ODCZAROWAĆ NIEPEŁNOSPRAWNOŚĆ



PROJEKT

Niepełnosprawny czy sprawny?

POWIAT POLICKI

PZU

Wydawca

Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy Nr 1
dla Dzieci Niepełnosprawnych Ruchowo im. Marii Grzegorzewskiej w Policach
ul. J. Korczaka 53, 72-010 Police
www.soswdnr.pl

Redakcja

Agnieszka Chabasińska, Maciej Gapys

Korekta

Urszula Wiśniak

Grafika

Paweł Hudeczek

Projekt dofinansowany ze środków Fundacji PZU
w ramach Dotacji Pozakonkursowych

Druk

Drukarnia PAW w Szczecinie
www.paw@paw.home.pl

Police 2021 / Wydanie 1

ISBN 978-83-961741-0-9


PROJEKT
NIEPEŁNOSPRAWNY
CZY SPRAWNY ?
PZU
SOSW NR 1 DLA DZIECI NIEPEŁNOSPRAWNYCH RUCHOWO
POLICE
POWIAT POLICKI
WWW.SOSWDNR.POLICE.PL

Witajcie Kochani!

Oddajemy w Wasze ręce publikację, która, taką mamy nadzieję, chociaż trochę przybliży Wam życie osób z różnymi niepełnosprawnościami. Z pewnością wielokrotnie spotkaliście osoby poruszające się na wózku, o kulach, z pomocą laski, niewidzące, niesłyszące lub mające jakieś inne trudności w poruszaniu się lub komunikacji. Pewnie też zastanawialiście się nad odpowiedzią na wiele pytań związanych z życiem ludzi niepełnosprawnych. Przypuszczamy, że dotyczyły one głównie zagadnień związanych z trudnościami pogodzenia się z własną niepełnosprawnością, codziennym życiem, poczuciem szczęścia, potrzebą bliskości i miłości, a także problematyką związaną z zawieraniem przyjaźni. Jesteśmy przekonani, że w takich chwilach myśleliście o tym, jak można pomóc osobom niepełnosprawnym, czy w ogóle należy to robić i czy osoby niepełnosprawne chcą, abyśmy interesowali się ich potrzebami i nimi samymi? Te i wiele innych wątpliwości chcielibyśmy rozwiać dzięki tej właśnie publikacji, która trafia w Wasze ręce dzięki dofinansowaniu otrzymanemu ze środków Fundacji PZU w ramach Dotacji Pozakonkursowych.

Pomysł na tę pracę narodził się podczas cyklu warsztatów przeprowadzonych przez uczniów i nauczycieli Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego nr 1 dla Dzieci Niepełnosprawnych Ruchowo w Policach z uczniami polickich szkół podstawowych w ramach realizacji pierwszego w województwie zachodniopomorskim pilotażowego projektu: *Niepełnosprawny czy Sprawny?*

W czasie trwania warsztatów uczniowie pełnosprawni zapoznawali się z pojęciem niepełnosprawności, a w szczególności jej rodzajami oraz wynikającymi z tego codziennymi potrzebami osób niepełnosprawnych. Dzięki licznym rozmowom i przeprowadzonym ćwiczeniom warsztatowym, które głównie dotyczyły rzeczywistych czynności wykonywanych każdego dnia przez osoby z różnymi dysfunkcjami, samo zagadnienie niepełnosprawności przestało być tematem tabu. Niewątpliwie były to wartościowe i pełne emocji spotkania, którym często towarzyszyły łzy smutku, ale także radości.

Ze względu na to, że pandemia nie odpuszcza, my też postanowiliśmy nie dać za wygraną. Nie możemy zobaczyć się z Wami na żywo, dlatego przekazujemy Wam te historie. Dzielimy się nimi z Wami, bo wierzymy w to, że nie istnieją jakieś inne, odmienne światy; różne przestrzenie zarezerwowane tylko dla osób niepełnosprawnych i osób sprawnych. Żyjemy tu i teraz, wszyscy razem jako pełnoprawni mieszkańcy tej samej planety.

Witajcie zatem w tym świecie.

Uczniowie i Koordynatorzy projektu.

Na świecie żyje około 1 000 000 000 osób niepełnosprawnych, czyli około 15% populacji naszej planety. W samej Polsce jest ich około 4 700 000. To dużo, prawda? Zapewne nie zdawaliście sobie sprawy z tego, że wokół Was jest tyle osób niepełnosprawnych.

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) **niepełnosprawność** to - ograniczenie lub brak zdolności do wykonywania czynności w sposób lub w zakresie uważanym za normalny dla człowieka, wynikające z uszkodzenia i upośledzenia funkcji organizmu.

Tematyka związana z niepełnosprawnością, jej pojęciem, klasyfikacją i rodzajami jest bardzo rozległa. Musielibyśmy dołożyć do naszej pracy około stu stron, aby to wszystko Wam szczegółowo przedstawić. Dlatego na potrzeby naszej publikacji zawęziliśmy nieco te zagadnienia. A wszystko po to, abyście mogli poznać niepełnosprawności, z jakimi codziennie żyją ludzie.

Wyróżniamy kilka rodzajów niepełnosprawności:

- **Niepełnosprawność wynikająca ze schorzeń neurologicznych.** W tej grupie znajdują się osoby, które stały się niepełnosprawne na skutek schorzenia, choroby neurologicznej np. po udarze mózgu, nowotworach mózgu, chorobach zapalnych układu nerwowego.
- **Niepełnosprawność wynikająca ze schorzeń układu oddechowego i krążenia.** W tej grupie znajdują się m.in osoby chorujące na ciężkie postacie astmy oskrzelowej. Osoby z wrodzonymi lub nabytymi wadami serca uniemożliwiającymi normalne funkcjonowanie również klasyfikowani są jako niepełnosprawni.
- **Niepełnosprawność zmysłów słuchu i wzroku**. Ten rodzaj niepełnosprawności charakteryzuje się całkowitym brakiem, uszkodzeniem lub zaburzeniem funkcji wzrokowych lub słuchowych. Do tej grupy należą osoby *niedosłyszące, niesłyszące, niedowidzące, niewidome, głuchoniewidome.*
- **Niepełnosprawność intelektualna** – deficyt umiejętności intelektualnych. Osoby niepełnosprawne intelektualnie mogą mieć problemy np. z komunikowaniem się, podejmowaniem decyzji, nauką szkolną, z radzeniem sobie w życiu codziennym (samoobsługa, dbałość o swoje zdrowie i bezpieczeństwo).
- **Niepełnosprawność ruchowa**. Osoby z niepełnosprawnością ruchową mają obniżone możliwości motoryczne ciała. Zazwyczaj jest to związane z różnorakimi uszkodzeniami kończyn. Mogą poruszać się na wózkach inwalidzkich lub przy pomocy kul.
- **Niepełnosprawność wynikająca ze schorzeń metabolicznych**. W tej grupie znajdują się osoby chorujące m.in na cukrzycę, której towarzyszą ostre powikłania, chorobę Leśniewskiego - Crohna (silne bóle brzucha, niekontrolowane biegunki).
- **Niepełnosprawność wynikająca ze schorzeń układów: pokarmowego, moczowo - płciowego.** W tej grupie osób mogą się znaleźć osoby, które posiadają choroby, schorzenia układów pokarmowego, moczowo – płciowego np. choroby nerek, żołądka, wątroby.

• **Choroby psychiczne –** Osoby chore psychiczne mogą ubiegać się o przyznanie stopnia niepełnosprawności w momencie, gdy ich stan psychiczny uniemożliwia prawidłowe funkcjonowanie.

• **Nowotwory.** Obecność nowotworu w ciele może w dużym stopniu ograniczyć sprawność organizmu oraz funkcjonowanie w życiu codziennym. Dlatego też osoby z nowotworami mogą wnioskować o przyznanie orzeczenia o niepełnosprawności.

• **Choroby rzadkie – genetyczne.** Do tej grupy osób należą osoby posiadające choroby rzadkie lub genetyczne np. mukowiscydozę (w ciele chorego zbiera się gęsty śluz, który uniemożliwia prawidłowe oddychanie), stwardnienie rozsiane (chorzy z biegiem czasu tracą kontrolę nad mięśniami) i klątwę Ondyny (nieprawidłowości oddychania podczas snu).

• **Otyłość -** może w pewnych przypadkach stanowić niepełnosprawność. Bardzo wysoka waga ciała może utrudnić, uniemożliwić normalne funkcjonowanie np. poruszanie się, pełnienie ról społecznych, wykonywanie określonych czynności itp.



Poznacie teraz sylwetki uczniów oraz absolwentów naszego Ośrodka. Przeczytacie o ich codziennych radościach, troskach i zmaganiach. Jak żyje się osobom niepełnosprawnym? Tego dowiecie się właśnie od nich.



Nazywam się **Joanna Oleksiuk** i chciałabym Wam przedstawić swoją historię. Urodziłam się z czterokończynowym spastycznym MPD (Mózgowe Porażenie Dziecięce) z niedowładem kończyn górnych i dolnych. Kiedy miałam zaledwie 7 lat trafiłam do Specjalnego Ośrodka Szkolno Wychowawczego Nr 1 dla Dzieci Niepełnosprawnych Ruchowo w Policach. Początkowo była to dla mnie ogromna rozpacz, bo zostałam oddana przez bliskich tylko dlatego, że urodziłam się niepełnosprawna, czyli, jak wtedy myślałam, gorsza. Robiłam wszystko, aby tylko wyzdrowieć i jak najszybciej wrócić do domu.

Jako małe dziecko kompletnie tego nie rozumiałam, ale z biegiem czasu zostawałam w ośrodku na coraz dłużej, a moi rodzice zabierali mnie do domu coraz rzadziej. Pewnego razu okazało się, że właściwie zostaję w tej placówce „ na cały czas", jedynie z przerwami na święta i wakacje, które spędzałam w domu. Wtedy zrozumiałam, że oto nadszedł moment, aby się z tym pogodzić i szybko wydorośleć.

Kiedy ojciec nas zostawił, w domu dosłownie wszystko się posypało, a ja, jako „najsłabsze ogniwo", obrywałam za wszystko… Dlatego wyjazdy do domu na święta i wakacje przestały przynosić radość – dawały za to strach, niepewność i wiele złych wspomnień.

Z czasem ośrodek stał się moim jedynym domem. To właśnie tam się wychowałam, nauczyłam życia – a wszystko dzięki wspaniałym wychowawcom, nauczycielom i wielu innym osobom. Dzisiaj jestem dobrym człowiekiem, który radzi sobie świetnie w codziennym życiu. Chociaż nie zawsze było łatwo, bo przecież mam swój dość trudny charakter, byłam dzieckiem pogubionym, które chciało mieć życie i dzieciństwo takie, jakie mieli rówieśnicy. Niestety, to nie było dla mnie. Z czasem się z tym pogodziłam.

Ośrodek to miejsce, w którym od zawsze był duży nacisk na rehabilitację poprzez sport. To właśnie tutaj przyszedł czas na kolejną część mojej historii, która trwa do dzisiaj. Jako 7 latka zaczęłam przygodę ze sportem. Pierwszą dyscypliną, którą zaczęłam uprawiać było pływanie, a osobą, która wytłumaczyła mi, że sport może odmienić moje życie był Pan Edward Jędruch. I jeszcze moja babcia. Cieszę się ogromnie z tego, że te dwie ważne osoby w moim życiu zaszczepiły we mnie miłość do sportu. Babcia powtarzała, że do pracy fizycznej się nie nadaję, ale w sporcie, jeśli będę ambitna i będę ciężko trenowała, mogę osiągnąć wyczystko. W przyszłości będę mogła „mieć z tego chleb".

