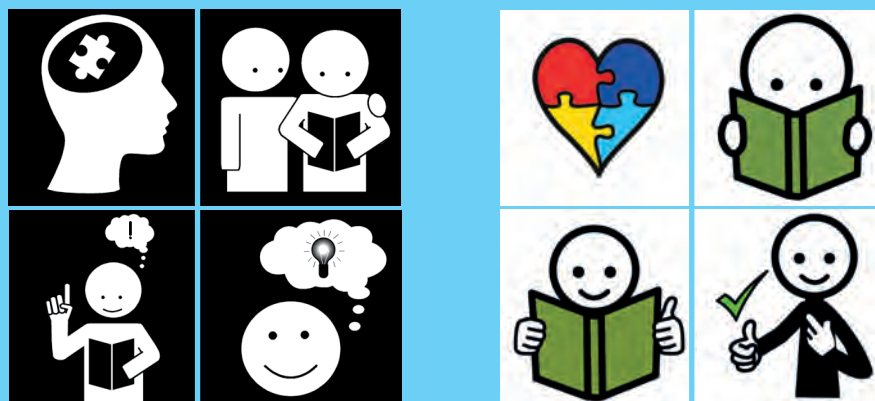


# ALBUMY AKTYWNOŚCI SPOŁECZNEJ I OBYWATELSKIEJ



## WSTĘP. Słowo od Redakcji

- A.** Albumy aktywności społecznej przeznaczone są dla młodzieży i dorosłych osób ze spektrum zaburzeń autystycznych.
- B.** Albumy te objaśniają osobom z autyzmem i problemami komunikacyjno-poznawczymi oraz niepełnosprawnością intelektualną Kartę Praw Osób z Autyzmem uchwaloną w roku 2013 przez Sejm Rzeczypospolitej.
- C.** Według zamysłu twórców, albumy nie są przeznaczone do całkowicie samodzielnego stosowania przez osoby z autyzmem. Są narzędziem dla rodziców, opiekunów, nauczycieli i terapeutów do prowadzenia z osobami z autyzmem treningów umiejętności społecznych w zakresie rozumienia i korzystania z przysługujących im praw. Ich stosowanie wymaga przygotowania przez osoby prowadzące zajęcia, w oparciu o zamieszczone w albumach treści, dodatkowych materiałów np. zdjęć, szerszych lub dokładniejszych opisów, a niekiedy także ćwiczeń praktycznych, dostosowanych do poziomu funkcjonowania i możliwości komunikacyjno-poznawczych oraz potrzeb i preferencji konkretnej osoby z autyzmem. W przypadku osób z autyzmem nie potrafiących czytać, prowadzący powinien głośno i wyraźnie przeczytać oraz wyjaśnić każde poszczególne zdanie, wspomagając się zamieszczonymi ilustracjami (piktogramami) lub/i materiałami własnymi.
- D.** Publikacja składa się z 20 albumów: wstępu i 19 części dotyczących każdego z 19 Praw Karty. Wyjaśnienia i przykłady opracowano w formie łatwej do czytania i zrozumienia. Każdy z albumów zawiera od 6 do 18 stron; na każdej stronie znajdują się po 4 zdania lub równoważniki zdań. Dodatkowo każde ze zdań zilustrowano czarno-białymi piktogramami systemu Sclera i kolorowymi piktogramami systemu Arasaac. Należy pamiętać, że piktogramy nie przekładają w sposób dosłowny i wyczerpujący sensu zdań na język obrazkowy. Użyte zdania opisują często złożone sytuacje i relacje oraz zależności, odwołują się również do pojęć ogólnych i abstrakcyjnych. Piktogramy stanowią tylko dopełnienie tych treści i mogą służyć jedynie jako punkt wyjścia dla dalszych wyjaśnień. Są zatem elementem wspomagającym. Użyte systemy komunikacji obrazkowej mimo iż są dość „intuicyjne”, wymagają, jak każdy język symboliczny, nauki. Rozumienie dokonuje się poprzez identyfikację, użycie i interpretację. W przypadku zdań niosących treści złożone użyto zestawów 4 piktogramów tworzących rodzaj historyjki obrazkowej. W takich wypadkach należy wprowadzać je w kolejności zgodnej z literą „Z”. W kilku przypadkach użyto obrazków nie wchodzących w skład wymienionych powyżej systemów. Dotyczy to np. treści związanych z prawno - organizacyjnymi realiami polskimi lub logotypami instytucji. Uznaliśmy, iż takie modyfikacje są niezbędne, by były one dla użytkownika jednoznaczne i zrozumiałe zarazem. W wielu wypadkach dobór piktogramów dokonywany był na zasadzie kompromisu, dlatego część naszych decyzji jest zapewne dyskusyjna. Zostały one częściowo zweryfikowane przez praktyczne testowanie 8 z 19 albumów w ramach zajęć w Dziennym Centrum Aktywności prowadzonym przez Fundację Wspólnota Nadziei. Na wniosek rodziców konsultujących treść niniejszych albumów, użyto kilku pojęć o znacznym poziomie abstrakcji i ogólności czyli takich, jakie zawiera oryginalny tekst Karty Praw Osób z Autyzmem. Rezygnacja z „upraszczania” i/lub brak wyjaśnień opisowych zapobiega nadmiernej „infantylizacji” albumów. Może to jednakże przysporzyć problemów osobom z niepełnosprawnością intelektualną.
- E.** Każdy album stanowi odrębną całość. Kolejność omawiania poszczególnych albumów zależna jest od decyzji prowadzącego treningi oraz potrzeb, możliwości, preferencji i wyborów osób z autyzmem.



Wszyscy ludzie mają swoje prawa.



Prawo do czegoś oznacza, że możesz coś robić z własnej woli.



Prawa Cię chronią i pozwalają żyć w społeczeństwie.



Prawa są po to, byś był szanowany i godnie traktowany przez innych.





Prawa są takie same dla kobiet, mężczyzn i dzieci.



Osoby niepełnosprawne mają takie same prawa, jak osoby sprawne.



Prawa wszystkich ludzi są zapisane w dokumencie, który się nazywa **Powszechną Deklaracją Praw Człowieka**.



Powszechna Deklaracja Praw Człowieka została uchwalona przez Organizację Narodów Zjednoczonych w 1948 roku.



Dla osób z autyzmem przygotowano dodatkowy dokument, który nazywa się **Kartą Praw Osób z Autyzmem**.



Karta Praw Osób z Autyzmem została przygotowana przez Stowarzyszenie Autyzm-Europa i uchwalona w roku 1992.



Następnie Karta Praw Osób z Autyzmem została przyjęta przez Parlament Europejski w roku 1996.



To znaczy, że Karta Praw Osób z Autyzmem obowiązuje w całej Unii Europejskiej.





Polska należy do Unii Europejskiej od roku 2004.



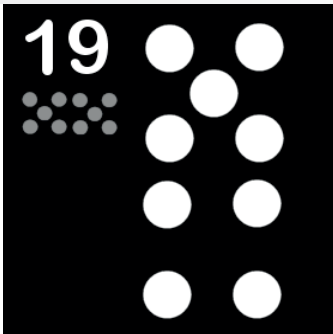
Polski Sejm uchwalił przyjęcie Karty Praw Osób z Autyzmem w roku 2013.



Od tej pory wszyscy Polacy muszą się stosować do tej uchwały



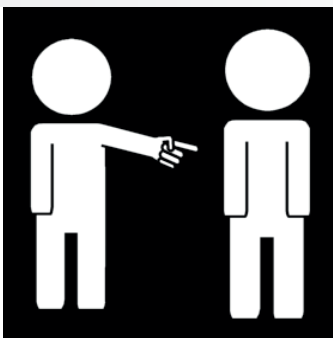
i szanować zawarte w Karcie prawa osób z autyzmem.



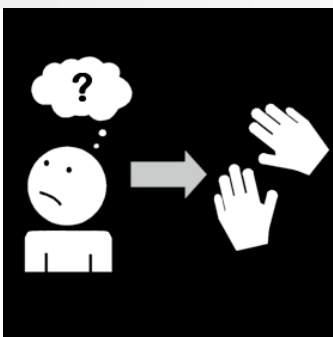
W Karcie wymienionych jest 19 praw.



Prawa te mają pomóc osobom z autyzmem w życiu prywatnym i życiu społecznym.



Warto, byś poznał swoje prawa.



Byś wiedział, co Ci wolno i co możesz z własnej woli robić.





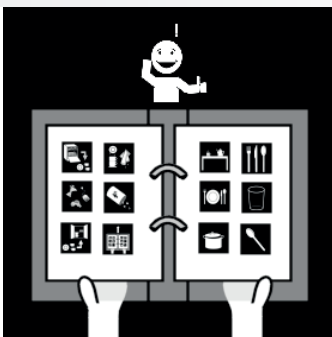
Książka, którą masz w ręku powstała po to,



byś mógł zapoznać się z przysługującymi Ci prawami.

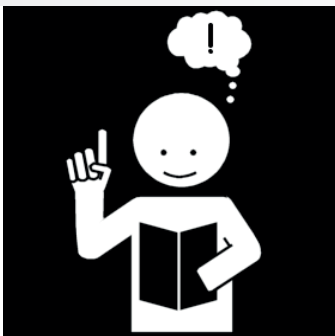


Napisana została prostym językiem.



A dodatkowo zawiera czarnobiałe i kolorowe obrazki.





Jeżeli umiesz czytać, możesz sam przeczytać opis każdego prawa.



Jeżeli nie umiesz czytać, ale rozumiesz tekst czytany i słowa mówione,



ktoś inny może Ci opisy praw głośno przeczytać.

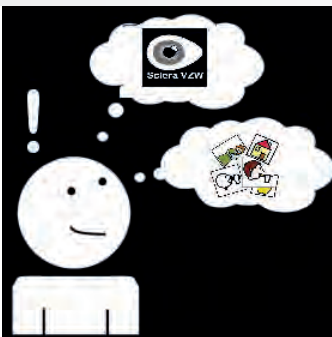


A następnie omówić interesujące Cię prawo.





Przy omawianiu pomocne mogą być obrazki.



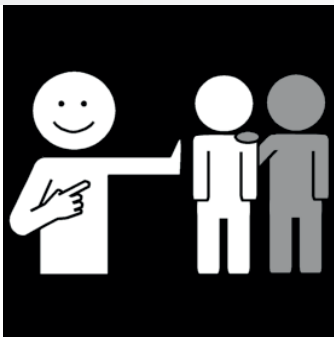
Masz do wyboru obrazki czarnobiałe i kolorowe.



Ułatwią Ci one zrozumienie i zapamiętanie praw.



Ułatwią też korzystanie z wiedzy o prawach w Twoim życiu.



Możesz starać się być niezależnym od pomocy innych.



Możesz współdecydować czyli wybierać, co chcesz w swoim życiu robić i kim być.



Możesz być niezależnym i samodzielnie o siebie dbać.



Możesz planować swoją przyszłość zawodową i uczyć się pracy.



Decydować o sobie musisz w zgodzie z przepisami prawa.



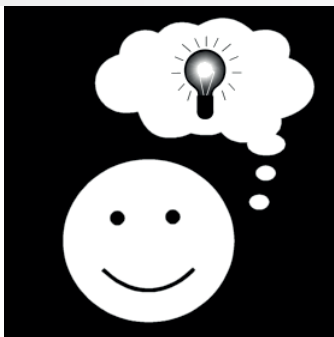
Gdy jesteś niezależny, to masz obowiązki i jesteś odpowiedzialny.



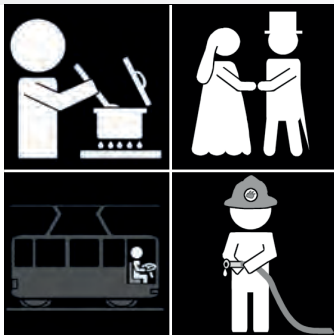
Gdy jesteś niezależny, to sam decydujesz o sobie i sam odpowiadasz za swoje decyzje i czyny.



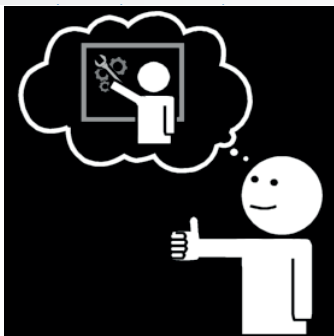
Ponosisz konsekwencje, czyli jesteś odpowiedzialny za to, co robisz.



Nie wystarczy, że chcesz robić coś i być kimś.



Możesz chcieć być na przykład: kucharzem, mężem lub żoną, motorniczym lub strażakiem.



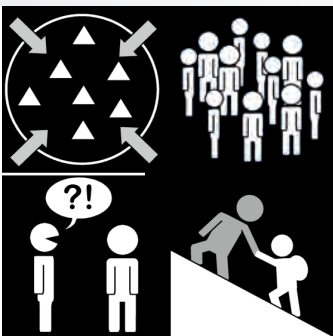
Żeby kimś być, musisz się do tego przygotować, musisz się tego nauczyć.



Masz prawo, czyli możliwość, ale nie wszystkie plany można i da się zrealizować.



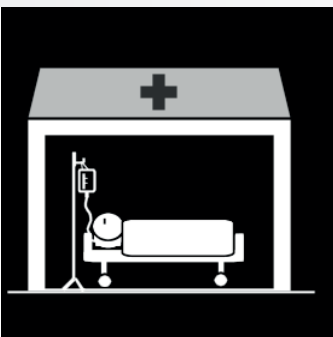
Musisz wiedzieć, co potrafisz robić sam, bez pomocy innych, a w czym potrzebujesz pomocy.



Każdy człowiek potrzebuje pomocy w wielu życiowych sprawach i sytuacjach.



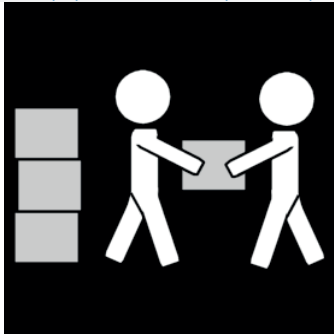
Nikt nie jest całkowicie niezależny, na przykład, gdy jesteś chory, potrzebujesz pomocy lekarza.



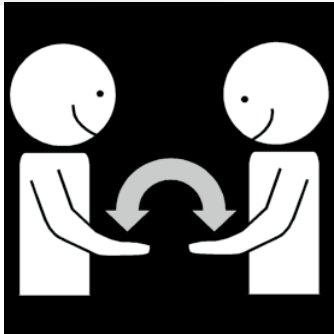
Nie o wszystkim możesz decydować w swoim życiu sam, na przykład nie decydujesz, czy będziesz zdrowy czy chory.



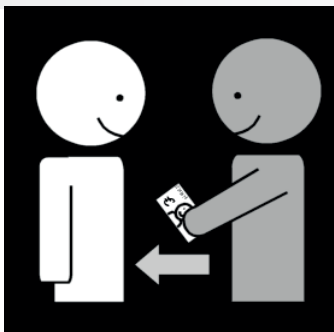
Człowiek niezależny sam dba o siebie i swoje potrzeby.



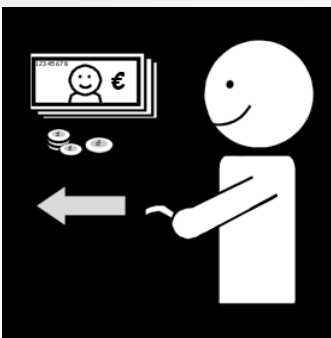
Aby być niezależnym musisz umieć samodzielnie żyć i współpracować z innymi ludźmi.



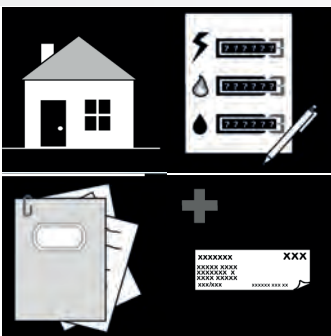
Ty robisz coś dla nich, a oni dla Ciebie, na tym polega wymiana społeczna.



Na przykład Ty dla kogoś pracujesz i dostajesz za to od niego pieniądze.



Pieniądze pozwalają Ci zaspokoić Twoje potrzeby.



Płacisz czynsz za mieszkanie, ponosisz opłaty za prąd, wodę, płacisz podatki i ubezpieczenie zdrowotne.

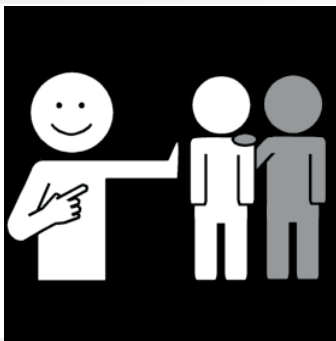


Gdy jesteś niezależny, to kupujesz dla siebie jedzenie, ubranie, płacisz za transport i pomagasz innym ludziom.



Trudno jest być niezależnym i samodzielny, możesz temu nie sprostać.

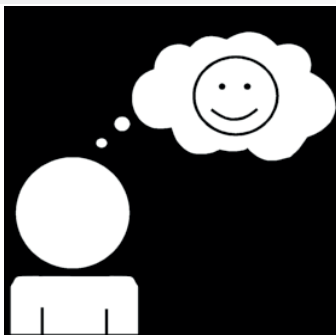




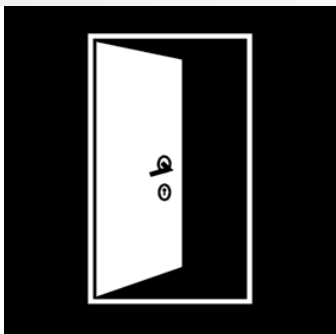
Niektórzy ludzie są bardzo niezależni.



Inni wymagają pomocy i wsparcia.



Wszyscy jednak mają prawo do rozwijania swoich możliwości.



Ty też masz do tego prawo.





Osoby częściowo niezależne same dbają o siebie i swoje otoczenie, na przykład samodzielnie się myją i ubierają.



Niektórzy potrafią też przygotować jedzenie, sprzątać, ale nie mają pracy lub nie potrafią pracować z powodu choroby lub niepełnosprawności.



Są też osoby całkowicie zależne od pomocy innych ludzi, na przykład bardzo małe dzieci i osoby w starszym wieku.



Bardzo zależne od pomocy są też osoby chore oraz niektóre osoby niepełnosprawne.



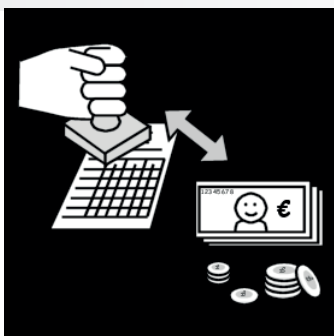
Część ludzi pracuje i zarabia pieniądze,  
jest finansowo niezależna.



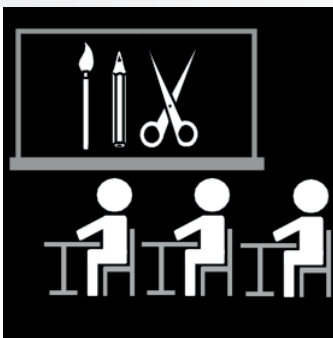
Osoby te utrzymują siebie i swoją rodzinę.



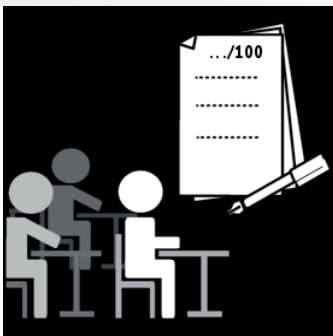
Część ludzi nie ma pracy, bo nie wszyscy chętni do  
pracy znajdują zatrudnienie. Gdy miejsc pracy jest mniej  
niż chętnych do pracy, nazywa się to bezrobociem.



Bezrobotni nie mają pieniędzy na swoje utrzymanie  
i wymagają pomocy, czyli zasiłku dla bezrobotnych.  
Są zależni od tej pomocy.



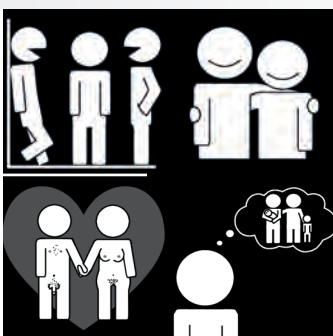
Masz prawo do rozwijania własnych możliwości, zainteresowań, talentów, to znaczy masz prawo do uczenia się i twórczości.



Masz prawo do korzystania z szans życiowych, na przykład w ramach edukacji,



w ramach poszukiwania pracy,



w ramach nawiązywania relacji z innymi ludźmi, to znaczy spotykania się, przyjaźni, nawiązywania relacji seksualnych, zakładania rodziny.



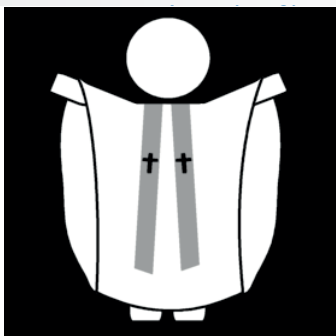
Masz prawo do pełnienia ról społecznych,  
na przykład szukania pracy i wykonywania zawodu.



Możesz kandydować, sprawować funkcję społeczną  
i być na przykład osobą publiczną.



Możesz stać się działaczem społecznym.

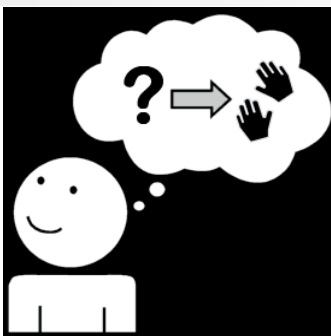


Możesz starać się o pełnienie funkcji religijnych  
lub działać w religijnej wspólnocie.





Nie możesz pełnić ról, jeśli nie spełniasz określonych wymagań.



Zastanów się, czy potrafisz robić to, co wybrałeś.



Masz prawo do wykonywania zawodu lub pełnienia ról społecznych, ale najpierw musisz nauczyć się, jak to robić.



Potem masz prawo kandydować czyli starać się o pracę lub funkcję i ją pełnić. Wszystko to jest wykorzystywaniem szans życiowych.



Jeśli nie możesz pracować i mieszkać samodzielnie z powodu niepełnosprawności lub choroby, to zawsze możesz uczyć się nowych umiejętności.



Rozwiniesz swoje umiejętności życia codziennego i będziesz bardziej niezależny.



Masz prawo uczyć się nowych umiejętności na przykład ogrodnictwa, stolarstwa, malowania, szycia, śpiewania, grania i tańca.



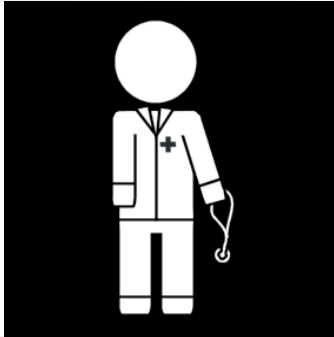
Dzięki temu Twoje życie będzie łatwiejsze, ciekawsze i przyjemniejsze, czyli bardziej wartościowe.



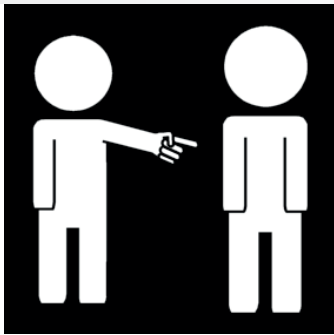




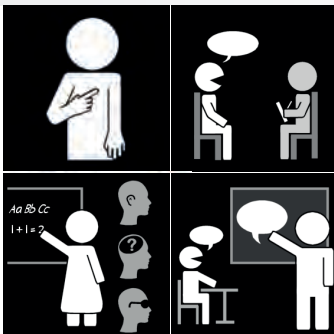
Diagnoza to rozpoznanie choroby lub problemu zdrowotnego.



Diagnozy dokonuje lekarz i jest to diagnoza lekarska.



Masz prawo do odpowiedniej i dokładnej diagnozy i opinii lekarskiej.



Masz także prawo do diagnozy i opinii innych specjalistów, na przykład psychologa, pedagoga i logopedy.





Diagnoza lekarska określa, czy jesteś chory i na co.



Diagnoza pedagogiczna wskazuje na przykład przyczynę Twoich trudności szkolnych.



