DOBRZE WSPIERAĆ

24

historie, które dodają odwagi

Kalendarz adwentowy i całoroczny zbiór inspiracji

01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24

Prawdziwi ludzie. Różne przeszkody.
Więcej niż jeden sposób na spełnianie marzeń.

Dla młodzieży, dorosłych i seniorów

Nie tylko na adwent

Możesz czytać jedną historię dziennie od 1 do 24 grudnia. Możesz też otworzyć ten zbiór w styczniu, w środku lata albo wtedy, gdy potrzebujesz nowego spojrzenia na własną drogę.

To 24 krótkie opowieści o prawdziwych osobach. Są wśród nich ludzie młodzi i starsi, artyści, badaczki, podróżnicy oraz osoby zmieniające życie swojej społeczności. Każda historia pokazuje konkretny cel i drogę do jego osiągnięcia.

01 **W swoim tempie**

Czytaj po kolei, losuj numer albo wybierz temat. W wersji cyfrowej numery na okładce i planszy prowadzą do historii.

02 **Samodzielnie lub razem**

W domu, podczas spotkania międzypokoleniowego, w klubie, bibliotece lub na zajęciach. Pytania są zaproszeniem do rozmowy.

03 **Z małym krokiem, jeśli chcesz**

Po każdej opowieści znajdziesz myśl do zabrania, pytanie i propozycję drobnego działania. Możesz też po prostu zostać przy lekturze.

O opowieściach i źródłach

Teksty są autorskim opracowaniem faktów biograficznych, a nie wypowiedziami bohaterów ani fragmentami ich książek. Nie dodano wymyślonych dialogów. Myśli, pytania i małe kroki są propozycjami redakcyjnymi. Źródła znajdziesz przy historiach oraz na stronach 29-32.

W tych życiorysach znaczenie mają także pomoc, zdrowie, dostępne możliwości i okoliczności. Cudze osiągnięcia mogą inspirować; nie wyznaczają miary Twojej wartości ani terminu na własny sukces.

24 okienka na dowolny czas

W grudniu odliczaj dni. W pozostałych miesiącach wybieraj po swojemu. Zaznacz przeczytane historie kropką, kolorem albo małą gwiazdką.

01 ○
Późny początek
s. 04

02 ○
Pomysłowość
s. 05

03 ○
Cierpliwa praca
s. 06

04 ○
Zmiana kierunku
s. 07

05 ○
Szukanie możliwości
s. 08

06 ○
Wytrwałość i rozwój
s. 09

07 ○
Własne rozwiązanie
s. 10

08 ○
Inna droga
s. 11

09 ○
Zmiana sposobu pracy
s. 12

10 ○
Uczenie się z prób
s. 13

11 ○
Ciekawość i kompetencje
s. 14

12 ○
Prawo do zainteresowań
s. 15

13 ○
Wsparcie w długiej drodze
s. 16

14 ○
Dostępna komunikacja
s. 17

15 ○
Wspólna droga
s. 18

16 ○
Znaczenie kompetencji
s. 19

17 ○
Pomysł zakorzeniony w potrzebie
s. 20

18 ○
Długie dojrzewanie efektów
s. 21

19 ○
Odbudowywanie życia
s. 22

20 ○
Powrót do ważnej części siebie
s. 23

21 ○
Narzędzia i współpraca
s. 24

22 ○
Pasja na dalsze lata
s. 25

23 ○
Prawo do nauki
s. 26

24 ○
Wpływ, który się rozrasta
s. 27

01



Pędzel nie pyta o wiek

Anna Mary Robertson Moses

Jej obrazy można było kupić na wiejskim targu obok przetworów. Nie przypominało to początku wielkiej kariery. Anna Mary Robertson Moses przez większą część życia pracowała w gospodarstwie, prowadziła dom i wychowywała dzieci. Malowaniu poświęciła się na dobre dopiero po siedemdziesiątce.

Na obrazach pojawiało się to, co znała: wieś, praca, śnieg, codzienne zajęcia. Nie zaczynała od poszukiwania niezwykłego tematu. Miała za sobą dziesiątki lat patrzenia na świat, a teraz znajdowała dla tych wspomnień nową formę. Jej twórczość wyrastała z życia, które już przeżyła.

Kolekcjoner zainteresował się pracami wystawionymi w miejscowej aptece. Potem przyszły kontakty z galerią i pierwsza indywidualna wystawa w Nowym Jorku w 1940 roku. Artystka miała wtedy osiemdziesiąt lat. Świat poznał ją jako Grandma Moses, czyli Babcię Moses.

W jej biografii początek i starość mieszczą się w tym samym zdaniu. Wcześniejsze lata nie były pustą poczekalnią przed sukcesem. To właśnie ich obrazy przeniosła później na płótno.

MYŚL DO ZABRANIA

Możesz zacząć z doświadczeniem, które masz dzisiaj.

Do refleksji: Do czego wracasz myślami, choć od dawna odkładasz spróbowanie?

Mały krok: Poświęć dziesięć minut na jedną próbę: szkic, kilka zdań albo pierwsze oczko robótki.

Źródła 01 / s. 29. Pełne tytuły i aktywne linki w wykazie.

02



Światło z części na złom

William Kamkwamba

W domu Williama Kamkwamby brakowało pieniędzy na opłacenie szkoły. Gdy Malawi dotknął głód, nastolatek musiał przerwać naukę. Nie miał warsztatu pełnego narzędzi ani pieniędzy na gotową instalację elektryczną. Miał jednak dostęp do biblioteki.

W książce znalazł informacje o wiatrakach. Urządzenie mogło zamieniać ruch powietrza w energię. William postanowił zbudować własne. Zamiast zamawiać nowe elementy, wykorzystywał części, które zdołał zdobyć: między innymi fragmenty roweru i materiały ze złomowiska. Wiedza z książki zaczynała przybierać kształt prawdziwej maszyny.

Miał czternaście lat, kiedy zbudował wiatrak wytwarzający prąd dla rodzinnego domu. Później o jego pracy dowiedzieli się dziennikarze i organizatorzy konferencji TED. Dzięki zainteresowaniu innych pojawiły się kolejne możliwości nauki i rozwoju.

Nie usunął całego ubóstwa jednym wynalazkiem. Rozwiązał konkretny problem tam, gdzie żył. W tej historii biblioteka jest równie ważna jak wiatrak: bez miejsca, w którym można było szukać wiedzy, trudniej byłoby wykonać pierwszy krok.

MYŚL DO ZABRANIA

Dostęp do wiedzy potrafi otworzyć drogę, której wcześniej nie było widać.

Do refleksji: Jakiego jednego brakującego elementu wiedzy potrzebujesz teraz?

