

PROGRAM



FUNDACJA
**Mentalnie
równi**

**MÓW
DO MNIE**
#TokTuMi

**RAPORT Z BADANIA
REALIZOWANEGO W RAMACH PILOTAŻU PROGRAMU**

„Nie daj się wciągnąć. MÓW DO MNIE – #TokTuMi”



FUNDACJA
**Mentalnie
równi**

23 lutego br. ogłosiliśmy program edukacyjno-profilaktyczny „Nie daj się wciągnąć. MÓW DO MNIE – #TokTuMi”. Program był inicjowany przez Fundację Mentalnie Równi oraz Fundację Totalizatora Sportowego. Ze względu na systemowe decyzje Fundatora (Totalizatora Sportowego) wszystkie programy adresowane do dzieci zostały skoncentrowane w Fundacji LOTTO im. Haliny Konopackiej. Dlatego dzisiaj widzimy logo trzech fundacji.

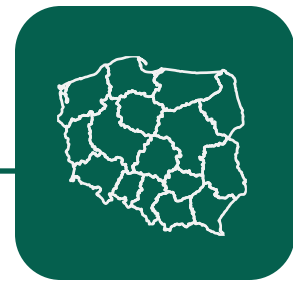
Prezentujemy Państwu wyniki niezakończzonego jeszcze pilotażu programu edukacyjno-profilaktycznego „Nie daj się wciągnąć. MÓW DO MNIE – #TokTuMi”, którego celem jest przeciwdziałanie zagrożeniom hazardowym i okołohazardowym w środowisku online wśród dzieci i młodzieży.

Ale jesteśmy daleko za półmetkiem. Tempo realizacji jest szybsze niż zakładaliśmy. Wyniki nas szokowały, a baza danych ma już walor wiarygodności. Pilotaż docelowo obejmie łącznie ok. 10 000 uczniów szkół ponadpodstawowych (klasy 1–4) i jest realizowany w modelu wielopoziomowym, poprzez zajęcia dla młodzieży, szkolenia dla nauczycieli oraz materiały dla rodziców, dystrybuowane przez szkoły.

Program objęła honorowym patronatem dr n.med. Aleksandra Lewandowska, Konsultantka Krajowa w dziedzinie psychiatrii dzieci i młodzieży.

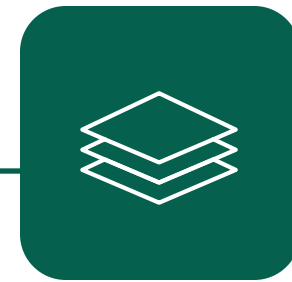
O programie: "MÓW DO MNIE – #TokTuMi"

Program na rzecz zdrowia psychicznego i profilaktyki uzależnień dzieci i młodzieży.



OGÓLNOPOLSKI

Działający zarówno na terenach miejskich, jak i wiejskich, docierający do najbardziej odległych zakątków kraju.



WIELOPOZIOMOWY

Skierowany do dzieci, ale edukujący równocześnie rodziców i nauczycieli oraz wspierający całą lokalną społeczność.



SKOORDYNOWANY

Działania skoordynowane w czasie, aby treści edukacyjne i profilaktyczne docierały jednocześnie do wszystkich odbiorców.



Grupy odbiorców

Uczniowie

Spotkania edukacyjne prowadzone przez studentów ostatnich lat psychologii w modelu wsparcia rówieśniczego, prowadzone pod nadzorem doświadczonych psychologów dzieci i młodzieży.

Nauczyciele

Szkolenie prowadzone przez psychoterapeutów dziecięcych pracujących na co dzień z realnymi problemami młodzieży.

Rodzice

Materiały edukacyjne wspierające dialog i relacje z dzieckiem.

Społeczności

Darmowe webinary prowadzone przez wykwalifikowanych terapeutów dzieci i młodzieży dla mieszkańców lokalnych społeczności.

A photograph of three teenagers, two boys and one girl, smiling and posing together. The boy on the left has brown hair and freckles, wearing a black t-shirt. The girl in the middle has long blonde hair and freckles, wearing a dark green t-shirt. The boy on the right has red hair and freckles, also wearing a dark green t-shirt. They are all looking towards the camera against a plain light grey background.

FUNDACJA
**Mentalnie
równi**

Program:
„Nie daj się wciągnąć. –

**MÓW
DO MNIE**
#TokTuMi

Pilotaż programu „Nie daj się wciągnąć. MÓW DO MNIE – #TokTuMi”

Status na 15 kwietnia 2026 r.

Ogólne informacje o programie

Liczba szkół objętych programem	53
Liczba szkół z aktywnym programem	51
Liczba zajęć przewidzianych w programie	456
Liczba zrealizowanych zajęć	348
Procent realizacji programu	76%

6 517 uczniów
wzięło udział w zajęciach

Rozkład szkół wg województw



WNIOSKI

z pilotażu Programu na bazie:

- 1** Badania realizowanego przez ośrodek badawczy SW Research na zlecenie Fundacji Mentalnie Równi
- 2** Doborowolnych, anonimowych badań ankietowych zebranych podczas realizacji pilotażu programu "Nie daj się wciągnąć. MÓW DO MNIE – #TokTuMi"

25%

młodzieży (17–18 lat) grało w gry, w których stawia się pieniądze w ciągu ostatnich 30 dni

12%

uczniów (15–16 lat) grało przynajmniej raz w gry w których stawia się pieniądze w ciągu ostatnich 30 dni

3,5%

młodzieży może być zagrożone problemem hazardowym

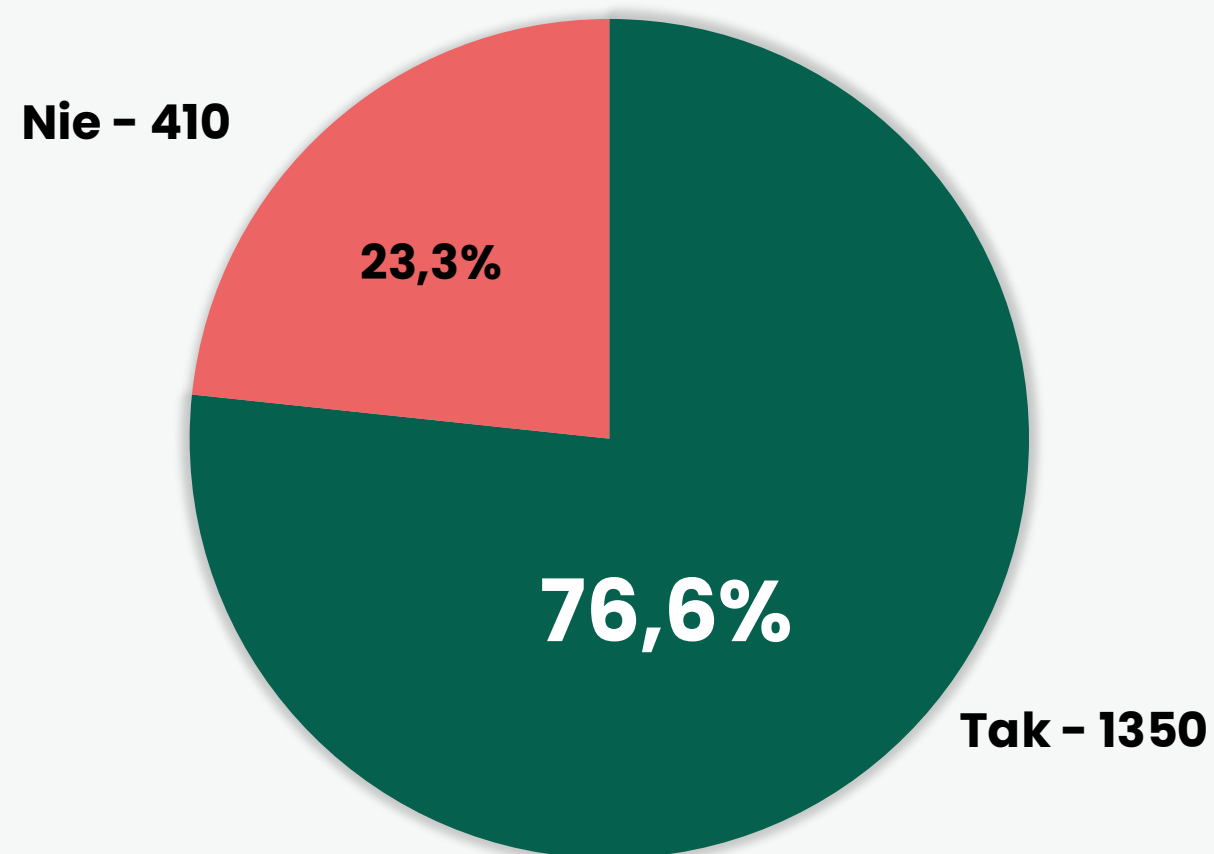
- Ok. **25% uczniów w wieku 15–16 lat** i ok. **27% uczniów w wieku 17–18 lat** deklaruje uczestnictwo kiedykolwiek w życiu w grach losowych, w których stawia się pieniądze.
- **12,1 % młodszej** kohorty i **25% starszej** kohorty grało w gry hazardowe w ciągu ostatnich 30 dni.
- Szacowany odsetek młodzieży zagrożonej hazardem problemowym to **3%** (15–16 lat) i **3,8%** (17–18 lat).

