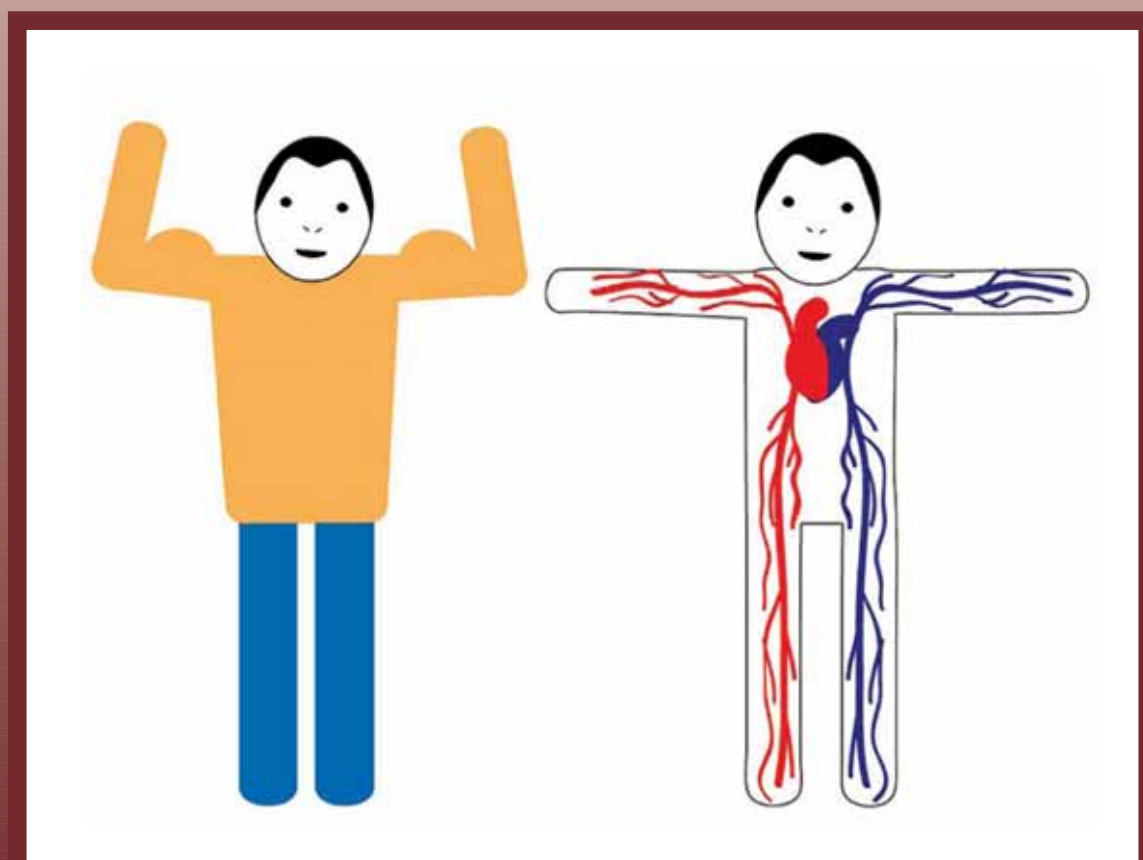


Edyta Mercik



Moje ciało

Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną powinna wiedzieć o swoim organizmie



Biblioteka self-adwokata



© Copyright by PSOUU, 2014

ISBN 978-83-60105-92-4

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:

DG-GRAF, Warszawa



Publikacja jest dofinansowana ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Edyta Mercik

Moje ciało

Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną
powinna wiedzieć o swoim organizmie



Warszawa 2014



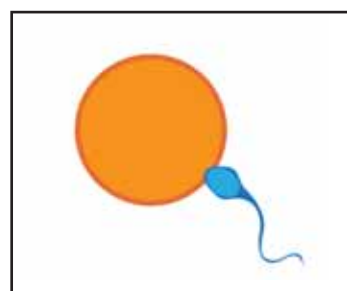
Spis treści

Zanim się urodziłeś	3
Kolejne okresy w twoim życiu	4
Moje ciało	6
Kości i stawy	7
Oddycham	8
Jem i trawię	9
W moim ciele krąży krew	11
Moim ciałem steruje mózg	13
Mam 5 zmysłów	14

Zanim się urodziłeś

Zanim się urodziłeś, spędziłeś 9 miesięcy w brzuchu mamy.

