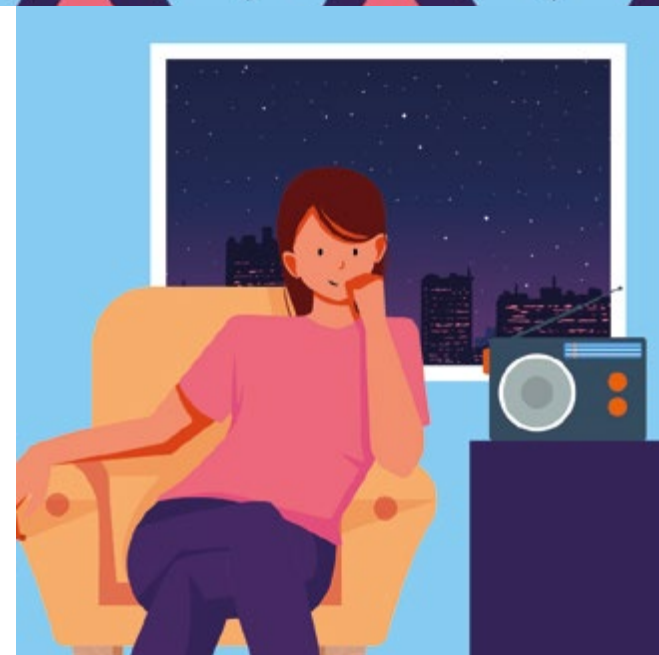


Bartosz Józefowicz

Przewodnik po mediach

Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną
powinna wiedzieć o prasie, telewizji, radiu i internecie



Polskie Stowarzyszenie
na rzecz Osób
z Niepełnosprawnością
Intelektualną



Biblioteka self-adwokata

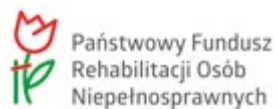


© Copyright by PSONI, 2024

ISBN 978-83-68183-05-4

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

Rysunki:	Karol Dziewulski
Konsultacja dostępności tekstu:	Joanna Hajduk
Redakcja:	Barbara Ewa Abramowska
Skład i druk:	MONDI plus
Nakład:	3800



Publikacja jest dofinansowana ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Bartosz Józefowicz

Przewodnik po mediach

Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną
powinna wiedzieć o prasie, telewizji, radiu i internecie



Warszawa 2024



Spis treści

1. Co to są media	3
2. Prasa	4
3. Telewizja	6
4. Radio	10
5. Internet	15



Co to są media

Media przekazują Ci informacje o ważnych sprawach.

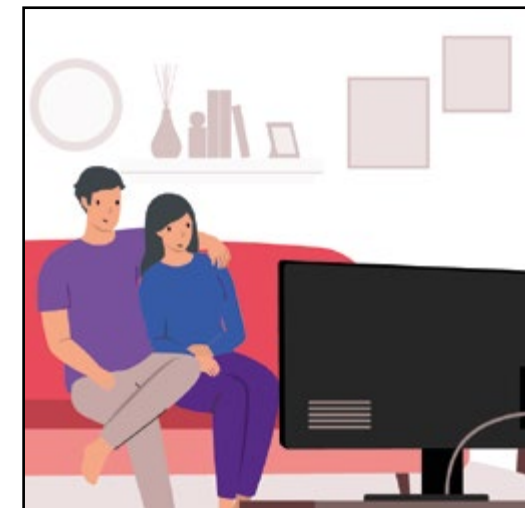
Na przykład o tym:

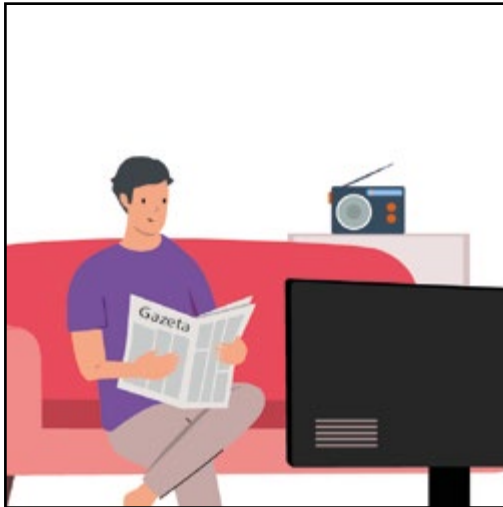
- kto wygrał zawody sportowe
- co dla ludzi robią politycy
- jakie są nowe przedstawienia w teatrze
- gdzie na świecie jest wojna.



