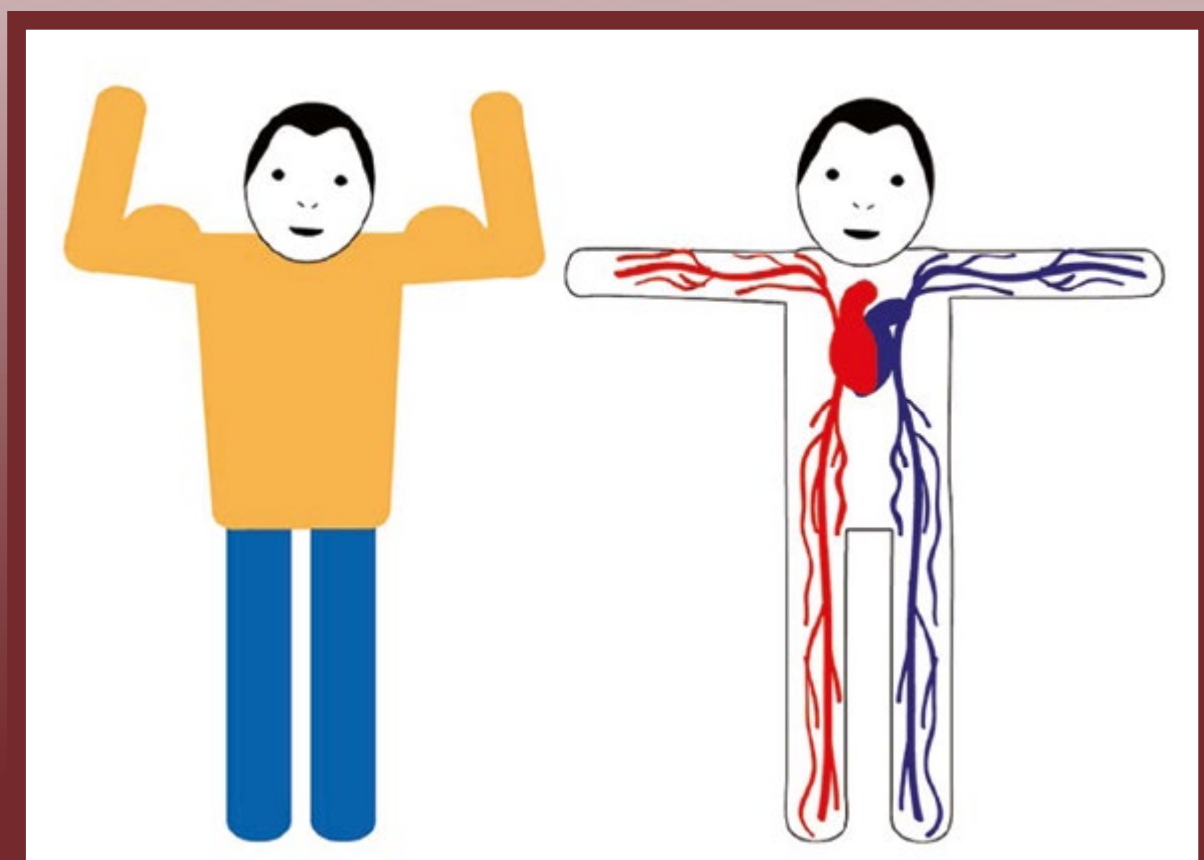


Edyta Mercik

Moje ciało

Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną powinna wiedzieć o swoim organizmie



Biblioteka self-adwokata



© Copyright by PSONI, 2024

Wydanie trzecie poprawione

ISBN 978-83-68183-01-6

Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną
ul. Głogowa 2b, 02-639 Warszawa

tel. 22 848 82 60, 22 646 03 14

zg@psoni.org.pl

redakcja@psoni.org.pl

www.psoni.org.pl

Projekt graficzny i rysunki:	Anna Sokołowska
Konsultacja dostępności tekstu:	Katarzyna Gołąb
Redakcja:	Barbara Ewa Abramowska
Skład i druk:	MONDI plus
Nakład:	1000



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Publikacja jest dofinansowana ze środków
Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych.



projekt współfinansuje
miasto stołeczne
Warszawa

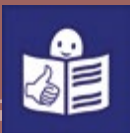
Edyta Mercik

Moje ciało

Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną
powinna wiedzieć o swoim organizmie



Warszawa 2024



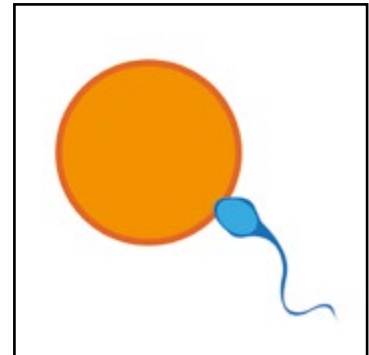
Spis treści

Zanim się urodziłem	3
Etapy życia	4
Moje ciało	6
Kości i stawy	7
Oddycham	8
Jem i trawię	9
W moim ciele płynie krew	11
Moim ciałem kieruje mózg	13
Mam 5 zmysłów	14



Zanim się urodziłem

Kobieta może zajść w ciążę w czasie seksu z mężczyzną. Mężczyzna ma plemniki. Plemniki są w spermie. Sperma to płyn. Wypływa z penisa w czasie seksu. Kobieta w brzuchu ma komórkę jajową.



