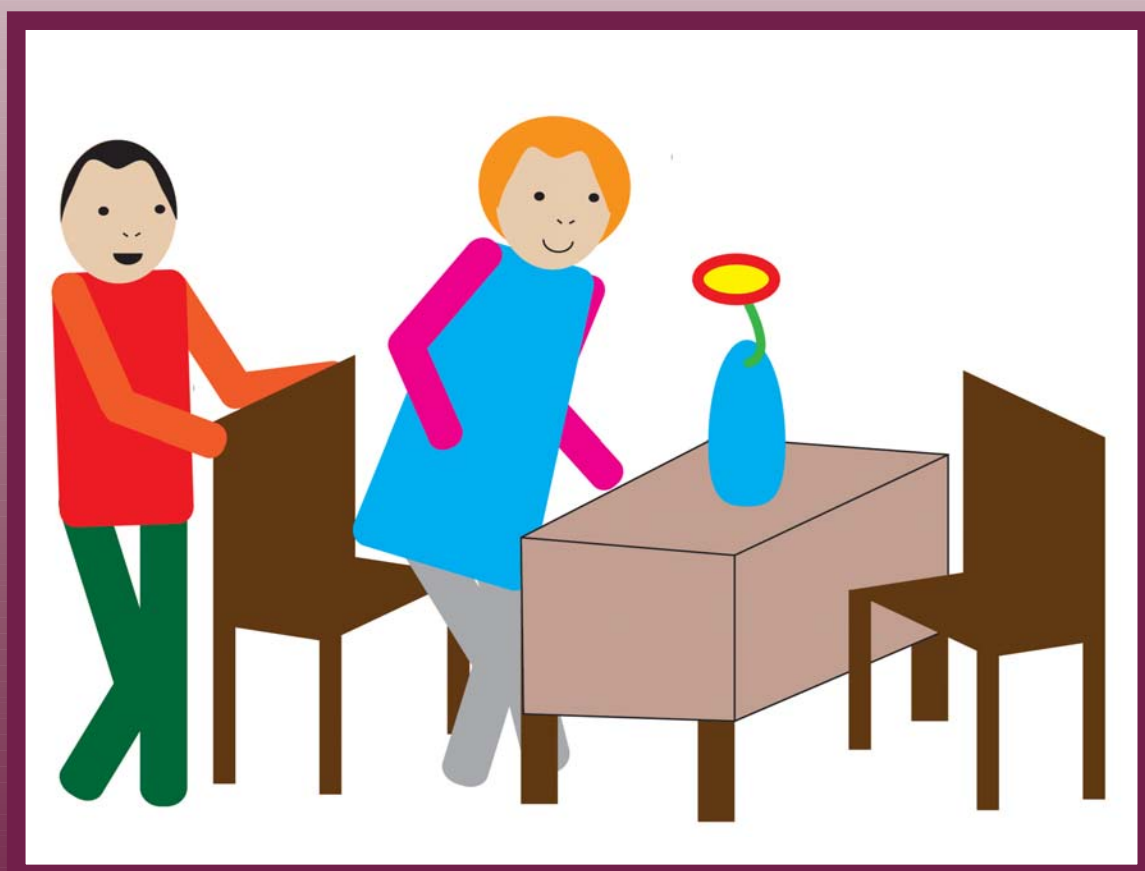


Karolina Makowiecka  
Łukasz Miścicki



# Moje zachowanie

Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną  
powinna wiedzieć o zasadach kulturalnego zachowania



**Biblioteka self-adwokata**



© Copyright by PSOUU, 2015

ISBN 978-83-65060-06-8

Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym  
ul. Głogowa 2b, 02-639 Warszawa  
Tel. 22 848-82-60, 22 646-03-14, Fax 22 848-61-62  
zg@psouu.org.pl  
redakcja@psouu.org.pl  
www.psouu.org.pl

Projekt graficzny  
serii i rysunki: Anna Sokołowska

Redakcja: Barbara Ewa Abramowska

Skład i druk: MONDI PLUS Sp. z o. o.