W mediach możesz:

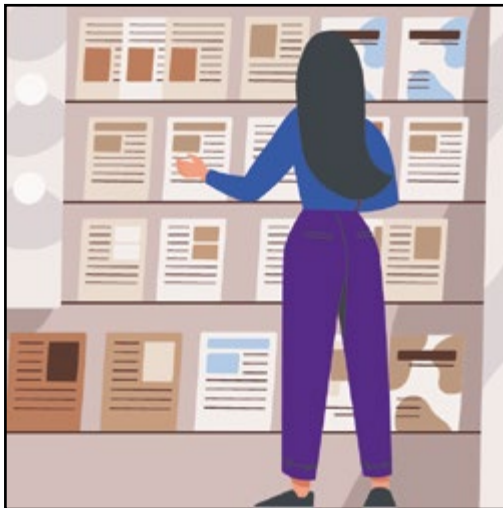
- oglądać filmy i seriale
- sprawdzić jaka będzie pogoda
- oglądać teleturnieje. **Teleturniej** to konkurs w telewizji.
- oglądać programy o ważnych dla Ciebie sprawach
- w mediach możesz też przeczytać ciekawe artykuły.





W tej książce przeczytasz o różnych rodzajach mediów.
Przeczytasz co to jest:

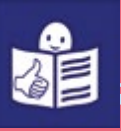
- prasa
- telewizja
- radio
- media społecznościowe.



Prasa

Prasa to gazety.

Gazety są drukowane i sprzedawane w różnych miejscach. Gazety możesz kupić w kiosku, w sklepie spożywczym, w markecie lub na stacji benzynowej. Prasa to najstarszy rodzaj mediów.



Gazety mogą mieć różne tematy.

W gazetach są artykuły o tym:

- co dzieje się w naszym kraju i na świecie
- co robią gwiazdy. Na przykład aktorzy i piosenkarze.
- jakie samochody są najlepsze
- czy przyroda w Polsce ma problemy. Na przykład rzeki, zwierzęta.



W gazetach możesz przeczytać też:

- jakie programy będą w telewizji
- co zobaczysz w kolejnym odcinku Twojego ulubionego serialu
- o zdrowym odżywianiu
- przepisy na smaczne jedzenie
- wywiady z ważnymi ludźmi. Na przykład z naukowcami.





Gazety mogą mieć różne opinie na taki sam temat.
W jednej z gazet przeczytasz, że ludzie w Polsce są szczęśliwi.
W innej gazecie przeczytasz, że ludzie w Polsce są nieszczęśliwi.
Dlatego czytaj różne gazety.
Ważne żebyś miał swoją opinię na różne tematy.



Telewizja

Największe media w Polsce to telewizja.
Telewizję możesz oglądać w telewizorze lub w komputerze.
Jeśli oglądasz telewizję to jesteś **telewidzem**.
W telewizji są różne kanały. Najbardziej znane kanały w Polsce to:

- kanały telewizji publicznej, w skrócie TVP.
- kanały telewizji TVN
- kanały telewizji Polsat.

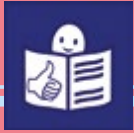


Telewizja pokazuje programy z obrazem i dźwiękiem. W niektórych programach możesz zobaczyć tłumacza języka migowego. Tłumacz pomaga osobom głuchym zrozumieć co mówi aktor lub dziennikarz. W niektórych programach i filmach można włączyć napisy. Dzięki temu telewizja jest bardziej dostępna dla osób głuchych.



W telewizji są **kanały tematyczne**. Na przykład kanał z filmami. W takim kanale nie zobaczysz zawodów sportowych. Sport zobaczysz w kanałach sportowych. Możesz też obejrzeć **kanały ogólne**. W kanałach ogólnych zobaczysz różne programy. Na przykład filmy, informacje, festiwale i teleturnieje. Kanały ogólne ogląda najwięcej ludzi.