Ekspozycje na mechanizmy hazardowe

Czy spotkałeś/aś się z treściami zachęcającymi do zakupu lootboxów w grze komputerowej?

● Tak

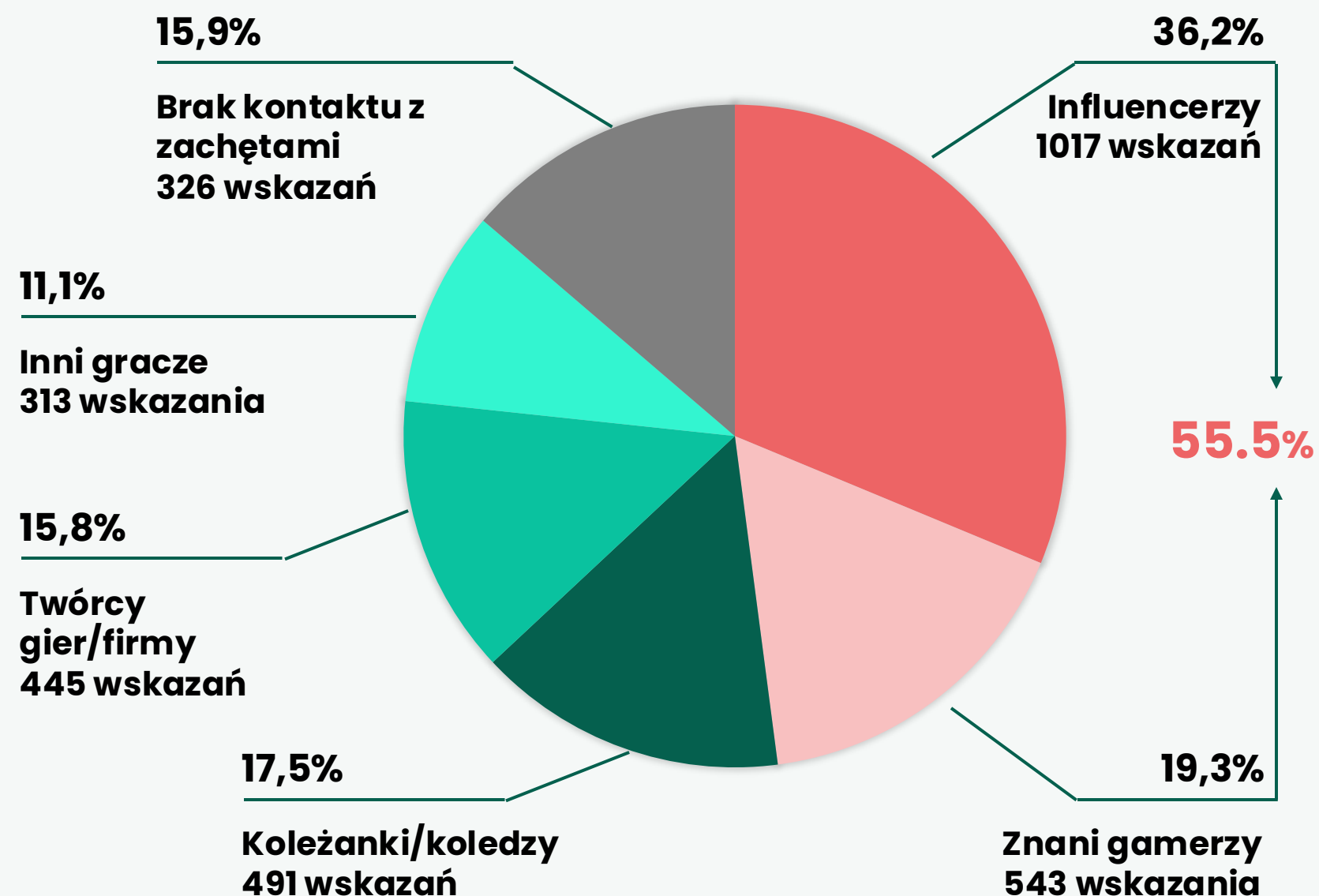
● Nie



Ekspozycja polskich dzieci i młodzieży na mechanizmy quasi-hazardowe (lootboxy, mikrotransakcje) jest powszechna – nie marginalna.

Na podstawie danych z pilotażu #TokTuMi **76,6% uczniów** deklaruje kontakt z treściami zachęcającymi do zakupu lootboxów.

Źródło zachęt – zamknięty ekosystem wpływu

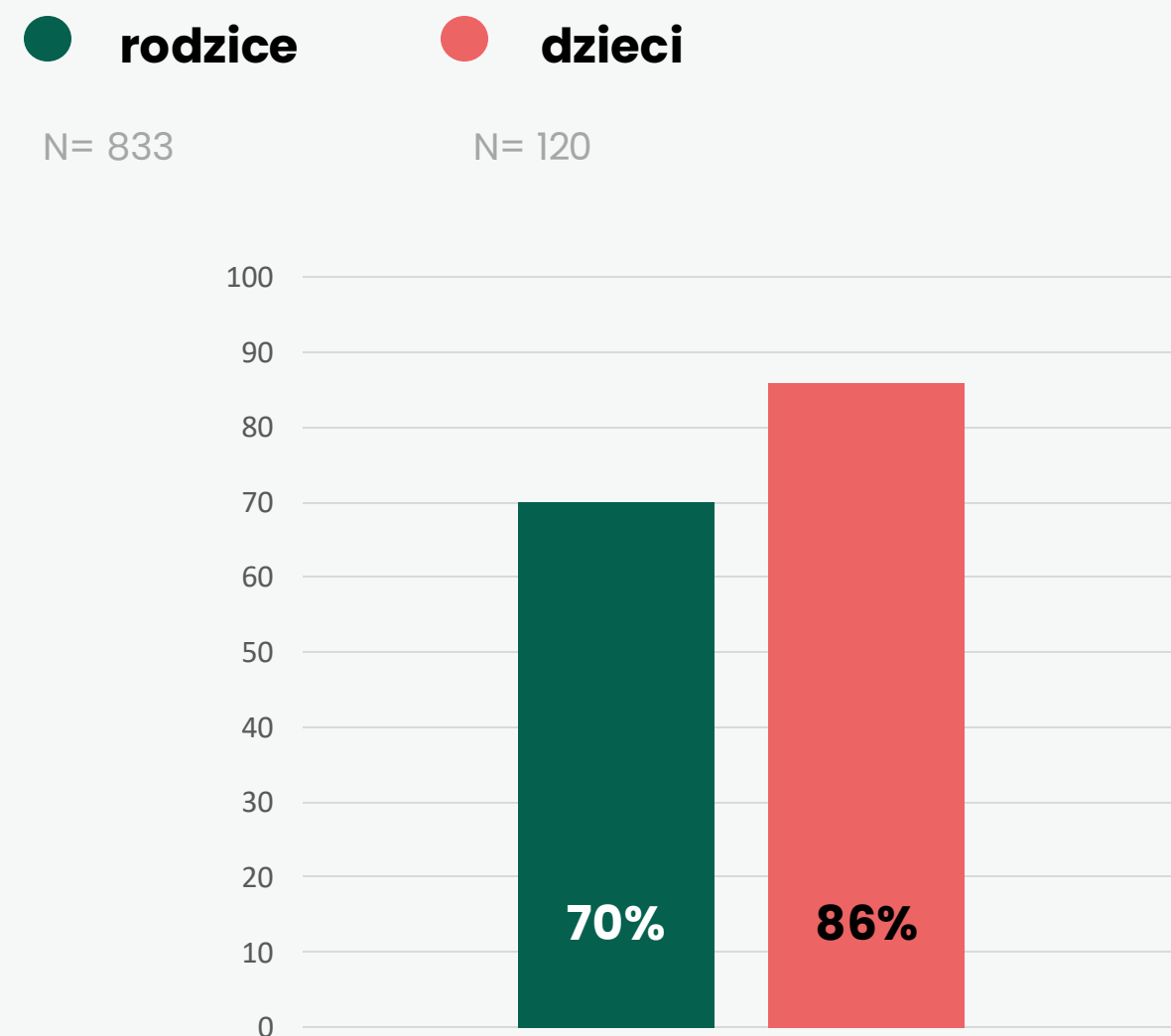


W strukturze wskazań **środowisko influencerów i znanych gamerów dominuje – łącznie 55,5%** – podczas gdy bezpośrednie komunikaty producentów stanowią ok. 16%. Zgodnie z tą strukturą, zachęty do korzystania z lootboxów docierają do dziecka zewnętrznym (spoza samej gry) i są uwiarygodniane przez osoby, które w hierarchii autorytetów zajmują dla młodych graczy wysoką pozycję.