Plemnik może połączyć się z komórką jajową. Nazywa się to zapłodnieniem. To znaczy że kobieta zaszła w ciążę. W brzuchu kobiety powstaje zarodek.



Z zarodka rozwija się płód. To małeńki człowiek. Rośnie w brzuchu mamy. Brzuch mamy w ciąży robi się coraz większy. Dlatego że dziecko rośnie.

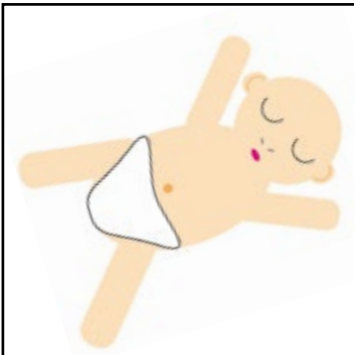


Dziecko rodzi się po 9 miesiącach ciąży. Wtedy waży kilka kilogramów. Na przykład 3 kilogramy. Dziecko może już samo oddychać. Jego serce bije. Urodzone dziecko to **noworodek**.





Etapy życia



Pierwszy etap życia to **wiek niemowlęcy**.
Niemowlak jest mały. Żeby żyć potrzebuje pomocy. Rodzice opiekują się niemowlakiem w dzień i w nocy. Niemowlak szybko rośnie. Uczy się nowych rzeczy. Podnosi głowę, siada, próbuje chodzić i mówić.



Drugi etap to **wiek dziecięcy**.
Dziecko cały czas uczy się nowych rzeczy. Na przykład ubierać się i mówić. Dziecko jest bardzo ciekawe. Zadaje dużo pytań. Lubi bawić się z kolegami i koleżankami.



Starsze dzieci mają więcej obowiązków.
Na przykład:

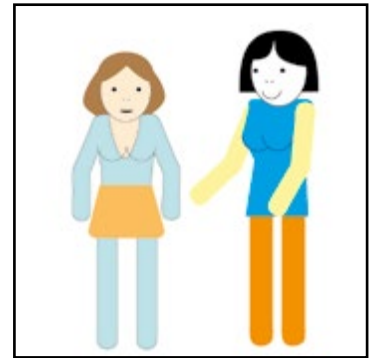
- uczą się w przedszkolu a potem w szkole
- zaczynają robić zakupy
- pomagają rodzicom.



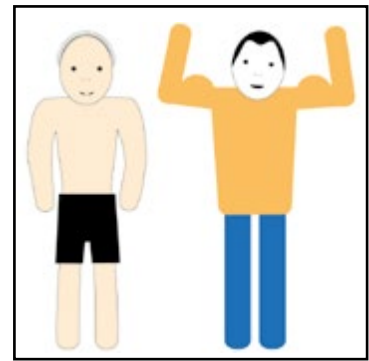
Kolejny etap to **wiek młodzieńczy**.
Wtedy jesteś nastolatkiem. Jesteś już bardzo samodzielny. Masz dużo kolegów i koleżanek. Sam wychodzisz z domu. Spotykasz się z przyjaciółmi.



W tym etapie dziewczyna staje się kobietą. Chłopak staje się mężczyzną. Dziewczynom rosną piersi. Zaczynają miesiączkować. Kobiety mają miesiączkę zazwyczaj 1 raz w miesiącu. Rosną im włosy na ciele. Na przykład pod pachami.



Chłopcom rosną mięśnie. Są silniejsi. Zmienia się im głos z ciekiego na grubszy. Zmiana głosu to **mutacja**. Rosną im włosy na ciele. Na przykład pod pachami.



Kolejny etap to **dorosłość**. To najdłuższy czas w Twoim życiu. Dorosły człowiek jest samodzielny. Zaczyna pracować. Jeśli chce to zakłada rodzinę. Dorosły człowiek sam podejmuje decyzje.

