

ZNAJDŹ POMYSŁ NA SIEBIE!

Cogito®

DWUTYGODNIK MŁODZIEŻOWY
www.COgITO.com.pl

**ŻYCIE TRZEBA PRZEŻYĆ,
A NIE PRZECZekaĆ!**
– MÓWIĄ SIOSTRY ADiHD

JAK WYBIERAĆ
przedmioty na maturę,
by nie żałować?

KAIZEN
– metoda na sukces

DLA TWÓRCZYCH:
warsztaty z komiksu

JAKIE ZAWODY DADZĄ CI PRACĘ?

- Biotechnologia – studia dla ciebie?
- Z kim wyjedziesz do USA?

ARKUSZ Z MATEMATYKI
– SPRAWDŹ, CZY ZDASZ

- Prawa człowieka na WOS
- Dwa wypracowania na polski
- Pewniaki na egzamin ustny

ISSN 1231-160X



indeks 324736

9177123116016017

Pismo specjalistyczne, nakład: 15 000 egzemplarzy

Nr 17(503)
15–28 IX 2016
cena 6,50 zł
(w tym 5% VAT)

OD REDAKCJI:

„Życie trzeba przeżyć, a nie przeczekać!” – to dewiza życiowa Sióstr ADiHD, twórczyń Fit and Jump, które zapewniają, że: „da się to zrobić, tylko trzeba sobie uświadomić, że żyjemy tylko raz! Jeżeli pomyślicie w ten sposób, wiele rzeczy stanie się łatwiejszych, wstyd czy stres uciekną na drugi plan. Najbardziej blokujemy siebie sami”.

Niezbędna jest odwaga, a tej nie brakuje Magdzie Stolarczyk, która zamiast studiów wybrała życie na Karaibach i dziś mówi, że odwaga to podążanie w nieznane wbrew obawom oraz życie w prawdzie. Każdy z naszych bohaterów „Cogito” inspirował do działania. Zatem...

Zapraszam do czytania,
Ola Siewko

W TYM NUMERZE „COGITO”



SIOSTRY ADiHD

str. 4

– Tworząc swoją markę, dowiedziałyśmy się, że nic w życiu nie przychodzi łatwo.

Wraz ze znajomymi zaczęliśmy od zera i uwierzcie nam, nie było łatwo. Rozkręcenie biznesu, gdy jest się po studiach, bez grosza przy duszy, było wyzwaniem – mówią Milena i Ilona Krawczyńskie, założycielki Fit and Jump i prezenterki 4FUN.TV.

JAK WYBIERAĆ PRZEDMIOTY NA MATURĘ?

str. 6

Lepiej więcej czy mniej rozszerzeń? Co brać pod uwagę w ostatnim roku nauki przed startem na studia? Radzą nauczyciele, uczniowie i studenci.



JESTEM NORMALNYM CZŁOWIEKIEM

str. 10

– Chcę, aby świat nie dzielił się na sprawny/niepełnosprawny. Wózkowicze mają

te same prawa i obowiązki, co zdrowi ludzie. Jedyne, co nas różni, to wózek, a przecież to żadna różnica – pisze **Jakub Rohde**, autor bloga jestem-normalnym-czlowiekiem.blog.pl.

SPIS TREŚCI

- 4** Gość numeru: Siła sióstr
- 6** Na temat: Jak wybierać przedmioty na maturę?
- 10** Pomysł na siebie: Jestem Normalnym Człowiekiem
- 12** Warsztaty z mistrzem: Mistrzowski przepis na komiks
- 16** Aktywni: Zamiast studiów – Karaiby
- 18** Trenuj z coachem: Rzuć na to okiem i... zapamiętaj☺
- 20** Projekt sukces: KAIZEN – metoda na sukces
- 22** Start do kariery: Kogo będzie potrzebował świat?
- 24** Testuj się: Iść do wojska czy nie?
- 26** Studia: Biotechnologia
- 29** Nauka za granicą: Z FLEX-em do USA
- 30** Książka, film
- 32** Czas na debiut
- 34** Qfer
- 35** Polski – matura pisemna: Ćwicz interpretację wiersza na poziom podstawowy
- 38** Polski – matura ustna: Relacja ojciec – syn i obraz Warszawy w tekstach kultury
- 40** WOS – kurs do matury: Podstawa to prawa!
- 44** Matematyka: Arkusz egzaminacyjny na poziom podstawowy
- 51** Info: prenumerata

