



Masz wpływ na życie twoje i innych ludzi

Tekst łatwy do rozumienia

Masz wpływ na życie twoje i innych ludzi

Tekst łatwy do rozumienia

Tekst: Regina Mynarska

Konsultacje dostępności: Maryna Kalisz

Konsultacje merytoryczne: Grażyna Banach-Kociołek

Projekt, skład publikacji i redakcja: Łukasz Podgórni

Zdjęcia na okładce: Freepik.com i Pexels.com

My też mamy głos!

Projekt realizowany przez Stowarzyszenie Rodziców

i Przyjaciół Osób z Zespołem Downa „Tęcza” w Krakowie

www.stowarzyszenietecza.org





**KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO**



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego



Rządowy Program
Fundusz Inicjatyw
Obywatelskich
na lata 2021-2030
NOWE FIO

**SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM
ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU
FUNDUSZ INICJATYW OBYWATELSKICH NOWEFIO NA LATA 2021-2030**



Ta publikacja udostępniona jest na licencji Creative Commons
Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne – Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowa.

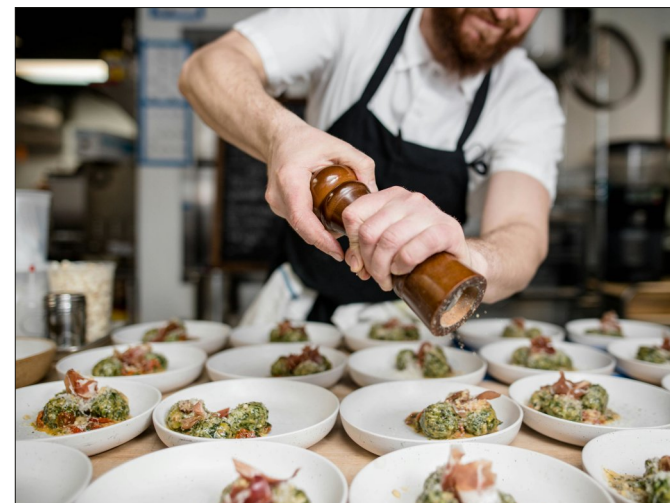
Pełny tekst licencji dostępny na stronie:

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/legalcode.pl>

Masz wpływ na życie swoje i innych ludzi



Każdy człowiek ma prawo decydować o swoim życiu.
Decydować to znaczy wybierać z wielu możliwości.
Prosta decyzja polega na przykład na wyborze ubrania.
Masz różową, czerwoną i żółtą bluzkę.
Decydujesz którą chcesz ubrać właśnie dziś.
Człowiek decyduje też w ważniejszych sprawach.
Decyduje na przykład gdzie chce pracować.
Osoba na zdjęciu zdecydowała się na pracę w restauracji.



Decydowanie wiąże się z odpowiedzialnością.
Odpowiedzialność oznacza że trzeba myśleć o skutkach.
Jeśli decyzja była dobra to można być zadowolonym.
Jeśli decyzja była zła to trzeba ponieść konsekwencje.
Konsekwencje to skutki naszych decyzji.
Na przykład ktoś podjął decyzję że nie wypierze ubrania.
Wtedy skutkiem jest to że jest brudny.
Na zdjęciu jest osoba w brudnym ubraniu.



Masz wpływ na życie swoje i innych ludzi



Kiedy jesteśmy dziećmi o naszym życiu decydują rodzice.
Gdy jesteśmy dorośli decydujemy o sobie sami.
Decyzje dorosłego powinny być odpowiedzialne.
To znaczy że dorosły ma myśleć o konsekwencjach czyli skutkach.
Dorosły decyduje na przykład czy posprzątać mieszkanie.
Jeśli nie posprząta po sobie to innym będzie źle.
Będą mieli w mieszkaniu brudno.
Na zdjęciu jest smutna osoba w nieposprzątanym pokoju.



