



MÓW
DO MNIE
#TokTuMi

PROGRAM SPOŁECZNY „MÓW DO MNIE - #TokTuMi” PROFILAKTYKI ZABURZEŃ ZDROWIA
PSYCHICZNEGO DZIECI I MŁODZIEŻY

120m

MÓW DO MNIE- #TokTuMi

OGÓLNOPOLSKI PROGRAM PROFILAKTYKI ZABURZEŃ ZDROWIA PSYCHICZNEGO DZIECI I MŁODZIEŻY I PROFILAKTYKI UZALEŻNIEŃ

Program „MÓW DO MNIE -#TokTuMi” to pierwszy ogólnopolski program **profilaktyki** zaburzeń zdrowia psychicznego i uzależnień, realizowany równolegle w trzech krytycznych grupach odpowiadających za dobrostan psychiczny młodzieży tj. rodzica, nauczyciela i dziecka.

Program obejmuje:

- Spotkania edukacyjne **dla uczniów** realizowane w modelu wsparcia rówieśniczego podczas szkolnych godzin wychowawczych w 11 obszarach tematycznych
- Szkolenia dla **nauczycieli** z tematów poruszanych z uczniami, prowadzone przez doświadczonych terapeutów dzieci i młodzieży
- Materiały dla **rodziców** umożliwiające wczesną identyfikację pierwszych symptomów zaburzeń psychicznych dzieci oraz destygmatyzujące problematykę zdrowia psychicznego w środowisku domowym



Program realizowany jest pod **Honorowym Patronatem Rzecznika Praw Dziecka**, patronatem **Krajowej Konsultant w dziedzinie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży**, patronatem Uniwersytetu Papieskiego w Krakowie oraz we współpracy z Uniwersytetem SWPS.

W roku szkolnym 2024/2025 w zajęciach wzięło udział ponad **60 000 dzieci** dodatkowo ich rodziców oraz nauczycieli szkół, w których program był realizowany.

Program realizowany jest we współpracy z **organami samorządowymi** oraz pod patronatem medycznym **Instytutu Zdrowia Mentalnego**

Jako pozarządowa organizacja społeczna aktywnie uczestniczymy w procesie konsultacji legislacyjnych.

Tematyka realizowanych zajęć

PRZECIWDZIAŁANIE UZALEŻNIENIOM

- 1) Przeciwdziałanie zbyt wczesnej inicjacji alkoholowej
- 2) Profilaktyka uzależnień od nowoczesnych wyrobów nikotynowych
- 3) Profilaktyka uzależnień od substancji psychoaktywnych
- 4) Zdrowe technologie – profilaktyka uzależnieniom behawioralnych tj. od internetu, telefonów i nowych technologii z naciskiem na proces edukacyjny związany z nauką właściwego użytkowaniem nowych technologii w tym AI.



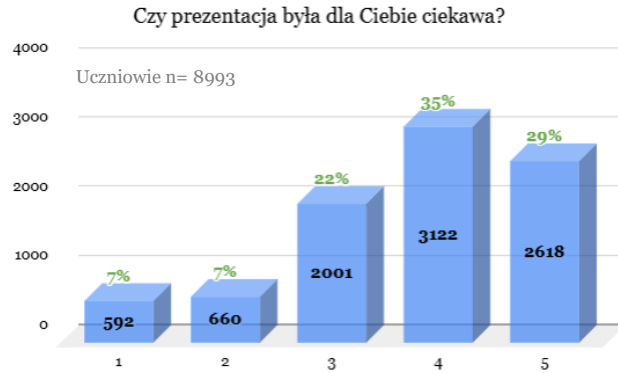
PRZECIWDZIAŁANIE ZABURZENIOM PSYCHICZNYM

- 5) Profilaktyka zaburzeń odżywiania
- 6) Cyberprzemoc
- 7) Hejt w środowisku rówieśniczym
- 8) Profilaktyka zaburzeń depresyjnych
- 9) Edukacja emocjonalna dzieci i młodzieży
- 10) Efektywna komunikacja w grupie rówieśniczej
- 11) Sel care – jako podstawa dbania o zdrowie psychiczne