Pływanie nie było jedyną dyscypliną, którą trenowałam przez te wszystkie lata. Wioślarstwo to moja kolejna przygoda. Pierwsze powołanie do Kadry Narodowej, starty na najwyższym poziomie, wyjazdy za granicę, udział w Mistrzostwach Świata, Pucharach Świata i Mistrzostwach Europy. To zawsze była dla mnie wspaniała rzecz, gdy mogłam reprezentować Polskę i Ośrodek na zawodach międzynarodowych najwyższego szczebla. W tzw. „ międzyczasie" ukończyłam wszystkie poziomy edukacyjne, które były możliwe do ukończenia w Specjalnym Ośrodku Szkolno Wychowawczym Nr 1 dla Dzieci Niepełnosprawnych Ruchowo w Policach.

Prawda jest jednak taka, że nauka nigdy nie była moją mocną stroną. Dzisiaj myślę, że może było to spowodowane wydarzeniami, z którymi musiałam zmierzyć się od najmłodszych lat. Dzięki osobom, którym nie byłam obojętna, a które motywowały mnie do podejmowania wysiłku edukacyjnego, zdałam egzamin zawodowy i zdobyłam zawód technika administracji. Jestem z tego osiągnięcia bardzo dumna.

Przyszedł czas na to, by opuścić miejsce, które tak wiele dla mnie znaczyło. To był trudny okres, bo kompletnie nie wiedziałam, jak sobie dalej poradzę. Powrót do miejsca, które związane było z tyloma złymi wspomnieniami mocno mnie paraliżował. Na szczęście wróciłam tam tylko na chwilę. Kiedy kończyłam szkołę, poznałam chłopaka, który teraz jest moim mężem. To mężczyzna, który całkowicie odmienił moje życie i nadał mu wiele pięknych kolorów. Do mojego szarego, niepewnego jutra życia, zawitała radość i uśmiech. Potem jednak moje zdrowie uległo pogorszeniu i nadszedł czas na kolejne operacje. Miałam ich w swoim życiu dziesięć. I pamiętam ten ogromny strach. Jak to będzie? Jak sobie poradzę? Czy zostanę sama? Było mi bardzo ciężko, bo to był czas ogromnego bólu spowodowanego tym, że moje kości nie chciały się zrosnąć. I wtedy pojawił się w moim życiu wózek.

Opinie ludzi, ocenianie mnie bez zadawania jakichkolwiek pytań, niezbyt miłe wypowiedzi na mój temat. Wszystko to odkąd zaczęłam właśnie jeździć na wózku… Pamiętam to doskonale. A przecież nikomu nie zrobiłam przez to krzywdy. Teraz z perspektywy czasu wiem, że wózek ułatwił mi życie. Zdecydowanie więcej mogę i nareszcie żyję bez bólu kręgosłupa i wiecznie pobijanych nóg i rąk. Dziś z mężem zwiedzam świat, który jest ogromny i taki piękny. Wcześniej podróżowanie na taką skalę nie było możliwe ze względu na mój stan zdrowia. Teraz mogę więcej dzięki temu, że posiadam wózek i przystawkę elektryczną. Stałam się zatem niezależna. Uśmiech na mojej buzi gości każdego dnia.

Przez te wszystkie operacje musiałam zrezygnować na rok z uprawiania sportu i aktywnego stylu życia. Na szczęście poznałam kolejną wspaniałą osobę, która dała mi szansę na to, abym mogła wrócić do sportu mimo tego, że poruszam się na wózku. Zaczęłam trenować lekkoatletykę z pozycji siedzącej; pchnięcie kulą, rzut dyskiem i rzut oszczepem. Tym wyjątkowym człowiekiem jest moja obecna Pani Trener, Renata Chilewska. Jest także osobą niepełnosprawną, która posiada imponującą historię sportową. To wielokrotna medalistka, między innymi Igrzysk Paraolimpijskich. To właśnie dzięki niej od pięciu lat tworzy się moja historia na najwyższym poziomie sportowym. Jak dotąd, największym moim, a właściwie naszym, osiągnieciem jest wicemistrzostwo Europy z 2018 roku. Obecnie przygotowujemy się do Mistrzostw Europy oraz Igrzysk Paraolimpijskich w Tokio z nadzieją, że mimo wszystko się odbędą i będzie mi dane na nie wyjechać.

Moja historia nie należy do łatwych i nie jestem jedyną taką osobą. Jest nas wielu. Mimo wszystko nigdy się nie poddałam, a przecież było czasami naprawdę ciężko. Od najmłodszych lat mam jeden cel i jedno marzenie. Chcę zostać wielkim sportowcem i zdobyć medal paraolimpijski. Uważam zatem, że jeśli masz cel i marzenia to musisz pamiętać o tym, by nigdy się nie podawać, a moje życiowe motto brzmi: „Bądź silny, nie bój się zacząć działać z tym, co masz. Nie bój się mierzyć wyżej" (Regina Brett).



Nazywam się **Maciej Lewkowicz** (br. Leo Maria Lewkowicz). Mam 28 lat i dzisiaj wiem, że wszystko to, co było w moim życiu, nawet tzw. „przypadki", nie były bezcelowe. Doprowadziło mnie to tutaj, czyli do zakonu, w którym jestem od września 2019 roku.

Teraz jednak chciałem zacząć od początku. Moja niepełnosprawność nie jest wielka. Jednak przez długi czas myślałem o niej zupełnie inaczej i nie potrafiłem sobie z nią poradzić. Źle się czułem w towarzystwie moich rówieśników, ponieważ miałem problem z nawiązywaniem znajomości. Brakowało mi poczucia własnej wartości.

W 2009 roku trafiłem do Specjalnego Ośrodka Szkolno Wychowawczego Nr 1 dla Dzieci Niepełnosprawnych Ruchowo w Policach. To była dobra decyzja, bo spotkałem tam swoich rówieśników, którzy byli podobnie do mnie niepełnosprawni, a częściej nawet mieli poważniejsze schorzenia. Wspólna edukacja, ale także mieszkanie w internacie, pomogły mi nabrać poczucia wartości i poczuć się pewniej. Myślę, że wpływ na to miała także możliwość pomagania innym, bardziej niepełnosprawnym ruchowo. Czułem się potrzebny.

Kiedyś jeden z kolegów zapytał mnie o to, co robię, że jestem taki pozytywny. Pomyślałem wówczas, że może warto podzielić się z innymi ludźmi swoimi refleksjami i doświadczeniami. Zapragnąłem opowiedzieć o swoim życiu i wydać książkę (to chyba jednak za duże słowo, ponieważ moja „książka" liczyła jedynie nieco ponad 30 stron). W taki jednak sposób powstał zbiór myśli i refleksji, który zatytułowałem „Sprawność w Niepełnosprawności". W moim życiu ważne miejsce zajmuje wiara, dlatego w swojej książce podzieliłem się kilkoma refleksjami z nią związanymi. Wydanie tej broszury było możliwe dzięki firmie „Transtech – Usługi Sprzętowe i Transportowe." Udało mi się zrealizować kolejne marzenie, ponieważ do zakupu i przeczytania książki – zapraszała Joanna Kołaczkowska z kabaretu Hrabi (od 2011 roku byłem na każdym ich występie).

W 2016 r. wydałem tomik poezji pt: „Kształty wiary", a w czerwcu 2019 roku tomik pt. "Klucznik Nieba". Dlaczego akurat poezja? Odkryłem, że to jest mój dar od Boga i dobrze się czuję w takiej formie pisania i dzielenia z innymi swoim doświadczeniem i własnymi refleksjami. Podczas spotkań autorskich usłyszałem wiele ciepłych słów. W przerwie pomiędzy pisaniem i wydaniem obu tomików jedna z sióstr zakonnych nagrała płytę pt. " Pieśni duszy" z moimi tekstami, które powstawały głównie podczas codziennej modlitwy. Siostra nadal śpiewa je w parafii i również aranżuje nowe. Myślę, że dzięki takiej twórczości Pan Bóg dotyka ludzi.

To, co sprawiło, że jestem teraz tu, gdzie jestem, wydarzyło się podczas któryś wakacji. Byłem wtedy naprawdę załamany i ponownie miałem dosyć siebie. Późnym wieczorem wybrałem się na spacer, a trudne myśli towarzyszyły mi podczas jego trwania. W pewnym momencie, w chwili całkowitej bezsilności, upadłem na kolana i zawołałem: „Panie, ratuj!". Doświadczyłem wtedy bardzo silnej miłości, pełni akceptacji i do domu wróciłem całkiem odmieniony. Od tamtego momentu w moim życiu wszystko zaczęło zmieniać się na lepsze.

Dzisiaj jestem bratem zakonnym. Jak to się stało ? Na dwa tygodnie przed festiwalem młodych w Medjugorie poczułem silne pragnienie, żeby tam być - akurat w tym roku, kiedy postanowiłem sobie, że już tam nie pojadę. Nie było już wolnych miejsc w autokarze,

ale wieczorem, podczas modlitwy zwróciłem się do Maryi: „Jeśli to pragnienie jest od Ciebie, to wiem, że znajdziesz dla mnie miejsce". I tak się stało, bo dwa dni później dostałem informację, że Jarek, jeden z organizatorów pielgrzymek, wznowił zapisy. Już na miejscu, w Medjugorie, poszedłem do spowiedzi i kapłan powiedział mi coś, co dało mi wewnętrzną siłę, wolność i radość. Jakby ktoś ściągnął ciężar z mojego serca. Rozmawiałem z księdzem o tym, czy możliwe jest, abym mógł wstąpić na drogę kapłańską (w przypadku mojej niepełnosprawności nie było to takie oczywiste). Ojciec Jan zaprosił mnie do Niemiec, gdzie działa Centrum Duchowej Rodziny, w którym jestem do dzisiaj. Tuż po spowiedzi zobaczyłem hasło festiwalu „Pójdź za mną". Dopiero wtedy zrozumiałem dlaczego miałem być akurat tutaj, w tym właśnie czasie. Teraz wiem, że im jest nam gorzej, to potem może być już tylko lepiej, a wszystko może być okazją do radości. To ode mnie bowiem zależy, w jaki sposób zareaguję na to, co mnie spotyka. Już doświadczyłem, że z Bogiem nic nie jest „syzyfową pracą" i nic się nie zmarnuje.

Myślę, że moje wspomnienia i obecne doświadczenia można podsumować tym zdaniem: „ Kochać, żyć i śmiać się. Miłość i cierpienie to cena szczęścia jest…" Tego właśnie się nauczyłem. Z Bogiem się nauczyłem.



Na imię mam **Sylwia**. Moja historia zaczyna się 30 lat temu. Od urodzenia choruję na rdzeniowy zanik mięśni, a od 14 lat towarzyszy mi w życiu wózek. Miło jest opowiadać o tych dobrych rzeczach, lecz wszystko to, co osiągnęłam jest efektem wielu poświęceń, przezwyciężania strachu i ciężkiej pracy. Moja choroba nigdy nie definiowała mojego życia, ale niestety, w pewnym okresie dała bardzo o sobie znać. Trudno sobie to wyobrazić, ale miewałam tak silne zmęczenie fizyczne, że nie potrafiłam myśleć, ani skupić się na niczym innym.