Diagnoza psychologiczna opisuje, jaki jesteś i jakie masz zdolności.



Diagnoza logopedyczna określa, czy masz problem z rozumieniem mowy, czy na przykład z mówieniem.



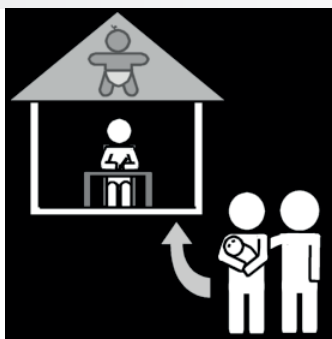
Diagnoza powinna być odpowiednia, czyli taka, która prawidłowo wyjaśnia Twoje problemy.



Diagnoza powinna być dokładna, czyli taka, która szczegółowo i w pełni określa istotę problemu.



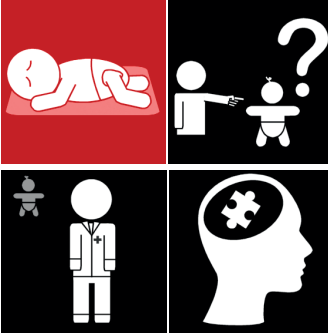
Odpowiednia diagnoza powinna być stawiana jak najwcześniej.



Im wcześniej rozpozna się problem, tym szybciej otrzyma się odpowiednią pomoc terapeutyczną.



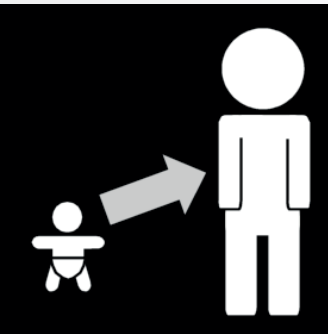
To ważne w przypadku każdej choroby i każdej niepełnosprawności.



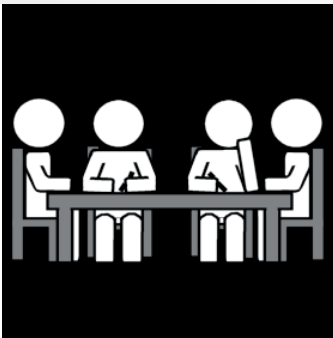
Autyzm można obecnie rozpoznać już u bardzo małych dzieci, na przykład niemowląt.



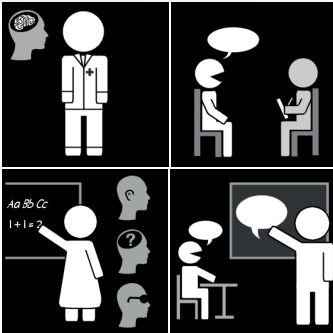
Dzięki temu mają one szansę na wczesną i fachową pomoc.



Umożliwia to osiągnięcie przez nich dużej samodzielności w wieku dorosłym.



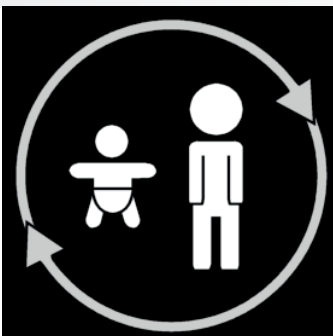
W przypadku autyzmu odpowiednią i dokładną diagnozę stawia zespół specjalistów.



W skład zespołu wchodzi zwykle lekarz psychiatra, psycholog, pedagog.



Wyrażona przez zespół diagnoza i opinia jest podstawą do wdrożenia terapii,



która w przypadku dziecka z autyzmem może trwać wiele lat.



Autyzm można zdiagnozować także u osoby dorosłej,



jeżeli we wcześniejszym okresie życia nie miała takiej możliwości.



Są znane osoby, u których autyzm zdiagnozowano w późnym wieku,



osoby te dopiero wtedy zrozumiały swoje wcześniejsze problemy.



Jeżeli jest potrzeba zdiagnozowania Twoich dolegliwości fizycznych,



rozpoznania przyczyn występujących trudności szkolnych,



albo problemów z rozumieniem sytuacji społecznych,



poszukaj wraz z rodzicami specjalistycznej Poradni, w której mógłbyś otrzymać fachową pomoc.





W zależności od rodzaju problemu,



może to być Poradnia Zdrowia Psychicznego,

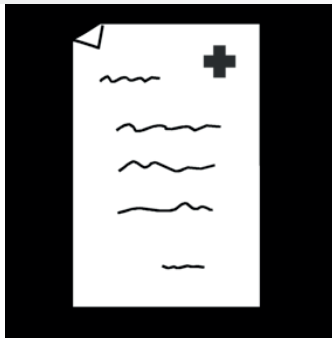


Poradnia Autyzmu, Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna,



albo jeszcze jakaś inna placówka, na przykład Poradnia Nerwic.





Dowiedz się, czy musisz mieć skierowanie.



Jeżeli tak, poproś o to skierowanie lekarza rodzinnego.

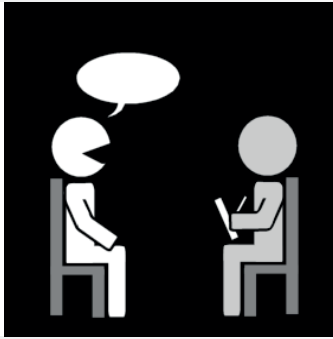


Jeżeli nie, zarejestruj się samodzielnie lub z pomocą rodziców,



w umówionym terminie zgłoś się do Poradni.





W Poradni przyjmie Cię specjalista na przykład psycholog,



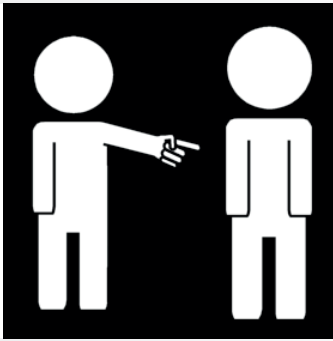
który Cię uważnie wysłucha i zanotuje najważniejsze informacje.



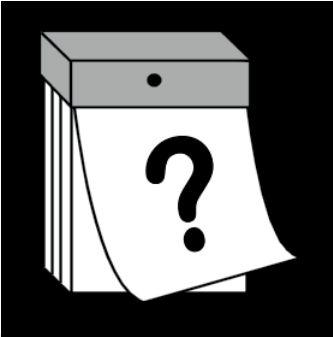
Może także zaproponować Ci wykonanie zadań testowych,



wizytę u lekarza psychiatry albo na przykład u logopedy.



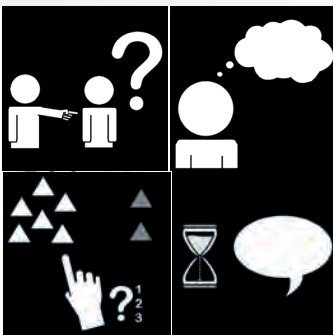
Może także wyrazić wstępną opinię na temat  
Twojego problemu



i umówić się z Tobą na kolejne spotkanie.

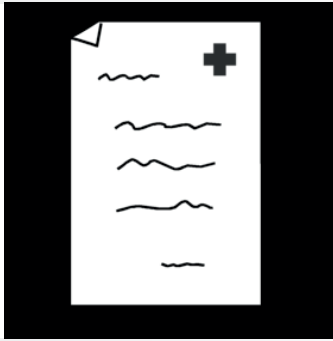


Aby postawić właściwą i dokładną diagnozę,



potrzebne są czasem dodatkowe badania i czas  
do namysłu.





Gdy otrzymasz diagnozę swojego problemu,



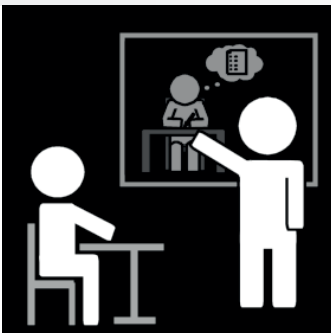
możesz czegoś nie rozumieć, na przykład jego przyczyn czy opisu.



Poproś o wyjaśnienie w prosty i zrozumiały dla Ciebie sposób.



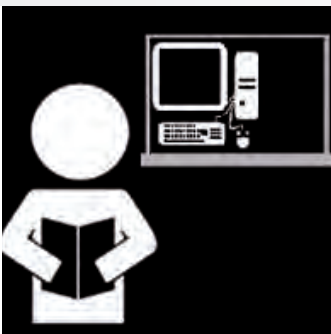
Poproś też o wskazówki, jak sobie z problemem czy sytuacją poradzić.



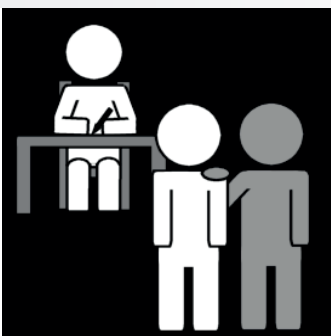
Edukacja to uczenie się.



Uczyć się można w szkole, na kursach,  
na szkoleniach.

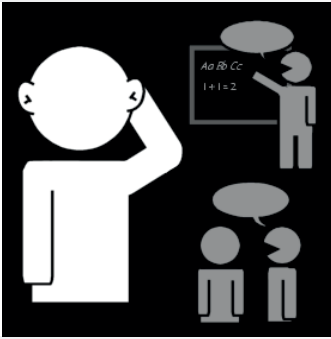


Można samemu zdobywać wiedzę,  
na przykład z książek i Internetu.

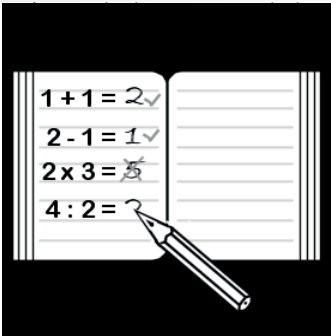


Można realizować program szkolny w domu  
w ramach nauczania indywidualnego.

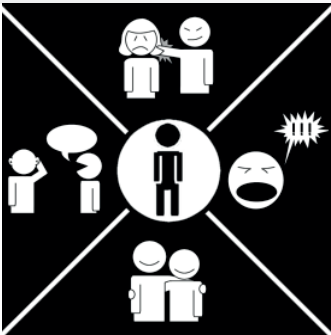




W szkołach pracują nauczyciele, którzy uczą różnych umiejętności, na przykład pisanie i czytania.



Uczą też różnych przedmiotów, na przykład matematyki.



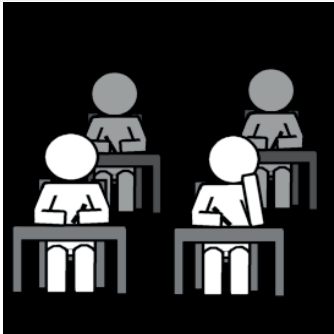
Uczą jak być dobrym uczniem i kolegą.



Uczą zawodu i życia wśród innych ludzi.



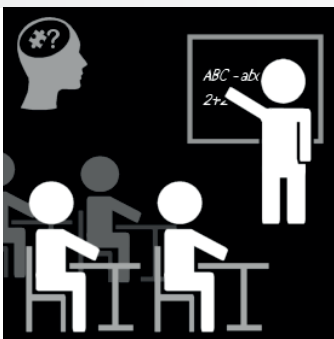
Możesz wybrać szkołę, która najbardziej odpowiada Twoim potrzebom i możliwościom.



Możesz wybrać szkołę masową, w której uczą się wszystkie dzieci.



Możesz wybrać szkołę, która jest tylko dla uczniów z autyzmem.

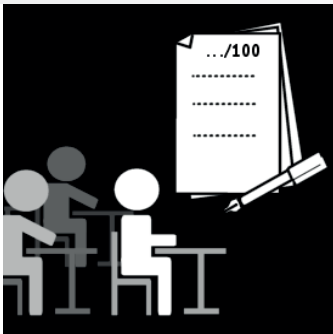


Możesz wybrać szkołę integracyjną, gdzie są dzieci z autyzmem i dzieci bez autyzmu.





Każdy uczeń chodzi najpierw do szkoły podstawowej, a następnie do gimnazjum.



Po skończeniu nauki w gimnazjum można uczyć się dalej, na przykład w liceum.

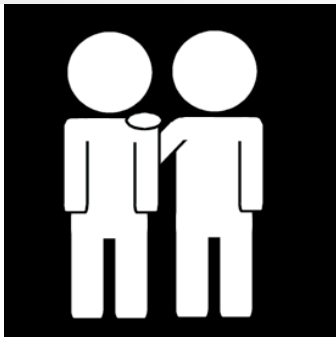


Jeżeli dobrze sobie radzisz z nauką, po zakończeniu nauki w liceum, możesz iść na studia.

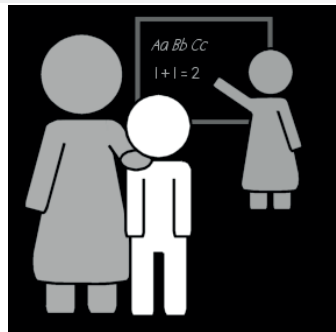


Nauka w szkole jest bezpłatna, nic za nią nie płacisz ani Ty, ani Twoi rodzice.





W każdej szkole możesz potrzebować pomocy.



Pomoc zapewni Ci nauczyciel lub asystent nauczyciela.



Możesz potrzebować obrazkowych planów lekcji.



Pomocne są także fotografie, rysunki, symbole.



Możesz potrzebować pomocy w transporcie.



Gdy jest to dla Ciebie możliwe, z pomocą opiekuna możesz skorzystać z transportu publicznego.



Opiekun, który Ci towarzyszy, nie płaci za bilet.



W wielu szkołach jest możliwość korzystania z bezpłatnego dowozu do szkoły.



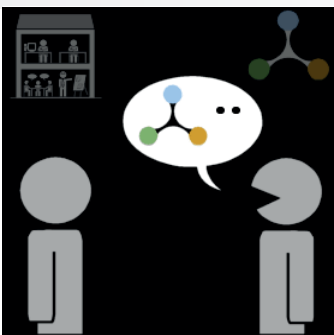
Niektóre szkoły przygotowują do pracy zawodowej.



Jeżeli chcesz się nauczyć jakiegoś zawodu, musisz poznać swoje talenty i możliwości.

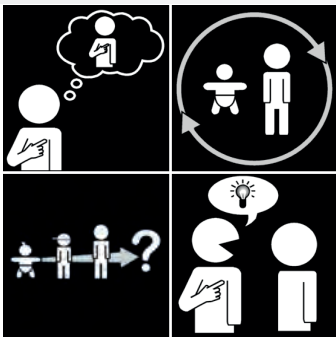


Musisz wiedzieć, jakie są rodzaje zawodów.



W wyborze zawodu pomoże Ci doradca zawodowy.





Możesz wraz z innymi wspólnie decydować o swoim życiu.



Wspólnie, to znaczy razem z opiekunami wybierasz miejsce, gdzie będziesz żyć.



Wybierasz miejsce, gdzie będziesz się uczyć i pracować.



Wybierasz, co będziesz robić w wolnym czasie.



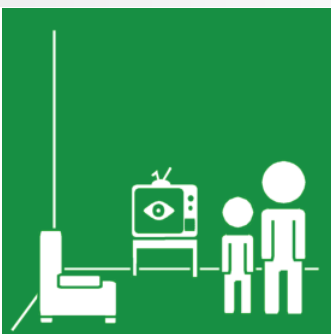
Decydujesz z kim i gdzie chcesz mieszkać.



Decydujesz, czy chcesz i możesz mieszkać samodzielnie.



Decydujesz, czy chcesz mieszkać z rodziną.



Decydujesz, czy chcesz mieszkać w placówce, na przykład Domu Pomocy Społecznej.



Wybierasz, czy wolisz mieszkać w mieście.



Wybierasz, czy wolisz mieszkać na wsi.



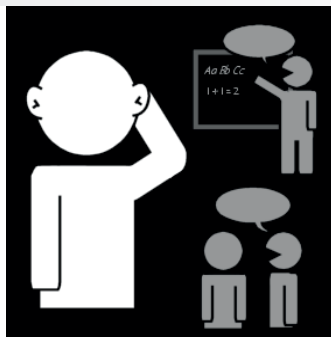
W każdej sprawie masz prawo do powiedzenia lub pokazania tego, co chcesz.



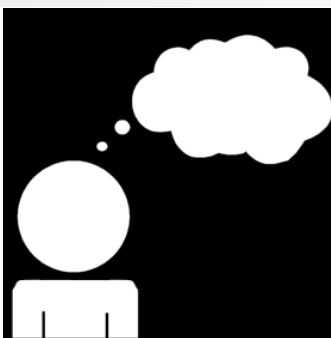
Wybierasz i decydujesz wspólnie ze swoimi rodzicami.



Wybierasz i decydujesz wspólnie ze swoimi opiekunami.



Wybierać pomogą Ci też inni ludzie, na przykład Twoi nauczyciele.



Zanim zadecydujecie wspólnie o Twojej przyszłości, poznaj możliwości.

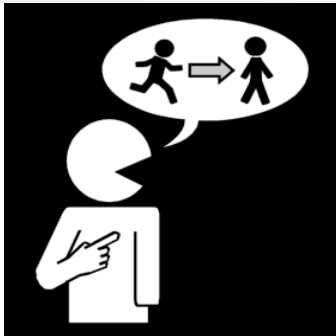


Sprawdźcie razem, czy są wolne i dostępne, wybrane wspólnie miejsca życia, nauki, pracy i wypoczynku.

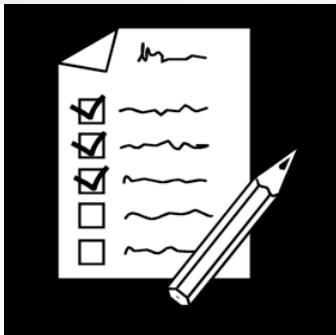




Zawsze, gdy chcesz wybrać na przykład miejsce życia czy miejsce pracy, dobrze się zastanów.



Nie spiesz się z decyzją.



Sprawdź i zobacz miejsca, które wspólnie wybrałeś.



Wybierz miejsce dostępne i dobre dla Ciebie.



Jeśli decyzja jest trudna, zapytaj o poradę na przykład prawnika.



Prawnik pomoże Ci na przykład w sprawie majątku.



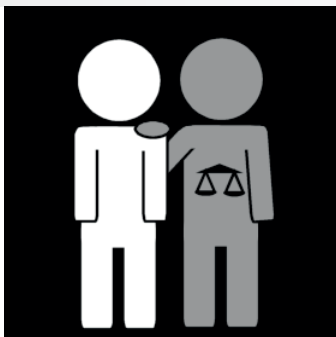
Majątek to znaczy własne mieszkanie, dom lub gospodarstwo.



Prawnik pomoże Ci podjąć decyzję, na przykład w sprawie sprzedaży domu.



Gdy jesteś osobą ubezwłasnowolnioną, nie możesz decydować o swoim majątku.



Masz wtedy opiekuna prawnego lub kuratora wyznaczonego przez sąd.



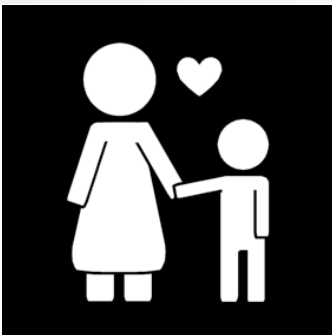
Opiekun prawny podejmuje w Twoim imieniu decyzje i prowadzi Twoje sprawy.



Opiekun prawny działa dla Twojego dobra.



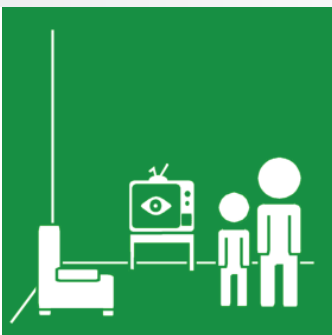
Twoim opiekunem prawnym lub kuratorem może być ktoś bliski lub znajomy.



Opiekunem prawnym może być Twoja mama lub Twój tata.



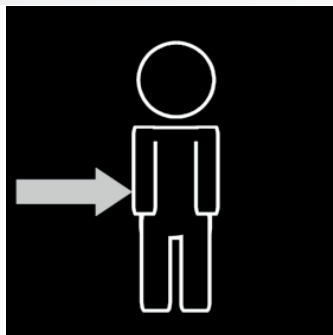
Twoim opiekunem prawnym może też być pracownik instytucji.



Twoim opiekunem prawnym może też być opiekun z placówki, w której mieszkasz.



Czasem ubezwłasnowolnienie jest konieczne.



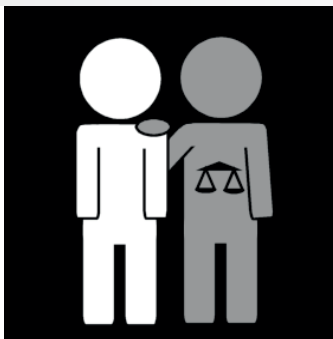
Niektóre osoby chore lub znacznie niepełnosprawne nie potrafią decydować o sobie.



Osoby te nie rozumieją co robią i co się stanie, gdy się zobowiążą do czegoś poważnego.



Mogą nieuważnie podpisać dokumenty i zdecydować źle, czyli niekorzystnie dla siebie.



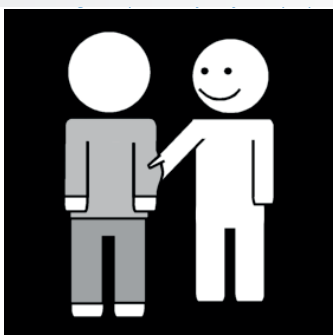
Jeśli jesteś osobą ubezwłasnowolnioną,



zawsze możesz powiedzieć opiekunowi czego chcesz i co wybierasz.



Możesz wybierać miejsce swojego życia.



Pomaga i reprezentuje Cię wtedy opiekun prawny lub kurator.



Pomyśl, czego pragniesz w życiu.



Pomyśl, co potrafisz robić.



Wybierz to, co możliwe.



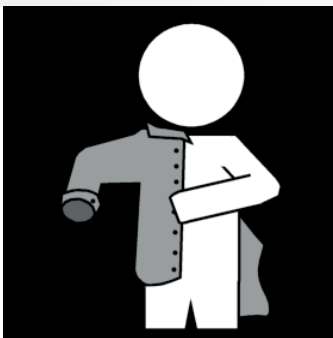
Zastanów się, czy potrafisz sam podjąć decyzję i co się stanie, gdy coś wybierzesz i coś wykonasz.



Podejmowanie decyzji w poważnych sprawach jest trudne.



Podejmowanie decyzji w sprawach prostych jest łatwiejsze.

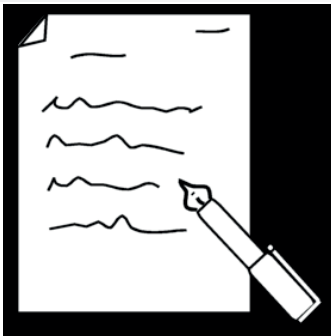


Ćwicz podejmowanie prostych decyzji, zacznij na przykład od wyboru ubrania, które chcesz założyć.

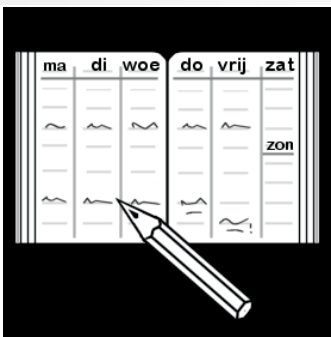


Zdecyduj, co chcesz robić w weekend.

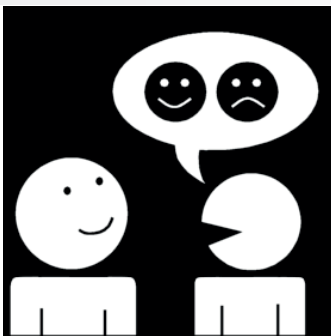




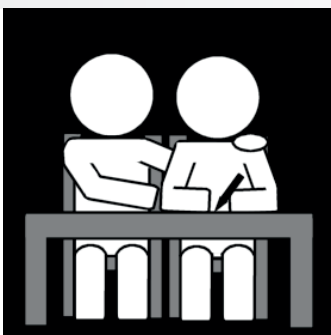
Gdy nauczysz się wybierać i planować w prostych sprawach, poproś swojego opiekuna o pomoc w przygotowywaniu dłuższych planów.