Stało się to za sprawą małych nasionek, które produkują mężczyźni i kobiety. U mężczyzn są to plemniki. U kobiet są to komórki jajowe.



Gdy połączyły się ze sobą plemnik twojego taty z komórką jajową twojej mamy, doszło do zapłodnienia. Powstał embrion, który zamieszkał w brzuchu mamy w miejscu zwanym macicą.



Z embriona rozwijał się płód. Byłeś coraz większy a mama miała coraz większy brzuch. Czas ten nazywa się ciążą.

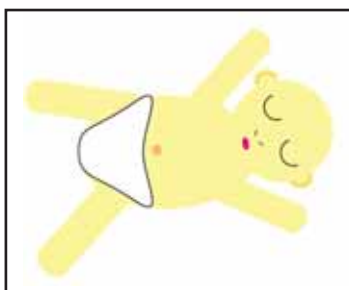


Gdy byłeś już gotowy do przyjścia na świat, rozpoczął się poród, czyli twoje narodziny.





Kolejne okresy w twoim życiu



Wiek niemowlęcy to pierwszy etap w twoim życiu. Jesteś zbyt mały i niemal całkowicie zależny od osób, które się tobą opiekują.

W tym okresie dziecko szybko rośnie i rozwija się. Samodzielnie podnosi głowę, siada, raczkuje, później wstaje i próbuje chodzić, zaczyna mówić.

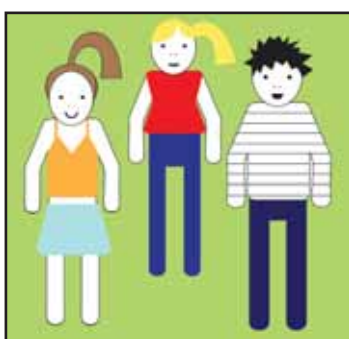


Wiek dziecięcy to czas, w którym dziecko chętnie bawi się z rówieśnikami.

Jest ciekawe wszystkiego co je otacza. Zadaje mnóstwo pytań, uczy się nowych umiejętności.



W życiu dziecka pojawiają się obowiązki. Najważniejszym obowiązkiem dziecka jest nauka.

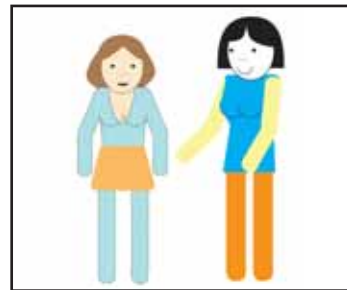


Wiek młodzieńczy to okres, w którym nie jesteś już dzieckiem, ale nie jesteś jeszcze osobą dorosłą.

Zmienia się twój wygląd zewnętrzny. Zaczynasz dojrzewać, czyli zachodzą ważne zmiany w wewnętrznych narządach płciowych.

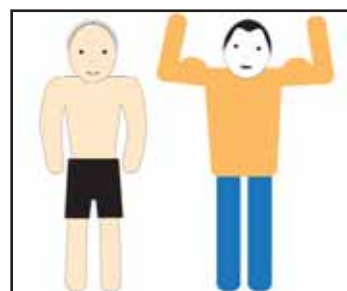
W tym okresie dziewczynki wyrastają na kobiety, a chłopcy stają się mężczyznami.

Dziewczynkom zaokrąglają się biodra i coraz wyraźniej zarysowują się im piersi. Zaczynają miesiączkować.



Chłopcom grubieją kości i rozrastają się mięśnie. Stają się barczyści i coraz silniejsi.

Chłopcom zmienia się głos z cieniowego na grubszy, czyli przechodzą mutację.



Okres wieku dorosłego to najdłuższy czas w życiu człowieka. Będąc dorosłym rozpoczniesz samodzielne życie i pracę zawodową. Zakładasz rodzinę, za którą jesteś odpowiedzialny.



