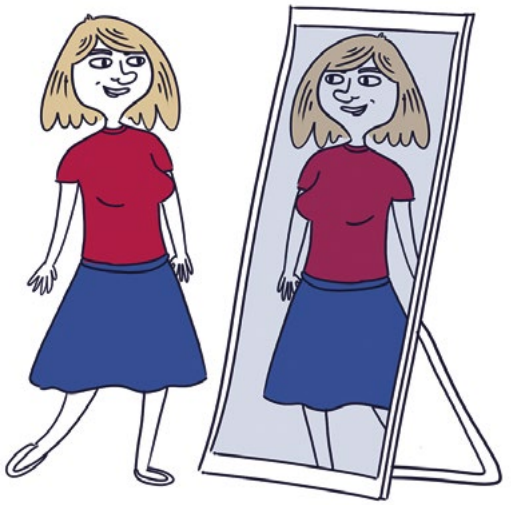
Magdalena Jabłońska

Moje sposoby na odpowiedni wygląd

Jak osoba z niepełnosprawnością intelektualną może zadbać o swój wygląd



Polskie Stowarzyszenie
na rzecz Osób
z Niepełnosprawnością
Intelektualną

OTWÓRZMY PRZED NIMI ŻYCIE

Biblioteka self-adwokata

© Copyright by PSONI, 2021

ISBN 978-83-65060-71-6

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 serii i rysunki:	Elżbieta Grądziel
Konsultacja dostępności tekstu:	Małgorzata Tyska
Redakcja:	Barbara Ewa Abramowska
Nakład:	3000

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Publikacja jest dofinansowana ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Magdalena Jabłońska

Moje sposoby na odpowiedni wygląd

Jak osoba z niepełnosprawnością intelektualną może zadbać o swój wygląd

Warszawa 2021

Spis treści

Dlaczego warto przeczytać tę książkę 3

Dlaczego warto dbać o swój wygląd 4

Jak zadbać o swój wygląd 5

- Przed rozmową kwalifikacyjną 5
- W pracy 6
- Gdy idziesz do kina 8
- Gdy idziesz do teatru 8
- Gdy idziesz na spacer 9
- Gdy uprawiasz sport 9
- Podczas spotkań okolicznościowych 10
- Na zdjęciach w internecie 12
- Podczas rozmów przez Internet 14

Co robić żeby zawsze dobrze wyglądać 15

Dlaczego warto przeczytać tę książkę

Coraz więcej koło nas jest sklepów z ubraniami, kosmetykami. Trudno wybrać potrzebne rzeczy.
Jeśli chcesz wiedzieć:

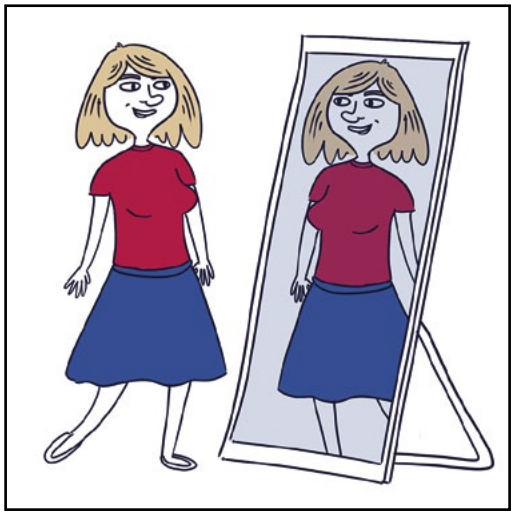
- jak zadbać o swój wygląd
- jak ubrać się odpowiednio w różne miejsca,

zachęcam Cię do przeczytania tej książki.