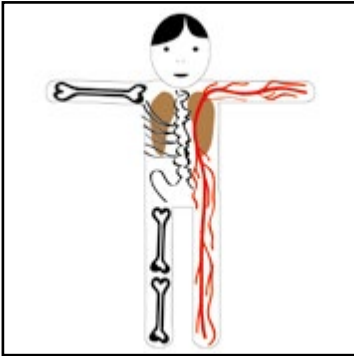


Kolejny etap życia człowieka to **wiek starczy**. O osobach starszych mówimy też **seniorzy**. Starszy człowiek kończy pracę zawodową. Przechodzi na emeryturę. Jest coraz słabszy. Potrzebuje więcej czasu na odpoczynek. Wiek starczy to ostatni etap życia człowieka. Może trwać wiele lat.



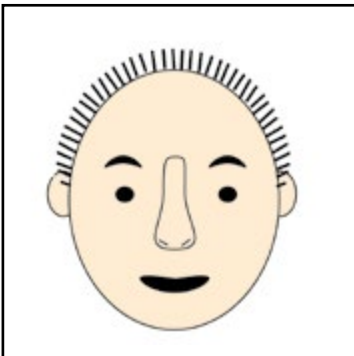


Moje ciało



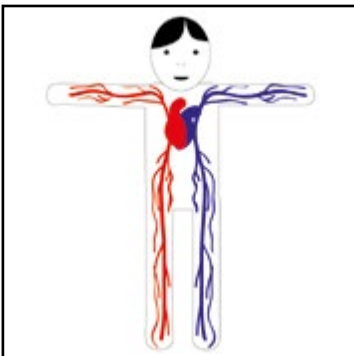
W ciele człowieka jest dużo narządów.
Narząd to na przykład serce lub płuca.
Dzięki działaniu narządów człowiek żyje.
Może na przykład:

- oddychać
- jeść
- chodzić.

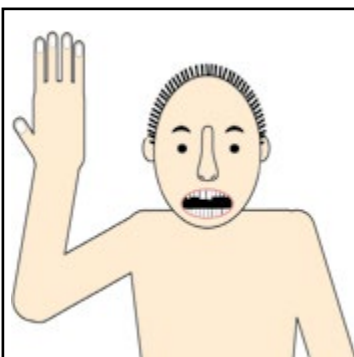


Za każdą czynność organizmu odpowiadają różne narządy. Na przykład:

- przez **oczy** widzisz co jest dookoła Ciebie
- przez **nos** czujesz zapachy
- przez **uszy** słyszysz rozmowę i muzykę.



Narządy w Twoim ciele współpracują ze sobą.
Tworzą układy. Na przykład serce pompuje krew do żył. Żyły rozprowadzają krew po całym organizmie.
Serce i żyły to **układ krążenia**.



Twoje ciało pokryte jest skórą.
Skóra chroni organizm człowieka:

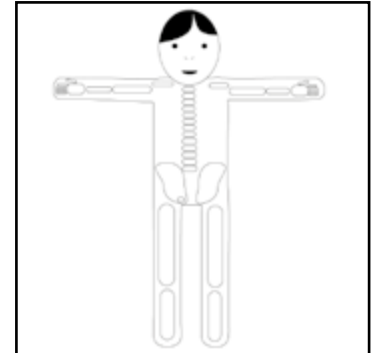
- przed zimnem
- przed słońcem
- przed bakteriami.

Na skórze rosną włosy. Najwięcej na głowie.
Włosy chronią głowę.

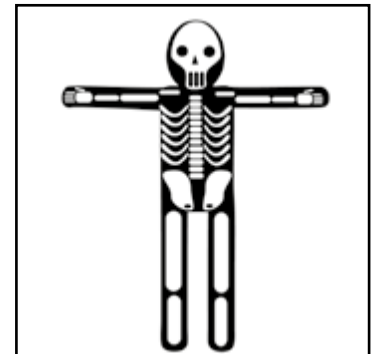


Kości i stawy

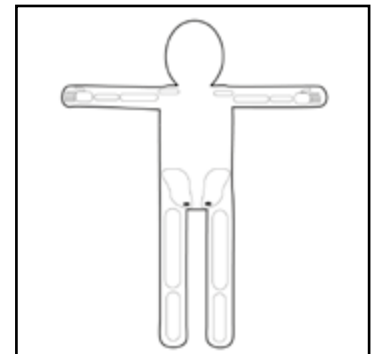
Każdy człowiek ma szkielet. **Szkielet** to kości. Człowiek ma bardzo dużo kości. Kości są ze sobą połączone. Tworzą układ szkieletowy.



W szkielecie dorosłego człowieka jest ponad 200 kości. Są wśród nich kości długie, krótkie, płaskie i wielokształtne. Szkielet sprawia, że możesz stać. Szkielet chroni inne Twoje narządy.