Zróbcie razem plan na tydzień, miesiąc lub jeszcze dłużej.



Każda decyzja ma swoje plusy i minusy, czyli dobre i złe strony.

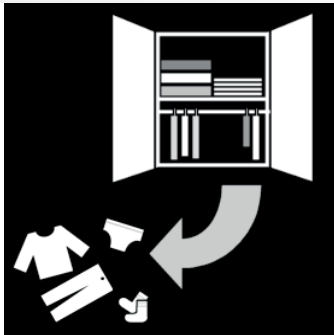


Zrób z opiekunem listę skutków swoich decyzji.

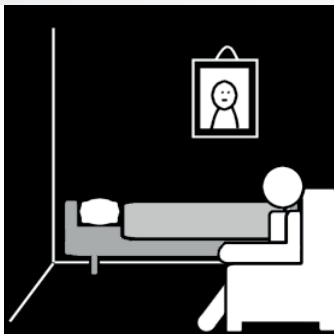




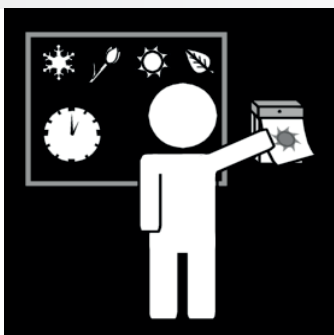
Mieszkaś gdzieś, to znaczy masz swoje miejsce, gdzie możesz być w dzień i w nocy.



Tam gdzie mieszkaś, są Twoje rzeczy, na przykład ubrania.



W mieszkaniu masz meble, na przykład łóżko, krzesło, stolik.



Gdy mieszkaś gdzieś stale, to przebywasz tam długo, na przykład rok lub kilka lat.





Ludzie mieszkają w różnych budynkach: w blokach i w kamienicach.



Ludzie mieszkają też w domach jednorodzinnych.



Można mieszkać na wsi.



Można mieszkać w mieście.



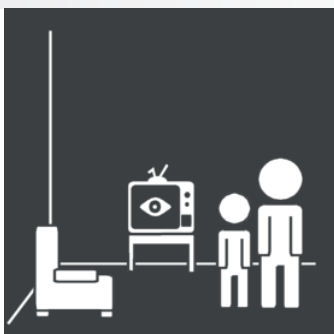
Możesz mieszkać sam, jeśli jesteś samodzielny.



Możesz mieszkać z rodziną.

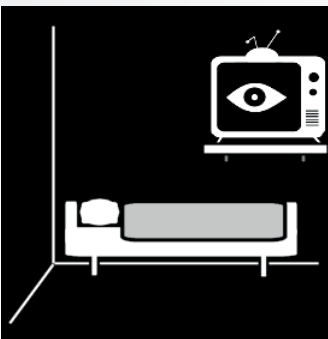


Możesz mieszkać ze współlokatorami lub w domu grupowym.



Możesz mieć pokój tylko dla siebie albo mieszkać w pokoju z innymi osobami.





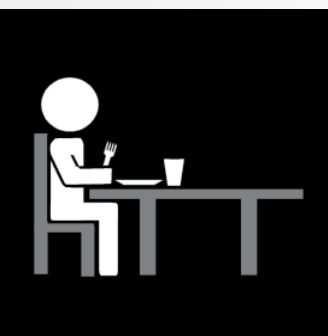
Dobre warunki mieszkaniowe, to wygodny, ciepły pokój.



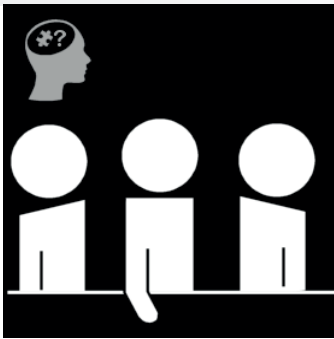
To łatwy dostęp do ubikacji.



To dostęp do łazienki z ciepłą wodą.



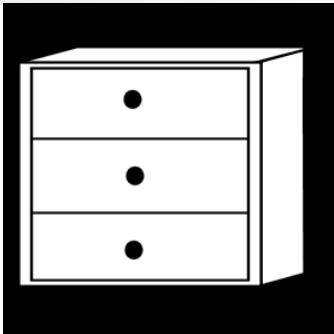
Dobre warunki to również miejsce, w którym wygodnie zjesz posiłek.



Różne osoby z autyzmem potrzebują odmiennych warunków mieszkaniowych.



Niektóre osoby muszą mieć ciszę w mieszkaniu.



Niektóre osoby chcą mieć wszystkie swoje rzeczy pochowane lub dokładnie poukładane.



Potrzeby tych osób trzeba spełniać, aby było im łatwiej mieszkać i żyć.





O miejsce, w którym mieszkasz powinieneś dbać, na przykład sprzątać, aby było czyste.



Za miejsce, w którym mieszkasz i za media musisz zapłacić.



Media to woda i ścieki, prąd, gaz i wywóz śmieci.



Gdy mieszkasz z kimś, jest Ci łatwiej, bo możesz dzielić się obowiązkami i opłatami.





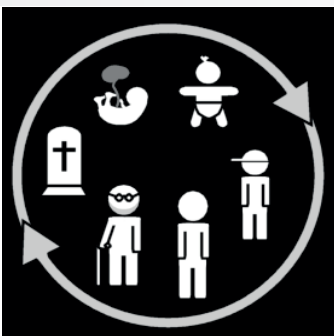
Możesz też mieszkać w Domu Pomocy Społecznej.



Dom Pomocy Społecznej to miejsce, gdzie mieszkają osoby niesamodzielne, które potrzebują pomocy innych.



Mieszkaniec płaci tylko część kosztów za miejsce i opiekę.

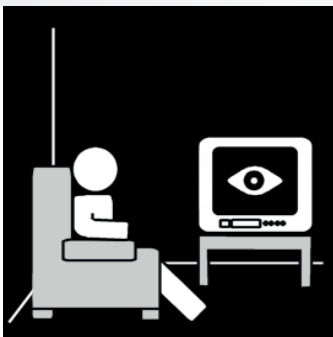


W Domu Pomocy Społecznej można mieszkać do końca życia.





W Domach Pomocy Społecznej mieszkańcy mają swoje miejsce do spania.



W ciągu dnia mogą przebywać w pokoju dziennym.



Mieszkańcy mają swoje rzeczy osobiste.



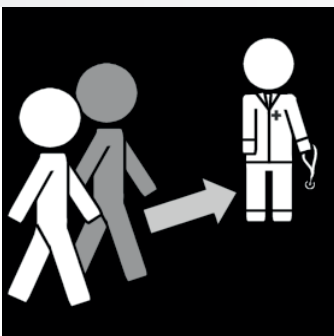
Mieszkańcy dostają posiłki.



Mieszkańcy Domu Pomocy mają łatwy dostęp do łazienki i ubikacji.



Mieszkańcom Domu Pomocy Społecznej pomagają opiekunowie, pielęgniarki i inni pracownicy.

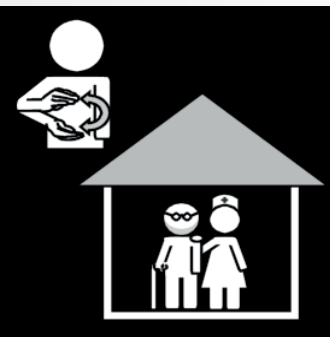


Otrzymują pomoc medyczną, gdy zachorują.



Mogą zgłaszać swoje potrzeby i działać w samorządzie mieszkańców.





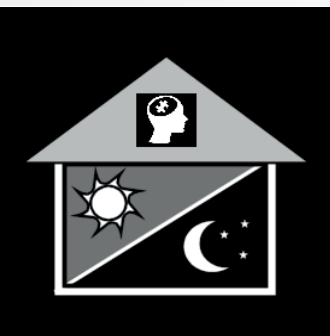
Mieszkańcy Domów Pomocy Społecznej mają prawo do intymności i prywatności.



Mają prawo do swoich prywatnych myśli, poglądów i sekretów.



Mają prawo do swoich uczuć.



Specjalistyczny Dom Pomocy Społecznej dla osób z autyzmem jest na Farmie Życia w Więckowicach.



Dla mieszkańców organizowane są ciekawe zajęcia, na przykład plastyczne, ogrodnicze, wycieczki i spacery.



Mieszkańcy mogą wyjeżdżać na krótkie urlopy lub święta do swoich rodzinnych domów.



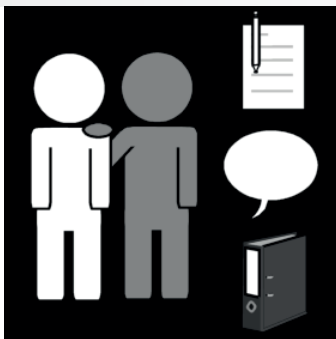
Mieszkańcy mogą zapraszać do siebie rodziców, krewnych i znajomych.







Jeśli czegoś nie potrafisz lub nie rozumiesz, masz prawo do pomocy, czyli wsparcia.



Wsparcie może być techniczne lub asystenckie.



Wsparcie jest Ci potrzebne, abyś stał się bardziej samodzielny.



Należy Ci się szacunek, czyli właściwe traktowanie i zwracanie uwagi na to, co mówisz, czego chcesz i kim jesteś.



Wsparcie techniczne to różne przedmioty i sprzęty, które nam pomagają być bardziej samodzielnymi.



Wózek inwalidzki pomaga osobom niepełnosprawnym ruchowo.



Aparat słuchowy pomaga osobom słabo słyszającym.



Pomoce komunikacyjne pomagają porozumiewać się z innymi.

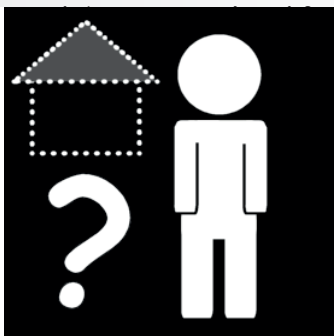




Pomoce komunikacyjne są też potrzebne, abyś mógł się uczyć i lepiej rozumieć, co masz robić i jak masz to zrobić.



Dzięki nim możesz pokazać, co chcesz robić.



Dzięki pomocom dowiadujesz się, gdzie się coś znajduje.



Dowiadujesz się, co należy, a czego nie wolno robić, czyli jakie są zasady.



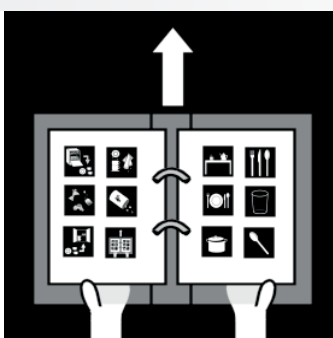
Możesz używać różnych pomocy komunikacyjnych.



Możesz używać piktogramów i symboli, jeśli nie umiesz czytać i pisać.



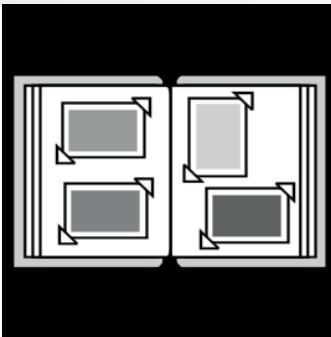
Możesz używać obrazków i ilustracji, aby się uczyć i łatwiej zrozumieć.



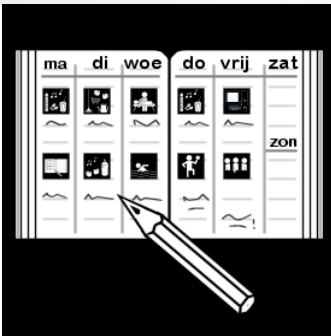
Obrazki pokazują też, gdzie znajdują się różne przedmioty.



Możesz używać fotografii, które pomagają znaleźć odpowiednie przedmioty potrzebne Ci do pracy.



Dzięki fotografiom wiesz, jak coś wygląda.



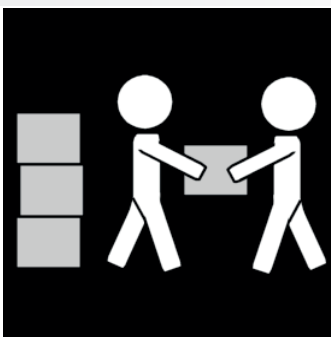
Możesz używać planów dnia.



Dowiesz się z nich, co masz zrobić w danym dniu.



Z planu dnia dowiesz się, jak długo masz pracować lub uczyć się.



Dowiesz się, z kim masz pracować lub uczyć się.



Z planu dowiesz się, gdzie masz pracować lub uczyć się.



Dowiesz się, kto będzie Ci pomagał.



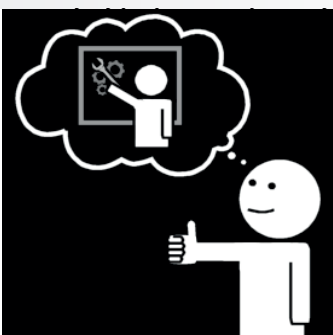
Możesz używać też albumów aktywności.



Albumy to książeczki z obrazkami, które pokazują jak coś zrobić.



Możesz korzystać z tekstów łatwych do czytania, które tłumaczą i wyjaśniają różne sprawy.



Znajdują się w nich tylko najważniejsze informacje, więc łatwiej je zapamiętać.



Możesz korzystać z Internetu.



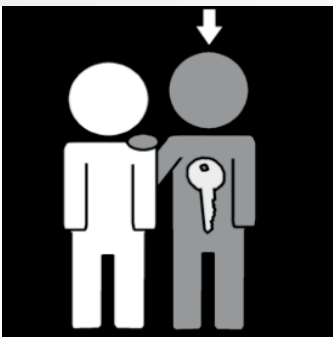
Dzięki niemu dowiesz się, gdzie się coś znajduje,  
na przykład muzeum, kino, dworzec kolejowy.



W Internecie znajdziesz na przykład rozkłady jazdy  
autobusów i pociągów.



W Internecie są strony specjalnie dla Ciebie,  
na przykład strona [www.KrainaOza.pl](http://www.KrainaOza.pl).



Masz prawo do pomocy asystenta, jeżeli tego potrzebujesz.



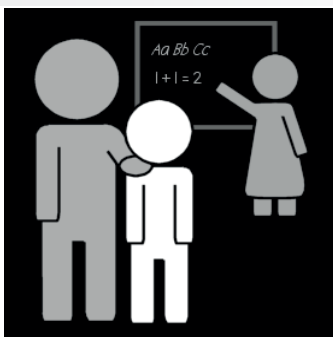
Asystent to osoba, która Ci pomaga.



Asystent nie może robić za Ciebie wszystkiego, ma pomóc Ci nauczyć się, jak sam masz robić różne rzeczy.



Asystent to osoba, która uczy Cię, jak być samodzielnym.



Gdy jesteś uczniem i chodzisz do szkoły,  
Twoim asystentem jest nauczyciel wspomagający.



Gdy chodzisz do placówki, na przykład Warsztatu  
Terapii Zajęciowej, asystentem jest trener  
lub terapeuta, który się Tobą zajmuje.



Dobry asystent to osoba traktująca Cię  
z szacunkiem.



Z dobrym asystentem czujesz się bezpiecznie,  
jest Ci z nim dobrze.





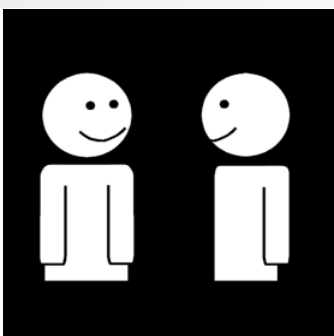
Dobry asystent wie, jak Ci pomóc.



Umie Ci doradzić.



Umie z Tobą rozmawiać i rozumiesz, co mówi.



Często się uśmiecha, jest pogodny, nie krzyczy na Ciebie.



Jeśli potrzebujesz pomocy, możesz też skorzystać ze specjalistycznych usług opiekuńczych.



Są one płatne.



Jeśli tego potrzebujesz, asystent pomoże Ci w codziennych sprawach.



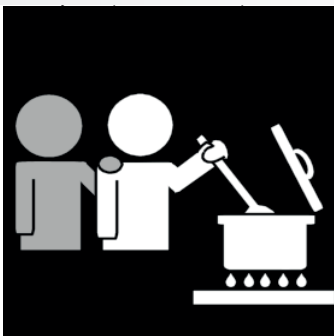
Na przykład, pomoże robić zakupy.



Asystent pomoże Ci umyć się, jeśli sam nie potrafisz.



Pomoże Ci sprzątać w Twoim pokoju lub w mieszkaniu.



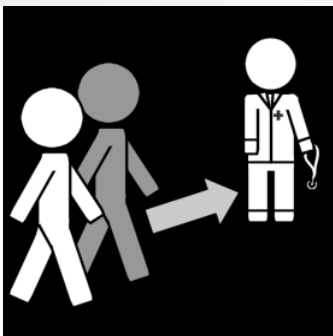
Asystent pomoże Ci robić posiłki.



Asystent pomoże Ci podróżować, jeśli sam nie potrafisz.



Asystent pomoże Ci załatwić sprawy urzędowe.



Pójdzie z Tobą do lekarza.



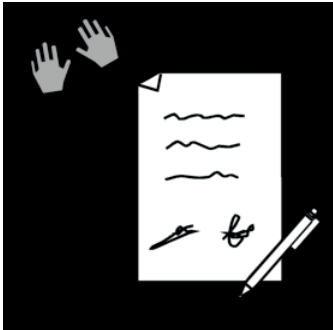
Pomoże kupić lekarstwa.



Asystent pomoże Ci wybrać i znaleźć pracę.



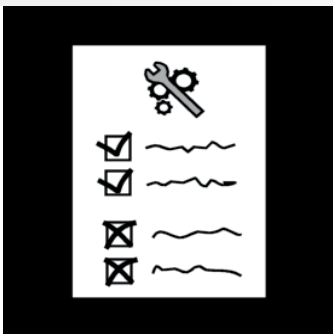
Jeśli jesteś samodzielny, możesz być zatrudniony, czyli możesz być pracownikiem.



Być zatrudnionym, to znaczy mieć podpisaną umowę z pracodawcą.



Pracownika i pracodawcę poprzez umowę łączy stosunek pracy.



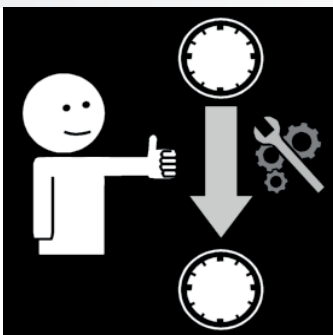
Możesz pracować, to znaczy wykonywać obowiązki i zadania opisane w umowie w ustalonym czasie.



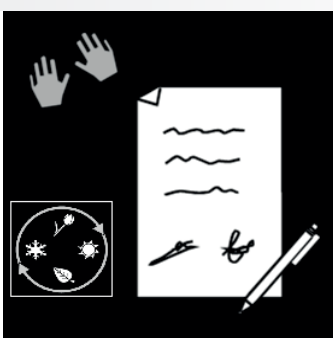
Prawo związane z pracą określa Kodeks Pracy.



Możesz zawierać różne umowy z pracodawcą: umowę o pracę, umowę zlecenie, umowę o dzieło.



Umowa o pracę określa warunki, takie jak wymiar Twojego czasu pracy, czyli ile godzin dziennie masz pracować.



Umowa określa też okres, w którym masz pracować, na przykład miesiąc, rok lub dłużej.



Osoby z autyzmem i z orzeczeniem o stopniu niepełnosprawności także mogą pracować, jeśli chcą i potrafią.



Żeby pracować musisz iść do lekarza medycyny pracy, który Cię zbada i wypisze dokument o zdolności do pracy.



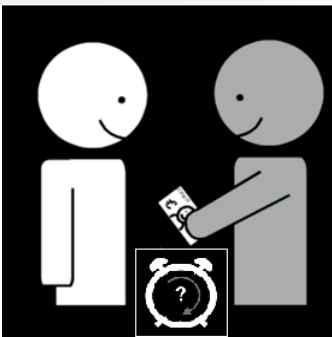
Niepełnosprawni pracownicy mają dodatkowe uprawnienia, na przykład krótszy czas pracy i dodatkowe dni urlopu.



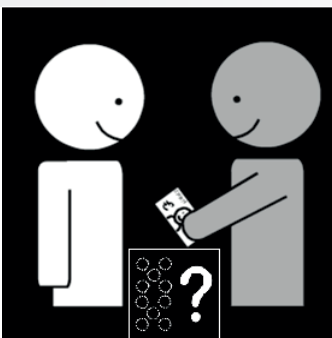
Pracodawca może otrzymać pieniądze na zatrudnienie osoby niepełnosprawnej, więc chętnie ją przyjmuje.



Za wykonaną pracę pracownik musi dostać od pracodawcy wynagrodzenie, czyli pieniądze.



Wynagrodzenie możesz dostawać za ilość przepracowanych godzin na przykład za cały etat lub jego część.



Wynagrodzenie możesz też dostawać za ilość wykonanych rzeczy, czyli za pracę na akord lub jako prowizję za sprzedaż.



Jeśli trudno Ci pracować w stałych godzinach, ustal z pracodawcą elastyczny czas pracy.

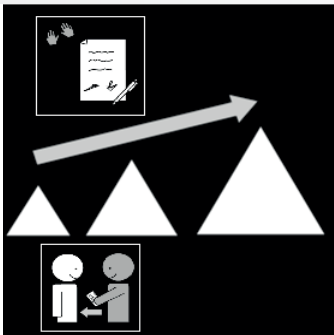




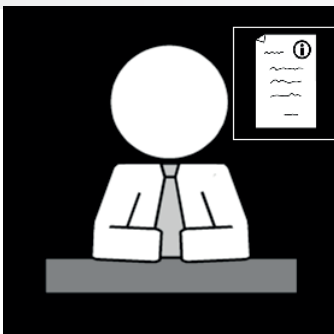
Jeśli pracujesz i masz umowę z pracodawcą, wtedy Ty dostajesz pieniądze, czyli wynagrodzenie, pieniędzy tych nie może dostać ktoś inny.



To, ile pieniędzy musisz dostać jest napisane w Twojej umowie, kwotę tę ustalasz z pracodawcą i zgadzasz się na nią przed podpisaniem umowy.

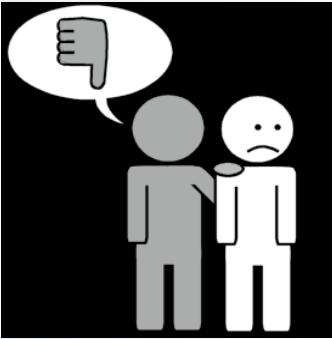


Pracując, nie możesz zarabiać mniej niż wynosi minimalne wynagrodzenie, ale możesz zarabiać więcej.

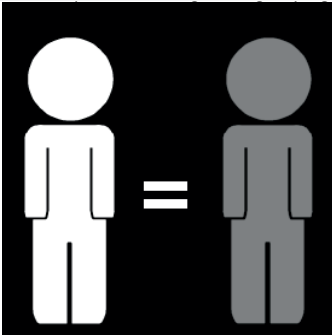


Kwotę minimalnego wynagrodzenia za pracę podaje Rada Ministrów w swoich Rozporządzeniach.





Dyskryminacja w pracy to nierówne traktowanie pracowników przez pracodawcę.



Masz prawo do takiego samego wynagrodzenia i warunków pracy, jak inni na Twoim stanowisku pracy, czyli nie możesz być dyskryminowany.



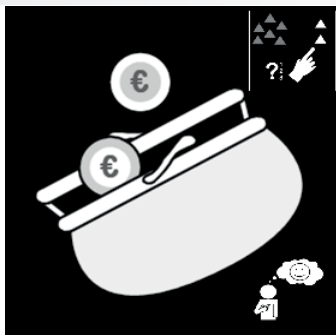
Pracodawca nie może płacić mniej pieniędzy za pracę tylko dlatego, że masz autyzm lub trudności wynikające z autyzmu.



Masz prawo do premii, czyli dodatkowych pieniędzy, jeśli dobrze pracujesz i prawo do szkoleń tak, jak inni pracownicy.