Dziecko widzi zachowanie w grze, dostaje potwierdzenie od influencerów, otrzymuje normatywne wsparcie od rówieśników. Rodzic jest praktycznie poza tym systemem. W języku terapeutycznym to „rozszerzenie środowisk wpływu, gdzie główne czynniki kształtujące zachowanie dziecka są poza kontrolą systemu rodzinnego”.

Znajomość pojęcia uzależnienia od hazardu

Znajomość pojęcia uzależnienia od hazardu



Świadomość zjawiska uzależnienia hazardowego jest po stronie dzieci wyższa, niż po stronie rodziców; deklaratywna wiedza o istnieniu problemu jest w miarę powszechna, natomiast transfer tej wiedzy do konkretnych mechanizmów obecnych w grach komputerowych działa po stronie dorosłych słabiej.

Znajomość pojęcia „lootbox”

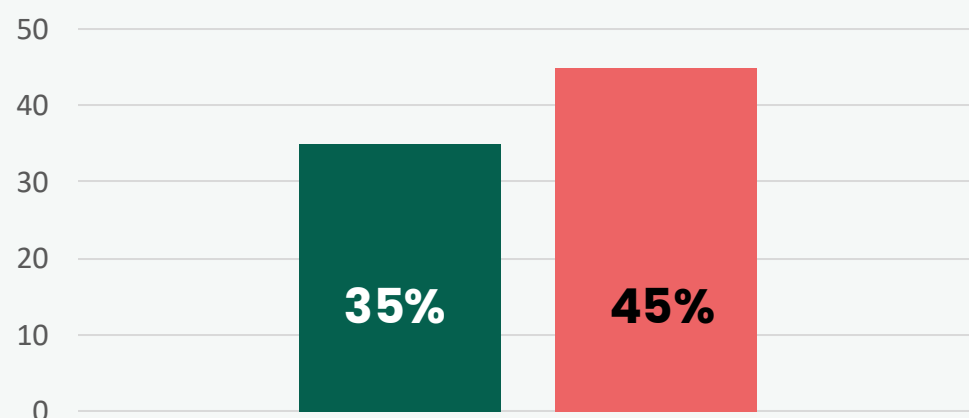
Znajomość terminu „lootbox”

● rodzice

N= 833

● dzieci

N= 120

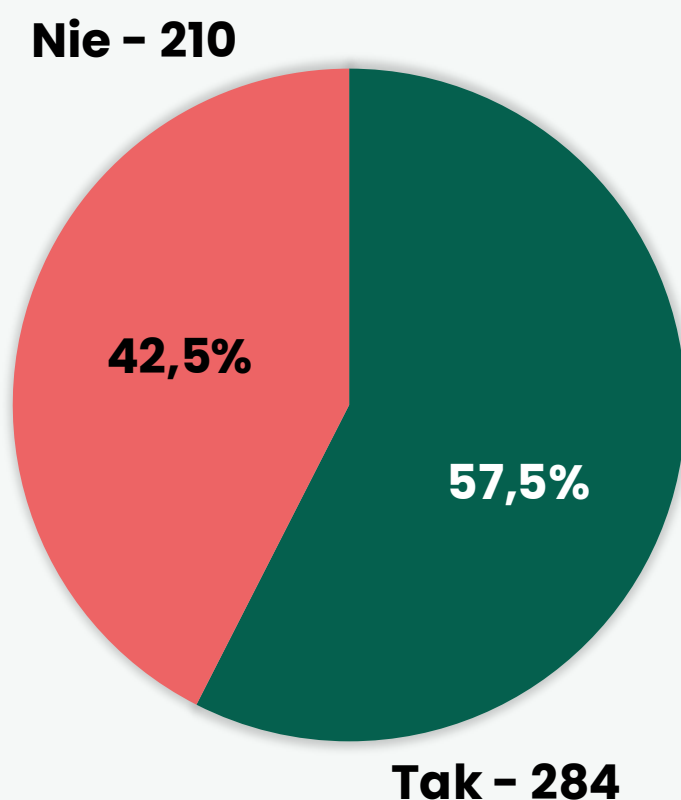


Różnica **10 punktów procentowych** jest istotna – to dzieci lepiej orientują się w podstawowym pojęciu opisującym mechanizm, w który są zaangażowane. Niski odsetek znajomości pojęcia wśród rodziców tworzy lukę kompetencyjną, w ramach której rodzic może mieć poczucie „ogólnej kontroli nad grami dziecka” nie dysponując językiem pojęciowym, by opisać konkretne ryzyko.

Szacowana wartość rynku lootboxów

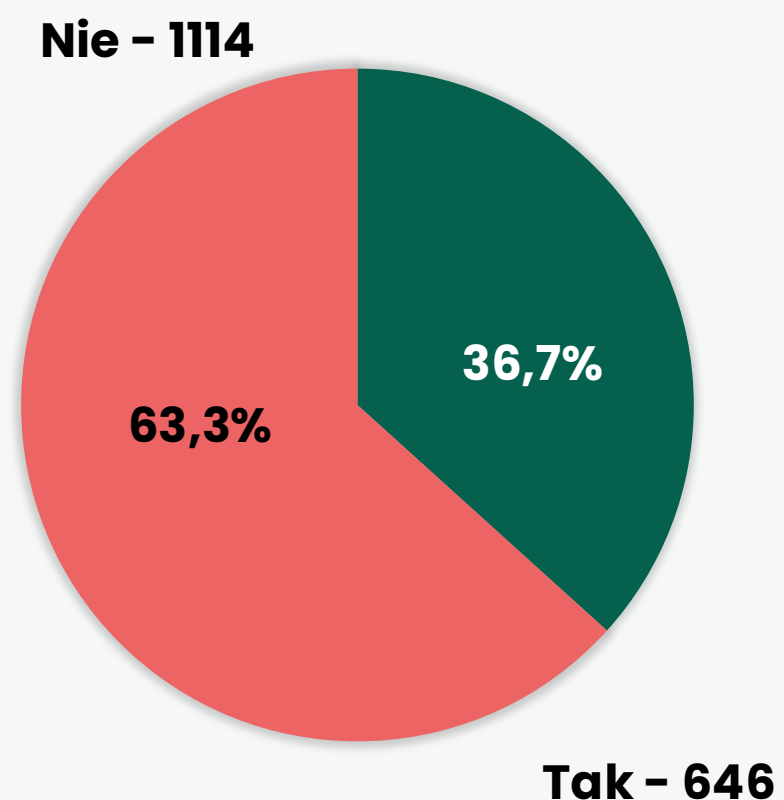
Czy kiedykolwiek otwierałeś/aś lootboxy?

● Tak ● Nie



Czy kiedykolwiek kupowałeś/aś lootboxy?