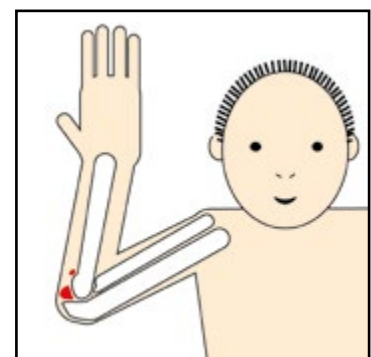


Szkielet człowieka możemy podzielić na 2 części. Po środku jest czaszka, kręgosłup i klatka piersiowa. Klatka piersiowa to żebra przyłączone do kręgosłupa. Są też kości z lewej i prawej strony ciała. Na przykład kości rąk i nóg.

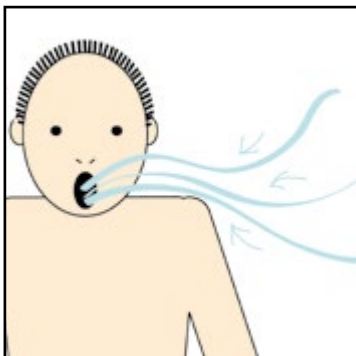


Kości człowieka muszą być ze sobą połączone. Muszą się ruszać i zginać. Dlatego kości połączone są stawami. **Stawy** pozwalają Ci:

- zginać ręce i nogi
- schylać się i chwytać
- chodzić i siadać.



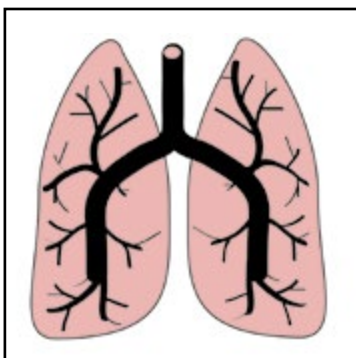
Oddycham



Każdy człowiek oddycha.

Żeby żyć musisz oddychać. Zdrowy człowiek oddycha samodzielnie przez całe życie.

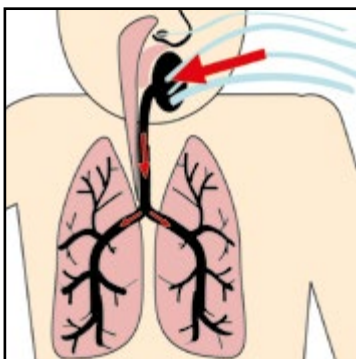
Do oddychania potrzebujesz tlenu. Tlen to gaz. Nie widzimy go. Jest w powietrzu.



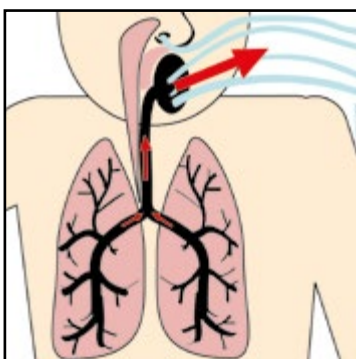
Najważniejszym narządem do oddychania są **płuca**. Płuca wyglądają jak gąbka.

Składają się z bardzo małych pęcherzyków. Płuca pomagają dostarczać tlen do całego Twojego organizmu.

W czasie oddychania robisz wdech i wydech.



W czasie **wdechu** powietrze dostaje się do organizmu przez nos i usta. Przechodzi przez gardło, krtań, tchawicę i oskrzela. Na koniec powietrze dociera do płuc. Tlen z powietrza trafia do krwi i do serca. Serce wysyła krew z tlenem do całego ciała.



W czasie **wydechu** usuwasz z organizmu szkodliwe składniki powietrza.

Powietrze leci tą samą drogą co przy wdechu. Tylko w odwrotnym kierunku.

Najpierw przechodzi przez tchawicę.

Potem przez gardło, nos i usta.

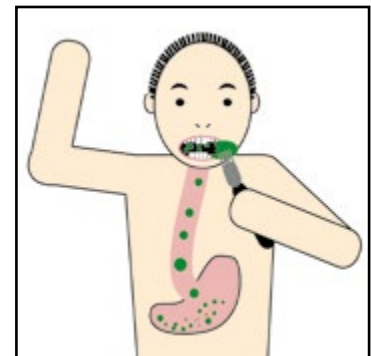


Jem i trawię

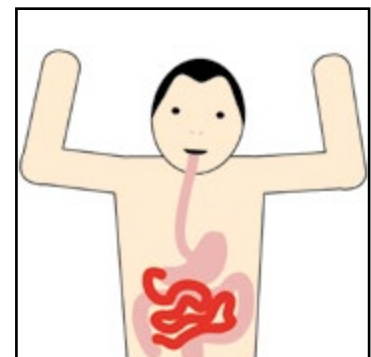
Jedzenie jest bardzo ważne. Żyjesz ponieważ jesz. Jedzenie dostarcza Twojemu organizmowi energię. Energia sprawia że jesteś silny i aktywny. Jedzenie przechodzi w organizmie długą drogę. Ta droga nazywa się **trawieniem**.



