyrody, po których miło się spaceruje. Kaszubskiej.

Zosia Dreger



### Warto przeczytać **Tarantula, Klops i Herkules**

„Tarantula, Klops i Herkules” to książka przygodowa napisana przez Joannę Olech. Główni bohaterowie - Natalia Taran (Tarantula) i Karol Klops (Klops) razem z psem Herkulesem rozwiązują zagadkę nagłego zniknięcia pocztówki z muzeum w Witkowicach. Okazuje się, że mogła być bardzo dużo warta. W tym samym czasie w wypadku samochodowym ginie pochodzący z Witkowic tajemniczy mężczyzna. Te dwa zdarzenia łączą się ze sobą w zbiegu okoliczności. W całą aferę zamieszanych jest wiele dawnych i obecnych mieszkańców miasta. Sprawa posuwa się na przód bardzo szybko, a młodzi detektywi coraz bardziej się w nią angażują, odkrywając co raz to nowe fakty.

Polecam tę książkę wszystkim lubiącym zagadki i szybką akcję, jest to świetna lektura na długie wakacyjne wieczory!

Marysia Koperwas



### Jedz zdrowo - Mleko i jego przetwory

Wszystkie produkty pochodzenia mlecznego, czyli m.in.: sery, twarogi, kefiry, śmietany, serki homogenizowane, jogurty, maślanki zawierają łatwo przyswajalne przez organizm białko, tłuszcze, sole mineralne (fosfor, siarka, magnez, chlor, jod) i witaminy, takie jak: A, B2, B12, D. Dzięki temu odgrywają bardzo ważną rolę w żywieniu człowieka. Warto zwrócić uwagę na fakt, że przetwory mleczne dostarczają zbawiennych dla naszego organizmu kwasów omega-3.

Nabiał zajmuje istotne miejsce w piramidzie zdrowego odżywiania. **Oznacza to, że jest niezbędnym elementem każdej diety.** Produkty pochodzenia mlecznego są niezwykle istotnym składnikiem prawidłowego żywienia dzieci. Zawarty w nich wapń zbawiennie wpływa na układ kostny. Trzeba pamiętać, że bez względu na wiek każdy potrzebuje wapnia, by wzmocnić swoje kości, a w dużych ilościach jest on potrzebny młodzieży i dorosłym powyżej 50. roku życia.

Należy zwrócić uwagę, żeby **wybierać mleko i produkty mleczne o ograniczonej zawartości tłuszczów**, by w ten sposób uniknąć nadmiaru nasyconych kwasów tłuszczowych. Z zakupem nabiału o obniżonej zawartości tłuszczu nie ma problemu, gdyż jest dostępny we wszystkich sklepach. **Mleko, śmietana i twarogi o obniżonej zawartości tłuszczu pozwalają na spożywanie nabiału nawet przez osoby borykające się z nadwagą**, dla których odchudzanie jest istotną wartością.

Asia Pogonowska

### Mleczny koktajl z bananem i kiwi

składniki:

- szklanka mleka
- dojrzały banan
- duże kiwi

sposób przyrządzenia:

**Do miksera wlej mleko. Następnie dodaj ugniecionego widelcem banana i pokrojone w plasterki kiwi. Potem wszystko zmiksuj i na koniec wstaw na 10 min. do lodówki.**

**Smacznego!**



### Ankieta „Gdzie chciałbyś pojechać na wakacje?”

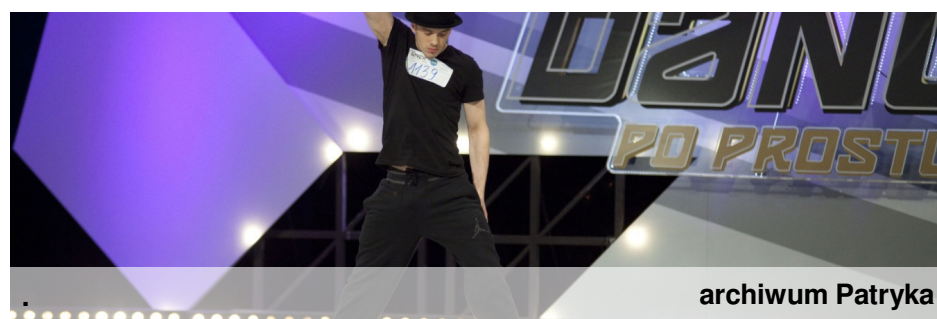
W szkole została przeprowadzona ankieta na temat miejsc, w których uczniowie naszej szkoły chcieliby spędzić wakacje. Najchętniej pojechaliby nad Morze Bałtyckie i do USA. Wśród odpowiedzi znalazły się, np.: Brazylia, Argentyna, Dubaj, Hollywood, Karaiby oraz Antarktyda.