Wierzę, że w życiu nie ma przypadków. Będąc na jednej z rutynowych wizyt u lekarza prowadzącego, Pani Doktor opowiedziała mi o Specjalnym Ośrodku dla Dzieci Niepełnosprawnych Ruchowo w Policach - 400 km od mojego domu! Rodzice, mimo mojej choroby, nigdy nie trzymali mnie na siłę w domu. Jeździłam na wiele turnusów rehabilitacyjnych, a oni pozwalali mi być, mimo niewątpliwej troski o mnie, samodzielną. Dzięki temu mogłam poczuć, że mimo choroby nie jest to niemożliwe, a wręcz naturalne. Jednak szkoła 400 km od domu była dla mnie wyzwaniem. Nie ukrywam, że pierwszy miesiąc był dla mnie trudny - szczególnie przez rozstanie z rodzicami, z którymi byłam bardzo zżyta. Gdy teraz o tym myślę, to zdaję sobie sprawę z tego, że zaklimatyzowałam się w ośrodku szybciej, niż mogłam się tego spodziewać. Ten okres w swoim życiu wspominam szczególnie dobrze. Wiem, że może wydać się to dziwne, ale nigdy nie widziałam tylu niepełnosprawnych osób w jednym miejscu. Mam takie jedno wspomnienie, które pamiętam do dziś. Siedziałam w aucie z rodzicami - właśnie dojechaliśmy do Polic. Z nosem przy szybie i z wielkim zdumieniem patrzyłam na dzieci bawiące się na zewnątrz - większość z nich poruszała się na wózkach. Dla mnie był to szok. Nie tylko, że wszystkie były na wózkach, ale przede wszystkim wyglądały na szczęśliwe. Wtedy jakoś trudno było mi połączyć jedno z drugim. Dzięki temu doświadczeniu łatwiej było mi pogodzić się z codziennością życia na wózku. Przeżyłam w ośrodku naprawdę wiele wspaniałych lat. Śmieję się, ale właśnie tam na zawsze zostawiłam kawałek swojego serca. Wszystko, co dobre jednak musi się skończyć i trzeba iść dalej. Z bezpiecznego azylu, kiedy to byłam otoczona wspaniałymi opiekunami, musiałam zacząć kolejny etap w życiu. Tym razem już sama i to w wielkim mieście. Podjęłam studia w Szczecinie. Gdy patrzę na to z perspektywy czasu to sądzę, że był to skok na głęboką wodę. Nie znałam nikogo, nie znałam miasta, nie miałam opiekuna. Byłam tylko ja, mój wózek i moja niepełnosprawność. Miałam naprawdę wiele obaw i ogromny strach przed tym, co mnie czeka. Nigdy jednak, pomimo wątpliwości, nie odkładałam niczego na później. Wiedziałam, że jeśli nie odważę się teraz, to nie pójdę dalej już nigdy. I tak skończyłam zarządzanie oraz ekonomię. Ten czas pozwolił mi na rozwinięcie skrzydeł. Powoli dowiadywałam się o tym, jaką drogę chcę obrać, gdzie w przyszłości czułabym się dobrze, a także odkryłam w sobie pasję do udzielania się w social mediach. Obecnie od ponad dwóch lat pracuję w dziale księgowości, a od kilku lat regularnie udzielam się na swoim koncie na Instagramie. Jest to dla mnie odskocznią od życia zawodowego. Uwielbiam bowiem kontakt z moimi obserwatorami, ponieważ jest on tym, co daje mi radość i poczucie spełnienia.

Na koniec chciałabym tylko napisać, że warto wierzyć w siebie. Nie wszystko w życiu, a właściwie nic, nie przychodzi od razu. Na wszystko potrzeba czasu, pracy i wiary w swoje możliwości. I jeszcze potrzebna jest odwaga. I tego właśnie Wam wszystkim życzę.



Waldek

Mam na imię Waldek, choruję na zanik mięśni (w skrócie chodzi o to, że moje mięśnie robią się coraz słabsze, a w końcu zanikają). Od dziesiątego roku życia poruszam się na wózku, od piętnastego nie mogę już podnosić rąk. Moja choroba ma podłoże genetyczne i często zdarza się tak, że choruje również rodzeństwo.

Jarek

Cześć jestem Jarek i nie bardzo wiem od czego zacząć, więc na początek może trochę suchych faktów. Mam dwie siostry – Marzenę i Natalię oraz brata – Waldka. Jest nas czwórka rodzeństwa, z czego troje z nas, czyli Marzena, Waldek i Ja, choruje na zanik mięśni. Zanik mięśni sprawia, że nie możemy podrapać się po nosie i paru innych ważnych częściach ciała, na szczęście nasza najmłodsza siostra Natalia jest zdrowa i we wszystkim nam pomaga.

Waldek

Nasza trójka uczyła się w domu do ukończenia szkoły podstawowej. Nauka w domu to jednak nie to samo, co w szkole. Bez rówieśników jest to raczej nudne.

Po szkole podstawowej miałem pięcioletnią przerwę w nauce. Pewnie nie poszedłbym dalej do szkoły. Nie dlatego, że nie chciałem. Tak miało być z przyczyn niezależnych ode mnie. Los się jednak do nas uśmiechnął. Kiedy Jarek kończył gimnazjum, przyjechał do nas dyrektor szkoły przystosowanej do potrzeb osób niepełnosprawnych w Policach.

Jarek

W 2005r. dzięki „Fundacji Pomocy Chorym na Zanik Mięśni" pojechałem z Waldkiem do Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego dla Osób Niepełnosprawnych Ruchowo w Policach, w którym nasze życie się odmieniło. Pojechaliśmy do Polic, by uczyć się w liceum, ale tak naprawdę to nauczyliśmy się żyć w społeczeństwie. Na pewno staliśmy się bardziej otwarci na świat i ludzi.

Nasze dotychczasowe życie zmieniło się znacznie, bo poznaliśmy wiele osób – asystentów, nauczycieli, wychowawców i uczniów. Była to duża zmiana, ponieważ w domu mieliśmy kontakt głównie ze sobą. Z czasem ci nowo poznani ludzie stali się znajomymi lub nawet przyjaciółmi. Mogliśmy razem udać się do wielu miejsc takich jak: kino, centrum handlowe, kawiarnie itp., Do nich nie mieliśmy dostępu w naszej wiosce.

Waldek

To była bardzo dobra decyzja w naszym życiu, nie tylko dlatego, że mogliśmy się dalej uczyć, ale przede wszystkim dlatego, że nauczyliśmy się samodzielności, poznaliśmy wielu ludzi. Z niektórymi się zaprzyjaźniliśmy. To był czas, kiedy mimo naszej niepełnosprawności czuliśmy się w pełni pełnosprawni, cztery ściany własnego pokoju zamienialiśmy często na autobus, którym mogliśmy pojechać gdzie tylko chcieliśmy, a wyjazd do kina, pójście na lody czy na pizzę nie były wyprawą niemożliwą do spełnienia bez wielkiego przygotowania.

Dlatego, gdy zbliżał się czas powrotu do domu na wieś postanowiłem, że zaczniemy zbierać pieniądze na własne mieszkanie w mieście, bo przez te sześć lat mieszkania w Policach zrozumiałem, że właśnie tak chcę żyć i mimo choroby pragnę czuć się wolny. Wiedziałem, że Internet to medium, które daje wielkie możliwości. Tak powstała nasza strona internetowa www.jarek.pl

Jarek

Spędziliśmy w ośrodku w sumie sześć lat beztroskiego życia. Choć mieliśmy wzloty i upadki, wspominamy ten okres jako najlepszy w naszym dotychczasowym życiu. Żartujemy czasem, że tęsknimy „za domem". Dlatego właśnie założyliśmy subkonto w fundacji Avalon oraz stworzyliśmy swoje strony internetowe, by zbierać pieniądze na własne mieszkanie gdzieś w mieście, a najlepiej tam, gdzie powstało nasze marzenie, w miejscu, z którym łączy nas mnóstwo pięknych wspomnień, czyli właśnie w Policach.

Tylko co to za marzenie? Nie jest to bugatti veyron ani też żadne z ferrari, jest przyziemne, z pozoru zwykłe. Tak jak każdy człowiek, tak też i ja chciałbym móc decydować o sobie samym. Mieć swoje miejsce, cztery ściany, spotykać się ludźmi, mieć własne mieszkanie. To moje marzenie. Sama myśl o tym, że może kiedyś się spełni, sprawia radość i dodaje mi sił.

Waldek

Są chwile zwątpienia, kiedy mam wszystkiego dosyć. Jasne, że to normalne. Chyba nie ma człowieka, który nigdy nie byłby smutny. Na szczęście nic nie jest wieczne. Smutne chwile też mijają. Czasem pomagają przyjaciele, czasem ulubiona muzyka, a czasem wystarczy, że powiem sobie „że zawsze mogło być gorzej", co nie znaczy, że nie może być też lepiej. Do tego, aby tak było właśnie dążę. Czy mam inne marzenia? Mam ich wiele, niektóre się zmieniają, niektóre pozostają niezmienione. Jeszcze kilka ich jest, ale to te ukryte, takie tylko moje.

Co robię dziś? Zawodowo, jestem doradcą i analitykiem klienta w firmie www.brand24.pl. W międzyczasie tworze strony internetowe. Dużą część czasu pochłania budowa naszego wymarzonego domu.

Często tak się zdarza, że najlepsze rzeczy w życiu zdarzają się przez przypadek. Nie znaczy to, że mamy na nie czekać z założonymi rękami. Przypadkom trzeba pomagać i marzyć. Jeżeli ktoś wierzy, że jego marzenia się spełnią, to już połowa sukcesu.



Mam na imię **Natalia** i jestem absolwentką liceum, które ukończyłam w Specjalnym Ośrodku Szkolno - Wychowawczym Nr 1 dla Dzieci Niepełnosprawnych Ruchowo w Policach. Mieszkam w Poznaniu, skończyłam tutaj studia i aktualnie pracuję w Urzędzie Miasta w Poznaniu. Żyję z wrodzoną łamliwością kości, czyli z chorobą polegającą na tym, że w moim organizmie jest zbyt mało kolagenu, co powoduje, że moje kości są słabsze od kości „zwykłego" człowieka. Z tego też powodu swoje życie przemierzam na czterech kołach. W dzieciństwie wiązało się to z częstymi konsultacjami ortopedycznymi, a także zabiegami operacyjnymi. Chodziło o to, by wzmocnić kości lekami, ale także umieścić w nich specjalne pręty, których zadaniem była ochrona kości przed złamaniami. Obecnie moje kości są mocniejsze, co pozwala mi na samodzielne funkcjonowanie i od kilku lat brak jakichkolwiek złamań.

W życiu nie chcę jednak skupiać się na tym, że żyję z „łamliwością". Odkąd pamiętam zawsze starałam się dbać o to, aby moja choroba nie zdominowała mojego życia. Żyję z przeświadczeniem, że mam w życiu szczęście, bo mimo choroby, czuję się na tyle dobrze, by móc funkcjonować prawie tak, jak zdrowy człowiek. Doceniam to bardzo, bo wiem, że są takie schorzenia, które powodują trudności w wykonywaniu najprostszych czynności życiowych, takich jak samodzielna kąpiel, ubranie się, spożywanie posiłków, czy zwyczajne skorzystanie z toalety. Ja powyższe czynności wykonuję bez problemu – bardzo jestem za to wdzięczna. W moim życiu jest tak, że niektóre czynności zajmują mi po prostu więcej czasu, albo muszę zrobić je trochę inaczej.

Co robię w wolnym czasie? Od jakiegoś czasu gram amatorsko na ukulele (to mały czterostrunowy instrument podobny do gitary) i daje mi to dużo frajdy. To niesamowite ćwiczenie cierpliwości i skupienia. Z przyjaciółmi śmiejemy się, że ukulele jest mi pisane, bo gitara w porównaniu do mojego całego ciała, jest ogromna (mam nieco ponad metr wzrostu). Ten instrument zatem umila nam czas podczas świąt, czy spotkań towarzyskich. Dlatego to jest piękne. A poza ukulele...

Jestem typem, który nie lubi siedzieć w miejscu, więc... biegam. Jakkolwiek komicznie by teraz to nie zabrzmiało. Moja biegowa przygoda zaczęła się w 2017 roku. Zupełnie przypadkiem poznałam chłopaka, który poprosił mnie o to, abym znalazła mu kogoś, z kim mógłby przebiec maraton (dystans maratonu liczy 42,195 km). Obiecałam, że się odezwę. Następnego dnia zapytałam go o to, czy to ja nie mogłabym z nim pobiec. Skończyło się tak, że w październiku 2017 roku pobiegliśmy razem. Oczywiście pomagał mi, bo wcześniej nie miałam okazji tyle trenować, aby cały ten dystans pokonać samodzielnie. To wydarzenie zrobiło na mnie tak ogromne wrażenie, że postanowiłam, iż w przyszłości sama przebiegnę maraton. Zaczęłam trenować; najpierw 5 km, za jakiś czas 10 km, potem 15 km... Zapisałam się na półmaraton (21,0975 km) w Warszawie, który odbył się w marcu 2018 roku. Bałam się, ale ta przedstartowa adrenalina jeszcze bardziej mnie napędzała. Poszło pięknie, ukończyłam go z czasem dwóch godzin i pięciu minut. Wkręciłam się, zaczęłam trenować jeszcze bardziej, bo cały czas w głowie miałam „apetyt" na maraton.

