

Załącznik 1

<p>Co może pomóc w górskiej wędrówce na etapie przygotowania do niej?</p>	<p>Co stracisz, jeśli zrezygnujesz z dalszej wędrówki?</p>
<p>Co zyskasz, jeśli zdecydujesz się pójść dalej?</p>	<p>Co lub kto może ci pomóc w osiągnięciu wyznaczonego celu?</p>

Załącznik 2

Przypomnij sobie sytuację, która była dla Ciebie trudna, a z którą sobie poradziłaś/eś.

Jaka to była sytuacja?

Jakie uczucia i emocje Ci towarzyszyły?

Co pomogło Ci w przezwycięzeniu tej sytuacji?

Jak się wtedy czułaś/czułeś?

Załącznik 3

Sportowcy, którzy „pokonali siebie”

Jerzy Górski (ur. 4 grudnia 1954 r. w Legnicy) – polski triathlonista. W 1990 r. wygrał prestiżowe zawody Double Ironman w USA, które składają się z: 8 kilometrów pływania, 360 kilometrów jazdy rowerem i 84 kilometrów biegu. Cały dystans pokonał w czasie 24 godzin i 47 minut. Zanim Jerzy Górski stał się sportowcem, przez ponad 14 lat był narkomanem uzależnionym też od nikotyny i alkoholu, niszczył własne życie i zdrowie, przebywał w więzieniach i szpitalach psychiatrycznych, podejmował nieudane próby samobójcze, ale też próby wychodzenia z nałogu. W wieku 29 lat zaczął odwyk w Monarze i przez 6 lat trenował, ponieważ marzył o tym, żeby wystartować w zawodach triathlonowych.

Mówił sobie: „Nikt nie wierzył, że kiedykolwiek narkoman dokona takiego cudu, a jednak zrobiłem to. Przełamałem granicę upodlenia, ale wzniosłem się również na wyżyny swoich możliwości. Dokonanie niemożliwego zajęło mi sześć lat, ale czymże jest te sześć lat w obliczu czternastu ładowania w żyłę, wszystkich historii, które spotkały mnie w życiu, i tego, co jeszcze miało się wydarzyć?”

Jerzy Górski stał się symbolem zwycięstwa i walki z własnymi słabościami. Wygrał nie tylko morderczo trudne zawody, wygrał też własne życie i zdrowie. W 2017 r. do kin wszedł film Łukasza Palkowskiego „Najlepszy” inspirowany historią Jerzego Górskiego; ukazała się też książka biograficzna o tym samym tytule napisana przez dziennikarza Łukasza Grassa.

Na podstawie:

Jerzy Górski (triathlonista), [https://pl.wikipedia.org/wiki/Jerzy_G%C3%B3rski_\(triathlonista\)](https://pl.wikipedia.org/wiki/Jerzy_G%C3%B3rski_(triathlonista))

Lebda J., Jak zwyciężać w życiu? Dzięki tej metodzie ustalisz cele zgodne z tobą [ĆWICZENIA], <https://www.focus.pl/artypul/jak-zwyciezac-w-zyciu>

Jerzy Kukuczka (ur. 24 marca 1948 r. w Katowicach, zm. 24 października 1989 r. na Lhotse w Nepalu). Polski taternik, alpinista i himalaista. Jako drugi człowiek na Ziemi zdobył Koronę Himalajów i Karakorum (14 gór, których wysokość przekracza 8 tys. m n.p.m.). Jerzy Kukuczka zdobył je wszystkie w niespełna 8 lat, co stanowi niezwykle wyczyn. Spośród czternastu szczytów ośmiotysięcznych, stanowiących Koronę Himalajów, na dziesięć wszedł nowymi drogami, cztery szczyty zdobył jako pierwszy zimą, trzynaście bez tlenu, siedem w stylu alpejskim, a jeden samotnie. Wszystkie szczyty zdobył w czasie o połowę krótszym niż jego poprzednik – Reinhold Messner. Uznawany jest za jednego z najwybitniejszych himalaistów w historii.

Na podstawie:

Jerzy Kukuczka, https://pl.wikipedia.org/wiki/Jerzy_Kukuczka

Wirtualne Muzeum Jerzego Kukuczki, <https://jerzykukuczka.com/pl/jerzy-kukuczka/>

Marek Kamiński (ur. 24 marca 1964 r. w Gdańsku) – polski innowator, filozof i podróżnik ekstremalny. Jako pierwszy na świecie zdobył oba bieguny Ziemi bez pomocy z zewnątrz. 23 maja 1995 roku biegun północny, a 27 grudnia 1995 roku biegun południowy, za co został wpisany do Księgi rekordów Guinnessa. Jest zdobywcą Spitsbergenu, słynnego szczytu Mont Blanc, również masywu Vinsona i Mount Gunbjorn, czyli najwyższego szczytu Grenlandii. Podczas swej zimowej podróży „Ekspedycja Wisła” popłynął od źródeł do ujścia Wisły, a podczas wyprawy nazwanej „Trzeci Biegun” przeszedł ponad 4000 kilometrów, licząc trasę od grobowca Immanuel Kanta w Królewcu do grobu Świętego Jakuba w Santiago de Compostela. Kolejny projekt – No Trace Expedition – miał za zadanie pokazać nową koncepcję podróżowania wykorzystującego nowoczesne technologie, nie pozostawiając przy tym negatywnego wpływu na środowisko naturalne. Marek Kamiński swoje doświadczenia i obserwacje z podróży wykłada podczas warsztatów motywacyjnych, oraz i licznych wystąpień, jest też autorem książek.

Na podstawie:

Marek Kamiński (podróżnik), [https://pl.wikipedia.org/wiki/Marek_Kami%C5%84ski_\(podr%C3%B3%C5%BCnik\)](https://pl.wikipedia.org/wiki/Marek_Kami%C5%84ski_(podr%C3%B3%C5%BCnik))

Mazur J., Marek Kamiński, <https://zyciorysy.info/marek-kaminski/> | Zyciorysy.info

Jan Mela (ur. 30 grudnia 1988 w Gdańsku) – polski podróżnik i działacz społeczny. Najmłodszy w historii zdobywca dwóch biegunów w jednym roku (miał 15 lat), a zarazem pierwsza osoba z niepełnosprawnością, która tego dokonała. Jan Mela doświadczył w swoim życiu wielu trudnych sytuacji. Kiedy miał 7 lat, spłonął dom, w którym mieszkał z rodziną. Gdy miał 8 lat, tragicznie zginął jego brat. W wieku 14 lat uległ wypadkowi, podczas którego został porażony prądem, w efekcie tego wypadku amputowano mu przedramię i nogę poniżej kolana. Razem z Markiem Kamińskim w jednym roku zdobył dwa bieguny (2004 r.) – dokonał tego jako pierwsza niepełnosprawna osoba; w kolejnych latach odbył jeszcze trzy inne wyprawy.

W 2009 roku założył fundację „Poza horyzonty”, która pomaga osobom po amputacji odzyskać wiarę oraz kupić protezy. W 2014 roku brał udział w programie „Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami”. W 2013 roku swoją premierę miał film „Mój biegun”, który jest oparty na jego życiorysie. W 2020 roku przyszła na świat jego córka Jadwiga, a 2021 syn Kazimierz.

Na podstawie:

Łukasz, Jan Mela, <https://obliczaludzi.com/jan-mela/>

Dydymaska A., Jan Mela – historia, <https://bezpiecznapodroz.org/2021/11/25/jan-mela-historia/>