

**Tadeusz Witkowski**  
**INWENTARZ ŻYCIOWYCH UMIEJĘTNOŚCI**  
**OSÓB NIEWIDOMYCH (ŻUN)**  
(Independent Living Skills)  
Lublin 1994: *KPReh.KUL*

---

**I. OBSŁUGIWANIE SIEBIE**

**1) Przygotowywanie i spożywanie posiłków**

1. Samodzielnie spożywa posiłki.
2. Używa widelca przy jedzeniu.
3. Sam nalewa płyny do naczynia.
4. Przygotowuje podstawowy posiłek dla siebie.
5. Szybko orientuje się w rozmieszczeniu nakryć i potraw na stole.
6. Przygotowuje stół do obiadu.
7. Używa noża przy jedzeniu.
8. Ugotuje samodzielnie obiad.
9. Podaje obiad na stół.
10. Korzysta z piekarnika dla przygotowania niektórych potraw.

**2) Higiena osobista i estetyczny wygląd**

1. Samodzielnie spełnia czynności toalety wieczornej i porannej.
2. Rozpoznaje się we własnej odzieży.
3. Dobiera ubranie stosownie do okazji i pogody.
4. Robi pranie.
5. Samodzielnie prasuje.
5. Wykonuje prace ręczne, np. majsterkowanie, szycie, robienie na drutach.

**3) Utrzymanie porządku w mieszkaniu**

1. Sam porządkuje własne rzeczy.
2. Sam sprząta pokój.
3. Sam zmywa naczynia.
4. Samodzielnie dokonuje drobnych napraw czy reperacji.

**II. PORUSZANIE SIĘ I ORIENTACJA**

**1) Orientacja w najbliższym otoczeniu**

1. Samodzielnie porusza się po własnym mieszkaniu.
2. Swobodnie chodzi po schodach.
3. Korzysta samodzielnie z windy.
4. Orientuje się w najbliższym otoczeniu: dom, ogród, droga do znajomych.
5. Podejmuje z własnej inicjatywy ćwiczenia zapewniające mu lepszą orientację.
6. Robi podstawowe zakupy.

**2) Orientacja w dalszym otoczeniu**

1. Samodzielnie chodzi lub dojeżdża do pracy.
2. Sam chodzi chodnikiem, po którym poruszają się inni ludzie.
3. Porusza się samodzielnie w nieznanym pomieszczeniu zamkniętym.
4. Samodzielnie korzysta ze środków komunikacji miejskiej.