Nasze decyzje mają wpływ na innych ludzi.
Jeśli dobrze zdecydujesz to innym ludziom będzie dobrze.
Jeśli źle zdecydujesz to innym ludziom będzie źle.
Masz wpływ na życie swoje i innych ludzi.
Możesz sprawić że będziesz czuć się lepiej.
Możesz sprawić że lepiej będzie się żyć innym.
Warto wiedzieć że dużo zależy od twoich decyzji.
Osoba na zdjęciu podjęła dobrą decyzję i sprząta.



Masz wpływ na życie swoje i innych ludzi



Jako dorośli możemy mieć dobry wpływ na ludzi wokół.
Możemy mieć dobry wpływ na to co nas otacza.
To co nas otacza nazywa się najbliższe otoczenie.
To twój dom, rodzina, przyjaciele.
To twoja szkoła albo klub w którym lubisz być.
To park i ulice koło domu.
To zwierzęta wokół ciebie, na przykład psy i koty.
Na zdjęciu są osoby w parku koło domu.



Możesz różnie wpływać na swoje otoczenie.
Możesz na przykład dbać o czystość w parku.
Wyrzucać śmieci do kosza a nie na chodnik.
Możesz uśmiechnąć się do ludzi na przystanku.
Ustąpić miejsca starszej osobie w autobusie.
Taka sytuacja jest na zdjęciu obok.
To wszystko zależy od ciebie.



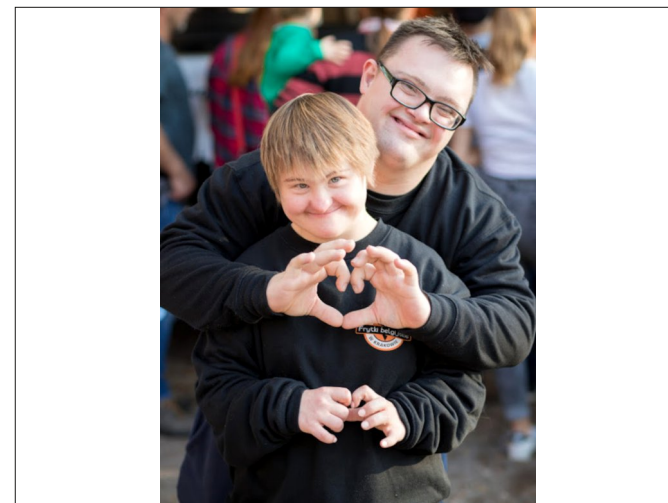
Masz wpływ na życie twoje i innych ludzi



Jako osoba z niepełnosprawnością możesz dużo zrobić.
Możesz opowiedzieć o sobie innym ludziom.
Możesz im wytłumaczyć jak się żyje z niepełnosprawnością.
Wielu ludzi tego nie wie i nie rozumie.
Ty możesz im pokazać jak widzisz świat.
Możesz być przedstawicielem osób z niepełnosprawnościami.
To się nazywa być samorzecznikiem.
Na zdjęciu samorzecznicy opowiadają innym o sobie.



Aby być samorzecznikiem trzeba zaakceptować siebie.
To znaczy przyjąć to jakim się jest.
Na przykład jak masz zespół Downa to się z tym godzisz.
Wiesz że nie da się tego zmienić.
Uczysz się z tym żyć.
Starasz się poznać samego siebie.
Potem możesz opowiedzieć o tym innym.
Obok są osoby z niepełnosprawnością które się akceptują.



Masz wpływ na życie swoje i innych ludzi



Być samorzecznikiem to bardzo ważne zadanie.
Dzięki temu ma się dobry wpływ na świat.
Możesz na przykład występować w telewizji.
Możesz też występować w radiu.
Na zdjęciu samorzecznicy rozmawiają z dziennikarzem.
Samorzecznicy odpowiadają o swoim życiu.
Inni ludzie tego słuchają i lepiej rozumieją świat.