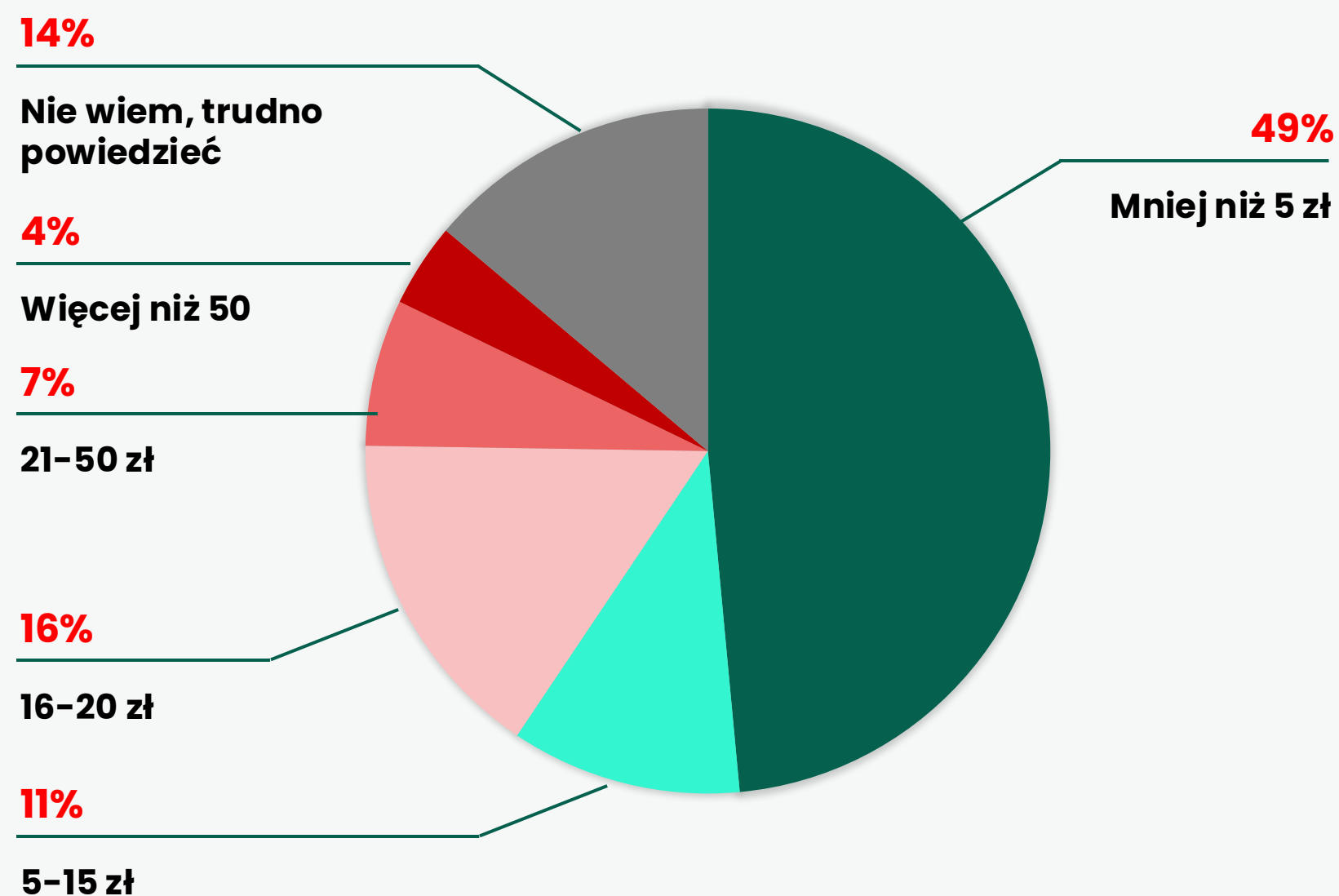
● Tak ● Nie



Wstępny szacunek wartości rynku lootboxów wśród dzieci w Polsce, obliczony ostrożnie jako iloczyn szacunkowej liczebności populacji dzieci w danych grupach wiekowych (na podstawie danych GUS), odsetka dzieci deklarujących zakup lootboxów (pilotaż) oraz uśrednionej wartości wydatku w poszczególnych progach kwotowych deklarowanych w ankiecie wynosi **ok. 392 mln zł rocznie.**

Mikropłatności – przeoczony sygnał ostrzegawczy

Spróbuj oszacować, ile tygodniowo wydajesz na lootboxy w grach komputerowych/ grach online?

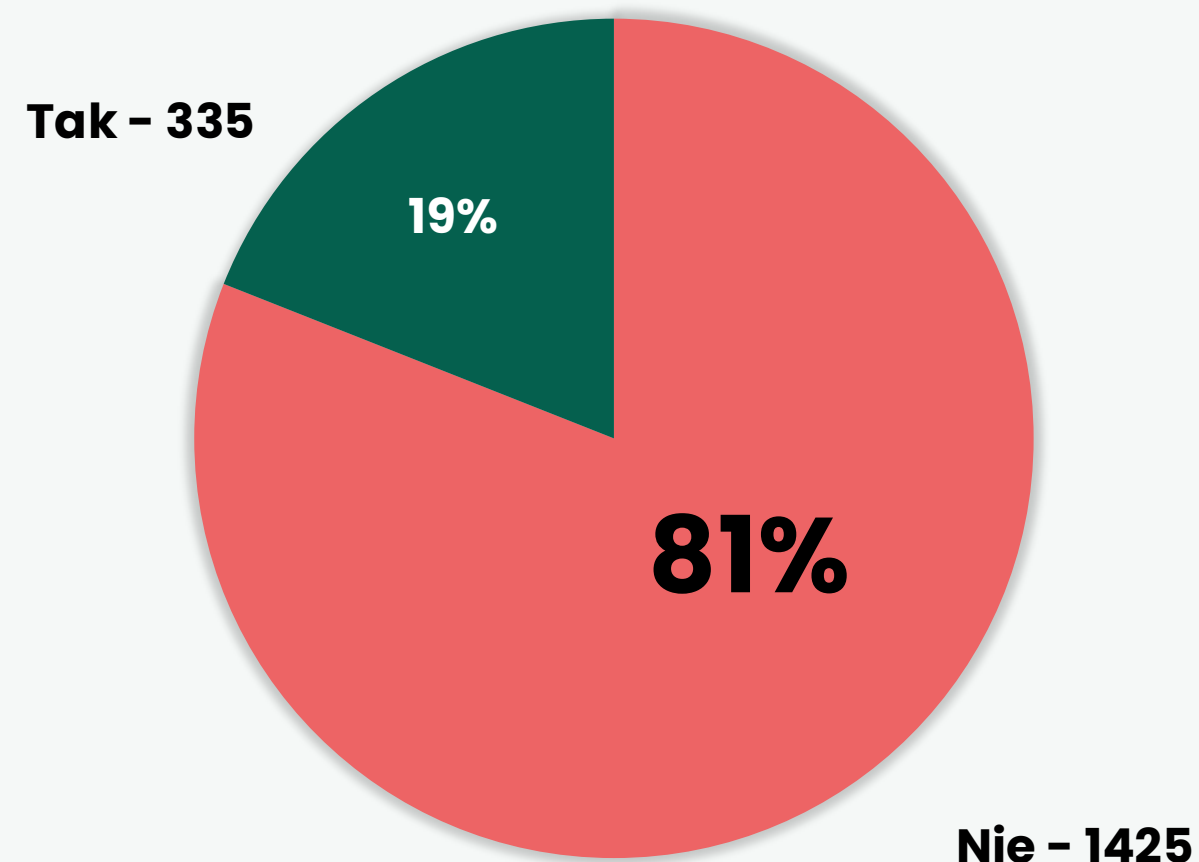


Wśród dzieci, które otwierają płatne lootboxy **49% deklaruje wydatki poniżej 5 zł tygodniowo**. Dominacja mikropłatności jest wynikiem samej architektury monetyzacji – producenci gier świadomie ustawiają progi kwotowe na poziomie subiektywnie „nieistotnym” dla dziecka, co obniża próg wejścia i utrudnia rodzicom dostrzeżenie wydatków w rodzinnym budżecie.

14% dzieci otwierających płatne lootboxy nie potrafi oszacować orientacyjne kwoty tygodniowych wydatków. Brak zdolności do rachunkowego odniesienia się do własnych zachowań konsumenckich jest z perspektywy psychologii rozwojowej sygnałem utraty świadomej kontroli poznawczej nad wydatkami.

Jeśli kupowałeś lootboxy, to czy rozmawiałeś o tym z rodzicami?

