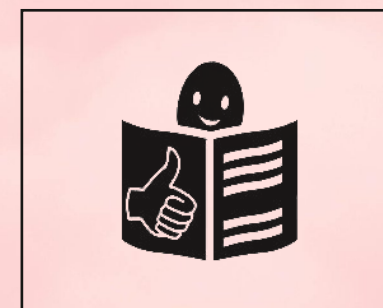
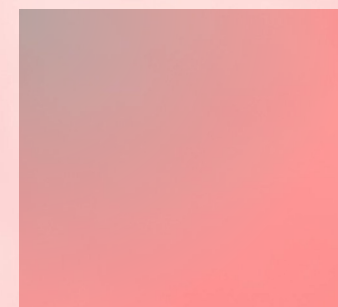




Mój rozwój

Tekst łatwy do rozumienia



Mój rozwój

Tekst łatwy do rozumienia

Tekst: Regina Mynarska

Konsultacje dostępności: Natalia Opoka

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>

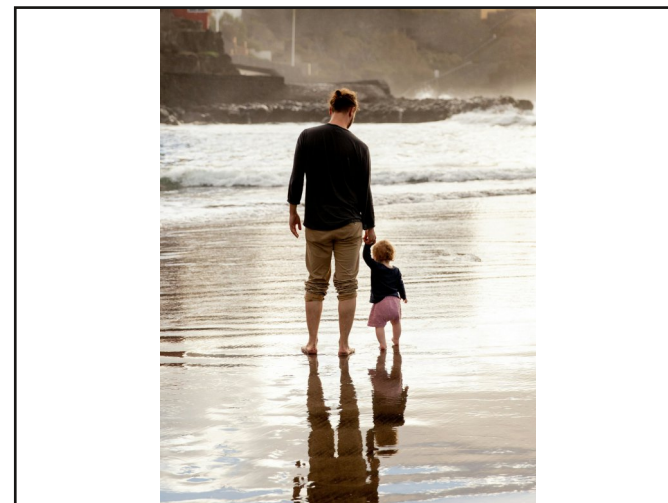


Mój rozwój



Każdy człowiek potrzebuje się rozwijać.
Rozwijać się to znaczy zmieniać się na lepsze.
Rozwijać się to znaczy uczyć się nowych rzeczy.
Rozwijać się to znaczy poznawać nowych ludzi.
Rozwój oznacza też większe doświadczenie.
Doświadczenie to wszystko to co przeżyliśmy.
Im dłużej żyjemy tym większe mamy doświadczenie.
Na zdjęciu jest dziecko które uczy się chodzić.

Na początku życia jesteśmy dziećmi.
Wtedy o nasz rozwój dba przede wszystkim rodzina.
Mama, tata, babcia, dziadek uczą nas różnych rzeczy.
Pokazują nam świat i opowiadają o nim.
Potem gdy dziecko jest starsze uczy się w szkole.
Dziecko może też chodzić na różne zajęcia poza szkołą.
Może na przykład trenować sport albo uczyć się śpiewu.
Na zdjęciu są dzieci w przedszkolu na zajęciach sportowych.