W telewizji najwięcej programów jest nagranych wcześniej.

Niektóre programy są **na żywo**.

Na przykład koncerty lub zawody sportowe.

To znaczy możesz oglądać to, co jest w tej chwili w innym miejscu.

Na przykład zawody sportowe odbywają się w dalekim kraju.

Ty w tym samym czasie oglądasz je w telewizji.



Programy informacyjne też możesz oglądać na żywo.

W programach informacyjnych pracują dziennikarze i reporterzy.

Reporter jeździ w różne miejsca. Tam gdzie są ważne wydarzenia.

Jeśli reporter jest obok pożaru, to Ty możesz zobaczyć ten pożar

w telewizji.



W telewizji jest dużo reklam.
Reklama jest w przerwie filmu lub meczu.
Możesz zobaczyć na przykład reklamę:

- dużych sklepów
- lekarstw
- telefonów komórkowych.

Reklama jest po to, żeby przekonać Cię do kupowania.

Bądź rozsądny! Kupuj tylko to co jest Ci potrzebne.



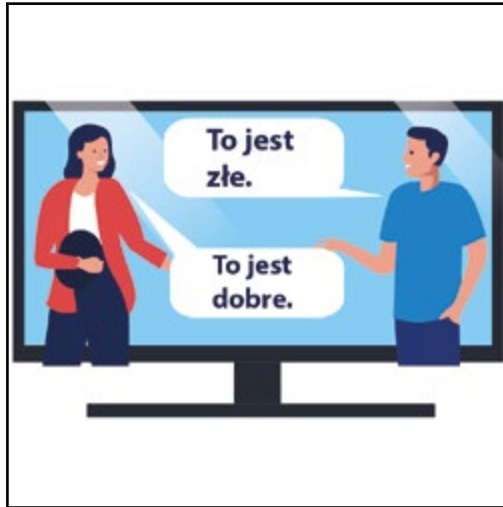
Są też reklamy społeczne. Takie reklamy nazywają się kampanie.

Kampania społeczna może dotyczyć:

- osób z niepełnosprawnościami
- osób chorych
- wyborów. Możesz usłyszeć że każdy powinien zagłosować.
- działalności fundacji i stowarzyszeń.

Kampanie społeczne bardzo pomagają różnym ludziom.





Do programów telewizyjnych dziennikarze zapraszają gości.
Na przykład polityków. Zapraszają też ekspertów.
Na przykład naukowców, lekarzy, prawników.
Tacy eksperci mówią swoje opinie na różne tematy.
Eksperti mogą mieć różne opinie.
Dobrze jest oglądać różne programy. Słuchać różnych ekspertów.



Radio

Radia słuchamy w różnych miejscach. Na przykład:

- w domu
- w pracy
- w sklepie
- w parku przez słuchawki
- w samochodzie.



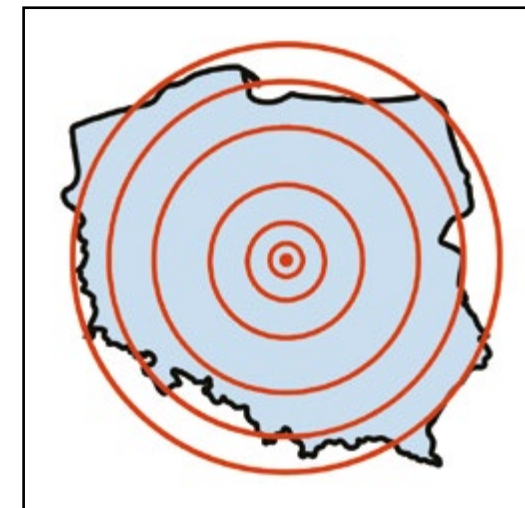
W radiu pracują **dziennikarze radiowi**. Dziennikarze codziennie mówią do mikrofonów. Wtedy Ty możesz ich słuchać. Radia możesz słuchać w internecie. Wtedy możesz też zobaczyć dziennikarzy i ich gości. Niektóre radia są tylko w internecie. Na przykład **Radio SoVo**. Audycje robią w nim osoby z niepełnosprawnością intelektualną.