Z upływem lat dorośli wchodzić w **okres wieku starczego**.

Osiągając odpowiedni wiek, kończą pracę zawodową i przechodzą na emeryturę.

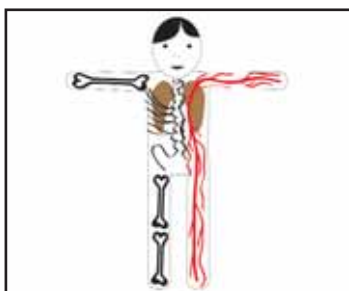
Stają się mniej sprawni fizycznie i psychicznie. Potrzebują więcej czasu na odpoczynek.





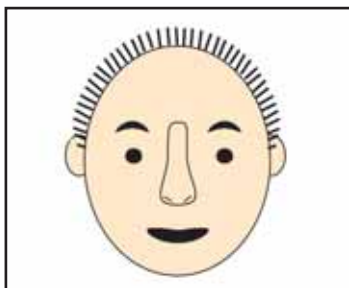
Moje ciało

Ciało to bardzo skomplikowany mechanizm.



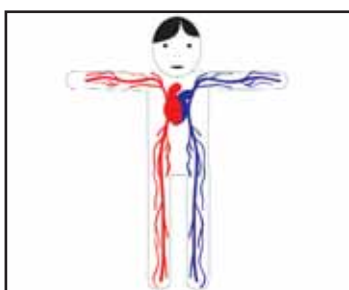
Może ono wykonywać wiele różnych czynności życiowych, takich jak:

- oddychanie,
- odżywanie się,
- poruszanie się,
- rozmnażanie,
- wydalanie.



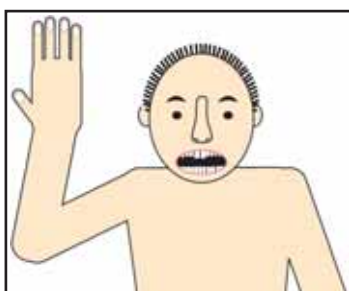
Za każdą czynność odpowiadają określone narządy.

Na przykład: oczy umożliwiają widzenie, uszy - słyszenie, nos i usta – oddychanie, żołądek - mieszanie i rozkład pokarmu.



Współdziałające ze sobą odpowiednie narządy w organizmie człowieka tworzą układy. Na przykład serce pompuje krew do naczyń krwionośnych, którymi jest ona rozprowadzana po całym organizmie.

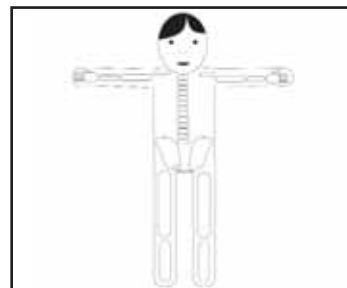
Serce wraz z naczyniami krwionośnymi tworzy układ krążenia.



Twoje ciało pokryte jest delikatną powłoką zwaną skórą. Skóra chroni je przed zimnem, słońcem, bakteriami, kurzem. Dbając o swoje ciało zwracaj uwagę na włosy, które chronią twoją głowę. Pielęgnuj paznokcie, które chronią palce przed urazami. Dbaj o zęby, dzięki którym możesz gryźć i mówić.

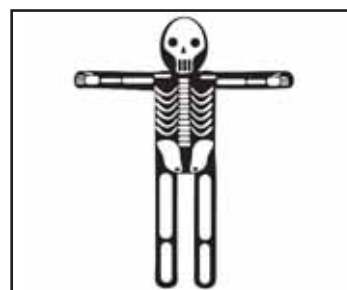
Kości i stawy

Fundamentem twojego ciała jest szkielet, który składa się z wielu różnego rodzaju kości. Połączone ze sobą kości tworzą układ szkieletowy.



W szkielecie dorosłego człowieka jest ponad 200 kości. Są wśród nich kości długie, krótkie, płaskie i wielokształtne. Szkielet człowieka możemy podzielić na 2 części.