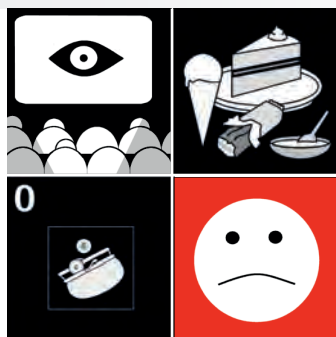
Wynagrodzenie, czyli pieniądze za pracę powinieneś tak wydawać, aby wystarczyło ich do kolejnej wypłaty.



Samodzielne i odpowiedzialne osoby planują wydatki i są oszczędne.



Pieniądze, które dostajesz jako wynagrodzenie za pracę możesz wydać, na co chcesz.



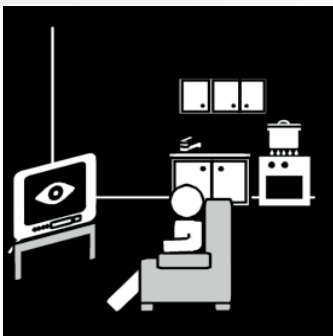
Jeśli jednak wydasz je na przykład na kino czy słodycze, może ich zabraknąć na jedzenie, mieszkanie i ubranie, czyli na Twoje podstawowe potrzeby.



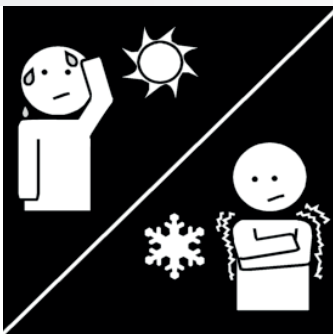
Jeśli pracujesz, masz prawo do co najmniej minimalnego wynagrodzenia, aby wystarczyło Ci pieniędzy na zaspokojenie podstawowych potrzeb.



Zaspokojenie podstawowych potrzeb jest konieczne, by żyć.



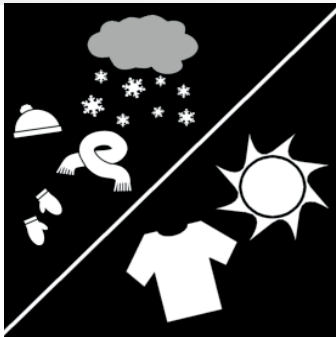
Potrzebujesz mieszkania, aby mieć gdzie spać i odpoczywać.



Potrzebujesz mieszkania, aby mieć schronienie przed zimą, deszczem i śniegiem.



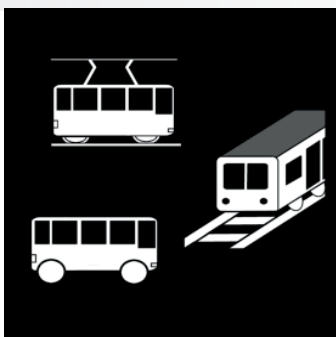
Potrzebujesz jedzenia i picia, aby nie być głodnym i mieć siłę, czyli energię do życia.



Potrzebujesz ubrania, aby chronić Cię przed chłodem i aby móc spotykać się z innymi ludźmi.



Potrzebujesz pieniędzy, aby dbać o swoje zdrowie, a w razie choroby kupować lekarstwa.



Potrzebujesz pieniędzy, aby móc dojeżdżać do pracy oraz spotykać się z ludźmi.



Jeśli pracujesz, masz prawo do wynagrodzenia, które wystarczy do zaspokojenia Twoich podstawowych potrzeb życiowych.



Masz prawo do wynagrodzenia, które wystarczy, abyś opłacił miejsce, gdzie mieszkasz.



Masz prawo do wynagrodzenia, które wystarczy, abyś kupił jedzenie i nie był głodny.



Masz prawo do wynagrodzenia, które wystarczy, abyś kupił ubrania i buty.



Jeśli jesteś osobą niepełnosprawną, to możesz dostawać także rentę, czyli pieniądze dla niepełnosprawnych.



Renta to nie wynagrodzenie, tylko finansowa pomoc dla tych, którzy nie mogą pracować, bo są chorzy lub nie potrafią pracować, bo są niesamodzielni.



Renta pozwala Ci zaspokoić podstawowe potrzeby.

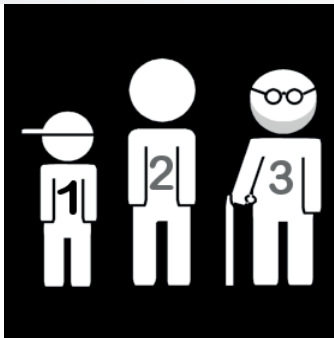


Możesz dostawać rentę i jednocześnie pracować, wiele osób niepełnosprawnych tak robi.





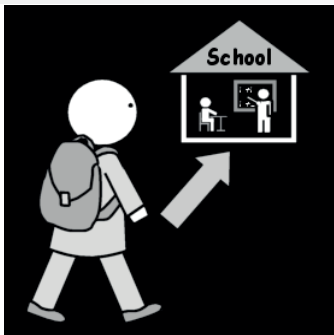




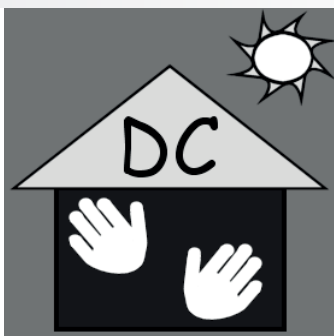
W swoim życiu korzystasz z różnych placówek.



Młodsze dzieci chodzą do przedszkola.



Starsze dzieci i młodzież chodzą do szkoły.



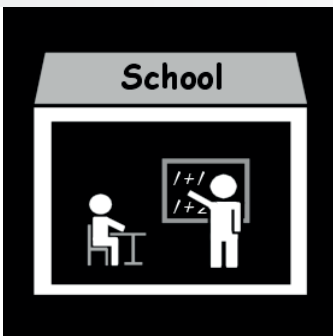
Gdy jesteś dorosły, możesz korzystać z placówek dla dorosłych.



Placówki to miejsca, gdzie pomagają Ci się uczyć, pracować i samodzielnie żyć.



Naukę można rozpocząć w przedszkolu.



W szkole można się nauczyć pisać, czytać, liczyć.



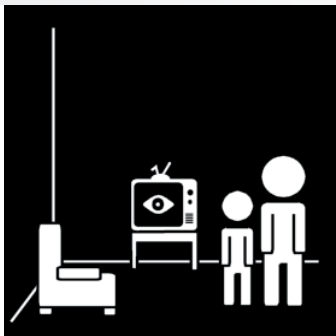
Szkoły zawodowe przygotowują do pracy zawodowej.



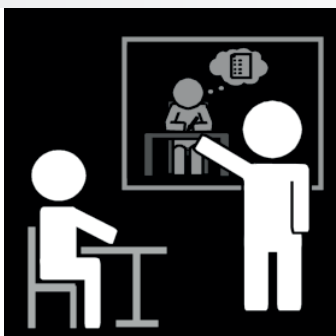
Dla dorosłych są zajęcia w Warsztatach Terapii Zajęciowej.



Można też uczęszczać do Środowiskowego Domu Samopomocy.



Niektóre osoby z autyzmem mogą zamieszkać w Domach Pomocy Społecznej.



Możesz uczyć się nowych umiejętności na kursach i szkoleniach.



Placówki dla osób z autyzmem powinny być przystosowane i przyjazne.



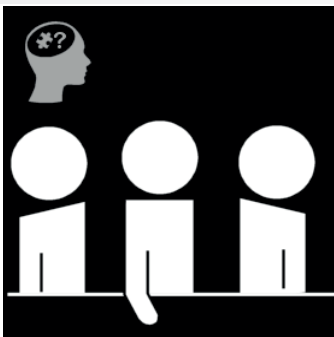
Powinny być one oddalone od hałaśliwych miejsc, by uczniowie z autyzmem mieli potrzebną im ciszę i spokój.



Osoby z autyzmem potrzebują ułatwień i pomocy: fotografii, piktogramów, tekstów łatwych w czytaniu.



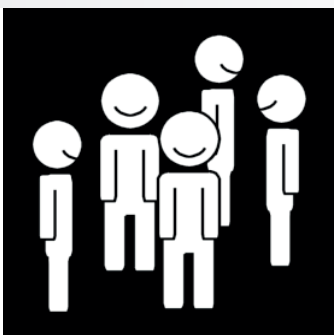
Osoby z autyzmem potrzebują zrozumiałych zasad, aby dobrze się czuć, uczyć i pracować.



Placówka powinna być dostosowana do potrzeb osób z autyzmem.



Możesz współdecydować, jak wygląda i jakie są zasady w Twojej placówce.



Na przykład w Domu Pomocy Społecznej, mieszkańcy mogą tworzyć samorząd mieszkańców.



Samorząd rozmawia z kierownictwem placówki jak wspólnie zorganizować dom.



Jeśli nie wiesz czego potrzebujesz, aby dobrze się czuć w placówce,



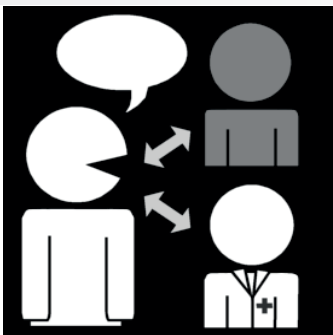
zwróć się po pomoc do swojego reprezentanta.



Reprezentanci, czyli na przykład Twój rodzice, wpłyną na zarządzanie placówką.



Na zarządzanie wpłynąć mogą również specjaliści, na przykład Twój nauczyciele, psychologowie i pedagodzy.



Masz prawo do porad i pomocy w sprawach Twojego zdrowia.



Możesz i powinieneś dbać o zdrowie fizyczne i psychiczne.



Jedz zdrowe jedzenie.



Uprawiaj ruch na świeżym powietrzu.



Dobrze jest być zdrowym.



Gdy jesteś zdrowy, to nic Cię nie boli.

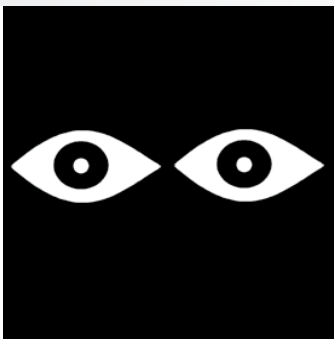


Gdy nie masz problemów psychicznych, jesteś zdrowy psychicznie.

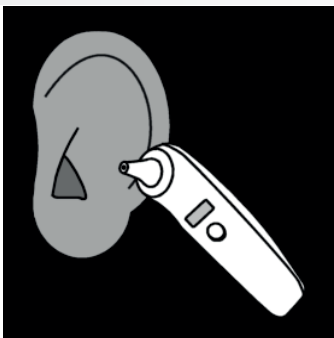


Jesteś zdrowy, to znaczy: jesteś aktywny, pogodny, cieszysz się życiem.





Jeżeli jest inaczej sprawdź, czy nie jesteś chory.



Sprawdzić można samodzielnie, na przykład mierząc temperaturę ciała.

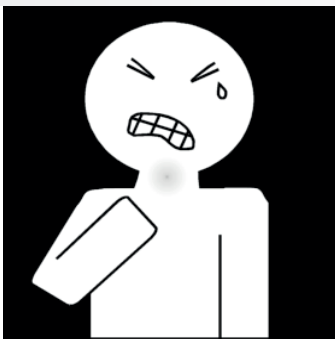


Można powiedzieć o tym rodzicom, opiekunom lub na przykład przyjaciołom.

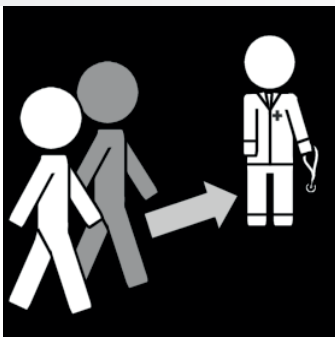


Twoi opiekunowie podpowiedzą Ci, co zrobić, aby otrzymać pomoc lekarską.





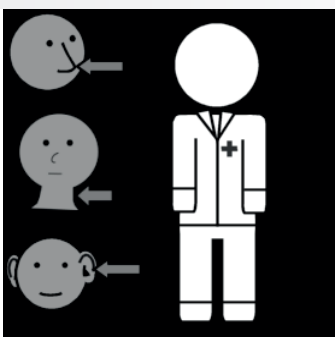
Masz prawo do otrzymania pomocy lekarskiej, gdy jesteś chory.



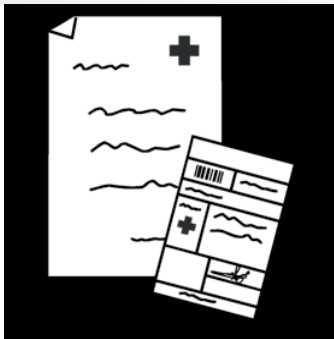
Zwykle trzeba się najpierw zgłosić do lekarza ogólnego, czyli lekarza pierwszego kontaktu.



On zaproponuje Ci leczenie i skieruje na dodatkowe badania.



Skieruje Cię do lekarza specjalisty, na przykład do laryngologa, gdy masz chore gardło.



Lekarze przepiszą ci lekarstwa i powiedzą lub napiszą, jak masz się leczyć.



Jak długo masz leżeć w łóżku, ile i w jaki sposób zażywać lekarstwa.

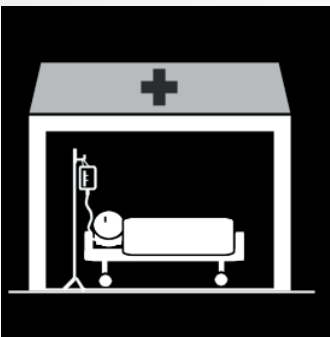


Musisz się do tego zastosować, by powrócić do zdrowia.

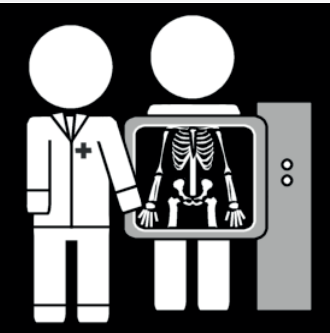


By ponownie nie zachorować, musisz stale dbać o swoje zdrowie.

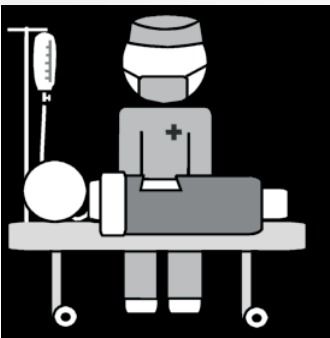




Czasem musisz się leczyć w szpitalu.



W szpitalu leczą poważne choroby.



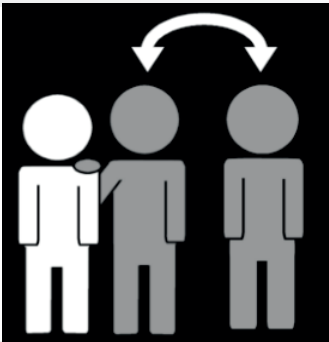
Może być też potrzeba operacji lub innych zabiegów.



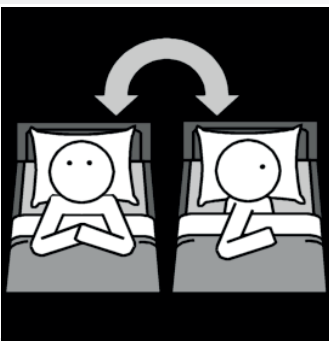
Aby się wyleczyć, trzeba się im poddać.



Masz prawo do wyboru lekarza i leczenia medycznego.



To znaczy zawsze możesz pójść po poradę do drugiego lekarza lub zmienić lekarza prowadzącego.



Możesz też wybrać metodę leczenia.



Możesz wybierać proponowane przez lekarza zabiegi i lekarstwa.





Gdy jesteś chory i się leczysz, to omów to z rodziną,



czy sposób leczenia czyli metoda terapii jest dla Ciebie odpowiednia,



czy odpowiednie są proponowane lekarstwa.



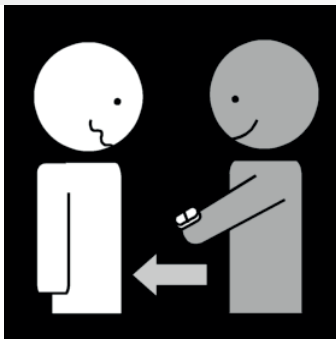
Masz prawo wyboru najbardziej odpowiedniego dla siebie leczenia.



Zaburzenia i choroby psychiczne leczą lekarze psychiatrzy.



Do tych specjalistów nie jest potrzebne skierowanie od lekarza pierwszego kontaktu.



W leczeniu stosują oni terapię farmakologiczną, czyli przepisują leki.



Proponują też terapię u psychologa, czyli psychoterapię.

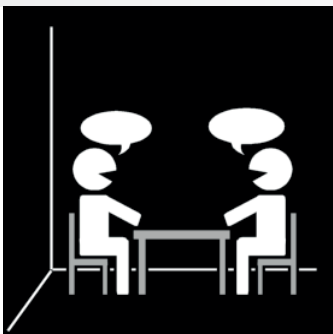




Osoby z autyzmem potrzebują dodatkowej pomocy terapeutycznej.



Terapię prowadzą różni terapeuci.

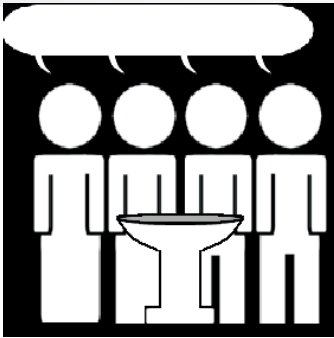


Na przykład pedagodzy, którzy pomagają w uczeniu, logopedzi – w przypadku trudności w mówieniu.



Gdy masz kłopoty z poruszaniem się, potrzebna jest fizjoterapia.

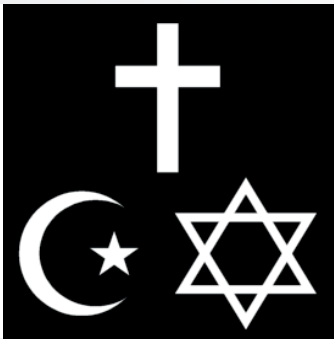




Masz prawo do zaspokajania potrzeb duchowych.



To znaczy do życia zgodnego ze swą wiarą.



Masz prawo do modlitwy i uczestnictwa  
w obrzędach religijnych,



w ramach obowiązującego prawa.



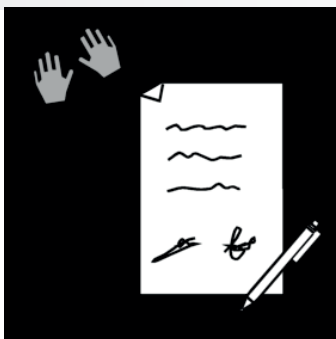




Możesz uczyć się w szkole lub na kursie jak pracować.



Możesz pracować.

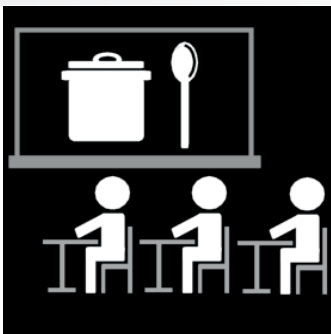


Możesz być zatrudniony.



Możesz wybierać, gdzie się chcesz uczyć i gdzie potem pracować.





Na przykład, gdy lubisz i umiesz gotować, to możesz iść do szkoły gastronomicznej.



Gdy ukończysz tę szkołę, nauczysz się pracy w kuchni, dostaniesz świadectwo i będziesz miał zawód.



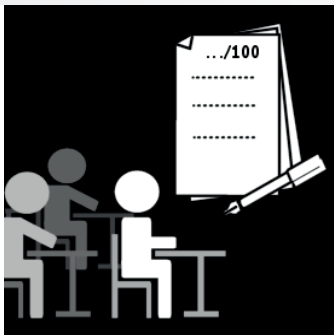
Możesz wtedy szukać pracy i pracować w barze lub restauracji.



Gdy będziesz pracować, to będziesz zarabiać pieniądze i staniesz się wtedy bardziej samodzielny.



Młodzież i dorośli uczą się pracy i zawodu.



W niektórych szkołach zawodowych są egzaminy wstępne i musisz je zdać, aby tam chodzić.

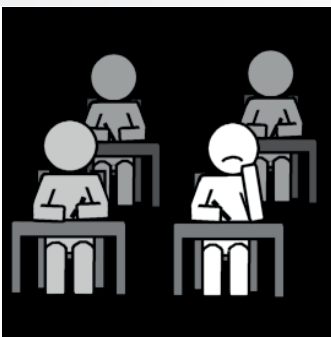


Wcześniej musisz ukończyć szkołę podstawową lub średnią.



Wszyscy chętni, czyli kandydaci do danej szkoły, muszą to zrobić; na tym polega równe traktowanie wszystkich kandydatów.





Nie zawsze jesteś traktowany tak jak inni, czasem możesz być traktowany gorzej od innych.



Takie gorsze traktowanie jest złe i nazywa się dyskryminacją.



Gdy nie chcą Cię przyjąć do szkoły tylko dlatego, że masz autyzm, to jesteś wtedy dyskryminowany.



Gdy jesteś traktowany gorzej od innych uczniów, tylko dlatego, że masz autyzm, to jesteś wtedy dyskryminowany.



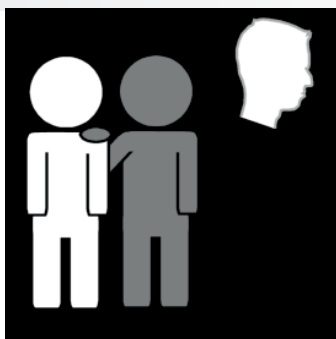
Dyskryminacja w szkole jest zła i zabroniona przez prawo.



Dyskryminacja to gorsze, złośliwe i kłamliwe traktowanie innych.



Gdy ktoś traktuje Cię gorzej od innych uczniów lub Ci dokucza, poproś o pomoc rodziców lub opiekunów.

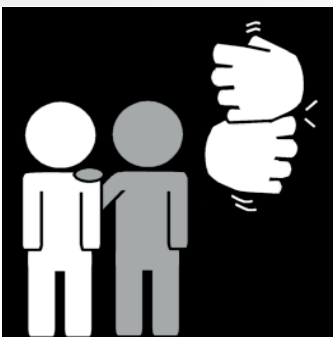


Razem możecie zwrócić się o pomoc, na przykład do Poradni lub Kuratorium Oświaty.





Jest dużo różnych zawodów, wybierz ten, który Cię interesuje i będziesz chciał go wykonywać.



To trudna decyzja, możesz porozmawiać na ten temat z rodzicami, nauczycielem, doradcą zawodowym, psychologiem.



Oni pomogą Ci znaleźć dobrą dla Ciebie szkołę i pracę.



Żeby pracować, trzeba nauczyć się różnych umiejętności zawodowych.





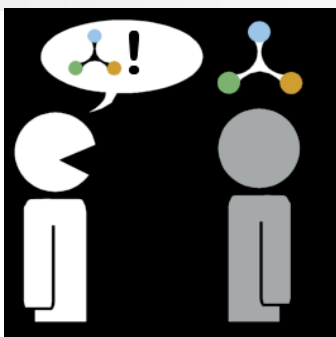
Na przykład żeby być fryzjerem, trzeba umieć dobrze strzyc włosy.



Żeby być kierowcą, trzeba umieć kierować autem, mieć prawo jazdy i znać przepisy ruchu drogowego.



Możesz pracować tak jak inni, jeśli masz taką wiedzę i umiejętności jak inni.



Żeby pracować, trzeba znaleźć miejsce pracy i zostać zatrudnionym przez pracodawcę.





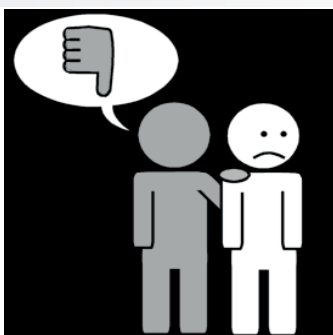
Możesz szukać pracy w zawodzie, którego się nauczyłeś, w szkole lub na kursie.



Możesz odpowiadać na ogłoszenia pracodawców i chodzić na rozmowy kwalifikacyjne w sprawie zatrudnienia.