Dziennikarze tworzą radio i telewizję.
Na zdjęciu dziennikarz nagrywa dla telewizji.
Dziennikarze piszą w gazetach.
Teraz gazety są drukowane i internetowe.
Internetowe to znaczy że są w sieci komputerowej.
Internet to połączenie wielu komputerów.
W internecie jest dużo informacji.
Połączenie z internetem można mieć też przez telefon.



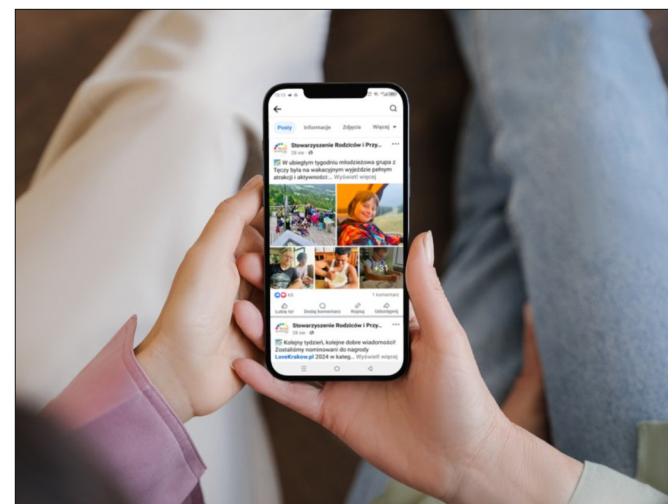
Masz wpływ na życie swoje i innych ludzi



Telewizja, radio, gazety to media tradycyjne.
Media przekazują wiadomości.
Tradycyjne oznacza że są od dawna.
Media tradycyjne tworzą dziennikarze.
To ludzie którzy przekazują wiadomości zawodowo.
Teraz są też media społecznościowe.
Media społecznościowe tworzą wszyscy ludzie.
Osoba na zdjęciu pisze w mediach społecznościowych.



Są różne media społecznościowe.
Często używa się na przykład strony Facebook.
To angielskie słowo czytamy Fejsbuk.
Na Fejsbuku możesz opowiadać o swoim życiu.
Możesz tam pisać i wrzucać zdjęcia.
Możesz też czytać o życiu innych ludzi.
Osoba na zdjęciu obok czyta wiadomości na Fejsbuku.



Masz wpływ na życie swoje i innych ludzi



Inny przykład mediów społecznościowych to Instagram.
Na Instagramie daje się prawie same zdjęcia.
Samorzecznik może działać na Fejsbuku i Instagramie.
Może pisać jak się żyje osobie z niepełnosprawnością.
Może sam decydować co chce powiedzieć ludziom.
Samorzecznik powinien zawsze myśleć mądrze.
Trzeba się najpierw zastanowić a potem pisać w mediach.
Na zdjęciu samorzecznik nagrywa filmik na Fejsbuka.



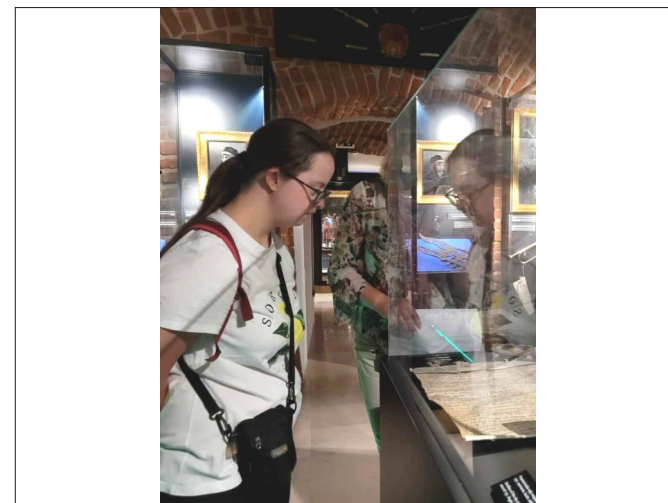
Samorzecznik może opowiadać o swoich sukcesach.
Sukces jest wtedy gdy uda ci się coś ważnego.
Na przykład wygrasz w konkursie tańca jak osoby na zdjęciu.
To mistrzowie tańca Maria Kalisz i Jerzy Godawski.
Warto mówić o sukcesach osób z niepełnosprawnościami.
Ludzie nie wiedzą o sukcesach osób z niepełnosprawnościami.