● Tak ● Nie

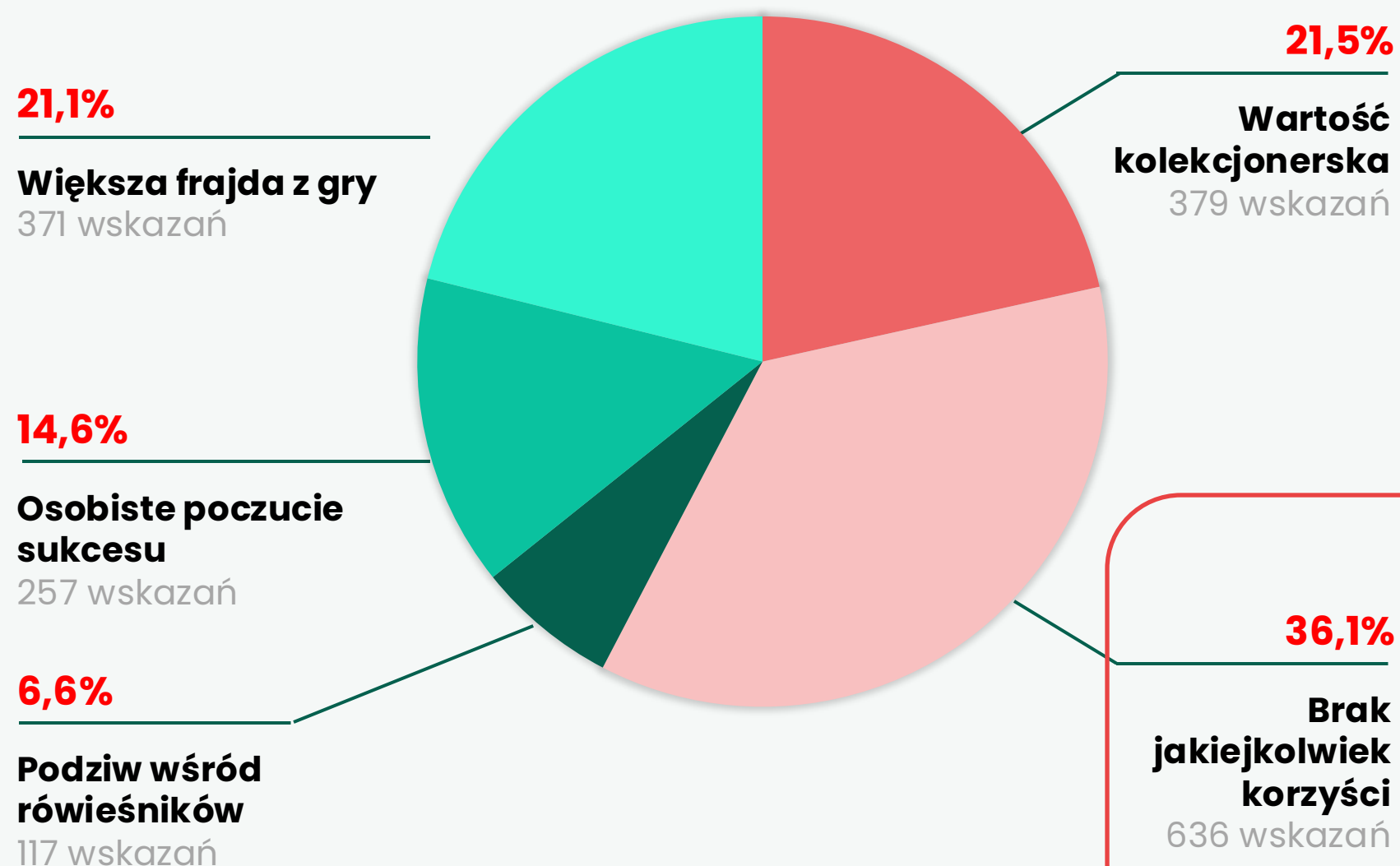


Wśród uczniów, którzy kupowali lootboxy **tylko 19%** przyznało, że rozmawiało o tym z rodzicami, podczas gdy **aż 81% nigdy** tego nie zrobiło. Oznacza to, że ogromna większość zakupów w grach odbywa się poza wiedzą rodziców – młodzi samodzielnie podejmują decyzje, ponoszą koszty i mierzą się z emocjami związanymi z „wygraną” lub „przegraną”.

Brak komunikacji utrudnia dorosłym dostrzeżenie wczesnych sygnałów problemu i sprawia, że młodzież zostaje sama wobec silnych bodźców marketingowych i presji rówieśniczej.

Dlaczego?

63,8% uczniów widzi korzyść w zyskaniu rzadkiego przedmiotu (skina, rzadkiej postaci itd.)



Po stronie „korzyści” dominują kategorie tożsamościowe (kolekcjonerska, poczucie sukcesu, podziw rówieśników), a nie instrumentalne (realna przewaga w grze).

Mechanizm lootboxów nie jest jedynie „kupowaniem przewagi” lecz elementem kształtowania tożsamości cyfrowej posiadania czegoś rzadkiego, wyróżniającego i budującego status.

Z psychologicznego punktu widzenia „zachowanie powtarzane bez refleksji, »bo wszyscy tak robią«, łatwiej staje się automatycznym nawykiem, a w sprzyjających warunkach – początkiem uzależnienia behawioralnego”.

Percepcja zagrożenia hazardem – niedoszacowanie ryzyka i mechanizmu zaprzeczania w rodzinach, w których rozwija się uzależnienie

Czy Twoim zdaniem Twoje dziecko /dzieci jest /są narażone na kontakt z hazardem?

N= 833

- Tak
- Nie

Nie / Nie wiem/
Nie jestem pewna

Tak

41%

59%

59%

rodziców nie dostrzega zagrożenie kontaktu z treściami hazardowymi swoich dzieci

41% rodziców uważa, że ich dziecko jest narażone na kontakt z hazardem. Z tej grupy **55% obawia się**, że kontakt ten może prowadzić do uzależnienia.

Czy Twoim zdaniem Twoje dziecko /dzieci jest /są narażone na uzależnienie od hazardu?

N=339

- Raczej tak
- Zdecydowanie tak
- Raczej nie
- Zdecydowanie nie
- Nie wiem, trudno powiedzieć

27%

43%

18%

12%

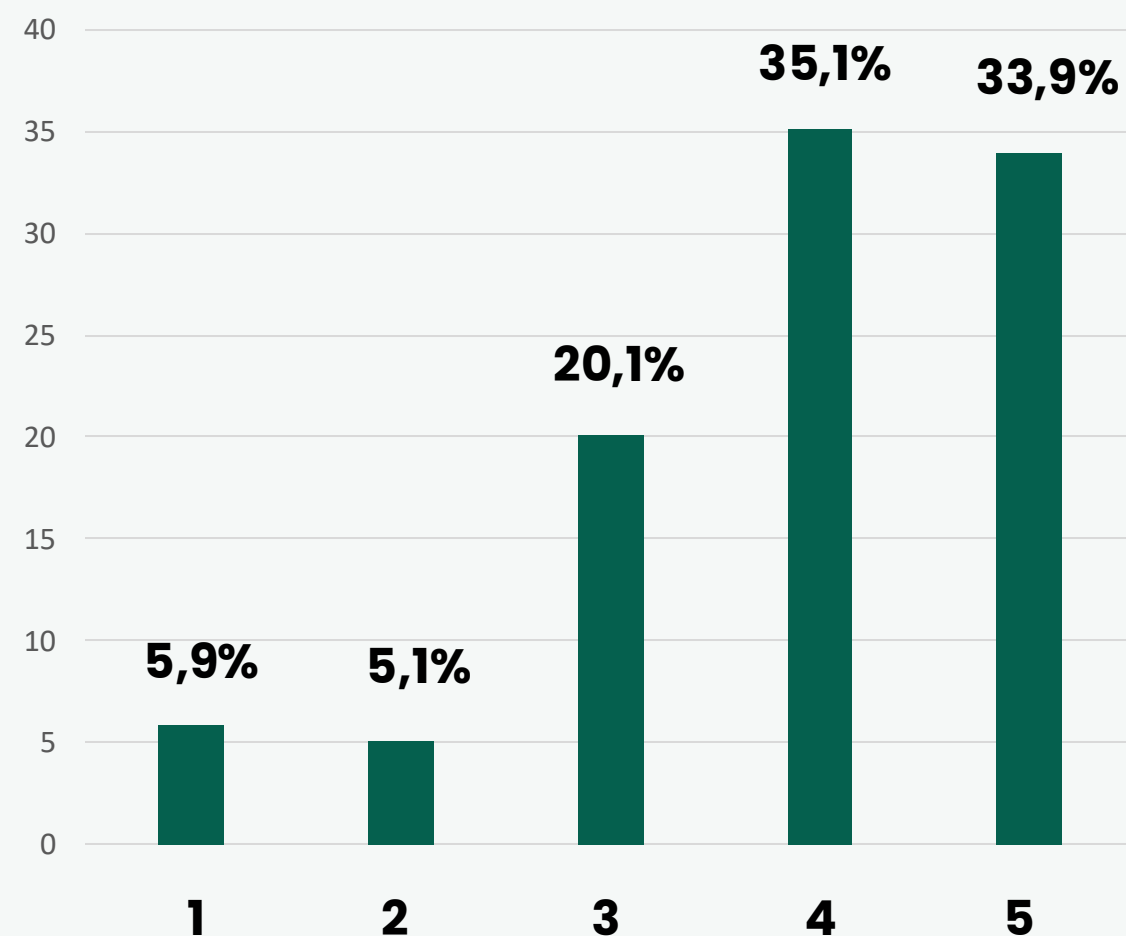
5%

23% rodziców (41% x 55%) aktywnie obawia się uzależnienia dziecka od hazardu. **77% rodziców** nie widzi zagrożenia, bądź widzi je jako nieszkodliwe.

Program oczami uczniów

Czy zajęcia były dla Ciebie ciekawe?