Mały krok: Znajdź książkę, instrukcję albo osobę, która pomoże Ci zrozumieć jeden konkretny problem.

Źródła 02 / s. 29. Pełne tytuły i aktywne linki w wykazie.

03

Wielkie odkrycia w skromnej pracowni

Maria Skłodowska-Curie

Zanim w jej biografii pojawiły się dwie Nagrody Nobla, był wyjazd z Polski, studia i praca w warunkach dalekich od wygodnego laboratorium. W 1891 roku Maria Skłodowska przyjechała do Paryża, żeby kontynuować naukę. Zdobyła wykształcenie z fizyki i matematyki.

Razem z Pierre'em Curie prowadziła badania nad promieniotwórczością. Ich zaplecze laboratoryjne było skromne, a na utrzymanie oboje zarabiali również nauczaniem. Za słowem „odkrycie” kryły się kolejne analizy, pomiary i opracowywanie sposobów rozdzielania substancji. Badania doprowadziły do odkrycia polonu i radu.

W 1903 roku otrzymała Nagrodę Nobla z fizyki wspólnie z Pierre'em Curie i Henrim Becquerelem. W 1911 roku przyznano jej Nobla z chemii. Po śmierci męża objęła jego stanowisko profesorskie na Sorbonie, jako pierwsza kobieta na tej posadzie.

Łatwo zapamiętać uroczystość wręczenia nagrody. Trudniej zobaczyć lata pracy, które ją poprzedziły. A jednak to tam rozgrywa się większa część tej historii: w powracaniu do pytań, dla których warto szukać odpowiedzi.

MYŚL DO ZABRANIA

Rezultat, który widać, często wyrasta z pracy, której nikt nie ogląda.

Do refleksji: Jaki cichy, regularny wysiłek ma dla Ciebie znaczenie?

Mały krok: Zapisz jedną rzecz, którą już robisz konsekwentnie, nawet jeśli efekt dopiero się pojawi.

Źródła 03 / s. 29. Pełne tytuły i aktywne linki w wykazie.

04

Inny pomysł na ten sam warsztat

Ole Kirk Kristiansen

Wielki kryzys dotarł również do warsztatu duńskiego stolarza. Ole Kirk Kristiansen musiał szukać przedmiotów, które uda się sprzedać w trudnych czasach. Obok drabin, desek do prasowania i innych wyrobów zaczął w 1932 roku robić drewniane zabawki.

Nie była to natychmiastowa przepustka do powodzenia. Początki firmy pozostawały trudne. Ole zwrócił się do rodziny o pomoc w zabezpieczeniu pożyczki, a jego pomysł nie budził u wszystkich entuzjazmu. Mimo to stopniowo coraz mocniej skupiał się na zabawkach. Do nowej pracy przeniósł umiejętności, które zdobył wcześniej: staranne obrabianie drewna i dbałość o trwałość przedmiotów.

Przedsiębiorstwo przyjęło nazwę LEGO, utworzoną z duńskich słów oznaczających „baw się dobrze”. Z czasem z małego warsztatu wyrosła firma znana na całym świecie. Jej początek nie wyglądał jednak jak pudełko kolorowych klocków. Wyglądał jak stolarz szukający sposobu na dalszą pracę.

Zmiana kierunku nie wymazała jego wcześniejszego zawodu. Pozwoliła wykorzystać go inaczej. To, czego już umiał, stało się materiałem do następnego rozdziału.

MYŚL DO ZABRANIA

Dotychczasowe umiejętności mogą przydać się w nowym miejscu.

Do refleksji: Co umiesz robić, co mogłoby znaleźć inne zastosowanie?

Mały krok: Wypisz trzy zastosowania jednej swojej umiejętności. Jedno może być zupełnie nieoczywiste.

Źródła 04 / s. 29. Pełne tytuły i aktywne linki w wykazie.

05

Miejsce na sali wykładowej

Elizabeth Blackwell

Chciała studiować medycynę. Uczelnie, do których pisała, odmawiały. W połowie XIX wieku pomysł, że kobieta zostanie lekarką, spotykał się z uprzedzeniami jeszcze przed sprawdzeniem jej wiedzy. Elizabeth Blackwell musiała najpierw znaleźć miejsce, które w ogóle pozwoli jej się uczyć.

Przyjęło ją Geneva Medical College w stanie Nowy Jork. W 1849 roku ukończyła studia i jako pierwsza kobieta otrzymała dyplom lekarza na amerykańskiej uczelni medycznej. Cel, który wcześniej odbijał się od kolejnych zamkniętych drzwi, stał się rzeczywistym zawodem.

Dyplom nie zakończył jednak wszystkich trudności. Inne kobiety nadal miały problem z dostępem do praktyki. W 1857 roku Blackwell wraz ze współpracowniczkami utworzyła w Nowym Jorku placówkę dla kobiet i dzieci. Miejsce służyło pacjentom, a jednocześnie otwierało lekarkom możliwość zdobywania doświadczenia.

W jej historii jest więc coś więcej niż pojedyncze przyjęcie na studia. Osoba, która z trudem znalazła dla siebie miejsce, pomogła potem stworzyć przestrzeń dla kolejnych. Sukces mógł mieć dalszy ciąg także w cudzym życiu.

MYŚL DO ZABRANIA

Jedno otwarte miejsce może stać się początkiem większej zmiany.

Do refleksji: Czy znasz jeszcze jedną drogę do celu, który jest dla Ciebie ważny?

Mały krok: Sprawdź jedną alternatywę: inną instytucję, termin, formę nauki albo osobę do kontaktu.

Źródła 05 / s. 29. Pełne tytuły i aktywne linki w wykazie.

06

Dwunasta odpowiedź

José Hernández

Jedenaście razy nie został przyjęty. Dopiero kolejna rekrutacja otworzyła José Hernándezowi drogę do szkolenia astronautów. Gdy ogląda się start rakiety, łatwo przegapić ten długi fragment opowieści: lata, w których odpowiedź nadal brzmiała odmownie.

Jako dziecko podróżował z rodziną pracującą przy sezonowych zbiorach. Przeprowadzki oznaczały również zmiany szkół. Angielskiego nauczył się dopiero w wieku dwunastu lat. Później ukończył studia inżynierskie i pracował między innymi nad technikami obrazowania. Zanim NASA wybrała go do lotu, miał już za sobą znaczącą drogę zawodową.

Do grupy kandydatów na astronautów trafił w 2004 roku. W 2009 roku poleciał promem Discovery w misji STS-128. Marzenie nie spełniło się w chwili wysłania kolejnego zgłoszenia. Potrzebne były kwalifikacje, praca, szkolenie i decyzje ludzi, którzy wybierali załogę.