Masz wpływ na życie swoje i innych ludzi



Kolejne zadanie samorzecznika to doradzanie.
Może na przykład doradzać pracownikom muzeum.
Oni często pytają jak urządzić dostępne muzeum.
W dostępnym muzeum każdy czuje się dobrze.
Pracownicy muzeum chcą się dowiedzieć jak to zrobić.
Samorzecznik może im powiedzieć jak się w muzeum czuje.
Dzięki temu pracownicy poprawią muzeum.
Na zdjęciu jest samorzecznik w muzeum.



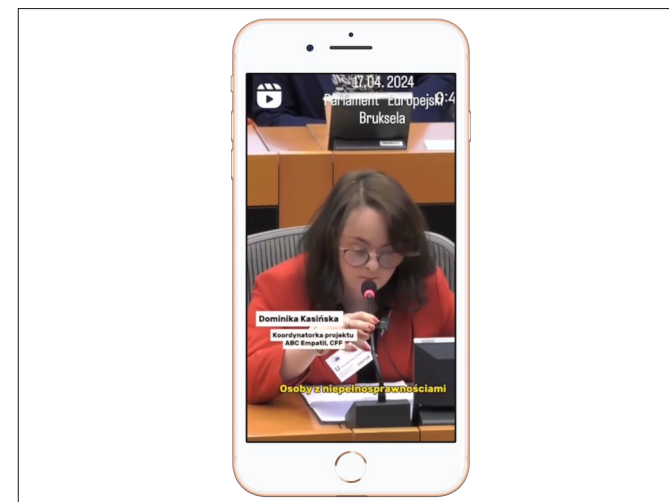
Samorzecznik może występować na ważnych spotkaniach.
Na przykład może przemawiać w Parlamencie Europejskim.
Pracuje tam grupa ludzi którzy decydują o całej Europie.
Dyskutują na różne tematy i organizują życie ludzi.
Na zdjęciu jest samorzeczniczka Dominika Kasińska.
Przemawia w senacie polskim gdzie rządzi się naszym krajem.
Mówi że trzeba zrozumieć osoby z niepełnosprawnościami.
Mówi że trzeba tworzyć dobre warunki życia dla dorosłych osób.



Masz wpływ na życie swoje i innych ludzi



Dominika Kasińska doradza władzy w województwie śląskim.
Województwo to część Polski.
Dominika pracuje też w szkole jako asystentka nauczycieli.
Wspiera nauczycieli w pracy z dziećmi z niepełnosprawnościami.
Dominika prowadzi swój program w internecie.
Opowiada o swoim życiu na Instagramie.
Na zdjęciu jest film Dominiki na Instagramie.



Ludzie z różnych miast Polski zapraszają Dominikę.
Dominika opowiada o potrzebach osób z niepełnosprawnościami.
Pokazuje ich osiągnięcia i ich radość z życia.
Pokazuje że z niepełnosprawnością można uprawiać sport.
Można być modelką, dziennikarką, malarką, piosenkarką.
Dominika pokazuje że można też pomagać innym ludziom.
Na zdjęciu jest Dominika jako modelka.
Jako modelka Dominika pokazuje modę dla kobiet.