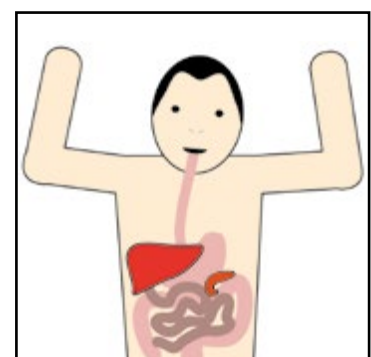
1. Jedzenie wkładasz do ust. Gryziesz je, żujesz i połykasz. Jedzenie przechodzi przez gardło i przełyk. Dostaje się do żołądka. W żołądku jedzenie zamienia się w papkę.

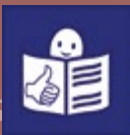


2. Papka z jedzenia dociera do jelita cienkiego. W jelicie cienkim przekształca się w małe cząstki. Są to składniki odżywcze które łączą się z krwią. Krew rozprowadza składniki odżywcze po całym organizmie.

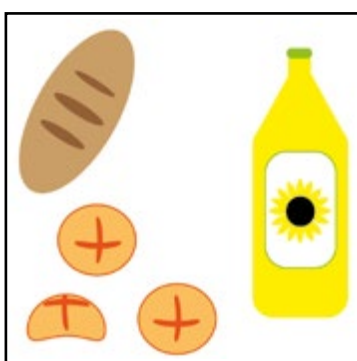


3. Niepotrzebne resztki jedzenia trafiają do jelita grubego. Tworzy się z nich kał. Na kał mówi się kupa. Kał wydalamy z organizmu przez odbyt.





Żeby być zdrowym musisz jeść różne jedzenie. Każdy rodzaj jedzenia zawiera trochę inne **składniki pokarmowe**. Składniki pokarmowe dzielą się na kilka grup.



Składniki budulcowe służą do budowy organizmu. To białko i sole mineralne. **Składniki energetyczne** dostarczają energii. Są to węglowodany i tłuszcze. **Składniki regulujące** pomagają w dobrym działaniu całego organizmu. Są to na przykład witaminy.



Zawsze zastanawiaj się co jesz. Jedz warzywa i owoce. Pij dużo wody. Nie jedz dużo słodczy. Nie jedz tłustego mięsa. Sprawdzaj swoją wagę. Jeśli będziesz jadł niezdrowo to będziesz otyły. **Otyłość** to choroba.

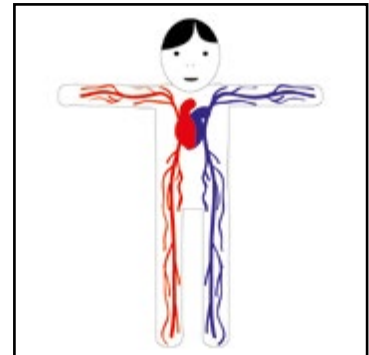


Pamiętaj o ruchu! Jest tak samo ważny jak zdrowe jedzenie. Możesz biegać lub jeździć na rowerze. Przeczytaj broszurę **Moje sposoby na zdrowy styl życia**. Znajdziesz tam dużo ciekawych informacji.



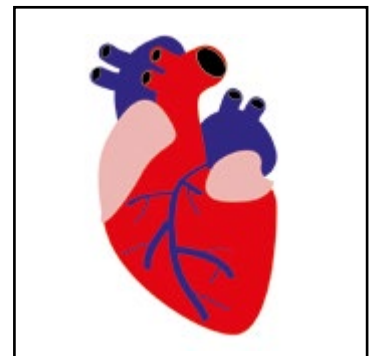
W moim ciele płynie krew

Krew płynie w całym Twoim ciele. W ciele dorosłego człowieka jest około 5 litrów krwi. Krew płynie w żyłach i tętnicach. Jest w sercu i mózgu. I w każdym narządzie człowieka.



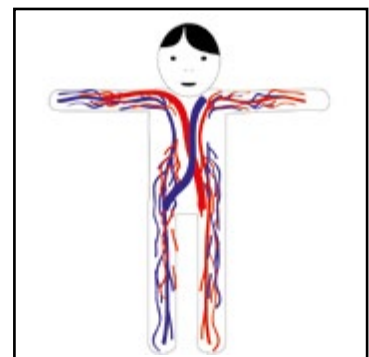
Serce to pompa. Rozprowadza krew po ciele. Krew wypływa z serca tętnicami.

Tętnice to duże miękkie rurki. Krew wraca do serca żyłami. **Żyły** to mniejsze rurki. Żyły i tętnice łączą się przez cieniutkie jak włosy **naczynia włosowate**.