Jego dwanaście prób nie jest instrukcją, ile razy każdy powinien próbować. Pokazuje jednak, że jedna odmowa nie opisuje całej przyszłości człowieka. Czas pomiędzy próbami także może być czasem rozwoju.

MYŚL DO ZABRANIA

Odmowa dotyczy konkretnej próby. Warto sprawdzić, czego można się z niej nauczyć.

Do refleksji: Co możesz poprawić lub zmienić przed następną próbą?

Mały krok: Wybierz jedną umiejętność albo informację, która zwiększy Twoje możliwości.

Źródła 06 / s. 29. Pełne tytuły i aktywne linki w wykazie.

07

Sześć punktów i cały świat słów

Louis Braille

Sześć wypukłych punktów. Tak niewielka przestrzeń wystarczyła, by pomieścić system znaków, który zmienił dostęp do czytania i pisania. Jego twórca, Louis Braille, stracił wzrok po wypadku we wczesnym dzieciństwie. Uczył się w paryskim instytucie dla niewidomych uczniów.

Dostęp do książek był dla osób niewidomych bardzo ograniczony. Braille pracował nad sposobem zapisu, który można odczytywać dotykiem. Jako nastolatek opracował pierwszą wersję swojego systemu, później go udoskonalał. Znaki mogły przekazywać litery i inne symbole. Powstały także rozwiązania służące zapisywaniu muzyki oraz matematyki.

Na upowszechnienie wynalazku trzeba było czekać. We Francji oficjalnie przyjęto go dopiero w 1854 roku, dwa lata po śmierci twórcy. To ważny szczegół: Braille stworzył działające rozwiązanie, ale nie zdążył zobaczyć całego zasięgu jego wpływu.

Jego praca nie przywróciła mu wzroku. Poszerzyła możliwości uczenia się i samodzielnego działania. Czasem właśnie tak wygląda osiągnięcie celu: pojawia się narzędzie, dzięki któremu więcej rzeczy staje się dostępnych.

MYŚL DO ZABRANIA

Dobre narzędzie może zmienić zakres tego, co jest możliwe.

Do refleksji: Co ułatwiłoby Ci czynność, która dziś kosztuje zbyt dużo wysiłku?

Mały krok: Poszukaj jednego ułatwienia: większego druku, wygodnego uchwytu, przypomnienia albo innego sposobu zapisu.

Źródła 07 / s. 30. Pełne tytuły i aktywne linki w wykazie.

08

Do marzenia przez inny język

Bessie Coleman

Zanim nauczyła się pilotować samolot, musiała nauczyć się francuskiego. Bessie Coleman chciała latać, ale amerykańskie szkoły lotnicze odmawiały jej przyjęcia. Była czarną kobietą w świecie, w którym rasizm i uprzedzenia wobec kobiet zamykały dostęp do szkolenia.

Zaczęła przygotowywać się do wyjazdu do Francji. Pracowała, oszczędzała i uczyła się języka. Pomogli jej także ludzie, którzy dostrzegli jej determinację i wsparli podróż finansowo. Nauka francuskiego nie była więc odległym dodatkiem do planu. Była jednym z jego najbardziej konkretnych etapów.

W 1921 roku Coleman otrzymała międzynarodową licencję pilota. Po powrocie do Stanów Zjednoczonych występowała w pokazach lotniczych. Zrealizowała cel, który wcześniej wydawał się zablokowany. Jej dalsze marzenie o własnej szkole lotniczej nie zdążyło się jednak spełnić przed jej śmiercią.

Ta biografia mieści osiągnięcie i niedokończony plan. Nie trzeba dopisywać do niej idealnego zakończenia, żeby dostrzec znaczenie tego, co zrobiła. Przekroczyła barierę, która nie powinna była stać na jej drodze.

MYŚL DO ZABRANIA

Czasem droga do celu zaczyna się od umiejętności, której wcześniej nie było w planie.

Do refleksji: Jaki etap pośredni mógłby otworzyć Ci dalszą drogę?

Mały krok: Nazwij ten etap jednym zdaniem, bez rozpisywania jeszcze całej przyszłości.

Źródła 08 / s. 30. Pełne tytuły i aktywne linki w wykazie.

09

Muzyka, która powstawała dalej

Ludwig van Beethoven

Dla kompozytora pogarszający się słuch oznaczał dramatyczną zmianę. Beethoven doświadczał jej przez wiele lat. Tracił swobodę rozmowy, coraz trudniejsze stawały się występy. Z czasem do porozumiewania się z gośćmi służyły mu także zeszyty, w których zapisywali swoje wypowiedzi.

Nie przestał komponować. Korzystał z wieloletniej wiedzy muzycznej i wyobraźni dźwiękowej. Wśród dzieł powstałych przy bardzo poważnym ubytku słuchu znalazła się IX Symfonia. W jej finale do orkiestry dołączają głosy wykonujące „Odę do radości”.

Prawykonanie odbyło się 7 maja 1824 roku w Wiedniu. Beethoven był obecny na scenie, lecz wykonanie wymagało prowadzenia muzyków przez drugiego dyrygenta. Jego obecność nie oznaczała, że ograniczenia zniknęły. Ukończone dzieło zabrzmiało dzięki pracy kompozytora i całego zespołu.

W tej historii nie ma odzyskania dawnej sprawności. Jest dalsze tworzenie przy zmienionych możliwościach. To również może być forma wierności temu, co ważne: odnalezienie sposobu, w jaki da się robić to dalej.

MYŚL DO ZABRANIA

To, co ważne, może potrzebować nowej formy.

Do refleksji: Jak można dostosować ulubione zajęcie do Twoich obecnych możliwości?

Mały krok: Zmień jeden warunek: czas, tempo, narzędzie, pozycję albo zakres zadania.

Źródła 09 / s. 30. Pełne tytuły i aktywne linki w wykazie.

10

Czasem trzeba zmienić pytanie

Tu Youyou

Wyniki nie były dostatecznie powtarzalne. Zespół kierowany przez Tu Youyou poszukiwał substancji skutecznej przeciw malarii. Badacze sprawdzali wyciągi z roślin, ale obiecujący rezultat nie zawsze udawało się uzyskać ponownie. Samo powtórzenie tej samej czynności nie wystarczało.

Tu wróciła do dawnych opisów zastosowania roślin leczniczych. Uwagę zwrócił szczegół dotyczący sposobu przygotowania bylicy: tekst opisywał moczenie i wyciskanie, zamiast typowego gotowania. Powstało pytanie, czy wysoka temperatura nie niszczy poszukiwanego składnika. Zespół zmienił sposób ekstrakcji i prowadził dalsze eksperymenty.