Publikacja jest dofinansowana ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

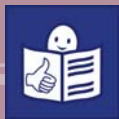
Karolina Makowiecka  
Łukasz Miścicki

# Moje zachowanie

Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną  
powinna wiedzieć o zasadach kulturalnego zachowania



Warszawa 2015



## Spis treści

Co to jest kulturalne zachowanie?	3
Kulturalne zachowanie w środkach transportu publicznego	4
Kulturalne zachowanie w kinie	8
Kulturalne zachowanie w bibliotece	10
Kulturalne zachowanie w restauracji	11
Kulturalne zachowanie na ulicy	14
Kulturalne zachowanie podczas rozmowy kwalifikacyjnej	15

## Co to jest kulturalne zachowanie?

**Kulturalnym zachowaniem** nazywamy zachowanie zgodne z przyjętymi zasadami życia społecznego.

**Zasady życia społecznego** określają jak zachować się w danej sytuacji, na przykład na ulicy czy w kinie.



Człowieka przestrzegającego zasad kulturalnego zachowania nazywamy **człowiekiem o wysokiej kulturze osobistej**.

Jest on lubiany i szanowany przez innych.

Taki człowiek pomoże wnieść wózek, w autobusie ustąpi miejsca starszej osobie, nie przeszkadza innym.



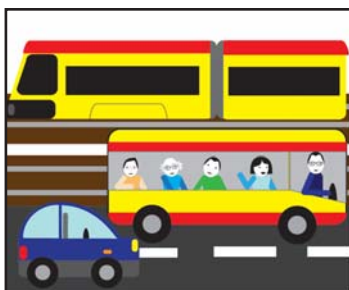
**Człowiek o niskiej kulturze osobistej** nie przestrzega zasad kulturalnego zachowania się.

Inni ludzie nie chcą kontaktować się z nim, najczęściej go omijają.





## Kulturalne zachowanie w środkach transportu publicznego



Środkiem transportu publicznego jest autobus, tramwaj i pociąg. Autobusy i tramwaje jeżdżące po ulicach dużych miast nazywane są także **środkami komunikacji miejskiej**.

Środkami transportu publicznego porusza się wiele osób. Osoby podróżujące transportem publicznym to **pasażerowie**.

**Znajomość i przestrzeganie zasad kulturalnego zachowania się w środkach transportu publicznego pozwala przyjemnie podróżować.**



Zanim wsiądziesz do autobusu, tramwaju, pociągu zaczekaj aż wyjdą z niego wysiadający pasażerowie.

**Ważne! Pierwszeństwo mają zawsze osoby wychodzące z autobusu, tramwaju, pociągu.**

Osoby, które chcą wsiąść do pojazdu muszą czekać.



Możesz ustawić się z boku wejścia do autobusu, tramwaju, pociągu, tak aby osoby wysiadające mogły swobodnie opuścić pojazd.



Najpierw wchodzi osoby starsze, rodzice z małymi dziećmi i kobiety. Mężczyźni powinni czekać na końcu kolejki.

Przy wchodzeniu do autobusu, tramwaju, pociągu nie należy pchać się ani potrącać innych pasażerów. Wchodź powoli.

Przy wsiadaniu możesz pomóc osobom starszym, z niepełnosprawnością ruchową lub osobom wnoszącym wózek z dzieckiem. Zrobisz tym dobre wrażenie.



Jeśli pada deszcz i trzymasz rozłożony parasol, złóż go przed wejściem do autobusu. Trzymaj parasol czubkiem do ziemi, żeby przy wsiadaniu nie zrobić komuś krzywdy.



Jeśli masz na plecach duży plecak, najlepiej zdejmij go przed wejściem do pojazdu, tak aby nie uderzyć nim innych pasażerów.



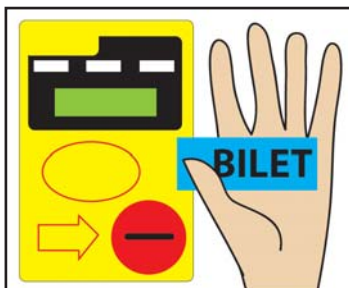
W autobusie plecak możesz postawić na podłodze między nogami lub umieścić na kolanach.

Nie trzymaj plecaka ani torby na siedzeniu obok, jeśli w autobusie jest dużo pasażerów. Ktoś będzie mógł usiąść na tym miejscu.



