



Program profilaktyczny „Spragnieni wrażeń”

dr n. med. Piotr Tomczyk
Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny
w Gdańsku

Potrzeby na które odpowiada program

Niska świadomość zagrożeń

Młodzież w okresie dorastania podejmuje zachowania ryzykowne tj. **spożywanie alkoholu, palenie papierosów i e-papierosów, zażywanie narkotyków, gry hazardowe, samookaleczenia, ryzykowne zachowania seksualne, cyberprzemoc, czynny udział w „ustawkach”/bójkach.**

Potrzeba kształtowania odpowiedzialnych postaw zdrowotnych

Kształtowanie postaw odpowiedzialności za zdrowie własne i innych.

Cele programu

- ograniczenie zagrożeń i konsekwencji wynikających z podejmowania przez dzieci i młodzież zachowań ryzykownych,
- zwiększenie świadomości dzieci i młodzieży odnośnie ich potrzeb rozwojowych,
- wzmacnianie odpowiedzialności młodych ludzi za podejmowane zachowania ryzykowne i rozumienie następstw i zagrożeń z nich wynikających,
- promocja zdrowego stylu życia poprzez stwarzanie okazji do rozpoznania przez dzieci i młodzież alternatywnych zachowań zapewniających realizację ważnych potrzeb rozwojowych.

Pomysł, opracowanie i koordynacja



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Gdańsku

Współpraca ekspercka



STOWARZYSZENIE
monar

Stowarzyszenie MONAR w Gdańsku



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Finansowanie programu

Program realizowany jest ze środków uzyskanych z Wydziału Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego Urzędu Miejskiego w Gdańsku w ramach „Miejskiego Programu zapobiegania przestępczości oraz porządku publicznego i bezpieczeństwa obywateli na lata 2025-2027”.

Realizacja

Grupa docelowa

uczniowie klas 7-8 szkół
podstawowych

uczniowie klas 1-2 szkół
ponadpodstawowych

rodzice/opiekunowie
prawni uczniów

Formy realizacji

zajęcia warsztatowe
zgodne ze scenariuszami,
podzielone na 2
spotkania

Konkurs filmowy

Pomoce dydaktyczne

poradnik dla nauczyciela,
broszura dla ucznia
i rodzica, 2 plakaty

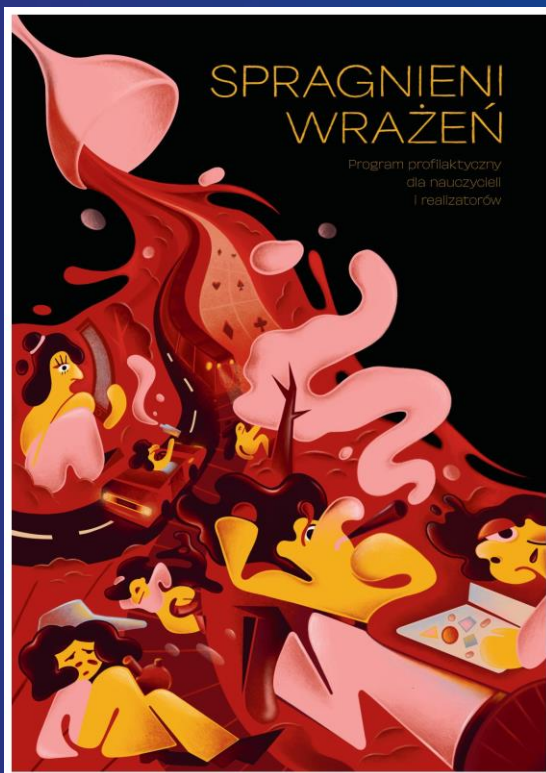
Szkolenie dla koordynatorów i realizatorów szkolnych

Szkolenie prowadzone dla kadry pedagogicznej w formie warsztatowej przez wykwalifikowanych specjalistów w zakresie współpracy z młodzieżą ze stowarzyszenia MONAR w Gdańsku

Panią mgr Jolantę Łazuga-Koczurowską, psychologa klinicznego i certyfikowanego specjalistę psychoterapii uzależnień,

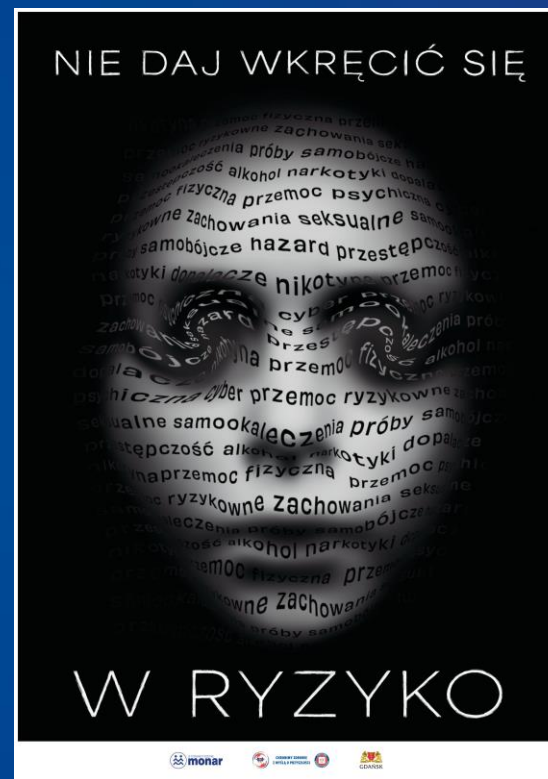
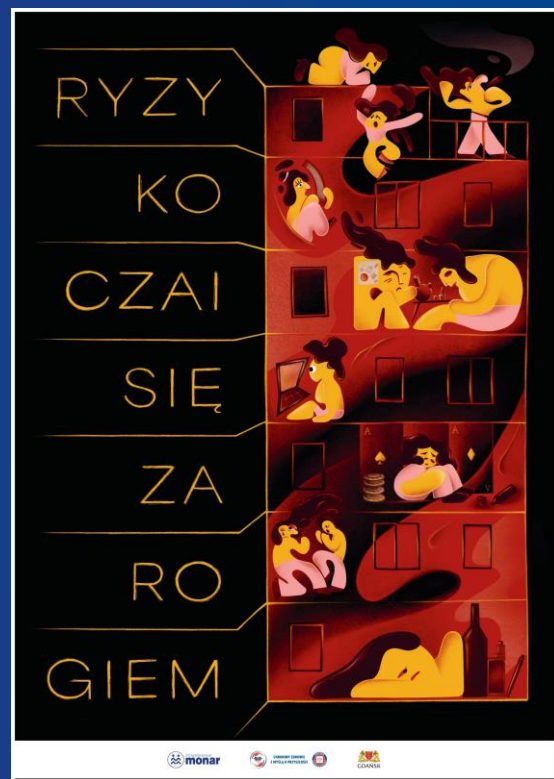
Pana mgr Michała Budniakiewicza, certyfikowanego specjalistę psychoterapii uzależnień.