Wygląd to wszystko co widzisz w lustrze kiedy patrzysz na siebie, czyli:

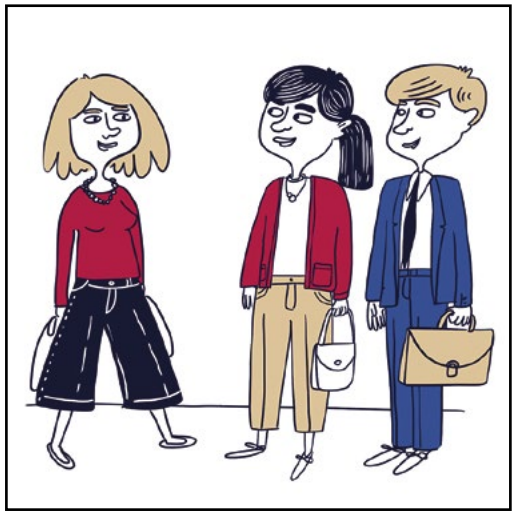
- twarz
- włosy
- skóra
- dłonie i paznokcie
- ciało
- ubranie i buty.





Dlaczego warto dbać o swój wygląd

Twój wygląd wpływa na to jak widzą Cię inni ludzie.
Zanim ktoś Cię pozna, ocenia to co widzi.
Patrzy na Twoją twarz, ubranie, buty.
Kiedy dobrze wyglądasz, czujesz się wtedy o wiele lepiej.
Jeśli dbasz o siebie, masz lepsze samopoczucie!



Żeby dobrze wyglądać, nie musisz kupować nowego drogiego ubrania.
Ważne jest że Twoje ubranie jest czyste.
A najważniejsze jest czyste ciało, włosy, ręce i paznokcie.
W każdej sytuacji. W pracy, na zakupach, w teatrze.

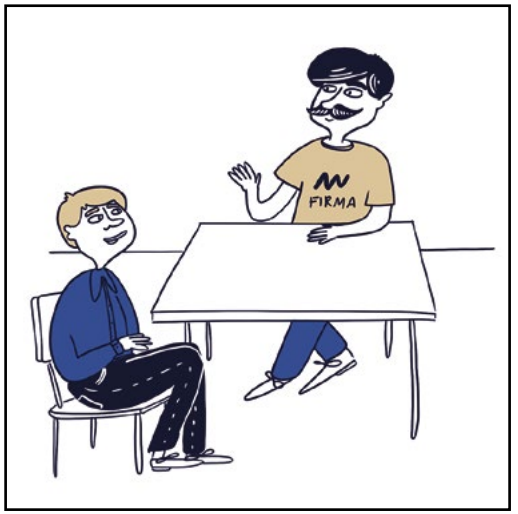
Jak zadbać o swój wygląd

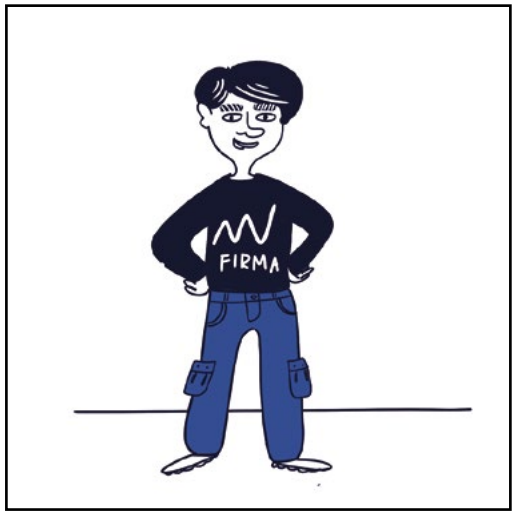
- **Przed rozmową kwalifikacyjną**

Rozmowa kwalifikacyjna to spotkanie z pracodawcą kiedy szukasz pracy.
Na spotkanie z pracodawcą musisz przyjść punktualnie.
Ważne jest też jak wyglądasz.
Przed wyjściem z domu zadbaj o higienę osobistą.
Weź prysznic, umyj zęby, włosy i paznokcie.
Unikaj czapek i błyszczących ozdób na włosach.



