W KUPIE SIŁA!

DLA CIEKAWSKICH: SKĄD BIERZE SIĘ KUPA, CO MOŻE NAM POWIEDZIEĆ I DLACZEGO JEST WAŻNA.



MED 4ME

STOMA LIFE

W KUPIE SIŁA!

DLA CIEKAWSKICH:

SKĄD BIERZE SIĘ KUPA, CO MOŻE NAM POWIEDZIEĆ
I DLACZEGO JEST WAŻNA.

MED 4ME
STOMA LIFE

Informator opracowany przez **Fundację STOMAlife**

Informator sfinansowany przez **Med4Me Sp. z o.o.**

Autorzy: Agnieszka Siedlarska, Natalia Horszczaruk

Projekt graficzny i skład: Magdalena Cyrczak-Skibniewska *www.cyrografik.pl*

Korekta: Katarzyna Szczepańska

Nr ISBN: 978-83-970749-8-9

STL/EDU/001/2026

wyd. 1. 09.2026

SPIS TREŚCI

Poznaj Różę! 3
Poznaj Kosmo! 4
Po co jest kupa? 5
Jelito grube 7
Z czego składa się kupa? 9
Dobre bakterie w jelitach (kolorowanka) 10
Wielka podróż jedzenia 11
Kto co robi? 13
Wygodnie na toalecie 14
Kupa emocji (kolorowanka) 15
Kupa i uczucia 17
Woda i Twoja kupa 19
Jak pamiętać o wodzie? 20
Dlaczego kupa ma różne kolory? 21
Kiedy kolor kupy warto pokazać doroslemu? 22
Skala bristolska 23
Szpital kupek (kolorowanka) 24
Dlaczego kupa brzydko pachnie? 25
Dlaczego pies wącha kupę? 26
Czy wszystkie zwierzęta robią kupę? 27
Jak inaczej można powiedzieć "kupa"? 29
Zanim był papier toaletowy 31
Jak powstał papier toaletowy? 32
Toaleta: małe miejsce, ważna sprawa 33
Czyste ręce 34
Od kiedy istnieje WC? 35
Co można wrzucic do toalety? 37
Co znajduje się w toalecie? 39
Co trafia do WC? 40
Co trafia do którego kosza? 41
Labirynt „Czyste ręce" 42
Kupa na wakacjach. Gdzie zrobić kupe, gdy nie ma toalety? 43
Kupa na wakacjach. Znajdź 8 błędów turysty. 45
Kupy świata (kolorowanka) 47
Kupy do pokolorowania 49
Zaprojektuj kupę 53
Papierowi detektywi 55
Znajdź 10 współczesnych WC 56
Kupa ma różne drogi! 57
Dyplom Kupologa 58
Słowo od ekspertów 59
Słowa, ktore warto znać 61

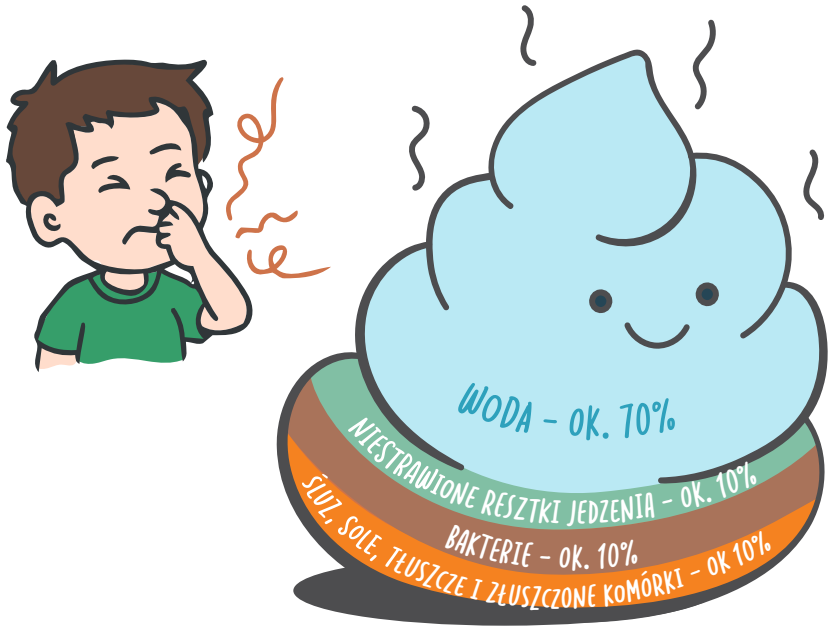
KUPA. ZWYKŁA CZĘŚĆ ŻYCIA.

Każdy człowiek robi kupę. Robią ją też zwierzęta.

To sposób, w jaki ciało pozbywa się tego, czego już nie potrzebuje.

Kupa może śmieszyć. Może brzydko pachnieć. Czasem może też trochę obrzydzać.

Ale przede wszystkim mówi nam, że jelita pracują.



NIE ZGADUJ. ZAUWAŻ.

Warto czasem zerknąć do muszli, zanim spuścisz wodę.

Nie po to, żeby od razu szukać choroby. Po to, żeby zauważyć, że coś się zmieniło.



JEŚLI COŚ CIĘ MARTWI — POWIEDZ DOROSŁEMU.

POZNAJ RÓŻĘ!

LUBIĘ:

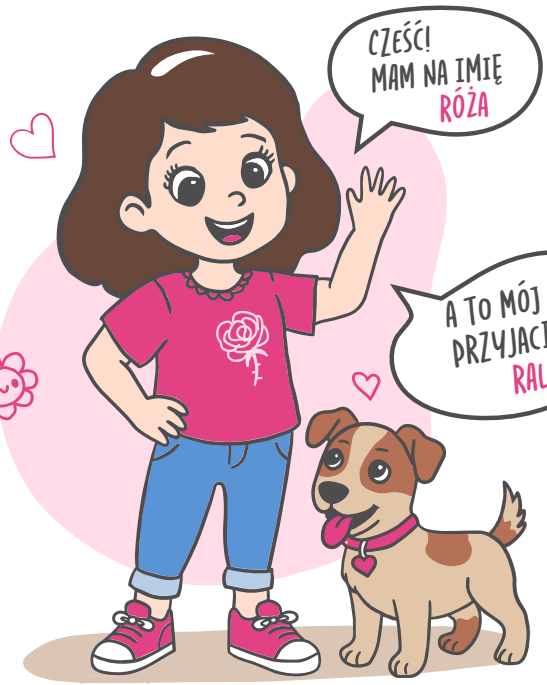

JEŹDZIĆ NA ROWERZE


CZYTAĆ KSIĄŻKI


BAWIĆ SIĘ Z PRZYJACIÓŁMI


OBSERWOWAĆ ZWIERZĘTA


ODKRYWAĆ NOWE MIEJSCA



UWIELBIAM ZADAWAĆ PYTANIA!


SKĄD BIERZE SIĘ KUPA?


DLACZEGO KUPA MA RÓŻNE KOLORY?

CZY WSZYSTKIE ZWIERZĘTA ROBIĄ KUPĘ?

A TY?

JAK MYŚLISZ — CO DZIEJE SIĘ Z JEDZENIEM, KIEDY TRAFIA DO BRZUCHA?

GOTOWY NA PRZYGODĘ?

W TAKIM RAZIE RUSZAJMY!
RAZEM ODKRYJEMY MNÓSTWO TAJEMNIC!

W TEJ KSIĄŻCE ZNAJDZIESZ CIEKAWOSTKI, KOLOROWANKI I ZADANIA.
BĘDZIE WESOŁO, ZASKAKUJĄCO I BARDZO CIEKAWIE!

POZNAJ KOSMO!

LUBIĘ:

- GRAĆ W PIŁKĘ NOŻNĄ
- CZYTAĆ KOMIKSY I PRZYGODÓWKI
- GRAĆ W GRY
- GŁASKAĆ BIFI
- ODKRYWAĆ CIEKAWE RZECZY



UWIELBIAM ZADAWAĆ PYTANIA!

- CO ASTRONAUCI ROBIĄ Z KUPĄ W KOSMOSIE?
- OD CZEGO ZALEŻY JAKI KOLOR MA KUPA?
- JAK DŁUGO KUPA JEST W BRZUCHU ZANIM WYJDZIE?
- CO BY BYŁO GDYBY LUDZIE NIE ROBILI KUPY?

A TY?

JAKIE PYTANIE O KUPĘ ALBO TOALETĘ CHCESZ DZIŚ ZADAĆ?

GOTOWY NA PRZYGODĘ?

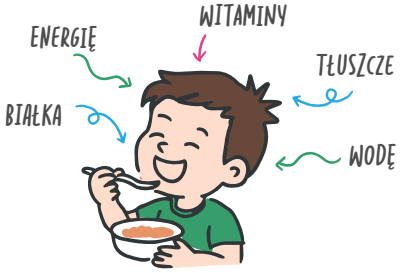
W TAKIM RAZIE RUSZAJMY! RAZEM ODKRYJEMY MNÓSTWO TAJEMNIC!

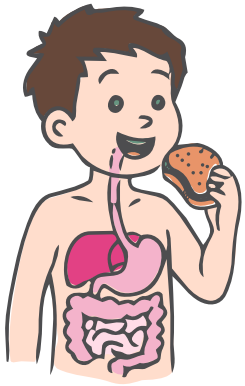
W TEJ KSIĄŻCE ZNAJDZIESZ CIEKAWOSTKI, KOLOROWANKI I ZADANIA. BĘDZIE WESOŁO, ZASKAKUJĄCO I BARDZO CIEKAWIE!

PO CO JEST KUPA?

KUPA TO NATURALNY SPOSÓB, W JAKI ORGANIZM POZBYWA SIĘ TEGO, CZEGO JUŻ NIE POTRZEBUJE.

1 KIEDY JESZ, ORGANIZM ZABIERA TO, CZEGO POTRZEBUJE:





2 RESZTA WĘDRUJE DALEJ. ZOSTAJĄ:





3 RESZTKI MUSZĄ OPUŚCIĆ CIAŁO

WYOBRAŹ SOBIE MIASTO, W KTÓRYM NIKT NIE WYWOZI ŚMIECI. SZYBKO ZROBIŁBY SIĘ BAŁAGAN. TAK SAMO JEST W NASZYM ORGANIZMIE. TO, CZEGO CIAŁO JUŻ NIE POTRZEBUJE, MUSI ZNALEŹĆ DROGĘ NA ZEWNĄTRZ.

4 KUPA DAJE WAŻNE INFORMACJE. MOŻE POWIEDZIEĆ NAM CZY:

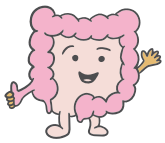
PIJESZ WYSTARCZAJĄCO DUŻO WODY



JESZ WARZYWA I OWOCE



JELITA DOBRZE PRACUJĄ



KOLOR, KSZTAŁT I CZĘSTOTLIWOŚĆ ROBIENIA KUPY MOGĄ POWIEDZIEĆ, CZY WSZYSTKO JEST W PORZĄDKU.

5 KTO KORZYSTA Z KUPY?

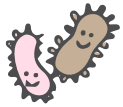
NIEKTÓRE ZWIERZĘTA WRĘCZ JEJ POTRZEBUJĄ!

ŻUK GNOJOWY
ROBI KULKI Z KUPY I ZAKOPUJE JE. TO JEGO JEDZENIE I DOM DLA LARW.



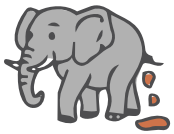


NIEKTÓRE MUCHY
SKŁADAJĄ JAJA W KUPIE – ICH LARWY SIĘ NIĄ ŻYWIĄ.



BAKTERIE GLEBOWE
ROZKŁADAJĄ KUPĘ I ZAMIENIAJĄ JĄ W SKŁADNIKI ODŻYWCZE DLA ROŚLIN.

6 W PRZYRODZIE KUPA JEST BARDZO WAŻNA



SŁOŃ POMAGA ROŚLINOM WĘDROWAĆ. ZJADA OWOCE, A ICH NASIONA MOGĄ TRAFIĆ Z KUPĄ W NOWE MIEJSCE. TAM MAJĄ SZANSĘ WYROSNĄĆ.



KRÓLIK POMAGA ROŚLINOM ROSNĄĆ. JEGO KUPA TRAFIA DO ZIEMI I WZBOGACA JĄ W SKŁADNIKI, KTÓRE PRZYDAJĄ SIĘ ROŚLINOM.



WIELORYB POMAGA OCEANOWI ODDYCHAĆ. TO, CO ZOSTAWIA W WODZIE, ODŻYWIA MALEŃKIE ROŚLINY I ZWIERZĘTA, OD KTÓRYCH ZACZYNA SIĘ ŻYCIE W OCEANIE.



DZIĘKI KUPIE ZIEMIA JEST ŻYZNA, A ROŚLINY MOGĄ ROSNĄĆ!

7 CO SIĘ DZIEJE, GDY KUPA ZA DŁUGO ZOSTAJE W BRZUCHU?

KIEDY KUPA ZA DŁUGO ZOSTAJE W JELITACH, MOŻE ZROBIĆ SIĘ TWARDA I TRUDNA DO ZROBIENIA. WTEDY MOŻE:



BOLEĆ BRZUCH,

BYĆ TRUDNO SKORZYSTAĆ Z TOALETY,

POJAWIĆ SIĘ UCZUCIE PEŁNEGO, CIĘŻKIEGO BRZUCHA.



DLATEGO, GDY CZUJESZ POTRZEBĘ, NIE WSTRZYMUJ KUPY. A JEŚLI BRZUCH CZĘSTO BOLI ALBO NIE MOŻESZ ZROBIĆ KUPY – POWIEDZ DOROSŁEMU.



8 CIEKAWOSTKA!

WIELE ROŚLIN WYRASTA DZIĘKI NASIONOM, KTÓRE WCZEŚNIEJ PRZELECIAŁY PRZEZ BRZUCH ZWIERZĘCIA I ZOSTAŁY WYDALONE RAZEM Z KUPĄ. NASIONA MAJĄ SUPER-PRZEJAZD I NOWE MIEJSCE DO ŻYCIA!

PAMIĘTAJ!



KUPA NIE JEST CZYMŚ ZŁYM. TO ZNAK, ŻE ORGANIZM:

- DZIAŁA
- PRACUJE
- TRAWI
- I POTRAFI SIĘ OCZYSZCZAĆ



DOBRY ZNAK TO, GDY:

- ROBIENIE KUPY NIE BOLI,
- KUPA WYCHODZI BEZ DUŻEGO WYSIŁKU,
- CHODZISZ DO TOALETY REGULARNIE – ZWYKLE O PODOBNEJ PORZE DNIA.