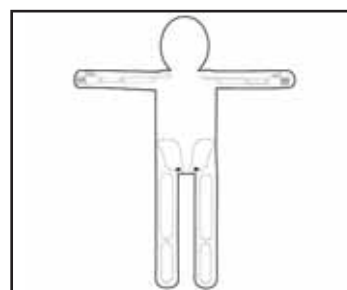
Pierwsza część to szkielet osiowy, do którego należą kości czaszki, kręgosłupa i klatki piersiowej.



Drugą część stanowi szkielet obwodowy, czyli kości obręczy barkowej i miednicy oraz kości rąk i nóg. Szkielet nadaje ciału określony kształt. Dzięki szkieletowi utrzymujemy pionową postawę ciała.

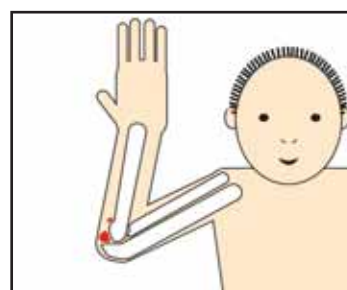
Szkielet decyduje o wielkości organizmu.

Szkielet chroni delikatne narządy znajdujące się w środku.



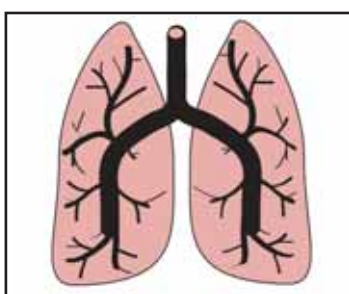
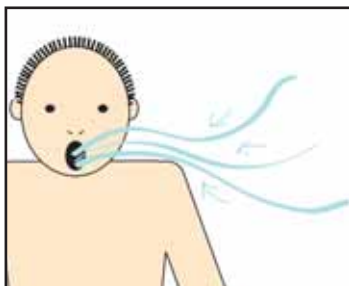
Żeby mieć solidne kości, trzeba jeść pokarmy zawierające dużo wapnia. Wapń znajduje się w produktach mlecznych, w szpinaku, orzechach.

Miejsca ruchomego połączenia kości nazywamy stawami. Stawy pozwalają na wykonywanie ruchów i zapewniają giętkość ciała.





Oddycham

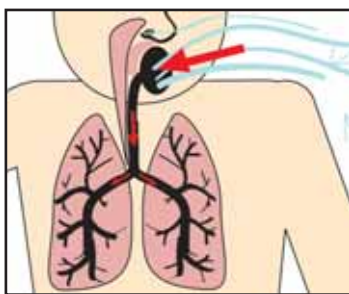


Oddychanie jest procesem naturalnym. Niezbędnym składnikiem, który umożliwia oddychanie jest tlen. Tlen jest jednym z gazów obecnych w powietrzu.

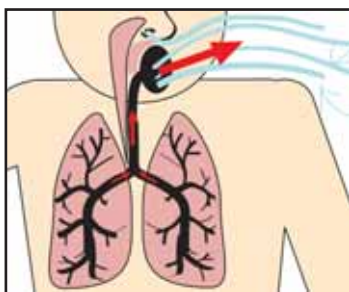
Najważniejszym narządem układu oddechowego są płuca. Płuca przypominają gąbki składające się z wielu bardzo małych pęcherzyków.

Głównym zadaniem układu oddechowego jest pobieranie tlenu i wydalanie dwutlenku węgla. Dzięki oddychaniu wszystkie żywe komórki ciała zaopatrzone są w tlen.

Jak to działa?



Wykonujesz wdech i pobierasz tlen z powietrza. Powietrze dostaje się przez nos i usta, przechodzi przez gardło, krtań, wchodzi do tchawicy, rozchodzi się po oskrzelach i dociera do płuc. Tlen zawarty we wdychanym powietrzu trafia do krwi, a wraz z nią do serca. Serce rozsyła krew z tlenem po całym ciele.



Wykonujesz wydech i wydalas z organizmu szkodliwy dwutlenek węgla.

Podczas wydechu serce wysyła z powrotem do płuc zużytą krew. Wykonuje wtedy tę samą drogę co przy wdechu, lecz w odwrotnym kierunku: przez tchawicę, potem gardło, nos i usta.