Wszyscy chętni, czyli kandydaci do pracy, muszą to robić, wszyscy są wtedy równo traktowani.



Zdarza się, że w pracy nie traktują Cię tak samo, jak innych. Możesz się wtedy czuć gorzej traktowany.



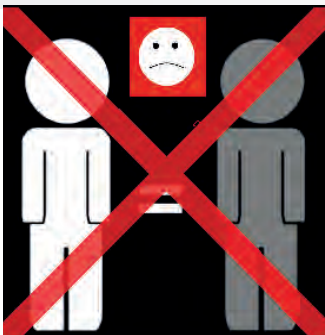
Takie gorsze traktowanie jest złe i nazywa się dyskryminacją.



Gdy nie chcą Cię przyjąć do pracy tylko dlatego, że masz autyzm, to jesteś dyskryminowany.

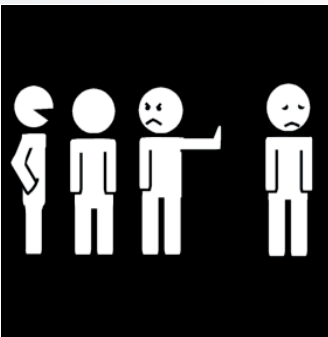


Gdy mniej zarabiasz od innych pracowników na takim samym stanowisku, tylko dlatego, że masz autyzm, to jesteś dyskryminowany.



Dyskryminacja w pracy jest zła i zabroniona przez prawo.





Dyskryminacja wynika z niesprawdzonej wiedzy na temat ludzi, czyli z uprzedzeń.



Wynika ona z niechęci do zrozumienia innych ludzi i stereotypowych poglądów na ich temat.



Gdy ktoś traktuje Cię gorzej od innych pracowników lub Ci dokucza, poproś o pomoc rodziców, opiekunów lub Inspekcję Pracy.



Niektórym osobom trudno jest samodzielnie pracować i potrzebują codziennej pomocy.



Jeśli masz trudności, to możesz pracować w miejscach chronionych, na przykład w Zakładzie Aktywizacji Zawodowej.



Jeśli nie umiesz lub nie możesz pracować, to możesz chodzić na ciekawe zajęcia do swojego ośrodka.



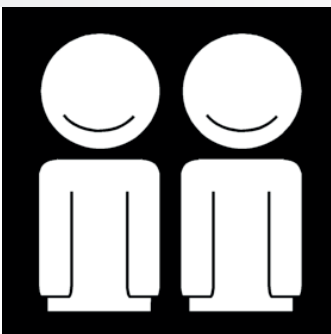




Możesz podróżować.



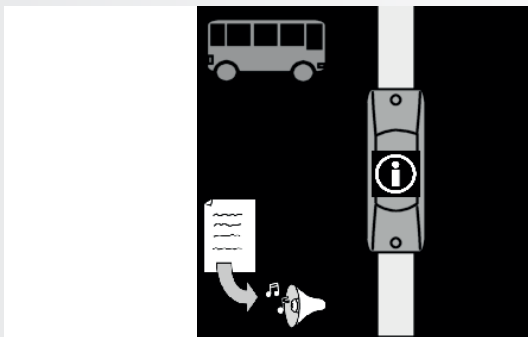
Możesz korzystać z pomocy w podróżowaniu.



Pomóc mogą Ci twoi bliscy.



W podróżowaniu pomogą Ci informacje o rozkładach jazdy w Internecie i na przystankach.



Na przystankach są rozkłady jazdy pisane, a także głosowe.



W autobusach, tramwajach i pociągach są informacje pisane i głosowe.



Możesz korzystać z obrazków, map i rysunków tras pokazujących miejsca i nazwy przystanków.

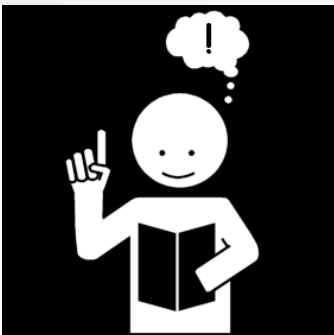


Podróżując, możesz kupować bilety ulgowe, czyli tańsze, jeśli jesteś osobą niepełnosprawną.

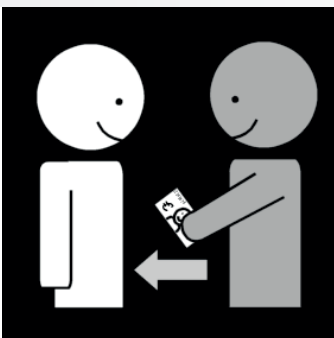




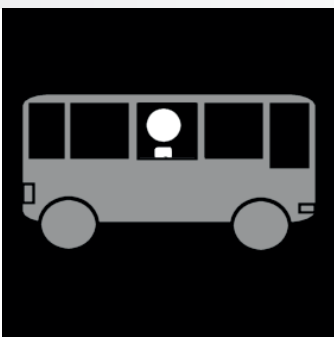
Jeśli samodzielnie poruszasz się po mieście lub swojej okolicy,



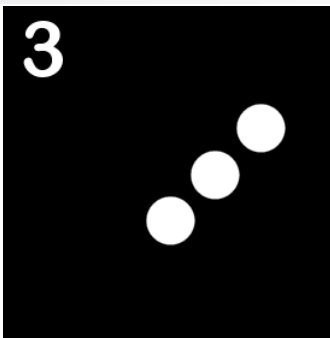
jeżeli umiesz czytać i sprawdzać informację,



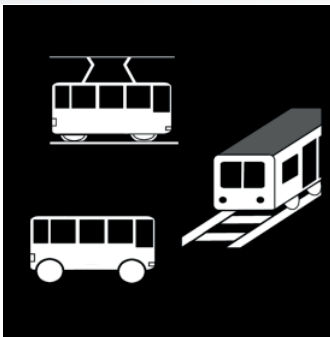
gdy masz pieniądze i umiesz liczyć oraz kupować bilety,



możesz sam, bez opieki podróżować, czyli korzystać z transportu, po uzgodnieniu tego ze swoimi opiekunami.



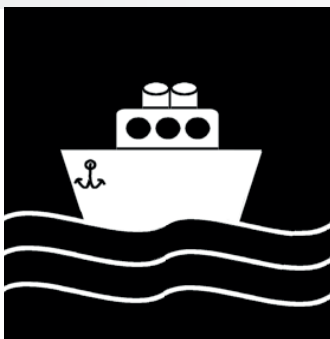
Są trzy rodzaje środków transportu.



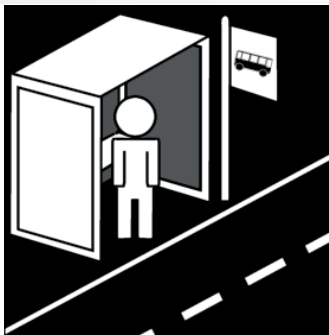
Pojazdy naziemne: autobusy, tramwaje, trolejbusy, taksówki i pociągi.



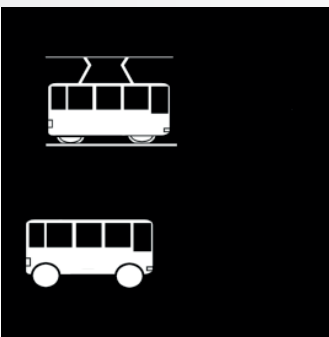
Pojazdy latające, czyli samoloty.



Jednostki pływające: statki pasażerskie, promy i tramwaje wodne.



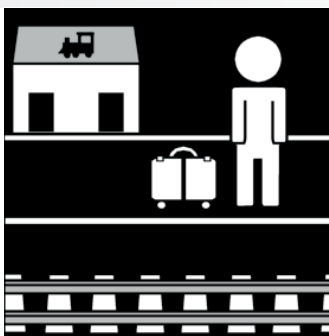
Najczęściej korzystasz z pojazdów naziemnych.



W mieście korzystasz z komunikacji miejskiej, czyli tramwajów i autobusów.



Aby wyjechać za miasto, korzystasz z autobusów i z pociągów podmiejskich.



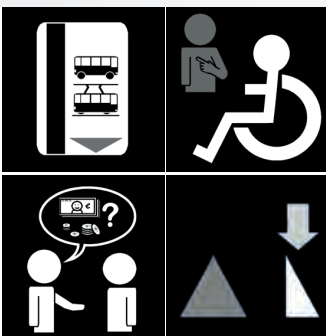
Aby pojechać do dalszych miejscowości, korzystasz z pociągów i autobusów dalekobieżnych.



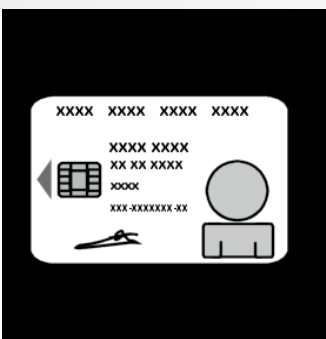
Za podróżowanie musisz zapłacić.



Jeśli jesteś osobą niepełnosprawną to możesz mieć zniżkę za bilet.



Zniżka to znaczy, że kupujesz tańszy bilet ulgowy.



Aby mieć zniżkę, musisz mieć przy sobie specjalny dokument, czyli legitymację.



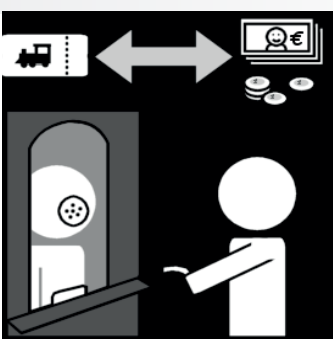
Bilety na przejazd kupujesz przed podróżą lub po wejściu do pojazdu.



Bilet na tramwaj czy autobus miejski możesz kupić w kiosku.



Bilet na tramwaj czy autobus miejski możesz kupić w automacie do sprzedaży lub u kierowcy.



Bilet na przejazd pociągiem kupisz w kasie na dworcu kolejowym.



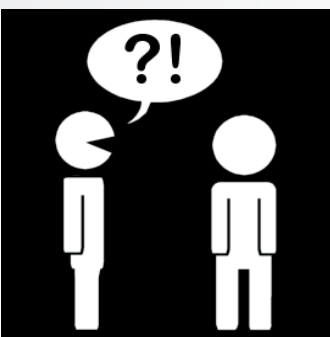
Bilet na przejazd pociągiem kupisz także przez Internet.



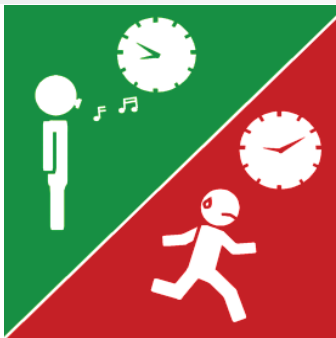
Jeśli często podróżujesz możesz kupić kartę, czyli bilet wielokrotnego przejazdu.



Osoby o znacznym stopniu niepełnosprawności mające legitymację, nie muszą kupować biletów na komunikację miejską.



Jeśli nie potrafisz podróżować sam, poproś o pomoc swoich bliskich.



Opiekun pomoże Ci sprawdzić rozkład jazdy, byś znał czas odjazdu i się nie spóźnił.



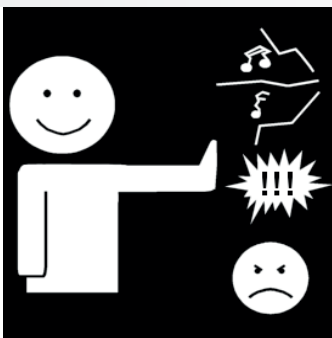
Opiekun ustali i omówi z Tobą plan podróży.



Opiekun pomoże Ci kupić bilet i pojedzie z Tobą.



W podróży opiekun pomoże Ci znaleźć i zająć miejsce dla osoby niepełnosprawnej.



Gdy podczas jazdy coś Cię zaniepokoi, opiekun wyjaśni Ci sytuację i uspokoi Cię.



Możesz także jeździć specjalnymi środkami transportu na przykład taksówkami dla osób niepełnosprawnych.



Taksówki te oznaczone są znacznikiem wózka inwalidzkiego.



Transport dla osób niepełnosprawnych jest zwykle dla osób niesprawnych fizycznie.





Transport dla osób niepełnosprawnych jest dostępny także dla osób z autyzmem.



Taksówki dowożą uczniów do szkół specjalnych.

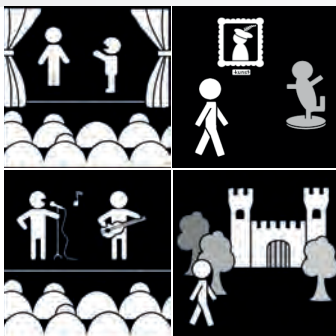


Taksówki dowożą dorosłych do ośrodków i placówek na zajęcia dzienne.





Możesz korzystać z kultury, rozrywki, wypoczynku i sportu.



Możesz korzystać z kultury, czyli chodzić do teatru, muzeum, na koncerty, oglądać zabytkowe budynki.



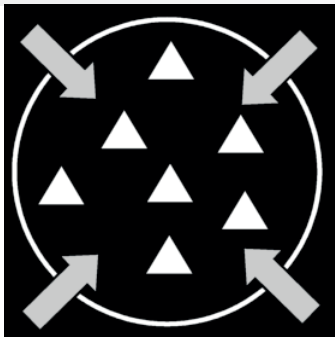
Możesz korzystać z rozrywki, na przykład chodzić na zawody sportowe, do kina, do kawiarni, grać w gry, które lubisz.



Możesz wypoczywać: chodzić na spacer, na przykład do ZOO, na wycieczki, jeździć na wczasy i turnusy.



Możesz uprawiać sport, na przykład pływać na basenie, ćwiczyć na siłowni, grać w piłkę na boisku.



Jeżeli chcesz, możesz korzystać ze wszystkiego, co Cię interesuje w zakresie kultury, rozrywki, wypoczynku i sportu.



Jeżeli nie wszystko Cię interesuje, możesz wybrać co chcesz robić.



W miejscach publicznych obowiązują zasady i regulaminy, korzystając z tych miejsc, musisz ich przestrzegać.



Regulaminy to spisane zasady zachowywania się w danym miejscu.



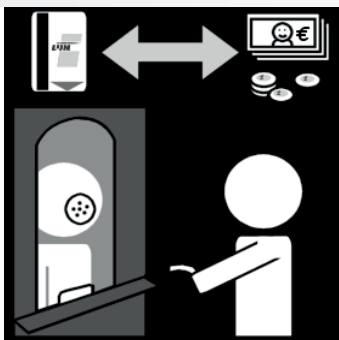
Jest na przykład zasada, że należy dbać o czystość.



Regulaminy są po to, by był porządek, to znaczy byś czuł się w danym miejscu dobrze i bezpiecznie.



Regulaminy są też po to, by chronić przed uszkodzeniem cenne przedmioty.



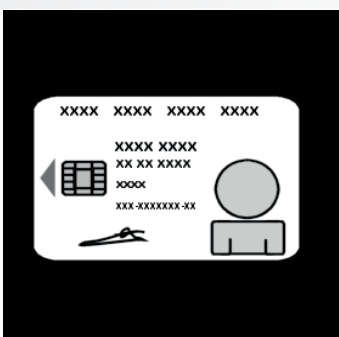
Do większości miejsc musisz kupić bilet wstępu.



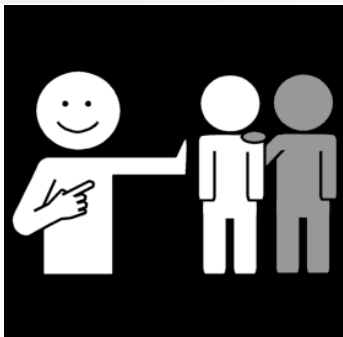
Bilety kupuje się w kasie lub przez Internet.



W niektórych miejscach masz prawo do biletu zniżkowego lub wstępu za darmo, zapytaj o to.



Aby dostać zniżkę, musisz mieć przy sobie i pokazać legitymację osoby niepełnosprawnej.



Jeżeli jesteś samodzielny, sam wybierasz miejsce, gdzie chcesz pójść.



Znajdź kasę i kup bilet wstępu.



Zapoznaj się z regulaminem korzystania i z innymi pisemnymi informacjami o tym miejscu.



Korzystaj z pomocy symboli obrazkowych.



Jeżeli nie potrafisz korzystać samodzielnie,  
poproś o pomoc osobę bliską lub swojego opiekuna.



Zastanówcie się wspólnie, gdzie pójść.



Opiekun pomoże Ci wybrać to, co chcesz, co Cię  
interesuje i co lubisz.

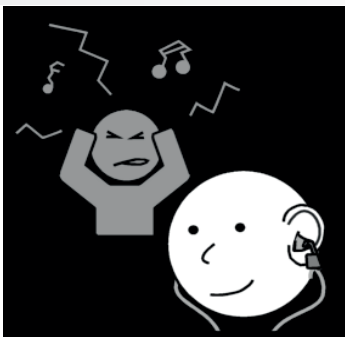


Z kultury, rozrywki, wypoczynku i sportu korzystaj  
w taki sposób, by dawało Ci to zadowolenie  
i dostarczało radości.





Nie musisz iść na mecz piłkarski,



jeśli nie lubisz krzyków, hałasów i wielu ludzi.



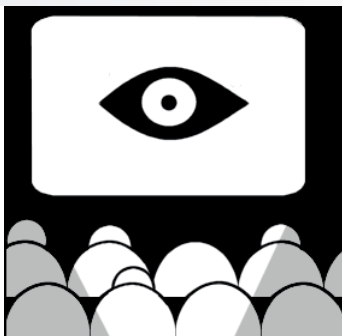
Aby dobrze wybrać, zapoznaj się wcześniej z opisem różnych miejsc.



Wybierz to, co jest dla Ciebie odpowiednie.



Jeśli chcesz, możesz pójść do muzeum.



Jeśli chcesz, możesz pójść do kina.



Jeśli chcesz, możesz pójść do ZOO.



Jeśli chcesz, możesz pójść na basen.

## Zasady korzystania z muzeum

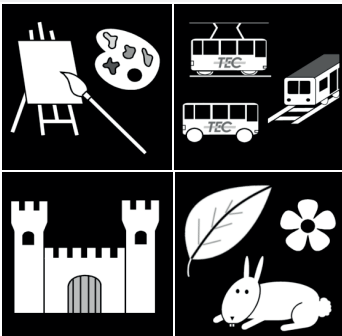
Muzeum to miejsce, w którym zobaczysz ciekawe i wartościowe przedmioty.



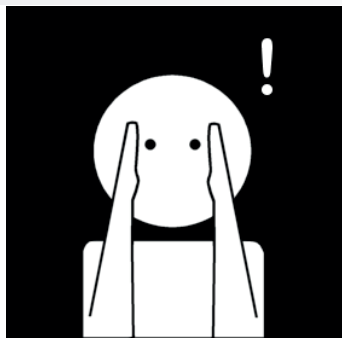
W muzeum zwiedzasz, to znaczy chodzisz i oglądasz przedmioty, zwane eksponatami.



Możesz oglądać różne muzea, na przykład muzeum malarstwa czy muzeum transportu, historyczne lub przyrodnicze.



Wybierz muzeum, które Cię interesuje, czyli takie, do którego chcesz pójść.





Jeżeli potrafisz się przygotować do tego wyjścia samodzielnie i masz dostęp do Internetu, sprawdź adres, godziny i dni otwarcia wybranego muzeum.



Sprawdź, ile kosztuje bilet i czy należy Ci się bilet ulgowy.



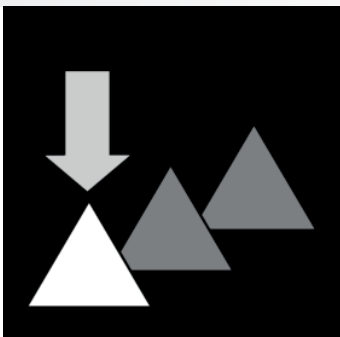
Sprawdź, czy można wejść do muzeum za darmo, czyli bez biletu.



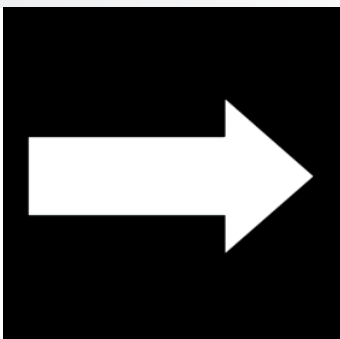
Podejdź lub podjedź do muzeum samodzielnie lub z pomocą opiekuna.



Poszukaj kasy, kup bilet i pokaż legitymację, jeżeli masz prawo do biletu ulgowego.



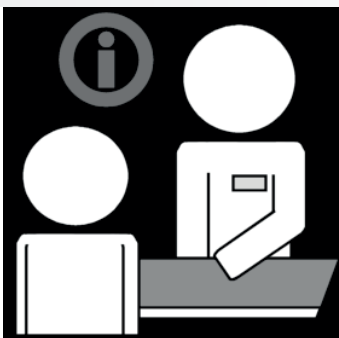
Sprawdź, gdzie jest początek ekspozycji i zacznij oglądanie.



Oglądaj eksponaty trzymając się wskazanego strzałką kierunku zwiedzania.



Nie dotykaj eksponatów, chyba że jest pozwolenie na ich dotykanie.



Jeżeli nie jesteś czegoś pewien, zapytaj pracowników muzeum, co wolno w nim robić.



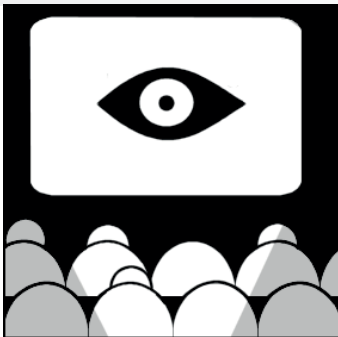
Pamiętaj, że w muzeum nie wolno jeść i pić.



W muzeum nie możesz hałasować i głośno rozmawiać.



Gdy obejrzysz wszystko, co Cię interesuje, idź do wyjścia.



## Zasady korzystania z kina

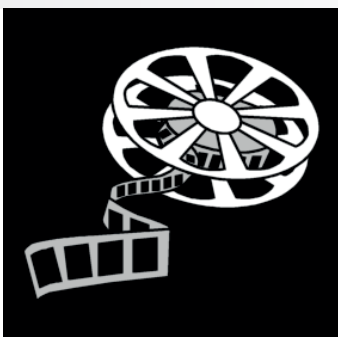
Kino to budynek lub sala, gdzie na dużym ekranie możesz oglądać filmy.



W dużych miastach jest przeważnie kilka kin.



Każde kino ma swoją nazwę.



W każdym z nich wyświetlane są różne filmy.



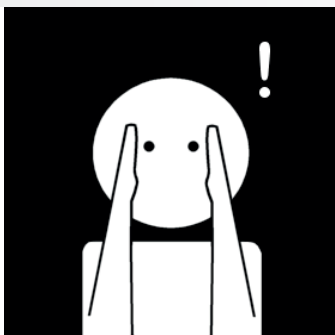
W dużych kinach wyświetlane są różne filmy w tym samym czasie.



Każdy film ma tytuł.

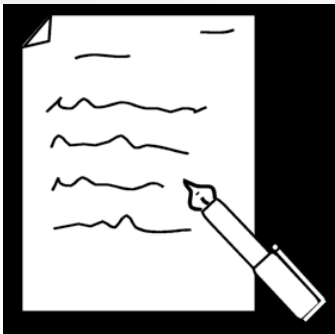


Popatrz do gazety lub do Internetu i sprawdź informacje o kinach w Twojej miejscowości.



Dowiedz się, jakie filmy są wyświetlane w kinach i wybierz film, który chciałbyś zobaczyć.





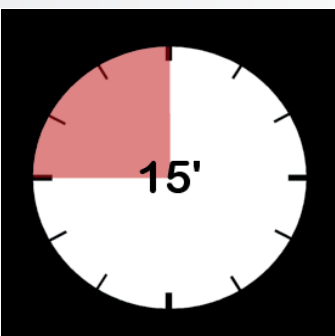
Zapamiętaj lub zapisz tytuł wybranego filmu.



W Internecie znajdziesz adres i nazwę kina.



Znajdź ceny biletów, możliwości zniżek i godziny seansów.