Wybierz ubranie w spokojnych kolorach.
Na przykład granatowe, szare lub ciemnozielone.
Unikaj ubrań w odblaskowych kolorach z dużymi napisami.
Nie zawsze musisz mieć garnitur lub elegancką sukienkę.
Kiedy szukasz pracy w kawiarni lub restauracji,
wybierz jasną koszulę i ciemne spodnie lub spódnicę.





• W pracy

Ubranie w miejscu pracy jest ważne.
Pracodawca może dać Ci ubranie służbowe. Na przykład:

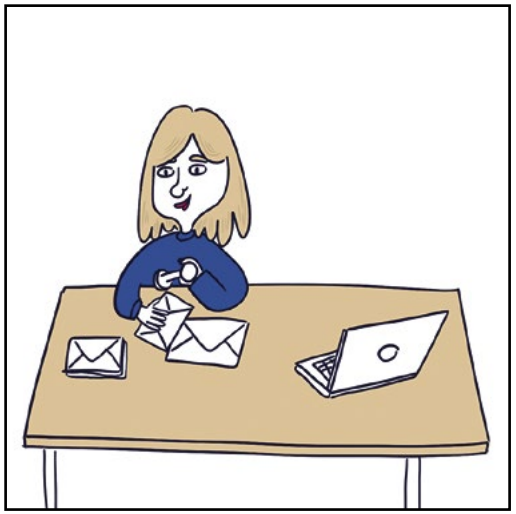
- koszulkę i spodnie
- fartuch
- buty.

Musisz dbać o to ubranie. Prać je i prasować.
Na tych ubraniach jest logo pracodawcy.
Logo to znaczek firmy w której pracujesz.



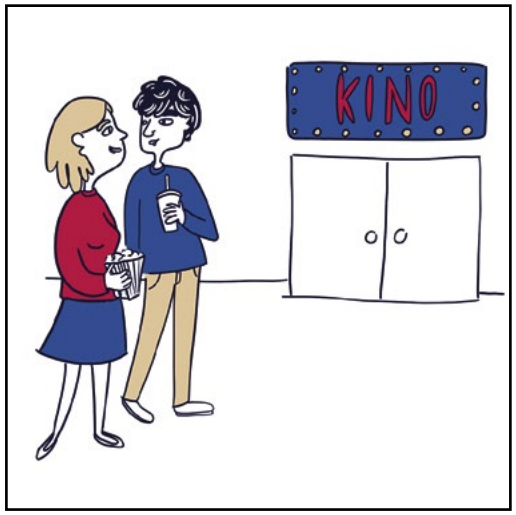
Jeśli pracujesz w kuchni lub kawiarni włóż ubranie,
które dostaniesz od pracodawcy.
Długie włosy zwiąż w kucyk.
W kuchni noś na głowie czapkę lub chusteczkę.
Unikaj mocnego makijażu i biżuterii.
Pamiętaj o czystych, krótkich paznokciach u rąk.
Zakładaj buty z zakrytymi palcami.

Do pracy w biurze wkładasz swoje ubrania.
Ubrania powinny mieć spokojne kolory.
Zakładaj wygodne buty.
Nie musisz nosić butów na wysokim obcasie.
Używaj perfum o delikatnym zapachu.



Jeśli pracujesz na zewnątrz budynku,
dostosuj ubranie do pogody.
W ciepłe dni zakładaj cienką koszulkę i długie spodnie.
Wybierz buty z zakrytymi palcami.
Jesienią i zimą zakładaj ubranie nieprzemakalne i ciepłe.
Wtedy dbasz o wygląd i o zdrowie.





• Gdy idziesz do kina

Pamiętaj o wcześniejszej kąpieli lub prysznicu.
Załóż wygodne ubranie, w którym czujesz się dobrze.
Nie ma znaczenia kolor ubrań.
Ważne, żeby były czyste.