Badania doprowadziły do wyodrębnienia artemizyniny, substancji, która odegrała wielką rolę w leczeniu malarii. W 2015 roku Tu Youyou otrzymała Nagrodę Nobla. Między dawną wskazówką a lekiem znalazły się jednak badania laboratoryjne i kolejne etapy naukowego sprawdzania.

To historia uważnego przyjrzenia się temu, co nie działało. Postęp przyniosła gotowość do zmiany metody. Cierpliwość przydała się razem z ciekawością, a dawna książka stała się początkiem nowego pytania.

MYŚL DO ZABRANIA

Nieudana próba może podpowiedzieć, co warto zrobić inaczej.

Do refleksji: Co powtarzasz bez efektu, choć można zmienić jeden element?

Mały krok: Wybierz małą zmianę sposobu działania i sprawdź, czy rzeczywiście pomaga.

Źródła 10 / s. 30. Pełne tytuły i aktywne linki w wykazie.

11

Wiedza znaleziona w skałach

Mary Anning

Na wybrzeżu w Lyme Regis można było znaleźć skamieniałości. Dla rodziny Mary Anning ich sprzedaż stanowiła sposób zarabiania. Mary od dziecka uczyła się od ojca szukania i oczyszczania znalezisk. Później sama zdobywała wiedzę z geologii i anatomii, choć miała niewiele formalnego wykształcenia.

Kiedy jej brat znalazł niezwykłą czaszkę, Mary odszukiwała i wydobywała kolejne części szkieletu. Okazał się pozostałością morskiego gada. W 1823 roku odkryła również kompletny szkielet plezjozaura. Jej znaleziska pomagały uczonym rozumieć zwierzęta, które żyły na Ziemi bardzo dawno temu.

Rosnąca wiedza nie zapewniała jej równego traktowania. Jako kobieta nie mogła zostać członkinią Geological Society. Naukowcy korzystający z jej odkryć nie zawsze oddawali jej należne uznanie. Jej znaczący wkład w naukę współistniał z ubóstwem i wykluczeniem.

Nie wszystkie przeszkody ustąpiły za jej życia. Mimo nich Mary wykonywała pracę, której wartość przetrwała znacznie dłużej niż opinie ludzi odmawiających jej miejsca. Rzeczywiste kompetencje nie zawsze od razu otrzymują właściwą nazwę i uznanie.

MYŚL DO ZABRANIA

Warto zauważać umiejętności także wtedy, gdy nie towarzyszy im oficjalne uznanie.

Do refleksji: Czego nauczyło Cię doświadczenie, czego nie pokazuje żaden dyplom?

Mały krok: Zapisz jedną taką umiejętność i konkretny przykład jej wykorzystania.

Źródła 11 / s. 30. Pełne tytuły i aktywne linki w wykazie.

12

Miejsce przy teleskopie

Vera Rubin

Jako dziewczynka obserwowała nocne niebo. Mając czternaście lat, zbudowała prosty teleskop z tekturowej rury i kupionej soczewki. Vera Rubin zamieniła to zainteresowanie w studia, a następnie w pracę naukową. Droga do astronomii nie była jednak równie dostępna dla wszystkich.

Rubin napotykała bariery związane z tym, że była kobietą. Ukończyła kolejne etapy kształcenia, łączyła badania z życiem rodzinnym, a w 1965 roku rozpoczęła pracę w Carnegie. Wspólnie z Kentem Fordem badała ruch gwiazd w galaktykach. Pomiary nie pasowały do prostego obrazu wynikającego z ilości widocznej materii.

Ich wyniki dostarczyły bardzo ważnych dowodów przemawiających za istnieniem ciemnej materii. To, co zaczęło się od patrzenia w niebo, pomogło zmienić sposób rozumienia kosmosu. Rubin wykorzystywała też swoją pozycję, aby wspierać kobiety w nauce i poszerzać ich dostęp do możliwości badawczych.

Zainteresowanie nie musiało zniknąć dlatego, że otoczenie uważało daną dziedzinę za cudze miejsce. Potrzebowało nauki, współpracy i rzeczywistego dostępu do narzędzi. W końcu przy teleskopie zrobiło się miejsce także na jej pytania.

MYŚL DO ZABRANIA

Twoja ciekawość zasługuje na miejsce i czas.

Do refleksji: Czy rezygnujesz z jakiegoś zainteresowania, bo wydaje Ci się, że „nie wypada”?

Mały krok: Daj sobie kwadrans kontaktu z tym tematem: książkę, wykład, próbę albo rozmowę.

Źródła 12 / s. 30. Pełne tytuły i aktywne linki w wykazie.

13

Zanim zabrzmiał sygnał startu

Wilma Rudolph

W dzieciństwie nosiła aparat ortopedyczny na nodze. Wilma Rudolph przeszła polio, a jej lewa noga była porażona. Droga do późniejszego biegania zaczynała się więc daleko od stadionu: od leczenia, ćwiczeń i rodzinnej pomocy.

Mama zabierała ją na wizyty do oddalonego ośrodka, a rodzeństwo pomagało w zalecanych masażach. Z czasem Wilma mogła poruszać się bez aparatu. Zainteresowała się sportem, grała w koszykówkę, a jej szybkość zwróciła uwagę trenerów. Wyjątkowe osiągnięcia poprzedziły lata rozwoju i treningów.

Na igrzyskach w Melbourne w 1956 roku zdobyła brąz w sztafecie. Cztery lata później w Rzymie wywalczyła trzy złote medale: na 100 metrów, na 200 metrów i w sztafecie 4 × 100 metrów. Stała się jedną z najważniejszych postaci lekkoatletyki.

Wyniku biegu nie da się sprowadzić do dawnej diagnozy ani do samego uporu zawodniczki. W jej biografii spotykają się indywidualne możliwości, leczenie, wsparcie i praca sportowa. Za krótkim wyścigiem znajduje się długa historia wielu ludzi.

MYŚL DO ZABRANIA

Wsparcie może być częścią osiągnięcia od samego początku.

Do refleksji: Kto lub co pomagało Ci przejść przez dłuższy wysiłek?

Mały krok: Przypomnij sobie jedną konkretną pomoc. Jeśli chcesz, podziękuj za nią.

Źródła 13 / s. 31. Pełne tytuły i aktywne linki w wykazie.

14



Słowa zapisane w dłoni

Helen Keller

Nauczycielka zapisywała litery w dłoni uczennicy. Anne Sullivan pracowała w ten sposób z Helen Keller, która po chorobie we wczesnym dzieciństwie straciła słuch i wzrok. Dotyk mógł przekazywać to, czego nie dało się usłyszeć ani zobaczyć.