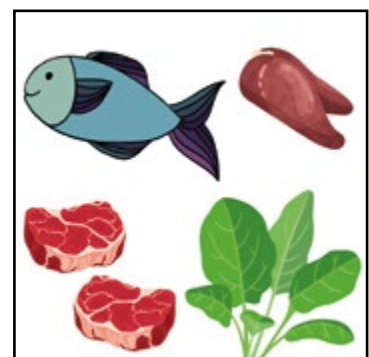


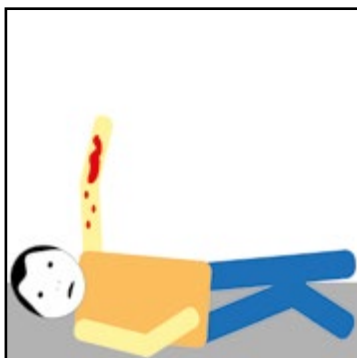
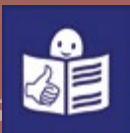
Krew ma dużo zadań do wykonania:

- dostarcza do całego organizmu tlen i składniki odżywcze
- oczyszcza organizm z niepotrzebnych składników
- chroni organizm przed chorobami. Niszczy szkodliwe wirusy i bakterie.

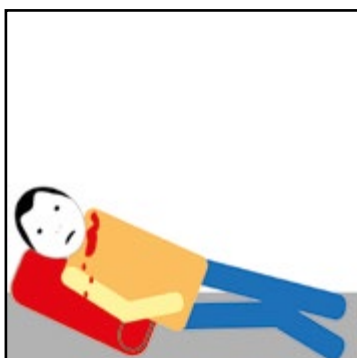


Krew zawiera żelazo. Żelazo jest bardzo ważne dla Twojego organizmu. Nie może go zabraknąć. Żelazo powoduje, że czujesz się dobrze. Masz energię. Najwięcej żelaza jest w wątróbce, szpinaku i rybach. Jest też w czerwonym mięsie. Na przykład w wołowinie.

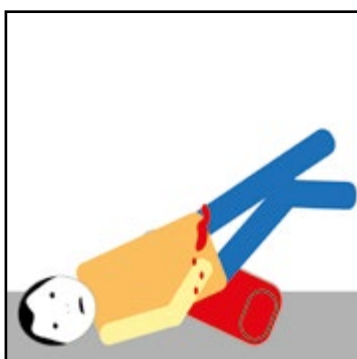




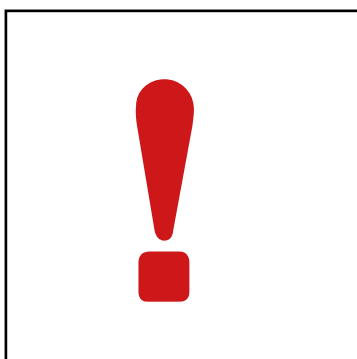
Jak skaleczysz się to powstaje rana. Możesz mieć **krwotok**. Wtedy z rany płynie dużo krwi. Krwotok jest groźny. Trzeba go powstrzymać. Skaleczone miejsce trzymaj wyżej niż serce. Jeżeli rana jest na rękę, to podnieś rękę do góry.



Jeżeli skaleczyłeś się w głowę, szyję lub ramię, to podnieś się trochę do góry. Na przykład podłóż pod ramiona zwinięty koc. Głowa i klatka piersiowa muszą być wyżej. To pomoże zatrzymać krwotok.



Jeżeli leci Ci krew z brzucha, to podnieś nogi do góry. Koc podłóż pod pupę i nogi. Jeśli uniesiesz do góry miejsce z raną to krwotok powinien się zmniejszyć. Następnie trzeba założyć opatrunek uciskowy.



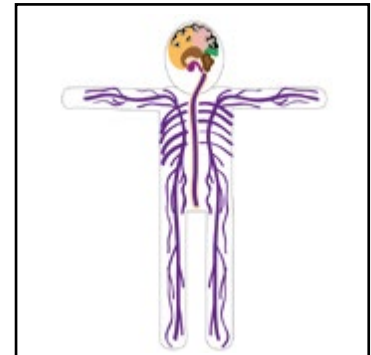
Pamiętaj!

Jeśli skaleczysz się i z rany wypływa dużo krwi to oznacza że masz krwotok. Krwotok jest niebezpieczny dla życia!



Moim ciałem kieruje mózg

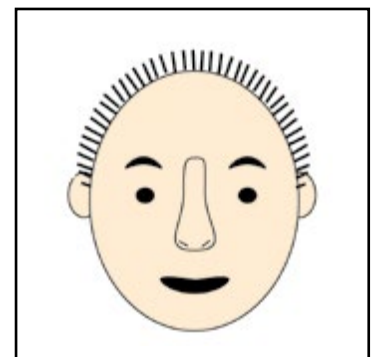
Mózg jest bardzo ważnym narządem w organizmie. Mózg kieruje całym Twoim ciałem. Jest połączony ze wszystkimi częściami ciała. Mózg i inne części ciała łączą **nerwy**. To cienkie przewody w całym Twoim ciele.