TWOJE JELITA LUBIĄ:



WODĘ,



RÓŻNORODNE JEDZENIE,



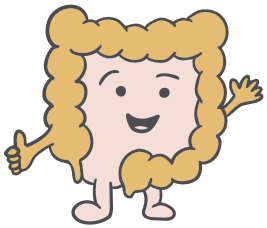
RUCH I ZABAWĘ.

TWÓJ BRZUCH WIE, CO ROBI. SŁUCHAJ SWOJEGO CIAŁA!

JELITO GRUBE

MIEJSCE, GDZIE POWSTAJE KUPA

PO PRZEJŚCIU PRZEZ JELITO CIENKIE, RESZTKI JEDZENIA TRAFIAJĄ DO JELITA GRUBEGO. TUTAJ ORGANIZM ODZYSKUJE WODĘ I POWSTAJE KUPA.



CO TRAFIA DO JELITA GRUBEGO?

Z JELITA CIENKIEGO PRZYBYWAJĄ:

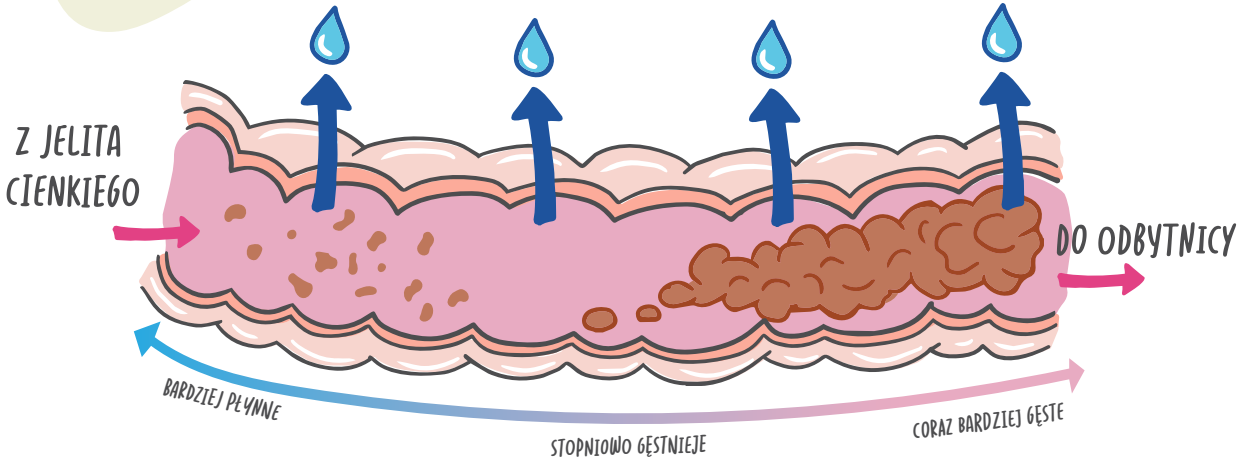
- NIESTRAWIONE RESZTKI POKARMU
- BŁONNIK
- DUŻO WODY
- BAKTERIE

ODZYSKIWANIE WODY

JELITO GRUBE ODZYSKUJE WODĘ NA CAŁEJ SWOJEJ DŁUGOŚCI. WODA PRZECHODZI PRZEZ ŚCIANY JELITA DO KRWI I WRACA DO ORGANIZMU. DZIĘKI TEMU NIE TRACIMY JEJ ZBYT DUŻO.

POMOC BAKTERII

W JELICIE GUBYM MIESZKAJĄ MILIARDY BAKTERII. POMAGAJĄ ROZKŁADAĆ RESZTKI POKARMU I WSPIERAJĄ NASZE ZDROWIE.



JELITO GRUBE

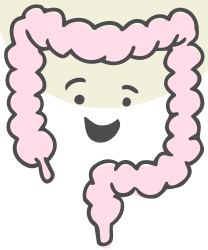
MIEJSCE, GDZIE POWSTAJE KUPA

CIEKAWOSTKA!

GDYBY JELITO GRUBE NIE ODZYSKIWAŁO WODY, ORGANIZM SZYBKO BY SIĘ ODWODNIŁ!

1 RESZTKI TRAFIAJĄ DO JELITA GRUBEGO

PO PRZEJŚCIU PRZEZ JELITO CIENKIE RESZTKI JEDZENIA TRAFIAJĄ DO JELITA GRUBEGO.



2 ODZYSKIWANIE WODY

WODA PRZENIKA PRZEZ ŚCIANY JELITA GRUBEGO DO KRWI I WRACA DO ORGANIZMU.

3 PRACA BAKTERII

BAKTERIE ROZKŁADAJĄ RESZTKI POKARMU I WYTWARZAJĄ SUBSTANCJE WSPIERAJĄCE NASZE ZDROWIE

4 POWSTAJE KUPA

IM WIĘCEJ WODY ZOSTANIE ODZYSKANE ,TYM GĘSTSZA STAJE SIĘ KUPA.

ZAPAMIĘTAJ!

JELITO GRUBE ODZYSKUJE WODĘ → BAKTERIE POMAGAJĄ ROZKŁADAĆ RESZTKI → KUPA STAJE SIĘ CORAZ BARDZIEJ GĘSTA → NASTEPNY PRZYSTANEK – ODBYTNICA

RÓŻA WYJAŚNIA

JELITO GRUBE DZIAŁA JAK OSZCZĘDNY GOSPODARZ. ODZYSKUJE WODĘ I PRZYGOTOWUJE KUPĘ DO DALSZEJ PODRÓŻY.



Z CZEGO SKŁADA SIĘ KUPA?

CZY KUPA TO TYLKO RESZTKI JEDZENIE? **NIE!** KUPA JEST MIESZANKĄ WIELU RÓŻNYCH RZECZY, KTÓRYCH ORGANIZM JUŻ NIE POTRZEBUJE.

WODA

NAJWIĘCEJ W KUPIE JEST WODY.
OKOŁO 70-75%
TO WŁASNIE DZIĘKI WODZIE KUPA JEST MIĘKKA.

BAKTERIE

W JELITACH MIESZKAJĄ MILIARDY BAKTERII. POMAGAJĄ TRAWIĆ POKARM I DBAĆ O ZDROWIE JELIT. CZĘŚĆ Z NICH TRAFIA PÓŹNIEJ DO KUPY.

CO KRYJE SIĘ W KUPIE?



NIESTRAWIONE RESZTKI POKARMU

NIE WSZYSTKO CO ZJEMY MOŻE ZOSTAĆ WYKORZYSTANE PRZEZ ORGANIZM. W KUPIE ZNAJDUJĄ SIĘ MIĘDZY INNYMI:

ZUŻYTE KOMÓRKI

ŚCIANY JELIT CAŁY CZAS SIE ODNAWIAJĄ. STARE KOMORKI SĄ USUWANE Z ORGANIZMU I RÓWNIEŻ STAJĄ SIE CZĘŚCIA KUPY.

BARWNIKI

SPECJALNE SUBSTANCJE POWSTAJĄCE PODCZAS TRAWIENIA NADAJĄ KUPIE JEJ TYPOWY KOLOR



ZAPAMIĘTAJ!

KUPA TO MIESZANKA RZECZY, KTÓRYCH ORGANIZM JUŻ NIE POTRZEBUJE:

WODA | NIESTRAWIONE RESZTKI POKARMU | BAKTERIE | ZUŻYTE KOMÓRKI | BARWNIKI

CIEKAWOSTKA!

GDYBY USUNĄĆ Z KUPY CAŁĄ WODĘ, ZOSTAŁABY TYLKO NIEWIELKA, BARDZO TWARDA GRUDKA!

DOBRE BAKTERIE W JELITACH

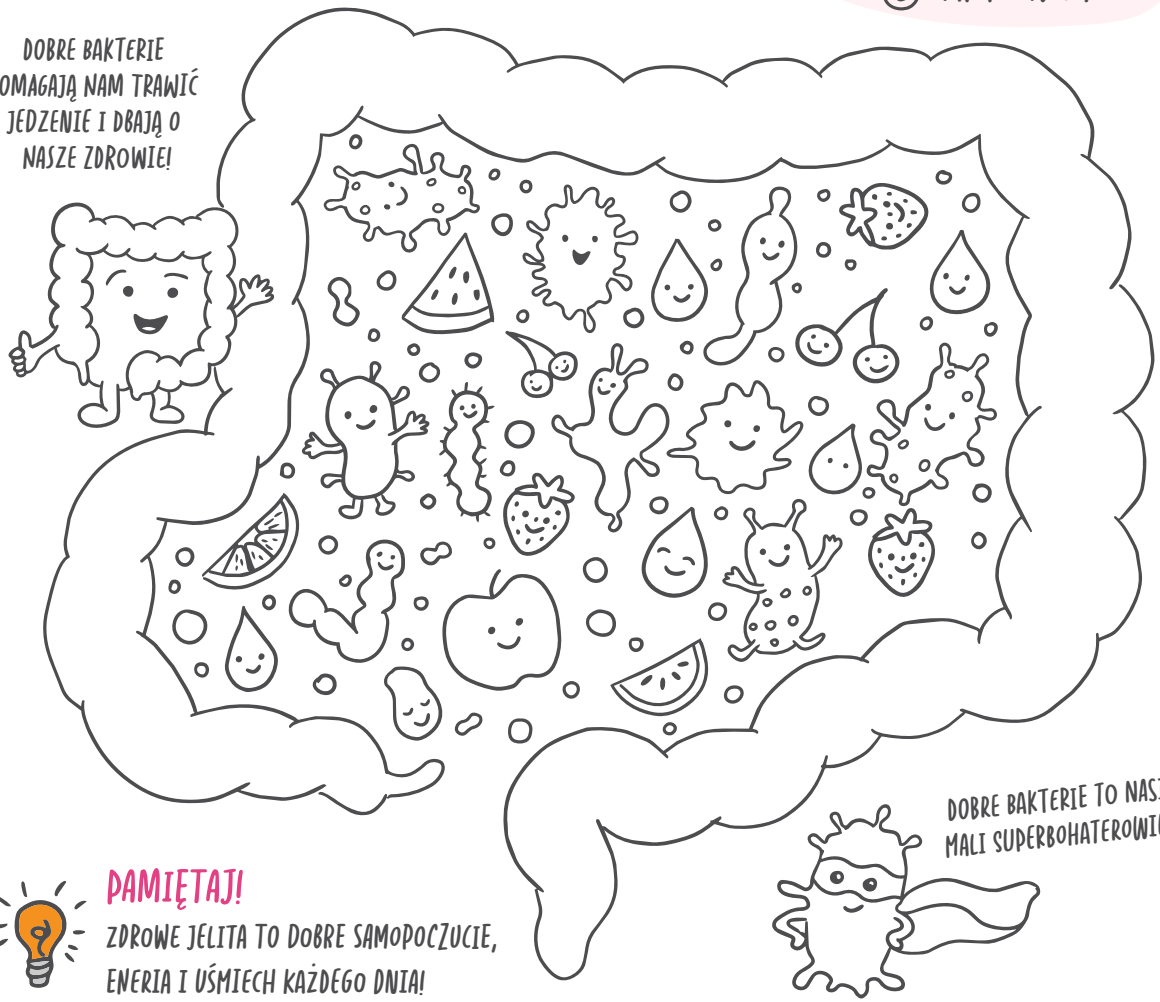
POKOLORUJ MIESZKAŃCÓW JELIT!

DOBRE BAKTERIE

KAWAŁKI OWOCÓW

KROPLE WODY

DOBRE BAKTERIE POMAGAJĄ NAM TRAWIĆ JEDZENIE I DBAJĄ O NASZE ZDROWIE!



DOBRE BAKTERIE TO NASI MALI SUPERBOHATEROWIE!

PAMIĘTAJ!

ZDROWE JELITA TO DOBRE SAMOPOCZUCIE, ENERIA I UŚMIECH KAŻDEGO DNIA!

WIELKA PODRÓŻ JEDZENIA

PODRÓŻ PRZEZ UKŁAD POKARMOWY

ZOBACZ JAK JEDZENIE ZMIENIA SIĘ W ENERGIĘ, A TO, CZEGO CIAŁO NIE POTRZEBUJE – W KUPĘ!



1 BUZIA

GRYZIESZ JEDZENIE ZĘBAMI

ŚLINA POZWALA CI JE ROZDROBIĆ I POŁKNĄĆ



JEDZENIE STAJE SIĘ MIĘKKIE I GOTOWE DO DALSZEJ PODRÓŻY

2 PRZEŁYK

JEDZENIE ZJEŻDŻA W DÓŁ JAK NA ZJEŻDŻALNI!



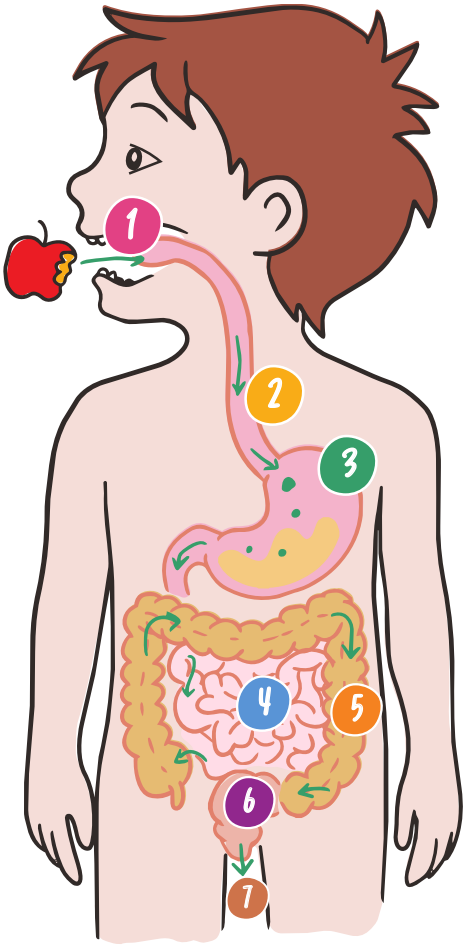
DŁUGA RURKA PROWADZĄCA JEDZENIE Z BUZI DO ŻOŁĄDKA

3 ŻOŁĄDEK

ŻOŁĄDEK MIESZA JEDZENIE Z SOKAMI TRAWIENNYMI



JEDZENIE ZAMIENIA SIĘ W PAPKĘ

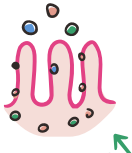


4 JELITO CIENKIE

TO NAJWAŻNIEJSZA STACJA!