Projekt okładki: Ka Leszczyńska

str. 12

– Mam takie powiedzenie: „Jak się coś robi, to się coś zrobi” – jest bardzo prawdziwe, zachęcam do działania – mówi **Hubert Ronek**. On i inni mistrzowie komiksu dają dziś wskazówki, jak zostać twórcą komiksu!



str. 18

Nauka szybkiego czytania wymaga treningu. Problemem jest przyspieszenie, utrzymanie prędkości i jednocześnie rozumienie tekstu. Na to potrzeba ok. dwóch miesięcy – mówi **Paweł Rudzki**, trener szybkiego czytania. Podpowiada, jak samemu rozwinąć umiejętność szybkiego czytania.



KAIZEN – METODA NA SUKCES

str. 20

Czy jesteś osobą ze słabą wolą?

Jeśli tak, **Ewa Nowak**, pedagog-terapeuta, ma dziś dla ciebie ofertę. Metoda drobnych

kroczków, czyli kaizen, to szansa na sukces dla bojących się życiowych rewolucji, mało przedsiębiorczych, słabo zmotywowanych, a nawet dla leniwych!

START
DO KARIERY

str. 22

O tym, jakie będą zawody przyszłości i czego powinni uczyć się młodzi ludzie, by w przyszłości mieć satysfakcjonującą pracę – pisze **dr Joanna Jeśmian** ze School of Ideas na Uniwersytecie SWPS.

BIOTECHNOLOGIA
– STUDIA DLA CIEBIE?

str. 26

Kandydat na te studia powinien „być za pan brat” z chemią i fizyką. – Jeżeli przedmioty ścisłe nie są konikiem, lepiej odpuścić biotechnologię – radzi Magda, studentka III roku Politechniki Wrocławskiej.

Z FLEX-EM DO USA

str. 29



Wymiany służą burzeniu murów niezrozumienia. Kiedy ludzie się spotykają, mogą ze sobą porozmawiać i podzielić się swoimi doświadczeniami, idea człowieczeństwa się odradza. To się nazywa postęp – powiedział prezydent USA, Barack Obama. Możesz wziąć udział w programie FLEX, który umożliwi ci wyjazd na rok nauki do USA.



WIERSZ NA MATURZE

str. 35

W wypracowaniu maturalnym stawiamy różne tezy interpretacyjne i uczymy się je uzasadniać. Oto dwa konspekty interpretacji wiersza Józefa Czechowicza „Śmierć”.

PEWNIAKI NA USTNY

str. 38

W każdym numerze podajemy zestaw pytań na maturę ustną z języka polskiego. I uczymy sztuki argumentacji!

Redaktor naczelna:
Ola Siewko

Zespół i współpracownicy:

Monika Bartnik, Andrzej Gałązka, Agnieszka Wyganowska, Ludwik Janion, Agnieszka Lechowicz, Artur Maciak, Ewa Nowak, Krzysztof Nowak, Dorota Nosowska, Joanna Wyganowska-Kuc

Studio DTP:

Remigiusz Cichocki (kierownik)
Ka Leszczyńska
Monika Rudnik-Kulikowska

Adres redakcji:

e-mail: cogito@cogito.com.pl
03-812 Warszawa, ul. Kamionkowska 45
Telefon bezpośredni: 22 610 11 73

Biurowe Reklamy:

reklama@cogito.com.pl
Magdalena Głogowska (dyrektor)
(510 273 659)

Dział sprzedaży:

Małgorzata Nadziejko-Stefanowicz (dyrektor)
malgorzata.nadziejko@cogito.com.pl
(tel./faks 22 610 11 64)

Agnieszka Wyganowska (kolportaż)
kolportaz.cog@gmail.com
(tel./faks 22 610 11 64)

Ewa Kowalewska (prenumerata)
prenumerata@cogito.com.pl
(tel. 22 610 11 71)

Sklep internetowy www.edukram.pl:
edukram@edukram.pl

Wydawca:

Agencja Wydawnicza AGA PRESS Sp. z o.o.