Nauka wymagała czasu i dostosowania sposobu komunikacji. Helen poznawała język, czytała i przygotowywała się do kolejnych etapów edukacji. Sullivan towarzyszyła jej również podczas studiów, przekazując treść zajęć. Za rezultatem stała praca uczennicy, ale także wieloletnia współpraca i dostęp do odpowiednich metod.

W 1904 roku Keller ukończyła Radcliffe College. Została pisarką i działaczką społeczną. Przez wiele lat pracowała na rzecz praw osób z niepełnosprawnościami. Jej dorosłe życie nie skończyło się na słynnej scenie uczenia pierwszych słów. Rozwinęło się w edukację, publikacje i publiczne zabieranie głosu.

Ta historia pokazuje, ile zmienia odnalezienie wspólnego języka. Możliwość rozumienia i bycia rozumianym otwiera dostęp do następnych rzeczy: nauki, relacji, samostanowienia. Zaczyna się od kontaktu, który jest naprawdę dostępny dla drugiej osoby.

MYŚL DO ZABRANIA

Porozumienie może wymagać innej drogi niż ta, do której przywykliśmy.

Do refleksji: Co pomaga Ci najlepiej zrozumieć drugą osobę i dać się zrozumieć?

Mały krok: W jednej rozmowie zwolnij, zapytaj o preferowany sposób wyjaśnienia i zostaw czas na odpowiedź.

Źródła 14 / s. 31. Pełne tytuły i aktywne linki w wykazie.

15



Razem na biegun

Jan Mela

Wyprawa nosiła nazwę „Razem na biegun”. To słowo dobrze opisuje historię Jana Meli. W 2002 roku jako nastolatek został porażony prądem. Stracił rękę i część nogi. Po wypadku przyszły leczenie, rehabilitacja i uczenie się codzienności w zmienionej sytuacji.

Dwa lata później wyruszył z Markiem Kamińskim i towarzyszami na wyprawy polarne. W 2004 roku dotarł do bieguna północnego i południowego. Osiągnięcie było niezwykłe, ale nie zdarzyło się bez przygotowań, odpowiedniego sprzętu, protezy i współpracy z doświadczonymi podróżnikami.

Na zdjęciu z końca drogi łatwo zobaczyć przede wszystkim człowieka, który osiągnął cel. Mniej widoczne pozostaje zaplecze: ludzie, wiedza i organizacja. W tej wyprawie od początku było wiadomo, że idzie zespół. Każdy miał swój udział w tym, żeby możliwe stały się następne etapy.

Nie trzeba zdobywać bieguna, żeby wyznaczyć sobie ważny kierunek po trudnym wydarzeniu. Z tej opowieści można zabrać przede wszystkim zgodę na wspólne działanie. Cel może należeć do Ciebie, a droga do niego może mieć więcej niż jednego uczestnika.

MYŚL DO ZABRANIA

Możesz potrzebować innych i nadal być osobą, która realizuje własny cel.

Do refleksji: Kogo warto zaprosić do pomocy w Twojej następnej sprawie?

Mały krok: Przygotuj jedną konkretną prośbę: o informację, wspólne wyjście albo pomoc w jednym zadaniu.

Źródła 15 / s. 31. Pełne tytuły i aktywne linki w wykazie.

16



Rachunki, którym zaufano

Katherine Johnson

Przed lotem Johna Glenna w 1962 roku elektroniczne komputery miały już wyliczoną trasę. Astronauta chciał jednak, żeby sprawdziła ją jeszcze Katherine Johnson. Jej obliczeniom ufał. W programie kosmicznym precyzja mogła decydować o bezpieczeństwie ludzi.

Johnson od dziecka wyróżniała się zdolnościami matematycznymi. Żyła w Stanach Zjednoczonych w czasach segregacji rasowej, która ograniczała możliwości czarnych Amerykanów. Pracowała jako nauczycielka, a w 1953 roku trafiła do laboratorium Langley, należącego do poprzedniczki NASA. Stopniowo podejmowała zadania związane z lotami i programem kosmicznym.

Badała trajektorie, współtworzyła raporty i pracowała przy projektach Apollo. Nie znajdowała się w kapsule, lecz jej wiedza pomagała w realizacji misji. Gdy w 2015 roku otrzymała Prezydencki Medal Wolności, uhonorowano dorobek budowany przez dziesięciolecia.

To opowieść o pracy, która długo pozostawała poza szerokim światłem reflektorów. Jej znaczenie istniało na długo przed popularnością filmu „Ukryte działania”. Uznanie przyszło później niż realny wpływ, jaki miała na przedsięwzięcia całego zespołu.

MYŚL DO ZABRANIA

To, co robisz poza pierwszym planem, także może mieć duże znaczenie.

Do refleksji: Jaki Twój wkład bywa niewidoczny, choć inni z niego korzystają?

Mały krok: Nazwij ten wkład konkretnie. Zamiast „nic wielkiego” zapisz, co dzięki niemu jest możliwe.

Źródła 16 / s. 31. Pełne tytuły i aktywne linki w wykazie.

17

Trzy pomieszczenia na początek

Anna Dymna

Na początku były konkretne osoby, którym groziła utrata ważnego miejsca aktywności. Dwadzieścia sześcioro dorosłych mieszkańców schroniska w Radwanowicach potrzebowało dalszego wsparcia. Anna Dymna założyła w 2003 roku fundację „Mimo Wszystko”, aby pomóc im zachować dostęp do zajęć i kontaktu z innymi.

Warsztaty Terapii Artystycznej rozpoczęły działalność w lutym następnego roku. Mieściły się w trzech pomieszczeniach. To był rzeczywisty początek: dostępna przestrzeń, organizacja pracy i ludzie, dla których można było coś zrobić już teraz. Duży ośrodek nie stał jeszcze gotowy.

Później przyszły lata zbierania pieniędzy i budowania zaplecza. We wrześniu 2013 roku oficjalnie otwarto „Dolinę Słońca”, ośrodek terapeutyczno-rehabilitacyjny dla dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną. Powstał dzięki pracy fundacji oraz wsparciu darczyńców i sponsorów.

W tej historii rozmiar pierwszego kroku nie zdradza rozmiaru późniejszego przedsięwzięcia. Trzy pomieszczenia mogły być wystarczające, żeby zacząć odpowiadać na potrzebę. Kolejne możliwości pojawiały się wraz z pracą wielu osób skupionych wokół wspólnego celu.

MYŚL DO ZABRANIA

Pierwsza działająca wersja pomysłu może być skromna.

Do refleksji: Jaka najmniejsza wersja Twojego pomysłu byłaby już komuś potrzebna?

Mały krok: Opisz ją w dwóch zdaniach: dla kogo jest i w czym konkretnie pomoże.

Źródła 17 / s. 31. Pełne tytuły i aktywne linki w wykazie.

