

SZKOŁA, MATURA, STUDIA, ŻYCIE – ZNAJDŹ POMYSŁ NA SIEBIE!

Cogito[®]

Miesięcznik dla uczniów
liceów i techników

od **30** lat
Z MATURZYSTAMI

Ciekawe i merytoryczne
MATERIAŁY
POWTÓRKOWE
DO **MATURY**

ŁAMIĄC
STEREOTYPY
– dziewczyna
w boksie

TWOJE STUDIA
I PRZYSZŁOŚĆ:

- Wiedza o teatrze
- Neurobiologia
- Filologia
niderlandzka
- Management
w sporcie
- Kariera naukowa

Inspiracje:
NA PRZEKÓR
PRZECIWNOCIOM
LOSU!

PUNKT
WIDZENIA:
TU I TERAZ!
O UWAŻNOŚCI



12 (606) GRUDZIEŃ 2024
cena 13,50 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 1231-180X

indeks 324736



9 771231 160405
Pismo specjalistyczne, nakład: 15 000 egzemplarzy

DO SZKOŁY I NA MATURĘ:

- Opracowania „Lalki” i „Ojca Goriot”
- Zadania z listy CKE dotyczące „Wesela”
- Na rozszerzenie: Zakończenie otwarte
w utworach literackich

- Przepis na wypracowanie maturalne
- Powtórka z WOS-u: Źródła prawa,
jego rodzaje i normy
- Arkusz egzaminacyjny z języka
angielskiego zgodny z wytycznymi
na 2025 rok

SUPEROKAZJA!

DO WYBORU 3 OPCJE PRENUMERATY

Roczna prenumerata „Cogito” + wydanie specjalne „Powtórka do matury z języka polskiego i matematyki”

162,25 zł
~~184,90 zł~~

RABAT 10%



ZYSKUJESZ:

- wydanie specjalne „E-WYDANIE: 2024 NOWA MATURA powtórka z języka polskiego i matematyki” o wartości 32,90 zł w promocyjnej cenie **16,45 zł***
- **10% rabatu od prenumeraty***
Wydanie specjalne to powtórka z ważnych lektur na poziomie podstawowym i rozszerzonym, materiały z działu nauka o języku. Poradniki, jak rozwiązywać test z języka polskiego, jak napisać notatkę syntetyzującą. Wypracowania maturalne, arkusze egzaminacyjne z języka polskiego i matematyki.

Roczna prenumerata „Cogito” + „NOWA MATURA z języka polskiego i matematyki”

175,80 zł
~~192,00 zł~~

RABAT 10%



ZYSKUJESZ:

- wydanie specjalne „2023 – NOWA MATURA z języka polskiego i matematyki” o wartości 36,90 zł w promocyjnej cenie **30,00 zł**
- **10% rabatu od prenumeraty***
Wydanie specjalne zawiera bogate omówienie wszystkich lektur obowiązujących na nowej maturze, a także przykładowe wypracowania maturalne i arkusze egzaminacyjne z matematyki na poziom podstawowy i rozszerzony.

Roczna prenumerata „Cogito” + książka w prezencie!

145,80 zł

RABAT 10%

ZYSKUJESZ:

- książkę „Wróblek z kości”.
- **10% rabatu od prenumeraty***



JAK ZAMÓWIĆ

 www.edukram.pl
 prenumerata@cogito.com.pl
 22 610 11 71, 515 359 321

 78 1240 6074 1111 0000 4995 4616
GRUPA COGITO Sp. z o.o.
al. Waszyngtona 146, lokal 302
04-076 Warszawa

W tytule przelewu wpisz swoje dane oraz tytuł zamawianego czasopisma.

Inne opcje prenumeraty dostępne są na: www.edukram.pl.



*Do podanej kwoty zostanie doliczony koszt przesyłki. Aktualne ceny przesyłki zawsze na www.edukram.pl.

Prenumeratę można zamówić od dowolnego numeru.