TUTAJ ORGANIZM ZABIERA TO, CZEGO POTRZEBUJE:

- ENERGIĘ
- BIAŁKO
- WITAMINY
- CZĘŚĆ WODY



RESZTA JEDZENIA LECI DALEJ

5 JELITO GRUBE

ODZYSKUJE WODĘ

POWOLI FORMUJE KUPĘ



MIESZKAJĄ TU DOBRE BAKTERIE, KTÓRE POMAGAJĄ W TRAWIENIU

WIELKA PODRÓŻ JEDZENIA

PODRÓŻ PRZEZ UKŁAD POKARMOWY

KOSMO WYJAŚNIA

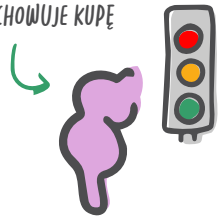
TWOJE CIAŁO JEST NIESAMOWITE! DBA O CIEBIE KAŻDEGO DNIA. JEDZ ZDROWO, PIJ WODĘ, RUSZAJ SIĘ I SŁUCHAJ SWOJEGO CIAŁA!



6 ODBYTNICA

PRZECHOWUJE KUPĘ

WYSYŁA SYGNAŁ DO MÓZGU: "CZAS DO TOALETY!"



7 TOALETA

KUPA OPUSZCZA ORGANIZM

PODRÓŻ ZAKOŃCZONA!



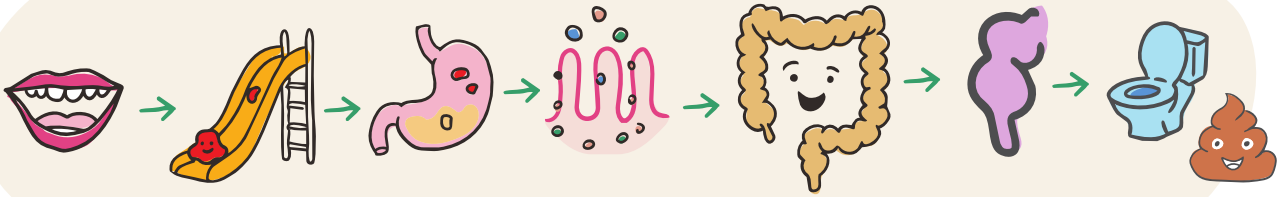
CIEKAWOSTKI

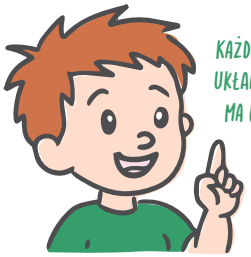
OD PIERWSZEGO KĘSA DO KUPY MOŻE MINĄĆ OD 1 DO 3 DNI!

JELITO CIENKIE MA AŻ 5-7 METRÓW DŁUGOŚCI!

W JELITACH MIESZKA NAWET 100 BILIONÓW DOBRYCH BAKTERII!

CAŁA PODRÓŻ W SKRÓCIE



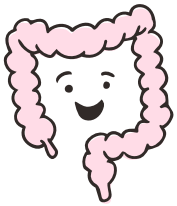


KAŻDA CZĘŚĆ TWOJEGO UKŁADU POKARMOWEGO MA WAŻNE ZADANIE!

ZADANIE:

KTO CO ROBI?

POŁĄCZ LINIĄ KAŻDY OBRAZEK Z TYM, CO ROBI W TWOIM CIELE





BUZIA



ŻOŁĄDEK



JELITO CIENKIE



JELITO GRUBE



ODBYTNICA



TOALETA



ODZYSKUJE WODĘ



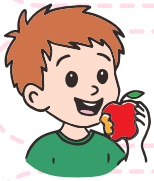
MIESZA JEDZENIE Z SOKAMI



KOŃCZY PODRÓŻ



DAJE SYGNAŁ "CZAS DO TOALETY"



GRYZIE JEDZENIE



POBIERA SKŁADNIKI ODŻYWCZE



PAMIĘTAJ!

CAŁY UKŁAD POKARMOWY WSPÓŁPRACUJE, ŻEBY ZAMIENIĆ JEDZENIE W ENERGIĘ, A TO, CZEGO NIE POTRZEBUJEMY – W KUPĘ!

ŚWIETNA ROBOTA!

WYGODNIE NA TOALECIE

DOBRA POZYCJA POMAGA BRZUCHOWI I JELITOM DZIAŁAĆ SPOKOJNIE



1. OPRZYJ STOPY STABLINIE



2. KOLANA TROCHĘ WYŻEJ NIŻ BIODRA



3. POCHYL SIĘ LEKKO DO PRZODU



4. ODDYCHAJ SPOKOJNIE



JEŚLI ROBIENIE KUPY BOLI, ALBO PRZEZ KILKA DNI NIE MOŻESZ JEJ ZROBIĆ – POWIEDZ DOROSŁEMU!

KUPA EMOCJI

KAŻDY Z NAS CZUJE RÓŻNE EMOCJE. TO NORMALNE! JAK SIĘ DZIŚ CZUJESZ?



RADOSNA



SMUTNA



ZŁA



ZMĘCZONA



ZAWSTYDZONA



STRACHLIWA



NIE MA ZŁYCH EMOCJI – KAŻDA INFORMUJE NAS O CZYMŚ WAŻNYM!
EMOCJE SĄ WAŻNE – MOŻESZ O NICH ROZMAWIAĆ.

KUPA EMOCJI

KAŻDY Z NAS CZUJE RÓŻNE EMOCJE. TO NORMALNE! JAK SIĘ DZIŚ CZUJESZ?



PODEKSCYTOWANA



ZASKOCZONA



DUMNA



ZAZDROSNA



PRZYGNĘBIONA



SPOKOJNA



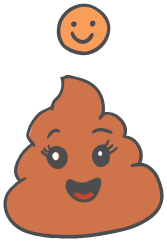
NIE MA ZŁYCH EMOCJI – KAŻDA INFORMUJE NAS O CZYMŚ WAŻNYM!
EMOCJE SĄ WAŻNE – MOŻESZ O NICH ROZMAWIAĆ.

KUPA I UCZUCIA

TWOJE UCZUCIA WPŁYWAJĄ NA TWÓJ BRZUCH... A BRZUCH NA KUPĘ!

KAŻDY Z NAS CZASEM CZUJE RÓŻNE EMOCJE. TO NORMALNE!
SPRAWDŹ JAK TWOJE UCZUCIA MOGĄ WPŁYWAĆ NA BRZUCH I CO POMAGA

RADOŚĆ



CZUJĘ SIĘ LEKKO
I MAM DUŻO ENERGII!

MÓJ BRZUCH

JEST SPOKOJNY I ZRELAKSOWANY



MOJA KUPA

NAJCZĘŚCIEJ WYGLĄDA NORMALNIE



PODEKSCYTOWANIE



JESTEM PODEKSCYTOWANY
I NIE MOGĘ SIĘ DOCZEKAĆ!

MÓJ BRZUCH

TROCHĘ NIESPOKOJNY,
"MOTYLKI W BRZUCHU"

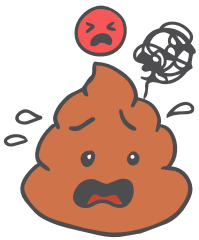


MOJA KUPA

MOŻE BYĆ BARDZIEJ MIĘKKA
NIŻ ZWYKLE



STRES



MAM DUŻO NA GŁOWIE
I SIĘ STRESUJĘ

MÓJ BRZUCH

MOŻE BOLEĆ, BYĆ NAPIĘTY,
JAKBY "SKRĘCONY W SUPEŁEK"

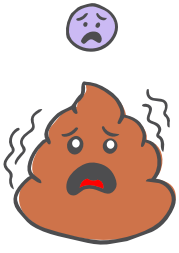


MOJA KUPA

MOŻE BYĆ TWARDSZA NIŻ ZWYKLE



STRACH



CZUJĘ SIĘ PRZESTRASZONY
ALBO ZANIEPOKOJONY

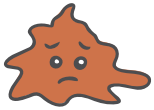
MÓJ BRZUCH

MOŻE MOCNO BOLEĆ, ŚCISKAĆ SIĘ
LUB KURCZYĆ



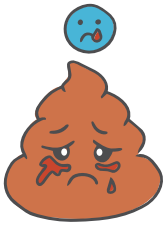
MOJA KUPA

MOŻE BYĆ RZADSZA NIŻ ZWYKLE



DBAJ O SWOJE UCZUCIA, A TWÓJ BRZUCH CI PODZIĘKUJE!

SMUTEK



JESTEM SMUTNY I MAM OCHOTĘ SIĘ WYCOFAĆ

MÓJ BRZUCH

MOŻE BYĆ CIĘŻKI I "PRZYTŁOCZONY"



MOJA KUPA

MOŻE BYĆ RÓŻNA – CZASEM TWARDSZA, CZASEM BARDZIEJ MIĘKKA



SPOKÓJ



CZUJĘ SIĘ SPOKOJNY I W PORZĄDKU

MÓJ BRZUCH

JEST SPOKOJNY, PRAWIDŁOWO PRACUJE



MOJA KUPA

NAJCZĘŚCIEJ WYGLĄDA NORMALNIE





PAMIĘTAJ! TWOJE UCZUCIA SĄ WAŻNE! NIE MA ZŁYCH EMOCJI!

CO SIĘ DZIEJE?

W BRZUCHU MAMY „DRUGI MÓZG", KTÓRY BARDZO CZUJE NASZE EMOCJE. KIEDY SIĘ MARTWIMY, STRESUJEMY ALBO BOIMY, NASZ BRZUCH TO ODCZUWA!

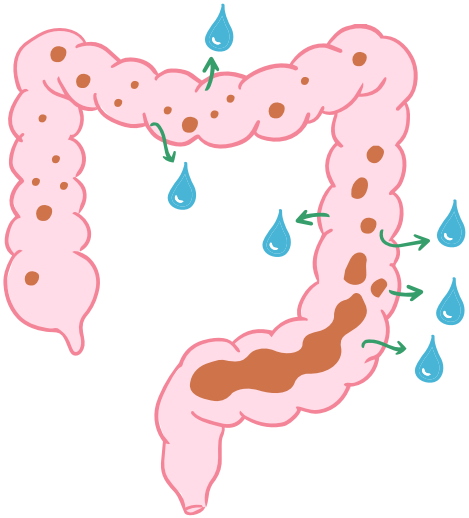


CO POMAGA?

- GŁĘBOKIE ODDYCHANIE
- ROZMOWA Z KIMŚ BLISKIM
- RUCH I ZABAWA
- ODPOCZYNEK I SEN
- PICIE WODY
- CIEPŁE PRZYTULENIE

WODA I TWOJA KUPA

WODA POMAGA JELITOM DOBRZE PRACOWAĆ.



CO DZIEJE SIĘ W JELICIE GRUBYM?

KIEDY JEDZENIE PRZEJDZIE PRZEZ JELITA,
ZOSTAJE PO NIM TO, CZEGO CIAŁO JUŻ NIE POTRZEBUJE.
JELITO GRUBE ZABIERA Z TYCH RESZTEK CZĘŚĆ WODY.
DZIĘKI TEMU POWSTAJE KUPA.
GDY KUPA ZOSTAJE W JELICIE ZA DŁUGO
JELITO ZABIERA Z NIEJ CORAZ WIĘCEJ WODY.

WTEDY KUPA MOŻE STAĆ SIĘ:

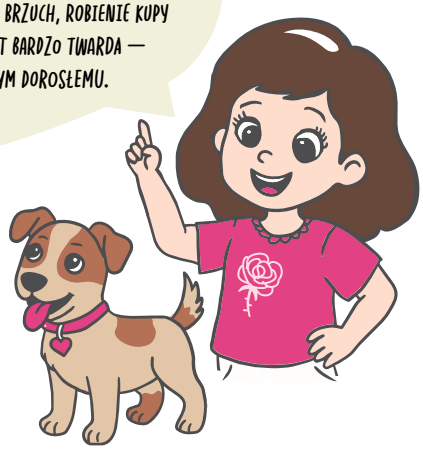


TWARDA,
SUCHA,
TRUDNA
DO ZROBIENIA.



PAMIĘTAJ!

TWARDA KUPA NIE ZAWSZE OZNACZA,
ŻE WYPIŁEŚ LUB WYPIŁAŚ ZA MAŁO WODY.
JEŚLI CZĘSTO BOLI CIĘ BRZUCH, ROBIENIE KUPY
BOLI ALBO KUPA JEST BARDZO TWARDA —
POWIEDZ O TYM DOROSŁEMU.



NIE WARTO WSTRZYMYWAĆ KUPY, GDY CZUJESZ, ŻE CHCE WYJŚĆ.

CO POMAGA JELITOM?



REGULARNE
PICIE WODY,



RUCH I ZABAWA,



RÓŻNORODNE
JEDZENIE,



SPOKOJNE KORZYSTANIE
Z TOALETY.

JAK PAMIĘTAĆ O WODZIE?

TWOJE CIAŁO POTRZEBUJE WODY KAŻDEGO DNIA.
ILOŚĆ, KTÓREJ POTRZEBUJESZ, ZALEŻY OD WIEKU, POGODY, RUCHU I TEGO, CO JESZ.
DLATEGO PIJ WODĘ REGULARNIE W CIĄGU DNIA — MAŁYMI ŁYKAMI.

SYGNAŁY, ŻE WARTO SIĘ NAPIĆ:

CZUJESZ PRAGNIENIE,

JEST GORĄCO,

MASZ SUCHE USTA,

DUŻO BIEGASZ, ĆWICZYSZ LUB SIĘ BAWISZ,

TWÓJ MOCZ JEST CIEMNOŻÓŁTY.



PROSTE SPOSOBY:



MIEJ BIDON POD RĘKĄ,



NAPIJ SIĘ DO ŚNIADANIA, OBIADU I KOLACJI,



PIJ PO ZABAWIE I RUCHU,



WYBIERAJ WODĘ, GDY CHCE CI SIĘ PIĆ,



JEDZ WARZYWA I OWOCE — TEŻ ZAWIERAJĄ WODĘ.

CIEKAWOSTKA



KIEDY JEST GORĄCO ALBO DUŻO SIĘ RUSZASZ, CIAŁO POTRZEBUJE WIĘCEJ WODY NIŻ ZWYKLE.

PAMIĘTAJ!



WODA TO NAJLEPSZY NAPÓJ NA CO DZIEŃ. JEŚLI BARDZO CHCE CI SIĘ PIĆ, CZUJESZ SIĘ SŁABO ALBO PRAWIE NIE ROBISZ SIKU — POWIEDZ DOROSŁEMU.



DLACZEGO KUPA MA RÓŻNE KOLORY?

KOLOR KUPY MOŻE ZMIENIAĆ SIĘ Z DNIA NA DZIEŃ. CZĘSTO ZALEŻY OD TEGO, CO JEDLIŚMY.



BRĄZOWA

TO NAJCZĘSTSZY KOLOR KUPY. BRĄZOWY KOLOR POWSTAJE DZIĘKI ŻÓŁCI — PŁYNOWI, KTÓRY POMAGA TRAWIĆ JEDZENIE.