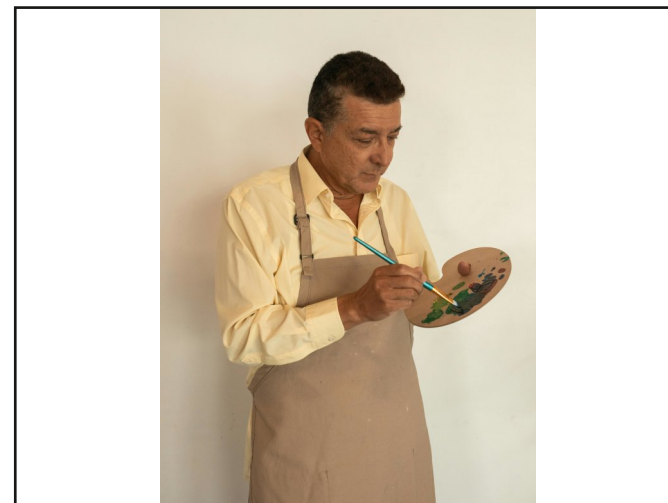




Mój rozwój



Kiedy kończymy szkołę stajemy się dorośli.
Kiedy kończymy 18 lat życia stajemy się pełnoletni.
Wtedy możemy sami decydować o swoim życiu.
Jako osoby dorosłe powinniśmy dalej dbać o swój rozwój.
Rozwijać się można przez całe życie.
Kiedy jesteśmy w starszym wieku też możemy się uczyć.
Na zdjęciu jest starszy mężczyzna który uczy się malować.



Jako dorośli możemy rozwijać się na różne sposoby.
Możemy dbać o rozwój osobisty.
Rozwój osobisty dotyczy naszego życia prywatnego.
Życie prywatne to rodzina, przyjaciele, zainteresowania.
Rozwój osobisty to na przykład spotkania z przyjaciółmi.
Dzięki spotkaniom uczymy się rozumieć innych ludzi.
Uczymy się co to znaczy dbać o drugą osobę.
Na zdjęciu jest spotkanie przyjaciół.





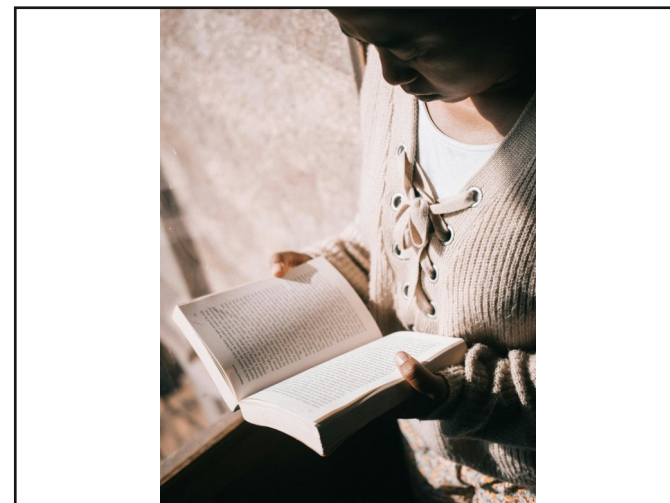
Mój rozwój



Rozwój osobisty to też podróże.
Uczymy się kiedy zwiedzamy różne miejsca.
Przeżywamy wtedy przygody i poznajemy innych ludzi.
Oglądamy ciekawe budynki i dzieła sztuki.
Wchodzimy na szczyty wysokich gór.
Spacerujemy ulicami miast których nie znaliśmy.
Jeździmy pociągami albo latamy samolotami.
Osoba na zdjęciu jest na wycieczce w górach.



Rozwijać się można przez oglądanie filmów.
Rozwijać się można przez czytanie książek.
Jest w nich wiele przygód fikcyjnych.
Fikcyjne oznacza że przygody nie są prawdziwe.
Takie przygody wymyśla autor książki albo filmu.
Kiedy poznajemy te przygody możemy zrozumieć życie.
Na zdjęciu kobieta czyta książkę.





Mój rozwój



Rozwój osobisty to też spotkania z psychologiem.
Psycholog zajmuje się wyjaśnianiem zachowań ludzi.
Psycholog pomaga nam zrozumieć nasze uczucia.
Uczucia to na przykład radość, smutek, tęsknota.
Psycholog rozmawia z nami o naszym życiu.
Rozmawiamy z nim o tym jak układa się nam w rodzinie.
Rozmawiamy z nim o tym jak układa się nam z przyjaciółmi.
Na zdjęciu jest spotkanie z psychologiem.