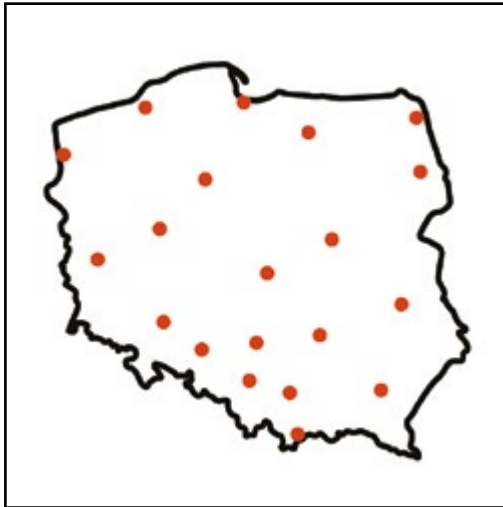


Możesz słuchać różnych stacji radiowych. Na przykład **stacji ogólnopolskich**. Słuchasz ich w całym kraju. Największe ogólnopolskie stacje radiowe to:

- RMF FM
- Radio ZET
- Radio ESKA.

Tych stacji radiowych słucha najwięcej ludzi w Polsce.





W Polsce są też **stacje regionalne**.

Takich stacji możesz słuchać w różnych miejscach. Ale nie w całym kraju. Na przykład można słuchać w Warszawie i Krakowie. Ale nie można ich słuchać w innych miastach.

Największe stacje regionalne to:

- TOK FM
- RMF Classic (czytaj klasik)
- VOX FM (czytaj woks efem).



Stacje lokalne są najmniejsze. Takich stacji radiowych możesz słuchać tylko w 1 mieście lub w 1 gminie.

Na przykład:

- Radio Kolor jest tylko w Warszawie
- Radio Parada jest tylko w Łodzi
- Radio Jura jest tylko w Częstochowie.



W **muzycznych stacjach radiowych** możesz słuchać różnej muzyki. Są też radia w których możesz słuchać tylko 1 rodzaju muzyki. Na przykład tylko:

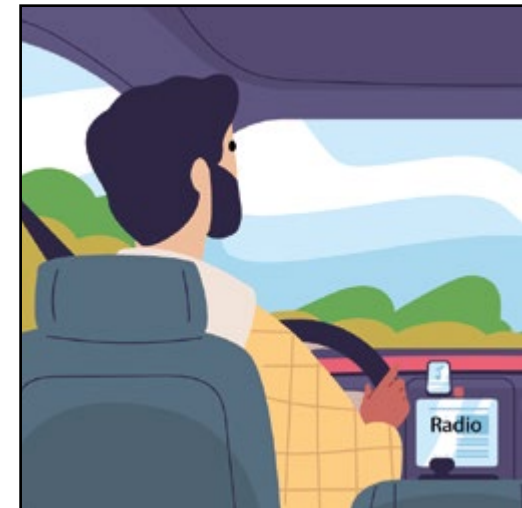
- disco polo (czytaj disko polo)
- muzyki rockowej (czytaj rokowej).

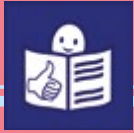
Sam możesz wybrać jaką muzykę lubisz najbardziej.



Z radia dowiadujesz się wielu informacji. To najnowsze wiadomości. Dziennikarze mówią co się dzieje w Polsce i na świecie. Mówią na przykład:

- o wojnie w Ukrainie
- jak zmienia się prawo w Polsce
- jaka jest pogoda w różnych miejscach kraju
- na jakich drogach i ulicach są korki.

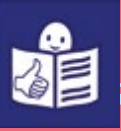




W radiu możesz cały czas słuchać informacji i muzyki.
Wiele stacji radiowych działa przez całą dobę.
Stacji radiowych jest bardzo dużo.
Każdy może znaleźć radio najlepsze dla siebie.



Dziennikarze do programów radiowych zapraszają różne znane osoby. Na przykład polityków lub piosenkarzy.
Możesz słuchać co ważnego mają do powiedzenia.
Na przykład jaki program wyborczy ma polityk.
Albo kiedy nową piosenkę nagra Twoja ulubiona piosenkarka.