Po wejściu do autobusu lub tramwaju, nie stój przy drzwiach. Przesuń się w głąb pojazdu tak, aby inni pasażerowie mogli swobodnie wejść do środka.





Po wejściu do autobusu lub tramwaju skasuj bilet.

Możesz pomóc skasować bilet osobie, która stoi daleko od kasownika i poprosi cię o skasowanie.

Jeśli posiadasz uprawnienia do bezpłatnego przejazdu, nie musisz kasować biletu dla siebie.



Jeśli masz miejsce siedzące, a dosiądzie się dużo pasażerów, możesz ustąpić miejsca bardziej potrzebującym. Na przykład osobom starszym, z niepełnosprawnością ruchową, kobietom w ciąży.

Zapytaj: Czy chciałaby Pani usiąść?  
Czy chciałby Pan usiąść?



Jeżeli jedziesz autobusem, tramwajem lub pociągiem ze swoimi znajomymi, nie rozmawiajcie głośno. Nie opowiadaj im o swoich prywatnych sprawach lub sprawach innych ludzi. Przede wszystkim nie należy rozmawiać na temat czyjegoś stroju lub wyglądu. To może sprawić komuś przykrość.

Nie przeklinaj!

Jadąc autobusem, tramwajem, pociągiem staraj się unikać głośnego rozmawiania przez telefon. Pozostali pasażerowie nie chcą słuchać twojej rozmowy.



Jeśli to ważny telefon, odbierz i powiedz, że oddzwonisz kiedy wysiądziesz z autobusu. Jadąc pociągiem, jeśli to możliwe, wyjdź z przedziału na korytarz i tam odbierz telefon.



W środkach transportu publicznego nie należy jeść ani pić. Zanim wejdiesz do autobusu, zjedz lub schowaj swój posiłek. Wypij lub zakręć i schowaj butelkę z napojem.

O tej zasadzie mówią naklejki umieszczone na pojazdach.

Z autobusu czy tramwaju korzysta wiele osób, więc powinieneś zachować czystość i porządek. Nie powinieneś kruszyć czy plamić siedzeń i podłogi. Unikniesz też pobrudzenia siebie lub pasażera obok.



W autobusie nie należy słuchać głośno muzyki przez słuchawki. Inni pasażerowie nie muszą chcieć słuchać tego co ty lubisz. Można ustawić głośność tak, abyś tylko ty słyszał swoją muzykę.



Nie zagląдай przez ramię pasażerom czytającym gazetę, książkę lub SMS-a.

Nie naciskaj żadnych przycisków w pojeździe! Za niepotrzebne użycie przycisków możesz zapłacić wysoki mandat.



Przy wysiadaniu z autobusu, tramwaju, pociągu, podejź powoli do drzwi pojazdu, nie przepychając się.

Jeśli przy drzwiach stoi pasażer, grzecznie zapytaj czy wysiada na tym przystanku.

Jeśli wysiada, zaczekaj na swoją kolej opuszczenia pojazdu.





## Kulturalne zachowanie w kinie



Każde kino wyświetla różne filmy.

Idąc do kina na film możesz wcześniej sprawdzić:

- o czym jest film,
- w jakim dniu i o której godzinie jest wyświetlany,
- jak długo trwa,
- jacy aktorzy w nim występują.

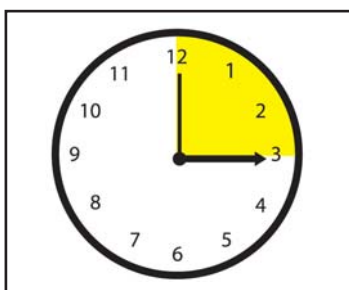


Te informacje możesz znaleźć na stronie internetowej kina lub w ulotce informacyjnej.

Te informacje pomogą ci dokonać wyboru filmu.

Po wybraniu filmu, bilet kupisz w kasie w kinie lub zamówisz przez stronę internetową kina.

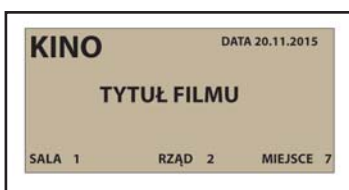
Jeśli nie wiesz jak zamówić bilet przez stronę internetową poproś o pomoc bliską osobę.