Są psycholodzy którzy wspierają osoby z niepełnosprawnościami.
Pomagają osobom z niepełnosprawnością intelektualną.
Pokazują im jak można zrozumieć siebie przez sztukę.
Organizują różne zajęcia psychologiczne o uczuciach i życiu.
Takie zajęcia prowadzi Patrycja Bartoszak-Kossakowska.
Zajęcia Patrycji pomagają się zmieniać czyli rozwijać.
Można w nich brać udział co tydzień albo w czasie wakacji.
Na zdjęciu jest Patrycja z uczestnikami zajęć.





Mój rozwój



Zajęcia Patrycji rozwijają zainteresowania uczestników.
Zainteresowania to jest to co nas ciekawi.
Patrycja pomaga uczestnikom odkryć co ich interesuje.
Jeśli kogoś interesuje teatr to może się rozwijać przez teatr.
W czasie odgrywania różnych ról lepiej poznajemy siebie.
Kogoś innego może interesować malowanie.
Dzięki malowaniu lepiej rozumiemy swoje uczucia.
Na zdjęciu jest uczestnik zajęć Patrycji.



Różne organizacje prowadzą różne ciekawe zajęcia.
Można na nich rozwijać swoje zainteresowania.
Wiele zajęć prowadzi Stowarzyszenie Tęcza w Krakowie.
Można uczestniczyć w zajęciach sportowych.
Na przykład grać w piłkę nożną albo pływać.
Na zdjęciu jest osoba która uczy się wspinać.
Dzięki Tęczy można też zwiedzać ciekawe miejsca.

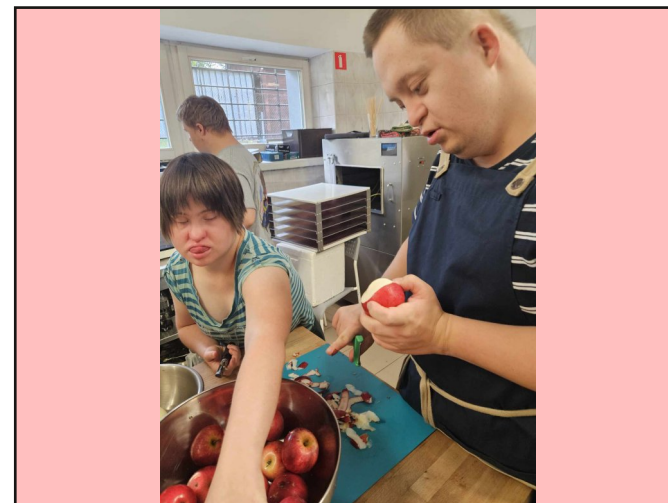




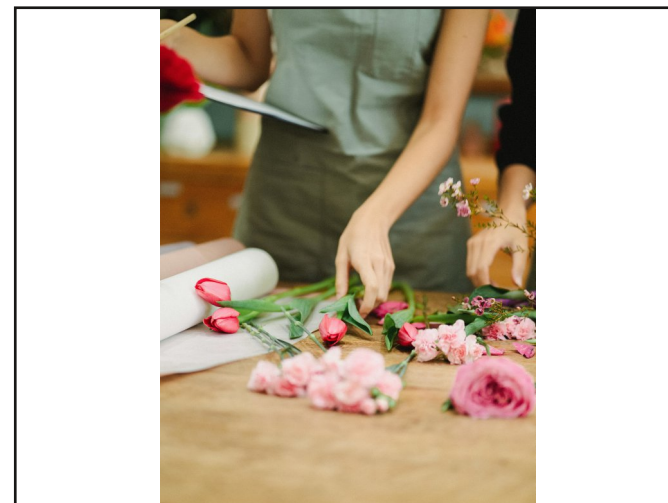
Mój rozwój



Stowarzyszenie Tęcza prowadzi firmę Społeczna 21.
Ta firma zatrudnia osoby z zespołem Downa.
Pracownicy Społecznej 21 robią i sprzedają pyszne frytki.
Jest też kawiarnia ze smacznymi ciastami i kawą.
Na zdjęciu pracownicy obierają owoce do pysznych dżemów.



