



Fundusze Europejskie  
dla Lubelskiego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



Postępowanie o udzielenie zamówienia publicznego prowadzone w trybie podstawowym bez negocjacji na „**Realizacja dodatkowej oferty dydaktycznej dla uczniów w klasach I-VIII – Gmina Chełm**” – ramach programu Fundusze Europejskie dla Lubelskiego 2021-2027

Załącznik Nr 1 do SWZ

## Szczegółowy opis przedmiotu zamówienia (Numer referencyjny: ZP.271.9.2026)

1. Przedmiotem zamówienia jest usługa polegająca na przeprowadzeniu szkoleń dla dzieci uczęszczających do szkół podstawowych w Gminie Chełm pn. „**Realizacja dodatkowej oferty dydaktycznej dla uczniów w klasach I-VIII – Gmina Chełm**” – ramach programu Fundusze Europejskie dla Lubelskiego 2021-2027.
2. Zamawiający nie dopuszcza składania ofert częściowych.
3. Uczestnikami szkoleń są uczniowie z terenu Gminy Chełm
3. Szczegółowy zakres zamówienia obejmuje przeprowadzenie następujących szkoleń:

### **1. Jak oddzielić świat wirtualny od rzeczywistego? Presja i wpływ mediów społecznościowych na życie młodych ludzi.**

Miejsce realizacji:

Szkoła Podstawowa im. Marszałka Józefa Piłsudskiego w Stawie. Staw 72 22-151 Staw; 20 osób/6 grup; 4 godziny dydaktyczne.

Szkoła Podstawowa im. Św. Jana Pawła II w Okszowie, ul. Chełmska 14, 22-105 Okszów Kolonia; 20 osób/ 10 grup; 4 godziny dydaktyczne.

Szkoła Podstawowa im. Ks. Józefa Dąbrowskiego w Żółtańcach, ul. Metalowa 89, 22-100 Żółtańce-Kolonia; 17 osób/10 grup, 4 godziny dydaktyczne.

Szkoła Podstawowa im. Władysława Broniewskiego w Strupinie Dużym, Strupin Duży 122, 22-100 Strupin Duży; 18 osób/4 grupy, 4 godziny dydaktyczne.

Szkoła Podstawowa im. Marii Skłodowskiej-Curie w Stołpiu, Stołpie 11, 22-151 Stołpie; 20 osób/8 grup, 4 godziny dydaktyczne.

Szkoła Podstawowa im. Romualda Traugutta w Uhrze Uher 32 22-100 Uher; 20 osób /7 grup; 4 godziny dydaktyczne.

Warsztaty mają na celu wsparcie dzieci i młodzieży w rozwijaniu umiejętności psychospołecznych, świadomego i bezpiecznego korzystania z nowoczesnych technologii oraz radzenia sobie z wyzwaniami, jakie stawia przed nimi świat wirtualny.

Uzależnienie dzieci od nowych technologii staje się coraz powszechniejszym problemem. Warsztaty pomogą dzieciom zrozumieć zagrożenia płynące z wirtualnej rozrywki oraz wskażą, w jaki sposób atrakcyjnie zorganizować odpoczynek w czasie wolnym. Nieodłącznym elementem naszego życia są nowe technologie, dotyczy to również dzieci. Ich rozsądne wykorzystywanie zgodnie z przeznaczeniem może przynosić wiele korzyści, w przeciwnym razie oznaczać może zagrożenie.

Uczestnicy zajęć:

- dowiedzą się, że publikowanie w sieci informacji o innych osobach może naruszać ich prywatność;
- poznają konsekwencje naruszenia prywatności innych osób;



Postępowanie o udzielenie zamówienia publicznego prowadzone w trybie podstawowym bez negocjacji na „**Realizacja dodatkowej oferty dydaktycznej dla uczniów w klasach I-VIII – Gmina Chełm**” – ramach programu Fundusze Europejskie dla Lubelskiego 2021-2027

---

- potrafią zareagować, kiedy widzą naruszenie prywatności (własnej lub cudzej) w Internecie;
- potrafią wskazać różnicę między publikowaniem informacji o osobach prywatnych a publikowaniem informacji o instytucjach.
- znają różnicę między krytykowaniem w sieci osób prywatnych a krytykowaniem instytucji?
- znają skutki zamieszczania informacji o innych w sieci? wiedzą, co może czuć osoba, która
- znajduje w Internecie informacje o sobie zamieszczone przez kogoś innego?