Poradnik dla nauczycieli



Ilustracje: Kaja Reguła, studentka Akademii Sztuk Pięknych w Gdańsku

Plakaty



Ilustracje: Kaja Reguła, studentka Akademii Sztuk Pięknych w Gdańsku

Broszury

BĄDŹ!

zawsze

ROZMAWIAJ
o wszystkim

zainteresowania
POZNAWAJ
otoczenia przyjaciół

o uczuciach ze zrozumieniem
SŁUCHAJ
o poglądach bez oceniania

o sobie
OPOWIADAJ
ze szczerością bez porównywania

  **CHRONIMY ZDROWIE Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**  


116 111
Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

800 120 002
Niebieska linia

797 909 112
Ośrodek Interwencji Kryzysowej MOPR w Gdańsku

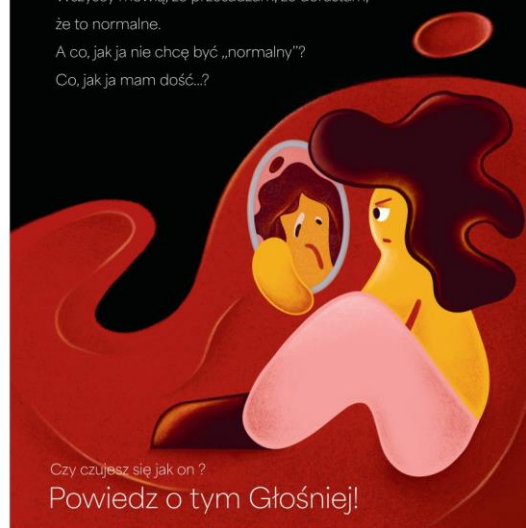
505 607 440
Rodzinna Poradnia MONAR w Gdańsku





Serio, nie ogarniam już tego wszystkiego.
Wszyscy gadają, że mam się ogarnąć, że powinienem mieć jakieś plany na przyszłość, a ja nie wiem, kim ja w ogóle jestem.
Codziennie wstaję i mam ochotę po prostu olać wszystko.
Bo co mi po tym...? Każdy udaje... że ma życie pod kontrolą, a ja? Ja się czuję jakby mnie ktoś wcisnął w jakąś grę, której zasad w ogóle nie kumam.



Patrzę w lustro i... no niby to ja, ale nie czuję się sobą.
Wkurza mnie to, co widzę, wkurza mnie to, co czuję.
Raz chcę się schować, raz rozwalić wszystko wokół.
Zero balansu!
Wszyscy mówią, że przesadzam, że dorastam, że to normalne.
A co, jak ja nie chcę być „normalny”?
Co, jak ja mam dość...?

Czy czujesz się jak on?
Powiedz o tym Głośniej!



  **CHRONIMY ZDROWIE Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**  

Ilustracje: Kaja Reguła, studentka Akademii Sztuk Pięknych w Gdańsku

Konkurs filmowy

Konkurs realizowany w roku szkolnym 2025/2026.

Rozstrzygnięcie konkursu nastąpiło 27.03.2026 r.

Uroczyste wręczenie nagród odbyło się w siedzibie Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Gdańsku w dniu 01.04.2026 r.



Wyniki konkursu dostępne po zeskanowaniu kodu:

SPRAGNIONY WRAŻEŃ?

WEŹ UDZIAŁ
W KONKURSIE

OPOWIEDZ
POKAŻ
WYKRZYCZ

SAM
ZE ZNAJOMYMI

**"RYZIKO CZAI SIĘ ZA
ROGIEM"**

Jesteś w klasie 7-8 szkoły podstawowej
lub 1-2 szkoły ponadpodstawowej?
Twoja szkoła realizuje program "Spragnieni wrażeń"?
Nakręć krótki film maksymalnie 5 minutowy.
Sam lub ze znajomymi (do 4 osób).
pt. "Ryzyko czai się za rogiem"

Zgłoszenia do **16.03.2026r.**
Udostępnienie filmu do **20.03.2026r.**
Pula nagród o wartości **3000 zł**

WIĘCEJ INFORMACJI

Powiatowa Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna
w Gdańsku



Ministerstwo
Zdrowia



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



GDAŃSKI
UNIWERSYTET
MEDYCZNY





Dziękuję za uwagę!