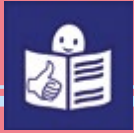
Czasami w radiu dziennikarz organizuje konkurs.
Mówi żebyś wysłał sms (czytaj esemes).
Za taki sms trzeba zapłacić. **Uważaj na takie konkursy!**
Weź udział w konkursie tylko jeśli jesteś tego pewny.
Możesz poprosić o wsparcie bliską osobę.
W takich konkursach możesz stracić dużo pieniędzy na smsy.



Internet

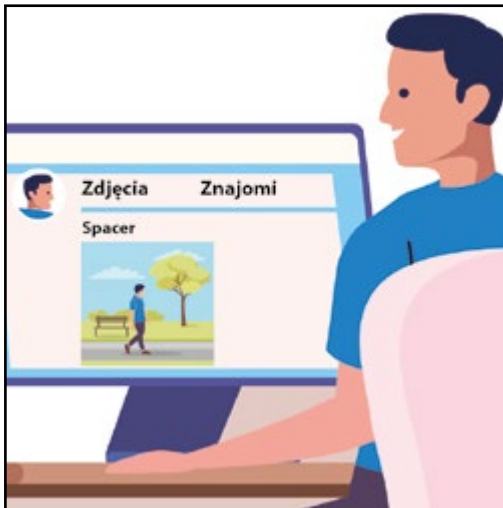
Media społecznościowe są w internecie.
W mediach społecznościowych możesz pisać i zamieszczać zdjęcia.
Inne osoby mogą czytać to co napisałeś.
Mogą też zobaczyć Twoje zdjęcia. Na przykład z wakacji.





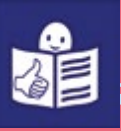
Media społecznościowe to na przykład:

- Facebook (czytaj Fejsbuk)
- YouTube (czytaj Jutub)
- Instagram
- Platforma X. Kiedyś ta platforma nazywała się Twitter (czytaj Tłiter)
- TikTok.

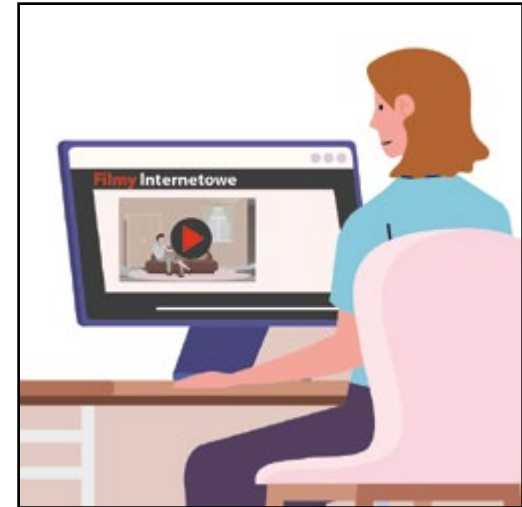


Najbardziej popularny w Polsce jest Facebook. Z Facebooka w Polsce korzysta najwięcej ludzi. Na Facebooku masz grupę swoich znajomych. Jeśli chcesz to możesz zamieszczać posty.

Post na Facebooku to na przykład zdjęcie lub krótki film. Znajomi mogą komentować Twoje posty. To znaczy że znajomi piszą co myślą o Twoim poście.



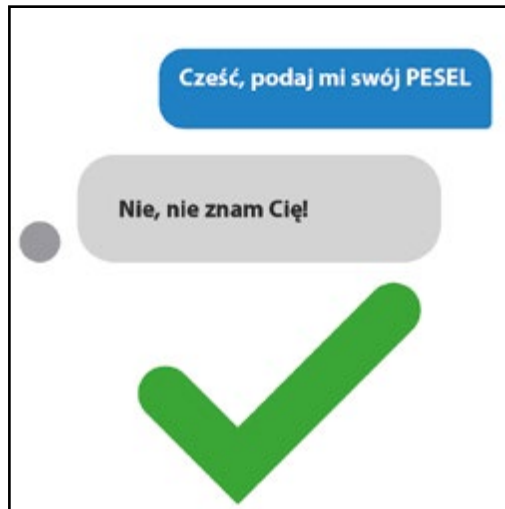
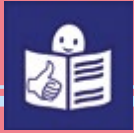
Zdjęcia i filmy możesz zamieszczać też w innych mediach społecznościowych. Na przykład na Instagramie lub TikToku. To też są popularne media społecznościowe. Na YouTube możesz zamieszczać filmiki. Na przykład z muzyką lub z tym co chcesz powiedzieć.