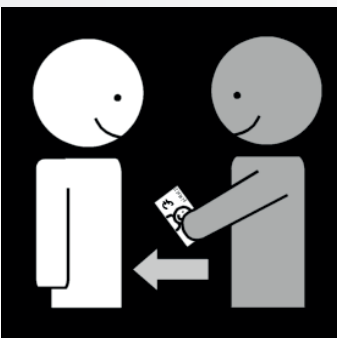
Na seans filmowy musisz przyjść przynajmniej 15 minut przed rozpoczęciem projekcji.



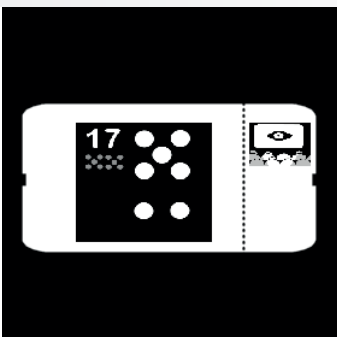
Sprawdź w kasie czy masz prawo do zniżki.



Kup bilet i wchodząc na salę pokaż go kontrolerowi.



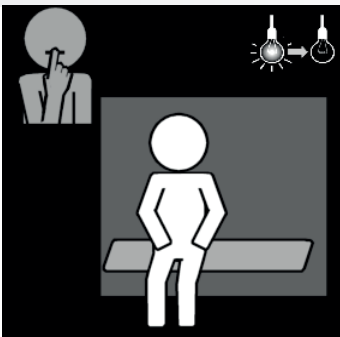
Jeśli bilet jest zniżkowy, pokaż legitymację.



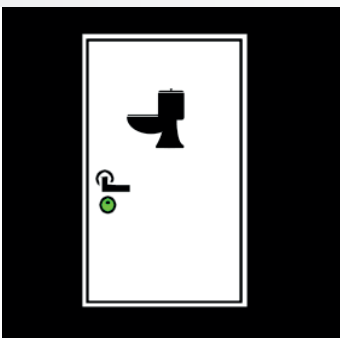
Na bilecie masz napisany numer rzędu i Twojego miejsca.



Znajdź swój rząd i miejsce i usiądź.



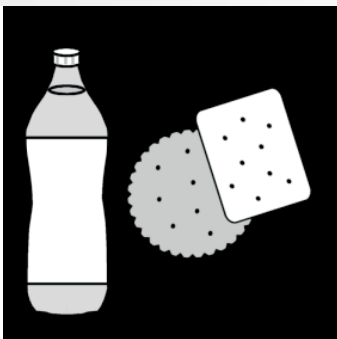
Gdy zgaśnie światło, siedź cicho i oglądaj film.



W kinie poza salą kinową jest toaleta, możesz z niej korzystać.



W wielu kinach jest kiosk lub bufet, w którym można kupić coś do picia lub jedzenia.



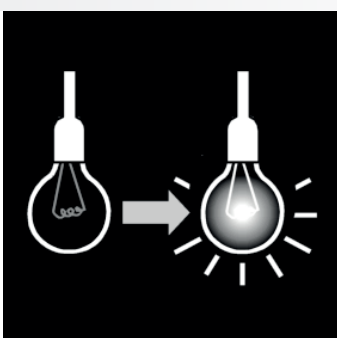
W kinie możesz jeść i pić podczas wyświetlania filmu, lecz należy to robić po cichu.



W kinie nie wolno śmiecić.



Jeśli masz telefon komórkowy, wycisz go lub wyłącz, gdy zajmiesz swoje miejsce.



Po filmie w sali zapala się światło i możesz wyjść z kina.



Możesz korzystać z usług publicznych w swoich codziennych sprawach.



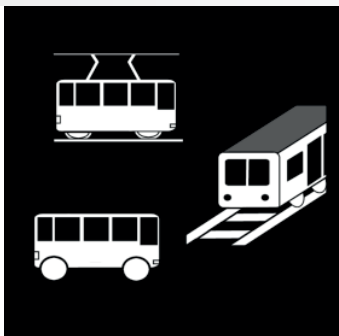
W korzystaniu z usług publicznych możesz potrzebować pomocy.



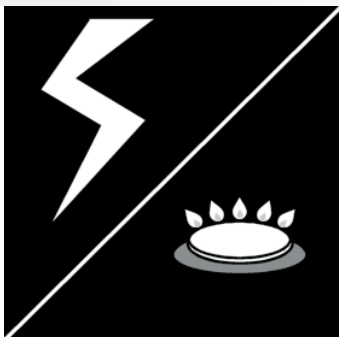
Możesz korzystać z miejsc ochrony zdrowia.



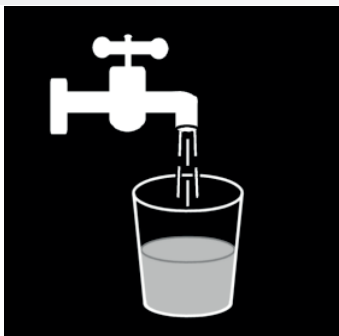
Możesz korzystać z usług pomocy społecznej.



Możesz podróżować transportem publicznym.



Możesz używać w swoim domu energii elektrycznej i gazu.



Możesz mieć w swoim domu wodę i kanalizację, czyli korzystać z usług wodno-kanalizacyjnych.



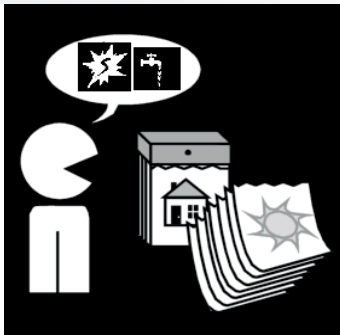
Możesz wezwać pomoc, gdy zdarzy się wypadek lub awaria.



Masz prawo do usług publicznych, jak każdy obywatel naszego państwa.



Masz prawo do wsparcia, czyli pomocy w korzystaniu z tych usług.



Z niektórych usług korzystasz codziennie, na przykład z dostawy wody i prądu.



Za większość usług musisz zapłacić.



W dostępie do usług pomagają Ci służby i urzędy.



Służba zdrowia pomaga Ci, gdy jesteś chory.



Pomoc społeczna pomaga Ci, gdy jesteś niesamodzielny i nie masz wystarczających do życia pieniędzy.



Oświata pomaga Ci w nauce.

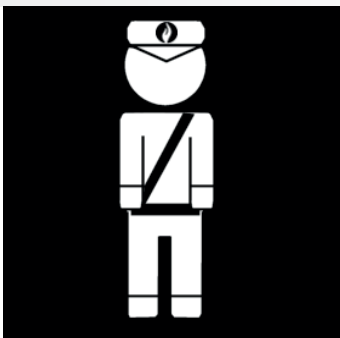




Służba zdrowia pomaga Ci w razie wypadku i nagłej choroby.



Straż pożarna gasi pożary, pomaga ludziom w wypadkach i klęskach żywiołowych.



Policja pilnuje przestrzegania prawa przez ludzi i pomaga, gdy ktoś Cię krzywdzi.



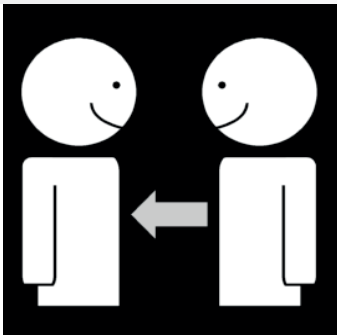
Wojsko chroni Ciebie i innych obywateli oraz broni granic naszego kraju.



Zapamiętaj lub zapisz nazwy, adresy i numery telefoniczne służb publicznych.



Służby publiczne i firmy usługowe działają na terenie każdej miejscowości.



W razie potrzeby zwróć się do nich sam lub z pomocą bliskich.



Możesz zwrócić się z pytaniami i prosić o pomoc.



W nagłych wypadkach wezwij służby ratunkowe.

S.O.S.



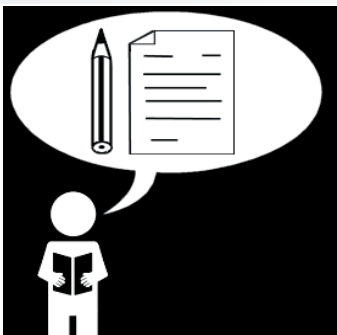
Zatelefonuj używając numerów alarmowych.



Gdy jesteś świadkiem pożaru, zadzwoń po Straż Pożarną, pod numer 998.



Gdy czujesz się zagrożony, zadzwoń po pomoc Policji, pod numer 997.



Miej przy sobie spis numerów alarmowych.



W razie konieczności zatelefonuj po pomoc lub informację.



Gdy nie umiesz lub nie chcesz rozmawiać i telefonować,



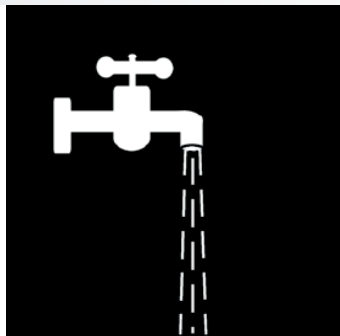
zwróć się o pomoc do osób bliskich lub opiekunów.



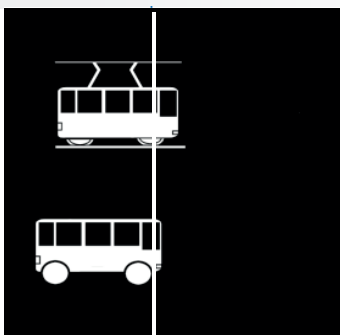
W codziennych sprawach pomagają także firmy usługowe.



Energię elektryczną czyli prąd, przesyła do domów, na przykład firma TAURON.



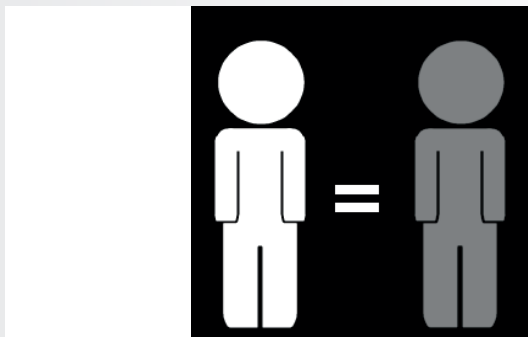
Wodę dostarcza do domów Miejskie Przedsiębiorstwo Wodociągów i Kanalizacji.



Podróżować po mieście możesz w autobusach i tramwajach Miejskiego Przedsiębiorstwa Komunikacyjnego.



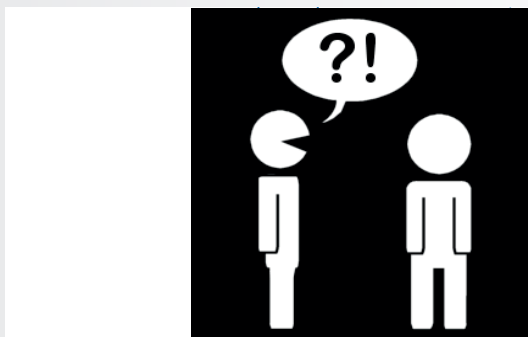
Masz prawo do otrzymania pomocy, gdy nie radzisz sobie na przykład z awarią wody czy gazu.



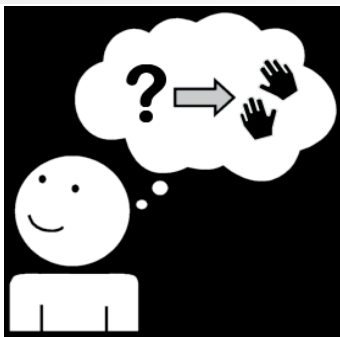
Masz taki sam dostęp do usług publicznych jak inni ludzie i w razie potrzeby masz prawo oczekiwać pomocy ze strony służb publicznych.



Jeżeli nie potrafisz samodzielnie korzystać,



poproś o pomoc swoich bliskich, opiekunów lub przyjaciół.



Możesz działać społecznie, czyli wspólnie z innymi ludźmi robić coś ważnego i potrzebnego dla środowiska.



Możesz pomagać innym ludziom, na przykład jako wolontariusz.



Za pracę społeczną możesz dostawać pieniądze.



Możesz też pracować jako wolontariusz, bez zarabiania pieniędzy, czyli za darmo.



Jako wolontariusz możesz być potrzebny w wielu miejscach.



Możesz wykonywać różne prace: porządkować, pomagać chorym, pracować w biurze.



Jeśli chcesz być wolontariuszem, zapytaj o takie miejsce rodzinę, znajomych lub poszukaj w Internecie.



Możesz pomagać w organizacji pozarządowej, w domu opieki, w hospicjum i kościele.





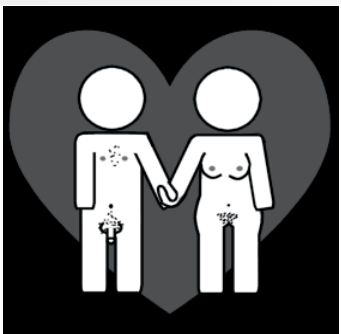
Masz swoje obszary intymne w obrębie własnego ciała.



Dbasz o te obszary, czyli narządy płciowe, podczas mycia i kąpieli.



Narządy płciowe służą do wypróżniania się. Służą też do czynności seksualnych i prokreacji.



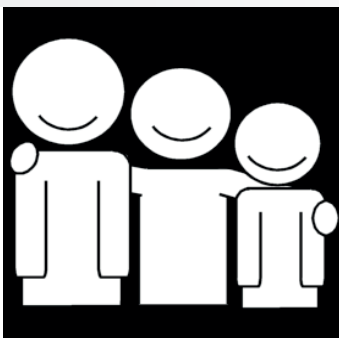
Narządy płciowe są ściśle związane z potrzebami i zachowaniami seksualnymi.



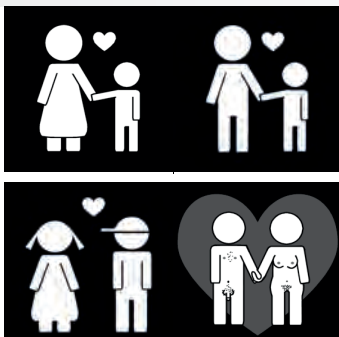
Twoim obszarem intymnym są także ważne dla Ciebie relacje z ludźmi.



Czyli relacje z najbliższą rodziną.



Relacje z Twoimi przyjaciółmi.



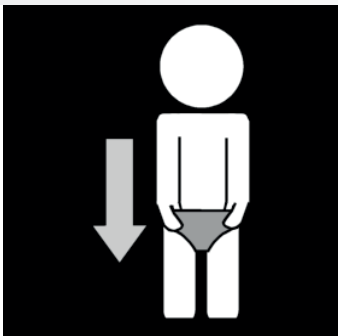
To Twoje związki oparte na miłości.



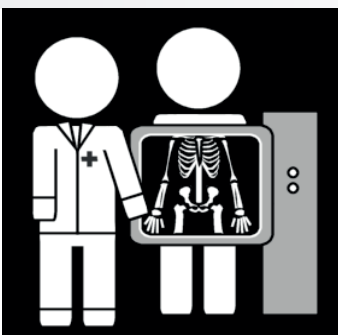
Masz prawo do ochrony Twoich obszarów intymnych.



Nikt nie powinien Cię dotykać, jeśli tego nie chcesz.



Gdy jesteś nagi, nikt nie powinien Cię oglądać bez Twojej zgody.



Wyjątkiem jest badanie lekarskie, podczas którego musisz być rozebrany.



Intymność podczas czynności toaletowych i higieny osobistej to:



samodzielne korzystanie z toalety, bez obecności innych ludzi w pobliżu,



samodzielne korzystanie z łazienki, bez obecności innych ludzi w pobliżu.



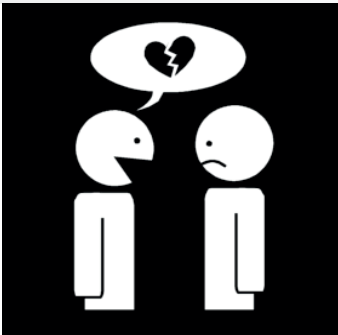
Intymność to też dyskrecja i takt osoby pomagającej, jeżeli musisz korzystać z jej pomocy podczas czynności toaletowych i higienicznych.



Masz prawo do swoich tajemnic, nie musisz nikomu o nich opowiadać.



Tajemnice mogą dotyczyć tematów, których się wstydzisz.



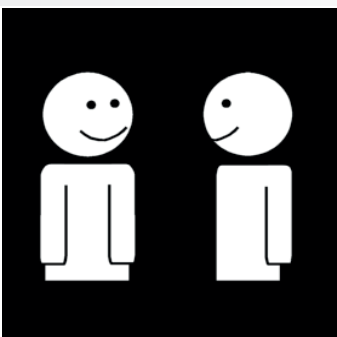
Mogą to być wstydliwe tematy związane z Twoją rodziną.



Nikt nie powinien mówić o Twoich osobistych sprawach, jeśli tego nie chcesz.



Ważnym obszarem intymnym są relacje z bliskimi Ci ludźmi.



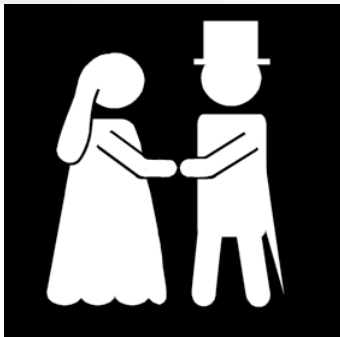
Z ludźmi bliskimi masz inne relacje niż z ludźmi obcymi.



W towarzystwie bliskich osób czujesz się bezpiecznie, ufasz im.



Niektóre osoby lubisz, inne kochasz, inne Cię fizycznie pociągają.



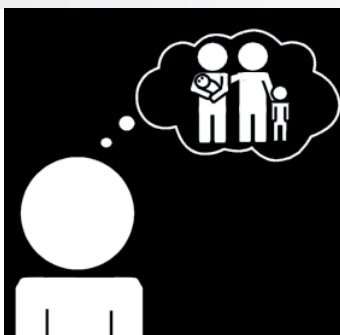
Jeżeli nie ma szczególnych przeszkód, masz prawo do związku partnerskiego lub małżeńskiego.



Szczególną przeszkodą może być Twój stan zdrowia lub na przykład duża niesamodzielność życiowa.



Jeżeli nie ma szczególnych przeszkód, masz prawo do posiadania partnera seksualnego.



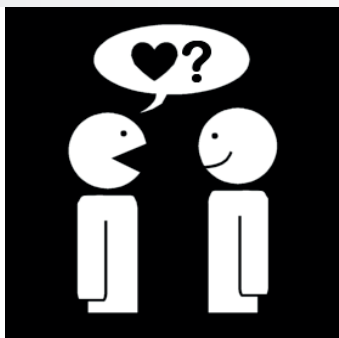
Będąc w bliskim związku z drugą osobą możesz planować wspólną przyszłość i na przykład założenie rodziny.



Nikt nie powinien zmuszać Cię do nawiązywania bliskich relacji z ludźmi. Sam musisz chcieć bliskich relacji.



Nikt nie ma prawa zmuszać Cię do związków opartych na przyjaźni.  
Nie można się przyjaźnić pod przymusem.



Nikt nie ma prawa zmuszać Cię do związków opartych na miłości.  
Nie można kochać pod przymusem.



Nikt nie ma prawa zmuszać Cię do zachowań erotycznych i seksualnych.  
Obie strony muszą tego chcieć.





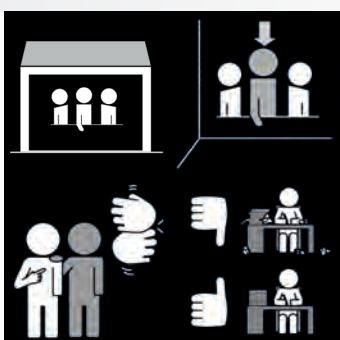
W każdym kraju na świecie istnieją prawa dla mieszkańców.



Władze kraju określają, jakie prawa przysługują mieszkańcom.

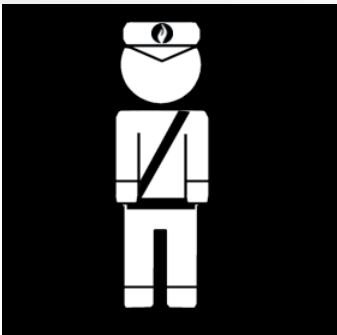


Władze kraju decydują, które instytucje pilnują, aby te prawa były przestrzegane.



Te instytucje powinny być kontrolowane czy wywiązują się ze swojej pracy.





Na przykład Policja dba o bezpieczeństwo ludzi.



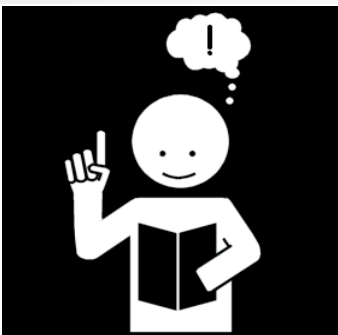
Pomoc Społeczna pomaga najbardziej potrzebującym,



Służba Zdrowia pomaga, gdy ktoś jest chory.



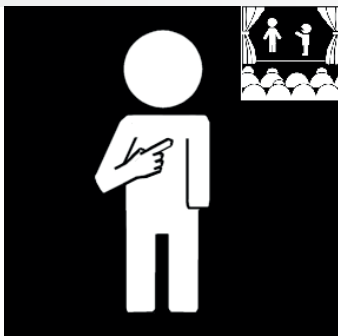
Sądy rozstrzygają, kto ma rację, gdy jest spór.



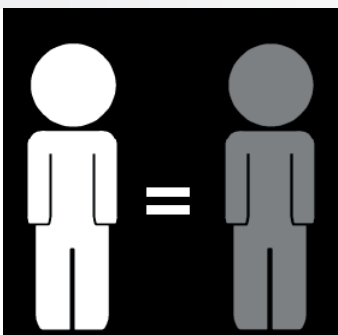
Najważniejsze swoje prawa możesz poznać z tej książki.



Wiesz już, że masz prawo do edukacji,



masz prawo do kultury,

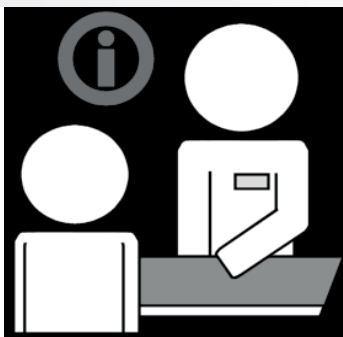


do równego traktowania.





Jeśli uważasz, że Twoje prawa nie są przestrzegane, nie powinieneś się na to godzić,



możesz zgłosić się do odpowiedniej instytucji i poprosić o pomoc lub radę.



Odpowiednią nazwę instytucji i jej adres znajdziesz w Internecie.



Wszystko to możesz zrobić sam lub z kimś, do kogo masz zaufanie, kto Ci pomoże.



W podejmowaniu trudnych decyzji może być potrzebna opieka adwokacka.



Adwokaci mają specjalistyczną wiedzę na temat prawa.



Adwokat pomoże ci podjąć właściwą decyzję i uchroni od błędu.



Masz prawo do porad prawnych i zdawania pytań w kwestiach prawnych.

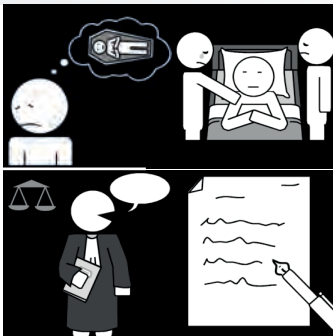




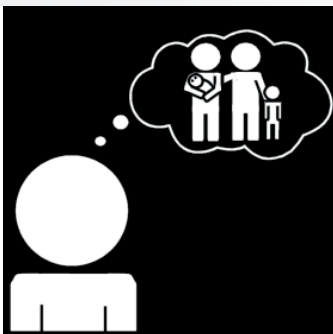
Istnieje wiele kodeksów, w których prawa są bardzo dokładnie opisane.