Druk: Elanders Polska Sp. z o.o. PŁOŃSK

Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych, zastrzega sobie prawo do skrótów, adiacji, redagowania nadsyłanych tekstów. Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść zamieszczanych reklam i ogłoszeń.

Wydawca dwutygodnika „COGITO” ostrzega, że sprzedaż aktualnych i archiwalnych numerów naszego pisma po cenie niższej lub wyższej niż wydrukowana na okładce jest działaniem bezprawnym, przynoszącym szkodę wydawcy. W związku z tym osoby dokonujące nielegalnej sprzedaży „COGITO” będą pociągane do odpowiedzialności karnej i cywilnej.

Siła sióstr

Milena i Ilona Krawczyńskie przygodę z Fitem i Jumpem zaczęły w małej szkolnej sali. Dziś takich miejsc mają ponad 140 w całym kraju i kilka za granicą. Tworzą kolekcję ciuchów oraz blogi www.fitandjump.pl i www.siostryadihd.pl, są też prezenterkami 4FUN.TV. Jak one to robią?!

Namawiacie innych, by dzień zaczynać od fit and jumpa, a same jak zaczynacie dzień?

Nasz poranek nie jest aż tak aktywny, jak ten rozpoczynający się treningiem Fit and Jump. Od rana zawsze jesteśmy w biurze i tworzymy to wszystko, co możecie zobaczyć: piszemy posty na Facebooka, artykuły na bloga, robimy sesje zdjęciowe, przygotowujemy grafiki, mamy wiele spotkań biznesowych, odwiedzamy punkty Fit and Jump w całej Polsce... Jeden dzień w tygodniu rezerwujemy dla 4FUN.TV. Weekendy potrafią wyglądać jeszcze bardziej pracowicie.

Doba ma 24h, a Wy naginacie czasoprzestrzeń☺ Zdradźcie, jaki patent macie na to, by to wszystko zrealizować?

My chcemy to robić i wiemy, że ma to sens. Nie lubimy się nudzić, dlatego nasze życie jest aktywne i podejmujemy różne działania, aby nie stać w miejscu. Fit and Jump to nie tylko treningi, zajmujemy się również produkcją trampolin i ciuchów, prowadzimy szkolenia instruktorskie oraz tworzymy licencję, czyli pomoc marketingową dla licencjobiorców: sesje zdjęciowe, prowadzenie social media, wywiady, eventy, nawiązywanie współpracy z innymi znanymi markami i wiele innych aktywności.

Co ze studiów przydaje się Wam w pracy?

Studia to przede wszystkim zdobyte kontakty, które bardzo przydały się w rozwijaniu marki. Jedna z nas zajęła się programem treningowym, nagrywaniem filmików promocyjnych, druga rozwojem marki w sieci. Obie stałyśmy się twarzami i ambasadorkami Fit and Jump. Jednak najważniejsze było to, że kierowałyśmy się intuicją. Wiedziałyśmy, jakie wartości chcemy przekazać i chyba nam się to

„Cogito” to przede wszystkim czasy licealne, to wy, to my kilka lat temu niewiedzące, co nas czeka. Część z was ma już plany, wie kim chce zostać, a część cały czas nie odnalazła swojej drogi. Pamiętajcie, najlepsze pomysły przychodzą w najmniej oczekiwanym momencie! Trzymamy za was kciuki!





udało. Najważniejszym osiągnięciem dla nas jest społeczność ludzi, która powstała przy Fit and Jump.

Milena, co dała tobie nauka choreografii i tańca w Broadway Dance Center?

To miejsce, które zawsze chciałam odwiedzić. Nie miałam funduszy na wyjazd, pracowałam jako instruktorka tańca i zarabiałam tyle, że wystarczało na utrzymanie się. Jednak bardzo chciałam! Pracowałam jak mogłam, odkładałam pieniądze, dodatkowo, co siostra mi to wypomina, sprzedawałam akordeony dziadka, dostałam wizę na 10 lat, no i polecałam.