Warto być punktualnym i nie spóźniać się.

Najlepiej przyjdź do kina 15 minut przed rozpoczęciem filmu.

Jeśli nie kupiłeś wcześniej biletu, będziesz miał czas aby zrobić to teraz. Będziesz miał czas aby przywitać się ze znajomymi. Bez pośpiechu będziesz mógł znaleźć i zająć swoje miejsce.



Na niektórych biletach wpisany jest numer miejsca, na którym masz usiąść. Niektóre kina nie zaznaczają na bilecie numeru miejsca.

Brak numeru na bilecie oznacza, że możesz usiąść na każdym wolnym miejscu.

Jeśli spóźniłeś się, nie przepychaj się do swojego miejsca, tylko zajmij pierwsze wolne miejsce z brzegu.

Wchodząc do swojego rzędu odwróć się plecami do ekranu, a twarzą do osób już siedzących.

Jeśli już siedzisz, a ktoś przechodzi w twoim rzędzie, wstań aby ułatwić mu przejście.



Przed wejściem do sali kinowej zaleca się wyłączenie lub wyciszenie dźwięku telefonu, tak aby nie dzwonił głośno w czasie trwania filmu.

Nie należy wysyłać SMS-ów.

Nagrywanie filmu telefonem komórkowym jest zabronione.

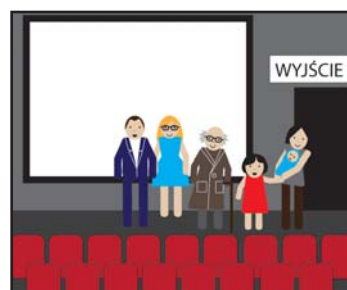


Staraj się nie rozmawiać w trakcie trwania filmu. Głośne rozmowy podczas filmu świadczą o braku kultury osobistej.

Rozmawiając przeszkadzasz innym osobom oglądać film.



Salę kinową najlepiej opuścić dopiero po zakończeniu filmu i zapaleniu świateł.





## Kulturalne zachowanie w bibliotece



Biblioteka to miejsce, w którym możesz wypożyczyć książkę lub gazetę. Możesz zabrać je do domu, przeczytać i zwrócić z powrotem. Możesz też przeczytać jakiś artykuł lub fragment książki na miejscu, w czytelni biblioteki.



W bibliotece obowiązuje cisza. Jeśli znajdujesz się w bibliotece – w czytelni lub w wypożyczalni książek, nie krzycz ani nie rozmawiaj głośno. Jeśli musisz coś powiedzieć, zrób to szeptem.



Wycisz telefon zanim wejdiesz do biblioteki. Dźwięk telefonu przeszkadza innym użytkownikom biblioteki. Jeśli musisz porozmawiać przez telefon, wyjdź na korytarz.



W bibliotece obowiązuje zakaz jedzenia i picia. Zazwyczaj biblioteki pozwalają wejść do czytelni wyłącznie z wodą mineralną w butelkach z nakrętką. W bibliotece obowiązuje absolutny zakaz palenia.



Kurtkę, płaszcz lub parasol należy zostawić w szatni. Dbaj o książki wypożyczone z biblioteki! Zwróć je w takim stanie, w jakim je wypożyczyłeś. Skorzysta z nich jeszcze wiele osób.

## Kulturalne zachowanie w restauracji

Wchodząc do restauracji przywitaj się, powiedz: Dzień dobry.

Jeśli masz płaszcz lub kurtkę zostaw je w szatni. Nieelegancko jest wieszać kurtkę lub płaszcz na krzesło.

Usiądź przy stoliku wybranym przez siebie lub wskazanym przez kelnera. Panowie mogą pomóc paniom usiąść. Trzeba umiejętnie podsunąć im krzesło.

Przy stole należy siedzieć prosto.