ZIELONA

ZIELONA KUPA MOŻE POJAWIĆ SIĘ PO ZIELONYCH WARZYWACH, NA PRZYKŁAD SZPINAKU LUB BROKUŁACH. CZASEM DZIEJE SIĘ TAK TEŻ WTEDY, GDY JEDZENIE PRZECHODZI PRZEZ JELITA SZYBCIEJ NIŻ ZWYKLE.



POMARAŃCZOWA

POMARAŃCZOWA KUPA MOŻE POJAWIĆ SIĘ PO MARCHEWCE, DYNI, BATATACH ALBO MORELACH.



ŻÓŁTA

CZASEM ŻÓŁTAWY KOLOR KUPY MOŻE BYĆ ZWIĄZANY Z JEDZENIEM ALBO SZYBSZĄ PRACĄ JELIT. JEŚLI TAKI KOLOR UTRZYMUJE SIĘ PRZEZ KILKA DNI ALBO ŹLE SIĘ CZUJESZ — POWIEDZ DOROSŁEMU.



PAMIĘTAJ!

JEDNA KUPA W INNYM KOLORZE ZWYKLE NIE OZNACZA PROBLEMU. PRZYPOMNIJ SOBIE: CO JADŁEŚ LUB JADŁAŚ W OSTATNICH DNIACH?

KIEDY KOLOR KUPY WARTO POKAZAĆ DOROSŁEMU?

NIE MUSISZ SAMODZIELNIE ZGADYWAĆ, CO OZNACZA KOLOR KUPY. OD TEGO SĄ DOROŚLI I LEKARZE.



CZARNA

CZARNA KUPA MOŻE POJAWIĆ SIĘ PO NIEKTÓRYCH PRODUKTACH ALBO LEKACH, NA PRZYKŁAD PREPARATACH ŻELAZA. JEŚLI NIE WIESZ, SKĄD SIĘ WZIĘŁA, ALBO JEST SMOLISTA I BARDZO CIEMNA: POWIEDZ DOROSŁEMU OD RAZU.



CZERWONA

CZERWONA KUPA MOŻE ZDARZYĆ SIĘ PO CZERWONYCH PRODUKTACH, NA PRZYKŁAD BURAKACH. ALE CZASEM MOŻE OZNACZAĆ KREW. ZAWSZE POWIEDZ O CZERWONEJ KUPIE DOROSŁEMU.

BIAŁA, SZARA LUB BARDZO JASNA

TAKI KOLOR NIE JEST TYPOWY. POWIEDZ O NIM DOROSŁEMU.





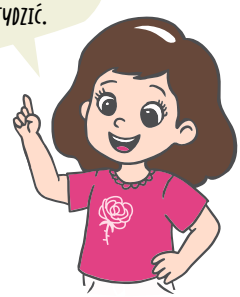
NIE TYLKO KOLOR JEST WAŻNY

POWIEDZ DOROSŁEMU TAKŻE WTEDY, GDY:

- BOLI CIĘ BRZUCH,
- ROBIENIE KUPY BOLI,
- KUPA JEST BARDZO TWARDA ALBO BARDZO RZADKA PRZEZ KILKA DNI,
- MASZ GORĄCZKĘ, WYMIOTUJESZ ALBO CZUJESZ SIĘ ŹLE,
- PRZEZ KILKA DNI NIE MOŻESZ ZROBIĆ KUPY.

PAMIĘTAJ!

GDY COŚ CIĘ MARTWI — POWIEDZ O TYM DOROSŁEMU. KUPA TO ZWYKŁA SPRAWA. NIE MA POWODU SIĘ WSTYDZIĆ.



SKALA BRISTOLSKA

7 TYPÓW KUPY – SPRAWDŹ, CO KUPA MÓWI O PRACY TWOICH JELIT!

1. ODDZIELNE, TWARDE GRUDKI JAK ORZECHY (TRUDNE DO WYDALENIA)



ZAPARCIA – PIJ WIĘCEJ WODY, JEDZ WIĘCEJ BŁONNIKA

2. ZBITA, SUCHA KUPA W KSZTAŁCIE KIEŁBASY, Z GRUDKAMI NA POWIERZCHNI



ZAPARCIA – PIJ WIĘCEJ WODY, JEDZ WIĘCEJ BŁONNIKA

3. KIEŁBASA JAK WĄŻ, GŁADKA I MIĘKKA



IDEALNA KUPA, BRAWO!

4. KIEŁBASA JAK WĄŻ, GŁADKA I MIĘKKA, JAK IDEALNA KUPA



IDEALNA KUPA, BRAWO!

5. MIĘKKIE KAWAŁKI Z WYRAŹNYMI BRZEGAMI (ŁATWE DO WYDALENIA)



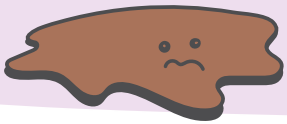
W PORZĄDKU, WSZYSTKO OK!

6. MIĘKKIE, PAPKOWATE KAWAŁKI O POSTRZĘPIONYCH KRAWĘDZIACH, PAPKOWATA KUPA



BIEGUNKA – PIJ WODĘ, ODPOCZNIJ

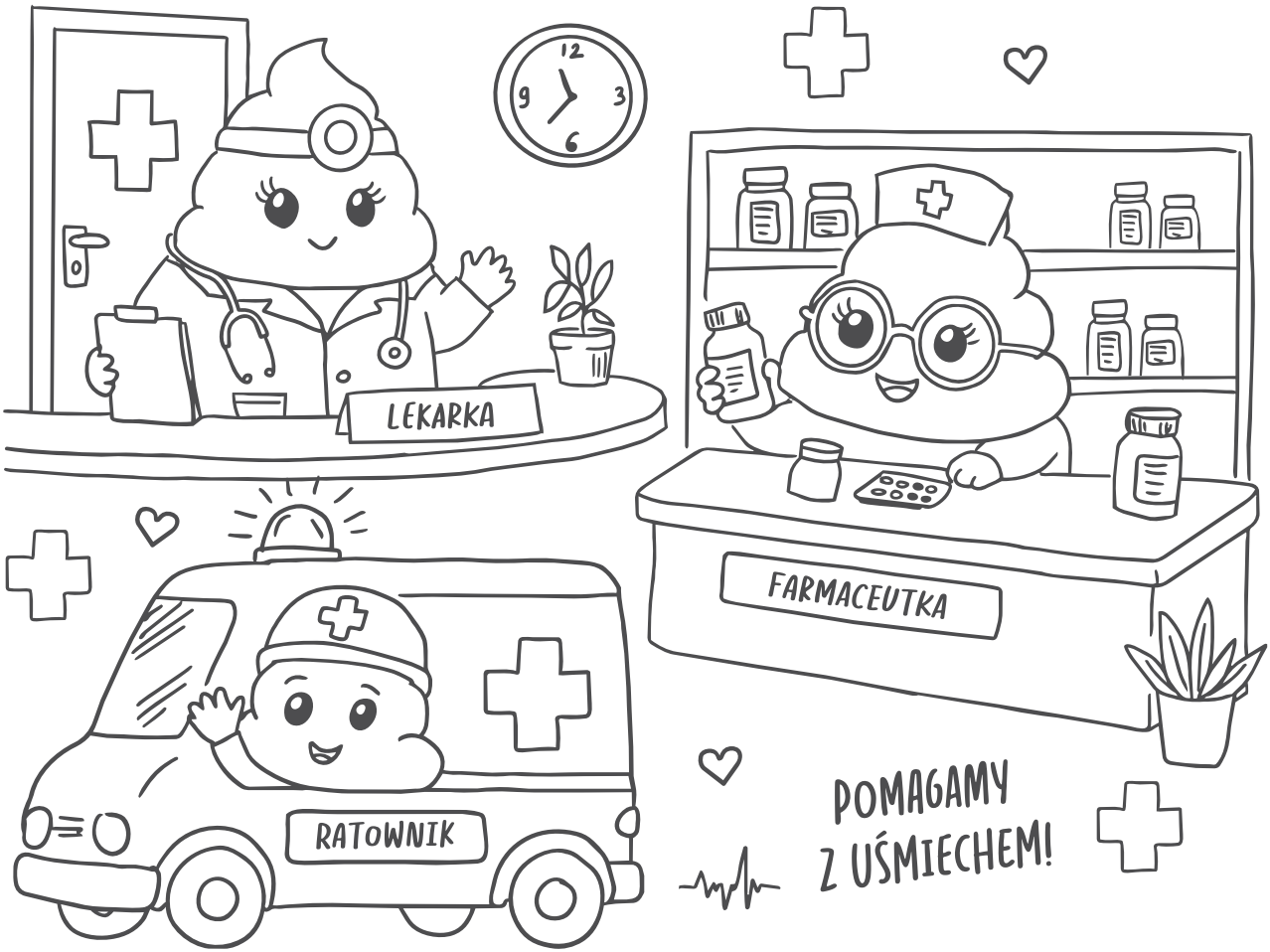
7. WODNISTA, BEZ STAŁYCH KAWAŁKÓW, CAŁKOWICIE PŁYNNA



BIEGUNKA – PIJ WODĘ, ODPOCZNIJ, JEŚLI NIE MIJA – SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM.

SZPITAL KUPEK

NASI BOHATEROWIE DBAJĄ O ZDROWIE KAŻDEGO BRZUSZKA!



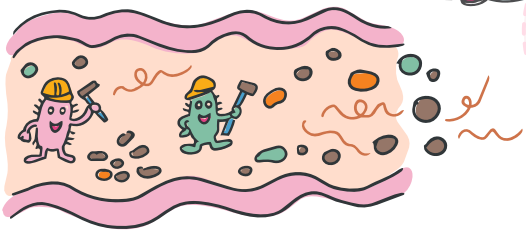
DLACZEGO KUPA BRZYDKO PACHNIE?

ZAPACH KUPY MOŻE SIĘ ZMIENIAĆ. I ZWYKLE MA KU TEMU POWÓD.

SKĄD BIERZE SIĘ ZAPACH?

W JELITACH PRACUJĄ BAKTERIE. ROZKŁADAJĄ RESZTKI PO TRAWIENIU, A PRZY TYM POWSTAJĄ GAZY. TO WŁAŚNIE ONE NADAJĄ KUPIE ZAPACH.





CO MOŻE ZMIENIĆ ZAPACH KUPY?



TO, CO JEMY. NIEKTÓRE PRODUKTY MOGĄ SPRAWIĆ, ŻE KUPA PACHNIE MOCNIEJ, NA PRZYKŁAD: CEBULA I CZOSNEK, FASOLA, JAJKA, BROKUŁY I KAPUSTA.



TO, JAK DŁUGO KUPA ZOSTAJE W JELITACH
GDY DŁUGO WSTRZYMUJEMY KUPĘ ALBO MAMY ZAPARCIE, MOŻE PACHNIEĆ MOCNIEJ.

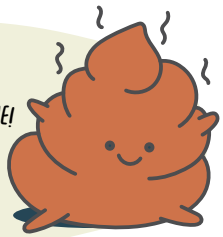


CHOROBA ALBO LEKI
PRZY BIEGUNCE, INFEKCJI BRZUCHA LUB PO NIEKTÓRYCH LEKACH ZAPACH KUPY TEŻ MOŻE SIĘ ZMIENIĆ.



BAKTERIE W NASZYCH JELITACH
KAŻDY Z NAS MA W JELITACH TROCHĘ INNĄ EKIPĘ BAKTERII. DLATEGO KUPA KAŻDEGO CZŁOWIEKA MOŻE PACHNIEĆ TROCHĘ INACZEJ.

KUPA NIE MUSI PACHNIEĆ ŁADNIE. TO ZUPEŁNIE NORMALNE!





NASZ NOS TO WYŁAPUJE

W POWIETRZU UNOSZĄ SIĘ NIEWIDZIALNE CZĄSTECZKI ZAPACHU. NOS JE WYCZUWA I OD RAZU WYSYŁA WIADOMOŚĆ DO MÓZGU: „COŚ TU PACHNIE!"



KIEDY POWIEDZIEĆ DOROSŁEMU?

JEŚLI KUPA PRZEZ KILKA DNI PACHNIE LUB WYGLĄDA ZUPEŁNIE INACZEJ NIŻ ZWYKLE, A DO TEGO BOLI CIĘ BRZUCH, MASZ BIEGUNKĘ, WYMIOTUJESZ ALBO ŹLE SIĘ CZUJESZ — POWIEDZ O TYM DOROSŁEMU.

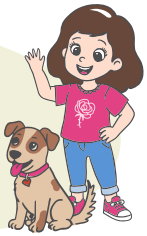


DLACZEGO PIES WĄCHA KUPĘ?

DLA PSA KUPA TO PACHNĄCA WIADOMOŚĆ O TYM, KTO BYŁ W OKOLICY.

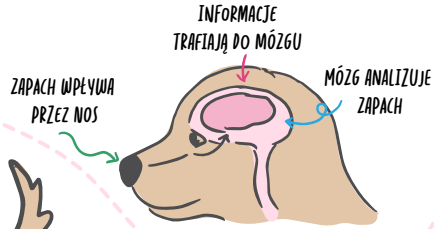
PSI NOS MA SUPERMOC!

PSY MAJĄ W NOSIE ZNACZNIE WIĘCEJ RECEPTORÓW ZAPACHOWYCH NIŻ LUDZIE. CZŁOWIEK MA ICH OKOŁO 5–6 MILIONÓW. PIES MOŻE MIEĆ ICH NAWET PONAD 200 MILIONÓW! DLATEGO PIES WYCZUWA ZAPACHY, KTÓRYCH CZŁOWIEK W OGÓLE NIE ZAUWAŻA.



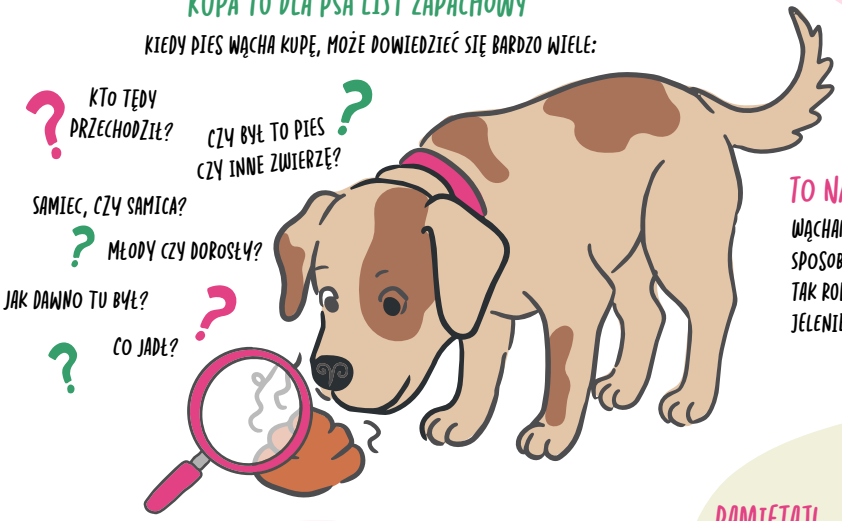
JAK PIES CZYTA ZAPACH?