N=188

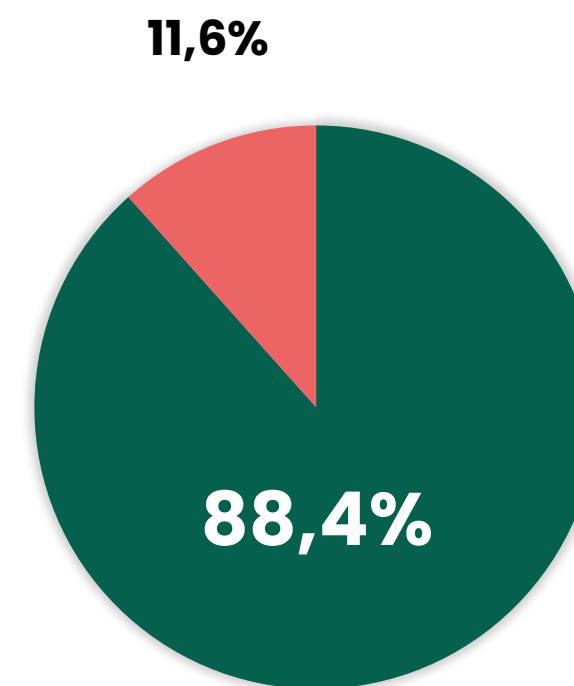


69% uczniów oceniło godzinę wychowawczą jako **ciekawą i bardzo ciekawą**

Czy po tej lekcji wiesz, jak rozpoznać mechanizmy hazardowe ukryte w grach, na social mediach i w innych aktywnościach?

● Tak ● Nie

N =1870



89,2%

Uczniów wie, jak lepiej poradzić sobie z problemem

Zajęcia zostały ocenione jako interesujące przez znaczną część uczestników (69%) co pokazuje że temat hazardu online i lootboxów jest dla nich ważny i angażujący.

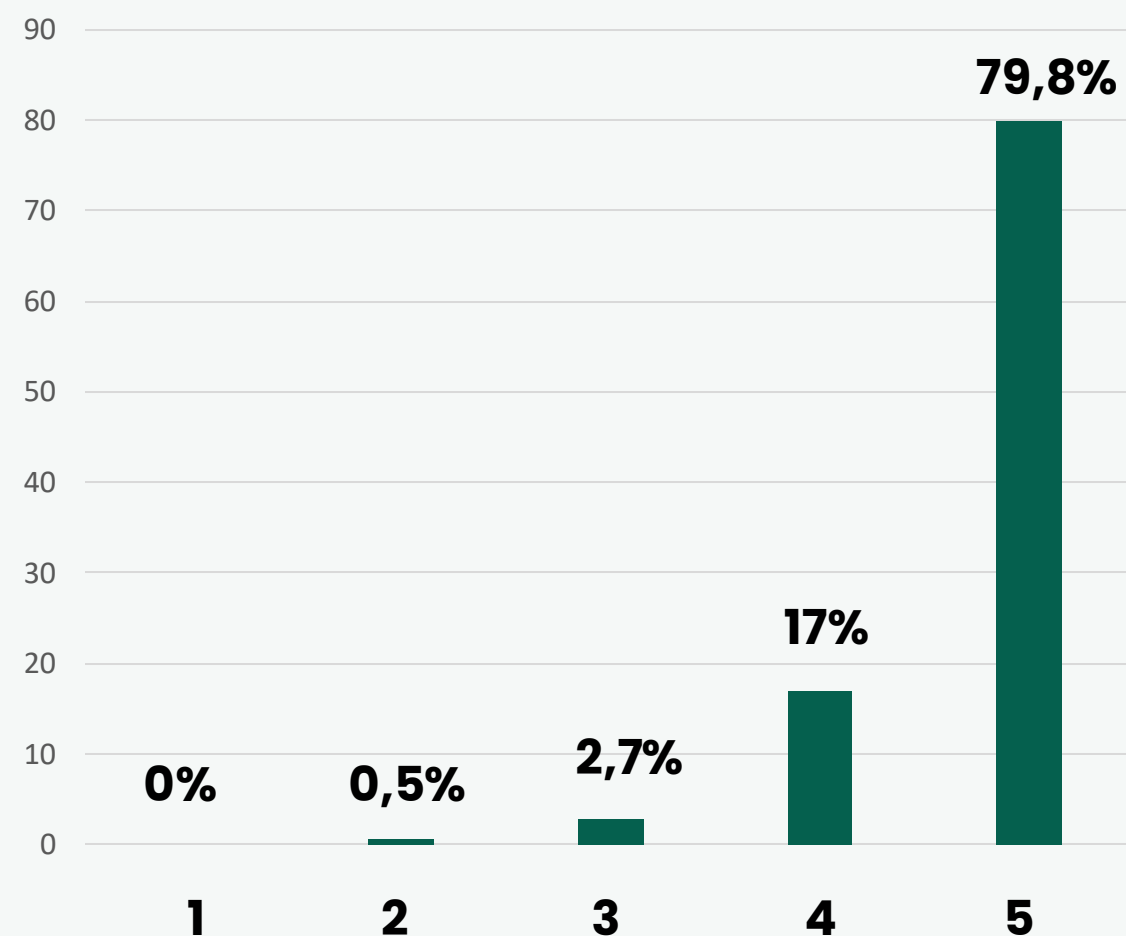
Zdecydowana większość uczniów deklaruje, że po zajęciach potrafi rozpoznawać mechanizmy hazardowe w grach i mediach.

To oznacza, że program skutecznie realizuje swój główny cel edukacyjny – zwiększenie świadomości i kompetencji poznawczych.

Program oczami nauczycieli

Jak oceniasz merytoryczną część zajęć?