18

Las nie odrasta w jeden dzień

Lélia i Sebastião Salgado

Dawne rodzinne gospodarstwo było zdegradowanym terenem po hodowli bydła. Lélia i Sebastião Salgado chcieli przywrócić tam las. W 1998 roku założyli w Brazylii Instituto Terra. Zamiar dotyczył miejsca, w którym utraconej przyrody nie dało się odzyskać jednym działaniem.

Pierwsze duże sadzenie odbyło się w kolejnym sezonie deszczowym. Włączyli się uczniowie, przyjaciele, partnerzy i pracownicy. Posadzono dziesięć tysięcy drzew. Był to dopiero początek: przywracanie ekosystemu wymagało rozwijania wiedzy, opieki nad roślinami i organizacji, która będzie pracować także po pierwszej akcji.

Z biegiem lat teren ponownie stawał się lasem. Instytut rozwinął działalność związaną z odtwarzaniem przyrody i edukacją. W swojej historii dokumentuje również powrót dzikich zwierząt. Efekt, który dziś można zobaczyć na zdjęciach, narastał przez wiele sezonów.

Ta opowieść ma tempo rosnącego drzewa. Praca wykonana dzisiaj nie od razu daje cień. Potrzebuje czasu, odpowiednich warunków i dalszej troski. Czasami wartość działania najłatwiej dostrzec dopiero wtedy, gdy porówna się miejsce z tym, czym było przed laty.

MYŚL DO ZABRANIA

Niektóre efekty potrzebują czasu i powracającej troski.

Do refleksji: Co w Twoim życiu rozwija się wolniej, niż chciałoby otoczenie?

Mały krok: Przypomnij sobie początek tej sprawy. Zauważ jedną zmianę, która już zaszła.

Źródła 18 / s. 31. Pełne tytuły i aktywne linki w wykazie.

19

Nowe opowieści w nowym domu

Judith Kerr

W 1933 roku rodzina Judith Kerr musiała opuścić Niemcy. Jej ojciec, krytyk nazizmu, znalazł się w niebezpieczeństwie. Judith była dzieckiem. Zanim rodzina osiadła w Wielkiej Brytanii, przeszła przez kolejne kraje i zmiany codzienności.

Wyjazd oznaczał utratę znanego świata, a późniejsze lata nie były pozbawione trudności. Nowe miejsce wymagało odnajdywania się w innym języku i warunkach. Judith rozwijała zdolności artystyczne. Jako dorosła zaczęła tworzyć książki, w których sama łączyła tekst i ilustracje.

W 1968 roku ukazała się opowieść o tygrysie, który przyszedł na herbatę. Później czytelnicy poznali kota Moga. Kerr opisała również dziecięce doświadczenie ucieczki w powieści „Kiedy Hitler ukradł różowego królika”, opartej na własnym życiu. Jej książki trafiły do kolejnych pokoleń.

Z tej biografii nie wynika, że trudne dzieciństwo było potrzebne do stworzenia pięknych rzeczy. Wynika coś spokojniejszego: po utracie jednego domu powstawało dalsze życie. Zmieściły się w nim pamięć o przeszłości, twórczość i historie dające dzieciom radość.

MYŚL DO ZABRANIA

Przeszłość może pozostać częścią opowieści, w której powstają nowe rozdziały.

Do refleksji: Co chcesz zachować z poprzedniego etapu życia, a co dopiero stworzyć?

Mały krok: Zapisz jedno wspomnienie warte zachowania i jedną rzecz, której chcesz jeszcze spróbować.

Źródła 19 / s. 32. Pełne tytuły i aktywne linki w wykazie.

20

Znów stanąć przy brzegu basenu

Yusra Mardini

Pływanie było częścią jej życia jeszcze przed ucieczką z Syrii. W 2015 roku Yusra Mardini opuściła kraj ogarnięty wojną. Podczas przeprawy do Grecji łódź, którą płynęła, znalazła się w niebezpieczeństwie. Yusra i jej siostra znalazły się wśród osób, które weszły do wody i pomagały doprowadzić ją do brzegu.

Później Yusra dotarła do Niemiec. Mogła ponownie trenować. Powrót do basenu nie usuwał doświadczenia wojny i ucieczki, ale pozwalał rozwijać umiejętność, która należała do jej wcześniejszego życia. Potrzebne były bezpieczne miejsce, trener i możliwość regularnej pracy.

W 2016 roku wystartowała na igrzyskach w Rio de Janeiro w pierwszej olimpijskiej reprezentacji uchodźców. Nie zdobyła medalu. Zrealizowała jednak cel uczestnictwa w igrzyskach, a później została ambasadorką dobrej woli UNHCR i opowiadała o sytuacji ludzi zmuszonych do opuszczenia domu.

Jej osiągnięcie dobrze przypomina, że meta może mieć różne kształty. Czasem jest nią miejsce na starcie i możliwość ponownego robienia tego, co od dawna było ważne.

MYŚL DO ZABRANIA

Powrót do ważnego zajęcia także może być dużym osiągnięciem.

Do refleksji: Do jakiej części swojego życia chcesz wrócić, choćby w zmienionej formie?

Mały krok: Wybierz najmniejszy możliwy powrót: kontakt, krótką próbę albo sprawdzenie dostępnego miejsca.

Źródła 20 / s. 32. Pełne tytuły i aktywne linki w wykazie.

21



Głos miał inną postać

Stephen Hawking

Jego komputerowy głos stał się rozpoznawalny na całym świecie. Stephen Hawking używał technologii wspierającej komunikację, ponieważ choroba neuronu ruchowego stopniowo ograniczała sprawność jego ciała. Zdiagnozowano ją, gdy był młodym badaczem.

Kontynuował pracę nad pytaniami o początek Wszechświata i naturę czarnych dziur. Związany z Cambridge, współpracował z innymi naukowcami i korzystał z pomocy umożliwiającej codzienne funkcjonowanie. Rozwój badań wymagał zarówno jego wiedzy, jak i środowiska, w którym mógł ją wykorzystywać.

W 1988 roku ukazała się „Krótka historia czasu”. Książka przybliżała trudne zagadnienia czytelnikom spoza świata fizyki i stała się światowym bestsellerem. Hawking osiągnął dzięki niej coś więcej niż rozpoznawalność: jego pytania trafiły do ludzi, którzy wcześniej nie czytali prac o kosmologii.

Nie wyleczył choroby siłą charakteru. Żył i pracował z jej skutkami, przy wsparciu ludzi i technologii. W tej historii szczególnie ważna jest możliwość udziału: umysł badacza potrzebował dostępnych sposobów przekazywania tego, co miał do powiedzenia.