Jeśli ktoś stanie Ci na stopie, to nerwy wyślą do mózgu wiadomość: **Boli!** Twój mózg od razu zareaguje. Wyśle wiadomość do stopy. Ty od razu cofniesz stopę. Wszystko to dzieje się bardzo szybko.

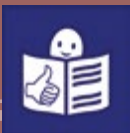


Mózg jest w głowie. Mózg jest podobny do wielkiego orzecha włoskiego. Mózg zbudowany jest z lewej i prawej półkuli. Lewa półkula odpowiada za prawą stronę Twojego ciała. Prawa półkula odpowiada za lewą stronę Twojego ciała.

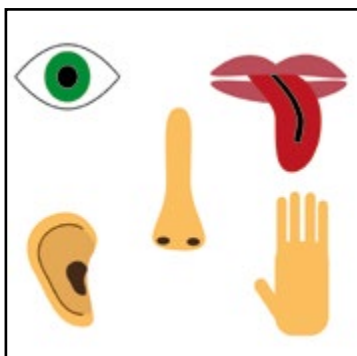


Mózg składa się z wielu warstw. Pierwsza warstwa to **kora mózgowa**. Pozwala Ci myśleć, czuć i ruszać się. Pod korą jest **układ limbiczny**. Odpowiada za sygnały że jesteś głodny, chce Ci się pić lub spać. W środku mózgu jest **pień**. Dzięki niemu oddychasz i trawisz. Pień mózgu sprawia że bije Ci serce.

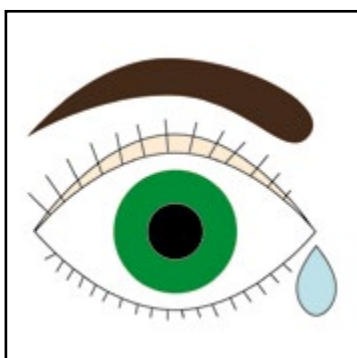




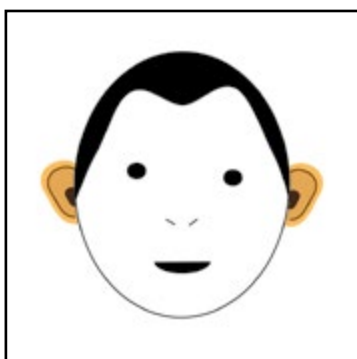
Mam 5 zmysłów



Zmysły są bardzo ważne dla każdego człowieka. Masz 5 zmysłów: **wzrok, słuch, smak, węch i dotyk**. Zmysły pozwalają Ci widzieć i słyszeć co jest dookoła. Pomagają czuć zapachy i czuć smak jedzenia.



1. Za zmysł wzroku odpowiadają oczy. Oczy pozwalają Ci oglądać wszystko dookoła Ciebie. Pozwalają Ci widzieć kolory, kształty, rozmiary. Dzięki zdrowym oczom widzisz rzeczy i ludzi. Widzisz jak ktoś idzie. Widzisz ruchy własnego ciała.



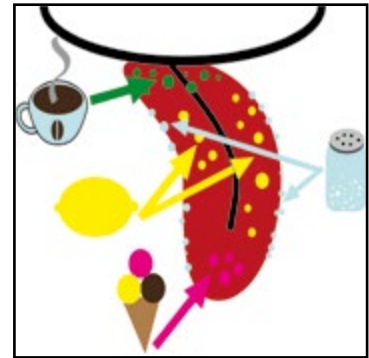
2. Za zmysł słuchu odpowiadają uszy. Dzięki uszom słyszysz różne dźwięki. Rozmowy, śpiew, muzykę. Uszy pozwalają Ci słyszeć kolegów i rodziców. Słyszysz nadjeżdżające samochody. Jeśli masz dobry słuch, to jesteś bezpieczniejszy. Na przykład na ulicy.



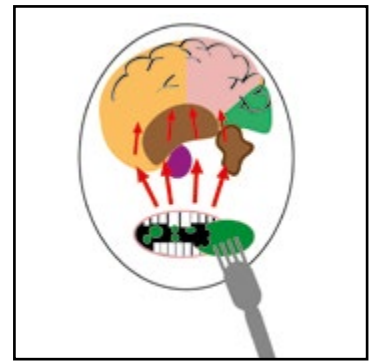
3. Za zmysł smaku odpowiada język i podniebienie. Podniebienie jest nad językiem, za górnymi zębami. Na języku są wypukłe kropki. To **kubki smakowe**. Przez kubki czujesz różne smaki: gorzki, słony, kwaśny i słodki.