W mediach społecznościowych są **standardy**. Czyli zasady. Mówią jakie możesz zamieszczać zdjęcia i wpisy. Zamieszczać coś w mediach to **publikować**. W standardach są na przykład takie zasady:

- Możesz publikować Twoje zdjęcia z wakacji.
- Nie możesz publikować zdjęć nago.
- Nie możesz publikować wpisów z brzydkimi słowami.



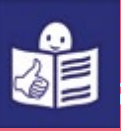


W mediach społecznościowych musisz bardzo uważać. Niektórzy ludzie kradną zdjęcia i dane osobowe innych ludzi. **Dane osobowe** to na przykład imię i nazwisko. Czasami chcą żebyś podał numer swojej karty do bankomatu. Chcą żebyś podał swój numer dowodu osobistego lub Pesel. **Nie podawaj swoich danych obcym ludziom w internecie!**



W mediach społecznościowych jest dużo hejtu. **Hejt** to obrażanie innych ludzi. Ludzie obrażają innych z powodu:

- niepełnosprawności
- wyglądu
- ubioru
- orientacji seksualnej.



Ludzie obrażają innych również z powodu:

- koloru skóry
- religii
- pochodzenia. Na przykład jeśli ktoś jest z innego kraju.

Takie obrażanie sprawia przykrość innym ludziom. Krzywdzi ich.

Nie obrażaj ludzi w internecie!



Jeśli ktoś obraża Cię w internecie to popełnia przestępstwo.

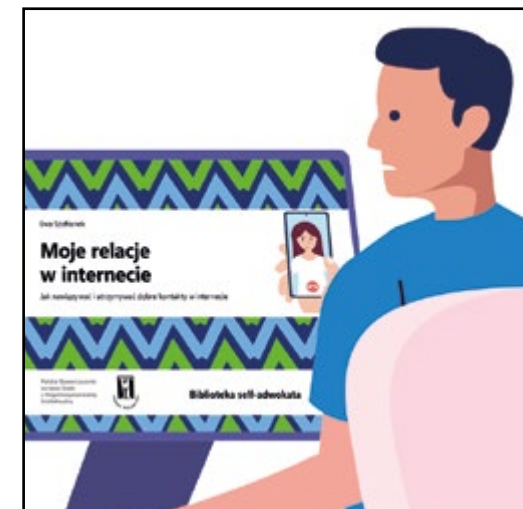
Osoba która obraża innych to **hejter**.

W mediach społecznościowych możesz zgłosić obraźliwy wpis.

Pracownicy mediów społecznościowych pomogą Ci go usunąć.

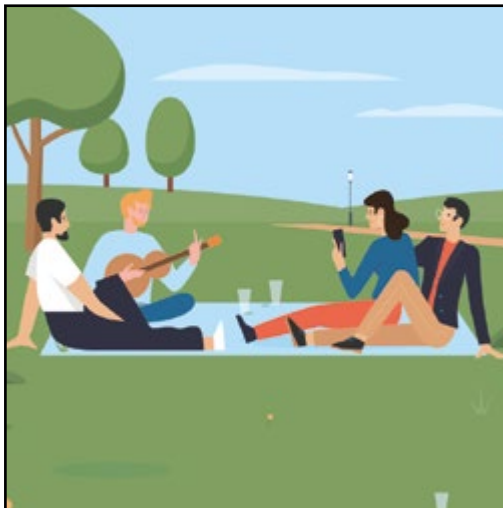
Więcej o hejcie przeczytaj w broszurze **Moje relacje w internecie**.

Znajdziesz ją na stronie www.psoni.org.pl w zakładce **Publikacje**.