Wszystkie oferty ważne do 18.12.2024 r. lub do wyczerpania zapasów.

Od redakcji:

„Gdy jestem na scenie, to czuję się trochę, jakbym się przeniósł do innego świata” – wyznaje Nikola Stępska, która pokazuje, że niepełnosprawność nie ogranicza i nie zamyka w czterech ścianach. Przypomina: „Żyje się tylko raz!”. Ta licealistka jest dla nas wielką inspiracją. Bo czy nie o to chodzi, by spełniać swoje marzenia, sięgać po to, na co inni nie mają odwagi? „Czasem ktoś pyta mnie, czy nie szkoda ładnej buzi. Odpowiadam wtedy, że nie!” – mówi Natalia Mucha, uczennica Międzynarodowej Szkoły Mistrzostwa Sportowego „Edukacja i Sport” w Łodzi, która uprawia boks i na przekór stereotypom jest w tym świetna! Hania Tenderowicz, laureatka programu ADAMED SmartUP, dodaje, że chciałaby przyczynić się do wykrycia skutecznego sposobu wyleczenia pacjenta z nowotworu.

Pewnie nieraz jeszcze o naszych bohaterkach usłyszycie, bo robią fantastyczne rzeczy, żyją tu i teraz! Świadomie, uważnie. Warto swoją uważność rozwijać, bo to ceniona i niezbędna kompetencja w wielu zawodach, a do tego sprawia, że potrafimy cieszyć się życiem. Trenujemy więc uważność.

Zajrzyjcie też do działu SZKOŁA I MATURA, tam czekają na Was materiały powtórkowe, które sprawiają, że Wasze wypracowania i wypowiedzi ustne będą się wyróżniać.

Zapraszam do czytania,

Ola Sienko
redaktor naczelna

Cogito

REDAKTOR NACZELNA:
Ola Siewko

WSPÓŁPRACOWNICY:
Monika Bartnik,
Andrzej Gałązka,
Ludwik Janion,
Aneta Kunowska,
Ewa Nowak,
Krzysztof Nowak,
Dorota Nosowska,
Lilka Poncylusz-Guranowska,
Natalia Ren,
Agata Śmiałkowska,
Agnieszka Wyganowska

PROJEKT LAYOUTU I SKŁAD:
IlustraDorka Dorota Domagała

GRAFIKA NA OKŁADCE:
Joanna Wolińska

STUDIO DTP:
Remigiusz Cichocki (kierownik)

ADRES REDAKCJI:
e-mail: cogito@cogito.com.pl
al. Waszyngtona 146, lokal 302
04-076 Warszawa

BIURO REKLAMY:
Magdalena Głogowska
magda@cogito.com.pl,
tel. 510 273 659

KOLPORTAŻ:
kolportaz@cogito.com.pl,
tel. 22 610 11 64

PRENUMERATA:
prenumerata@cogito.com.pl,
tel. 22 610 11 71, 515 359 321

SKLEP INTERNETOWY
www.edukram.pl
tel. 22 610 11 71, 515 359 321,
bokcogito@cogito.com.pl

WYDAWCA:
GRUPA COGITO Sp. z o.o.

PREZES ZARZĄDU: Alina Kuźmina

DRUK: Opolgraf S.A.

Zdjęcia na licencji Shutterstock.com

Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych, zastrzega sobie prawo do skrótów, adiestacji, redagowania nadsyłanych tekstów. Za treść ogłoszeń redakcja ponosi odpowiedzialność w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo prasowe. Wydawca miesięcznika „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 pociągnięte do odpowiedzialności karnej i cywilnej.

W tym numerze:

WAŻNE TEMATY I ROZMOWY

5 Nasz głos: **Korzystam z szans, które podsuwa mi życie**

Mówi **Hanna Tenderowicz**, uczennica I Społecznego Liceum Ogólnokształcącego w Tarnobrzegu, laureatka programu ADAMED SmartUP.