Słodki smak czujesz czubkiem języka.
Kwaśny smak czujesz bokami języka.
Słony smak czujesz brzegami języka.
Gorzki smak czujesz tylną częścią języka.



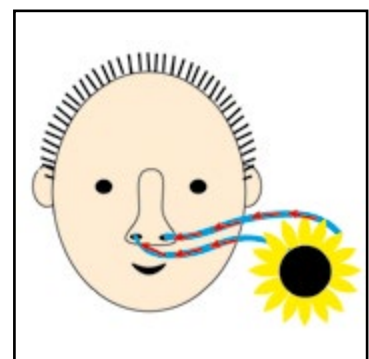
Najpierw wkładasz jedzenie do ust.
 Jedzenie miesza się ze śliną. Smak jedzenia dociera do kubków smakowych na języku.
 Kubki smakowe są połączone nerwami z mózgiem.

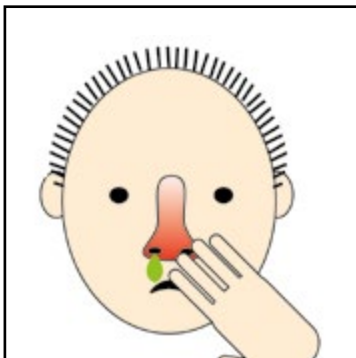


Nerwy przekazują do mózgu informację jaki smak ma jedzenie. **Mózg zapamiętuje smaki.**
 Jeśli to przyjemny smak, to jedzenie Ci smakuje.
 Jeśli odczucie jest nieprzyjemne, to Ci nie smakuje.



4. Za zmysł węchu odpowiada nos.
 Nos wdycha powietrze. W powietrzu wirują małe cząsteczki. To różne zapachy.
 Przez nos czujesz że coś pięknie pachnie.
 Na przykład kwiaty, perfumy lub świeżo upieczone ciasto. Albo czujesz że coś śmierdzi.
 Na przykład gnijące rośliny lub zepsute mięso.





W nosie rosną **rzęski**. To krótkie włoski. Rzęski wychwytyją zapachy. Przekazują je do mózgu za pomocą nerwów węchowych. Twój nos codziennie wytwarza klejący śluz. Jeśli masz katar, w nosie jest za dużo śluzu. Nos masz wtedy zatkany i słabo czujesz zapachy.

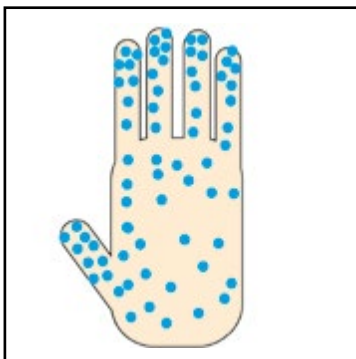


5. Za zmysł dotyku odpowiada skóra.

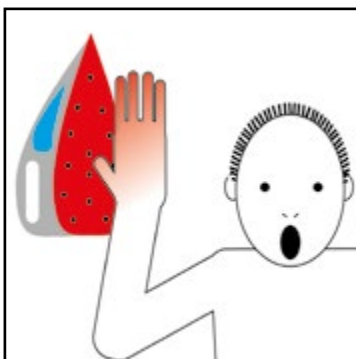
Dotyk pozwala:

- poznawać kształty
- czy coś jest ciepłe czy zimne
- czy coś jest gładkie czy szorstkie.

W Twojej skórze są receptory. Są na całym ciele. Jeśli oblejesz się zimną wodą to czujesz chłód.



Najbardziej wrażliwe na dotyk są końce palców. Końce palców to **opuszki**. Są bardzo czułe. Pozwalają rozpoznać różne przedmioty. Nawet jeśli zamkniesz oczy to palcami rozpoznasz czego dotykasz.



Dotyk chroni Cię przed niebezpieczeństwami.

To bardzo ważne że Twoja skóra jest wrażliwa! Jeśli byś nie czuł, to mógłbyś się skaleczyć. Albo mógłbyś dotknąć ręką gorącego żelazka i nie czuć że się poparzyłeś.

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



Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną

jest organizacją pożytku publicznego



MISJĄ PSONI 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 PSONI 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:

- 117 Kół terenowych,
- 10 tysięcy członków (rodzice, osoby z niepełnosprawnością intelektualną, przyjaciele),
- ponad 400 placówek i stałych form wsparcia dla ponad 33 tysięcy dzieci i dorosłych.

PSONI prowadzi:

- placówki i projekty z zakresu rehabilitacji, terapii, edukacji, w tym ustawicznej, aktywizacji zawodowej i asystencji,
- 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”.

PSONI 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.