Jem i trawię

Jedzenie jest bardzo ważną czynnością, dzięki której żyjesz. Jedzenie dostarcza twojemu organizmowi energię, przez co jesteś silny i aktywny. Dla wielu osób jedzenie jest przyjemnością. Zanim pokarm, który zjadasz dotrze do twojego żołądka, musi przejść skomplikowaną drogę.

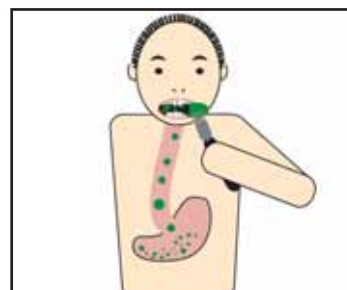


Jak to działa?

Pokarm, który wkładasz do ust jest rozdrabniany. Gryziesz go i żujesz.

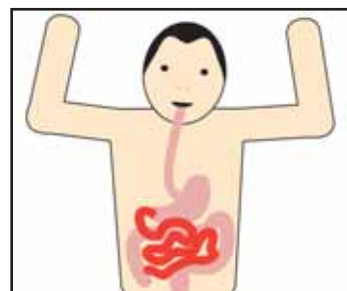
Tak rozdrobniony pokarm przechodzi przez gardło i przełyk. Połykasz go. Jedzenie dostaje się do żołądka.

Tu przekształca się w papkę.



Pokarm w postaci papki dociera do jelita cienkiego. W jelicie cienkim przekształca się w małe cząstki. Są to składniki odżywcze, które wnikają do krwi.

Wraz z krwią składniki rozprowadzane są po organizmie. Mówimy, że pokarm jest trawiony.



W trawieniu pomagają takie narządy jak wątroba i trzustka. Niepotrzebne resztki pokarmowe trafiają do jelita grubego i tworzą z nich kał. Kał wydalany jest z organizmu przez odbył.

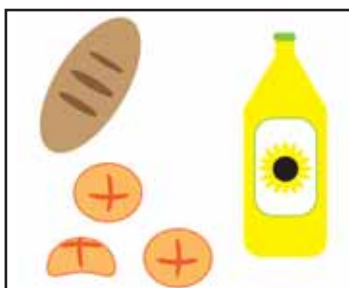




Aby być zdrowym i dobrze się odżywiać musisz dostarczać organizmowi różne składniki pokarmowe. Składniki pokarmowe dzielą się na kilka grup.

Wyróżniamy :

1. **Składniki budulcowe**, które służą do budowy i odnowy organizmu. Są to białka i sole mineralne.
2. **Składniki energetyczne**, które dostarczają energii potrzebnej organizmowi. Są to węglowodany i tłuszcze.
3. **Składniki regulujące**, które regulują przebieg wielu procesów w organizmie. Są to witaminy i sole mineralne.



Zasady zdrowego żywienia

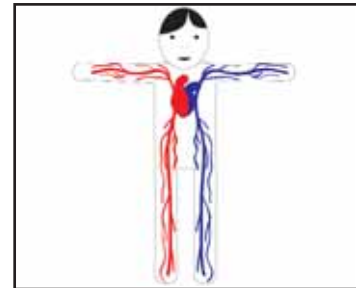
1. Dbaj o różnorodność spożywanych produktów.
2. Strzeż się nadwagi i otyłości, dlatego nie zapominaj o codziennej aktywności fizycznej.
3. Jedz dużo produktów zbożowych.
4. Pij codziennie co najmniej 2 szklanki mleka. Mleko można zastąpić jogurtem, kefirem, a częściowo także serem.
5. Mięso spożywaj z umiarem.
6. Jedz dużo warzyw i owoców.
7. Zachowaj umiar w jedzeniu cukru i słodczy.
8. Ograniczaj spożycie soli i pij dużo wody.



W moim ciele krąży krew

Krew opływa całe twoje ciało.

W ciele dorosłego człowieka jest około 5 litrów krwi. Krew krąży w organizmie dzięki pracy tętnic, żył i najważniejszego narządu jakim jest serce.



Serce to pompa tłocząca krew.