7 Punkt widzenia: **Tu i teraz!**

Bez pośpiechu, bez stresu. Poczuć, że jesteś tu i teraz. Dostrzec to, co na ogół umyka... Warto?

10 Inspiracje: **Pełnią życia!**

Mimo że porusza się na wózku inwalidzkim, ma kalendarz wypełniony po brzegi. **Nikola Stępska**, uczennica Katolickiego Liceum i Technikum SPSK w Kutnie, mówi, że życie mamy tylko jedno i trzeba korzystać z niego na maksa!

12 Wokół psyche: **Zagramy w radość?**

Dasz się namówić na zabawę, która zmienia na lepsze ludzi i rzeczywistość?

14 Pasje: **Łamiąc stereotypy**

Natalia Mucha została brązową medalistką mistrzostw Polski juniorek w boksie! Ten, kto kiedyś powiedział, że to nie jest sport dla dziewczyn, był w dużym błędzie.

POMYSŁY NA STUDIA

17 Studia news Management w sporcie, amerykańistyka, a może inżynieria druku 3D? Uczelnie zapraszają na nowe studia.

18 Studia przyszłości: **Neurobiologia – studia nie tylko o mózgu**

Tu odkryjesz nie tylko tajemnicę, jak działa mózg człowieka, ale i będziesz badać, w jaki sposób leki wpływają na niego i co powoduje chorobę Parkinsona, Alzheimer, wylewy lub schizofrenię.

20 Twoja przyszłość: **Prowadzę eksperymenty i badam mózg**

O pracy naukowej mówi **dr hab. Ewelina Knapska** z Pracowni Neurobiologii Emocji w Instytucie Biologii Doświadczalnej PAN.



NIE PRZEGAP!

Nowy numer i archiwalne wydania „COGITO”
udostępniamy w postaci e-wydań w supercenie
– TYLKO 9,00 zł!

Polecamy e-wydanie specjalne
„NOWA MATURA. Powtórka
do matury z języka polskiego
i matematyki” w cenie 32,90 zł!



„Chemia. Testy maturalne” w cenie 18,90 zł!

Możesz też mieć nasze bestsellery – e-wydania
specjalne „Biologia. Testy maturalne”,
„Testy maturalne. Język polski i matematyka”
w promocyjnej cenie 9,99 zł! Klikajcie na:
<https://www.edukram.pl/kategoria-produktu/e-cogito/>

Uwaga!

Wzięłeś UDZIAŁ
w interesującym projekcie?
Coś CIEKAWEGO wydarzyło się
w twojej szkole?

Napisz nam o tym! Zostań
korespondentem „Cogito”.
Wyślij e-maila na adres:
cogito@cogito.com.pl



24 Kierunek dla humanistów: W duszy teatrze

„Studiowanie historii teatru traktuję jako
przygotowanie do drogi artystycznej” – mówi
Zofia Ścigaj, studentka wiedzy o teatrze
na Uniwersytecie Jagiellońskim.

KULTURA I TWÓRCZOŚĆ

27 Polecajki książkowe

Fascynujące książki o historii sztuki
i nieoczywistych wyprawach.

28 Polecajki filmowe

Co warto obejrzeć w kinie, a co na streamie?
Świąteczny must have.

30 Czas na debiut

Wasza twórczość literacka. Czekamy też na
zgłoszenia!

SZKOŁA I MATURA

32 WOS na maturze: Prawo, czyli co?

„Prawo jest tym, co dobre i słuszne” – powiedział
Celsus, jurysta rzymski. A jakie są źródła prawa,
jego rodzaje i normy?

36 Matura ustna: Zadania do „Wesela” Stanisława Wyspiańskiego

Młodopolski artysta z „małej sensacji towarzyskiej”
stworzył wielki dramat narodowy”. Z tego dzieła
pochodzi mnóstwo obecnych w innych tekstach
symboli, takich jak chochoł czy złoty róg, i cytatów
używanych w życiu publicznym, np.: „a to Polska
właśnie”.