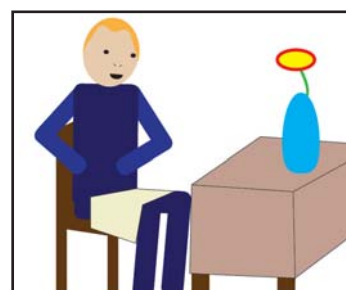
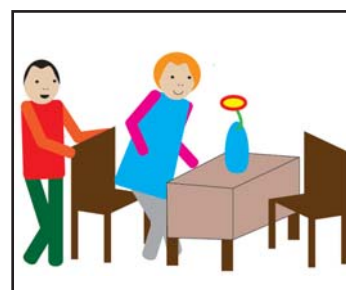
O blat stołu oprzyj się nadgarstkami a nie łokciami. Nie baw się przedmiotami stojącymi na stole. W żadnym przypadku nie zdejmuj butów.

Wycisz telefon komórkowy, aby nie dzwonił podczas posiłku.

Jeżeli przy nakryciu jest płócienna serwetka, rozłóż ją na kolanach, aby nie pobrudzić sobie ubrania. W tę serwetkę nie należy wycierać ust po zakończonym posiłku. Usta wytrzyj serwetką papierową, którą później należy odłożyć na talerz. Płócienną serwetkę po skończonym posiłku połóż po lewej stronie talerza.

Aby przywołać kelnera, nawiąż z nim kontakt wzrokowy. Nieelegancko i niegrzecznie jest machać na kelnera rękami lub gwizdać.

Z rozpoczęciem jedzenia poczekaj do chwili, aż wszystkie towarzyszące ci osoby będą miały podany talerz z zamówionym daniem.





## Pamiętaj, aby przed rozpoczęciem jedzenia umyć ręce!



Zaczekaj aż kelner postawi przed tobą talerz.  
Nie należy wyciągać rąk ponad stołem aby odebrać swój talerz.

Po zakończonym posiłku kelner zabierze brudny talerz, nie musisz mu go podawać.



Jeśli zamówiłeś zupę, nie dmuchaj i nie chuchaj na nią. Zaczekaj, aż zupa trochę ostygnie.

Zupę podawaną w filiżance z dwoma uszkami jemy łyżką.

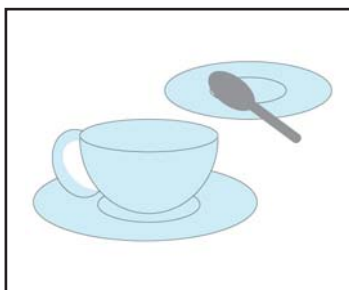


Pizzę możesz jeść palcami.

Do pozostałych dań używaj sztućców.

Krój małe kawałki, aby łatwiej można było włożyć je do ust i pogryźć.

Gryź zawsze z zamkniętymi ustami.



Jeśli zamówiłeś kawę lub herbatę, po zamieszaniu cukru wyjmij łyżeczkę.

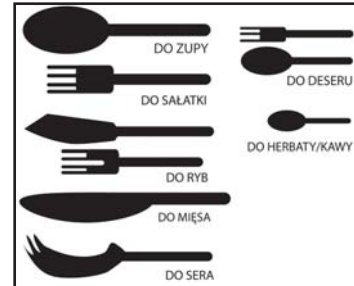
Nigdy nie pij napoju z łyżeczką w filiżance!



Jeśli jakaś potrawa była zimna, niedogotowana lub przypalona, grzecznie zwróć uwagę kelnerowi.  
Nie krzycz, ani nie awanturuj się.

Zobacz jak wyglądają i do czego służą różne sztucze:

- do zupy
- do sałatki
- do ryby
- do mięsa
- do sera
- do deseru
- do herbaty/kawy



Jeśli sztucze upadną ci na podłogę, poproś kelnera o czyste.

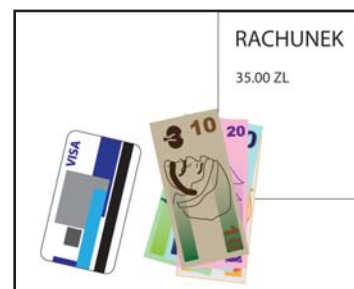
Jeżeli resztką pokarmu weszła ci między zęby, zabierz wykałaczkę i wyjdź do toalety. Dłubanie w ustach jest nieprzyjemne dla innych osób siedzących z tobą przy stole.