• Gdy idziesz do teatru

Pamiętaj o wcześniejszej kąpieli lub prysznicu.
Możesz zrobić sobie delikatny makijaż.
Wybierz ubrania w spokojnych kolorach.
Załóż jasną koszulę lub bluzkę.
Do tego włóż ciemne spodnie lub spódniczkę.
Mężczyzna może włożyć garnitur, kobieta elegancką sukienkę.

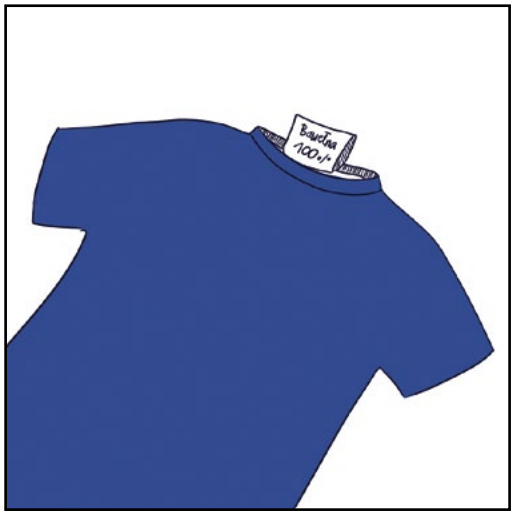
• Na spacerze

Przed wyjściem na spacer wybierz wygodne ubranie.
Na przykład dres.
Staraj się dobrać ubranie do pogody.
Pamiętaj o wygodnych butach sportowych.
Nie zabieraj na spacer wielu przedmiotów.
Na przykład ciężkich plecaków lub toreb.



• Gdy uprawiasz sport

Przed wyjściem na basen zabierz ze sobą swój
strój kąpielowy, klapki i ręcznik.
Na rower wybierz ubrania sportowe: koszulkę i spodnie.
Sprawdź na metce z czego zrobiona jest koszulka.
Wybieraj ubrania z napisem bawełna 100% (czytaj procent).
Taka koszulka najlepiej wchłania pot.





• Podczas spotkań okolicznościowych

Spotkania okolicznościowe to na przykład:
- urodziny, imieniny kogoś z rodziny lub przyjaciół
- ślub, wesele na które masz zaproszenie
- pogrzeb kogoś z rodziny, znajomych lub przyjaciół.

Pamiętaj! Zawsze przed spotkaniem weź prysznic.
Umyj włosy, wyczyść zęby i paznokcie.



Dowiedz się gdzie odbędą się **urodziny** lub **imieniny**.
Można je świętować w różnych miejscach.
Na przykład można zrobić grilla w ogrodzie.
Można zaprosić gości do eleganckiej restauracji lub do domu.
Na urodziny w ogrodzie możesz wybrać bluzkę i dżinsowe spodnie.
Do eleganckiej restauracji załóż ubranie w spokojnych kolorach.
Na przykład koszulę i ciemne spodnie lub sukienkę.

Na **ślub** lub **wesele** wybierz eleganckie ubranie.
Mężczyzna powinien założyć koszulę, ciemną marynarkę i spodnie.
Kobieta może założyć sukienkę w ulubionym kolorze.
Na weselu w tym ubraniu spędzisz kilka godzin.
Pamiętaj żeby ubranie nie ograniczało Twoich ruchów.
Wybierz buty pasujące do ubrania.
Buty muszą być wygodne, żeby można było tańczyć.



Pogrzeb to bardzo smutna uroczystość.
Odpowiedni wygląd w czasie pogrzebu oznacza
Twój szacunek do osoby zmarłej.
Osoby z najbliższej rodziny powinny włożyć czarne ubrania.
Pozostałe osoby mogą założyć ubrania w spokojnych kolorach.
Na przykład granatowe lub szare.





• Na zdjęciach w Internecie

W Internecie najczęściej umieszczamy zdjęcia na portalach społecznościowych. **Portal społecznościowy** to miejsce w Internecie gdzie piszemy i mówimy o sobie.
Na przykład na Facebooku (czytaj fejsbuku) i Instagramie.
Możesz tam oglądać zdjęcia innych osób.
Na swoim profilu możesz dodawać swoje zdjęcia.



