



**Magiczny
Kraków**

Tramwaj Mocy - gdy wszystko na właściwych torach!

2025-10-28

Krakowskimi ulicami przejechał Tramwaj Mocy, a w zasadzie cztery - w pojazdach o nazwach Wiedza, Tradycja, Pasja i Wspólnota, które rozpoczęły kurs w różnych częściach miasta, podróżowali uczniowie szkół podstawowych zaangażowani w kampanię #Ogarniam życie. Współpasażerom rozdawali Bilety Mocy ze wskazówkami dotyczącymi zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia.

Piątkową akcją, która zakończyła się happeningiem „Ściana Mocy” przy pomniku Dietla na placu Wszystkich Świętych, zorganizowali uczniowie i uczennice oraz ich nauczyciele i opiekunowie ze szkół podstawowych nr 8, 53, 68 i 85. Nieprzypadkowo 10 października – to Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego, zainicjowany w 1992 roku przez Światową Federację Zdrowia Psychicznego.

Jest przypomnieniem, że przez wszystkie pozostałe dni w roku równie mocno powinniśmy dbać o skuteczną politykę zdrowia psychicznego, zwiększać społeczną świadomość oraz edukować w zakresie profilaktyki zaburzeń emocjonalnych i psychicznych. Zwraca też uwagę na zjawiska, którym powinniśmy przeciwdziałać, takie jak wykluczanie czy stygmatyzacja osób cierpiących na choroby psychiczne.

W obszarze zdrowia psychicznego swoje działania rozwija miejski program #Ogarniam życie. Od czterech lat motywuje on dzieci i młodzież ze szkół podstawowych i ponadpodstawowych do podejmowania aktywności pozytywnie wpływających na kondycję psychiczną, wzmacniających poczucie sprawczości i dających satysfakcję z zaangażowania. Korzystając ze wsparcia miejskich instytucji, uczniowie i uczennice, w zależności od swoich zainteresowań i potrzeb, wymyślają i realizują projekty adresowane do społeczności szkolnej i lokalnej. Dzięki temu wypełniają swój czas wolny aktywnościami rozbudzającymi ciekawość i kreatywność, znajdują swoje pasje, zacieśniają więzi z rówieśnikami, co z kolei przekłada się na dobrostan psychiczny i minimalizuje zachowania ryzykowne.

– Tramwaj Mocy świetnie oddaje ideę, na której opiera się cała kampania #Ogarniam życie. Podkreśla, jak ważna jest komunikacja i więzi, które tworzymy z innymi ludźmi, mówi o tym, że jesteśmy ważni dla siebie nawzajem, a każdy z nas czuje się lepiej, gdy usłyszy ciepłe słowa czy doświadczy przyjaznego gestu, wsparcia czy zachęty. Młodzi potrafią nieść to przesłanie w radosny, bezpośredni i odważny sposób i chciałabym im za to bardzo podziękować. Tak samo jak całej krakowskiej młodzieży, która tę kampanię napędza swoją energią, bo już niebawem będziemy startować po raz czwarty – mówi zastępczyni prezydenta Krakowa Maria Kłaman.

To przypomnijmy: w roku szkolnym 2024/2025 w kampanię #Ogarniam życie zaangażowało się 68 szkół samorządowych – ponad 1300 uczniów i uczennic oraz 150 nauczycieli i nauczycielek. Powstało 90 zespołów uczniowskich, które łącznie zrealizowały setki projektów – 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).



**Magiczny
Kraków**