

## Załącznik nr 1

### Biogramy

#### Robert Lewandowski - biogram nr 1<sup>1</sup>

„Bobek” z Leszna

Lewandowski wychowywał się w podwarszawskim Lesznie. Wielu mieszkańców zna go jako... „Bobka”. Takie właśnie przydomki otrzymał mały Robert, który był drobniejszy niż rówieśnicy. – Nóżki jak patyczki. Kiedy biegł z piłką, wydawało się, że zaraz się przewróci. Mówiłem mu, żeby jadł boczek, to w końcu urosnie – wspominał w rozmowie z „Przeglądem Sportowym” trenujący go w Varsovii Warszawa Krzysztof Sikorski (...).

W Varsovii Lewandowski spędził siedem lat. Początkowo na treningi dowozili go rodzice. Potem dojeżdżał już sam (...). Zajmowało mu to ponad dwie godziny. Robert jednak nie tracił wytrwałości, choć i warunki do treningu pozostawiały wiele do życzenia. Boisko, na którym trenowali zawodnicy określone było mianem „kartoflan-ki”(...).

W 2005 roku Lewandowski został zawodnikiem Delty Warszawa, przeprowadził się z Leszna do Warszawy, żeby mieć bliżej na treningi. Potem trafił do rezerw Legii Warszawa. Radość

z rozwoju kariery wyhamowała śmierć ojca w 2006 roku. - Dojrzał. Wcześniej był dowcipny, nie musiał się o nic martwić. Wiedział, że ma nas. Po śmierci ojca spoważniał, zaczął planować, myśleć o tym, co zrobić, by mi pomóc, także finansowo – mówiła Iwona Lewandowska.

Do tego w lecie 2006 roku Robert został bez klubu. Na przeszkodzie do awansu do pierwszej drużyny Legii stanęła kontuzja mięśnia dwugłowego. Choć był na obozie z zespołem Dariusza Wdowczyka, to widać było skutki urazu i klub z niego zrezygnował (...).

Lewandowski przeniósł się do Znicza Pruszków, gdzie rozbił się jego talent. W dwóch kolejnych sezonach był królem strzelców II i I Ligi.

Świetne występy nie mogły przejść niezauważone (...). Lewandowski trafił do Lecha Poznań (...). W 2010 roku przeniósł się do Borussii Dortmund. Choć początki nie były łatwe i piłkarz musiał radzić sobie z krytyką, to wiosną 2012 roku swoimi golami zamknął krytykom usta.

#### Robert Lewandowski - biogram nr 2<sup>2</sup>

Już jako dziecko trenował różne sporty – judo, biegi przełajowe, odnosił sukcesy z drużynami piłki ręcznej czy siatkówki. Ale to piłka nożna była dla niego zawsze najważniejsza.(...) Nie zrezygnował też, gdy w Legii Warszawa – miał wtedy 16 lat – powiedziano mu, że nie wróci już do formy po kontuzji (...).

Kiedy jego koledzy z reprezentacji Polski poświęcają czas na pogaduchy, on jako jedyny idzie na siłownię. Cały dzień ma zaplanowany – wie, ile ma spać, co jeść, ile ćwiczyć. Do swojego ciała ma podejście takie, jak Cristiano Ronaldo – jest dla niego narzędziem pracy (...). Dzięki temu Lewandowski jest wszechstronny, ma świetną kondycję, a mimo agresywnego stylu gry rzadko miewa poważne kontuzje (...).

Kariera Lewandowskiego nabrała rozpędu od przejścia do Znicza Pruszków (...). Od tamtej pory Lewandowski zmieniał kluby tylko na coraz lepsze, aż doszedł na najwyższy poziom. Warto przy tym zauważyć, że w Zniczu grał 2 lata, w Lechu Poznań – 2 lata i w Borussii Dortmund 4 lata. W każdym z tych klubów rozwijał się, na ile mógł, i wchodził na wyższy poziom (...). Rozwój Roberta nie ograniczył się jednak tylko do coraz lepszej gry

1. Poniższe fragmenty artykułu pochodzą ze strony:  
<https://sport.tvp.pl/10423435/robert-lewandowski-droga-na-szczyt-nie-byla-latwa> [dostęp: 29.01.2023 r.]