Po zjedzeniu dania ułóż widelec i nóż obok siebie na talerzu. Oznacza to że skończyłeś jeść. Sztucze skrzyżowane na talerzu oznaczają, że jeszcze nie zakończyłeś jedzenia.



Poproś kelnera o rachunek. Możesz zostawić napiwek. Napiwek to dodatkowe pieniądze, które chcesz dać kelnerowi za jego miłą obsługę. Odsuń po ciuchu krzesło, odejdź od stołu, powiedz wszystkim: Do widzenia.

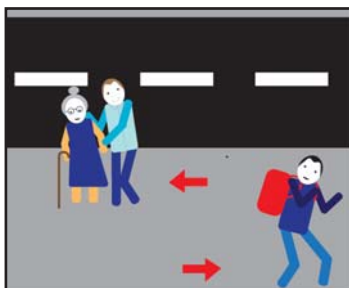


### Warto zapamiętać!

**Zasady kulturalnego zachowania się przy stole obowiązują zawsze. Również podczas posiłków w warsztacie terapii zajęciowej czy na przyjęciu u cioci.**



## Kulturalne zachowanie na ulicy



Idąc chodnikiem lub przechodząc przez jezdnię, zawsze poruszaj się prawą stroną. Ta sama zasada obowiązuje na ruchomych schodach. Zawsze trzymaj się prawej strony. Umożliwi to osobom, które spieszą się ominąć ciebie z lewej strony.



Jeśli idziesz z kilkoma znajomymi, pamiętaj aby nie zajmować całej szerokości chodnika. Jeśli spotkasz na chodniku znajomą osobę, przywitaj się z nią. Jeśli chcesz z nią porozmawiać, dobrze jest przejść w takie miejsce, aby nie tarasować ruchu pieszych.



Dbaj, aby rowerem poruszać się po wyznaczonych do tego ścieżkach rowerowych. Jeśli nie ma takich ścieżek i jedziesz chodnikiem, jedź powoli i uważaj na pieszych.



Puste butelki, zużyte chusteczki lub gumę do żucia wyrzucaj tylko do kosza na śmieci.

Nie przeklinaj!

Inni przechodnie nie muszą słuchać twoich przekleństw.



Okazywanie sobie uczuć poprzez pocałunki czy przytulanie jest niewskazane w miejscach publicznych.

Miejscami publicznymi są na przykład parki, przystanki autobusowe, osiedla, chodniki. Lepszym miejscem na przytulanie jest dom lub teren z dala od ludzi.



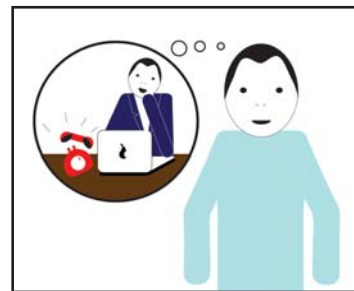
Nie pij alkoholu w miejscach publicznych. Za takie zachowanie możesz zapłacić mandat.



## Kulturalne zachowanie podczas rozmowy kwalifikacyjnej

Rozmowa kwalifikacyjna to pierwsze spotkanie z przyszłym pracodawcą.

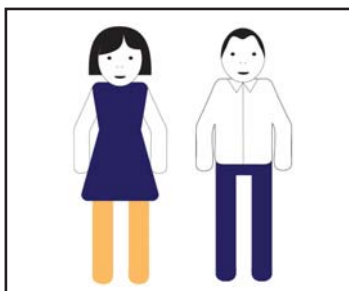
Od tego jak zaprezentujesz się podczas tego spotkania zależy czy dostaniesz pracę, na której ci zależy.



Przed rozmową z przyszłym pracodawcą zadbaj o higienę osobistą:

wykap się, umyj zęby, umyj i uczesz włosy. Jeśli są zbyt długie, możesz pójść wcześniej do fryzjera, aby je skrócić.





Panowie powinni pamiętać o ogoleniu się.  
Panie mogą zrobić delikatny makijaż.  
Ubranie powinno być czyste i wyprasowane.  
Nie zakładaj ubrania w jaskrawym kolorze!



Na spotkanie warto przyjść kilka minut przed czasem, aby przygotować się do rozmowy.  
Pamiętaj, żeby przed rozmową wyłączyć telefon komórkowy.  
O wyznaczonej godzinie zapukaj do gabinetu pracodawcy. Przedstaw się i zapytaj czy możesz wejść.