43 Lektura na poziom podstawowy: „Lalka” – powieść o straconych złudzeniach

Wielka polska powieść obyczajowa Bolesława
Prusa jest nie tylko o miłości, ale i o wypieraniu
romantyzmu przez realizm. To również realistyczny
portret Warszawy lat 70. XIX wieku.

49 Lektura na rozszerzenie: „Ojciec Goriot” Balzaca

Dzieło to pokazuje świat z punktu widzenia
zwykłego odbiorcy, odkrywa i obnaża prawa
rządzące rzeczywistością i ujawnia prawdy o życiu.

52 Przepis na wypracowanie: Rozprawka o przeciwnościach losu

W życiu napotykamy wiele przeciwności. Pisarze
chętnie opisują takie sytuacje, a my piszemy pracę
maturalną na ten temat.

56 Matura rozszerzona: Zakończenie otwarte i jego funkcja w utworach literackich

Powtarzamy zagadnienia z poziomu rozszerzonego
i piszemy konspekty przykładowych wypracowań.

59 Matura z angielskiego

Przykładowy arkusz egzaminacyjny
z języka angielskiego na poziom podstawowy
zgodny z wytycznymi CKE na 2025 r.

Jesteś w kryzysie?

Masz problem, z którym sobie nie radzisz?

Nie bój się prosić o pomoc.

TU ZNAJDZIESZ WSPARCIE!

116 111 – telefon zaufania dla dzieci i młodzieży
(bezpłatny, anonimowy, można zadzwonić lub
napisać maila przez stronę www.116111.pl lub
porozmawiać na czacie, 7 dni w tygodniu 24 h)

800 120 226 – Policyjny Telefon Zaufania
ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie
(bezpłatnie, pon.–pt., 9.30–15.30)

22 668 70 00 lub **116 123** – Poradnia
Telefoniczna „Niebieskiej Linii” (bezpłatnie,
7 dni w tygodniu 24 h)

Korzystam z SZANS, które podsuwa mi ŻYCIE

„Chciałabym przyczynić się do wykrycia skutecznego sposobu wyleczenia pacjenta z nowotworu” – mówi **Hanna Tenderowicz**, uczennica I Społecznego Liceum Ogólnokształcącego w Tarnobrzegu, laureatka Programu ADAMED SmartUP.



Ola Siewko: Haniu, zostałeś laureatką programu ADAMED SmartUP. Jak wyglądała rekrutacja do niego?

HANNA TENDEROWICZ: Pierwszym etapem rekrutacji była gra, w której trzeba było rozwiązywać różne zadania z różnych dziedzin, między innymi z biologii, chemii, medycyny. Potem musieliśmy napisać coś o sobie, o naszych zainteresowaniach, dlaczego chcemy wziąć udział w obozie naukowym. Ja na przykład napisałam o tym, że w przyszłości chciałabym być lekarzem, pomagać ludziom i że już teraz chcę dobrze się do tego przygotować. Opisałam, jak spędzam swój czas wolny, jaką mam motywację. A potem czekały nas rozmowy z komisją, po których wybrane osoby, w tym ja, otrzymały informację o tym, że pojadą na obóz naukowy, który odbył się w lipcu tego roku w Warszawie.

Jak wspominasz ten obóz?

Wspaniale! Pozwolił mi wziąć udział w „żywej nauce” dzięki wielu warsztatom. Poznałam też fantastycznych ludzi, tak jak ja zainteresowanych nauką. A po obozie zostałam jedną z dziesięciu laureatek programu ADAMED SmartUP, dzięki czemu mogę uczestniczyć w indywidualnych konsultacjach naukowych z biologii, i to przez cały rok. Konsultantami są wykładowcy uczelni, wśród nich ci, którzy też byli wcześniej laureatami tego programu.

