



Projekt #Ogarniam życie chroni dzieci i młodzież przed biernością, nudą i stresem

2025-06-20

W trzecią edycję miejskiego projektu #Ogarniam życie zaangażowało się 68 szkół samorządowych - ponad 1300 uczniów i uczennic oraz 150 nauczycieli i nauczycielek. Przy wsparciu miejskich instytucji tworzyli projekty, które specjaliści nazywają „ochraniaczami”, bo dają poczucie sprawczości, uczą czerpania satysfakcji z zaangażowania i kierują uwagę ku wartościowym aktywnościom, a tym samym chronią przed ryzykownymi zachowaniami.

– Projekt #Ogarniam życie to jedna z inicjatyw, poprzez które chcemy wzmacniać dobrostan psychiczny dzieci i młodzieży. To, co wyróżnia ten projekt, to fakt, że zasięg jego oddziaływania nie ogranicza się do kręgu samych uczestników i uczestniczek. W tym tkwi jego wielka siła i atrakcyjność. Dzieci i młodzież wymyślają i dyskutują, projektują działania i rozwiązania, ale potem w fazie realizacji adresują je już do całej społeczności szkolnej, angażując resztę rówieśników i rówieśniczek, starsze i młodsze klasy, grono nauczycielskie. Poprzez te aktywności inspirują, kształtują pozytywne postawy, budują autorytety, wzmacniają więzi koleżeńskie. Dzięki i temu cała szkoła się zmienia i uodparnia na różnorakie zagrożenia. Bo jeśli jesteśmy w czymś razem, to jesteśmy bezpieczniejsi, odbieramy teren agresji, uzależnień, izolacji czy dyskryminacji – podkreśla zastępczyni prezydenta Krakowa Maria Kłaman.

Czas na podsumowanie

Ogółem w roku szkolnym 2024/2025 w projekcie pracowało aż 90 grup uczniowskich z nauczycielami-koordynatorami – 28 grup rekrutowało się z klas II i III szkół podstawowych, 32 grupy z klas VII i VIII szkół podstawowych oraz 30 grup ze szkół ponadpodstawowych (klasy II i III liceum ogólnokształcącego, klasy II-IV technikum, klasy I i II szkoły branżowej I stopnia).

Gala kończąca tegoroczną edycję odbyła się 10 czerwca już tradycyjnie w Hali 100-lecia KS Cracovia. Wzięła w niej udział zastępczyni prezydenta Krakowa Maria Kłaman. Podczas wydarzenia przyznano nagrody w sześciu konkursach.

W konkursie #przystań (na)szczęście... uczestniczyły klasy II i III szkół podstawowych. Pierwsze miejsce zdobyła SP nr 8, drugie – SP nr 106, trzecie – SP nr 72, a wyróżnienie uzyskała SP nr 93.

W konkursie #oblicz(a)szczęścia... dla klas II i III szkół podstawowych zwyciężyła SPZOI nr 162, za nią była SP nr 56, a trzecią pozycję zajęła SP nr 129, natomiast wyróżnienie przypadło SPZOI nr 22.

Konkurs #ogarniam życie, bo... dla klas VII i VIII szkół podstawowych zakończył się takim podium, zaczynając od najwyższego stopnia: SP nr 8, SP nr 68, SP nr 95 oraz wyróżnienie dla SP nr 20.

W konkursie #ogarniam życie cyfrowo... dla klas VII i VIII zwycięzcami okazały się SP nr 5 i SP nr 25, a wyróżnienie trafiło do SP nr 97 i SP nr 134.



Konkurs #ogarniam życie z liderem... dla szkół ponadpodstawowych zakończył się wygraną X LO i wyróżnieniem dla ZSG nr 2.

W konkursie #ogarniamy życie z razem... dla szkół ponadpodstawowych najlepsze okazało się IV LO, a wyróżnienie otrzymał ZSM nr 2.

Co i jak #ogarniali młodzi krakowianie?

Przykładowo w XXX LO spośród różnych pomysłów największe poparcie, w trakcie badania potrzeb, zyskała koncepcja przeprowadzenia „Tygodnia Zdrowia Psychicznego” jako serii działań redukujących stres, promujących dobrostan psychiczny i integrację uczniów. A potem powstał plan i harmonogram wydarzeń.