PIES NIE CZYTA OCZAMI, TYLKO NOSEM! ZAPACH WĘDRUJE DO SPECJALNEGO NARZĄDU W NOSIE, A PÓŹNIEJ DO MÓZGU, KTÓRY „ODCZYTUJE" INFORMACJE.



KUPA TO DLA PSA LIST ZAPACHOWY

KIEDY PIES WĄCHA KUPĘ, MOŻE DOWIEDZIEĆ SIĘ BARDZO WIELE:



TO NATURALNE ZACHOWANIE

WĄCHANIE ZAPACHÓW JEST DLA PSA NORMALNYM SPOSOBEM POZNAWANIA ŚWIATA.
TAK ROBIĄ TEŻ: WILKI, LISY, NIEDŹWIEDZIE, JELENIE, I WIELE INNYCH DZIKICH ZWIERZĄT.





CIEKAWOSTKA!

PSY POTRAFIĄ ROZPOZNAĆ ZNAJOMEGO PSA PO SAMYM ZAPACHU NAWET PO WIELU DNIACH LUB TYGODNIACH! DLA PSA ŚWIAT JEST PEŁEN NIEWIDZIALNYCH ZAPACHÓW. MY ICH NIE WIDZIMY, ALE ON – TAK!

PAMIĘTAJ!

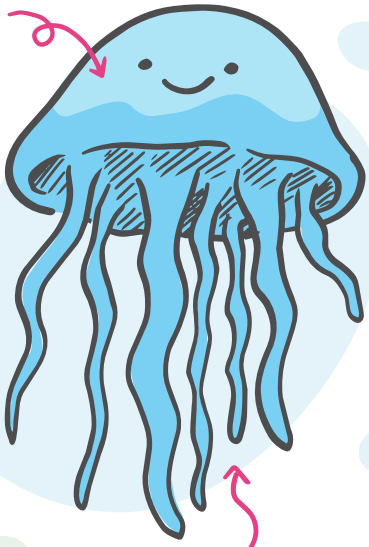
WĄCHANIE KUPY JEST NATURALNĄ CZĘŚCIĄ PSIEJ KOMUNIKACJI. ZAMIAST SIĘ DENERWOWAĆ, POZWÓLMY PSU NA CHWILĘ „PRZECZYTAĆ GAZETĘ". NASTĘPNYM RAZEM GDY ZOBACZYSZ PSA, KTÓRY WĄCHA KUPĘ, PAMIĘTAJ – ON PO PROSTU CZYTA WIADOMOŚCI!

CZY WSZYSTKIE ZWIERZĘTA ROBIĄ KUPĘ?

WSZYSTKIE ZWIERZĘTA MUSZĄ USUWAĆ ODPADY Z ORGANIZMU, ALE ROBIĄ TO RÓŻNYMI SPOSOBAMI

MEDUZA

MA TYLKO JEDEN OTWÓR POD SPODEM CIAŁA, POŚRODKU DZWONU.

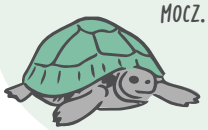


TĘDY MEDUZA POBIERA JEDZENIE, A TAKŻE TĘDY USUWA ODPADY. JEDEN OTWÓR – DWA ZADANIA!

GADY I PTAKI – KLOAKA

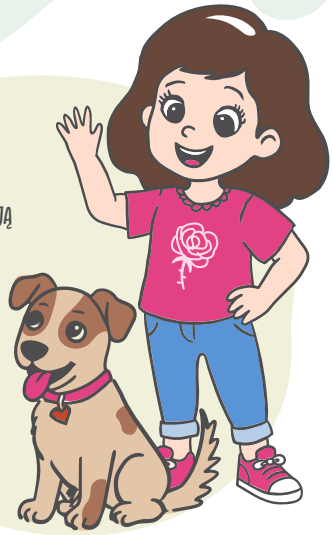


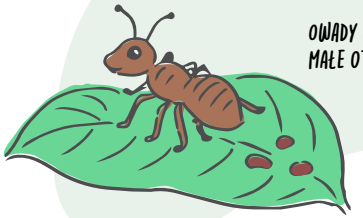
PTAKI I GADY MAJĄ SPECJALNY OTWÓR ZWANY KLOAKĄ. TĘDY WYDALAJĄ ODCHODY, A TAKŻE MOCZ. A U SAMIC – TAKŻE JAJA.



SSAKI

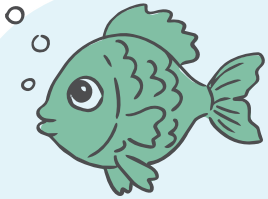
SSAKI, TAKIE JAK MY, MAJĄ OSOBNY OTWÓR NA KUPĘ. TO ODBYTNICA.





OWADY

OWADY WYDALAJĄ PRZEZ MAŁE OTWORKI W ODWŁOKU



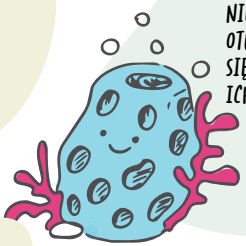
RYBY

RYBY USUWAJĄ ODPADY PRZEZ OTWÓR ZNAJDUJĄCY SIĘ BLISKO OGONA.



DŻDŻOWNICE

DŻDŻOWNICE MAJĄ OTWÓR NA KOŃCU CIAŁA. ICH ODCHODY TO CENNY NAWÓZ DLA ROŚLIN!



GĄBKI I NIEKTÓRE MORSKIE ZWIERZĘTA

NIE MAJĄ SPECJALNYCH OTWORÓW. ODPADY WYDOSTAJĄ SIĘ PRZEZ CAŁĄ POWIERZCHNIĘ ICH CIAŁA.

ZAPAMIĘTAJ!

- KAŻDY GATUNEK ROBI TO PO SWOJEMU
- WSZYSTKIE ZWIERZĘTA USUWAJĄ ODPADY
- TO NATURALNE I BARDZO WAŻNE!

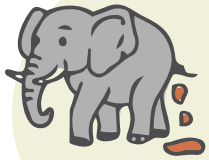




CIEKAWOSTKA

SŁONIE POTRAFIĄ ZROBIĆ PONAD 100 KG KUPY DZIENNIE!

A PONIEWAŻ JEDZĄ MNÓSTWO ROŚLIN, W ICH ODCHODACH MOGĄ PODRÓŻOWAĆ NASIONA, Z KTÓRYCH PÓŹNIEJ WYRASTAJĄ NOWE ROŚLINY.



JAK INACZEJ MOŻNA POWIEDZIEĆ „KUPA"?

KAŻDY MÓWI INACZEJ, ALE TO NADAL KUPA!

1 NEUTRALNE (NA CO DZIEŃ)

SŁOWA, KTÓRYCH UŻYWAMY NA CO DZIEŃ.

- KUPA
- STOLEC
- KUPKA
- ODCHODY
- KAŁ



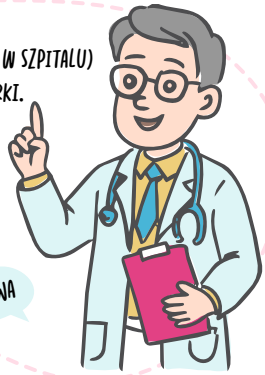


RÓŻNE NAZWY – TA SAMA RZECZ!

2 MEDYCZNE (W GABINECIE I W SZPITALU)

UŻYWAJĄ ICH LEKARZE I PIELĘGNIARKI.

- MASA KAŁOWA
- STOLEC
- KAŁ
- TREŚĆ JELITOWA



3 PRZYRODNICZE / ZOOLOGICZNE

SŁOWA UŻYWANE W PRZYRODZIE O KUPACH ZWIERZĄT.

- BOBKI
- EKSKREMENTY
- ODCHODY ZWIERZĘCE
- KAŁ



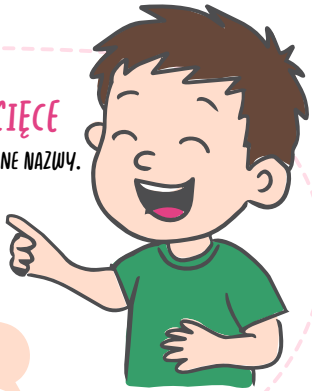


PO ODCHODACH MOŻNA POZNAĆ, JAKIE ZWIERZĘ TU BYŁO!

4 POTOCZNE I DZIECIĘCE

ŚMIESZNE, ZABAWNE I RODZINNE NAZWY.

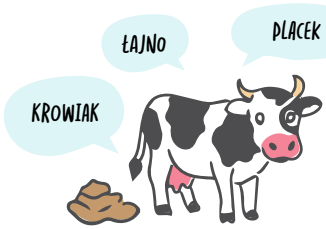
- KUPA
- KUPCIO
- KUPKA
- KUPSON
- KUPOL
- KUPISZON



A JAK MÓWI SIĘ NA KUPĘ U WAS W DOMU?

5 WIEJSKIE I GOSPODARSKIE

NAZWY, KTÓRYCH UŻYWAJĄ ROLNICY.



KROWA



KOŃ



ŚWINIA

OBORNIK = ODCHODY + MOCZ + ŚCIÓŁKA





SŁUŻY JAKO NATURALNY NAWÓZ. POMAGA ROŚLINOM ROSNĄĆ!



6 NAUKOWO

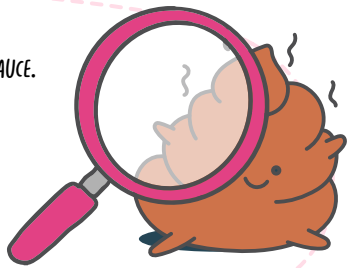
SŁOWA UŻYWANE W NAUCE.

EKSKREMENTY

FEKALIA

MATERIA KAŁOWA

WYDALINY



PAMIĘTAJ!

ROBIĄ JĄ LUDZIE I ZWIERZĘTA.

KUPA TO NATURALNA SPRAWA.

PO ZROBIENIU KUPY CZUJEMY SIĘ LEPIEJ!

TO ZNAK, ŻE NASZE CIAŁO DZIAŁA.

KUPA TO NIE WSTYD – TO CZĘŚĆ ŻYCIA!



CIEKAWOSTKA!

NIEKTÓRE ZWIERZĘTA POMAGAJĄ PRZYRODZIE DZIĘKI KUPIE!

- ŻUKI GNOJOWE SPRZĄTAJĄ ODCHODY.
- SŁOŃ ROZSIEWA NASIONA.
- ODCHODY ZWIERZĄT UŻYŹNIAJĄ GLEBĘ.



ZANIM BYŁ PAPIER TOALETOWY

PRZEZ WIĘKSZOŚĆ HISTORII LUDZIE NIE MIELI PAPIERU TOALETOWEGO. MUSIELI RADZIĆ SOBIE INACZEJ.



WODA



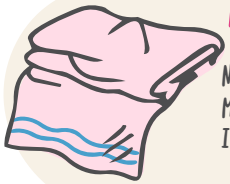
W WIELU MIEJSCACH LUDZIE UŻYWALI DO MYCIA WODY. TAK JEST RÓWNIEŻ DZIŚ — WODA I MYDŁO POMAGAJĄ ZACHOWAĆ CZYSTOŚĆ.

LIŚCIE, TRAWA I MECH



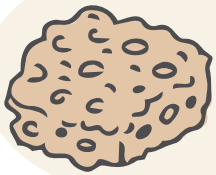
DAWNIEJ, ZWŁASZCZA POZA MIASTAMI, UŻYWANO TEGO, CO ROSŁO W POBLIŻU: MIĘKKICH LIŚCI, TRAWY LUB MCHU. DZIŚ NIE UŻYWAMY NIEZNANYCH ROŚLIN. MOGĄ PODRAŻNIĆ SKÓRĘ ALBO BYĆ TRUJĄCE.

TKANINY



NIEKTÓRZY UŻYWALI KAWAŁKÓW MATERIAŁU. PO UŻYCIU PRALI JE I WYKORZYSTYWALI PONOWNIE.

GĄBKI



W STAROŻYTNYM RZYMIE W PUBLICZNYCH TOALETACH UŻYWANO GĄBEK NA PATYKU. DZIŚ WIEMY, ŻE WSPÓLNE UŻYWANIE TAKICH RZECZY NIE JEST HIGIENICZNE.

GAZETY I STARY PAPIER

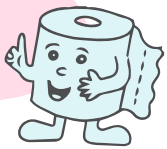
JESZCZE NIEDAWNO NIEKTÓRZY UŻYWALI STARYCH GAZET LUB INNYCH PAPIEROWYCH KARTEK.
TAKI PAPIER BYŁ JEDNAK SZORSTKI I NIEPRZYJEMNY DLA SKÓRY.



PAMIĘTAJ!



LUDZIE ZAWSZE CHCIELI DBAĆ O CZYSTOŚĆ. DZIŚ MAMY DO TEGO WYGODNIEJSZE I BEZPIECZNIEJSZE SPOSOBY.



JAK POWSTAŁ PAPIER TOALETOWY?

PAPIER TOALETOWY POWSTAŁ PO TO, BY ŁATWIEJ I WYGODNIEJ DBAĆ O HIGIENĘ.

PIERWSZY BYŁ W CHINACH

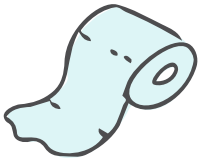


JUŻ PONAD TYSIĄC LAT TEMU W CHINACH UŻYWANO PAPIERU DO DBANIA O HIGIENĘ.

UŻYWAJ GO Z GŁOWĄ



WEŹ TYLE PAPIERU, ILE POTRZEBUJESZ. NIE MARNUJ GO, ALE TEŻ NIE OSZCZĘDZAJ KOSZTEM CZYSTOŚCI.



NAJPIERW LISTKI, POTEM ROLKI

PIERWSZY PAPIER TOALETOWY BYŁ SPRZEDAWANY W POJEDYNCZYCH LISTKACH. DOPIERO PÓŹNIEJ POJAWIŁY SIĘ ROLKI, KTÓRE ZNAMY DZIŚ.



DLACZEGO TO SPECJALNY PAPIER?

PAPIER TOALETOWY JEST:

- MIĘKKI I DELIKATNY DLA SKÓRY,
- WYGODNY W UŻYCIU,
- PRZEZNACZONY DO MUSZLI KLOZETOWEJ,
- ŁATWIEJSZY DO ROZPUSZCZENIA W WODZIE NIŻ ZWYKŁY PAPIER.



DO MUSZLI KLOZETOWEJ TRAFIA TYLKO: SIKU, KUPA I PAPIER TOALETOWY.