Ocena merytoryczna programu

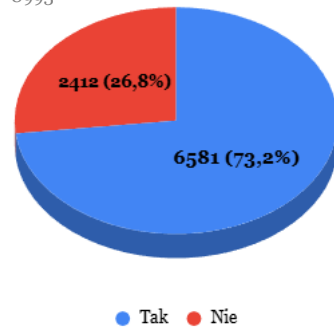


Uczniowie

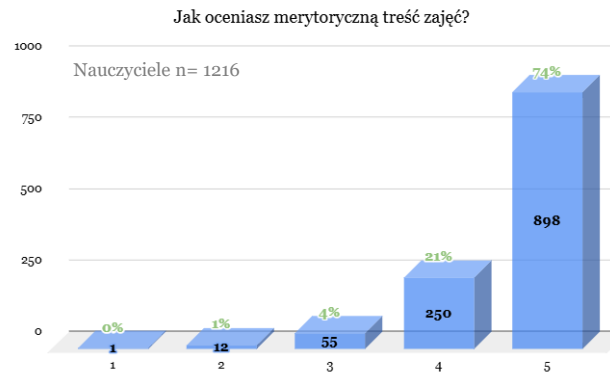
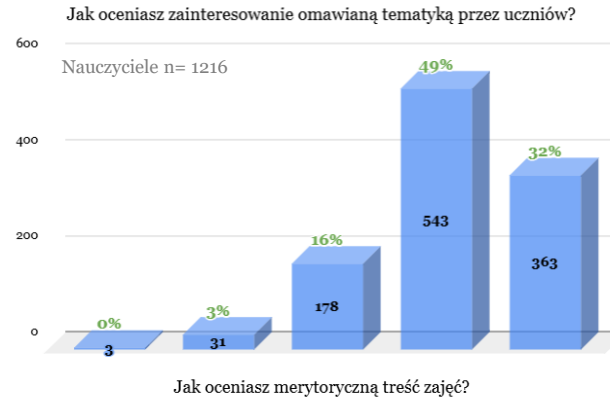


Czy chcesz wziąć udział w kolejnych takich godzinach wychowawczych?

Uczniowie n= 8993

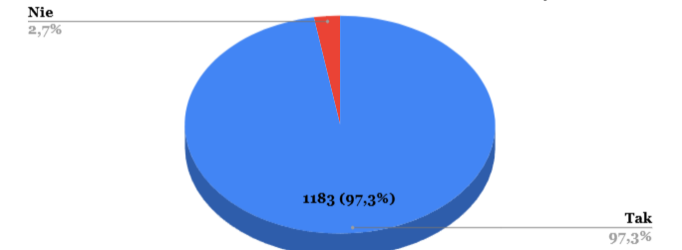


Nauczyciele



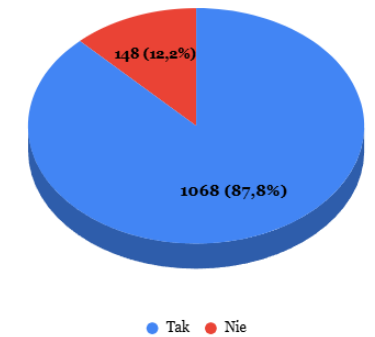
Czy polecilibyś/polecilibyś program innej szkole?

Nauczyciele n= 1216



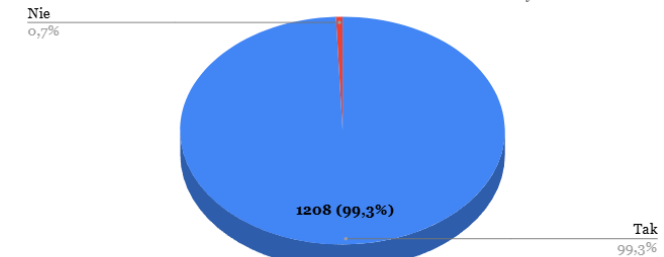
Czy rekomendujesz rozszerzenie projektu o inne tematy?

Nauczyciele n= 1216



Czy uważasz, że omawiane tematy są istotne dla zdrowia psychicznego uczniów?

Nauczyciele n= 1216



Partnerzy akcji „MÓW DO MNIE - #TokTuMi”

PATRONATY HONOROWE



KONSULTANT
KRAJOWY
W DZIEDZINIE PSYCHIATRII
DZIECI I MŁODZIEŻY



RZECZNIK PRAW DZIECKA



Uniwersytet Papieski
Jana Pawła II
w Krakowie

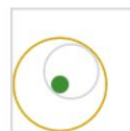
PROJEKT REALIZOWANY WE WSPÓŁPRACY



Uniwersytet SWPS



PATRONAT MEDYCZNY



INSTYTUT
ZDROWIA
MENTALNEGO

TERAPIA DZIECI I MŁODZIEŻY