



Siódmoklasiści wzięli udział w warsztatach w zajezdni MPK w ramach akcji „Ogarniam Życie”

2024-02-12

Uczniowie klasy 7. ze Szkoły Podstawowej nr 8 w Krakowie mieli 7 lutego możliwość udziału w warsztatach przygotowanych przez pracowników MPK SA w Krakowie, w ramach akcji „Ogarniam Życie”. To pierwsze z serii zaplanowanych spotkań tego projektu. Pomysł na akcję zrodził się w Krakowie z troski o kondycję i bezpieczeństwo psychiczne dzieci i młodzieży.

Pracownicy MPK SA w Krakowie przygotowali dla uczniów ciekawe warsztaty, które odbywały się na terenie zajezdni tramwajowej Podgórze oraz w środku tramwaju. Rozmowy z uczniami prowadzili inspektorzy ruchu, pracownicy stacji obsługi tramwajów i działu technicznego oraz pracownicy działu marketingu MPK. Dotyczyły one zdrowia, bezpieczeństwa i wzajemnych relacji w pojazdach komunikacji miejskiej. Tematem rozmów były m.in. pozytywne efekty jakie przynosi korzystanie z komunikacji miejskiej dla środowiska, a tym samym dla zdrowia wszystkich mieszkańców. Warto przypomnieć, że poruszając się w Krakowie komunikacją miejską, a nie samochodem, siedmiokrotnie ograniczamy nasz ślad węglowy. Równie ważne były tematy z zakresu bezpieczeństwa podczas podróży tramwajami i autobusami, w tym zasady zachowania, gdy dochodzi do różnego rodzaju stresujących sytuacji, np. gdy coś gubimy. Pracownicy MPK informowali również uczestników warsztatów, gdzie szukać pomocy i co zrobić, gdy w komunikacji miejskiej poczują się zagrożeni. Nie mogło zabraknąć tematu wrażliwości i uprzejmości wobec innych pasażerów, szczególnie tych z ograniczoną mobilnością. Tak drobne gesty jak nie blokowanie drzwi po wejściu do tramwaju, czy ściągnięcie plecaka może zdecydowanie poprawić komfort podróży dla wielu osób.

Pracownicy MPK przedstawili także uczniom zawód motorniczego. Ale nie tylko. Dowiedzieli się oni także jak prowadzący wspólnie spędzają czas po pracy integrując się grając w piłkę w Lidze MPK oraz biegając w drużynie MPK Runners Kraków. Sporą atrakcją dla siódmoklasistów była możliwość wejścia do kabiny motorniczego oraz przejazd przez myjnię.

Dla nas bardzo ważne jest to, że przygotowane przez pracowników MPK SA w Krakowie warsztaty bardzo spodobały się uczniom i aktywnie brali w nich udział.

Projekt „Ogarniam życie” jest skierowany do ludzi młodych, którzy dzisiaj, w coraz bardziej niestabilnym świecie, mierzą się nie tylko z trudnościami towarzyszącymi dorastaniu, takimi jak: konflikty rówieśnicze, problemy szkolne i domowe czy poszukiwanie akceptacji, ale dodatkowo narażeni są na wywołujące niepokój bodźce z zewnątrz – pandemię czy wojnę w Ukrainie. Przewlekły stres i lęk zwiększają podatność na uzależnienia, rośnie chęć ucieczki od rzeczywistości, która może przybierać wiele różnych form – od sięgania po alkohol (niepokoi zjawisko wczesnej inicjacji) czy substancje psychoaktywne, przez uzależnienie od hazardu, gier komputerowych, sieci, po próby samobójcze. Założeniem projektu jest wypełnienie czasu wolnego, umysłów i emocji młodzieży aktywnościami, które rozbudzają ciekawość, rozwijają kreatywność, motywują do szukania życiowych pasji, co z kolei przekłada się na dobrostan psychiczny i minimalizuje zachowania ryzykowne. Ważne jest, aby młodzi ludzie przekonali się i poczuli, że kondycja psychiczna zależy w dużej mierze od nas samych, od naszej aktywności – jeśli robimy to, co lubimy, odczuwamy radość, a kiedy poświęcamy czas na ważne dla nas sprawy, czujemy też satysfakcję i dumę z naszych działań. Dlatego tak istotne jest, aby w życiu znalazło się miejsce na pasje i zainteresowania, sport i rekreację, uczestnictwo w kulturze,



**Magiczny
Kraków**

budowanie więzi (przyjacielskich, rodzinnych czy międzypokoleniowych), zaangażowanie społeczne czy zdrowe nawyki (nie tylko żywieniowe, ale też choćby równowagę między pracą, nauką, rozrywką i odpoczynkiem).

Nad realizacją pilotażu i jego programem czuwają Wydział Edukacji Urzędu Miasta Krakowa, Miejskie Centrum Profilaktyki Uzależnień w Krakowie oraz samorządowe poradnie psychologiczno-pedagogiczne.