Zastanów się jakie zdjęcia umieszczasz w Internecie.
Unikaj zdjęć gdzie:

- jesteś nago lub w bieliźnie
- masz brudne włosy, ubranie
- jest bałagan wokół Ciebie
- pijesz alkohol, palisz papierosy.

Pamiętaj! Jeśli chcesz umieścić w Internecie wspólne zdjęcia z innymi osobami, musisz zapytać je o zgodę.

Do zdjęcia na profil społecznościowy:

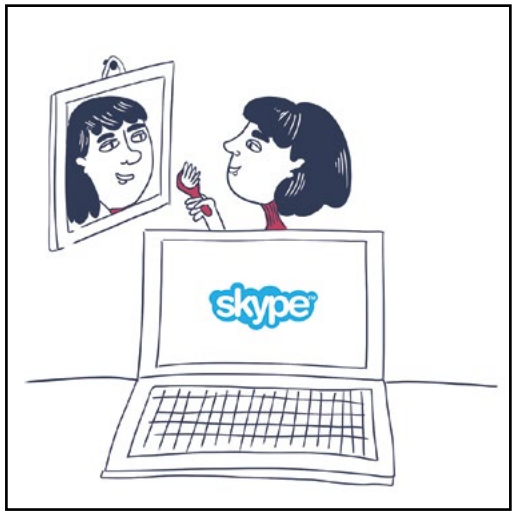
- wybierz ubrania w których czujesz się wygodnie
- włóż ubrania czyste i wyprasowane
- umyj się, uczesz włosy i zarost
- zrób delikatny makijaż
- uśmiechaj się!



Twoje zdjęcia mogą oglądać osoby, których nie znasz. Czasami ktoś może użyć tych zdjęć bez Twojej zgody.
Pamiętaj, żeby nie robić sobie zdjęć z kartą płatniczą lub z dowodem osobistym.
Ktoś może wykorzystać widoczne dane i okraść Cię. Może zrobić zakupy lub wziąć kredyt na Twój dowód.

Pamiętaj! Przed umieszczeniem zdjęcia w Internecie sprawdź dokładnie co na nim widać.





• Podczas rozmów przez Internet

Coraz więcej ludzi używa komunikatorów internetowych.
Są to na przykład Skype (czytaj skajp) lub Messenger
(czytaj Mesendżer).

Możesz w ten sposób rozmawiać z przyjacielem, znajomym,
kolegą z pracy i pracodawcą.

Twoja rozmowa przez Internet jest podobna do rozmowy na żywo.



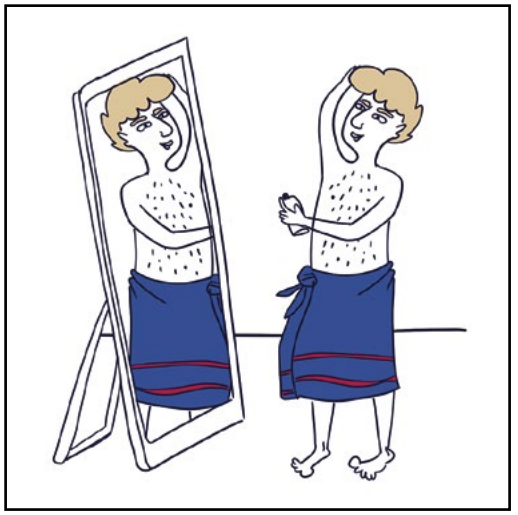
Przed rozmową zadbaj o swój wygląd.
Sprawdź czy masz czyste, wygodne ubranie.
Unikaj ubrań w kratkę i w paski.
Uczesz włosy. Sprawdź też co widać za Tobą.
Usiądź w miejscu gdzie jest jasno i gdzie jest porządek.
Usiądź tak, żeby było widać całą Twoją twarz.