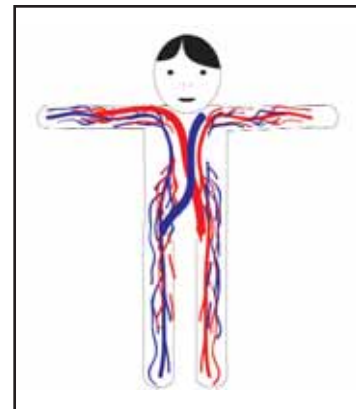
Krew wypływa z serca tętnicami, a wraca do serca żyłami.

Tętnice są połączone z żyłami siecią naczyń włosowatych.

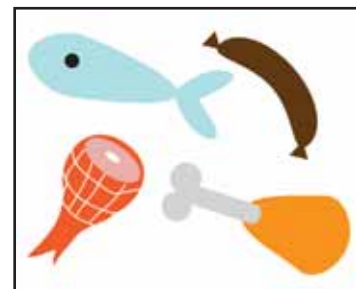


Krew pełni wiele funkcji:

1. dostarcza do całego organizmu tlen i składniki odżywcze
2. oczyszcza organizm, czyli pobiera i przenosi zbędne resztki trawienia do narządów, które wydalają je z organizmu.
3. chroni organizm przed chorobami poprzez niszczenie szkodliwych wirusów i bakterii.



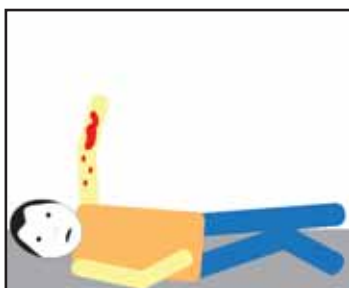
Krew zawiera żelazo. Żelazo jest bardzo ważne dla twojego organizmu i nie może go zabraknąć. Żelazo sprawia, że czujesz się dobrze, masz dużo energii. Żelazo znajduje się w czerwonym mięsie i rybach.





**Pamiętaj,
jeżeli skaleczysz się i z rany wypływa krew to oznacza,
że masz krwotok.**

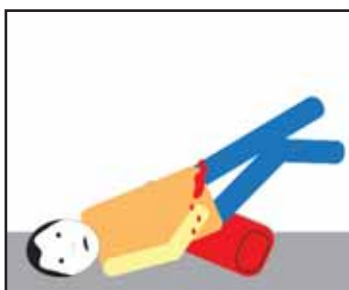
Żeby zmniejszyć krwotok, należy postępować w sposób następujący:



1. miejsce krwawiące powinno być umieszczone powyżej serca.
Jeżeli rana znajduje się na ramieniu lub ręce, ręka powinna być uniesiona.



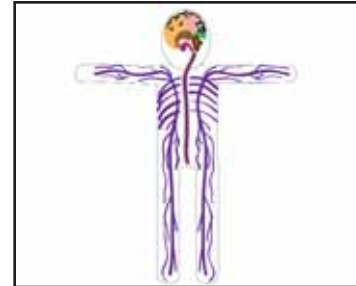
2. jeżeli miejsce krwawiące znajduje się w górnej połowie ciała (głowa, szyja, bark), głowę i klatkę piersiową należy ułożyć w pozycji lekko uniesionej.



3. przy ranach dolnej połowy ciała (brzuch, miednica, nogi) należy położyć się z biodrami i nogami lekko uniesionymi. Po odpowiednim ułożeniu krwotok powinien się zmniejszyć. Następnie należy założyć opatrunek uciskowy.

Moim ciałem steruje mózg

Mózg jest bardzo ważnym narządem w organizmie. Mózg steruje całym twoim ciałem. Mózg jest połączony ze wszystkimi częściami ciała za pomocą maleńkich przewodów zwanych nerwami.



Jeśli ktoś stanie ci na stopie, to nerwy które znajdują się pod skórą przekazują do mózgu wiadomość: „Uwaga, boli!” Twój mózg reaguje natychmiast i wysyła wiadomość do stopy, którą poruszysz gdy poczujesz ból.



