



# WWW: wdech-wydech-wybór

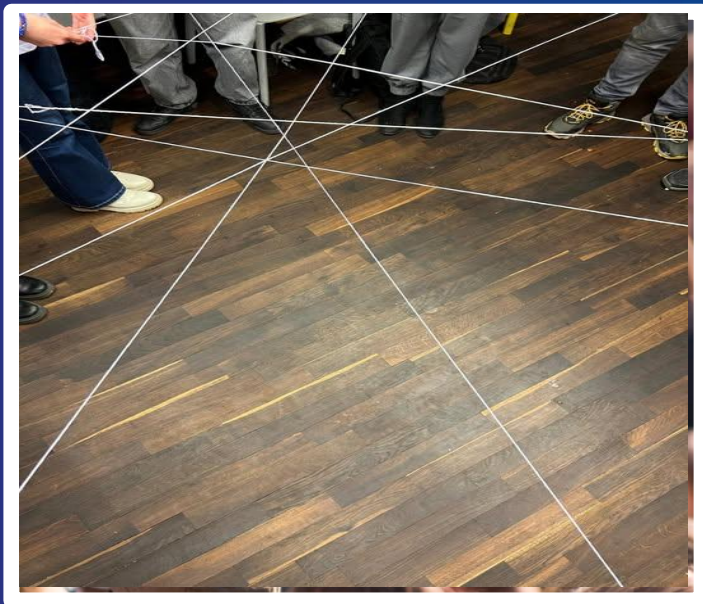
Szkoły wolne od nikotyny i energetyków  
– kampania profilaktyczno-edukacyjna skierowana  
do szkół ponadpodstawowych w Gdańsku

dr Anna Tyrańska-Fobke

Fundacja Mango

Zakład Zdrowia Publicznego i Medycyny Społecznej

# Fundacja Mango



Powstała w 2015 roku.

Działa w obszarze zdrowia publicznego, edukacji zdrowotnej, promocji zdrowia i profilaktyki. Wspiera dzieci, młodzież i dorosłych poprzez projekty edukacyjne i społeczne, szkolenia, działania informacyjne oraz inicjatywy na rzecz dobrostanu psychicznego i ograniczania zachowań ryzykownych.

# Najważniejsze informacje o kampanii

- Okres realizacji: 02.03.2026-31.12.2026
- Źródło finansowania: 100% środki z budżetu Miasta Gdańska
- Cel: zmniejszenie skali używania wyrobów nikotynowych i napojów energetycznych wśród młodzieży szkół ponadpodstawowych w Gdańsku
- Elementy kampanii:
  - Pakiety zajęć dla uczniów w klasach;
  - Szkolenia dla nauczycieli;
  - Szkolenia dla dyrekcji/kadry zarządzającej szkół;
  - Otwarte webinary dla uczniów (szkolnych liderów edukacji rówieśniczej) i rodziców.

# Zajęcia dla uczniów w szkołach (1)

## zajęcia 1

- Zakres: edukacja rówieśnicza na temat stosowania wyrobów nikotynowych i energetyków
- Czas trwania: 1 godzina lekcyjna
- Forma: warsztatowa prowadzona przez 2 realizatorów
- Realizatorzy: studenci kierunku lekarskiego z SKN Zdrowia Publicznego

## zajęcia 2

- Zakres: edukacja dotycząca marketingu wyrobów nikotynowych i energetyków
- Czas trwania: 1 godzina lekcyjna
- Forma: warsztatowa prowadzona przez 1 realizatora
- Realizatorzy: absolwentki zdrowia publicznego

# Zajęcia dla uczniów w szkołach (2)

## zajęcia 3

- Zakres: psychoedukacja w zakresie elementów psychologii uzależnień, pracy z emocjami, odporności na presję i stres.
- Czas trwania: 2 godziny lekcyjne
- Forma: warsztatowa realizowana przez 1 realizatora
- Realizatorzy: psycholodzy z doświadczeniem pracy z młodzieżą

## zajęcia 4

- Zakres: medyczny (rzetelna wiedza o skutkach fizjologicznych nikotyny i nadmiaru kofeiny)
- Czas trwania: 1 godzina lekcyjna
- Forma: warsztatowo- wykładowa prowadzona przez 1 realizatora
- Realizatorzy: lekarze z Poradni Antynikotynowej UCK