SIKU



KUPA



PAPIER TOALETOWY





PAMIĘTAJ!

PAPIER POMAGA ZACHOWAĆ CZYSTOŚĆ, ALE PO SKORZYSTANIU Z TOALETY ZAWSZE MYJEMY RĘCE WODĄ I MYDŁEM.



WAŻNA ZASADA W PODRÓŻY

W NIEKTÓRYCH MIEJSCACH PAPIER TRZEBA WYRZUCAĆ DO KOSZA. ZAWSZE SPRAWDŹ OZNACZENIA W TOALECIE ALBO ZAPYTAJ DOROSŁEGO.

TOALETA: MAŁE MIEJSCE, WAŻNA SPRAWA

TOALETA TO MIEJSCE, W KTÓRYM MOŻEMY SPOKOJNIE ZROBIĆ SIKU ALBO KUPĘ, ZADBAĆ O HIGIENĘ I UMYĆ RĘCE.

PO CO NAM TOALETA?

TO, CZEGO ORGANIZM JUŻ NIE POTRZEBUJE, OPUSZCZA CIAŁO JAKO SIKU I KUPA.
TO ZUPEŁNIE NATURALNE. KAŻDY ROBI SIKU I KUPĘ — DZIECI, DOROŚLI, A NAWET ZWIERZĘTA.



CO TRAFIA DO MUSZLI KLOZETOWEJ?



SIKU



PAPIER TOALETOWY



KUPA



WSZYSTKO INNE TRAFIA DO KOSZA!

DO MUSZLI KLOZETOWEJ NIE WRZUCAMY:



CHUSTECZEK NAWILŻANYCH



WŁOSÓW

PATYCZKÓW DO USZU





RESZTEK JEDZENIA



ZABAWEK



ŻADNYCH ŚMIECI

DLACZEGO?

BO MOGĄ ZATKAĆ RURY I ZASZKODZIĆ WODZIE ORAZ PRZYRODZIE.

DOBRE ZASADY W TOALECIE

1. KORZYSTAJ Z TOALETY SPOKOJNIE I BEZ POŚPIECHU



2. UŻYJ PAPIERU TOALETOWEGO



3. SPUŚĆ WODĘ



4. ZOSTAW PO SOBIE PORZĄDEK



5. UMYJ RĘCE



TOALETA JEST MIEJSCEM PRYWATNYM. NIE ZAGLĄDAMY DO KABIN, NIE ŚMIEJEMY SIĘ Z INNYCH I DAJEMY KAŻDEMU TYLE CZASU, ILE POTRZEBUJE.

CZYSTE RĘCE = MNIEJ ZARAZKÓW = WIĘCEJ ZDROWIA!

DLACZEGO MYJEMY RĘCE?

NA DŁONIACH MOGĄ ZNAJDOWAĆ SIĘ NIEWIDOCZNE ZARAZKI. PRZENOSZĄ SIĘ NA KLAMKI, ZABAWKI, JEDZENIE I INNE OSOBY. MYDŁO I WODA POMAGAJĄ JE ZMYĆ, DLATEGO CHRONIĄ NAS I INNYCH PRZED INFEKCJAMI.



KIEDY MYJEMY RĘCE?



- PO SKORZYSTANIU Z TOALETY,
- PRZED JEDZENIEM,
- PO POWROCIE DO DOMU,
- PO ZABAWIE NA DWORZE,
- PO KONTAKCIE ZE ZWIERZĘTAMI,
- PO KICHANIU, KASZLU LUB WYDMUCHANIU NOSA,
- ZAWSZE WTEDY, GDY RĘCE SĄ BRUDNE.

JAK DOBRZE UMYĆ RĘCE?

1. ZMOCZ DŁONIE WODĄ



2. NANIEŚ MYDŁO



3. POCIERAJ DŁONIE, PALCE, KCIUKI I WIERZCHY RĄK



4. MYJ JE PRZEZ OKOŁO 20 SEKUND



5. SPŁUCZ MYDŁO CZYSTĄ WODĄ



6. DOKŁADNIE OSUSZ RĘCE



OD KIEDY ISTNIEJE WC?

CO BYŁO WCZEŚNIEJ?

TOALETY BYŁY JUŻ BARDZO DAWNO, ALE WYGLĄDAŁY ZUPEŁNIE INACZEJ! LUDZIE OD ZAWSZE DBALI O CZYSTOŚĆ. ZOBACZ, JAK ZMIENIAŁY SIĘ TOALETY NA PRZESTRZENI TYSIĘCY LAT!

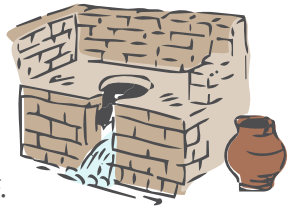
1 PRZYRODA BYŁA TOALETĄ

PRZEZ TYSIĄCE LAT LUDZIE PO PROSTU CHODZILI ZA KRZAKI, DO LASU. NIE BYŁO TOALET. PRZYRODA BYŁA NAJSTARSZĄ TOALETĄ!



2 PIERWSZE TOALETY

PONAD 4000 LAT TEMU NIEKTÓRE MIASTA MIAŁY JUŻ TOALETY! W CYWILIZACJI DOLINY INDUSU BUDOWANO KAMIENNE SIEDZENIA I KANAŁY ODPROWADZAJĄCE WODĘ. JEDNE Z NAJSTARSZYCH TOALET MAJĄ PONAD 4000 LAT!



3 TOALETY STAROŻYTNEGO RZYMU

RZYMIANIE BUDOWALI PUBLICZNE TOALETY Z BIEŻĄCĄ WODĄ. DŁUGIE ŁAWKI Z OTWORAMI SŁUŻYŁY WIELU OSOBOM JEDNOCZEŚNIE. TOALETY PUBLICZNE BYŁY W WIELU RZYMSKICH MIASTACH!





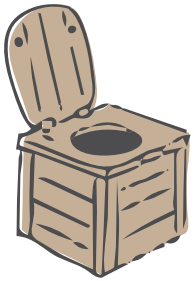
4 ŚREDNIOWIECZE

PO CZASACH RZYMIAN W WIELU MIASTACH ZROBIŁO SIĘ MNIEJ CZYSTO. LUDZIE KORZYSTALI Z NOCNIKÓW I WYCHODKÓW, A ŚCIEKI CZĘSTO TRAFIAŁY DO DOŁÓW, ROWÓW ALBO NA ULICE. TO SPRZYJAŁO CHOROBOM. DLATEGO PÓŹNIEJ ZACZĘTO BUDOWAĆ LEPSZE KANALIZACJE.



5 NOCNIKI

PRZEZ SETKI LAT WIĘKSZOŚĆ LUDZI MIAŁA NOCNIKI. KORZYSTANO Z NICH ZWŁASZCZA W NOCY. RANO ZAWARTOŚĆ OPRÓŻNIANO. NOCNIK BYŁ W KAŻDYM DOMU!



6 PIERWSZE NOWOCZESNE WC

W XVI WIEKU W ANGLII POWSTAŁA TOALETA PODOBNA DO TEJ, KTÓRĄ ZNAMY DZIŚ. PO SKORZYSTANIU MOŻNA BYŁO SPŁUKAĆ JĄ WODĄ.

7 REWOLUCJA TOALETOWA

W XIX WIEKU MIASTA ZACZĘŁY BUDOWAĆ WODOCIĄGI I KANALIZACJĘ. TOALETY TRAFIŁY DO DOMÓW. TO OGROMNIE POPRAWIŁO ZDROWIE LUDZI! CZYSTA WODA I KANALIZACJA URATOWAŁY MILIONY ISTNIEŃ!





8 DZISIAJ

MAMY WYGODNE TOALETY, SPŁUKIWANIE WODĄ, PAPIER TOALETOWY, MYDŁO I BEZPIECZNE SYSTEMY KANALIZACYJNE. DZIĘKI TEMU ŻYJEMY ZDROWO I CZYSTO! DZIŚ MAMY CZYSTOŚĆ I WYGODĘ NA CO DZIEŃ!



CIEKAWOSTKA!

NAJSTARSZE ZNANE TOALETY MAJĄ PONAD 4000 LAT. SĄ STARSZE NIŻ PIRAMIDY W EGIPCIE I WIELE SŁYNNYCH ZAMKÓW W EUROPIE!

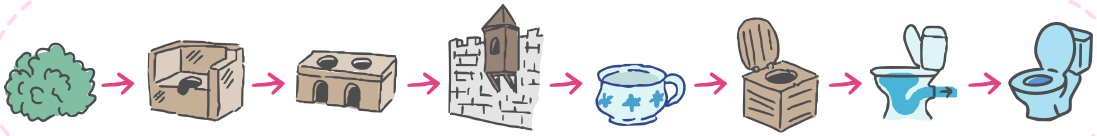
DLACZEGO TO TAK WAŻNE?

DZIĘKI ROZWOJOWI TOALET:

- ZMNIEJSZYŁO SIĘ RYZYKO CHORÓB
- MIASTA STAŁY SIĘ CZYSTSZE
- ŻYJEMY DŁUŻEJ I ZDROWIEJ!



PODRÓŻ TOALETY PRZEZ CZAS



HISTORIA TOALET TO HISTORIA POSTĘPU I TROSKI O ZDROWIE LUDZI. DBAJMY O CZYSTOŚĆ – DLA SIEBIE I DLA INNYCH!

CO MOŻNA WRZUCIĆ DO TOALETY?

POŁĄCZ PRZEDMIOT ● ● Z WŁAŚCIWYM MIEJSCEM


PAPIER TOALETOWY


CHUSTECZKA NAWILŻANA


ZUŻYTY WORECZEK STOMIJNY


MAŁA ZABAWKA


SZCZOTECZKA DO ZĘBÓW


SKÓRKA OD BANANA

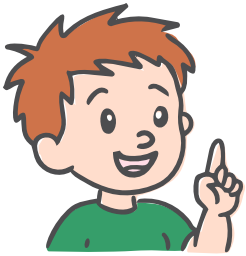

WORECZEK PO PSIEJ KUPIE

MUSZLA KLOZETOWA



KOSZ NA ŚMIECI





PAMIĘTAJ!





DO TOALETY TRAFIA TYLKO:



SIUSIU



PAPIER TOALETOWY



KUPA



DO KOSZA TRAFIAJĄ:



CHUSTECZKI NAWILŻANE



MAŁA ZABAWKA



WORECZEK PO PSIEJ KUPIE



ZUŻYTY WORECZEK STOMIJNY



SZCZOTECZKA DO ZĘBÓW



SKÓRKA OD BANANA



CIEKAWOSTKA!

CHUSTECZKI NAWILŻANE, WORECZKI I INNE ŚMIECI MOGĄ UTKNĄĆ W RURACH I POWODOWAĆ AWARIE KANLIZACJI. DLATEGO WRZUCAMY JE DO KOSZA!



DOBRE NAWYKI POMAGAJĄ DBAĆ O CZYSTOŚĆ W DOMU, SZKOLE I NA CAŁYM ŚWIECIE!





CO ZNAJDUJE SIĘ W TOALECIE?

ZAZNACZ



PAPIER TOALETOWY



KUPA



PATYCZKI KOSMETYCZNE

DO WC WRZUCAMY TYLKO TO, CO POWINNO TRAFIĆ DO WODY I ODPŁYNĄĆ!





CHUSTECZKI NAWILŻANE



GAZETA



PAMPERS



WŁOSY



PŁYN DO MYCIA NACZYŃ



TŁUSZCZ / OLEJ



ZABAWKI



SIUSIU



CHUSTECZKI HIGIENICZNE





ŻWIREK DLA KOTA



RESZTKI JEDZENIA



NIEDOPAŁEK PAPIEROSA



RĘCZNIKI PAPIEROWE

CZY WIESZ? TYLKO TE 3 RZECZY POWINNY TRAFIAĆ DO MUSZLI KLOZETOWEJ:

- PAPIER TOALETOWY
- KUPA
- SIUSIU

ZAZNACZ JE NA OBRAZKU!



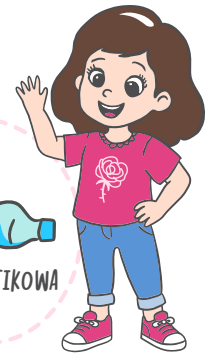
LEKI



PLASTIKOWA BUTELKA

CO TRAFIA DO KOSZA?

WSZYSTKIE TE RZECZY SĄ ODPADAMI, ALE KAŻDA TRAFIA DO INNEGO KOSZA. POMÓŻ MI JE POSEGREGOWAĆ!



POŁĄCZ KAŻDY PRZEDMIOT Z ODPOWIEDNIM KOSZEM



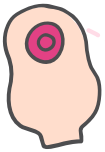
SKÓRKA OD BANANA



PAPIER



WORECZEK PO PSIEJ KUPIE



ZUŻYTY WORECZEK STOMIJNY



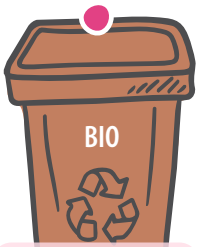
BUTELKA PLASTIKOWA



TU WRZUCAMY ODPADY KTÓRYCH NIE MOŻNA JUŻ WYKORZYSTAĆ ANI POSEGREGOWAĆ.



TU WRZUCAMY PAPIER I TEKTURĘ, NIEZABRUDZONE JEDZENIEM ANI INNYMI ODPADAMI.



TU WRZUCAMY ODPADY ORGANICZNE, NP. RESZTKI JEDZENIA, SKÓRKI OWOCÓW.



TU WRZUCAMY PLASTIKOWE OPAKOWANIA, BUTELKI, METALOWE PUSZKI I ZAKRĘTKI.



TU WRZUCAMY SZKLANE BUTELKI, SŁOIKI I INNE SZKLANE OPAKOWANIA



WSKAZÓWKA

ZWRACAJ UWAGĘ NA SYMBOLE I KOLORY NA KOSZACH – ONE POMAGAJĄ!



WAŻNE!

ZUŻYTY WORECZEK STOMIJNY WYRZUCAMY DO KOSZA NA ODPADY ZMIESZANE (ZGODNIE Z ZASADAMI OBOWIĄZUJĄCYMI W TWOJEJ OKOLICY)



MAŁE KROKI, DUŻA ZMIANA!

SEGREGUJĄC ODPADY DBAMY O CZYSTE POWIETRZE, ZDROWE ZWIERZĘTA I PIĘKNĄ PLANETĘ!

CO TRAFIA DO KTÓREGO KOSZA?

POŁĄCZ KAŻDY ODPAD Z WŁAŚCIWYM KOSZEM

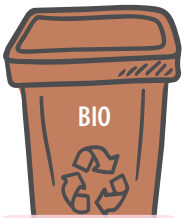




TU WRZUCAMY ODPADY KTÓRYCH NIE MOZNA JUZ WYKORZYSTAĆ ANI POSEGREGOWAĆ.