MYŚL DO ZABRANIA

Korzystanie z pomocy i technologii może poszerzać samodzielność.

Do refleksji: Jakie ułatwienie dałoby Ci więcej możliwości zamiast odbierać energię?

Mały krok: Wypróbuj jedno dostępne narzędzie, na przykład dyktowanie tekstu, przypomnienie albo odczyt głosowy.

Źródła 21 / s. 32. Pełne tytuły i aktywne linki w wykazie.

22

Ocean po siedemdziesiątce

Aleksander Doba

Miał siedemdziesiąt lat, gdy w maju 2017 roku wyruszył kajakiem z Nowego Jorku w stronę Francji. Aleksander Doba nie zaczynał wtedy przygody z wodą. Był doświadczonym kajakarzem i miał już za sobą wcześniejsze przeprawy przez Atlantyk.

Tym razem płynął samotnie z zachodu na wschód. Wyprawa wymagała specjalnego kajaka, przygotowania i mierzenia się z warunkami na oceanie. Samotność na wodzie nie oznaczała braku zaplecza całego przedsięwzięcia. Za taką podróżą stoją także rozwiązania techniczne i organizacyjne.

Do Le Conquet we Francji dotarł 3 września 2017 roku, po 110 dniach. Guinness World Records odnotował tę przeprawę jako rekord wieku w samotnym pokonaniu oceanu kajakiem. Za krótkim zapisem dat kryją się miesiące drogi i doświadczenie gromadzone przez znacznie więcej lat.

To nie jest zaproszenie, żeby sprawdzać swoje granice w niebezpieczny sposób. Z tej historii można zabrać myśl o ciągłości pasji. Kolejne urodziny nie muszą automatycznie zamykać wszystkich planów. Ich kształt warto dobierać do zdrowia, umiejętności i realnych warunków.

MYŚL DO ZABRANIA

Pasja może towarzyszyć Ci także w następnych etapach życia.

Do refleksji: Jaką przygodę chcesz przeżyć w skali dobrej właśnie dla Ciebie?

Mały krok: Zaplanuj bezpieczną małą wyprawę: do nowego miejsca w okolicy, muzeum albo dawno niewidzianej osoby.

Źródła 22 / s. 32. Pełne tytuły i aktywne linki w wykazie.

23

Zeszyt, którego nie zamknięto

Malala Yousafzai

Chciała chodzić do szkoły. Dla Malali Yousafzai to zwyczajne pragnienie stało się sprawą publiczną, kiedy talibowie ograniczyli dziewczętom dostęp do nauki w jej części Pakistanu. Opisywała swoje doświadczenia i mówiła o prawie dziewcząt do edukacji.

W 2012 roku została ciężko ranna w zamachu. Przeszła operacje i rehabilitację w Wielkiej Brytanii. W dalszym działaniu miała wsparcie rodziny, lekarzy i wielu innych osób. Z ojcem założyła Malala Fund, organizację wspierającą edukację dziewcząt.

W 2014 roku otrzymała Pokojową Nagrodę Nobla. A później wydarzyło się coś mniej widowiskowego niż ceremonia, lecz bardzo bliskiego początkowemu celowi: kontynuowała własną naukę. W 2020 roku ukończyła studia na Uniwersytecie Oksfordzkim. Dziewczynka, której odbierano dostęp do szkolnej klasy, została absolwentką uczelni.

Nie oznacza to, że problem wykluczenia dziewcząt z edukacji zniknął. Jej osobisty cel spotkał się z pracą na rzecz innych. Zeszyt może być w tej historii symbolem czegoś podstawowego: możliwości uczenia się i podejmowania decyzji o własnej przyszłości.

MYŚL DO ZABRANIA

Uczenie się może być sposobem poszerzania własnej przyszłości.

Do refleksji: Czego chcesz się nauczyć dla siebie, bez potrzeby zdawania egzaminu?

Mały krok: Wybierz jedno pytanie i znajdź początek odpowiedzi w dostępnym źródle.

Źródła 23 / s. 32. Pełne tytuły i aktywne linki w wykazie.

24

Zacząć od drzewa

Wangari Maathai

Wycinka drzew zmieniała codzienność kenijskich społeczności. Degradacja środowiska zagrażała ich warunkom życia. Wangari Maathai widziała związek między przyrodą a możliwością bezpiecznego utrzymania rodzin. Odpowiedzią miało być działanie podejmowane blisko domu.

W 1977 roku powstał Green Belt Movement. Kobiety sadziły drzewa w swoim otoczeniu, a wokół tej pracy rozwijała się współpraca. Pojedyncza sadzonka była niewielka w porównaniu z rozmiarem problemu. Wiele sadzonek, wiele osób i kolejne lata zaczęły jednak zmieniać skalę przedsięwzięcia.

Ruch przyczynił się do posadzenia milionów drzew. Maathai łączyła ochronę środowiska z prawami kobiet i działaniem na rzecz demokracji. W 2004 roku otrzymała Pokojową Nagrodę Nobla. Wyróżnienie uznało znaczenie pracy, która wyrastała z bardzo konkretnych potrzeb i stopniowo obejmowała coraz więcej ludzi.

Na końcu tych dwudziestu czterech historii zostaje więc drzewo. Coś, co można zacząć od niewielkiego gestu, lecz czego wzrost wymaga czasu oraz warunków. Własny wpływ też bywa początkowo mały. Warto go zauważyć, zanim będzie wyglądał imponująco.

MYŚL DO ZABRANIA

Małe działanie może z czasem stać się częścią wspólnej zmiany.

Do refleksji: Co chcesz od dzisiaj pielęgnować: pomysł, umiejętność, relację czy miejsce?

Mały krok: Wybierz jedną rzecz i ustal następny mały krok w terminie, który jest dla Ciebie realny.

Źródła 24 / s. 32. Pełne tytuły i aktywne linki w wykazie.

Co zabierasz ze sobą?

Jedna historia może zostać w pamięci dłużej niż wszystkie pozostałe. Zatrzymaj to, co jest Ci bliskie. Własny cel może być cichy, codzienny i ważny tylko dla Ciebie.

Najbardziej została ze mną historia...

Przypomniała mi o...

Chcę dać sobie więcej miejsca na...

Pomoc, z której mogę skorzystać...

Mój następny mały krok...

Do tych opowieści możesz wracać przez cały rok.
Nie trzeba czekać na grudzień ani na nowy początek w kalendarzu.

Źródła 01-06

Numery odpowiadają historiom. Tytuły i adresy otwierają materiały źródłowe. Dostęp i weryfikacja: 1 listopada 2026 r.