# Szkolenia dla nauczycieli

Zakres	Liczba i czas trwania	Forma	Realizatorzy
<ul style="list-style-type: none"><li>• podstawy pracy profilaktycznej</li><li>• sygnały ostrzegawcze</li><li>• elementy krótkiej interwencji</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 godziny dydaktyczne</li><li>• 4 szkolenia (po 2 na semestr)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• online lub stacjonarnie (w zależności od liczebności grupy, min. 25 osób - max. 50 osób w grupie)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• psychologowie z doświadczeniem pracy z młodzieżą</li><li>• lekarze z Poradni Antynikotynowej UCK</li></ul>

# Szkolenia dla dyrektorów szkół

Zakres	Liczba i czas trwania	Forma	Realizatorzy
<ul style="list-style-type: none"><li>szkolna polityki antynikotynowa</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>2 godziny dydaktyczne</li><li>2 szkolenia (po 1 na semestr)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>online lub stacjonarnie (w zależności od liczebności grupy, min. 12 osób - max. 25 osób w grupie)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>konsultant krajowy zdrowia publicznego, kierownik Poradni Antynikotynowej UCK</li></ul>

# Szkolenia dla rodziców i młodzieży

Zakres	Liczba i czas trwania	Forma	Realizatorzy
<ul style="list-style-type: none"><li>• komercyjne determinanty zdrowia i nauki behawioralne</li><li>• marketing produktów nikotynowych</li><li>• budowanie wspierających relacji</li><li>• dostępna oferta pomocowa w rzucaniu palenia</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 godziny dydaktyczne</li><li>• 3 webinary</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• online (min. 25 osób - max. 50 osób w grupie)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• specjalista zdrowia publicznego, psychoterapeuta</li><li>• specjalista ds. marketingu społecznego</li><li>• lekarze Poradni Antynikotynowe j UCK</li></ul>

# Działania promocyjne

## Strona internetowa

(dostęp do filmów, materiałów PDF, kalendarium działań i formularzem kontaktowym; strona będzie także narzędziem ewaluacji (ankiety, zgłoszenia)

## Kanały w social mediach

(regularne publikacje treści edukacyjnych współtworzonych przez młodzież w social mediach (np. Instagram, TikTok, Facebook)

Płatna promocja w Internecie  
(kampania promocyjna filmów i strony)

## Materiały edukacyjne

(zestaw broszur/plakatów/inforgrafik, z których część będzie również w wersji interaktywnej online)

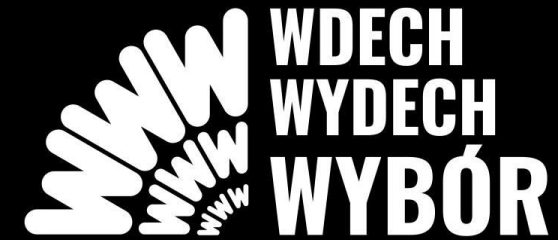
## Filmy instruktażowe

(we współpracy z młodzieżą i ekspertami; tematy: mechanizmy uzależnienia, presja rówieśnicza, marketing przemysłu nikotynowego)

## Materiały promocyjne

(gadżety edukacyjno-promocyjne (np. naklejki, długopisy, notesy z grafikami antynikotynowymi), dystrybuowane podczas wydarzeń i zajęć)

# Nasze social media



## Facebook



## Instagram



## Tik Tok



# Planowane rezultaty

Wzrost poziomu wiedzy nt. skutków zdrowotnych używania nikotyny i napojów energetycznych, mechanizmów uzależnienia, wpływu marketingu przemysłu nikotynowego oraz wzrost samooceny umiejętności radzenia sobie z presją rówieśniczą.

Liczba odbiorców:

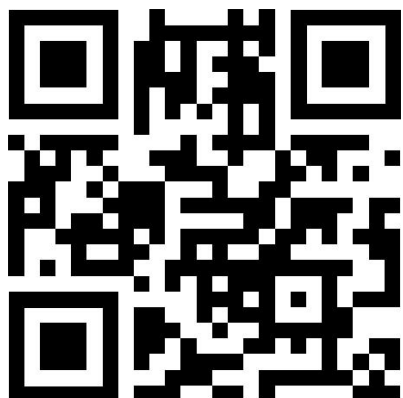
- 4500 uczniów – uczniowie uczestniczący w zajęciach (150 klas),
- 150 uczniów - liderzy rówieśniczy,
- 200 nauczycieli - uczestnicy szkoleń,
- 30 zespołów dyrektorskich - partnerzy we wdrażaniu zmian systemowych,
- 20 000 osób – odbiorcy treści online.