Byłam świadoma, że jest to wyzwanie. W październiku 2018 roku przebiegłam swój pierwszy samodzielny maraton. Był to dzień, który był jednym z najpiękniejszych w moim życiu. Była nieprzespana noc przed maratonem, były spocone ręce ze stresu, był uśmiech w trakcie, momenty zwątpienia w czasie biegu, niesamowite zmęczenie po 35 kilometrze na trasie, wsparcie bliskich, a na mecie były łzy, było wzruszenie – łzy zresztą pojawiły się już pół kilometra przed metą. Tak bardzo nie mogłam w to uwierzyć. A potem... okazało się, że zajęłam drugie miejsce w swojej kategorii. I to, co wtedy się zaczęło, trwa do dziś, a to już czwarty rok. Aktualnie mam za sobą 5 maratonów i nieco więcej półmaratonów. Trenuję około dwa, czasem trzy razy w tygodniu i wciąż pobijam swoje osobiste rekordy. Bieganie sprawiło też, że zaczęłam więcej jeść i lepiej spać, a wcześniej był z tym problem. Poza tym ruch to zdrowie, endorfiny i lepsze samopoczucie, ale też wiara w siebie i w swoje marzenia – nie tylko sportowe! Bieganie dało mi masę pozytywnych znajomości oraz stało się dla mnie bodźcem do próbowania nowych rzeczy – takich, na które kiedyś brakowało odwagi. Niedawno nauczyłam się pływać, od niedawna także jeżdżę autem, cały czas czegoś nowego próbuję. Zmieniłam się. Cieszę się, ponieważ żyję naprawdę samodzielnie i kocham to uczucie.



Życie każdego człowieka to osobna historia, która opowiedziana, bądź opisana szczerze i bez oszukiwania postawi na Twojej drodze ludzi, którzy być może pozostaną z Tobą na zawsze. A jaka jest historia Twojego życia? Zanim ją opowiesz, zachęcam Cię do przeczytania mojej.

Nazywam się **Mikołaj Lamparski**. Mieszkam w nadmorskiej miejscowości położonej w województwie pomorskim. Chociaż moje imię może kojarzyć się ze Świętym Mikołajem, który każdego roku zostawia prezenty pod choinką, to jednak sporo mnie od niego różni. Mamy jednak trochę ze sobą wspólnego.

Mam mózgowe porażenie dziecięce, czterokończynowe spastyczne i z tego powodu od zawsze poruszam się na wózku inwalidzkim. Nie przeszkadza mi to jednak w codziennym funkcjonowaniu. Podobnie, jak wspomniany przeze mnie Święty Mikołaj, również każdego dnia staram się obdarowywać ludzi prezentami, do których najczęściej należą: uśmiech, umiejętność słuchania, rozmowa i dobre słowo. Myślę, że jeżeli damy drugiemu człowiekowi w prezencie rzecz materialną, to ona jednak się kiedyś zużyje lub zwyczajnie zepsuje. Z moich darów za to korzystać można zawsze. Może to zabrzmi śmiesznie, ale kolejnym podobieństwem są sanie. On je ma i ja też, tylko, że w moim przypadku jest nimi manualny wózek inwalidzki.

Od 12 roku życia jestem osobą, która się jąka. Jest to trudność podczas werbalnej komunikacji z innymi ludźmi. Nie mam jednak problemu z nawiązywaniem kontaktów, chociaż miałem w swoim życiu wiele momentów załamania. Dzięki terapii mowy i codziennym ćwiczeniom coraz lepiej sobie radzę. Często pytałem samego siebie: „Dlaczego to wszystko właśnie mnie spotkało?". Jednak przez 25 lat życia zrozumiałem, że gdybym chodził i nie miał problemów z jąkaniem, nie byłbym tym, kim jestem, i nie robił tego, co robię. Czym zatem się zajmuję?

- Od 19 lutego 2014 roku prowadzę bloga, o nazwie „Ludzie na wózku inwalidzkim – People on a wheeelchair", na którym z perspektywy wózka inwalidzkiego opisuję swoje życie oraz przemyślenia.
- Piszę teksty, które od pewnego czasu umieszczam na kanale YouTube, pod nazwą „Stutter Mike" (ang. stutter – jąkanie).
- Miałem również okazję wziąć udział w dwóch projektach, które miały na celu łamanie stereotypów odnośnie postrzegania osób niepełnosprawnych przez społeczeństwo.

Mam też swoje największe marzenia. Pierwszym z nich jest przejazd przez Polskę na wózku inwalidzkim, konkretnie z Gdyni do Rzeszowa. Chciałbym w ten sposób pomóc pewnej dziewczynce mieszkającej w Gdańsku, która, podobnie jak ja, choruje na mózgowe porażenie dziecięce. Ta pomoc miałaby polegać na zbieraniu środków finansowych, które przeznaczone byłyby na jej leczenie. Drugim marzeniem jest przejazd wózkiem nad Morskie Oko. Celem tej wyprawy byłoby pokazanie innym, że można wejść (lub tak jak w moim przypadku, wjechać) o własnych siłach, a nie wykorzystując do tego koni.

Do pełni szczęścia brakuje mi tylko pracy i własnego mieszkania. Uważam, że mógłbym wtedy rozpocząć samodzielną egzystencję i stałbym się niezależny finansowo od rodziców. Wiem jednak, że na wszystko przyjdzie odpowiedni czas.

Moim życiowym mottem jest „Ciężka droga = piękny widok" (ang Hard road = beautifull view.). Widnieje ono w logo mojego bloga, o którym wspomniałem wcześniej. Blog ten znajduje się na portalu społecznościowym „Facebook".

Jestem, żyję, funkcjonuję i wspaniale się z tym czuję. Daję szczęście, jak i słowo. Ze mną odżyjesz na nowo.

Słyszę czasem od bliskich
Synu nie spełnisz marzeń
Jeśli będziesz tak siedział
I nie szukał wydarzeń
"Dziecko przecież się jąkasz
Przecież Ci nie zależy"
Teraz widzę jak rodzic
We mnie mocno dziś wierzy
"Mówisz od czterech minut
Cały czas jedno zdanie
Nie chce mi się już słuchać
Więc mi napisz pytanie"
Mamo ja udowodnię
Tato ja Ci pokaże
Wy mylicie się bardzo
Dużo rzeczy mam w darze
Może jakieś działania
Na rzecz niepełnosprawnych
Bo pomimo jąkania
Jestem człowiekiem zaradnym
Myślcie sobie co chcecie
Róbcie to co robicie
I dajcie kreować
Po swojemu moje życie
Proszę nie komentujecie
Jeśli się nie podoba
To nie Wasza
Lecz moja
Życia, kariery droga
Jeśli się nie podoba
Proszę bez komentarza
No bo to właśnie teraz
Życie nowe "coś" wdraża
Tato ja udowodnię
Mamo ja Ci pokaże
Jeszcze dzięki swej pracy
Ludzi wielu odważę
Teraz jeszcze wciąż szukam
Swojej kariery ścieżki
Ja Wam po prostu mówię
Że tam wszystko się zmieści
Kiedyś się wyprowadzę
Kiedyś pójdę na swoje
Jeszcze przyjdzie mój czas
Na światowe podboje
Wtedy się przekonacie
Wtedy też zrozumiecie
Że Wasze "nic nie robisz"
Kupiliście w złym pakiecie

Autor: Mikołaj Lamparski

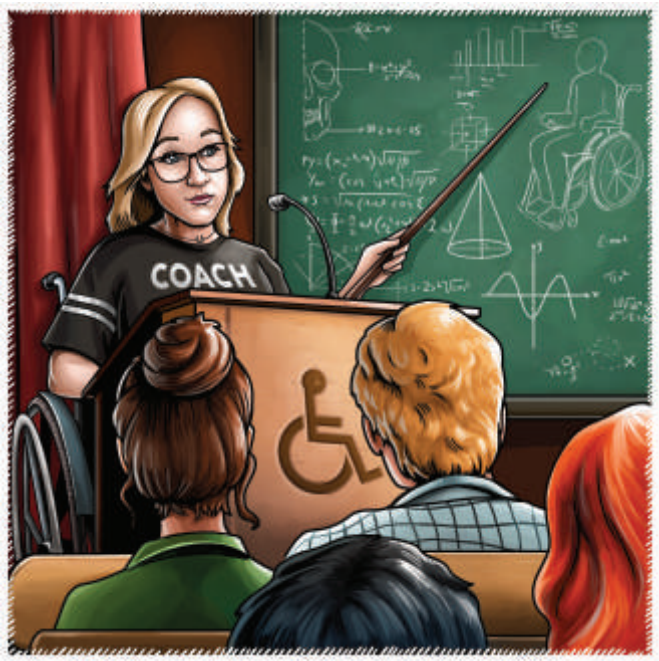


Jestem **Sandra** i mam 18 lat. Urodziłam się 24 stycznia 2003 roku w Koszalinie. Jestem wcześniakiem i choruję na przepuklinę oponowo - rdzeniową. Jeżdżę na wózku inwalidzkim. Myślę, że jak na możliwości związane z chorobą, jestem osobą samodzielną i sprawną. Taką właśnie staram się być każdego dnia. Gdy miałam pół roku zamieszkałam z rodzicami w Bobolicach. To niewielkie miasteczko, ale dobrze mi tutaj.

W dzieciństwie byłam niezwykle ruchliwa, wszędzie było mnie pełno. Nie lubiłam siedzieć bezczynnie w domu. Pamiętam, że razem z moją koleżanką z podwórka bawiłyśmy się codziennie; od wczesnego ranka aż do późnego wieczora. Naszą ulubioną zabawą było odbijanie lotki o ścianę bloku, w którym mieszkałyśmy. Od najmłodszych lat pragnęłam nauczyć się samodzielnego funkcjonowania. Wiedziałam, że to jest dla mnie najważniejsza sprawa. Gdy miałam 9 lat, wyjechałam w okolice Warszawy na obóz dla dzieci, które chcą nauczyć się, jak funkcjonować na wózku. To był dla mnie niezwykle ważny czas.

Moja droga do samodzielności nie była łatwa, ale po kilku latach wszystko się zmieniło. Teraz jestem instruktorem w fundacji, w której sama uczyłam się wszystkich czynności związanych z życiem codziennym. Wiele czasu spędziłam też w szpitalu w Poznaniu. To były pobyty związane z moją chorobą.

Teraz uczęszczam do 2 klasy LO w Specjalnym Ośrodku Szkolno – Wychowawczym dla Dzieci Niepełnosprawnych Ruchowo w Policach. I mieszkam w internacie. Piszę o tym, ponieważ na początku mojej edukacji w tej szkole nie wyobrażałam sobie, że mogę mieszkać tak daleko od domu. Prawie 200 kilometrów. I do tego jeszcze właśnie w internacie. Teraz cieszę się, że tutaj jestem. Wykorzystuję ten czas na zdobywanie nie tylko wiedzy, ale także umiejętności potrzebnych do normalnego funkcjonowania. Zawieram liczne znajomości i przyjaźnie. To dlatego, że bardzo lubię poznawać nowych ludzi. Uczę się od nich wielu rzeczy i każdego dnia, od nowa, poznaję lepiej siebie samą.