N=188

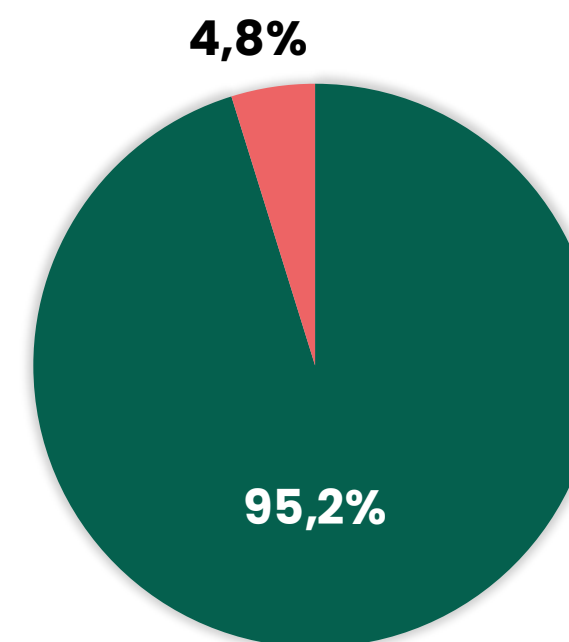


96,8% nauczycieli oceniło merytorykę treści jako **dobrą i bardzo dobrą**

Na ile, Twoim zdaniem, uczniowie zrozumieli przekazywane treści

● Bardzo dobrze ● Wcale

N=188

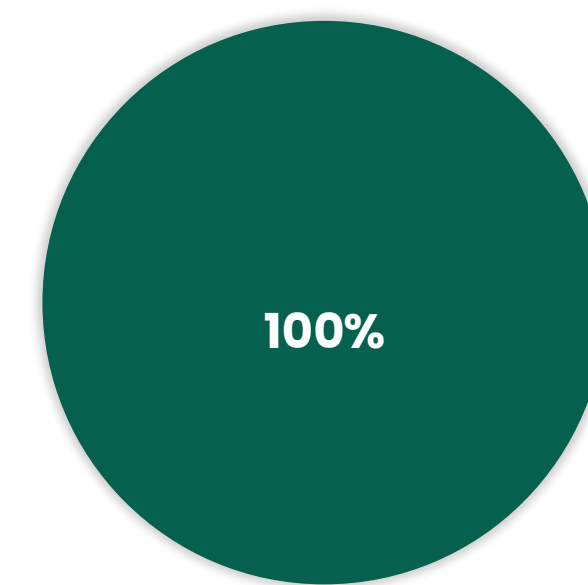


95,2% nauczycieli uważa, że uczniowie **dobrze zrozumieli** przekazywane treści

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

N=188

● Tak

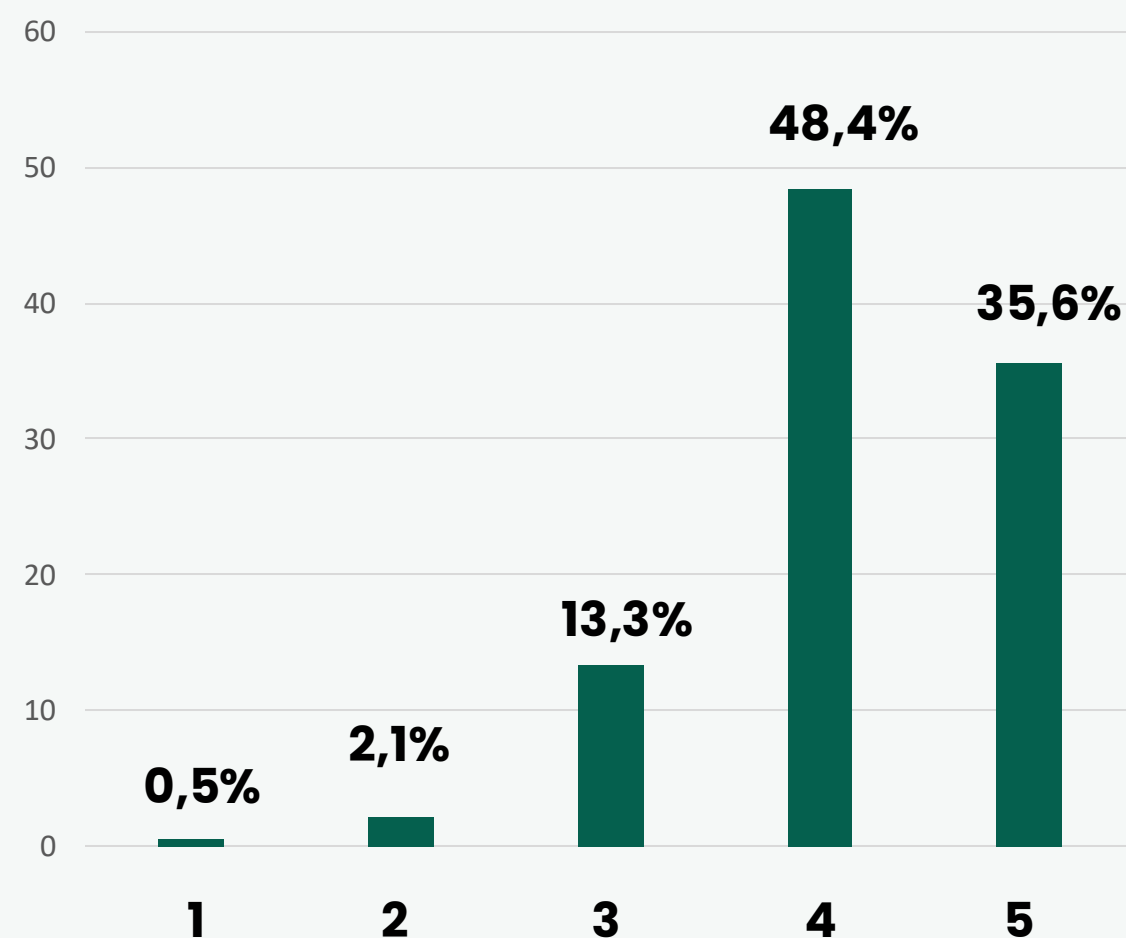


100% nauczycieli **potwierdza istotność** treści dla zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży

Program oczami nauczycieli

Jak oceniasz zainteresowanie omawianą tematyką przez uczniów?

(n=188)



84% nauczycieli oceniło zainteresowanie przez uczniów jako **dobrą i bardzo dobrą**

Dodatkowe uwagi i sugestie nauczycieli

Zajęcia przygotowane bardzo dobrze dla mnie, a myślę, że dla uczniów również; duże znaczenie ma prowadząca zajęcia studentka, która jest kilka lat starsza od odbiorców - dlatego przekaz jest niemalże rówieśniczy

Bardzo ciekawy wykład

Materiał był zrozumiały dla uczniów, dostosowany do nich. Rozmawiali o treści zajęć, gdy wychodzili z klasy, podobało się

Prowadząca bardzo dobrze przygotowana do zajęć

Więcej życiowych sugestii i przykładów względem omawianego problemu, aby jeszcze bardziej trafić do młodego człowieka

Więcej prawdziwych przykładów świadectw np. osób uzależnionych

Podobał mi się sposób prowadzenia zajęć oraz przygotowane materiały, a w szczególności o youtuberach, którzy mają duży wpływ na młodzież

- **Program odpowiada na powszechny problem – ekspozycja młodzieży na mechanizmy hazardowe w grach jest bardzo wysoka**
- **Zajęcia charakteryzują się wysoką skutecznością poznawczą**
- **Kluczowym obszarem do dalszej pracy jest:**
 - ✓ włączenie rodziców
 - ✓ rozwijanie krytycznego myślenia w stosunku do treści publikowanych przez influencerów
 - ✓ wzmocnienie kompetencji społeczno-emocjonalnych uczniów

Wyniki ankiety ujawniają kilka wyraźnych trendów: **bardzo wysoką ekspozycję młodzieży na zachęty do kupienia lootboxów, silny wpływ influencerów i rówieśników, duży deficyt rozmów z dorosłymi na ten temat.**

Jednocześnie pokazują, że edukacja na temat hazardu online trafia do uczniów i może być skutecznym narzędziem profilaktyki, jeśli będzie kontynuowana i wspierana przez działania zarówno w szkołach, jak i w domach.

O Fundacji Mentalnie Równi

Fundacja jako organizacja pozarządowa działa na rzecz osób potrzebujących wsparcia, ukojenia i równowagi psychicznej. Celem Fundacji jest przeciwdziałanie wszelkim formom i przejawom wykluczenia społecznego lub marginalizacji społecznej osób bądź grup społecznych i aktywne działanie na rzecz zdrowia psychicznego i profilaktyki uzależnień, ze szczególnym uwzględnieniem działań na rzecz dzieci i młodzieży.

Fundacja Mentalnie Równi została formalnie założona we wrześniu 2025 roku i jest kontynuatorem działań Stowarzyszenia Mentalnie Równi założonego w lutym 2022 roku.

Skala działań Fundacji	Rok szkolny 2025/2026	Rok szkolny 2024/2025
Suma lekcji	4 550	2 327
Suma szkół uczestniczących w programie	432	251
Suma uczniów uczestniczących w programie	78 531	58 794
Suma rodziców do których akcja dotarła	98 164	79 372

Nasza kampania społeczna "Ciężary Pozalekcyjne" realizowana w 2025/2026 zdobyła 1. miejsce w konkursie Grand ESG

GRAND
ESG



I MIEJSCE
NAJLEPSZA KOMUNIKACJA
WDROŻENIA ESG - NGO

„Wypakuj ciężary pozalekcyjne”

FUNDACJA MENTALNIE RÓWNI,
MONDAY GROUP


4

monday
GROUP

x

MÓW
DO MNIE
#TALKTOM

Kampania
„Ciężary
Pozalekcyjne”
w liczbach.

15 mln

wyświetleń

1 mln

wyświetleń spotu

2 300

pobranych Rozmówek
Pozalekcyjnych

29 publikacji
w TV

181 w radiu

1290 na portalach



PEŁNY RAPORT
wraz ze szczegółowymi wnioskami
i rekomendacjami do pobrania ze strony

www.mowdomnie.org



FUNDACJA LOTTO

IM. HALINY KONOPACKIEJ

PROGRAMY FUNDACJI

W 2025 r. Fundacja realizowała programy w 4 filarach

SPORT



- Kumulacja Aktywności
- odLOTTOwe ferie
- Pikniki, eventy sportowe
- Aktywne Wakacje z Fundacją LOTTO
- Długofalowe partnerstwa

EDUKACJA



- Cyber Aktywni
- Program Grantów
- Stypendium Sportowych Marzeń
- Długofalowe partnerstwa

FILANTROPIA I WOŁONTARIAT

- Program wolontariatu pracowniczego
- odLOTTOwa jazda
- RakReaton
- Darowizny Charytatywne
- Długofalowe partnerstwa



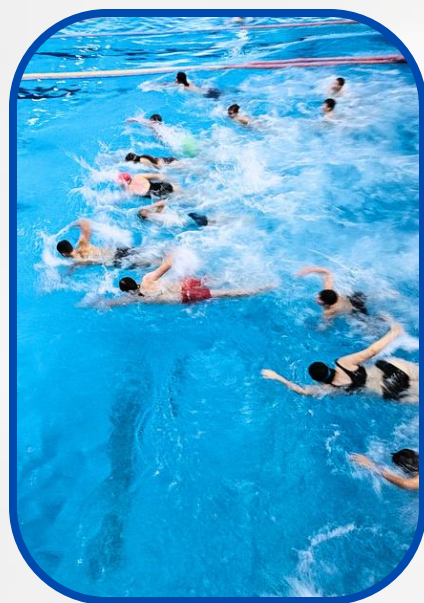
KULTURA



- Konkurs filmowy „Droga do życia z pasją”

WYBRANE PROGRAMY FUNDACJI W 2025 R.

KUMULACJA
AKTYWNOŚCI



KUMULACJA AKTYWNOŚCI

Celem Programu jest zachęcanie młodzieży do aktywności fizycznej poprzez dawanie szansy na trening pod okiem utytułowanych sportowców – olimpijczyków, mistrzów świata, Europy, Polski.

Program jest realizowany przy wsparciu Ministerstwa Sportu i Turystyki **już po raz 13.**

W ramach programu organizowane są bezpłatne zajęcia sportowe dla dzieci i młodzieży w **50 lokalizacjach** na terenie całego kraju.

W trakcie wszystkich edycji programu odbyło się ponad **34 600** zajęć, z których skorzystało blisko **17 100** dzieci.

WYBRANE PROGRAMY FUNDACJI W 2025 R.