Praca to sposób na rozwój zawodowy.
Rozwój zawodowy jest bardzo ważny.
Zawodowy to znaczy związany z pracą.
Jako dorośli ludzie potrzebujemy pracy.
Dzięki pracy zarabiamy pieniądze.
Dzięki pracy uczymy się robić nowe rzeczy.
Gdy nauczymy się robić bukiety możemy pracować w kwiaciarni.
Na zdjęciu są osoby które pracują w kwiaciarni.





Mój rozwój



Można też pracować w teatrze.
Ale najpierw trzeba się nauczyć różnych rzeczy.
Trzeba nauczyć się tańczyć, śpiewać i wyraźnie mówić.
Trzeba ćwiczyć pamięć i słuchać reżysera.
Warto też nauczyć się radzić sobie z tremą.
Trema to strach przed wystąpieniem na scenie.
Żeby zostać aktorką trzeba umieć przestrzegać zasad.
Na zdjęciu są aktorki i aktorzy na scenie.



Warto się rozwijać też wtedy jak już się pracuje.
Dzięki temu można wykonywać swój zawód coraz lepiej.
Ktoś na przykład jest piekarzem i piecze ciasta.
Gdy nauczy się piec nowe ciasta rozwinie się zawodowo.
Może się zapisać na szkolenie dla piekarzy.
Na zdjęciu jest takie szkolenie.
Na szkoleniu uczymy się robić nowe rzeczy.





Mój rozwój



Osoby z niepełnosprawnościami też mogą pracować.
Dzięki pracy mogą się ciągle rozwijać.
Mogą mieć swoje pieniądze i płacić za potrzebne rzeczy.
Praca daje też dużo radości z tego co się robi.
Gdy dobrze wykonamy zadanie czujemy zadowolenie.
Takie zadowolenie nazywa się satysfakcja.
To bardzo przyjemne uczucie.
Na zdjęciu jest osoba która ma satysfakcję z pracy.



Praca daje nam wiele możliwości.
Dzięki niej uczymy się współpracy w zespole czyli grupie.
W zespole każdy ma swoje zadanie ale wszyscy mają wspólny cel.
Na przykład w kawiarni jedna osoba piecze ciasto.
Druga osoba jest kelnerem i podaje ciasto klientom.
Trzecia osoba sprząta kawiarnię żeby było czysto.
Wszyscy razem dbają żeby klienci byli szczęśliwi.
Na zdjęciu są pracownicy kawiarni którzy ze sobą współpracują.





Mój rozwój



Są firmy które dają pracę osobom z niepełnosprawnościami.
W takich firmach ludzie pomagają sobie nawzajem.
Te firmy nazywają się przedsiębiorstwa ekonomii społecznej.
Przedsiębiorstwo to inaczej firma.
Ekonomia to zarabianie i liczenie pieniędzy.
Społeczna oznacza że ważne jest dobro wielu ludzi.
Na zdjęciu są pracownicy firmy ekonomii społecznej.
Firma nazywa się Dalej Razem i produkuje paluszki.



W firmie ekonomii społecznej są trenerzy pracy.
To pracownicy którzy pomagają innym pracownikom.
Na zdjęciu jest trenerka pracy z innymi pracownikami.
Trenerka pracy wspiera pracowników w ich zadaniach.
Tłumaczy na czym dokładnie polega zadanie.
Tłumaczy czego oczekuje szef firmy.
Szefowi przedstawia potrzeby pracowników.