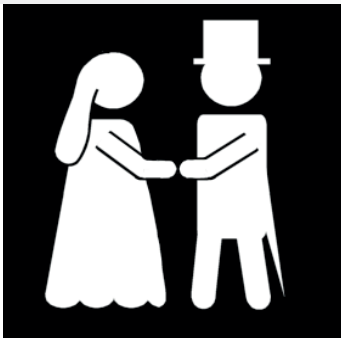
Prawnik posługując się Kodeksem Cywilnym poradzi Ci lub Twoim reprezentantom, jak kupić lub sprzedać dom,



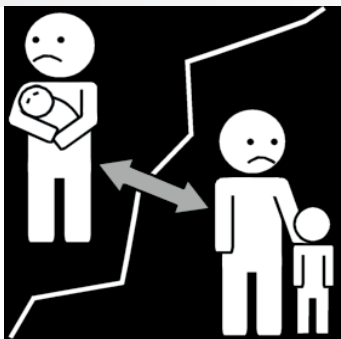
poradzi jak napisać testament,



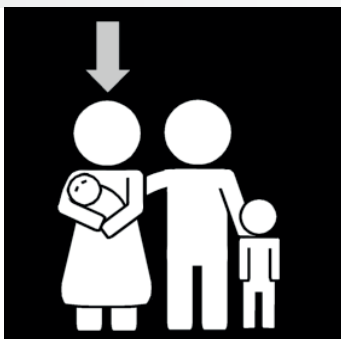
poradzi w sprawach spadkowych.



Prawnik posługując się Kodeksem Rodzinnym i Opiekuńczym poradzi na przykład w kwestii zawarcia związku małżeńskiego.



Prawnik pomaga również w sprawach rozwodowych.



W przypadku rozwodu Sąd orzeka, kto ma sprawować opiekę nad dziećmi.



Przepisy prawne regulują zasady prawidłowej opieki nad dziećmi.





Kodeks Karny określa, co jest przestępstwem.



Jest w nim napisane, jakie kary są przewidziane za różne przestępstwa i wykroczenia.



W sprawach karnych również można otrzymać poradę prawnika, ale ostateczny werdykt wydaje Sąd.

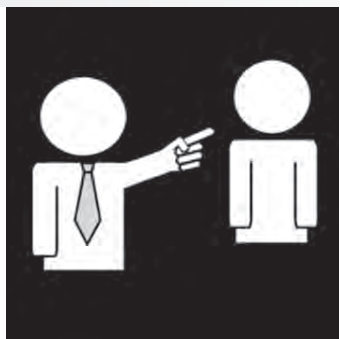


Od decyzji Sądu można się odwołać.





Najważniejszy w Polsce jest Sąd Najwyższy.



Jego decyzja na terenie Polski jest najważniejsza.

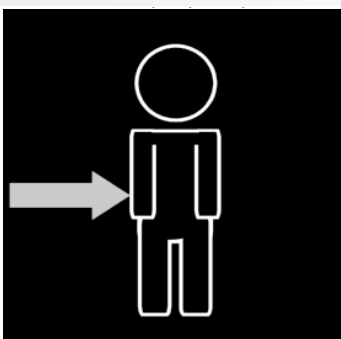


Ludzie, którzy nie są zadowoleni z decyzji tego sądu, mogą się odwołać do Europejskiego Trybunału Praw Człowieka w Strasburgu.



Od decyzji tego Trybunału nie ma już odwołania.





Gdy osoba jest ubezwłasnowolniona, sprawy prawne prowadzi za nią jej reprezentant.



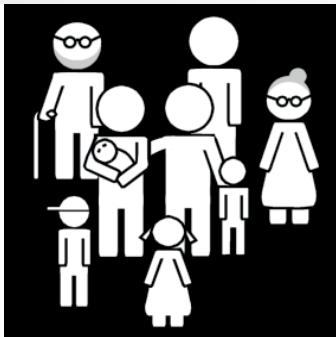
Osoby ubezwłasnowolnione nie mogą same decydować w kwestiach prawnych.



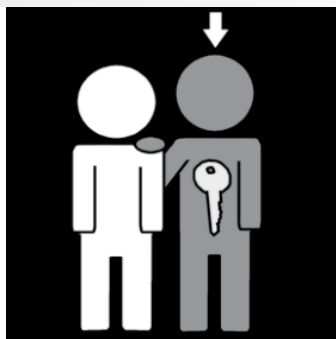
Ich reprezentantami są opiekunowie prawni.



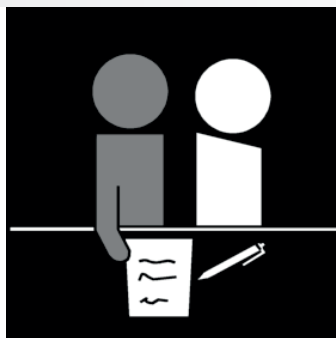
Opiekunowie prawni są osobami wyznaczonymi przez Sąd.



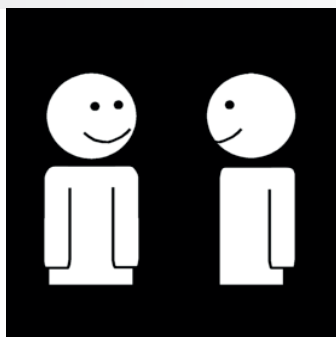
Opiekunem prawnym może być ktoś z rodziny.



Opiekunem prawnym może być pracownik instytucji.



Opiekun prawny opisuje dla Sądu przebieg sprawowanej opieki.



Sąd kontroluje czy opieka jest prawidłowa.







Masz prawo do życia w przyjaznych warunkach.



Masz prawo do życia w odpowiednim dla Ciebie miejscu,



to znaczy w miejscu, które odpowiada Twoim możliwościom i potrzebom.

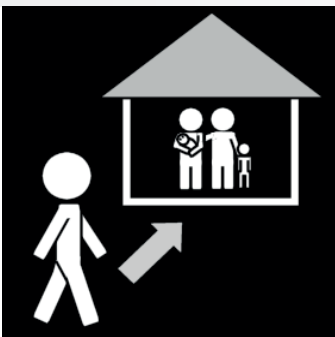


Masz prawo do życia w miejscu bezpiecznym.





Odpowiednim dla Ciebie miejscem może być dom rodzinny, gdzie się wychowałeś



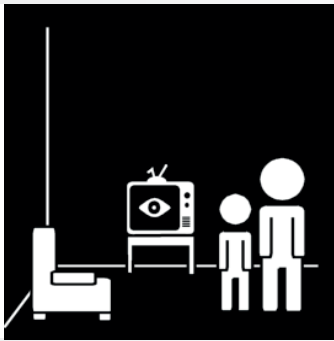
i mieszkasz w nim z mamą, tatą lub innymi krewnymi.



To może być mieszkanie w nowym miejscu,



w którym mieszkasz samodzielnie lub z innymi osobami.



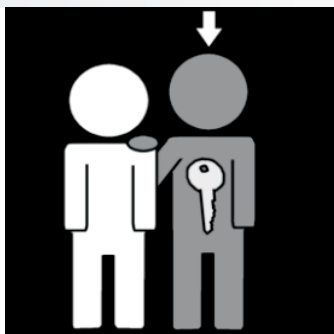
Możesz mieszkać z osobami niepełnosprawnymi,



w mieszkaniu chronionym lub Rodzinnym Domu Pomocy.



Wtedy wszyscy macie prawo do pomocy



w załatwianiu spraw domowych i prywatnych.



Pomoc zapewni Ci instytucja,



która utworzyła i prowadzi mieszkanie chronione lub dom.



To może być Ośrodek Pomocy Społecznej,



także organizacja, na przykład stowarzyszenie lub fundacja.





Dla osób niesamodzielnych są jeszcze inne miejsca życia,



takie jak Domy Pomocy Społecznej.



Zapewniają one osobom chorym i niepełnosprawnym



miejsce do spania, całodzienne wyżywienie, opiekę w dzień i w nocy.



Zanim podejmiesz decyzję o miejscu życia,



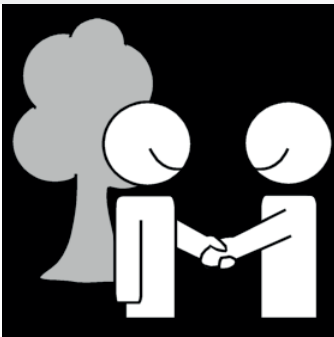
zastanów się, jak dużo pomocy potrzebujesz,



czy potrafisz samodzielnie prowadzić gospodarstwo domowe,



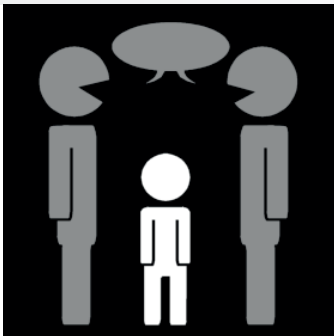
czy masz wystarczające środki finansowe.



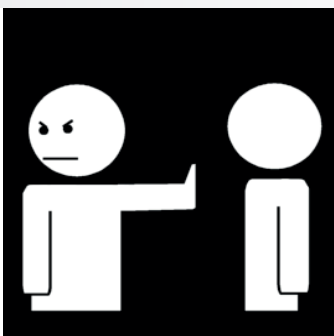
Masz prawo do bezpiecznych warunków życia.



To znaczy takich, w których nie odczuwasz lęku,



że ktoś zadecyduje o Twoim życiu czy leczeniu,



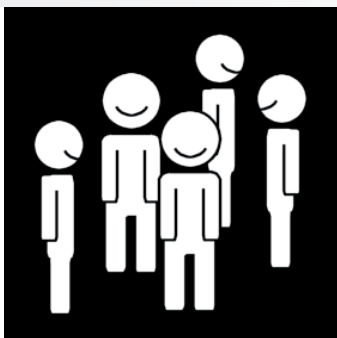
nie pytając się Ciebie i najbliższych Ci osób o zdanie.



W bezpiecznych warunkach życia nie boisz się,



że Ci ktoś zrobi krzywdę.



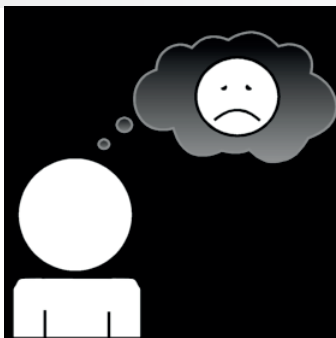
Ufasz osobom, które się Tobą opiekują



i wiesz, że Cię rozumieją i szanują Twoje potrzeby.



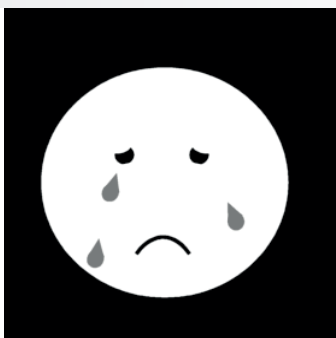
Zdarza się, że mimo dobrych warunków życia,



znacznie pogarsza się Twoje samopoczucie psychiczne.



Jest Ci bardzo smutno, nie możesz spać,  
masz okresy długotrwałego płaczu,

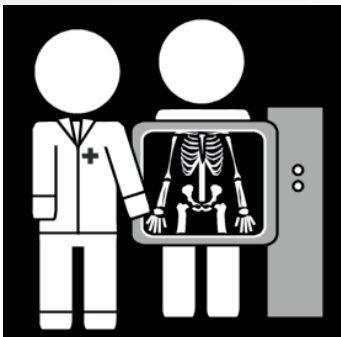


szybko się denerwujesz i bez powodu bardzo się  
boisz.





Może być wtedy konieczność leczenia szpitalnego,



by zrobić dokładniejsze badania lekarskie i dobrać odpowiednie lekarstwa.



Szpitałem tym może być szpital psychiatryczny,



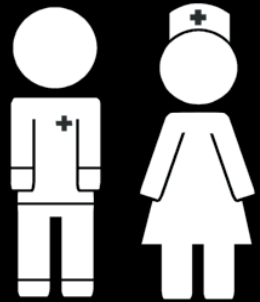
gdzie leczą się osoby z zaburzeniami psychicznymi.



Pobyt w szpitalu psychiatrycznym może być dla Ciebie bardzo trudną sytuacją,



nikogo nie znasz i nie rozumiesz, o co Cię pytają lekarze,



nie wiesz, kim są ubrani w białe fartuchy różni pracownicy,



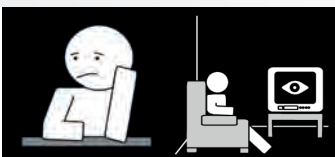
nie rozumiesz, co do Ciebie mówią pacjenci,  
nie rozumiesz też ich zachowania.



Leczenie szpitalne nie jest przyjemne,



ale trzeba się mu czasem poddać, by powrócić do zdrowia.



Gdy się nudzisz w szpitalu oglądaj telewizję, czytaj lub oglądaj książki, pisz, rysuj.

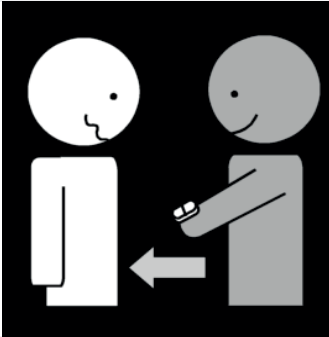


Wychodź pod opieką na spacer, gdy się zgodzi lekarz prowadzący.





Po zrobieniu badań lekarskich zostaje wprowadzone leczenie farmakologiczne,



czyli leczenie lekami Twoich problemów ze snem, obniżonego nastroju, lęków.



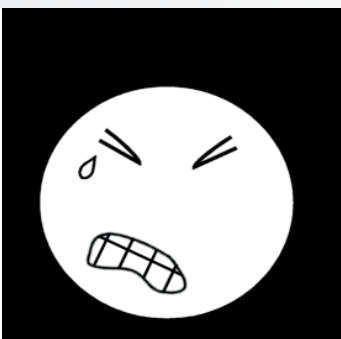
Zwykle Twój stan zdrowia z czasem się poprawia



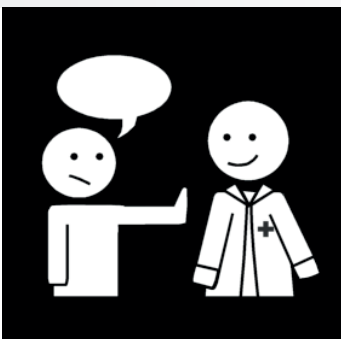
i zostajesz wypisany ze szpitala do domu, w którym mieszkasz.



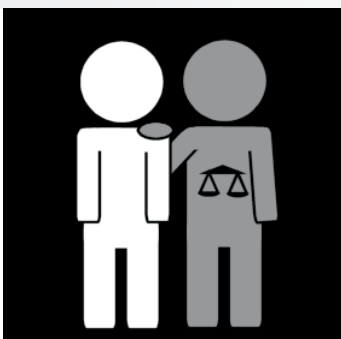
Jeżeli nie ma uzasadnionego powodu medycznego,



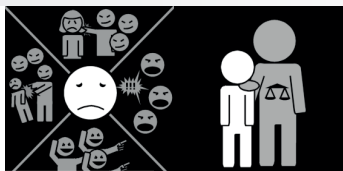
takiego jak bardzo złe samopoczucie, cierpienie psychiczne, utrata kontroli,



nikt nie ma prawa kierować Cię do szpitala psychiatrycznego,



nawet, gdy jesteś ubezwłasnowolniony.



Masz prawo do ochrony przed zagrożeniami.

Masz prawo do ochrony i bezpieczeństwa w domu,  
w którym mieszkasz

i w domach innych ludzi, które odwiedzasz

oraz w placówkach i instytucjach, z których  
korzystasz.



Masz prawo do ochrony i bezpieczeństwa na ulicy  
i w miejscach publicznych,



w autobusie i innych środkach transportu,



w szkole,



w pracy.



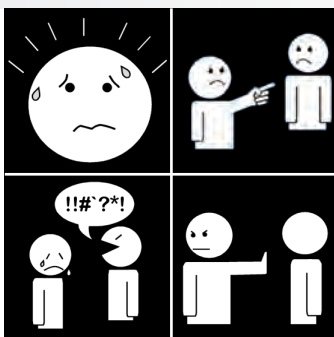
Masz prawo do ochrony i bezpieczeństwa  
na zakupach w sklepie,



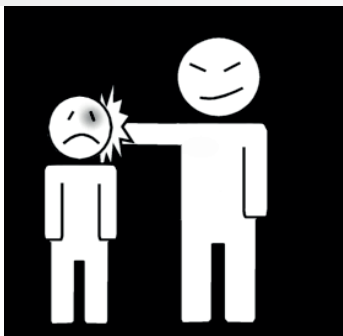
w przychodni zdrowia i w szpitalu,



na wycieczkach i spacerach.



Gdy ktoś Ci grozi, krzyczy i obraża, straszy,  
pozostawia bez opieki, wtedy potrzebujesz ochrony  
i pomocy.



Przemoc fizyczna jest wtedy, gdy ktoś Cię celowo uderza, czyli bije.



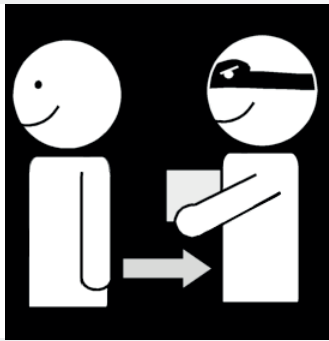
Przemoc fizyczna jest wtedy, gdy ktoś Cię szarpie i popycha,



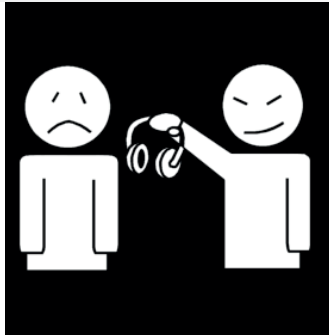
gdy ktoś Cię prowadzi na siłę tam, gdzie nie chcesz iść dobrowolnie.



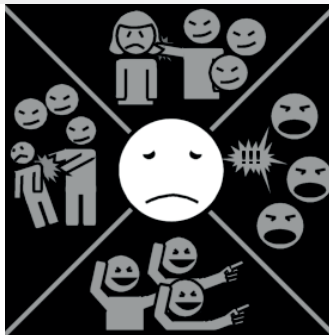
Przemoc fizyczna jest wtedy, gdy ktoś Cię zamyka w pokoju, komórce, piwnicy, łazience bez Twojej zgody, czyli na siłę i nie pozwala wyjść.



Nadużycie jest wtedy, gdy ktoś Ci zabiera lub kradnie pieniądze i inne Twoje rzeczy.



Nadużycie jest wtedy, gdy ktoś pożycza lub używa Twoich rzeczy bez Twojej zgody.



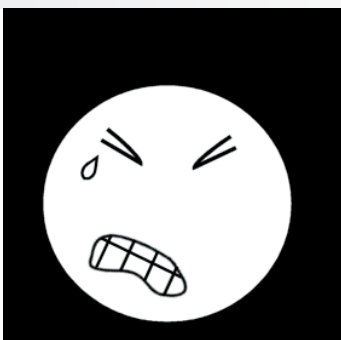
Nadużycie jest wtedy, gdy ktoś się z Ciebie śmieje złośliwie, wyzywa Cię, ośmiesza lub krzyczy na Ciebie i straszy Cię.



Nadużycie jest wtedy, gdy ktoś Cię dotyka w miejsca intymne, nakłania Cię do obcowania płciowego, czyli stosunku seksualnego bez Twojej zgody.



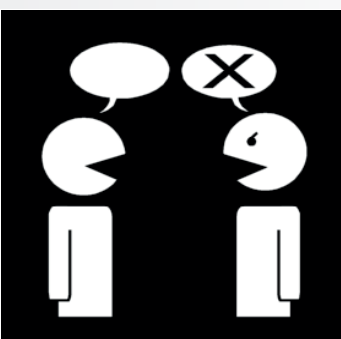
Zaniedbanie jest wtedy, kiedy nie możesz lub nie umiesz zdobyć jedzenia, a nikt Ci w tym nie pomaga i głodujesz.



Zaniedbanie jest wtedy, kiedy chorujesz, a nikt Ci nie pomaga w leczeniu.



Zaniedbanie jest wtedy, kiedy opiekunowie nie chcą Cię słuchać, gdy mówisz im o swoich ważnych kłopotach.



Gdy nie wierzą Ci, chociaż mówisz prawdę, że ktoś Cię skrzywdził lub że czegoś bardzo potrzebujesz, na przykład ubrania, jedzenia i pomocy w zaspokajaniu potrzeb.





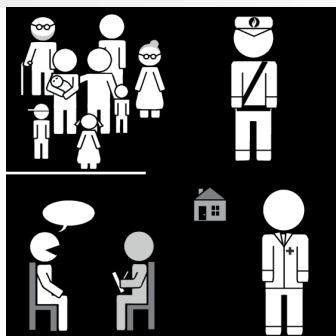
Przemoc fizyczna, nadużycia i zaniedbywanie są złe i niewłaściwe.



Niektóre z nich to przestępstwa lub wykroczenia.



Jeśli ktoś Cię bije, zamyka, zabiera Ci coś na siłę, nadużywa lub zaniedbuje, zwróć się o pomoc.

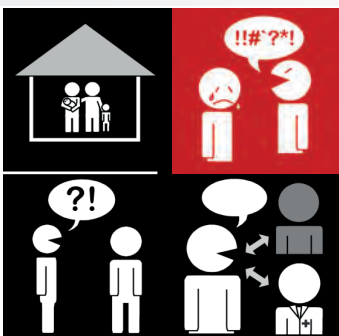


Zwróć się o pomoc do kogoś z rodziny lub osoby spoza rodziny na przykład do swojego terapeuty, lekarza, policjanta.

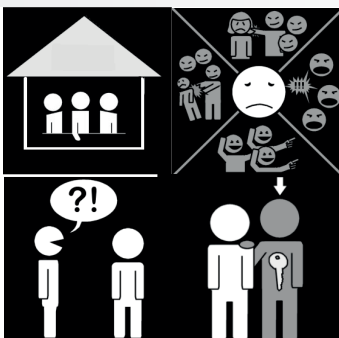




Gdy zwracasz się o pomoc zapytaj, co masz robić i jak się bronić.



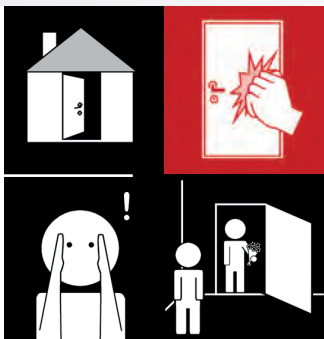
Jeśli krzywdzi Cię ktoś z twojej rodziny, poproś o pomoc pracownika socjalnego lub swojego terapeutę albo lekarza.



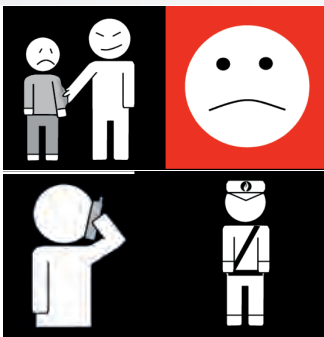
Jeśli mieszkasz w Domu Pomocy Społecznej lub mieszkaniu chronionym i jesteś krzywdzony przez innych mieszkańców, zwróć się o pomoc do personelu tej placówki.



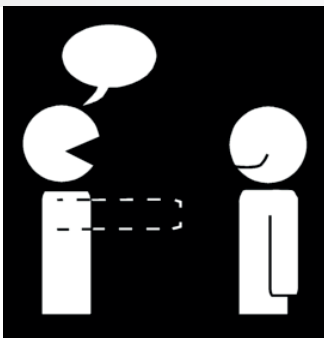
Jeśli jesteś krzywdzony przez personel, na przykład opiekunów, zwróć się o pomoc do kierownictwa placówki.



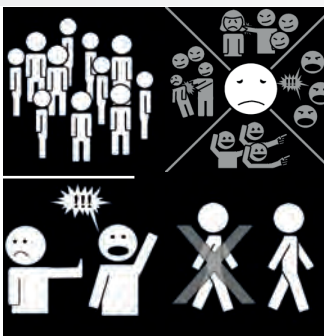
Jeśli mieszkasz samodzielnie zapraszaj do domu tylko te osoby, które dobrze znasz, nie wpuszczaj nieznajomych.



Jeśli krzywdzi Cię ktoś z sąsiadów, zgłoś to na policję, do administracji budynku lub poproś o pomoc kogoś z rodziny.



Zachowaj dystans fizyczny, czyli odległość w stosunku do osób obcych.