Mózg znajduje się pod powierzchnią twojej czaszki. Kształtem przypomina orzech włoski. Mózg ma 2 półkule. Lewa półkula porusza prawą stroną twojego ciała, a prawa półkula odpowiada za lewą stronę twojego ciała. Mózg składa się z wielu warstw. Pierwsza warstwa to kora mózgowa, dzięki której myślisz, czujesz, poruszasz się. Pod korą jest układ limbiczny, który mówi ci, że jesteś głodny, chce ci się pić, jesteś śpiący. W środku znajduje się pień mózgu, który odpowiada za oddychanie, trawienie, bicie twojego serca.

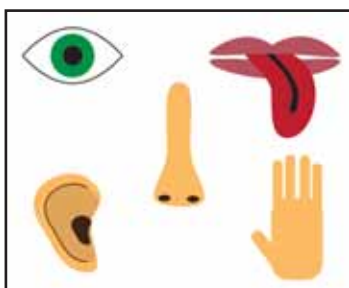


Pamiętaj,

Mózg jest bardzo cennym i delikatnym narządem twojego ciała. Musisz o niego dbać. **Chroń głowę przed urazami!**

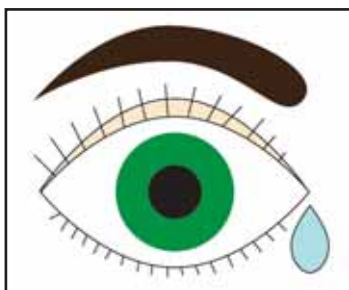


Mam 5 zmysłów



Zmysły pełnią bardzo ważną rolę w twoim życiu. Dzięki nim masz kontakt z otaczającym cię światem.

Mamy 5 zmysłów. Są to wzrok, słuch, smak, węch i dotyk.

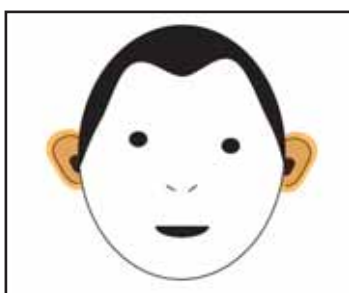


Zmysł wzroku stanowią oczy.

Oko składa się z gałki ocznej i z narządów dodatkowych. Te narządy dodatkowe to mięśnie poruszające gałką oczną, narząd łzowy, spojówka, powieki, brwi i rzęsy.

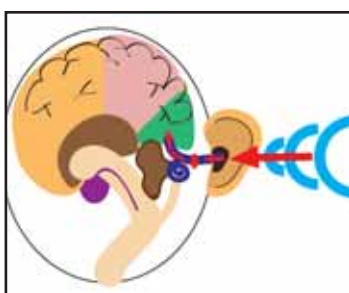
Oko pozwala ci oglądać to, co znajduje się wokół ciebie. Za pomocą wzroku możesz rozróżniać barwy, kształty, rozmiary.

Dzięki wzrokowi możesz śledzić poruszające się rzeczy i ludzi oraz ruchy własnego ciała.



Zmysł słuchu stanowią uszy.

Dzięki nim słyszysz różne dźwięki: mowę, śpiew, muzykę. Uszy wychwytyją falowanie powietrza i przekazują do mózgu.



Najpierw fale dźwiękowe docierają do twojej małżowiny usznej, potem przechodzą przez przewód słuchowy, przez błonę bębenkową, kosteczki słuchowe i ślimak.

Następnie fale docierają do mózgu.

Mózg rozszyfrowuje te sygnały i zamienia je w dźwięki.

Zmysł smaku umieszczony jest na języku i na podniebieniu.

Język pokryty jest małutkimi wypustkami, które pozwalają ci rozróżniać smaki.

Są to kubki smakowe.

Dzięki nim możesz rozpoznać smak gorzki, słony, kwaśny i słodki.



Smak słodki odbierasz czubkiem języka.

Smak kwaśny odbierasz bokami języka.

Smak słony odbierasz brzegami języka.