Te indywidualne konsultacje z biologii są bardzo ważne, bo przygotowuję się do Olimpiady Biologicznej. Piszę również pracę badawczo-inwentaryzacyjną do projektu o porostach. Badam, jaki wpływ ma zanieczyszczenie powietrza na ich rozwój. Okazuje się, że niektóre porosty są czułe na zanieczyszczenie i tam, gdzie jest ono duże, rosną ich mniej. Organizmy te informują zatem o kondycji środowiska.

Ale to nie wszystko, bo w ramach programu ADAMED SmartUP, jako laureaci, co kilka tygodni mamy zjazdy, na których również odbywają się ciekawe zajęcia merytoryczne. Dzięki udziałowi

w programie czuję, że rozwijam się naukowo. Mogę skupić się na konkretnych tematach, które mnie interesują. Co więcej, trzy osoby spośród dziesiątki laureatów mają szansę w przyszłym roku otrzymać stypendium naukowe w wysokości 40 tys. zł na dalszy rozwój.

Jakie masz rady dla osób, które myślą o programie ADAMED SmartUP?

Przede wszystkim warto próbować, nawet jeśli uważamy, że nie mamy szans. Nie możemy tak myśleć o sobie i o swoich osiągnięciach, bo nigdy nie wiadomo, co zostanie docenione. Trzeba dobrze opisać siebie, wtedy naprawdę mamy duże szanse. Warto wziąć udział w rekrutacji i w tym programie, bo tutaj poznajemy naprawdę świetnych wykładowców, którzy wspierają i inspirują nas w rozwoju. To wspaniały program dla ludzi, którzy interesują się naukami ścisłymi. Zajęcia na obozie są prowadzone w czterech grupach tematycznych: biologia molekularna i chemia fizyczna, mikrobiologia i wstęp do nauk medycznych, inżynieria lotnicza i robotyka oraz fizyka kwantowa i astronomia.

Myślisz o pracy naukowej?

Tak, chcę być lekarzem. Myślę o łączeniu praktyki klinicznej z pacjentem z pracą naukową. Chciałabym przyczynić się do wykrycia skutecznego sposobu wyleczenia pacjenta z nowotworu, tak, aby mógł jak najszybciej wrócić do pełnej sprawności i normalnego życia.

Ale masz w sobie też duszę społecznika. Zrealizowałaś projekty o takiej tematyce. Na czym one polegały?

Uważam, że warto jest mieć wpływ na to, w jakim kraju żyjemy. Dlatego w projekcie „ŚwiadoMi obywateli” razem z przyjaciółmi zachęcaliśmy ludzi do

MYŚLĘ O ŁĄCZENIU PRAKTYKI KLINICZNEJ Z PACJENTEM Z PRACĄ NAUKOWĄ.

czynnego udziału w życiu społecznym i brania udziału w wyborach. Zrealizowaliśmy kampanię informacyjną w mediach społecznościowych, współpracowaliśmy z lokalnymi mediami, a także przeprowadziliśmy wywiad z prezydentem naszego miasta, starostą i wicestarostą. Z kolei mój drugi projekt „Schronisko Książek” polegał na zorganizowaniu zbiórki książek oraz ciast na kiermasz, a pozyskane z niej środki (zebraliśmy 10 tys. zł) przeznaczyliśmy na pomoc zwierzętom ze schroniska w Sandomierzu.

Osiągasz sukcesy w nauce, ale dajesz coś z siebie innym. Wolontariat to ważna część Twojego życia, prawda?

Tak, już w szkole podstawowej zaczęłam się angażować w działania szkolnego wolontariatu, kontynuuję to też w liceum. Angażuję się w akcję zbierania prezentów dla dzieci z domów dziecka, sama zorganizowałam „Schronisko Książek”.

Co Cię motywuje do rozwijania się naukowo i społecznie?

Przede wszystkim ciekawość świata, to, że często zadaję sobie pytanie „jak coś działa?” i staram się znaleźć na nie odpowiedź. Często zastanawiam się także, jak można coś ulepszyć. Mam w sobie chęć pozostawienia czegoś po sobie, zmieniania świata na lepsze. Nawet jeśli są to małe zmiany, to uważam, że warto coś robić, a nie tylko narzekać. Staram się korzystać ze wszystkich okazji, które są mi podsuwane.