Mam na imię **Natalia**. Urodziłam się i od razu walczyłam o życie. Lekarze nie dawali mi szans, ale, chociaż tego nie pamiętam, zbuntowałam się i udowodniłam im, że są w błędzie. Zamiast cudnej kołyski i rodziny zachwyconej moim przyjściem na świat, było trudne leczenie, a znacznie później, rehabilitacja. Pamiętam, że poruszałam się za pomocą pionizatora. I bardzo go lubiłam. Może dlatego, że miał piękny, zielony kolor. A poza tym był jeszcze bardzo wygodny.

Gdy byłam już nieco starsza, pamiętam swoje zabawy na podwórku. Wystarczyło, że tylko na chwilę mama spuściła mnie z oka, a od razu się gdzieś zawieruszałam. Zwykle bywałam u kolegi mieszkającego obok mojego domu. To była taka moja pierwsza poważna przyjaźń w życiu.

Ojciec na początku był dobry. Jego zachowanie się zmieniło, gdy zaczął brać narkotyki. Stał się agresywny, ciągle się denerwował i czasem używał przemocy fizycznej. Kilkanaście lat później od nas odszedł, ale to temat na inną historię.

Niedługo po tym, jak urodził się mój brat Antek, zaczęły się nasze przeprowadzki. Ciągle się gdzieś przenosiliśmy. To tu, to tam. Wreszcie naszym stałym miejscem na ziemi okazało się Kikorze. Do szkoły podstawowej chodziłam w Goleniowie. Była to szkoła z oddziałami integracyjnymi. Mam z tego okresu same dobre wspomnienia; pełno sympatycznych i przyjaźnie nastawionych do mnie nauczycieli i rówieśników. Nikt wtedy nie patrzył na moją chorobę. Jestem przekonana, że ważne dla tych ludzi było to, co sobą reprezentuję i jakie mam wnętrze.

To, że mam smykałkę do śpiewania odkryłam na lekcjach muzyki. Na początku śpiewałam dla siebie. Przyszedł jednak taki moment, że występowałam z innymi dziećmi. Doskonale pamiętam ten dzień, w którym miałam zaśpiewać "Odę do radości" przed nauczycielem muzyki. Takie było zadanie domowe, które ogromnie mnie stresowało. Okazało się, że niepotrzebnie tak się denerwowałam, bo nauczyciel powiedział, że mam bardzo ładny głos. Pamiętam doskonale, jak było mi wtedy niezwykle miło.

W szkole były różne zajęcia dodatkowe, ale najlepiej wspominam terapię z psami. Prowadziła je pani, która miała dwa labradory. Jeden był czarny, a drugi był biały. Uwielbiałam się z nimi bawić. Nie myślę natomiast dobrze o swoich testach szóstoklasisty. Może właśnie dlatego, że podczas ich trwania towarzyszyła mi osoba wspomagająca, która zapisywała to, co mówiłam, a przy tym nie mówiła nic. I tym bardziej nic nie podpowiadała. I jeszcze wszystko to, co mówiłam było nagrywane dyktafonem. A ja tak bardzo chciałam pisać swoje testy sama. Nie miałam jednak wyboru. W trakcie nauki w szkole podstawowej przeszłam kilka operacji. Po nich musiałam uczyć się indywidualnie - brakowało mi wtedy rówieśników.

A potem trafiłam do Polic. Znalazłam się tam ze względu na rehabilitację. Poznawałam to miejsce każdego dnia. Nauczycieli, wychowawców, koleżanki i kolegów. I wreszcie nadszedł czas na zajęcia w chórze i ten upragniony moment, w którym zajęłam miejsce przy mikrofonie. Na początku trochę się bałam, bo rzadko miałam z nim kontakt. Z każdym dniem było jednak coraz łatwiej. Doszłam do takiego poziomu, że z koleżankami i kolegami wyjeżdżałam na projekty.

Najczęściej były to wymiany międzynarodowe. Grupa młodzieży z dwóch lub trzech państw spotykała się w jednym miejscu i rozwijała tam swoje pasje. Pamiętam wspólne próby, koncerty i nagrywanie naszych pierwszych płyt. To były bardzo piękne doświadczenia. Śpiewanie to jest coś, co odrywa mnie od codziennych problemów i szarej rzeczywistości. Kiedy śpiewam, przenoszę się do innego wymiaru; takiej mojej przestrzeni pełnej magii i spełnionych marzeń.

I nadszedł wieczór, w którym wszystko się zmieniło. To był czas tuż przed Świętami Bożego Narodzenia. Byłam wtedy w moim rodzinnym domu. Mama ze swoim partnerem pili alkohol. I wtedy do drzwi zapukali policjanci. Powiedzieli, że dostali informację, iż dorośli znajdują się w stanie upojenia alkoholowego. Próbowali dogadać się z dorosłymi w jakiś sposób. Niestety, to nie przyniosło pożądanych efektów. Jedynym wyjściem było zabranie nas do domu dziecka. Tak też się stało. Mama miała potem szansę, aby nas odzyskać, ale jej nie wykorzystała.

Zatem przebywam w domu dziecka, a pobyt w tej placówce ma swoje plusy i minusy. Atrybutem tego miejsca jest poczucie bezpieczeństwa i częściowa stabilizacja, ponieważ to miejsce i ludzie, których tutaj spotkałam stali się dla mnie ważni. Nikt i nic nie zastąpi mi jednak w całości mojej rodziny. Warto zaznaczyć, iż młodzież, która osiąga wiek pełnoletności opuszcza to miejsce i zaczyna nowy etap życia m.in. poprzez samodzielne mieszkanie i dalsze kształcenie lub pracę. Ja już mam 18 lat i dlatego czeka mnie to samo. Tylko, że ja nie jestem w stanie sama egzystować. I dlatego pewnie trafię do domu pomocy społecznej. Martwię się zatem i tego nie ukrywam. I chyba trochę się boję swojej przyszłości…



Przed Wami zestaw pytań, które pojawiały się podczas spotkań z młodzieżą. Mogą wydawać się trudne i wstydliwe, jednak pewnie też je sobie czasami zadawaliście. Nasi eksperci: Sandra Oleksy, Emilia Solińska, Natalia Buława i Wiktor Michalik chętnie Wam na nie odpowiedzą ☺

PROSTE ODPOWIEDZI NA TRUDNE PYTANIA

1. WOLISZ, KIEDY O TOBIE MÓWIĄ OSOBA NIEPEŁNOSPRAWNA, CZY OSOBA Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ?

Wiktor: wolę, gdy mówią osoba z niepełnosprawnością, bo tę moją niepełnosprawność widać, nie da się jej ukryć, jednak nie definiuje mnie ona w całości.

Sandra i Natalia: Nie ma to dla nas znaczenia, ważny jest szacunek, jakim darzy nas osoba mówiąca. Nie lubimy tylko, kiedy mówią o nas kaleka lub inwalida.

2. CZY W SWOICH SNACH JESTEŚ OSOBĄ NIEPEŁNOSPRAWNĄ?

Natalia: tak.

Wiktor: nie, bo w nich widzę siebie jako wysokiego mężczyznę, który jest blondynem – taki typ sportowca (śmiech dziewczyn).

3. CZY LUBISZ, GDY LUDZIE WYPYTUJĄ O TWOJĄ CHOROBĘ?

Natalia: nie mam nic przeciwko, lepsze to niż obgadywanie za plecami. Czasami nawet się cieszę, bo przecież niepełnosprawność nie jest niczym złym, czy tym bardziej wstydliwym.

4. CZY TRUDNO JEST BYĆ OSOBĄ NIEPEŁNOSPRAWNĄ?

Wiktor: teraz już nie. To moja codzienność. Myślę też, że inaczej wygląda to u osób niepełnosprawnych od urodzenia, a inaczej u tych ludzi, którzy są niepełnosprawni w wyniku różnych wypadków.

Natalia: trudności są różne, ale kto ich nie ma? Ja np.: nie uczeszę się sama, nie ubiorę, ale każdego dnia próbuję znaleźć nowe rozwiązania po to, aby przezwyciężyć te niedogodności.

5. CZY WSTYDZISZ SIĘ SWOJEJ NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI?

Natalia: kiedyś miałam obsesję na jej punkcie, wstydziłam się okrutnie, nie wychodziłam z domu. Teraz, po tych wszystkich latach spędzonych w Ośrodku, wiem, że nie jestem sama i zamknęłam tamten trudny rozdział.

6. CZY SMUTNO CI Z POWODU TWOJEJ NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI?

Wiktor: czasami, bywają momenty, kiedy myślę: co by było gdyby? i to wprowadza mnie w takie zamyślenie, połaczone chyba ze smutkiem.

Natalia: kiedyś, najczęściej wtedy, gdy byłam sama w domu, wpadałam w zadumę i często zadawałam sobie pytanie: dlaczego właśnie ja ? Dlaczego akurat ja? Od tamtej pory wiele się zmieniło w moim życiu. Idę do przodu, nie spoglądam za siebie, cieszę się tym, co mam.

7. CZY CZUJESZ SIĘ GORSZY OD OSÓB SPRAWNYCH?

Natalia: nie, ponieważ to, że nie daję rady wykonać wszystkich czynności samodzielnie, nie czyni mnie gorszą. Przecież osoby sprawne też nie do końca radzą sobie ze wszystkim w życiu.

8. CZY DO OSOBY PORUSZAJĄCEJ SIĘ NA WÓZKU POWINNO SIĘ MÓWIĆ „IDŹ"?

Sandra: jak najbardziej – idź, chodź, podejdź :) jeździć to można na rowerze.
Wiktor: – jakby na to nie patrzeć, wózek to przecież są nasze nogi.

9. CZY CZUJESZ, ŻE JESTEŚ SŁABSZY/SŁABSZA OD OSOBY PEŁNOSPRAWNEJ?

Wiktor: fizycznie wiadomo, że czasami tak, ale jeżeli chodzi o psychikę, wydaje mi się, że jestem silniejszy, bo przeżyłem więcej. Zdobywam zupełnie inne doświadczenia od tych, których doświadczają osoby chodzące.
Sandra: wydaje mi się, że jestem silna psychicznie, chyba trochę to nawet po mnie widać. Myślę, że to jest dobre dla nas samych, osób niepełnosprawnych ruchowo, takie właśnie budowanie w sobie tej siły. To znacznie lepsze od użalania się nad sobą i rozmyślania nad tym, co mogę, a czego już nie.

10. JAK WYGLĄDA NAUCZANIE INDYWIDUALNE?

Emilia: z jednej strony w porządku, masz mniej lekcji, pewnie trochę lepsze oceny, a z drugiej…..hmm? Nauczyciele skupiają się tylko na tobie, nie ma mowy o luźnej lekcji, czy o ściąganiu na sprawdzianie.
Sandra: jesteś tylko ty i nauczyciel. Nie ma klasy. Jesteś sam, dlatego – dziczejesz!

11. CZY OSOBA NIEPEŁNOSPRAWNA ŚPI NA WÓZKU?

Sandra i Wiktor: nie (pobłażliwy uśmiech), tak jak każdy normalny człowiek śpimy w łóżku, a z wózka przesiadamy się używając siły własnych rąk.

12. JAKIE MASZ MARZENIA?

Wiktor: chciałbym podróżować po świecie.
Sandra: zdać prawo jazdy, zdać maturę, a potem……. Jeszcze nie wiem.
Natalia: chciałabym zostać piosenkarką heavy metalową.
Emilia: – jeździć po świecie i poznawać nowych ludzi.

Savoir – vivre

Czy czułaś/eś się niezręcznie, gdy przebywałaś/eś w towarzystwie osoby niepełnosprawnej? A może nie wiedziałaś/eś jakich słów użyć, aby jej nie urazić?. Nie wiedziałaś/eś też, jak jej pomóc w danym momencie? Nie martw się, ponieważ to normalne. Każda nowa sytuacja powoduje w nas niepokój i nie zawsze wiemy, jak się odpowiednio zachować. Niech te dziesięć obrazków będzie wstępem do tzw. Savoir – vivre wobec osób niepełnosprawnych - czyli zbioru zasad, w jaki sposób zachowywać się w towarzystwie osoby niepełnosprawnej. Jeśli będziecie mieli pytania odnośnie obrazków, będziecie potrzebowali wyjaśnienia – śmiało piszcie na adres: projekt@soswdnr.pl.