# Jak wziąć udział w programie?

## Krok 1

Wejdź na stronę

<https://projektwww.org/>



## Krok 2

Wypełnij formularz  
zgłoszeniowy dla szkoły

BEZPŁATNE SZKOLENIA DLA SZKÓŁ

**Zgłoś swoją szkołę już dziś!**

WWW: wdech-wydech-wyбір – szkoły wolne od nikotyny i energetyków – kampania profilaktyczno-edukacyjna skierowana do szkół ponadpodstawowych

Zgłoś szkołę

Oferta

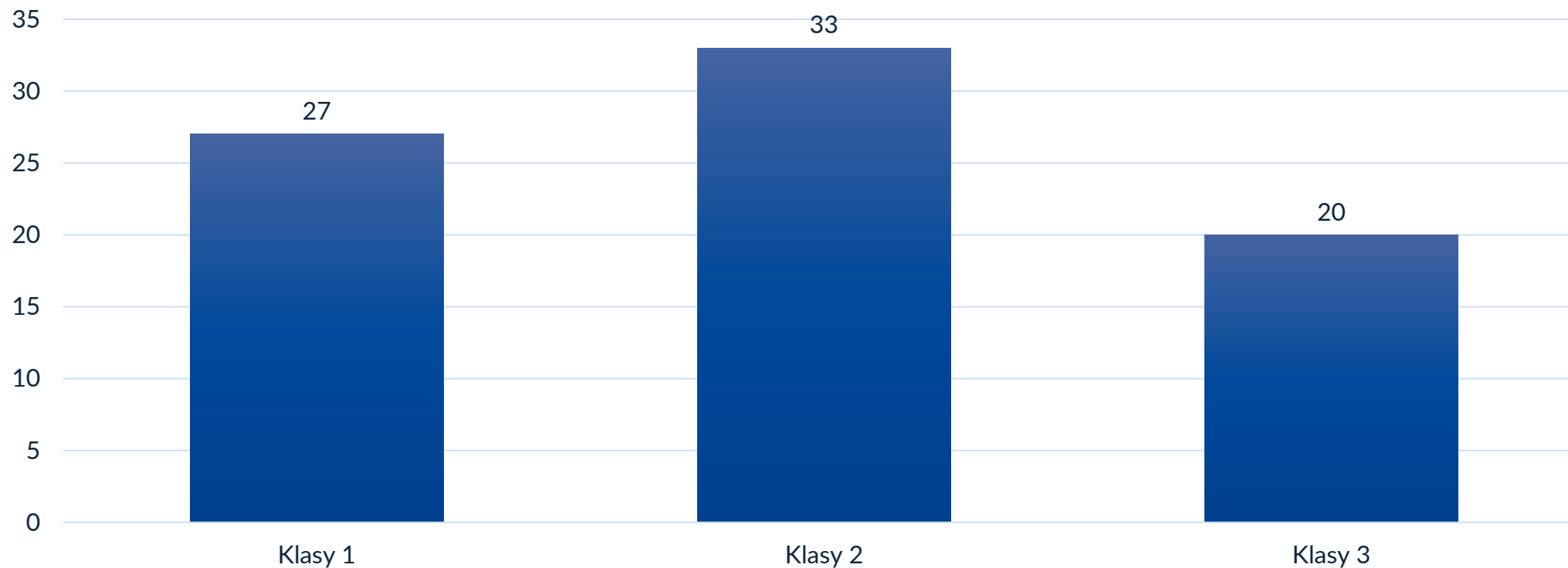
## Krok 3

Poczekaj na kontakt  
naszej koordynatorki



# Zgłoszenia szkół

Liczba klas zgłoszonych przez szkoły (12)





# Dziękuję za uwagę

[fundacja.mango@gmail.com](mailto:fundacja.mango@gmail.com)

[anna.tyranska-fobke@gumed.edu.pl](mailto:anna.tyranska-fobke@gumed.edu.pl)