W XVII LO uczniowie i uczennice, wraz z opiekunami i psychologiem szkolnym, zdecydowali, że zajmą się takimi zagadnieniami, jak zachowania ryzykowne (jak ich unikać), wsparcie rówieśnicze (gdzie go szukać), sygnały kryzysu (jak je rozpoznawać). Po dyskusji nad różnymi rozwiązaniami postanowili wypróbować kilka z nich – m.in. stworzyli i umieścili w szkole Skrzynkę Zaufania, czyli miejsce, gdzie każdy anonimowo może dzielić się swoimi sugestiami, obawami czy zgłaszać ważne sprawy, oraz w takim samym celu uruchomili projekt „Kivuvu na nge – nadzieja to ty” na Instagramie. Odbyły się też warsztaty i szkolenia z radzenia sobie w kryzysie, zajęcia relaksacyjne i antystresowe.

W Szkole Podstawowej nr 56 zorganizowano m.in. warsztaty bajkoterapeutyczne na podstawie książki „Kije samobije” Rokسانی Jędrzejewskiej-Wróbel. Celem było budowanie umiejętności samooceny, kształtowanie pozytywnego obrazu samego siebie i asertywnej postawy. Mnóstwo radości przyniosła arteterapeutyczna część warsztatów, inspirowana fragmentem książki dotyczącym obrazu Picassa – uczniowie przeglądali się w lusterkach, a potem swoje wydrukowane zdjęcia rozcinali na mniejsze fragmenty i składali je w formie portretu a la Picasso, wypełniając luki dowolną techniką.

Wsparcie miasta

Wszystkie klasy z poszczególnych szkół uczestniczyły w warsztatach w Miejskim Centrum Profilaktyki Uzależnień, poświęconych trosce o kondycję psychiczną, temu, jak konkretnie możemy o nią dbać, jak powinniśmy ją wzmacniać, by ochronić się przed ryzykowanymi zachowaniami, jak choćby pokusą sięgnięcia po substancje psychoaktywne.

Dla uczniów z klas, które po raz pierwszy uczestniczyły w projekcie, zorganizowano spotkania w miejskich jednostkach oraz spółkach dotyczące realizacji konkretnych pomysłów. Swoje drzwi dla uczestników otworzyły m.in. Krakowski Szkolny Ośrodek Sportowy, Ośrodek Kultury Kraków Nowa Huta, Miejskie Przedsiębiorstwo Komunikacyjne, Miejskie Przedsiębiorstwo Oczyszczania, Zarząd Zieleni Miejskiej, Straż Miejska, Muzeum Krakowa (pałac Krzysztofora), Biblioteka Kraków.

Koordynatorami projektu #Ogarniam życie są Wydział Edukacji i Projektów Edukacyjnych UMK, Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 2 i Krakowski Ośrodek Terapii, Zespół Placówek Resocjalizacyjno-Socjoterapeutycznych, Miejskie Centrum Profilaktyki Uzależnień, Krakowski Szkolny Ośrodek Sportowy.



Profilaktyka z perspektywami

Miejski projekt #Ogarniam życie zrodził się z troski o kondycję i bezpieczeństwo psychiczne dzieci i młodzieży. Polega na wymyślaniu i realizowaniu działań wzmacniających kondycję młodych ludzi. Ma pomóc dzieciom i młodzieży wypełnić czas wolny aktywnościami, które rozbudzają ciekawość, rozwijają kreatywność, motywują do szukania życiowych pasji, gdyż to z kolei przekłada się na dobrostan psychiczny i minimalizuje zachowania ryzykowne. Ważne jest, by w życiu młodych ludzi znalazło się miejsce na pasje i zainteresowania, sport i rekreację, uczestnictwo w kulturze, budowanie więzi (przyjacielskich, rodzinnych czy międzypokoleniowych), zaangażowanie społeczne czy zdrowe nawyki (nie tylko żywieniowe, ale też choćby równowagę między pracą, nauką, rozrywką i odpoczynkiem).

Projekt ma więc pomóc młodym ludziom odzyskać i pielęgnować sprawczość – poprzez konkretne działania, których sami są autorami i wykonawcami. Czy będzie to założenie szkolnego ogródka, nagranie filmu, zorganizowanie zawodów sportowych, gry miejskiej czy jakakolwiek inna inicjatywa – dzięki każdej z nich dzieci i młodzież mogą przekonać się i poczuć, że kondycja psychiczna zależy w dużej mierze od nas samych, od naszej aktywności, od tego, czym karmimy nasze umysły i po jakie inspiracje sięgamy. Ważne jest też, abyśmy odczuwali satysfakcję i dumę z naszych działań. To dodatkowa zachęta i motywacja.

Projekty uczniowskie powstają i są realizowane we współpracy z miejskimi instytucjami, jednostkami i spółkami. Uczniowie zapoznają się z ich ofertą i zainspirowani daną tematyką, projektują autorskie działania na terenie szkoły adresowane do całej społeczności. Stają się tym samym ambasadorami projektu wśród swoich kolegów i koleżanek.