Przy powitaniu uśmiechnij się.  
Podaj rozmówcy rękę, powiedz: Dzień dobry.  
Usiądź na wskazanym miejscu.  
Siedź prosto, ale swobodnie. Nie rozkładaj się na krześle.



Podczas rozmowy uważnie słuchaj pytań pracodawcy.  
Odpowiadaj zgodnie z prawdą.  
Staraj się utrzymywać kontakt wzrokowy.  
Po skończonej rozmowie podziękuj swojemu rozmówcy i pożegnaj się.

### Warto zapamiętać!

**Przestrzeganie zasad kulturalnego zachowania pozwoli ci żyć w zgodzie z innymi ludźmi.**



W serii **Biblioteka self-advokata** dotychczas ukazały się:

„*Mój czas wolny. Jak osoba z niepełnosprawnością intelektualną może spędzać czas wolny.*“

„*Moje ciało. Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną powinna wiedzieć o swoim organizmie.*“

„*Moje zdrowie. W jaki sposób osoba z niepełnosprawnością intelektualną może szanować swoje zdrowie.*“

„*Moje wydatki. Jak osoba z niepełnosprawnością intelektualną może zadbać o swoje pieniądze.*“

„*Mój komputer. Pomocne narzędzie dla osoby z niepełnosprawnością intelektualną.*“

„*Mój internet. Jak osoba z niepełnosprawnością intelektualną może korzystać z internetu.*“

„*Moje bezpieczeństwo w internecie. Jak osoba z niepełnosprawnością intelektualną może bezpiecznie korzystać z internetu.*“

„*Moje sposoby na konflikty. Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną powinna wiedzieć o konfliktach i o sposobach ich rozwiązywania.*“

„*Moje zachowanie. Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną powinna wiedzieć o zasadach kulturalnego zachowania.*“

# Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym

jest organizacją pożytku publicznego



## MISJĄ PSOUU jest:

- dbanie o godność i szczęście osób z niepełnosprawnością intelektualną, ich równoprawne miejsce w rodzinie i w społeczeństwie,
- wspieranie rodzin osób z niepełnosprawnością intelektualną we wszystkich obszarach życia i sytuacjach, a zwłaszcza w ich gotowości niesienia pomocy innym.

**CELEM PSOUU** jest działanie na rzecz wyrównywania szans osób z niepełnosprawnością intelektualną, tworzenia warunków przestrzegania wobec nich praw człowieka, prowadzenia ich ku aktywnemu uczestnictwu w życiu społecznym, działanie na rzecz ochrony ich zdrowia oraz wspieranie ich rodzin.

## STATYSTYKA:

- 123 Koła terenowe
- 11.500 członków (rodzice, osoby z niepełnosprawnością intelektualną, przyjaciele)
- ponad 400 placówek i stałych form wsparcia dla blisko 23 tysięcy dzieci i dorosłych

## PSOUU prowadzi:

- placówki i projekty z zakresu rehabilitacji, terapii, edukacji, w tym ustawicznej, aktywizacji zawodowej oraz opiekuńcze,
- wspieranie ruchu self-adwokatów, rzeczników własnych spraw,
- chronione i wspomagane mieszkania grupowe,
- organizację spędzania wolnego czasu (m.in. kluby, zespoły artystyczne, sportowe, turystyczne),
- indywidualne wspieranie w niezależnym życiu,
- wspieranie i pomoc rodzinom,
- działalność wydawniczą, m.in. wydaje kwartalnik „Społeczeństwo dla Wszystkich”.

## PSOUU współpracuje z instytucjami i organizacjami:

- w tworzeniu nowego prawa,
- w dążeniu do zmiany wizerunku osoby z niepełnosprawnością intelektualną i postaw społecznych,
- w rozwijaniu więzi społecznych, ułatwiających umacnianie się społeczeństwa dla wszystkich, czyli włączanie osób z niepełnosprawnością intelektualną,
- w popularyzowaniu wyników badań naukowych i doświadczeń innych krajów,
- w kształceniu profesjonalnych kadr,
- w umacnianiu organizacji pozarządowych.