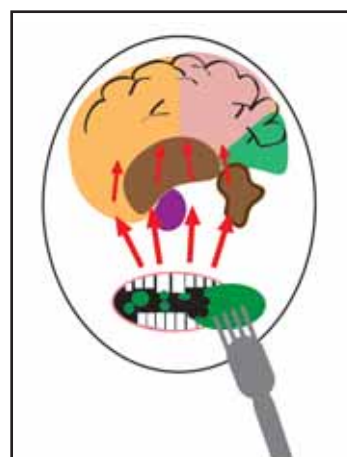
Smak gorzki odbierasz tylną częścią języka.



Po włożeniu pokarmu do ust, jego smak przechodzi wraz ze śliną do kubków smakowych. Każdy z kubków jest połączony za pomocą nerwu z mózgiem, żeby przekazywać mu informacje.

Twój mózg zapamiętuje smaki, które odczuwasz gdy jesz. Jeśli odczucie jest przyjemne, potrawa ci smakuje.

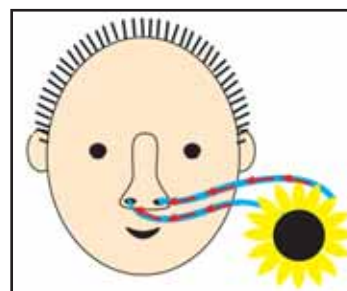
Jeśli odczucie jest nieprzyjemne, potrawa ci nie smakuje.

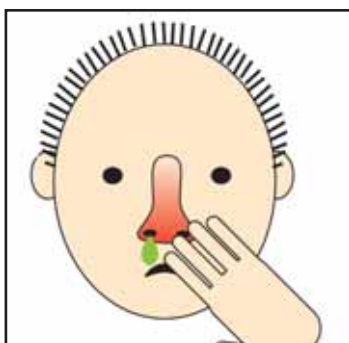


Zmysł węchu zlokalizowany jest w nosie.

Węch daje ci możliwość odczuwania różnych zapachów. Zapachy to maleńkie cząsteczki, które wirują w powietrzu.

Nos wdycha te cząsteczki wraz z powietrzem i dostarcza je do jamy nosowej.





Jama nosowa porośnięta jest maleńkimi rzęskami. Rzęski wychwytyją zapachy i przekazują je do mózgu za pomocą nerwów węchowych. Twój nos codziennie wytwarza śluz, dzięki któremu zapachy przyklejają się do rzęsek w nosie.

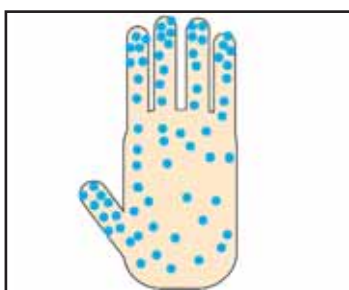
Gdy masz katar, w nosie jest za dużo śluzu. Nos masz wtedy zatkany śluzem i dlatego nie czujesz zapachów.



Zmysł dotyku pozwala rozpoznawać kształty. Dzięki dotykowi wiesz czy coś jest ciepłe czy zimne, czy jest gładkie czy szorstkie.

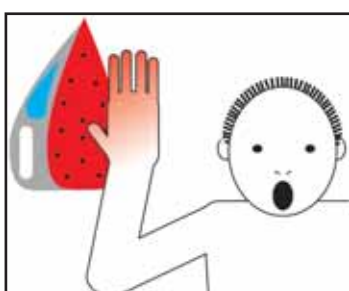
Dzieje się to za sprawą maleńkich narządów czuciowych, które nazywają się receptorami.

Receptory są ukryte pod twoją skórą na całym ciele.



Najwrażliwszą na dotyk częścią twojego ciała są końce palców, czyli opuszki.

Dzięki receptorom pod opuszkami palców, możesz z zamkniętymi oczami rozpoznać jakiś przedmiot lub osobę po dotyku.



Dzięki zmysłowi dotyku możesz chronić się przed różnymi niebezpieczeństwami.

To wielkie szczęście, że twoja skóra czuje i jest wrażliwa!

Jeśli byś nie czuł, mógłbyś skaleczyć się, nie zdając sobie z tego sprawy. Albo mógłbyś dotknąć ręką rozgrzanego żelazka i nie czuć, że się poparzyłeś.



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.*“

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.