**Aktywne
Wakacje**
2025



AKTYWNE WAKACJE 2025

W 2025 r. Fundacja realizowała Program „Aktywne Wakacje 2025”, pełniąc rolę operatora.

Zrealizowano **442 obozy sportowe** organizowane przez **324 podmioty**. W obozach wzięło udział ponad **19 tys.** uczestników.

Realizacja programu była monitorowana poprzez kontrole oraz analizę sprawozdań, które zostały prawidłowo złożone przez organizatorów.

Program poddano ewaluacji, której wyniki potwierdziły wysoką jakość organizacji obozów oraz bardzo dobre oceny uczestników i ich opiekunów.



WYBRANE PROGRAMY FUNDACJI W 2025 R.

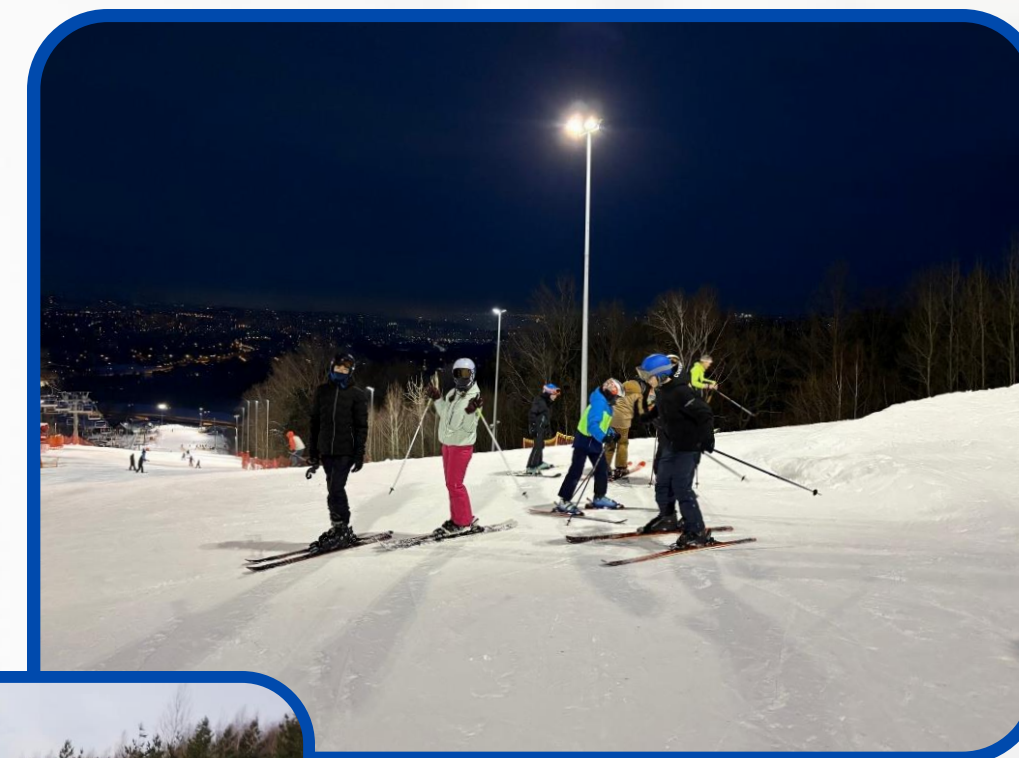


odLOTTOwe ferie

W ramach konkursu „odLOTTOwe ferie 2025” Fundacja LOTTO im. Haliny Konopackiej wspiera realizację zimowych obozów stacjonarnych dla uczniów szkół podstawowych.

W 2025 r. przyznano dofinansowanie na organizację **66 obozów** zimowych na kwotę **ok. 998 000 zł.**

Obozy odbyły się w terminach ferii zimowych w całej Polsce.



WYBRANE PROGRAMY FUNDACJI W 2025 R.

SPORTOWO KULTURALNIE LOKALNIE

W 2025 roku Fundacja ogłosiła **3. edycję programu „Sportowo Kulturalnie Lokalnie”**, wspierającego remonty, budowę obiektów sportowych i kulturalnych oraz zakup niezbędnego wyposażenia. W konkursie mogły uczestniczyć organizacje i instytucje prowadzące działalność w zakresie sportu lub kultury, będące właścicielami, dzierżawcami lub najemcami infrastruktury.

Wnioskodawcy mogli ubiegać się o dofinansowanie w wysokości **od 50 tys. do 200 tys. zł**. Całkowity koszt realizacji programu wynosił **7 200 000 zł**, przy czym na każdy z 16 województw przeznaczono po **450 000 zł**, a do programu wpłynęło **907 zgłoszeń**.



WYBRANE PROGRAMY FUNDACJI W 2025 R.

DROGA DO ŻYCIA Z PASJĄ

W 2025 r. Fundacja zrealizowała konkurs filmowy dla młodych twórców **„Droga do życia z pasją”**, skierowany do osób do 25. roku życia.

W I kwartale opracowano koncepcję, regulamin, dokumentację oraz przygotowano zaplecze organizacyjne i promocyjne.

Do konkursu zgłoszono 11 filmów, z czego 10 zakwalifikowano do oceny. Powołana kapituła dokonała oceny i wyłoniła laureatów, a wyniki zatwierdzono uchwałą Zarządu Fundacji.

W IV kwartale przygotowano wydarzenie finałowe wraz z pokazem nagrodzonych filmów oraz przeprowadzono działania organizacyjne i promocyjne.

Projekt przyczynił się do rozwoju kompetencji artystycznych uczestników, integracji środowiska młodych twórców oraz promocji działalności Fundacji.



WYBRANE PROGRAMY FUNDACJI W 2025 R.



STYPENDIUM SPORTOWYCH MARZEŃ

Program Stypendialny skierowany jest do maturzystów posiadających udokumentowane osiągnięcia w uprawianej przez siebie dyscyplinie sportowej.

Celem programu jest wsparcie finansowe i rozwój edukacyjny młodych, uzdolnionych sportowców, oraz przygotowanie ich do rozpoczęcia dwutorowej kariery w szeroko rozumianym otoczeniu świata sportu.



WYBRANE PROGRAMY FUNDACJI W 2025 R.

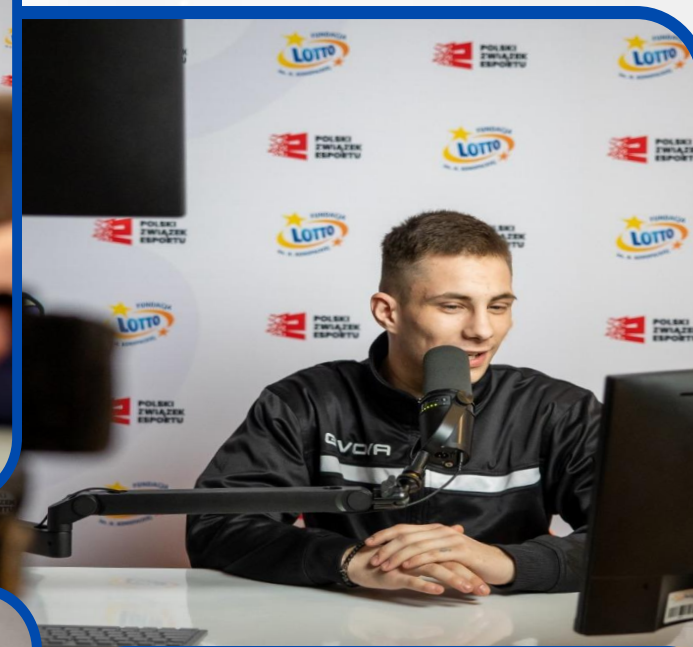
CYBER AKTYWNI

Montaż wideo, nowe technologie, nauka przedsiębiorczości i e-sport. Co łączy te dziedziny? To przykłady obszarów, w których swoje kompetencje rozwijali wychowankowie Zakładów Poprawczych. Projekt „Cyber Aktywni” to nowoczesna formuła, której zadaniem jest wsparcie uczestników warsztatów w zdobywaniu nowych umiejętności – szczególnie istotnych na dzisiejszym rynku pracy.

Zakład poprawczy w Głogowie był pierwszą z czterech placówek objętych pilotażową edycją projektu (pozostałe to Zakład Poprawczy w Zawierciu, Raciborzu i Białymstoku).

To projekt edukacyjno-rozwojowy łączący nowoczesne technologie, praktyczne umiejętności zawodowe oraz e-sport.

Celem projektu jest wzmocnienie kompetencji cyfrowych i społecznych oraz przedstawienie alternatywnych, pozytywnych ścieżek rozwoju osobistego i zawodowego.





FUNDACJA LOTTO

IM. HALINY KONOPACKIEJ



www.fundacjalotto.pl



ul. Kijowska 5, 03-738 Warszawa