Masz wpływ na życie swoje i innych ludzi



Powstają ciekawe programy telewizyjne o niepełnosprawności. Był program w którym występowali ludzie z zespołem Downa. Podróżowali z dziennikarzem Przemkiem Kossakowskim. Mieli wiele przygód i poznawali różne kraje. Latali samolotem, nurkowali, jedli pyszne jedzenie. Ten program nazywał się po angielsku Down the Road. Czyta się tę nazwę Dałn de rołd. Na zdjęciu są osoby występujące w programie.



W programie Dałn de rołd występujący opowiadali o swoim życiu. Zgodzili się na pokazywanie swoich przygód. Tak właśnie robią samorzecznicy. Dzięki temu ludzie zobaczyli jak to jest mieć zespół Downa. Przekonali się że z niepełnosprawnością można żyć ciekawie. Wiele ludzi z niepełnosprawnościami mogło uwierzyć w siebie. Wszystko to dzięki odwadze samorzeczników. Na zdjęciu są uczestnicy programu i Kossakowski.



Masz wpływ na życie swoje i innych ludzi



Samorzecznik może tworzyć teksty łatwe do rozumienia.
Taki tekst czytasz w tej chwili.
Piszą go wspólnie osoby pełnosprawne i z niepełnosprawnością.
Razem wymyślają jakich słów i zdjęć użyć w tekście.
Rozmawiają na temat tekstu.
Czasem idą na wspólną wycieczkę.
Potem razem czytają tekst i go poprawiają.
Zdjęcie pokazuje pracę nad tekstem łatwym do rozumienia.



Samorzecznik może działać z grupą innych ludzi.
Może uczestniczyć w różnych spotkaniach.
Jest wiele grup które chcą zmieniać świat na lepsze.
Te grupy nazywają się organizacje społeczne.
Społeczne to znaczy że myślą o innych ludziach.
Dużo osób to społeczność.
Obok są samorzecznicy na spotkaniu Stowarzyszenia Tęcza.



Masz wpływ na życie swoje i innych ludzi



W Polsce działa dużo organizacji społecznych.
Jedną z nich jest Stowarzyszenie Tęcza.
Działa już 26 lat czyli bardzo długo.
Tęcza wspiera osoby z zespołem Downa oraz ich rodziny.
Wspiera dzieci, młodzież i dorosłych.
Pomaga osobom z zespołem Downa żyć ciekawie.
Pomaga osobom z zespołem Downa żyć niezależnie.
Na zdjęciu jest zwiedzanie dla osób ze Stowarzyszenia Tęcza.



Stowarzyszenie Tęcza organizuje wycieczki.
W czasie wakacji prowadzi obozy i kolonie dla dzieci.
Zaprasza na ciekawe spotkania dla osób z zespołem Downa.
Organizuje spotkania dla całych rodzin.
Prowadzi różne warsztaty na których można się czegoś nauczyć.
Na przykład można nauczyć się grać w piłkę nożną.
Na zdjęciu jest mecz piłki nożnej.



Masz wpływ na życie swoje i innych ludzi



Stowarzyszenie Tęcza pomaga w trzech miejscach.
Pierwsze to Klub Rodzica z Małym Dzieckiem.
Tutaj rodzice się wspierają a dzieci razem się bawią.
Drugie miejsce to Środowiskowy Dom Samopomocy.
W tym domu ciekawie spędzają czas dorośli.
Trzecie miejsce to Klub Aktywnych Zawodowo.
Tu spotykają się osoby z zespołem Downa które pracują.
Na zdjęciu jest spotkanie w klubie.



Tęcza tworzy też dla osób z zespołem Downa miejsca pracy.
Prowadzi kawiarnię i kiosk z frytkami belgijskimi.
To przyjazne firmy w których można się rozwijać i zarabiać.
Na zdjęciu osoba z niepełnosprawnością sprzedaje frytki.
Tęcza zachęca osoby do bycia samorzecznikami.
Chce tworzyć mieszkania w których będzie pomocnik.
Pomocnik osoby z niepełnosprawnością to asystent.