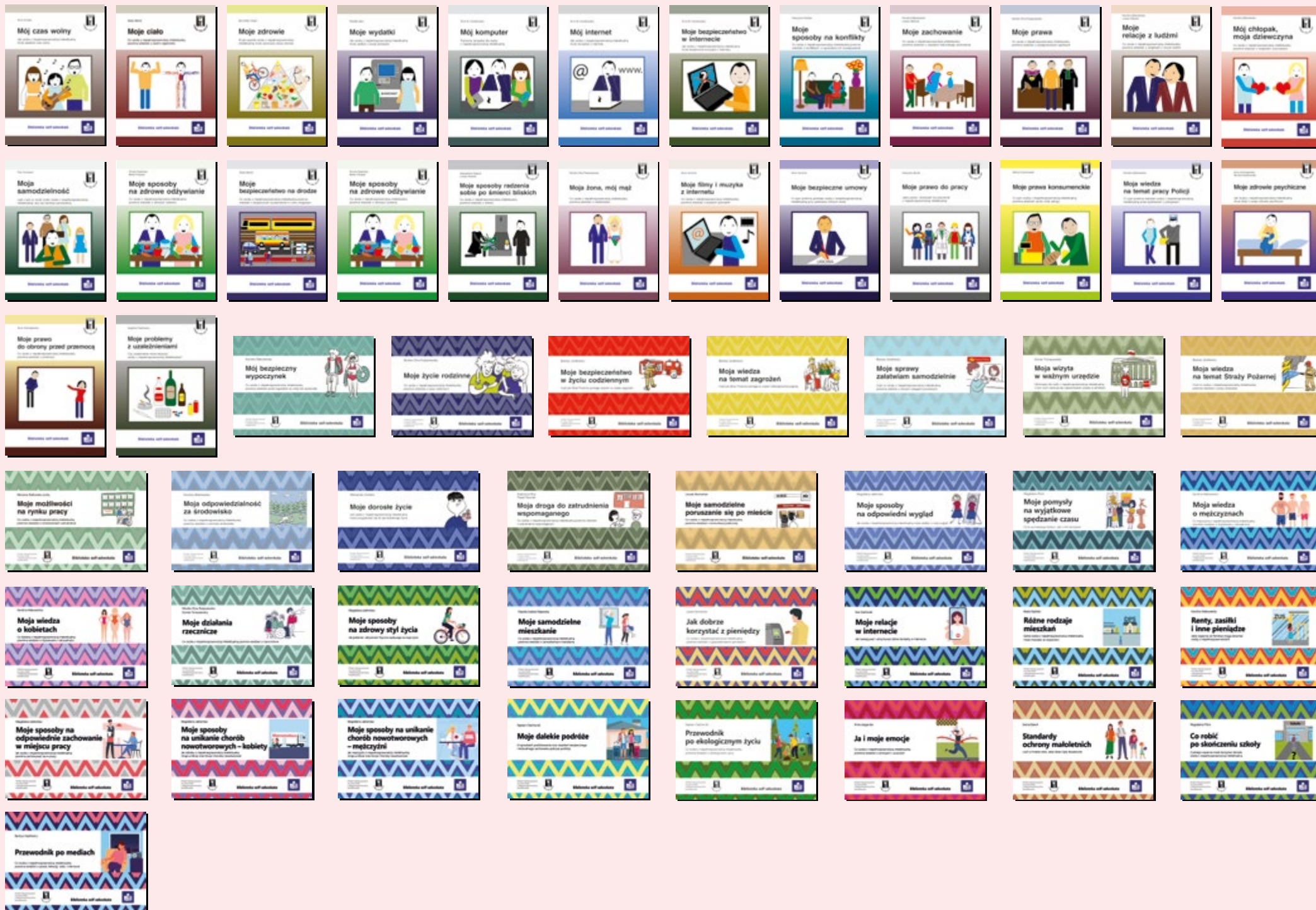


Jeśli ktoś często Cię obraża w internecie, to możesz iść na policję. Musisz najpierw wydrukować strony z obraźliwymi komentarzami. Policja sprawdzi czy to jest przestępstwo. Osoba która obraża innych może być skazana przez sąd. Wtedy na przykład zapłaci karę.



Media są dla każdego człowieka. Prasa, telewizja, radio i media społecznościowe to ważna część życia. Jeśli korzystasz z mediów to rób to odpowiedzialnie. Nie spędzaj wolnego czasu tylko z mediami.
Spędzaj czas z ludźmi!
To bardzo ważne dla Twojego zdrowia psychicznego.

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.