



**MIĘDZYNARODOWY  
DZIEŃ NIEWIDOMYCH  
13 LISTOPADA**

## OSOBA NIEWIDOMA, SŁABOWIDZĄCA, OCIEMNIAŁA

**Osoba niewidoma** jest całkowicie lub w znacznym stopniu pozbawiona wzroku. Tym samym nie pobiera w ten sposób informacji ze świata zewnętrznego – polega przede wszystkim na słuchu i dotyku. **Nie widzi od urodzenia lub straciła wzrok przed 5. rokiem życia** – kiedy nie zdążyła rozwinąć się pamięć wzrokowa.

Osoby niewidome mogą mieć **poczucie światła**, czyli odróżniać dzień od nocy i rejestrować źródło światła w ciemności.



## OSOBA NIEWIDOMA, SŁABOWIDZĄCA, OCIEMNIAŁA

**Osoba słabowidząca** to taka, która **pomimo szkieł korekcyjnych ma trudności z wykonywaniem czynności** dnia codziennego. W niektórych przypadkach może jednak poprawić jakość widzenia, używając np. pomocy optycznych, takich jak lupy czy lunety, albo stosując odpowiednie światło, kontrast czy wielkość czcionki.



**OSOBA NIEWIDOMA,  
SŁABOWIDZĄCA,  
OCIEMNIAŁA**

**Osoba ociemniała** - osoba, która straciła wzrok w wyniku choroby lub urazu mechanicznego **po 5. roku życia.**

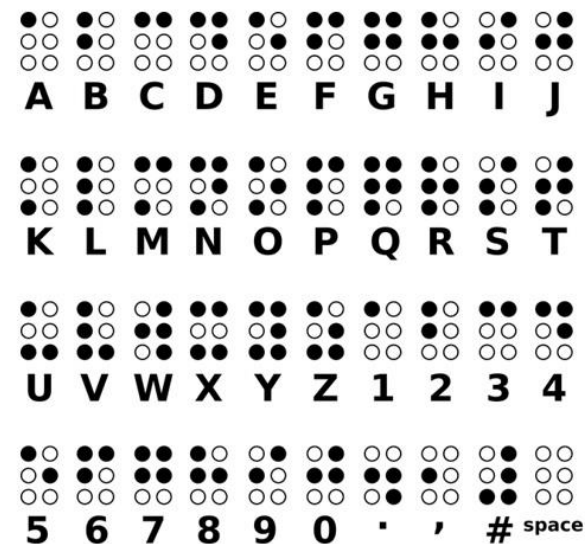
Dlaczego przyjęto akurat taką granicę wieku? Ponieważ jest to czas, w którym człowiek **pamięta już obrazy wzrokowe i zapamiętuje**, jak wyglądają przedmioty wokół niego.

# JAK CZYTAJĄ OSOBY NIEWIDOME?

## Alfabet Braille'a

W **1809** roku we Francji urodził się **Luis Braille**, który w wieku 3 lat stracił wzrok. W wieku niespełna 16 lat opracował alfabet, który do dziś nosi jego imię. Jest on oparty na bazie **sześciu punktów**, a w dobie ery cyfrowej dodano 2 kolejne punkty. Osoby niewidome odczytują znaki za pomocą dotyku.

**Sześć punktów alfabetu Braille'a mieści się pod jednym palcem czytelnika** i musi on przeczytać każdą literę z osobna. Z tego powodu objętość papierowych książek brajlowskich jest olbrzymia. Dodatkowo, palcami czyta się trzy razy wolniej niż wzrokiem. Z tego też powodu zaprojektowano również **brajl elektroniczny**, za pośrednictwem którego znacznie ograniczono ilości miejsca zapisu.



## KILKA FAKTÓW O OSOBACH NIEWIDOMYCH

- Osoby niewidome w większości **poruszają się w przestrzeni publicznej samodzielnie**, korzystają jednak z **białej laski lub psa przewodnika** oraz, to bardzo ważne, aby trafiać bezbłędnie w pożądane miejsce, **uczą się drogi razem z instruktorem orientacji przestrzennej**.
- Zdarza się także, że osoby niewidome bywają mniej samodzielne i potrzebują **stałego wsparcia asystentów**.
- **Nie wszystkie osoby z dysfunkcją wzroku znają alfabet Braille'a**.







## JAK POSTĘPOWAĆ W KONTAKTACH Z OSOBAMI NIEWIDOMYMI?

- Rozmawiając z osobą niewidomą, **zwracamy się do niej i patrzymy na nią**, nawet jeśli przyszła z asystentem.
- Określenia: „spójrz”, „popatrz”, „sam pan widzi” czy „oglądała pani ten film?” są jak najbardziej na miejscu. Osoby niewidome też się nimi posługują.
- Zawsze **gdy chcemy pomóc osobie niewidomej, należy najpierw spytać, czy potrzebuje pomocy**. Pomagamy dopiero wtedy, gdy otrzymamy twierdzącą odpowiedź. Niewidomych nie łapiemy za rękę, łaskę czy plecak bez uprzedzenia. Szanujemy też odmowę skorzystania z pomocy.
- **Do opisu przestrzeni czy ludzi nie należy używać określeń typu: tu, tam, ona, on**, jeśli nie doszło wcześniej do jednoznacznego zdefiniowania człowieka lub miejsca. Zamiast tego warto określać położenie przedmiotów w stosunku do osoby niewidomej, np.: „Dwa kroki w prawo”, „Po Twojej lewej stronie” itp.