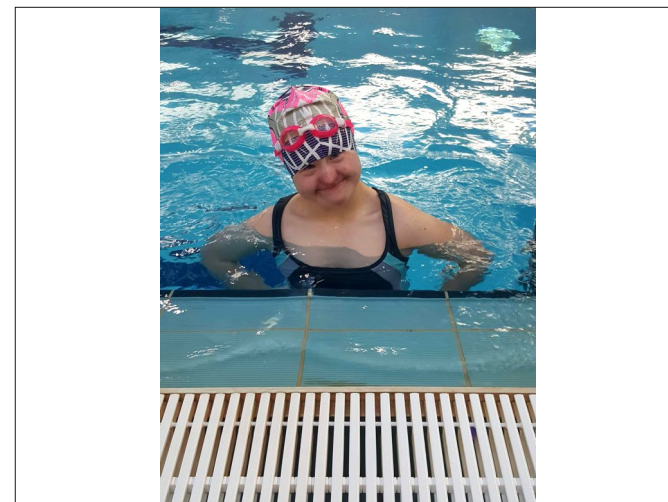
Masz wpływ na życie swoje i innych ludzi



Różne organizacje społeczne prowadzą ciekawe spotkania.
Można tam poznać innych ludzi i z nimi porozmawiać.
Samorzecznik może pomagać innym osobom z organizacji.
Może na przykład pocieszyć osoby które są smutne.
Może zaproponować im wyjście na koncert albo spacer.
To bardzo ważna rola samorzecznika.
Na zdjęciu są osoby z niepełnosprawnościami na wycieczce.



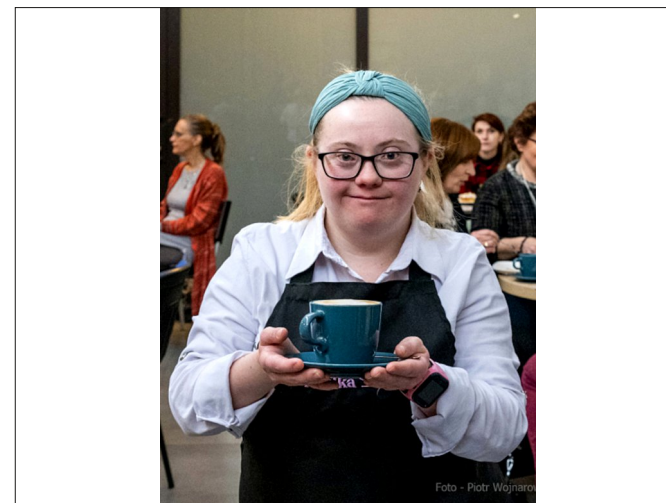
Organizacje społeczne prowadzą też różne warsztaty.
Na warsztatach można rozwijać swoje zainteresowania.
Samorzecznik może na przykład grać w zespole teatralnym.
Może odgrywać na scenie ciekawe role.
Są też na przykład zajęcia sportowe.
Można trenować boks, pływanie, bieganie.
Obok jest pływaczka z niepełnosprawnością Agnieszka Kociółek.
Dostała medal bo była najlepsza na zawodach pływackich.



Masz wpływ na życie swoje i innych ludzi



Samorzecznik daje organizacji swoje propozycje.
Może na przykład wymyślić wycieczkę.
Może zorganizować wyjście do kina.
Samorzecznik mówi w organizacji o trudnych sprawach.
Wspólnie z innymi rozwiązuje problemy.
Na przykład szuka z nimi pracy.
Warto mówić o tym że praca jest ważna.
Na zdjęciu jest pracownica z niepełnosprawnością w kawiarni.