TU WRZUCAMY PAPIER I TEKTURĘ, NIEZABRUDZONE JEDZENIEM ANI INNYMI ODPADAMI.



TU WRZUCAMY ODPADY ORGANICZNE, NP. RESZTKI JEDZENIA, SKÓRKI OWOCÓW.



TU WRZUCAMY PLASTIKOWE OPAKOWANIA, BUTELKI, METALOWE PUSZKI I ZAKRĘTKI.



TU WRZUCAMY SZKLANE BUTELKI, SŁOIKI I INNE SZKLANE OPAKOWANIA



CIEKAWOSTKA!

NIE WSZYSTKIE RZECZY ZROBIONE Z PLASTIKU TRAFIAJĄ DO ŻÓŁTEGO KOSZA. A NIE WSZYSTKIE RZECZY Z PAPIERU NADAJĄ SIĘ DO RECYKLINGU. DLATEGO WARTO SPRAWDZAĆ ZASADY SEGREGACJI W SWOIM MIEŚCIE!



KAŻDY Z NAS MOŻE MIEĆ WPŁYW NA CZYSTY ŚWIAT. DZIĘKUJĘ!

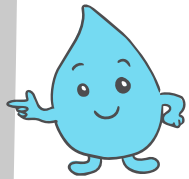
LABIRYNT CZYSTE RĘCE



POMÓŻ CHŁOPCU DOTRZEĆ DO UMYWALKI I UMYĆ RĘCE.
PO DRODZE ZBIERAJ MYDEŁKA, A UNIKAJ ZARAZKÓW!

START

MYCIE RĄK CHRONI PRZED CHOROBAMI!

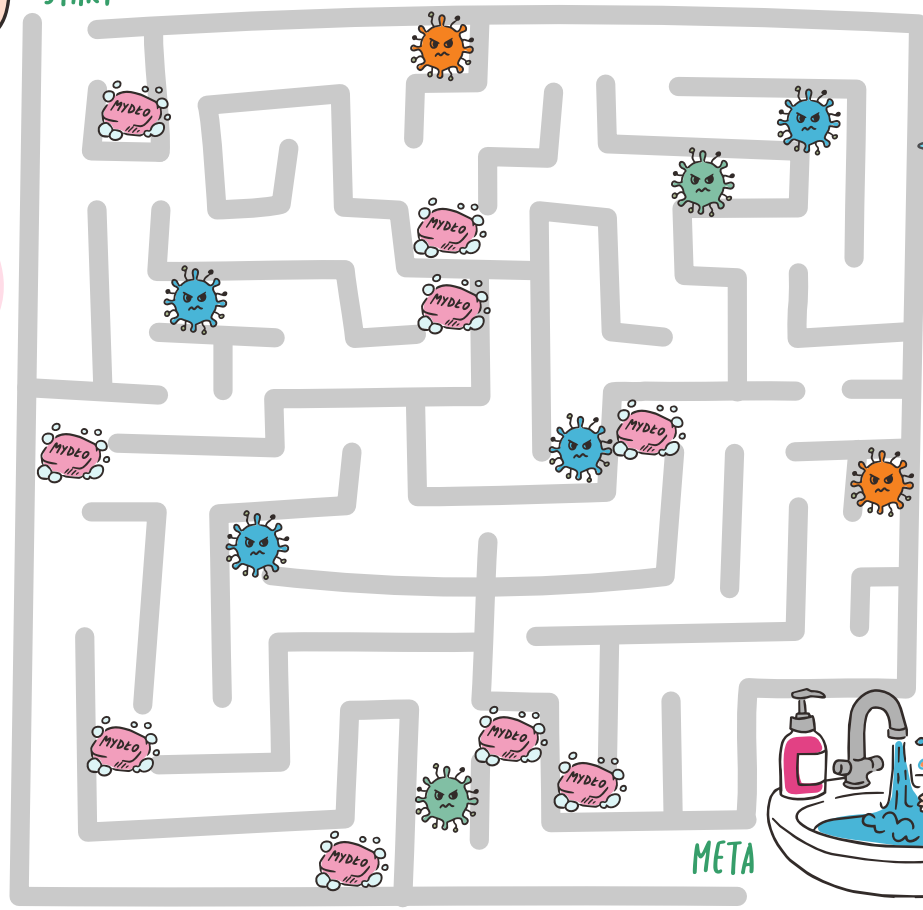




ZBIERAJ MYDEŁKA – POMAGAJĄ OCZYŚCIĆ RĘCE!



UNIKAJ ZARAZKÓW – MOGĄ SPRAWIĆ, ŻE ZACHORUJESZ!



META

KUPA NA WAKACJACH

GDZIE ZROBIĆ KUPĘ, GDY NIE MA TOALETY?

1 NAJLEPIEJ W TOALECIE

JEŚLI JEST DOSTĘPNA – KORZYSTAMY Z NIEJ



SCHRONISKO KEMPING TOALETA TURYSTYCZNA

2 GDY TOALETY NIE MA:

ZNAJDŹ MIEJSCE:

- ✓ Z DALA OD SZLAKU
- ✓ Z DALA OD MIEJSCA BIWAKOWANIA
- ✓ Z DALA OD INNYCH LUDZI



3 Z DALEKA OD WODY

NIE RÓB KUPY:

- ⊗ PRZY JEZIORZE
- ⊗ PRZY RZECE
- ⊗ PRZY STRUMIENIU
- ⊗ PRZY ŹRÓDLE WODY



DESZCZ MOŻE SPŁUKAĆ BAKTERIE DO WODY. CHROŃMY PRZYRODĘ!

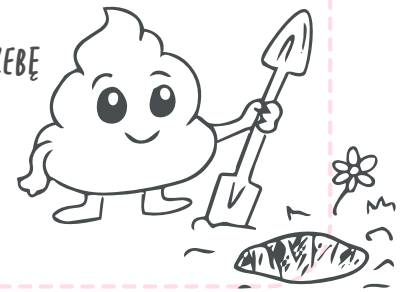


4 WYKOP MAŁY DOŁEK

MAŁĄ SAPERKĄ LUB ŁOPATKĄ
OK 15–20 CM GŁĘBOKOŚCI

ZAŁATW POTRZEBĘ

ZASYP



5 CO Z PAPIEREM?

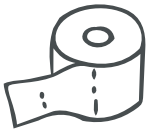


ZABRAĆ DO WORECZKA
I WYRZUCIĆ
DO POJEMNIKA



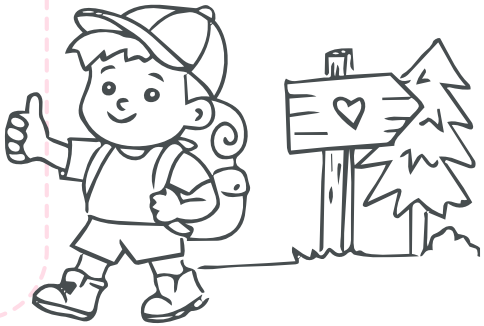
WYRZUCIĆ
DO PRZEZNACZONEGO
POJEMNIKA

NIE ZOSTAWIAJ
PAPIERU NA SZLAKU!



SZANUJ PRZYRODĘ!

ZOSTAW LAS TAKIM,
JAKIM GO ZASTAŁAŚ
LUB ZASTAŁEŚ



6 GDZIE NIE ROBIMY KUPY?



NIE NA ŚCIEŻCE



NIE NA POLANIE
PIKNIKOWEJ



NIE PRZY
PLACU ZABAW!



NIE W BASENIE!



NIE PRZY RZECE,
JEZIORZE
LUB STRUMIENIU



NIE PRZY
ŹRÓDLE WODY

DBAJ OSIEBIE, O INNYCH I O PRZYRODĘ!



KUPA NA WAKACJACH

ZNAJDŹ 8 BŁĘDÓW TURYSTY!

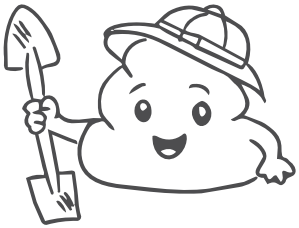
POPATRZ UWAŻNIE NA OBRAZEK I ZNAJDŹ SYTUACJE, W KTÓRYCH KTOŚ ZAPOMNIAŁ O ZASADACH. OTOCZ JE KÓŁKIEM I PONUMERUJ OD 1 DO 8.



KUPA NA WAKACJACH

BĄDŹ ODPOWIEDZIALNYM TURYSTĄ!
DBAJ O SIEBIE, INNYCH I PRZYRODĘ!

SZANUJ PRZYRODĘ
I ZOSTAW PO SOBIE PORZĄDEK



PAMIĘTAJ!

LAS POWINIEN WYGLĄDAĆ
TAK SAMO, JAK PRZED
TWOIM PRZYJŚCIEM

CZEGO NIE ROBIMY W NATURZE?

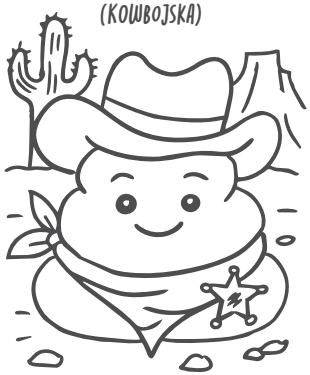
- ◯ NIE ROBIMY KUPY PRZY WODZIE
- ◯ NIE ZOSTAWIAMY PAPIERU W LESIE
- ◯ NIE ROBIMY KUPY NA SZLAKU
- ◯ NIE ZOSTAWIAMY KUPY BEZ ZASYPANIA
- ◯ NIE BIWAKUJEMY W MIEJSCACH, GDZIE ROBIMY KUPĘ
- ◯ NIE WYRZUCAMY PAPIERU BYLE GDZIE
- ◯ NIE ROBIMY KUPY PRZY ŹRÓDLE WODY
- ◯ NIE ZAPOMINAMY ZASYPAĆ DOŁKA



KUPY ŚWIATA

POKOLORUJ 10 KUPEK INSPIROWANYCH KONTYNENTAMI

AMERYKA PÓŁNOCNA
(KOWBOJSKA)



AMERYKA POŁUDNIOWA
(TROPIKALNA)



EUROPA
(KRÓLEWSKA)



AFRYKA
(SAWANNOWA)



AZJA
(JAPOŃSKA)



AUSTRALIA
(AUSTRALIJSKA)



KUPY ŚWIATA

POKOLORUJ 10 KUPEK INSPIROWANYCH KONTYNENTAMI

ANTARKTYDA
(ZIMOWA)



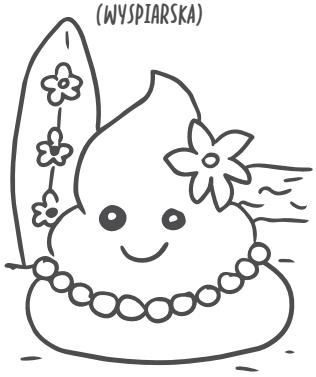
EUROPA WSCHODNIA
(KOZACKA)



BLISKI WSCHÓD
(PUSTYNNA)



OCEANIA
(WYSPIARSKA)



WSZYSTKIE KUPY SĄ
WYJĄTKOWE I WSPANIAŁE!
RÓŻNIMY SIĘ, ALE
WSZYSCY JESTEŚMY SUPER!



JESTEŚ MISTRZEM
KOLORWANIA KUP!



KUPY DO POKOLOROWANIA

UŻYJ SWOICH ULUBIONYCH KOLORÓW I STWÓRZ NAJPIĘKNIEJSZE KUPY NA ŚWIECIE!













KAŻDA KUPA JEST WYJĄTKOWA
I KAŻDA JEST WAŻNA!

WSZYSTKIE TWOJE KUPY SĄ SUPER!

KUPY DO POKOLOROWANIA

UŻYJ SWOICH ULUBIONYCH KOLORÓW I STWÓRZ NAJPIĘKNIEJSZE KUPY NA ŚWIECIE!

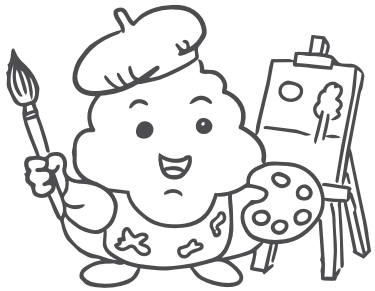


KAŻDA KUPA JEST WYJĄTKOWA
I KAŻDA JEST WAŻNA!

WSZYSTKIE TWOJE KUPY SĄ SUPER!

POKOLORUJ KUPĘ

ZAMIEŃ ZWYKŁĄ KUPĘ W NIEZWYKŁEGO BOHATERA. POKOLORUJ I BAW SIĘ DOBRZE!



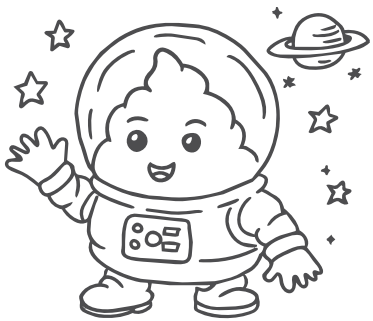
KUPA – ARTYSTA



KUPA – SPORTOWIEC



KUPA – PIRAT



KUPA – ASTRONAUTA



KUPA – LEKARKA



KUPA – SUPERBOHATER

POKOLORUJ KUPĘ

ZAMIEŃ ZWYKŁĄ KUPĘ W NIEZWYKŁEGO BOHATERA. POKOLORUJ I BAW SIĘ DOBRZE!



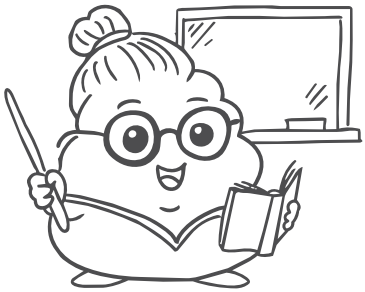
KUPA - JEDNOROŻEC



KUPA - DETEKTYW



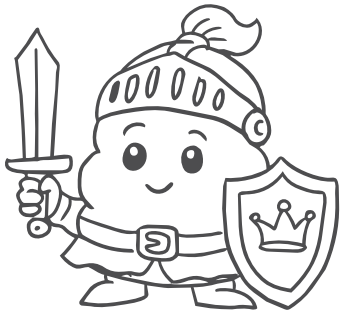
KUPA - CZARODZIEJ



KUPA - NAUCZYCIELKA



KUPA - MUZYK



KUPA - RYCERZ

ZAPROJEKTUJ KUPĘ



ZAMIEŃ ZWYKŁĄ KUPĘ W PRAWDZIWEGO BOHATERA. DORYSUJ JEJ STRÓJ, AKCESORIA, I WSZYSTKO CO PASUJE DO DANEJ POSTACI!