Byłam jedyną Polką na sali treningowej, poziom umiejętności uczestników wywarł na mnie wrażenie. Była to jedna z najpiękniejszych chwil w moim życiu. Poczucie, że zrobiłam coś, co wydawało się niemożliwe, dodało mi sił do dalszego działania.

Wśród Cogitowców są tacy, którzy marzą o Broadway'u. Co muszą zrobić, by to marzenie spełnić?

Muszą nie tylko marzyć, ale zacząć działać. Najczęstszy błąd jaki się popełnia to brak wiary w siebie. Myślę, że to jest jedyna blokada. Sama byłam w ciężkiej sytuacji, nie było mnie stać na ten wyjazd, jednak teraz mogę się pochwalić wizytą w BDC.

Maturę macie za sobą, ale wracacie do czasów licealnych?

Między mną a Mileną jest różnica 3 lat, więc zazwyczaj przejmowałam jej nauczycieli, ale i wychowawców. Dla Milki najważniejsza była nauka – była kujonem ze świadectwem z paskiem, ja nie spędzałam wiele czasu przy książkach i zajmowałam ostatnie ławki. Możecie sobie wyobrazić to porównywanie przez nauczycieli: „Oj Ilonka, ta twoja siostra to uczyła się, była grzeczna, odrabiała zadanie domowe, miała

Nie miałyśmy nigdy poważnej kłótni czy tzw. cichych dni, choć w dzieciństwie włosy latały w powietrzu. Trzymamy się razem. Rozumiemy się bez słów, a gdy coś nam przeszkadza, to o tym mówimy. Mamy świadomość, że uzupełniamy się! Indywidualnie nie zrobilibyśmy tak wiele.

same piątki..., a ty...” Mimo to okres licealny upłynął nam przyjemnie. Angażowałam się w działania dodatkowe: występy, samorząd, przedstawienia – tam zrodziła się moja smykałka do zarządzania i organizowania.

Jak wyglądał wasz egzamin dojrzałości? Czy była nim szkolna matura czy inne wydarzenie?

Milka przeszła maturę stresując się, od miesięcy siedząc nad książkami, a mimo to płacząc, że nic nie potrafi. Ja podeszłam do tematu na spokojnie, mówiąc „co będzie, to będzie”. Wtedy szokiem było, że nie tylko Milena miała zadowalające wyniki.

Prawdziwym egzaminem dojrzałości była wyprowadzka z domu. Dla Mileny była większym szokiem, bo jest starsza. Pochodzimy z Wielkopolski, więc 99% znajomych wybrało się na studia do Poznania. Siostra tyllko w Łodzi znalazła studia choreograficzne. Sama wybrała się do Łodzi. Ja przyjechałam do niej po 3 latach, babcia nie pozwoliła mi wybrać innego miasta, bo jak mawia „siostry muszą być na zawsze razem”. Tak też się stało, więc było to dla mnie duże przeżycie, ale ścieżki przetała mi Milena.

Wasza dewiza brzmi: „Bo życie trzeba przeżyć, a nie przeczekać!”. Super, ale jak to zrobić?

Trzeba sobie uświadomić, że żyjemy tylko raz! Jeżeli pomyślicie w ten sposób, wiele rzeczy stanie się łatwiejsze, wstyd czy stres uciekną na drugi plan. Najbardziej blokujemy siebie sami. Dobrze pamiętamy nasz początek... Nikt nie pomyślałby, że będziemy dziś w takim miejscu. Chęci i determinacja zaprowadziły nas do tego miejsca. Lubimy poznawać ludzi, jesteśmy otwarte. Wielu napotkanych ludzi w naszym życiu przyczyniło się do powstania Fit and Jump. Mamy nadzieję, że może ktoś czytający ten tekst pomyśli sobie: „Racja, nie mam nic do stracenia, żyjemy tylko raz!” i zaczną działać. Jeżeli macie pytania piszcie do nas na FB czy e-maila ☺