Z pewnością pomożemy :)

Ze swojej strony polecamy bardzo ciekawą publikację <u>Praktyczny poradnik savoir – vivre wobec osób niepełnosprawnych</u>, który został napisany przez Panią Judy Cohen. Zawiera ona szereg porad i zasad, jakimi należy się kierować podczas kontaktu z osobami niepełnosprawnymi. Znajdziecie ją w Internecie na stronie www.niepelnosprawni.gov.pl lub po prostu wpiszcie tytuł w przeglądarce. Warto zapoznać się z tą wyjątkową książką.



Gdy rozmawiasz z osobą niepełnosprawną postaraj się stanąć na wysokości rozmówcy.



Czasami jeden krok więcej może pomóc Tobie i mnie.



Pamiętaj.
Kocham i czuję
tak samo jak Ty.



Nie zawsze mogę usiąść tam gdzie Ty.



Nie bój się spytać
o moją niepełnosprawność.



Nie szukaj specjalnych słów.
Posługujemy się
tym samym językiem.



Zapytaj jak możesz mi pomóc, aby uniknąć nieporozumień.



Odmienność wzbudza ciekawość. Patrz, a nie pożeraj mnie wzrokiem.



Pamiętaj, że możesz liczyć na moją pomoc.



Każdy wiek ma swoje prawa.
Traktuj mnie zgodnie
z moją metryką.



Już czas rozruszać swoje szare komórki. Zapraszamy do zabawy z quizami, w których motywem przewodnim jest niepełnosprawność. Sprawdź swoją wiedzę, spostrzegawczość i umiejętność deszyfrowania informacji. Powodzenia!

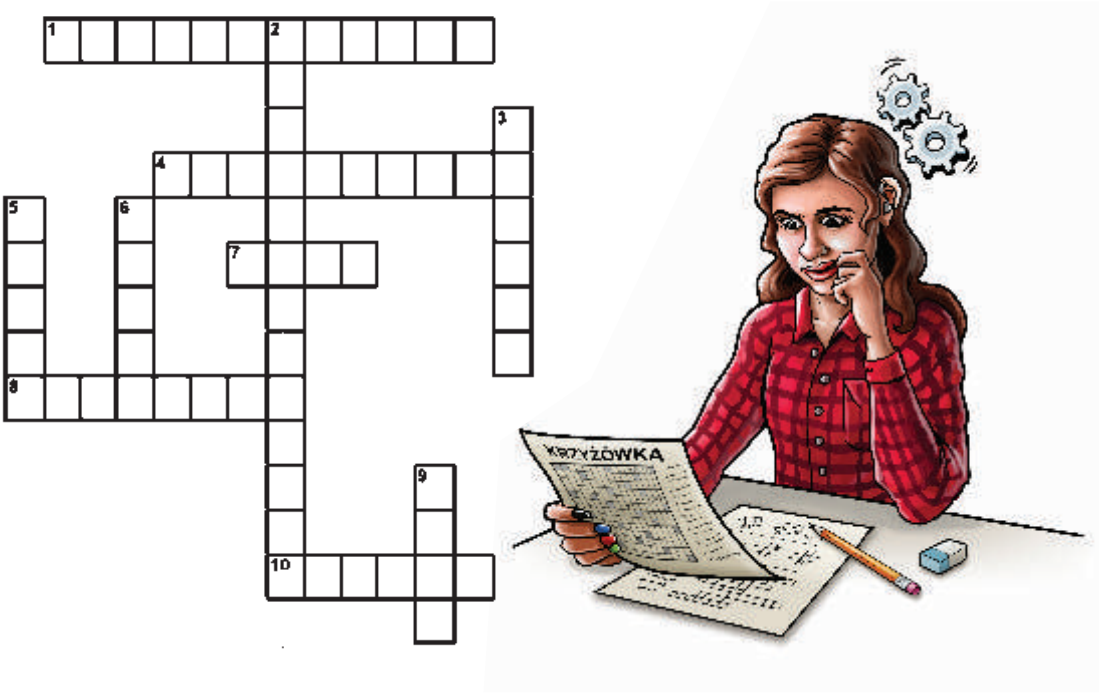


QUIZ „NIEPEŁNOSPRAWNOŚĆ – PRAWDA CZY FAŁSZ?"

PYTANIE	P	F
Większość osób z niepełnosprawnością jest słaba i chorowita.		
Wszystkie osoby poruszające się na wózku nie mogą chodzić.		
Wszyscy niepełnosprawni mają obniżoną sprawność intelektualną.		
W autobusach jest specjalne miejsce dla osób niepełnosprawnych.		
Osobą niepełnosprawną możemy stać się z dnia na dzień.		
Osoby z niepełnosprawnością nie mogą pracować.		
Osoby niepełnosprawne nie mogą chodzić do kina, teatru, restauracji itp.		
Osoby z niepełnosprawnością trzeba wyręczać, ponieważ są niesamodzielne.		
Osoby z niepełnosprawnością prowadzą zupełnie inne życie niż ich pełnosprawni znajomi.		
Osoby niepełnosprawne mogą uprawiać sport.		
Osoby niepełnosprawne nie mogą prowadzić samochodu.		
Osoba niepełnosprawna może zostać prezydentem.		



KRZYŻÓWKA



Poziomo:

1. Znana także jako wrodzona sztywność stawów. (patrz. biografia Natalii B.)
4. Porusza się na nim osoba sparaliżowana od pasa w dół. Wózek ..... .
7. ....., przewodnik. Pomocnik osoby niewidomej.
8. Jak nazywamy osobę która wykonuje pracę, mającą na celu wspomaganie osoby niepełnosprawnej?
10. Przypadłość wyróżniająca się wycofaniem, unikaniem kontaktu ze światem - ludźmi, otoczeniem.

Pionowo:

2. Usprawnianie osoby niepełnosprawnej, które ma na celu przywrócenie tej osobie pełnej lub maksymalnej do osiągnięcia sprawności fizycznej lub psychicznej.
3. Język ..... . Posługują się nim osoby niesłyszące.
5. Inaczej Trisomia 21 pary chromosomów. Zespół ..... .
6. ..... Braille. Twórca alfabetu dla niewidomych
9. Który organ ulega uszkodzeniu przy Mózgowym Porażaniu Dziecięcym?

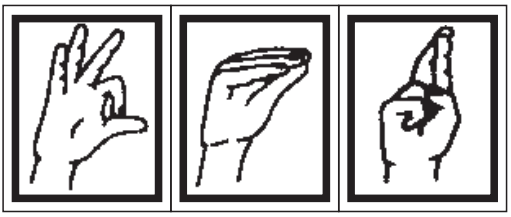
WYKREŚLANKA

N	O	J	K	N	S	O	I	U	C	O	G	K	L	R	Ó	W	N	O	Ś	Ć
G	O	T	O	F	F	M	D	P	B	I	L	W	F	O	A	L	I	G	L	C
A	K	T	N	W	T	J	P	T	G	H	W	M	H	T	E	Z	E	C	W	O
I	I	M	M	G	F	Z	Y	W	F	I	S	P	J	C	O	G	P	A	L	D
T	H	T	O	B	I	W	I	Z	Z	U	T	P	O	S	K	G	E	T	C	F
J	A	T	K	L	F	N	C	I	T	S	T	M	L	T	S	F	Ł	J	O	M
H	H	O	O	F	A	L	D	J	D	R	S	W	O	S	M	Y	N	P	J	B
M	T	R	H	E	U	U	H	W	U	W	N	I	E	W	I	D	O	M	Y	F
F	G	A	T	G	T	T	K	J	I	U	P	E	Y	K	C	W	S	T	P	K
L	U	D	A	S	Y	S	T	E	N	T	B	G	K	W	C	A	P	C	L	K
U	I	K	I	O	Z	P	D	H	T	I	R	C	G	C	N	S	R	K	H	D
O	C	U	F	A	M	M	I	R	E	H	A	B	I	L	I	T	A	C	J	A
S	S	R	F	R	J	W	R	F	G	R	L	D	F	B	E	N	W	K	D	S
U	B	F	G	H	Z	R	H	N	R	B	K	N	R	G	S	Y	N	N	W	I
W	A	Y	S	N	K	W	L	I	A	L	N	Y	N	I	Ł	N	O	M	S	G
D	B	E	Z	C	H	W	F	H	C	Y	R	W	G	U	Y	S	Ś	R	F	W
K	G	J	N	F	A	Z	T	M	J	Y	H	J	D	J	S	J	Ć	C	C	Z
A	K	C	E	P	T	A	C	J	A	A	L	C	K	D	Z	T	N	E	E	B
S	E	J	I	I	W	W	K	M	F	L	R	Z	H	O	Ą	U	I	B	D	B
K	T	P	R	O	W	C	O	K	K	L	E	I	U	F	C	D	I	C	B	P
J	H	N	S	J	A	D	S	S	C	Z	W	L	D	H	Y	R	P	S	S	G

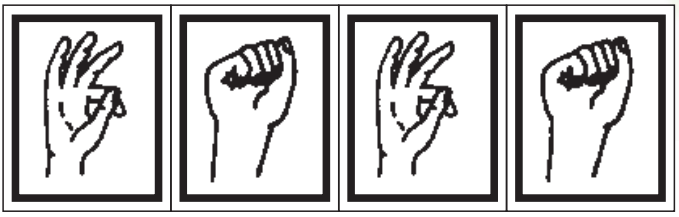
AUTYZM
REHABILITACJA
NIEWIDOMY
AUTYZM
NIESŁYSZĄCY
INTEGRACJA
RÓWNOŚĆ
AKCEPTACJA
ASYSTENT
NIEPEŁNOSPRAWNOŚĆ



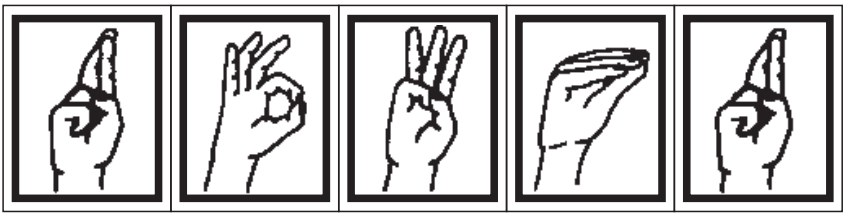
ODSZYFRUJ WYRAZY ZAPISANE JĘZYKIEM MIGOWYM



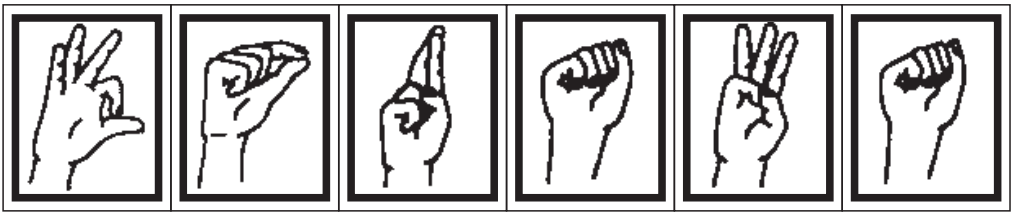
.....



.....