# JAK POSTĘPOWAĆ W KONTAKTACH Z OSOBAMI NIEWIDOMYMI?

- Jeśli zauważymy osobę niewidomą na przystanku i chcemy jej pomóc, **powiedzmy, jaki jest numer nadjeżdżającego pojazdu**, ale nie wpytujmy, dokąd się wybiera albo jakim autobusem czy tramwajem chce jechać.
- Prowadząc osobę niewidomą, należy pamiętać, że to ona się nas trzyma za łokieć lub ramię. **Przewodnik powinien być zawsze pół kroku przed osobą, którą prowadzi.**
- Prowadząc osobę niewidomą, **uprzedzamy ją o schodach**, pamiętamy też o tym, **aby powiedzieć, czy prowadzą w górę czy w dół**. Należy informować tylko o takiej poręczy, której sami byśmy dotknęli.
- Przewodnik **zawsze powinien iść z przodu**, zwłaszcza w **wąskich przejściach** czy przy przechodzeniu przez drzwi. Osoba niewidząca może nas wtedy złapać nie za łokieć, a za ramię.







## JAK POSTĘPOWAĆ W KONTAKTACH Z OSOBAMI NIEWIDOMYMI?


- Zawsze **odpowiadaj „tak” lub „nie”, nie potakuj zamiast tego**, nie kręć głową. Oczywiście możesz to robić, ale tylko dodatkowo, bo tego niewidomy nie zauważy.
- **Informuj o swoim odejściu** – jeśli jesteś na ulicy z osobą niewidomą, słabowidzącą, chcesz na chwilę się oddalić, powiedz o tym. Nie odchodź w drugą stronę bez żadnej informacji, szczególnie gdy rozmawiacie.
- **Opisz pomieszczenie** – kiedy wchodzisz gdzieś z niewidomym, np. do twojej ulubionej knajpki, w skrócie powiedz, co gdzie stoi: „po lewej, blisko ciebie, mamy stoliki, dalej duże okno, jest otwarte. Na prawo jest bar, przed nami jeszcze sześć stolików” itp. To ułatwi niewidomemu samodzielne poruszanie się. Aby pomóc znaleźć krzesło, lekko połóż dłoń osoby niewidomej na oparciu.
- **Gdy jesteś w domu osoby niewidomej, dbaj o to, by wszystkie rzeczy odkładać na swoje miejsce.** Zwykle ma ona rzeczy poukładane tak, by pamiętać, gdzie co leży.

# JAK POSTĘPOWAĆ W KONTAKTACH Z OSOBAMI NIEWIDOMYMI?

- **Nie głaskaj psa przewodnika w uprzeży!** On ciężko pracuje, nie należy go rozpraszać, właśnie jest czymiś oczami. Pies ma czas na głaskanie i zabawę, kiedy nie pracuje.
- **Podczas posiłku użyj systemu zegarowego.** Jest on bardzo prosty. Wyobraź sobie tarczę zegara. Dwunasta: naprzeciwko mnie. Szósta: ja. Trzecia: moja prawa ręka. Dziewiąta: moja lewa ręka. Ustawiając jedzenie na stole, powiedz, na których godzinach siedzicie i co leży na jakiej godzinie. Możesz też opisać, używając kierunków.
- **Zejdź z drogi niewidomemu choć o krok, mijając go.** On tego nie zrobi, bo Cię nie widzi.
- **Przekazywany przedmiot należy podać bezpośrednio do ręki osobie niewidomej.**





A silhouette of a person walking a guide dog against a dramatic, cloudy sky. The person is on the left, facing right, and the dog is on the right, facing left. The dog is holding a leash in its mouth. The sky is filled with large, white and grey clouds, with a hint of blue at the top. The overall mood is serene and contemplative.

**NIE BĄDŹ OBOJĘTNY -  
ZAUWAŻ OSOBY NIEWIDOME**



# ŹRÓDŁA:

- [HTTPS://AUTYZM.SBP.PL/RD/BAZA-WIEDZY/NIEWIDOMI-I-SLABOWIDZACY](https://autyzm.sbp.pl/rd/baza-wiedzy/niewidomi-i-slabowidzacy)
- [HTTPS://PRZYCHODNIAPZN.PL/INDEX.PHP/2018/02/05/NIEWIDOMI-GRYZA-WIEDZA-PIGULCE/](https://przychodniapzn.pl/index.php/2018/02/05/niewidomi-gryza-wiedza-pigulce/)
- [HTTPS://WWW.GOV.PL/WEB/BAZA-WIEDZY/NARODOWE-CZYTANIE-A-OSOBY-ZE-SPECJALNYMI-POTRZEBAMI](https://www.gov.pl/web/baza-wiedzy/narodowe-czytanie-a-osoby-ze-specjalnymi-potrzebami)
- [HTTPS://FUNDACJA.WOLNELEKTURY.PL/2010/11/15/JAK-POSTEPOWAC%C2%A0W-KONTAKCIE-Z-OSOBAMI-NIEWIDOMYMI/](https://fundacja.wolnelektury.pl/2010/11/15/jak-postepowac-c2%a0w-kontaktcie-z-osobami-niewidomymi/)
- [HTTPS://PZN.ORG.PL/OSOBA-NIEWIDOMA-SLABOWIDZACA-CZY-OCIEMNIALA-DEFINICJE-POD-LUPA/](https://pzn.org.pl/osoba-niewidoma-slabowidzaca-czy-ociemniała-definicje-pod-lupa/)

Prezentację wykonała Aleksandra Korga