2. Poniższe fragmenty artykułu autorstwa Bartka Frankowskiego pochodzą ze strony:  
<https://noizz.pl/sport/5-zasad-dzieki-ktorem-lewandowski-doszedl-na-szczyt-tobie-tez-pomoga-w-karierze/fr77m0l> [dostęp: 29.01.2023 r.]

w piłkę. To także m.in. nauka języków. Po przejściu do Borussii Dortmund Lewandowski już po pół roku płynnie udzielał wywiadów po niemiecku (...).

Wspomnieliśmy już, że kiedy inni się relaksują, on ćwiczy. Ciężka praca i systematyczność to jedno, ale wytrwałość w dążeniu do celu to zupełnie coś innego. Gdy był dzieckiem, Lewandowski dojeżdżał na treningi dwie godziny w jedną stronę. W klubie był najchudszy, jak patyczak – dzisiaj przepycha się z topowymi obrońcami świata.

## J.K Rowling

Joanne Kathleen Rowling (...) Nie była, jak sama określa, „przebojowym” dzieckiem, raczej nieśmiałym i nie do końca wierzącym w swoje umiejętności (...). Pod naciskiem rodziców, przyszła autorka światowego bestselleru, zamiast studiowania literatury angielskiej i kreatywnego pisanie, wybierze filologię klasyczną i język francuski. (...). Po skończeniu studiów Jo zamieszkała w Londynie i podjęła pracę sekretarki w Amnesty International, początkując szereg kolejnych zatrudnień w tym charakterze u innych pracodawców i cały czas pisząc do szuflady. Miała już za sobą dwie próby pisarskie, które jednak spęłżyły na niczym.

W 1990 roku nastąpił przełom (...). Przyszła jej pewna myśl do głowy, a właściwie pewien bohater, mały chłopiec o czarodziejskich mocach (...). Pracę nad książką o małym czarodzieju przerwała na jakiś czas śmierć matki, z którą Jo była bardzo blisko (...).

W 1991 roku rozzarowana sobą i swoim nieudanym życiem zawodowym (...), Rowling postanawia wyjechać do Portugalii (...). Dostaje pracę w szkole językowej w Porto jako nauczycielka języka angielskiego. Uczy popołudniami, przedpołudniem natomiast pisze (...) Poznaje portugalskiego dziennikarza telewizyjnego. Po kilku miesiącach biorą ślub. W lipcu 1993 roku rodzi się im córka, Jessica. Jednak ich wspólne życie, z winy męża, staje się dla Jo i jej malutkiej córeczki koszmarem. Okazuje się, że są źle dobrani, a Jorge na dodatek lubi bić kobiety (...).

W grudniu 1993 roku, w poczuciu klęski, Jo wraca do Anglii z pięciomiesięcznym niemowlakiem (...). Jako samotna matka stara się o zasiłek. Jest niewielki, nie starcza jej na utrzymanie. Obca Szkocja, samotność i strach o przyszłość swoją i córki powodują, że popada w depresję. Poddaje się leczeniu w szpitalu, w jej karcie chorobowej pojawiają się wpisy o myślach samobójczych. Wówczas na pomoc przyjdzie jej chłopiec w okularach, o niespotykanych zdolnościach magicznych.

Jo wraca do pisania (...) W 1995 roku kończy powieść, której nada tytuł „Harry Potter i Kamień Filozoficzny”(…) Wydawnictw, które odrzuciły książkę Rowling jest około 12 (...). Dopiero po roku poszukiwań znalazł się wydawca, który rozpoznał w powieści Jo kurę, która zniesie nie jedno, ale szereg złotych jaj (...).

W 1998 roku amerykańska wytwórnia filmowa Warner Brothers kupiła prawa do ekranizacji powieści Jo, tym samym czyniąc z byłej sekretarki milionerkę i osobę znaną na całym świecie. Powieść o Harrym Potterze została przetłumaczona na 35 języków. W 2007 roku Jo napisała jej ostatnią część.