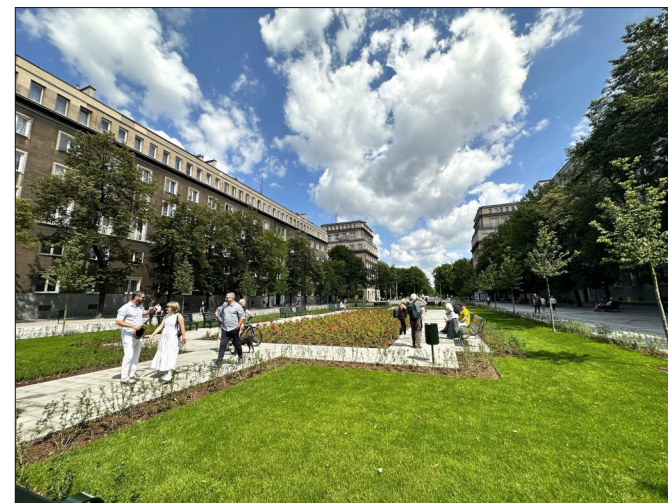
W Polsce osoby z niepełnosprawnościami rzadko pracują.
Mało jest dla nich dobrych miejsc pracy.
Samorzecznicy powinni często o tym mówić.
Trzeba to zmienić żeby miejsc pracy było dużo.
Praca jest ważna dla każdej dorosłej osoby.
Dzięki pracy można zarabiać pieniądze.
Dzięki pracy można uczyć się wielu rzeczy.
Na zdjęciu są zadowolone osoby pracujące.



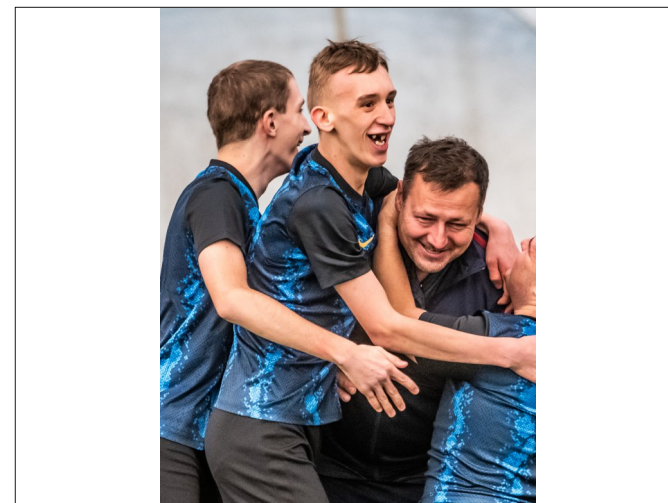
Masz wpływ na życie swoje i innych ludzi



Samorzecznik może zgłaszać propozycje ciekawych projektów.
Projekt to plan jakichś pożytecznych działań.
Takie projekty przedstawia się władzom miasta.
Na projekty są specjalne wspólne pieniądze obywateli.
To się nazywa budżet obywatelski.
Każdy obywatel może wymyślić swój projekt.
Potem te projekty się ogłasza i ludzie głosują na najlepszy.
Na zdjęciu jest park zbudowany z budżetu obywatelskiego.



Samorzecznik może wymyślać projekt razem z innymi osobami.
Dobrze jest wspólnie tworzyć pomysł na projekt.
Projekt obywatelski powinien dobrze służyć wielu ludziom.
Samorzecznik powinien zapytać ludzi czego potrzebują.
To mogą być na przykład bezpłatne treningi sportowe.
Ludzie mogą przychodzić na boisko i ćwiczyć z trenerem.
Na zdjęciu są ćwiczenia z trenerem na boisku do piłki nożnej.