KUPA - PIRAT



KUPA - ASTRONAUTA



KUPA - LEKARKA



KUPA - RYCERZ



KUPA - SPORTOWIEC



KUPA - JEDNOROŻEC

ZAPROJEKTUJ KUPĘ



ZAMIEŃ ZWYKŁĄ KUPĘ W PRAWDZIWEGO BOHATERA. DORYSUJ JEJ STRÓJ, AKCESORIA, I WSZYSTKO CO PASUJE DO DANEJ POSTACI!



KUPA - SUPERBOHATER



KUPA - DETEKTYW



KUPA - CZARODZIEJ



KUPA - MUZYK



KUPA - NAUCZYCIEL



KUPA - ARTYSTA

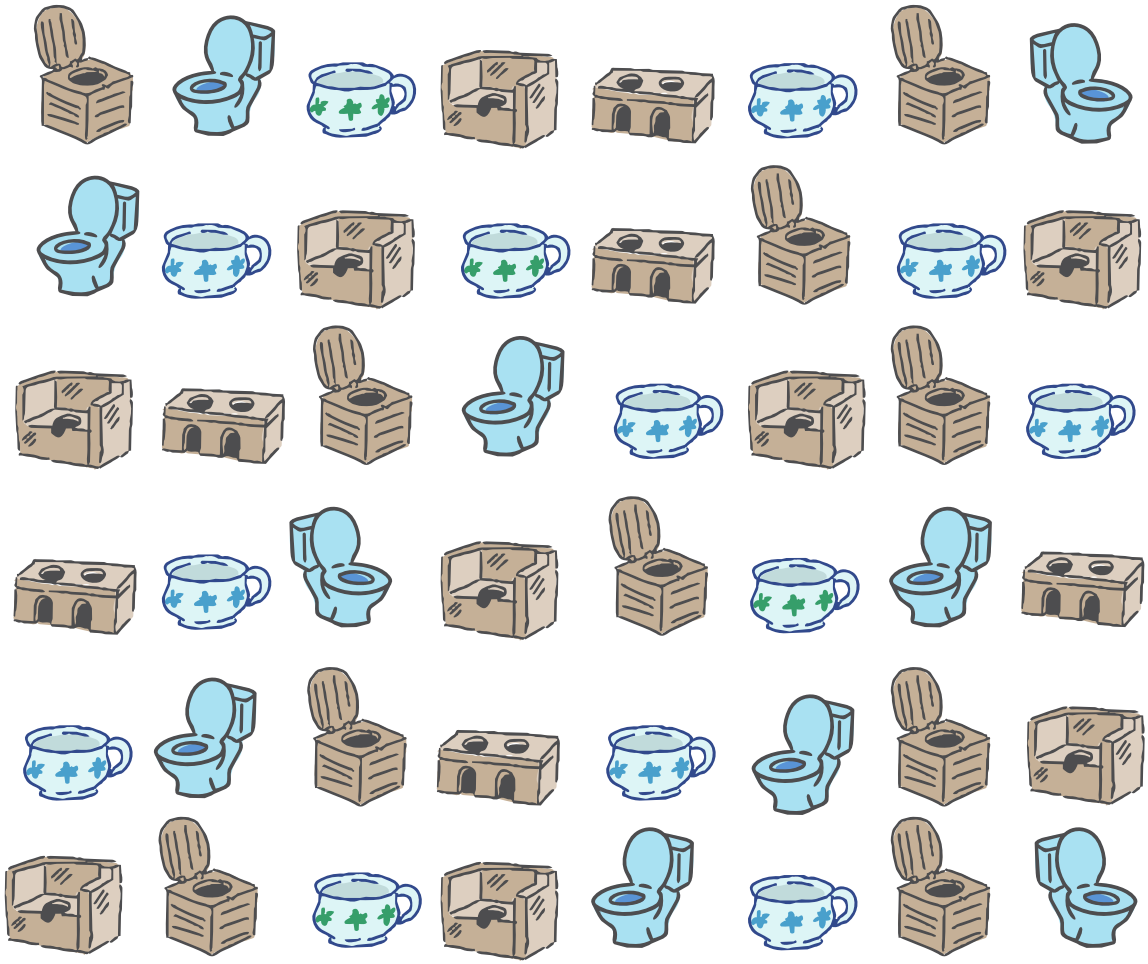
PAPIEROWI DETEKTYWI



ZNAJDŹ 10 ROLEK
Z TAKIM SAMYM WZOREM
JAK ROLKA OBOK.
ZAZNACZ JE KÓŁKIEM.

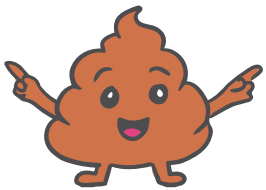
ZNAJDŹ 10 WSPÓŁCZESNYCH WC

POŚRÓD NOCNIKÓW, WYCHODKÓW I RZYMSKICH LATRYN UKRYŁO SIĘ
10 DZISIEJSZYCH MUSZLI KLOZETOWYCH. ODSZUKAJ JE I ZAZNACZ KÓŁKIEM.



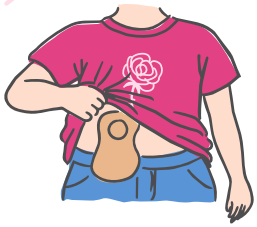
KUPA MA RÓŻNE DROGI!







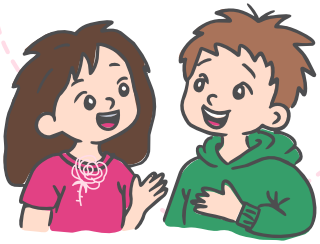
CZASEM KUPA WYCHODZI PRZEZ STOMIĘ PROSTO DO SPECJALNEGO WORECZKA.



ZE STOMIĄ MOŻNA SIĘ BAWIĆ, BIEGAĆ, PODRÓŻOWAĆ I ODKRYWAĆ ŚWIAT!



STOMIA POWSTAJE WTEDY, GDY LEKARZ PODCZAS OPERACJI WYPROWADZA KAWAŁEK JELITA NA POWIERZCHNIĘ BRZUSZKA



DYPLOM KUPOLOGA

ZA PRZEJŚCIE DROGI OD PIERWSZEGO KĘSA DO OSTATNIEJ CIEKAWOSTKI.
OTRZYMUJE

IMIĘ I NAZWISKO

ZA UKOŃCZENIE MISJI „KUPA DLA CIEKAWSKICH".
WIE JUŻ:

- ☑ SKĄD BIERZE SIĘ KUPA,
- ☑ CO MOŻE PODPOWIEDZIEĆ O PRACY JELIT,
- ☑ JAK DBAĆ O DOBRE NAWYKI W TOALECIE,
- ☑ KIEDY POWIEDZIEĆ O CZYMŚ DOROSŁEMU.

DATA:

Róża Kosmo

CIEKAWOŚĆ TO SUPERMOC!



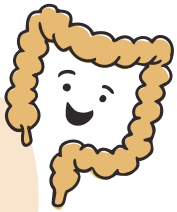
SŁOWO OD EKSPERTÓW

Nie ma jednej potrawy, która pasuje każdemu brzuchowi. Próbuj nowych smaków: różnych warzyw, owoców, kasz i pieczywa pełnoziarnistego. Pij też wodę — wtedy jelita mają to, czego potrzebują do pracy, a Ty energię do zabawy i nauki.



Katarzyna Błażejewska-Stuhr

Dietetyczka, która kocha podróże, koty i psy. Ciekawi ją nawet to, co powinny jeść zwierzęta.



Jelita pracują każdego dnia, nawet wtedy, gdy o nich nie myślisz. Kupa oznacza, że podróż jedzenia w Twoim brzuszku dobiegła końca. Jeśli brzuch boli, a kupa jest bardzo twarda albo długo jej nie ma – powiedz o tym dorosłemu.



Jacek Śmigielski

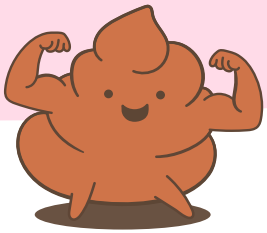
Lekarz chirurg, który pomaga ludziom wracać do zdrowia. W młodości był wielokrotnym mistrzem i rekordzistą Polski w pływaniu.

Pewnie nieraz zdarzyło Ci się pomyśleć: dlaczego kupa ma taki kolor, czemu czasem boli brzuch i skąd to wszystko właściwie się bierze? Dobra wiadomość: takie pytania są całkiem normalne.

Ta broszura jest właśnie dla Ciebie. Bez wstydu, bez dziwnych min i bez udawania, że temat nie istnieje. Bo kupa może i nie jest najbardziej elegancką rzeczą na świecie, ale potrafi sporo powiedzieć o tym, jak działa Twój organizm.

Warto więc czasem zerknąć do muszli i sprawdzić, czy wszystko wygląda jak zwykle. A jeśli coś Cię martwi, boli albo nagle się zmienia — powiedz o tym dorosłemu. To ważna część dbania o siebie.

Bo serio: w kupie siła!

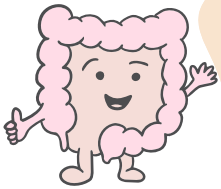




Dorota Minta

Psycholożka, która pomaga ludziom rozumieć siebie i swoje emocje. Lubi sztukę i przyrodę.

SŁOWA, KTÓRE WARTO ZNAĆ



Bakterie jelitowe – malutcy pomocnicy mieszkający w jelitach. Pomagają im dobrze pracować.

Biegunka – gdy kupa jest bardzo rzadka i trzeba często chodzić do toalety.

Błonnik – część roślinnego jedzenia, która pomaga jelitom działać sprawnie. Jest m.in. w warzywach, owocach, kaszach i pełnoziarnistym pieczywie.

Gazy – mieszanina powietrza, które połykamy, i gazów powstających w jelitach. Czasem muszą wydostać się z brzucha.

Jelita – długie „rurki" w brzuchu, przez które wędruje jedzenie.

Jelito cienkie – tutaj organizm pobiera z jedzenia dużo potrzebnych składników.

Jelito grube – tutaj z resztek jedzenia powstaje kupa.

Konsystencja – to, czy kupa jest twarda, miękka, sucha albo rzadka.



Kupa, czyli stolec – to, co zostaje po trawieniu i czego organizm już nie potrzebuje.

Odbyt – miejsce, przez które kupa zwykle wychodzi z organizmu.

Skala bristolska – rysunkowa skala pokazująca różne kształty kupy — od bardzo twardej do bardzo rzadkiej.

Stomia – specjalne wyjście z jelita na brzuchu. Niektóre osoby robią kupę właśnie przez stomię.

Trawienie – podróż jedzenia przez organizm. W jej czasie organizm zabiera z jedzenia to, czego potrzebuje.

Woreczek stomijny – specjalny woreczek przy stomii, do którego trafia kupa.

Wypróżnianie – po prostu robienie kupy.

Zaparcie – gdy kupa jest twarda albo trudno ją zrobić.

Żółć – płyn, który pomaga trawić jedzenie. W jelitach wpływa też na brązowy kolor kupy.

Fundacja STOMA LIFE

Celem naszej działalności jest edukacja w zakresie faktów i mitów związanych ze stomią i przełamywanie tabu.

Walczymy z wykluczeniem społecznym dotykającym stomików oraz dążymy do zbudowania ich samoakceptacji.

Zabiegamy o zrozumienie i wsparcie społeczne dla stomików, by podjęli wysiłek powrotu do normalnej aktywności zawodowej i społecznej.

NASZE INICJATYWY:

Po Prostu Żyj
kwartalnik o tematyce zdrowotnej dostępny w wersji papierowej i online

PKS
bezpłatne punkty konsultacyjne. Porady związane z funkcjonowaniem ze stomią

Bratnia Dusza
krąg osób zapewniający wsparcie, integrację i aktywizację społeczną stomików

Karta stomika
ułatwiająca funkcjonowanie w problematycznych sytuacjach, np. w podróży

Edukacja
szkolenia online i bezpośrednie np. w placówkach edukacyjnych, broszury, magazyny, poradniki

Skontaktuj się z nami: infolinia 800 633 463, biuro@stomalife.pl

Dołącz do nas:

Stomia Symbol Zwycięstwa - grupa pomocy i wsparcia

Polub nas:

Fundacja STOMAlife

Fundacja STOMAlife

Fundacja STOMAlife

www.stomalife.pl

Standard który pokochasz

MED4ME SKLEP MEDYCZNY

Sieć sklepów medycznych Med4Me oferuje szeroki asortyment wyrobów ortopedycznych, środków chłonnych, artykułów dla Amazonek i innych.

W każdej z naszych placówek znajdziecie Państwo, oprócz wysokiej jakości wyrobów medycznych, profesjonalne wsparcie i zrozumienie.

Med4Me jest szczególnie dedykowane stomikom!
Jesteś stomikiem - przyjdź do nas, a przekonasz się, że dzięki właściwemu doborowi sprzętu stomijnego, którego szeroki wybór wszystkich marek oferujemy, będziesz cieszyć się każdą chwilą życia!

GWARANTUJEMY:



pełen asortyment stomijny dający pewność kompleksowego zaopatrzenia każdego rodzaju stomii



szeroki wybór marek obecnych na polskim rynku dostawców sprzętu stomijnego z możliwością doboru różnego sprzętu w ramach jednego zlecenia



wsparcie profesjonalnego personelu podczas doboru sprzętu stomijnego i ortopedycznego



możliwość odbioru sprzętu na miejscu w sieci naszych sklepów lub bezpłatna przesyłka kurierska na wskazany adres

Skontaktuj się z nami 800 120 130 lub przyjdź:

Gdańsk, ul. Rajska 14a, tel. 880 900 177
Gorzów Wielkopolski, ul. Sikorskiego 13/14, tel. 795 126 660
Gostynin, ul. Wojska Polskiego 31, tel. 697 904 918
Katowice, ul. Korfantego 2, tel. 697 904 321
Koszalin, Plac Gwiaździsty 1, tel. 697 793 977
Lublin, ul. Północna 6, tel. 661 113 540
Łódź, ul. Piotrkowska 317, tel. 601 530 350
Piła, O.M.M. Kolbe 3A/U4, tel. 723 978 990
Słupsk, ul. Leszczynowa 20, tel. 608 303 454
Warszawa, ul. Tytusa Chałubińskiego 8, tel. 665 788 008
Wrocław, Plac Legionów 15, tel. 668 645 420

www.med4me.pl



Fundacja STOMAlife
ul. Tytusa Chałubińskiego 8
00-613 Warszawa
Infolinia 800 633 463
biuro@stomalife.pl

Med4Me Sp. z o.o.
ul. Tytusa Chałubińskiego 8
00-613 Warszawa
Infolinia 800 120 130
info@med4me.pl

ISBN 978-83-970749-8-9