## Walt Disney

Legendarny twórca Myszki Miki czy Kaczora Donalda niewątpliwie osiągnął światowy sukces, a bajki Disneya można uznać już za ponadczasowe (...). W wieku 22 lat Walt został zwolniony z pracy za... brak kreatywności! Postanowił wtedy się nie poddawać i wierząc w swój talent otworzył firmę Laugh-o-gram Studios, która niestety zbankrutowała. Próbował swoich sił w kolejnych biznesowych przedsięwzięciach, jednak wszystkie kończyły się porażką. Ostatecznie postanowił spróbować swoich sił w branży filmowej i zaczął w końcu odnosić sukcesy – w końcu doceniono go po filmie „Królewna Śnieżka”. Problemy pojawiły się ponownie, gdy

postanowił otworzyć park rozrywki "Disneyland" – odmówiło mu ponad 300 sponsorów! Jednak takie porażki są niczym przy skali sukcesu, który osiągnął. Piękne produkcje Disneya to na pewno jedno z najbardziej ulubionych przez dzieci i dorosłych na całym świecie, Disneyland to marzenie większości dzieci, a sam Walt otrzymał Oscara za wymyślenie postaci Myszki Miki oraz 26 nagród Amerykańskiej Akademii Filmowej.

## Załącznik nr 2

### 7 nawyków skutecznego nastolatka

“7 nawyków skutecznego nastolatka” to tytuł książki Seana Coveya. Wskazuje on, że wypracowanie tych siedmiu nawyków prowadzi do twórczych zmian.

#### 1. Proaktywność

Ludzie proaktywni to ludzie, którzy uznają, że są odpowiedzialni za własne życie. Zastanawiają się, co mogą zmienić w sobie, jak oddziaływać na innych, by osiągnąć zamierzone cele.

#### 2. Zaczynaj z wizją końca

Wyznaczaj cele. Zastanów się, co chcesz osiągnąć. Spróbuj zwizualizować to co chcesz osiągnąć. Postaraj się aby cel był możliwie konkretny.

#### 3. Najpierw rzeczy najważniejsze

Ustal co jest Twoim priorytetem. Na co chcesz lub powinieneś poświęcić czas i energię. Zwracaj uwagę co jest naprawdę ważne do zrobienia. Nie rozpraszaj swojej uwagi na mniej istotne kwestie.

#### 4. Wygrana - wygrana

Staraj się działać w taki sposób, aby skuteczność Twojego działania nie wiązała się z przegraną innych. Działając wspólnie z pozostałymi uczniami, kolegami, koleżankami jesteście w stanie osiągnąć więcej.

#### 5. Staraj się najpierw zrozumieć, potem być zrozumianym

Jest to jeden z nawyków sprzyjających budowaniu dobrych relacji z innymi ludźmi. Pozwala to lepiej współdziałać, a także znaleźć efektywne rozwiązanie różnych problemów.

#### 6. Synergia

Jest to nawyk wynikający z dwóch poprzednich. Oznacza stanie się częścią pewnej wspólnoty, dzięki której jesteście w stanie skutecznie osiągać założone efekty. Przykładem może być drużyna sportowa, czy chór.

#### 7. Ostrzenie piły

Drzewa nie zetniemy jeśli nie naostrzysz piły - znajomość samych zasad działania piły nie wystarczy by jej skutecznie użyć. Konieczne jest stałe dbanie o własny rozwój, o stosowanie wypracowanych nawyków. Dzięki temu jesteś w stanie zadbać o “zwycięstwo prywatne” (pierwsze trzy nawyki) oraz “zwycięstwo publiczne” (kolejne trzy nawyki).

### Załącznik nr 3 Karta pracy

Połącz nawyki z przykładami

1. Nawyk

Dostałem jedynkę z historii. Trzeba przyznać, że mogłem poświęcić więcej czasu na naukę. Zapytam się jak mogę poprawić i dokładnie odpowiem sobie na pytania pod koniec każdego rozdziału w podręczniku. W ten sposób się sprawdzę.

Nawyk \_\_\_\_\_

2. Nawyk

Chciałabym zorganizować Talent Show w naszej szkole. Tylko jak się za to zabrać? Muszę zrobić plan. Zastanowię się jak ma wyglądać to wydarzenie, co w związku z tym jest mi potrzebne.

Nawyk \_\_\_\_\_

3. Nawyk

Chciałam zorganizować Talent Show ale koleżanki zaproponowały jeszcze Walentynki. No i muszę poprawić oceny z geografii, biologii i matematyki. Do tego właśnie zapisałam się na kółko plastyczne. Chyba muszę wybrać co teraz jest z tego najważniejsze.

Nawyk \_\_\_\_\_

4. Nawyk

Zostaliśmy wylosowani do grupy projektowej z polskiego. Niezbyt widzę współpracę z tymi ludźmi. Ale kryteriów do pracy jest tak dużo, że sam nie dam rady dobrze tego zrobić. Może podzielimy się zadaniami. Każde robi oddzielnie i później połączymy w całość. W ten sposób nawet nie będziemy musieli się spotykać na długo.