Skąd czerpiesz inspiracje?

Moim autorytetem jest Jurek Owsiak i Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy. To, co on robi dla ludzi, to naprawdę coś wielkiego. Jeśli chodzi o naukę, to inspiruje mnie Maria Skłodowska-Curie, ponieważ bardzo wiele poświęciła dla swojej pasji naukowej. Jest dla mnie wzorem, szczególnie, że interesuje mnie temat równouprawnienia w nauce. Była kobietą wyprzedzającą swoje czasy, jedną z pierwszych kobiet, które miały prawo jazdy. Żeby się kształcić, wyjechała do Francji, bo takie ścieżki kształcenia, których oczekiwała, nie były dla niej dostępne w Polsce.

Czy masz poczucie, że i dzisiaj kobiety mają trudniej w świecie nauki?

Na szczęście zaczyna się to zmieniać, ale uważam, że w takich dziedzinach jak fizyka czy inżynieria dziewczyny mają dużo trudniej niż chłopcy. Bardzo często są dyskredytowane ze względu na płeć, nie są traktowane poważnie. Z tym zamierzam walczyć.

WARTO WZIĄĆ UDZIAŁ W REKRUTACJI DO PROGRAMU ADAMED SmartUP, BO POZNAJEMY NAPRAWDĘ ŚWIETNYCH NAUCZYCIELI, KTÓRZY WSPIERAJĄ I INSPIRUJĄ NAS W ROZWOJU.





Bez pośpiechu, bez stresu.
Poczuć, że jesteś tu i teraz.
Dostrzec to, co na ogół umyka...
Warto?

Jesteśmy multitaskingowi. Wielozadaniowość to atut, bo przecież potrafimy w tym samym czasie uczyć się, oglądać film na Maxie, gadać na Messie ze znajomymi... A i jeszcze słuchawki i muza, którą nucimy... Tylko jak się z tym czujemy? Kiedy ostatnio tak naprawdę świadomie i celowo skierowaliśmy pełną uwagę na to, czego doświadczamy tu i teraz? Uważnie skoncentrowaliśmy się na jednej sytuacji, problemie do rozwiązania albo na relacjach międzyludzkich? Odpowiedzieć na to pytanie może być nam bardzo trudno.

OTWIERAMY OCZY...

Z określeniem *mindfulness* spotykamy się dość często, bo to w ostatnim czasie modny trend w psychologii. Ale uważność to jedna z najbardziej poszukiwanych kompetencji, której znaczenie dostrzegają nie tylko HR-owcy, ale i same uczelnie, wprowadzając do programów studiów przedmioty, które rozwijają właśnie świadomą obserwację i umiejętność wyciągania wniosków. O znaczeniu uważności mówią nie tylko wykładowcy kierunków medycznych, psychologicznych i prawniczych. Choć, jeśli mamy z tym problem, warto się i z takich pobudek nad tym tematem pochylić.

– *Mindfulness*, czyli uważność, uczy nas otwierania oczu. To ważne, ponieważ wokół nas są światy, które bezustannie lekceważymy. Tu i teraz. Możemy do nich wejść, zatrzymując automatyczny bieg działań i myśli – mówi Christophe André, ekspert od uważności, autor książek o tej tematyce.

DŹWIĘKI, ZAPACHY I KOLORY PÓR ROKU...
ZACZNIJ JE ZAUWAŻAĆ.

CO WIDZISZ ZA OKNEM?

Mieszkasz w swojej miejscowości, ale czy tak naprawdę ją znasz? Gdy wyjeżdżasz do innego miasta, to wcześniej wyszukujesz atrakcje turystyczne w przewodniku, sprawdzasz na blogach podróżniczych, co polecają inni, googlujesz ciekawostki. Potem odkrywasz uroki tego miejsca. Dlaczego więc