Co robić żeby zawsze dobrze wyglądać

Nieważne czy wybierasz się do pracy czy na spacer, pamiętaj:

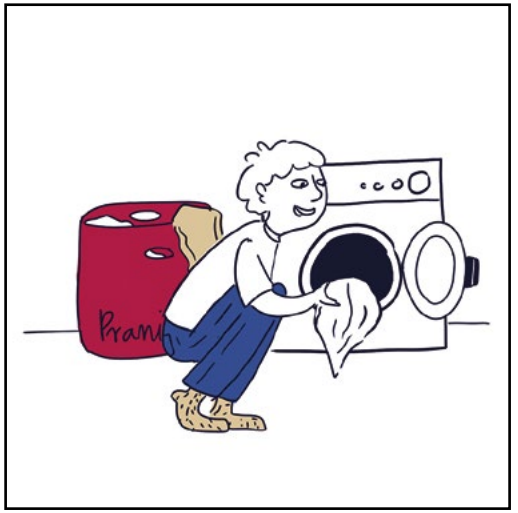
- **Myj całe ciało** rano lub wieczorem.

Możesz częściej, jeśli masz taką potrzebę.
Do mycia wybierz mydło lub żel o ulubionym zapachu.
Po myciu użyj **antyperspirantu**.
Wtedy mniej się pocisz. Znika też nieprzyjemny zapach.
Używaj antyperspirantu pod pachami codziennie.
Przed założeniem czystych ubrań.



- **Zmieniaj codziennie bieliznę i skarpetki.**

Pierz bieliznę i koszulki po każdym dniu noszenia.
Staraj się prać samodzielnie. Jeśli nie potrafisz używać pralki, poproś żeby ktoś Cię nauczył. Na przykład rodzice.
Prasuj wyprane ubrania. Będziesz ładnie wyglądać gdy je założysz.





- **Myj zęby** co najmniej 2 razy dziennie.

Wybierz pastę którą lubisz.
Wymieniaj co 3 miesiące szczoteczkę do mycia zębów.
Ważne, żeby każdy w domu miał swoją szczoteczkę.
Raz w roku umów się na wizytę u lekarza dentysty.

Pamiętaj! Jak najszybciej idź do dentysty jeśli boli Cię ząb lub widzisz krew na szczoteczce.



- **Myj dokładnie włosy.**

Staraj się myć włosy 2 razy w tygodniu.
Myj częściej jeśli Twoje włosy się przetłuszczają.
Jeśli masz trudności z rozczesywaniem mokrych włosów, używaj odżywki.
Odżywkę możesz kupić w sklepie razem z szamponem.

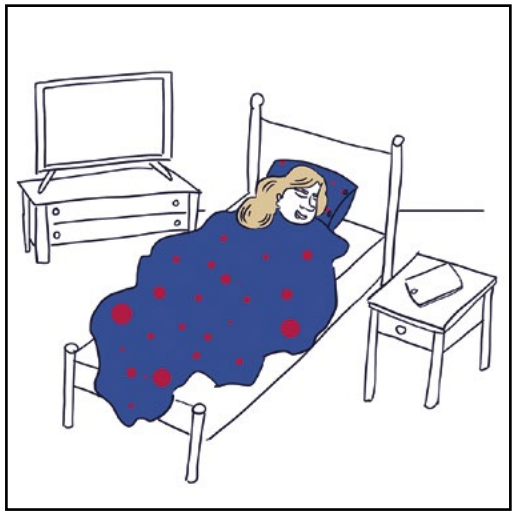
- **Umów się czasem do fryzjera.**

Fryzjer pomoże zadbać o wygląd Twoich włosów.
Jeśli nie masz pomysłu jak je uczesać, poproś o radę fryzjera.
Fryzjer chętnie podpowie jak możesz dbać o włosy.
Możesz umówić się też do kosmetyczki.
Kosmetyczka zadba o Twoją skórę.