Nawyk \_\_\_\_\_

5. Nawyk

Pogadam z Klaudią. Spróbuję ją zrozumieć, o co jej chodzi z organizacją tych urodzin. Nie rozumiem, o co ma do mnie żal, ale może jak porozmawiamy, to wszystko się wyjaśni.

Nawyk \_\_\_\_\_

6. Nawyk

Jutro odbędzie się Talent Show. Stworzyliśmy niezły zespół. Pokażemy na co nas stać. Jak wspólnie zagramy, to będzie wielkie wow:) Krzysiek na ukulele, ja na tamburynie, Ola na pianinie a Magda i Zuzia śpiewają.

Nawyk \_\_\_\_\_

7. Nawyk

Po szkole idę na basen. Później odpocznę. Zjem zdrowy podwieczorek i zrobię zadania z matematyki.

Nawyk \_\_\_\_\_

# Załącznik nr 4 - Test

(na podstawie książki Angeli Duckworth, "Upór. Potęga pasji i wytrwałości", wyd. Galaktyka, 2016)

	Zupełnie do mnie nie pasuje	Niezbyt do mnie pasuje	Trochę do mnie pasuje	Raczej do mnie pasuje	Bardzo do mnie pasuje
1) Nowe pomysły i projekty czasem odciągają mnie od poprzednich	5	4	3	2	1
2) Niepowodzenia mnie nie zniechęcają. Niełatwo mnie zniechęcić	1	2	3	4	5
3) Często wyznaczam sobie jakiś cel, ale potem zaczynam dążyć do innego	5	4	3	2	1
4) Jestem bardzo pracowita/pracowity	1	2	3	4	5
5) Z trudnością przychodzi mi skupienie się na przedsięwzięciach, na które trzeba poświęcić więcej niż kilka miesięcy	5	4	3	2	1
6) Kończę wszystko to, co zaczę	1	2	3	4	5
7) Moje zainteresowania zmieniają się z roku na rok	5	4	3	2	1
8) Jestem sumienna/sumienny. Nigdy się nie poddaję	1	2	3	4	5
9) Zdarzało mi się przez krótki czas mieć obsesję na punkcie jakiegoś pomysłu, ale potem traciłam/traciłem zainteresowanie nim	5	4	3	2	1
10) Pokonywałam/pokonywałam przeszkody, aby osiągnąć ważny cel	1	2	3	4	5

Aby obliczyć wartość swojego uporu, dodaj punkty ze wszystkich zaznaczonych odpowiedzi i podziel otrzymaną sumę przez 10. Maksymalna wartość na tej skali wynosi 5 (skrajnie uparty), a minimalna to 1 (zupełny brak uporu).

Na podstawie poniższych danych możesz porównać swój wynik do wyników dorosłych Amerykanów:

poziom uporu 2,5 - jesteś bardziej uparty niż 10% przebadanych Amerykanów;

poziom uporu 3 - jesteś bardziej uparty niż 20% przebadanych Amerykanów;

poziom uporu 3,3 - jesteś bardziej uparty niż 30% przebadanych Amerykanów;

poziom uporu 3,5 - jesteś bardziej uparty niż 40% przebadanych Amerykanów;

poziom uporu 3,8 - jesteś bardziej uparty niż 50% przebadanych Amerykanów;

poziom uporu 3,9 - jesteś bardziej uparty niż 60% przebadanych Amerykanów;

poziom uporu 4,1 - jesteś bardziej uparty niż 70% przebadanych Amerykanów;

poziom uporu 4,3 - jesteś bardziej uparty niż 80% przebadanych Amerykanów;

poziom uporu 4,5 - jesteś bardziej uparty niż 90% przebadanych Amerykanów;

poziom uporu 4,7 - jesteś bardziej uparty niż 95% przebadanych Amerykanów;

poziom uporu 4,93 - jesteś bardziej uparty niż 99% przebadanych Amerykanów.

Możesz sprawdzić swój poziom wytrwałości dodając do siebie punkty z pytań 2, 4, 6, 8 i 10 i dzieląc wynik przez 5.

Pamiętaj, że poziom uporu zmienia się w czasie, a twój wynik jest odzwierciedleniem tego, jak widzisz siebie samego teraz.