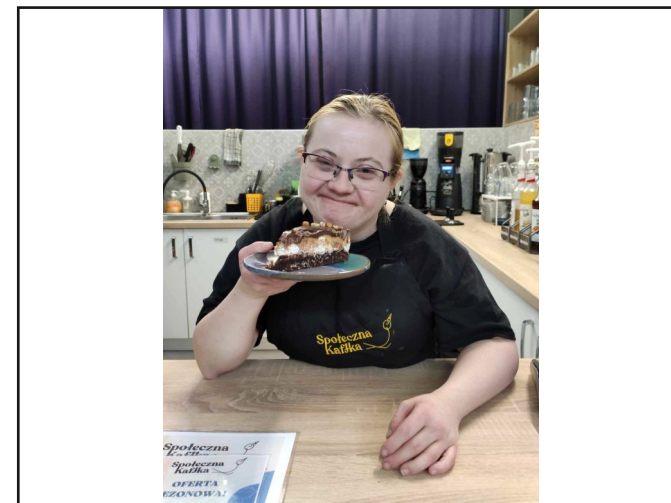




Mój rozwój



Trener pracy pomaga też odkrywać co chce się robić.
Każdy ma jakiś talent który może przydać się w pracy.
Talent do czegoś oznacza że lubimy coś i robimy to dobrze.
Można na przykład mieć talent do pieczenia.
Można mieć talent do robienia zdjęć.
Można mieć talent do uprawiania ogrodu.
Trzeba zrozumieć jaki się ma talent.
Na zdjęciu jest osoba która ma talent do pieczenia.



Stowarzyszenia i fundacje to organizacje pomagające ludziom.
Organizacje które pomagają ludziom mogą zakładać firmy.
Organizacje mogą tworzyć warsztaty terapii zajęciowej.
Organizacje mogą otwierać środowiskowe domy samopomocy.
To miejsca w których są różne ciekawe zajęcia.
Państwo pomaga organizacjom działającym dla dobra innych.
Na zdjęciu pracownik stolarni robi meble.
Tę stolarnię prowadzi Fundacja Być Razem.



Użyte zdjęcia

- **Archiwum Stowarzyszenia „Tęcza”**: s. 5 (dół), s. 8 (dół), s. 9 (dół), s. 13 (góra)
- **Flaticon.com**: s. 4-13 (ikona ludzika na schodach)
- **Freepik.com**: s. 7 (góra)
- **Fundacja „Być Razem”**: s. 13 (dół) – <https://fundacjabycrazem.pl/o-fundacji>
- **Klaudia Kaszyca**: s. 7 (dół)
<https://www.facebook.com/sztuka.niepowtarzalna/photos/t.100077220612107/3815473715133837/?type=3>
- **Przemysław Kozłowski**: s. 11 (dół)
<https://www.trojmiasto.pl/wiadomosci/Nietypowa-kawiarnia-wraca-po-przerwiecieKawa-kawiarnia-n177872.html#gallery1photo636326>
- **Pexels.com**: s. 4, s. 5 (dół), s. 6, s. 9 (dół), s. 10 (dół), s. 11 (góra)
- **Polska Federacja Zatrudnienia Wspomaganego/Facebook.com**: s. 12 (dół)
https://www.facebook.com/photo?fbid=798446915658376&set=pcb.798447022325032&locale=pl_PL
- **Sztuka Niepowtarzalna/Facebook.com**: s. 8 (góra)
<https://www.facebook.com/photo/?fbid=1048870050011821&set=pcb.1048870453345114>

Użyte zdjęcia

– **Teatr Drużyna/Facebook.com:** s. 10 (góra)

<https://www.facebook.com/photo/?fbid=122099929376234255&set=a.122099929424234255>

– **Tutaj Studio/Facebook.com:** s. 12 (góra)

<https://www.facebook.com/tutajstudio/posts/>

[pfbid0XvKk5EnMUDkjuXSn7rZ8YQZhBg9tK7gehrCKpLuak91Ney4vhJY9B9zTpAXWJGvJI?](https://www.facebook.com/tutajstudio/posts/?fbid=0XvKk5EnMUDkjuXSn7rZ8YQZhBg9tK7gehrCKpLuak91Ney4vhJY9B9zTpAXWJGvJI?locale=pl_PL)

[locale=pl_PL](https://www.facebook.com/tutajstudio/posts/?fbid=0XvKk5EnMUDkjuXSn7rZ8YQZhBg9tK7gehrCKpLuak91Ney4vhJY9B9zTpAXWJGvJI?locale=pl_PL)