Opracowała Zuzia Skonka

### Wywiad z uczestnikiem 8. edycji programu "YOU CAN DANCE – po prostu tańcz" – Patrykiem Brdejem.

- **Od kiedy trenujesz taniec? Czy jest to marzenie z dzieciństwa?**
- W wieku 15 lat byłem dość pulchnym dzieckiem, ważyłem 80 kg. Siedziałem przed telewizorem i babcia opowiedziała mi o nowo otwartej szkole tańca. Zaproponowała, żebym do niej poszedł. Chodziło przede wszystkim o ruch w celu zrzucenia wagi. Przez rok uczęszczałem raz w tygodniu. Potem polubiłem te zajęcia i stały się moją pasją. Dopiero wtedy podjąłem decyzję o zostaniu zawodowym tancerzem.
- **Ile godzin dziennie trenujesz i czy są takie dni, kiedy masz już dość tego, co robisz?**
- Ciężko stwierdzić, ile godzin dziennie trenuję. Tańczę codziennie, zdarzają się dni, gdy jestem bardzo zmęczony, ale nigdy nie myślę o zaprzestaniu treningów.
- **W jaki sposób taniec wpływa na twoje życie?**
- Poprzez taniec mogę wyrazić swoje uczucia, sprawia mi on dużo przyjemności. Jestem nauczycielem tańca nowoczesnego dzieci i młodzieży, podczas pracy staram się przekazywać pozytywną energię uczniom. Oglądając ich postępy, czuję ogromną radość.
- **Co robisz, żeby być w dobrej formie?**
- Staram się kilka razy w tygodniu ćwiczyć na siłowni, pić świeże soki, jeść dużo owoców i warzyw.
- **Kto i gdzie uczy cię tańczyć?**
- Jeżdżę na obozy taneczne w Polsce organizowane przez najlepszych choreografów z Los Angeles.
- **Jakie są Twoje osiągnięcia?**
- Na dzień dzisiejszy uważam, że największym osiągnięciem była przeprowadzka z Nowego Sącza do Warszawy. Mieszkam tu od półtora roku, jestem dumny z tego, iż sam się utrzymuję. Natomiast jeśli chodzi o taniec, to zajęcie 1. miejsca w Belgii na Międzynarodowych Zawodach Tanecznych traktuję jako ogromny sukces. Udało mi się również sędziować na Międzynarodowych Zawodach Tanecznych w Szwajcarii.
- **Poszedłeś na casting do programu "You can dance – po prostu tańcz". Jakie to uczucie dostać szansę na pokazanie swoich możliwości na szklanym ekranie?**
- Udział w programie traktuję jako dodatkową przygodę. W świecie tanecznym jestem rozpoznawalny. Chciałem pokazać się szerszej publiczności, liczę też na szybszy rozwój kariery
- **Co zrobisz z nagrodą, jeśli wygrasz w "You can dance"?**
- Pojadę na wakacje, a resztę przeznaczę na dalszy rozwój swoich pasji.
- **Życzę powodzenia. Dziękuję za rozmowę.**

Rozmawiał Tomasz Gregorczyk.



### Bezpieczeństwo nad wodą

Wakacje to wspaniały czas, większość z nas pewnie wybiera się nad morze lub jeziora. Woda jest z pozoru spokojna i bezpieczna, lecz musimy przestrzegać pewnych zasad, żeby móc się nią cieszyć.

Nie powinniśmy:

- skakać do wody, przed uprzednim sprawdzeniem głębokości i podłoża,
- wchodzić do zimnej wody, kiedy jesteśmy rozgrzani, bo grozi to szokiem termicznym,
- kąpać się na niestrzeżonych przez ratownika kąpieliskach.

Powinniśmy:

- zapisać sobie w telefonie numer do WOPR (**601 100 100** lub **112**),
- przy numerze tel. osoby zaufanej napisać **ICE**(In Case of Emergency), to pomoże ratownikom skontaktować się np. z naszymi rodzicami,
- pamiętać również o symbolach stosowanych do informacji, np. flagi – czerwona oznacza zakaz kąpieli, a biała wręcz przeciwnie.

Należy także zwracać uwagę na innych kąpiących się, być może zdarzy się tak, iż ktoś będzie potrzebował naszej pomocy. W takim wypadku ważna jest ocena sytuacji. Przede wszystkim należy ustalić, w jaki sposób można pomóc i czy dla nas jest to bezpieczne. Jeżeli zaistnieje konieczność, trzeba wezwać na pomoc ratownika lub inną osobę do pomocy.

Przestrzegając powyższych zasad, zabawa nad wodą będzie bezpieczna i przyjemna.

Jasiek Wojciechowski

### Ochrona Danych Osobowych

Ochrona danych osobowych jest bardzo ważna, ale czy wszyscy wiemy, co to są dane osobowe? Zaliczamy do nich między innymi imię, nazwisko, adres zamieszkania. W dzisiejszych czasach prawie każdy ma dostęp do internetu – również oszuści. Często zakładamy konta na różnych portalach społecznościowych, takich jak FACEBOOK czy TWITTER. Możemy na nich pisać z ludźmi z całego świata. Niestety, niektóre osoby wykorzystują to do złych celów. Podpytują nas o nasze dane i np. co cennego posiadamy w domu. Trzeba na to bardzo uważać, ponieważ mogą to być złodzieje. Na szczęście w naszym kraju istnieje GIODO – GENERALNY INSPEKTOR OCHRONY DANYCH OSOBOWYCH. Co on właściwie robi? Kontroluje zgodność przetwarzania naszych danych według prawa. W Polsce powstała ustawa w 1997 roku, która reguluje prawnie przetwarzanie danych osobowych. Co to oznacza? Jeżeli ktoś przekazuje dane osoby, która nie wyraziła na to zgody, podlega karze.

Pamiętaj, że nigdy nie jesteśmy do końca bezpieczni, więc nie podawaj swoich danych byle komu, zwłaszcza dobremu „przyjacielowi” poznanemu w internecie.

W ramach GIODO tym roku szkolnym nasi nauczyciele prowadzili godziny wychowawcze na temat ochrony danych osobowych i odbył się apel.

Przeprowadzono konkursy poetycki i prozatorski „Moje dane osobowe”, zwycięskie utwory przeczytacie na stronie 3.

Konstancja Porzycka