Masz wpływ na życie swoje i innych ludzi



Warto się zastanowić czy zostać samorzecznikiem.
Daje to dużo radości i poczucie że jest się potrzebnym.
Można wtedy samemu opowiadać o swoim życiu.
Nie powinno być tak że o twoim życiu decydują inni.
Możesz prosić innych o radę ale decydować samodzielnie.
To się nazywa sprawczość.
Możesz sprawić że twoje życie będzie lepsze.
Możesz sprawić że lepsze będzie życie ludzi wokół.

tutaj wstaw swoje zdjęcie
:)

Użyte zdjęcia

- **Archiwum Stowarzyszenia „Tęcza”**: s. 7 (góra), s. 8 (góra), s. 14 (dół), s. 15 (dół), s. 19 (dół)
- **Flaticon.com**: s. 4-20 (ikona dłoni)
- **Freepik.com**: s. 4 (dół), s. 5 (góra), s. 6 (dół)
- **Hanna Derecka Fotografia**: s. 12 (dół) – <https://hannaderecka.com>
- **Kancelaria Senatu**: s. 11 (dół)
<https://www.facebook.com/broniszewski.lukasz/posts/pfbid037vDdMDBMUsn6iF31u6xEKKVp1ySEMe97ZGzRf2zopPSik51C4EbV45hX5PWexJWwl>
- **Dominika Kasińska/Instagram.com**: s. 12 (góra) – <https://www.instagram.com/reel/C6MRysToxDL>
- **Agata Klejzerowicz**: s. 15 (góra)
- **Klub Aktywnych Zawodowo**: s. 16, s. 17 (góra)
<https://www.facebook.com/klubaktywnychzawodowo>
- **Agnieszka Kociołek/Facebook.com**: s. 17 (dół)

Użyte zdjęcia

– **Kobas Laksa/Materiały prasowe TVN:** s. 13 (góra)

<https://zycie.hellozdrowie.pl/chcielismy-zrobic-program-rozrywkowy-w-ktorym-smiejemy-sie-razem-z-bohaterami-a-nie-z-nich-tworcy-down-the-road-zespol-w-trasie-o-wszystkim-co-zaskoczylo-ich-p/>

[https://www.facebook.com/photo?](https://www.facebook.com/photo?fbid=2517539448261511&set=pcb.2517541698261286&locale=ms_MY)
[fbid=2517539448261511&set=pcb.2517541698261286&locale=ms_MY](https://www.facebook.com/photo?fbid=2517539448261511&set=pcb.2517541698261286&locale=ms_MY)

– **Maire:** s. 6 (góra); CC BY-SA 3.0: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/deed.en>

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Park_Ratuszowy_in_Krak%C3%B3w_by_Maire_07.jpg

– **Regina Mynarska:** s. 10 (góra), s. 11 (góra), s. 14 (góra)

– **Pexels.com:** s. 4 (góra), s. 5 (dół), s. 8 (dół), s. 9 (góra)

– **Smartmockups.com:** s. 9 (dół)

– **Spółeczna 21 – przedsiębiorstwo społeczne:** s. 7 (dół)

[https://www.facebook.com/Spoleczna21/photos/pb.100064421003434.-](https://www.facebook.com/Spoleczna21/photos/pb.100064421003434.-2207520000/826710971171405/?type=)
[2207520000/826710971171405/?type=](https://www.facebook.com/Spoleczna21/photos/pb.100064421003434.-2207520000/826710971171405/?type=)

Użyte zdjęcia

- **Piotr Wojnarowski/Kancelaria Prezydenta Miasta Krakowa:** s. 10 (dół), s. 18

<https://www.krakow.pl/otofotokronika/245508,1313,505602,2765,otofoto.html>

<https://www.facebook.com/photo/?fbid=518984137152394&set=pcb.518985763818898>

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=765904105566949&set=pb.100064421003434.-2207520000&type=3>

- **Marta Wojtal/Materiały prasowe TVN:** s. 13 (dół)

<https://wyborcza.pl/7,75410,26672494,down-the-road-2-ludzie-z-zespolem-downa-to-caly-kosmos-roznia.html>

- **Zarząd Zieleni Miejskiej w Krakowie:** s. 19 (góra)

<https://zzm.krakow.pl/aktualnosci/1260-budzet-obywatelski-2022.html>