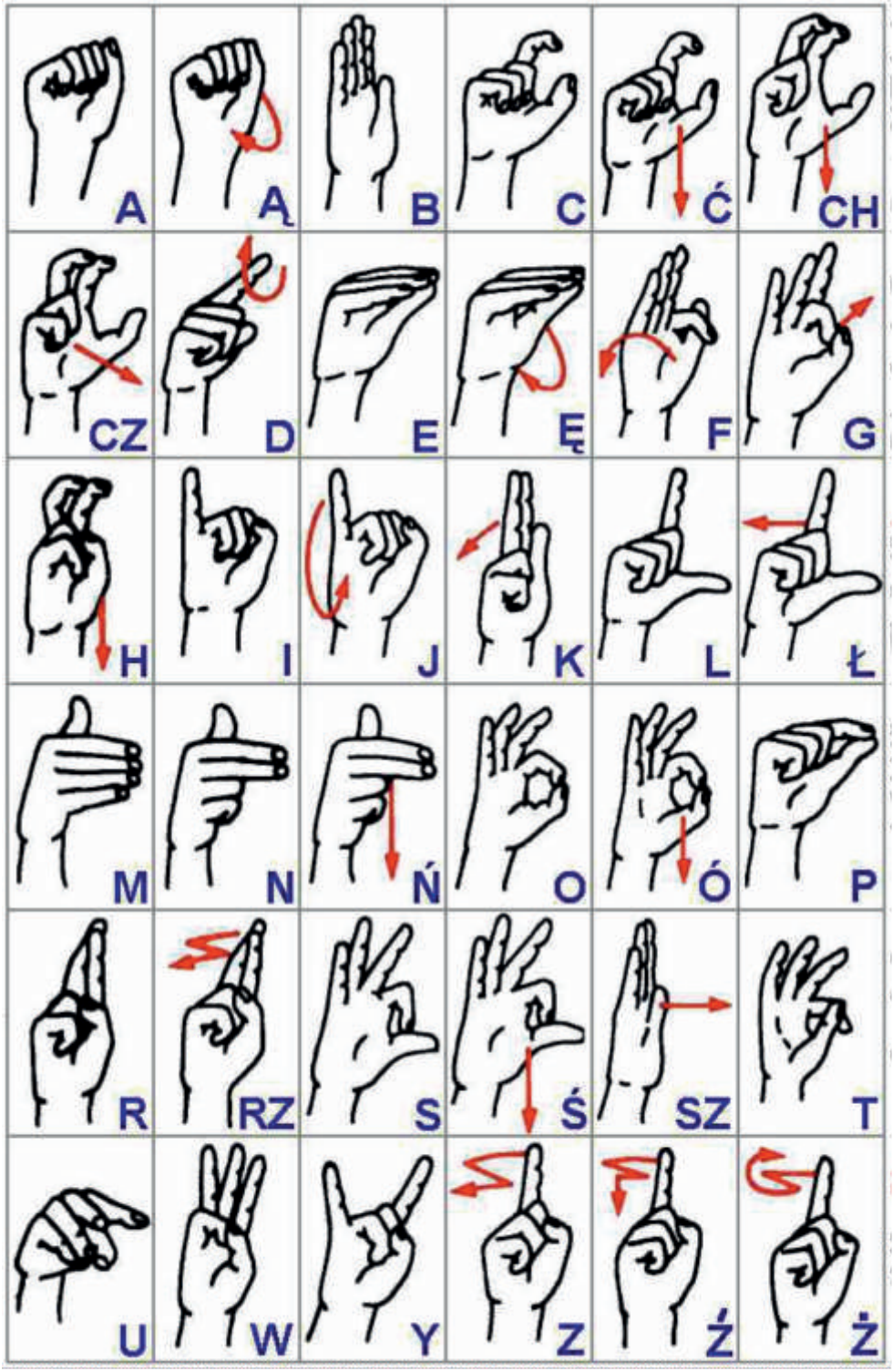


.....



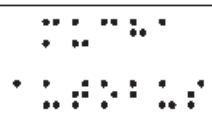
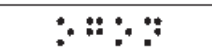
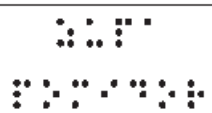
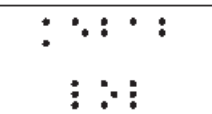
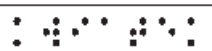
.....

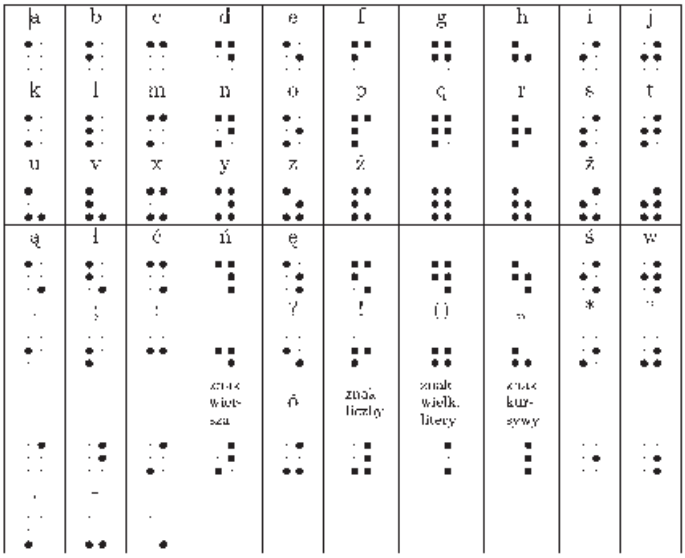




Źródł o: https://www.pzg.org.pl

ODSZYFRUJ WYRAZY ZAPISANE JĘZYKIEM BRAILLE



Źródło: www.braille.pl



Kochani, a oto pytanie do Was. Gdybyście mogli swoimi działaniami polepszyć życie osób z niepełnosprawnościami, to jakie udogodnienia wprowadzilibyście w Waszym otoczeniu? Piszcie do nas na adres: projekt@soswdnr.pl. Czekamy na Wasze propozycje. Pamiętajcie o tym, że razem możemy zmienić świat.



Kiedy rozpoczęliśmy pracę nad niniejszą książką, długo zastanawialiśmy się nad tym, w jaki sposób przedstawić Wam **historię Specjalnego Ośrodka Szkolno- Wychowawczego Nr 1 dla Dzieci Niepełnosprawnych Ruchowo w Policach**. Okazało się, że każde wydarzenie, które miało miejsce w Ośrodku było w jakiś sposób ważne. Nie na tyle jednak, w kontekście tej książki, oczywiście, aby je Wam w niej przedstawić. Nie oszukujmy się. Czy zainteresowałoby Was to, że w 1962 roku przyjęto do Ośrodka gospodarstwo pomocnicze, które stanowiło bazę szkoleniową dla zasadniczej szkoły zawodowej? No właśnie.

W międzyczasie pojawiła się myśl, aby nieco „podkoloryzować" wydarzenia, które odbyły się na przestrzeni tych wszystkich lat. Był zatem pomysł na pojawienie się superbohaterów ujeżdżających dinozaury, a temu wydarzeniu miały towarzyszyć spektakularne wybuchy i wszelkie zagrożenia z kosmosu. I z pewnością byłoby to atrakcyjne. Wszystko właśnie po to, abyście chcieli w ogóle przeczytać ten rozdział. Jednak historia lubi tylko suche fakty. Chociaż kto wie, może kiedyś napiszemy książkę o ludziach niepełnosprawnych, którzy przemierzają galaktykę w poszukiwaniu tajemniczych mocy?

Zdecydowaliśmy się na tzw. wersję kompaktową. Będzie zatem krótko, zwięźle i na temat. Natomiast wszystkich pasjonatów historii placówek oświatowych odsyłamy na stronę naszego Ośrodka **www.sosdnr.pl**.

Ośrodek powstał w 1959 roku, istnieje do dzisiaj i ma się bardzo dobrze. Chcecie zobaczyć, jak dobrze? Odpalcie komórki, zeskanujcie kod QR i podziwiajcie.



Odpowiedzi do zadań



QUIZ

1. **WIĘKSZOŚĆ OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ JEST SŁABA I CHOROWITA.**

   FAŁSZ – Wszystko zależy od rodzaju niepełnosprawności. Wiele z nich nie powoduje szczególnej chorowitości i słabości. Osoby z niepełnosprawnością zwykle chorują tak, jak inni, czyli okresowo.

2. **WSZYSTKIE OSOBY PORUSZAJACE SIĘ NA WÓZKU NIE MOGĄ CHODZIĆ.**

   FAŁSZ – Nie każda osoba poruszająca się na wózku jest sparaliżowana. Osoby korzystające z wózka mogą mieć problemy z utrzymaniem równowagi, albo mogą poruszać się pieszo tylko na krótkich dystansach (np. po domu).

3. **WSZYSCY NIEPEŁNOSPRAWNI MAJĄ OBNIŻONĄ SPRAWNOŚĆ INTELEKTUALNĄ.**

   FAŁSZ – Niepełnosprawność intelektualna to tylko jeden z rodzajów niepełnosprawności (tutaj warto zapoznać się z definicjami niepełnosprawności).

4. **W AUTOBUSACH JEST SPECJALNE MIEJSCE DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ.**

   PRAWDA – W autobusach są wydzielone i oznaczone znakiem graficznym (piktogramem) miejsca dla osó o ograniczonych możliwościach poruszania się oraz osób poruszających się na wózkach inwalidzkich. Warto pamiętać o tym, że niepełnosprawność nie zawsze jest widoczna od razu. Niektóre osoby mogą wyglądać na zdrowe, ale np. mają trudność z utrzymaniem równowagi. Jeżeli zatem zostaniesz poproszony o ustąpienie miejsca, zrób to.

5. **OSOBĄ NIEPEŁNOSPRAWNĄ MOŻEMY STAĆ SIĘ Z DNIA NA DZIEŃ.**

   PRAWDA – życie pisze różne scenariusze. Wypadek samochodowy, upadek z wysokości lub bezmyślna zabawa mogą doprowadzić do nieszczęścia. Nasze ciało nie jest niezniszczalne i może ulec uszkodzeniu, czego konsekwencje mogą prowadzić do niepełnosprawności. Zawsze warto pamiętać o bezpieczeństwie swoim i bliskich.

6. **OSOBY Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ NIE MOGĄ PRACOWAĆ.**

   FAŁSZ – Wiele osób niepełnosprawnych może pracować, a praca jest dla nich bardzo ważna. Niektórym ludziom, aby mogli pracować, potrzebne są jednak specjalne udogodnienia, np. osoby z dysfunkcjami wzroku posługują się powiększalnikami i specjalnym oprogramowaniem komputerowym, które pozwala na odczytywanie tekstów i wprowadzanie danych. Dla potrzeb osób poruszających się na wózkach inwalidzkich dostosowuje się stanowiska pracy.

7. **OSOBY NIEPEŁNOSPRAWNE NIE MOGĄ CHODZIĆ DO KINA, TEATRU I RESTAURACJI.**

   FAŁSZ – Oczywiście, że mogą. Czasami jest to utrudnione ze względu na występujące tam bariery architektoniczne, np. schody, zbyt wąskie drzwi i za małe powierzchnie toalet. Są to niewątpliwe przeszkody dla osób, które poruszają się na wózkach. Na szczęście większość instytucji kultury i obiektów użyteczności publicznej dostosowuje się do potrzeb osób niepełnosprawnych.

8. **OSOBY Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ TRZEBA WYRĘCZAĆ, PONIEWAŻ SĄ NIESAMODZIELNE.**

   FAŁSZ – Osoby z niepełnosprawnością często są samodzielne i takimi właśnie chcą być. Niezależność od innych jest dla nich bardzo istotna. Nie należy zatem pomagać im na siłę. Warto zawsze zapytać, czy potrzebują pomocy przy wykonywaniu konkretnej czynności.

9. OSOBY Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ PROWADZĄ ZUPEŁNIE INNY TRYB ŻYCIA NIŻ ICH ZDROWI RÓWIESNICY.

FAŁSZ – Osoby z niepełnosprawnością chodzą do szkoły, spotykają się z przyjaciółmi, zdają lub oblewają egzaminy, pracują, zakochują się, zakładają rodziny, płacą podatki itd. Robią to samo, co każdy człowiek żyjący na tej planecie. Zdarza się jednak, że niektórzy potrzebują dodatkowej pomocy ze strony innych ludzi, specjalnego sprzętu ułatwiającego poruszanie lub komunikowanie się. Zależne jest to od rodzaju niepełnosprawności lub jej stopnia.