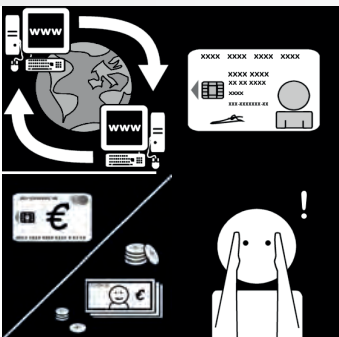


Gdy widzisz w pobliżu grupę ludzi zachowującą się głośno, wulgarnie lub zaczepiającą Cię, nie odpowiadaj na zaczepki, staraj się ich ominąć w dużej odległości, zachowaj spokój.





Nie rozmawiaj z obcymi o Twoich osobistych, prywatnych sprawach.



Podczas korzystania z Internetu zachowaj ostrożność, nie podawaj swoich danych, czyli: adresu, nazwiska, numerów dokumentów, haseł do swoich kont i profili, nie wysyłaj pieniędzy.



Nie wysyłaj swoich zdjęć osobom nieznanym na portalach społecznościowych, takich jak na przykład Facebook, nie odpowiadaj na listy osób nieznanych, proponujących spotkanie.



Jeśli nie wiesz co zrobić, poproś o pomoc rodziców lub osoby przyjazne.



Zachowaj ostrożność w miejscach publicznych, nie bądź hałaśliwy, nie rozbieraj się, nie pokazuj swoich części intymnych. Gdy chcesz się załatwić skorzystaj z toalety.



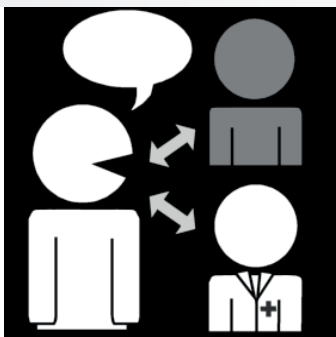
Pamiętaj, że Ty też nie możesz krzywdzić innych, nadużywać i zaniedbywać swoich kolegów, członków swojej rodziny, oni też chcą być bezpieczni.







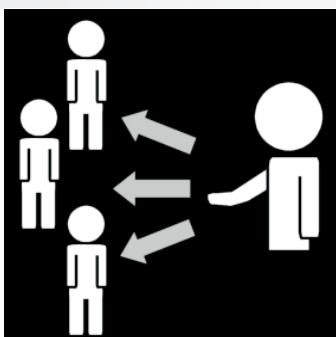
Gdy chorujesz lub nie radzisz sobie z w życiu,  
masz prawo do terapii.



Podlegasz terapii czyli leczeniu chorób fizycznych  
i problemów psychicznych.

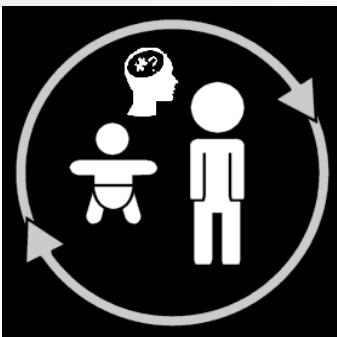


Na terapię chodzisz do ludzi różnych zawodów  
czyli do specjalistów.



Specjaliści to lekarze, psychologzy, pedagodzy,  
logopedzi.

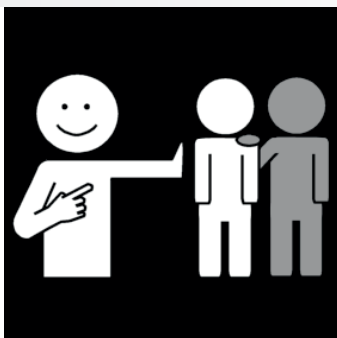




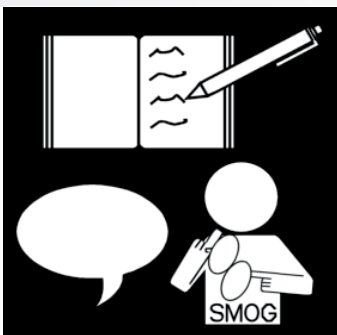
Jeśli masz autyzm, to zazwyczaj potrzebujesz pomocy terapeutycznej przez całe życie.



Niektórym trudniej jest skupić uwagę, inni są nadwrażliwi, boją się otoczenia, a niektórzy nie potrafią mówić.



Specjaliści pomogą, abyś był bardziej samodzielny w życiu.



Podpowiedzą Ci jak się uczyć i porozumiewać z innymi.

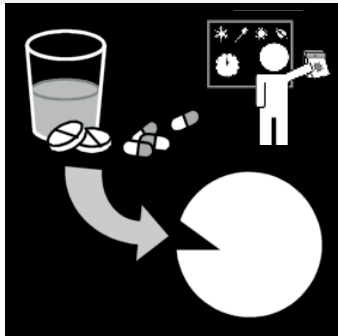




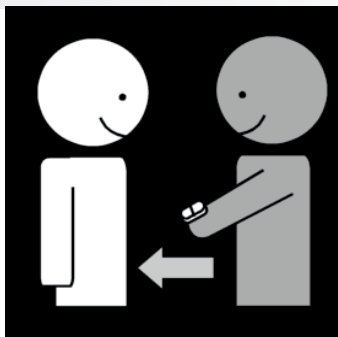
Terapia medyczna to leczenie przez lekarzy Twojego ciała i Twojej psychiki.



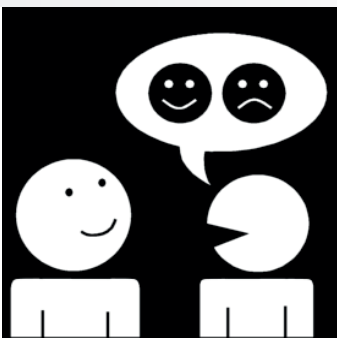
Gdy jesteś chory, lekarz przepisuje Ci lekarstwa, czyli stosuje terapię farmakologiczną.



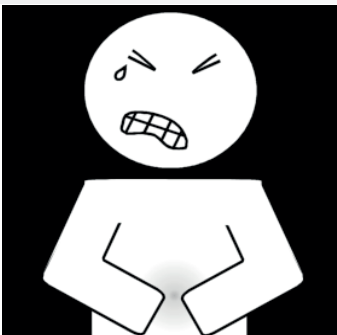
Niektóre leki przyjmuje się krótko, na przykład przez tydzień lub miesiąc, inne przez kilka lat, a nawet całe życie.



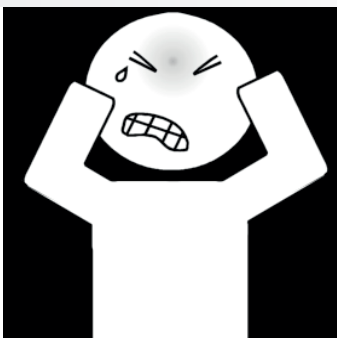
Masz prawo do korzystania z lekarstw, lekarstwa pomagają w wyzdrowieniu.



Wiele lekarstw ma dobre i złe skutki dla człowieka.



Jeśli po zażyciu leków źle się czujesz, na przykład:  
boli Cię brzuch,



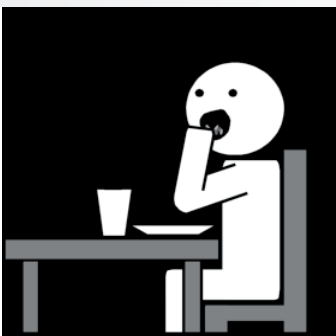
kręci Ci się w głowie,



jesteś ciągle głodny.



Jeśli po zażyciu lekarstw: nie możesz jeść,



chce Ci się wymiotować,



chce Ci się ciągle spać,



musisz o tym powiedzieć swoim opiekunom i lekarzowi, wtedy lekarz zmieni Ci lekarstwo lub ilość leku.

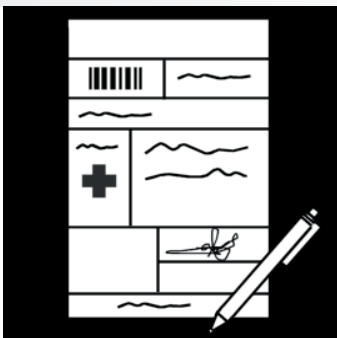




Lekarz nie może przepisać leków, które szkodzą.



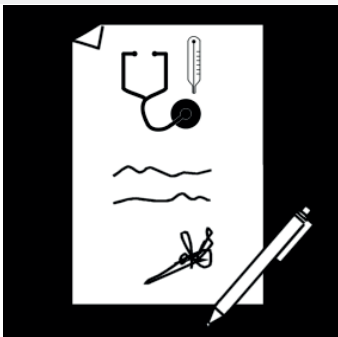
Dawka leków musi być odpowiednia, czyli nie może ich być ani za dużo, ani za mało.



Podczas wizyty u lekarza dostaniesz receptę.



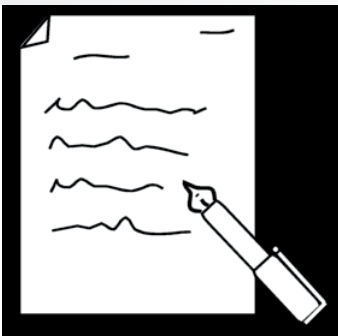
Lekarstwa kupuje się w aptece.



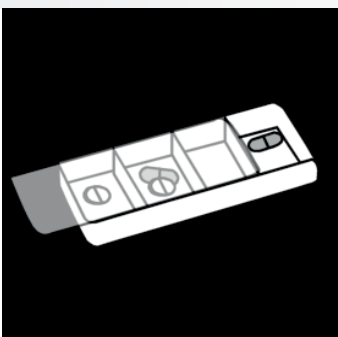
Na receptce jest zapisana nazwa leku.



Podczas wizyty lekarz powie Ci jak przyjmować leki, to znaczy ile tabletek i o jakiej porze masz je zażywać.



Możesz poprosić, aby to zapisał albo zapisz sobie to sam, aby nie zapomnieć.



Przestrzegaj dokładnie pory przyjmowania leków i ilości tabletek.





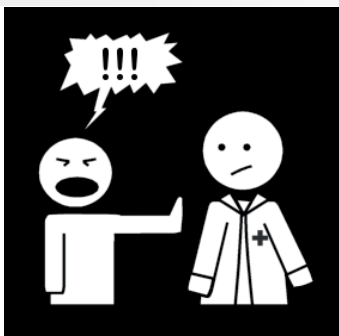
Jeśli nie chcesz iść sam do lekarza, możesz iść z osobą bliską.



Jeśli nie umiesz sam stosować lekarstw, poproś ją o pomoc.



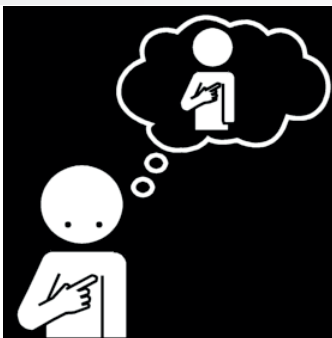
Jeśli przebywasz poza domem w jakimś ośrodku, opiekunowie nie mogą podawać Ci większych od zaleconych przez lekarza dawek leku bez zgody lekarza i Twojej.



Jeśli po lekarstwach źle się czujesz, zgłoś to rodzicom albo kierownikowi ośrodka.



Oprócz terapii medycznej jest też terapia psychologiczna, pedagogiczna i logopedyczna.



Odpowiednia terapia oznacza, że jest przeznaczona właśnie dla Ciebie, czyli dostosowana do Twoich potrzeb.



Jest skuteczna, to znaczy, że na przykład pozbywasz się lęku, uczysz się nowych rzeczy, poznajesz świat wokół siebie i coraz bardziej go rozumiesz.

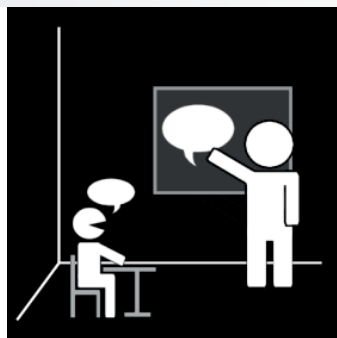


Uczysz się, jak zachowywać się właściwie.





Jeśli nie potrafisz mówić albo mówisz niewyraźnie, będziesz potrzebował terapii logopedycznej.



Logopeda zajmuje się nauką mowy i uczy wyraźnie mówić.



Dla osób z autyzmem odpowiednia jest też terapia zajęciowa.



Na terapii zajęciowej uczysz się pracy, samodzielności, współpracy z kolegami i koleżankami.





Jeśli nie umiesz się właściwie zachowywać,



ciągle się złościś i zachowujesz się gwałtownie,



albo jeśli bardzo boisz się różnych rzeczy,



odpowiednia dla Ciebie może być terapia behawioralna lub psychoterapia.





Wielu osobom z autyzmem pomógł Program TEACCH.



Ten program terapii i edukacji może być odpowiedni także dla Ciebie.



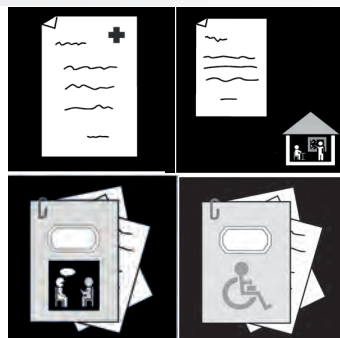
Samodzielnie może Ci być trudno wybrać odpowiednią terapię.



Zapytaj o radę osoby bliskie, pomogą Ci znaleźć odpowiednie zajęcia terapeutyczne.



O każdym człowieku jest gromadzona informacja, czyli dane na jego temat.



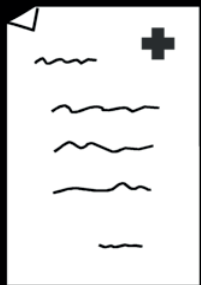
Na Twój temat też są dokumenty i dane: medyczne, psychologiczne, pedagogiczne i administracyjne.



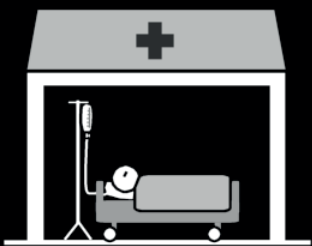
Informacje są zapisywane i przechowywane w różnych miejscach, na przykład w przychodni zdrowia, w Urzędzie Miasta.



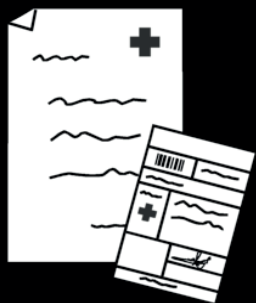
Niektóre dokumenty masz u siebie w domu.



W dokumentach medycznych jest opisany Twój stan zdrowia, czyli na co chorujesz,



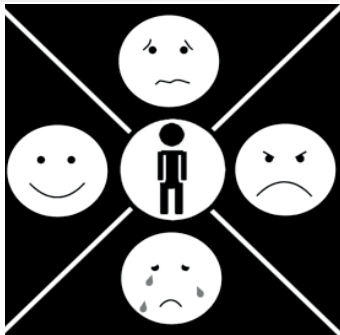
sposoby leczenia, na przykład czy byłeś w szpitalu,



informacja o lekarstwach, które zażywasz.



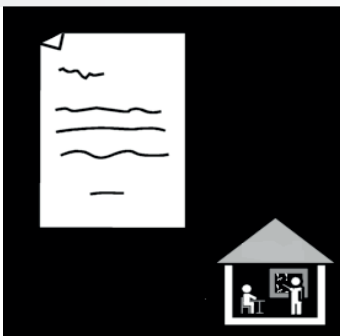
W dokumentach medycznych znajdują się zalecenia, jak powinieneś się leczyć.



W dokumentach psychologicznych jest informacja o tym, jak się czujesz,



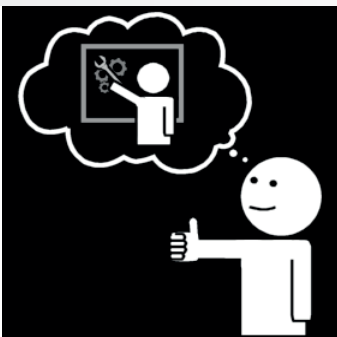
Jakie masz mocne strony i jakie masz problemy.



Dokumentacja edukacyjna, to Twoje świadectwa ukończenia szkół, do których chodziłeś,



informacja o Twojej wiedzy i umiejętnościach zawodowych, jeśli ukończyłeś szkoły zawodowe.



W dokumentacji pedagogicznej i psychologicznej jest napisane czego powinieneś się jeszcze nauczyć.



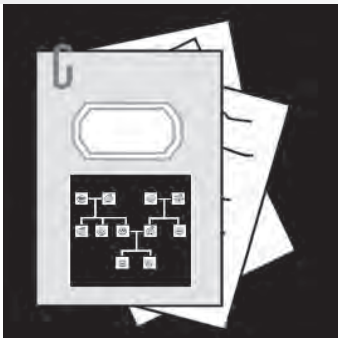
W dokumentach znajdują się wskazówki, jak Ci pomóc w tej nauce, abyś miał łatwiej,



co robić, abyś zachowywał się właściwie.



opisano w nich Twoje sukcesy.



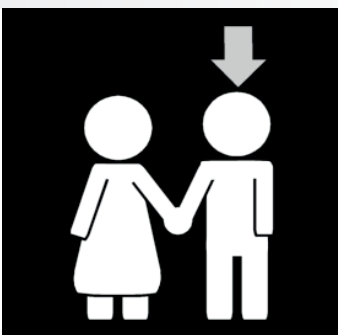
W dokumentacji administracyjnej są dane dotyczące Ciebie i Twoich bliskich,



są to na przykład informacje o tym, gdzie mieszkasz, czyli Twój adres.



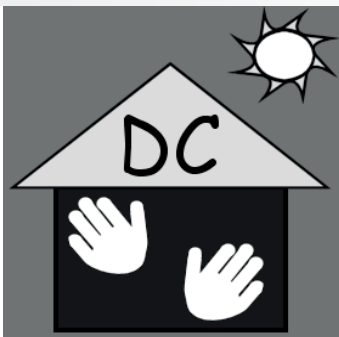
Jest w nich data Twojego urodzenia, imię i nazwisko, czym jesteś dzieckiem.



W dokumentach tych zapisano Twój stan cywilny.



Jeżeli jesteś niepełnosprawny, w urzędach znajdują się także dokumenty z orzeczeniami i opiniami na Twój temat.



Jeśli korzystasz z placówki dziennej, ma ona informacje o Tobie i ma Twoje dane.

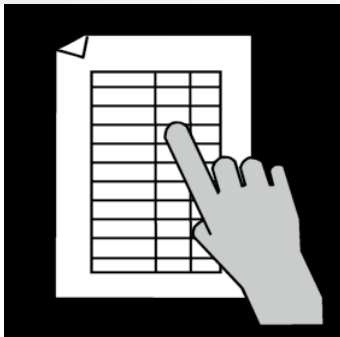


Osoby mające dostęp do Twoich danych powinny zachować poufność, czyli tajemnicę.

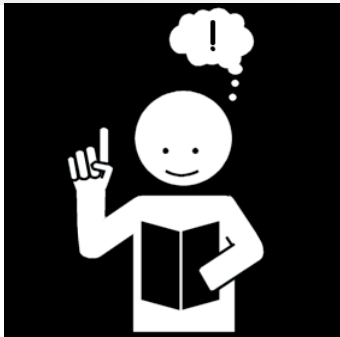


Masz prawo do szacunku i ochrony Twoich danych osobowych.

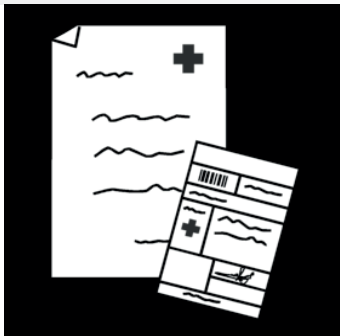




Wszyscy ludzie mają dostęp do informacji o sobie gromadzonej w różnych instytucjach.



Ty też masz do tego prawo.



Możesz sprawdzić na co jesteś chory i jak będziesz leczony.



Możesz sprawdzić czy jesteś dobrym uczniem.



Możesz znaleźć i uzyskać dotyczące Cię dokumenty w różnych instytucjach.



Te dokumenty są napisane trudnym, specjalistycznym językiem, nie wszyscy potrafią go zrozumieć.



Możesz potrzebować pomocy w znalezieniu potrzebnych Ci dokumentów lub w ich zrozumieniu.



Masz prawo do takiej pomocy.



Osobami, do których możesz się zwrócić o pomoc, są Twoi bliscy.



Wybierz kogoś, do kogo masz zaufanie.



Może to być nauczyciel lub psycholog, którego lubisz.



Jeśli czegoś nie możesz zrozumieć, poproś aby wytłumaczono Ci to jeszcze raz.

## ŹRÓDŁO:

*Karta Praw Osób z Autyzmem*, Uchwała Sejmu Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 12 lipca 2013 r.

W niniejszej publikacji użyto:

- czarno-białych piktogramów SCLERA (<http://www.sclera.be>), *Attribution-NonCommercial 2.0 Belgium (CC BY-NC 2.0 BE)*



- kolorowych piktogramów ARASAAC będące własnością CATEDU (<http://catedu.es/arasaac/>) autorstwa *Sergio Palao*, *Licencia Creative Commons (CC (BY-NC-SA))*



---

Skład i redakcja graficzna: Zakład Poligraficzny SINDRUK, Opole

© Copyright by **Fundacja Wspólnota Nadziei**, Więckowice, ul. Ogrodowa 17, 32-082 Bolechowice, (<http://www.farma.org.pl/>)

**Powielanie materiałów dozwolone pod warunkiem podania źródła.**

Wersję elektroniczną (plik pdf) można pobrać ze strony <http://www.farma.org.pl/o-fundacji/publikacje.html>



Jesteśmy jedną z nielicznych w Polsce organizacji, która w kompleksowy sposób wspiera dorosłe osoby ze spektrum zaburzeń autystycznych (ASD). Od ponad 10 lat, w znajdujących się 15 km od Krakowa Więckowicach, prowadzimy dla osób z ASD pierwszy i jedyny tego rodzaju specjalistyczny ośrodek o nazwie:



Przed laty rodzice osób z ASD postanowili stworzyć swoim dzieciom Dom, w którym mogłyby one w wieku dorosłym mieszkać w przyjaznym, rozumiejącym i wspierającym otoczeniu. Ich determinacja, znaczący wkład finansowy, wytrwałe wspieranie idei przez ich przyjaciół i znajomych, jak również pozyskane dotacje oraz ogromny wysiłek organizacyjno-finansowy powołanej w roku 1998 Fundacji zaowocowały powstaniem w latach 2005–2011 dwóch z pięciu planowanych budynków o łącznej powierzchni 1400 m<sup>2</sup> i zagospodarowaniem terenu Farmy. Od tego czasu Farma tętni życiem i pięknieje z dnia na dzień.

W strukturze **Farmy Życia** znajdują się: Dzielne Centrum Aktywności, Małopolski Dom Pomocy Społecznej „Na Farmie Życia” oraz kilkunastohektrowe gospodarstwo ekologiczne. Ośrodek udziela systematycznego wsparcia ponad 50. osobom z ASD. Świadczy usługi bytowe i opiekuńcze oraz rehabilitację i terapię zajęciową. Na twórcze i aktywne spędzanie czasu pozwalają uczestnikom zajęć różnorodne pracownie terapii zajęciowej: pracownia przyrodniczo-ogrodnicza wraz z gospodarstwem rolnym, pracownia rękodzieła, pracownia sztuki użytkowej i pracownia gospodarstwa domowego oraz wydzielony i częściowo zagospodarowany teren rekreacyjny.

Zapraszamy do odwiedzenia tego pięknego miejsca.



**FUNDACJA WSPÓLNOTA NADZIEI**, Więckowice, ul. Ogrodowa 17, 32-082 Bolechowice,  
tel. 12 378 43 58, 606 837 302, e-mail: [biuro@farma.org.pl](mailto:biuro@farma.org.pl), [www.farma.org.pl](http://www.farma.org.pl)

Regon 351617310, NIP 677-21-04-725

Bank BGŻ BNP Paribas S.A., nr 35 1600 1013 0002 0011 6204 9001