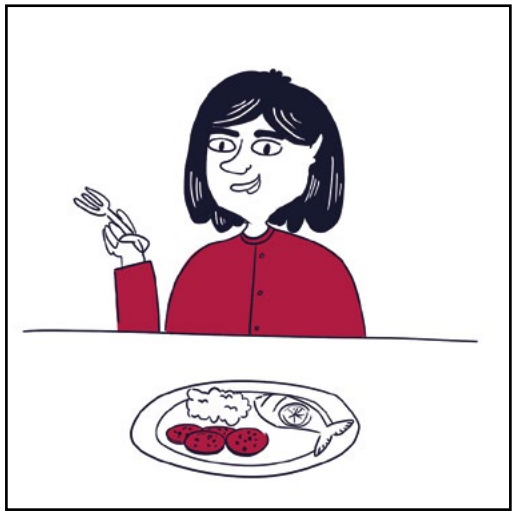
Jeśli jesteś mężczyzną i nosisz wąsy lub brodę
pamiętaj o ich pielęgnacji. Myj je podczas każdej kąpieli.
Umów się do barbera jeśli wąsy lub broda są za długie.
Barber to fryzjer, który dba o wąsy i brody.





- **Zadbaj o swój sen.**

Postaraj się spać 7 godzin każdej nocy.
Przed snem otwórz okno. Wywietrz pokój.
Nie zasypiaj przy włączonym telewizorze lub laptopie.
Telefon połóż obok łóżka.
Sen poprawia wygląd Twojej skóry i samopoczucie.



- **Pilnuj tego co jesz.**

Zaplanuj 4 lub 5 posiłków w ciągu dnia.
Postaraj się ograniczyć jedzenie czerwonego mięsa.
Zamień jasne pieczywo na ciemne.
Jedz ryby. Jedz warzywa i owoce.

Kiedy jesz zdrowe produkty, dbasz o wygląd i o swoje zdrowie!

- **Jedz mniej słodyczy.**

Słodycze spróbuj zamienić na owoce i orzechy.
Jeśli masz ochotę na coś słodkiego, wybieraj nasiona i suszone owoce.
Kiedy rezygnujesz ze słodyczy, dbasz o swój wygląd.
Dbasz o swoje ciało. Na przykład możesz schudnąć.
Poprawisz swoje samopoczucie i pewność siebie.



- **Pij regularnie wodę.**

Staraj się pić w ciągu dnia co najmniej 2 litry wody czyli 8 szklanek.
Unikaj napojów gazowanych, smakowych.
Spróbuj dodać do wody owoce lub zioła które lubisz.
Kiedy pijesz wodę, poprawia się wygląd Twojej skóry.





- **Rób ćwiczenia fizyczne.**

Ćwicz przynajmniej 1 godzinę w tygodniu.
Staraj się ćwiczyć regularnie.
Wyznacz sobie dni kiedy ćwiczysz.
Możesz ćwiczyć w domu lub na siłowni.
Możesz chodzić na długie spacery lub jeździć na rowerze.
Ćwiczenia pomogą Ci zachować dobrą wagę lub schudnąć.



- **Unikaj stresu.**

Spróbuj unikać sytuacji kiedy reagujesz płaczem
lub zdenerwowaniem.
Jeśli jest Ci trudno, porozmawiaj z kimś bliskim.
Rób to, co sprawia Ci przyjemność.
Lepiej się czujesz gdy dobrze radzisz sobie ze stresem.
Poprawia się też Twój wygląd i masz więcej energii.

A Ty co robisz, żeby dbać o swój wygląd?

W serii **Biblioteka self-adwokata** 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:

- 118 Kół terenowych,
- 11 tysięcy członków (rodzice, osoby z niepełnosprawnością intelektualną, przyjaciele),
- ponad 400 placówek i stałych form wsparcia dla ponad 30 tysięcy dzieci i dorosłych

PSONI 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".

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.

Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną
ul. Głogowa 2b, 02-639 Warszawa, Tel. 22 848 82 60, 22 646 03 14, e-mail: zg@psoni.org.pl
www.psoni.org.pl