10. OSOBY NIEPEŁNOSPRAWNE MOGĄ UPRAWIAĆ SPORT.

PRAWDA – Niepełnosprawność bywa pewnym utrudnieniem, ale jak mawia poeta „dla chcącego nic trudnego". Osoby niepełnosprawne uprawiają takie same rodzaje sportu, jak pozostali ludzie. Do dyscyplin sportowych wprowadzane są wtedy pewne modyfikacje, których doskonałym przykładem jest koszykówka dla osób niewidomych. Wydaje się to być niemożliwe, prawda? W takiej rozgrywce pomaga piłka, która posiada dzwonki umożliwiające osobie niewidomej śledzenie gry. Koszykówka dla osób na wózkach? Proszę bardzo. Wystarczy obniżyć kosze i wszystko jest gotowe do meczu. Warto zaznaczyć, że osoby niepełnosprawne startują również na olimpiadach, które nazywane są paraolimpiadami.

11. OSOBA Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ NIE MOŻE PROWADZIĆ SAMOCHODU.

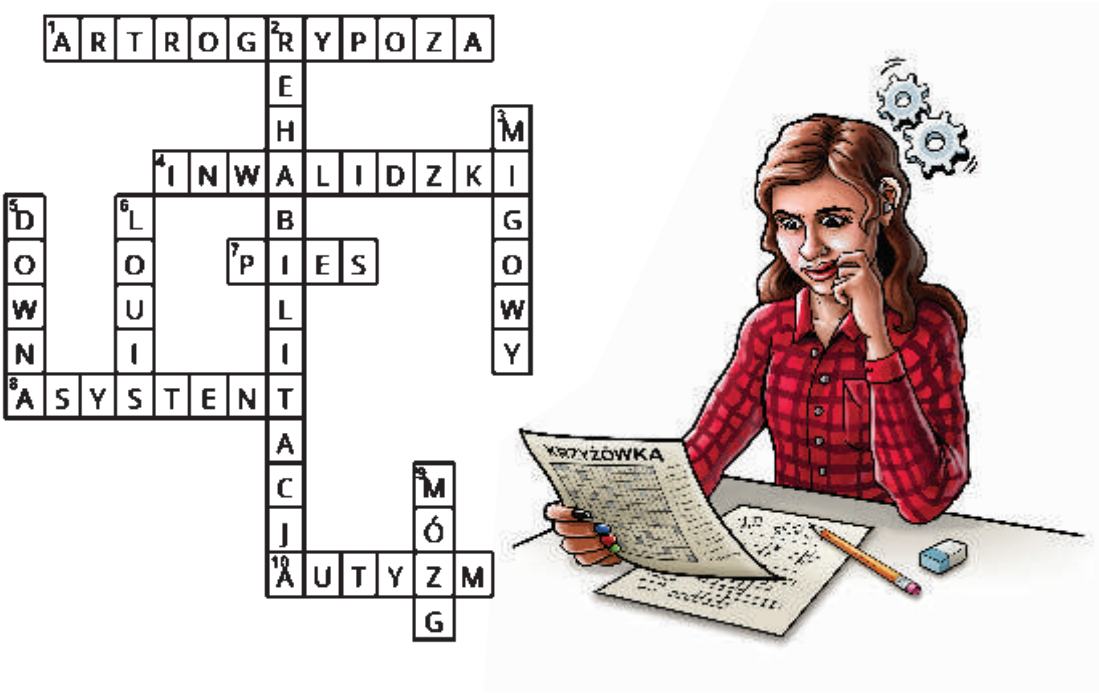
FAŁSZ – Chociaż niektóre schorzenia osób niepełnosprawnych wykluczają posiadanie przez nich prawa jazdy, to jednak w wielu przypadkach takiego przeciwskazania nie ma. Wystarczy odpowiednio dostosować samochód do potrzeb osób z niepełnosprawnością ruchową poprzez wyposażenie go w specjalny system wspomagający. Są to np. automatyczna skrzynia biegów i elektryczne regulacje szyb, fotela oraz lusterek. Badania wykazały, że osoby niesłyszące mogą prowadzić samochód równie prawidłowo, jak osoby, które słyszą, a czasami nawet poprawniej. Niedoskonałość jednego zmysłu powoduje bowiem to, że niepełnosprawni kierowcy mają wzmocnione działanie innych zmysłów. Dzięki temu lepiej czytają ruch pojazdu i to, co się dzieje w jego otoczeniu. Kierowcę, który nie słyszy trudniej jest rozproszyć, a to ma niewątpliwy wpływ bezpieczeństwo na podczas jazdy samochodem. Podczas uczestniczenia w ruchu drogowym nie rozmawia przez telefon, nie słucha radia i jest zwykle bardzo skoncentrowany na prawidłowym prowadzeniu pojazdu.

12. OSOBA NIEPEŁNOSPRAWNA MOŻE ZOSTAĆ PREZYDENTEM

PRAWDA – oczywiście, że może. Jedynymi ograniczeniami, tak samo jak u innych ludzi, są wiek, obywatelstwo, posiadanie prawa wyborczego oraz odpowiedniego poparcia. W Stanach Zjednoczonych, 32. Prezydent Franklin Delano Roosevelt, poruszał się na wózku inwalidzkim po tym, jak zachorował na chorobę Heinego-Medina. W oczach społeczeństwa amerykańskiego miał opinię człowieka zdeterminowanego, walczącego ze swoją niepełnosprawnością, a przy tym bardzo odpornego psychicznie. Był człowiekiem, o którym mówiono, że jeśli się na coś uprze, osiągnie to. W Polsce nie było dotąd prezydenta z niepełnosprawnością, ale mamy europosła, który od urodzenia choruje na zanik mięśni i porusza się na wózku elektrycznym.

Zatem wszystko jest możliwe, jeśli tylko chcemy, aby takie było.

KRZYŻÓWKA



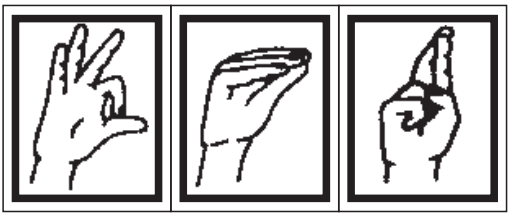
Poziomo:

1. Znana także jako wrodzona sztywność stawów. (patrz. biografia Natalii B.)
4. Porusza się na nim osoba sparaliżowana od pasa w dół. Wózek ..... .
7. ....., przewodnik. Pomocnik osoby niewidomej.
8. Jak nazywamy osobę która wykonuje pracę, mającą na celu wspomaganie osoby niepełnosprawnej?
10. Przypadłość wyróżniająca się wycofaniem, unikaniem kontaktu ze światem - ludźmi, otoczeniem.

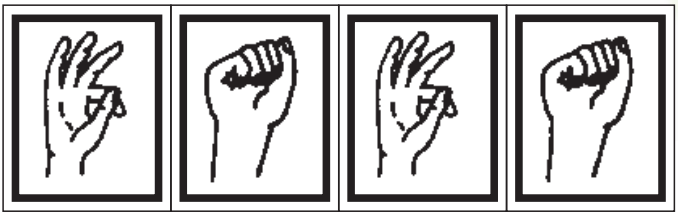
Pionowo:

2. Usprawnianie osoby niepełnosprawnej, które ma na celu przywrócenie tej osobie pełnej lub maksymalnej do osiągnięcia sprawności fizycznej lub psychicznej.
3. Język ..... . Posługują się nim osoby niesłyszące.
5. Inaczej Trisomia 21 pary chromosomów. Zespół ..... .
6. ..... Braille. Twórca alfabetu dla niewidomych
9. Który organ ulega uszkodzeniu przy Mózgowym Porażaniu Dziecięcym?

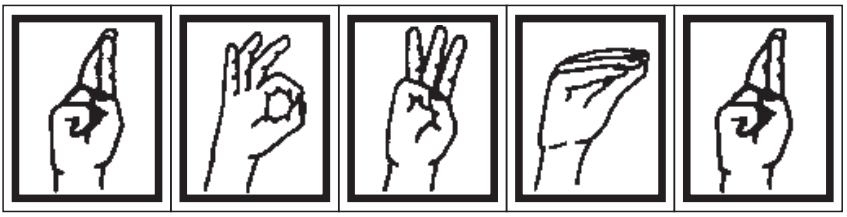
ODSZYFRUJ WYRAZY ZAPISANE JĘZYKIEM MIGOWYM



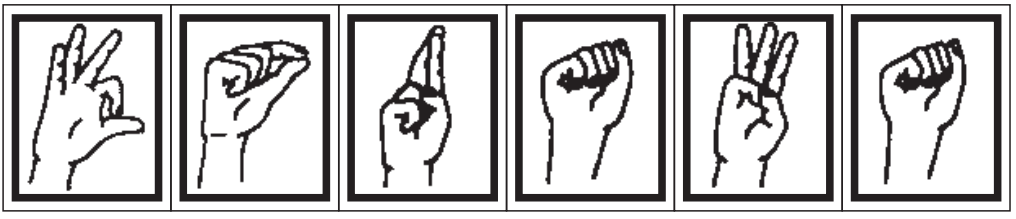
SER .....



TATA .....



ROWER .....

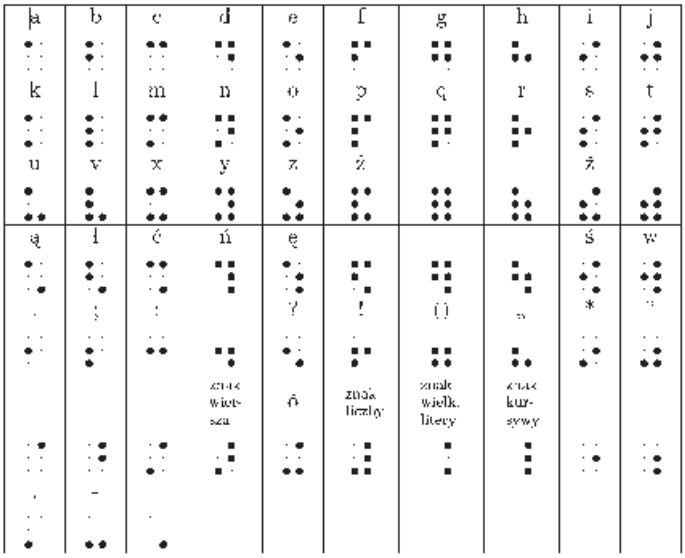


SPRAWA .....



ODSZYFRUJ WYRAZY ZAPISANE JĘZYKIEM BRAILLE

	mucha
	autobus
	ogon
	zupa
	pomidor
	kebab
	lol
	kwiatek





Notatki

To miejsce jest właśnie dla Ciebie. Pisz, rysuj, maluj i wyklejaj. Rób wszystko to, na co masz ochotę. Kto wie, może właśnie w tym miejscu powstanie dzieło, o którym będą mówić kolejne pokolenia?

















Spis treści

Definicja i rodzaje niepełnosprawności 4

Autobiografie uczniów SOSW Nr 1 dla Dzieci Niepełnosprawnych Ruchowo w Policach 6

Proste odpowiedzi na trudne pytania 23

Savoir Vivre wobec osób z niepełnosprawnościami 25

Quiz „Niepełnosprawny czy Sprawny?” 36

Krzyżówka 38

Wykreślanka 39

Odszyfruj wyrazy zapisane językiem migowym 40

Odszyfruj wyrazy zapisane językiem Braille 42

Piszcie do Nas 43

Historia SOSW Nr 1 dla Dzieci Niepełnosprawnych Ruchowo w Policach 44

Odpowiedzi do zadań 45

Notatki własne 51

ISBN 978-83-961741-0-9

PROJEKT
Niepełnosprawny czy sprawny?



POWIAT POLICKI

PZU