01. Anna Mary Robertson Moses

Smithsonian American Art Museum. Grandma Moses.
https://americanart.si.edu/artist/grandma-moses-5826

Smithsonian American Art Museum. Grandma Moses: A Good Day's Work.
https://americanart.si.edu/exhibitions/grandma-moses

02. William Kamkwamba

William Kamkwamba. About.
https://www.williamkamkwamba.org/about

TED. How I built a windmill.
https://www.ted.com/talks/william_kamkwamba_how_i_built_a_windmill

03. Maria Skłodowska-Curie

NobelPrize.org. Marie Curie - Biographical.
https://www.nobelprize.org/prizes/chemistry/1911/marie-curie/biographical/

NobelPrize.org. Marie Curie - Facts, Physics 1903.
https://www.nobelprize.org/prizes/physics/1903/marie-curie/facts/

04. Ole Kirk Kristiansen

LEGO History. The beginning of the LEGO Group.
https://www.lego.com/en-pl/history/articles/b-the-beginning-of-the-lego-group

05. Elizabeth Blackwell

National Library of Medicine. Biography: Dr. Elizabeth Blackwell.
https://www.nlm.nih.gov/exhibition/changing-the-face-of-medicine/physicians/biography_elizabeth_blackwell.html

06. José Hernández

Kennedy Space Center Visitor Complex. José M. Hernandez.
https://www.kennedyspacecenter.com/person/jose-m-hernandez/

Arizona PBS. Jose Hernandez's journey from farm fields to outer space.
https://azpbs.org/horizonte/2024/11/jose-hernandez-astronaut-journey/

Źródła 07-12

Numery odpowiadają historiom. Tytuły i adresy otwierają materiały źródłowe. Dostęp i weryfikacja: 1 listopada 2026 r.

07. Louis Braille

Library of Congress. Louis Braille: His Legacy and Influence - Overview.
https://www.loc.gov/exhibits/louis-braille/overview.html

Library of Congress, NLS. Louis Braille (1809-1852).
https://www.loc.gov/nls/new-materials/book-lists/louis-braille-1809-1852/

08. Bessie Coleman

Smithsonian National Air and Space Museum. Bessie Coleman's Daring Life as The First Licensed Black Woman Pilot.
https://airandspace.si.edu/stories/editorial/celebrating-centennial-bessie-coleman

Chicago History Museum. Bessie Coleman, Aviation Pioneer.
https://www.chicagohistory.org/bessie-coleman-aviation-pioneer/

09. Ludwig van Beethoven

Beethoven-Haus Bonn. Heard with Beethoven's ear.
https://www.beethoven.de/en/g/mit-beethovens-ohr-gehoert

Boston Symphony Orchestra. Beethoven - The Nine Symphonies.
https://www.bso.org/works/beethoven-the-nine-symphonies

10. Tu Youyou

NobelPrize.org. Tu Youyou - Biographical.
https://www.nobelprize.org/prizes/medicine/2015/tu/biographical/

NobelPrize.org. The Nobel Prize in Physiology or Medicine 2015 - Advanced information.
https://www.nobelprize.org/prizes/medicine/2015/advanced-information/

11. Mary Anning

Natural History Museum, London. Mary Anning: The unsung hero of fossil discovery.
https://www.nhm.ac.uk/discover/mary-anning-unsung-hero.html

12. Vera Rubin

Carnegie Science. Who was Vera Rubin?.
https://carnegiescience.edu/news/who-was-vera-rubin

Źródła 13-18

Numery odpowiadają historiom. Tytuły i adresy otwierają materiały źródłowe. Dostęp i weryfikacja: 1 listopada 2026 r.

13. Wilma Rudolph

U.S. Olympic & Paralympic Museum. Wilma Rudolph.
https://usopm.org/wilma-rudolph/

14. Helen Keller

American Foundation for the Blind. Helen Keller Biography.
https://www.afb.org/about-afb/history/helen-keller/biography-and-chronology/biography

15. Jan Mela

Polski Związek Alpinizmu. Wyprawa Fundacji „Poza Horyzonty” na El Capitana.
https://pza.org.pl/news/news-pza/art13714

Nauka w Polsce. Kamiński i Mela: jest jeszcze kilka miejsc do zdobycia.
https://naukawpolsce.pl/aktualnosci/news,19102,kaminski-i-mela-jest-jeszcze-kilka-miejsc-do-zdobycia.html

16. Katherine Johnson

NASA, Margot Lee Shetterly. Katherine Johnson Biography.
https://www.nasa.gov/centers-and-facilities/langley/katherine-johnson-biography/

17. Anna Dymna

Fundacja Anny Dymnej „Mimo Wszystko”. Ośrodek „Dolina Słońca”.
https://mimowszystko.org/co-robimy/dolinaslonca/

18. Lélia i Sebastião Salgado

Instituto Terra. Our History.
https://institutoterra.org/ourhistory/?lang=en

Źródła 19-24

Numery odpowiadają historiom. Tytuły i adresy otwierają materiały źródłowe. Dostęp i weryfikacja: 1 listopada 2026 r.

19. Judith Kerr

The Wiener Holocaust Library. The Kerr Family in Flight.
https://wienerholocaustlibrary.org/exhibition/the-kerr-family-in-flight/

The Wiener Holocaust Library. Honorary Membership Awarded to Judith Kerr - Dr Anthony Grenville Laudatio.
https://wienerholocaustlibrary.org/2019/03/26/374/

20. Yusra Mardini

UNHCR. Riveting new book tells how UNHCR ambassador Yusra Mardini swam to history.
https://www.unhcr.org/in/news/stories/riveting-new-book-tells-how-unhcr-ambassador-yusra-mardini-swam-history

International Olympic Committee. Yusra Mardini: Who is the Refugee Olympic Team swimmer and what is her story?.
https://www.olympics.com/ioc/news/yusra-mardini-refugee-olympic-swimming-story

21. Stephen Hawking

University of Cambridge. Professor Stephen Hawking 1942-2018.
https://www.cam.ac.uk/news/professor-stephen-hawking-1942-2018

22. Aleksander Doba

Guinness World Records. Oldest person to kayak across any ocean (male).
https://www.guinnessworldrecords.com/world-records/644148-oldest-person-to-kayak-across-any-ocean-male

Guinness World Records. Record-breaking kayaker Aleksander Doba dies after summiting Kilimanjaro.
https://www.guinnessworldrecords.com/news/2021/2/record-breaking-kayaker-aleksander-doba-dies-after-summiting-kilimanjaro-650254

23. Malala Yousafzai

Malala Fund. Malala's story.
https://malala.org/malalas-story

24. Wangari Maathai

NobelPrize.org. Wangari Maathai - Facts.
https://www.nobelprize.org/prizes/peace/2004/maathai/facts/

United Nations. Wangari Maathai.
https://www.un.org/en/node/55032