Podstawowe zagadnienia:

- plusy i minusy wirtualnego świata, czyli jakie są pozytywy i negatywy funkcjonowania w sieci
- świat realny i wirtualny
- przykłady cyber zagrożeń wraz z ich omówieniem
- wzmocnienie odporności względem hejtu
- kształtowanie postawy świadomego użytkownika sieci
- spojrzenie na siebie jako użytkownika Internetu poprzez rolę ofiary, jak również potencjalnego sprawcy cyberprzemocy.

## **2. Cyberświat i bezpieczeństwo w sieci.**

Miejsce realizacji:

Szkoła Podstawowa im. Marszałka Józefa Piłsudskiego w Stawie. Staw 72 22-151 Staw; 20 osób/6 grup; 4 godziny dydaktyczne.

Szkoła Podstawowa im. Św. Jana Pawła II w Okszowie, ul. Chełmska 14, 22-105 Okszów Kolonia; 20 osób/ 10 grup; 4 godziny dydaktyczne.

Szkoła Podstawowa im. Ks. Józefa Dąbrowskiego w Żółtańcach, ul. Metalowa 89, 22-100 Żółtańce-Kolonia; 17 osób/10 grup, 4 godziny dydaktyczne.

Szkoła Podstawowa im. Władysława Broniewskiego w Strupinie Dużym, Strupin Duży 122, 22-100 Strupin Duży; 18 osób/4 grupy, 4 godziny dydaktyczne.

Szkoła Podstawowa im. Marii Skłodowskiej-Curie w Stołpiu, Stołpie 11, 22-151 Stołpie; 20 osób/8 grup, 4 godziny dydaktyczne.

Szkoła Podstawowa im. Romualda Traugutta w Uhrze Uher 32 22-100 Uher; 20 osób /7 grup; 4 godziny dydaktyczne.

Zajęcia nakierowane są na wypracowanie zasad służących bezpiecznemu, a przede wszystkim świadomemu funkcjonowaniu w rzeczywistości wirtualnej. Wskazania pozytywów korzystania z sieci internetowej, jak i do wygenerowania przykładów zagrożeń, jakie mogą spotkać uczniów po drugiej stronie ekranu.

Cyberprzemoc, podejrzane treści czy kradzież danych to tylko niektóre z omawianych zagadnień. Przybliżone są ich przykłady, aby uczniowie mieli jasność co do konkretnych przejawów. Dla dodatkowej czujności dzieci i młodzieży – wskazywane są przypadki zauważone w sieci o których powinni oni niezwłocznie poinformować opiekunów czy nauczycieli. Zaprezentowana zostanie też strategia radzenia sobie z wszechobecnym hejtem.



Postępowanie o udzielenie zamówienia publicznego prowadzone w trybie podstawowym bez negocjacji na „**Realizacja dodatkowej oferty dydaktycznej dla uczniów w klasach I-VIII – Gmina Chełm**” – ramach programu Fundusze Europejskie dla Lubelskiego 2021-2027

---

Uczniowie zostają też zaznajomieni z prawnymi konsekwencjami niewłaściwego korzystania z Internetu, jak też z ogólnodostępnymi źródłami pomocy i wsparcia w zakresie problemów wirtualnego świata.

Cel zajęć:

Wzbudzenie u uczniów odpowiedzialności do bezpiecznego, świadomego korzystania z sieci, aby zminimalizować ryzyko bycia ofiarą, jak i sprawcą cyberprzemocy.

Zagadnienia:

- blaski i cienie wirtualnego świata, czyli jakie są pozytywy i negatywy funkcjonowania w sieci
- świat realny i wirtualny jako światy równoległe
- przykłady cyberzagrożeń wraz z ich omówieniem
- wzmocnienie odporności względem hejtu – hejter jako słabsza strona, czyli jak nie stać się jego ofiarą
- zasady bezpiecznego „siecika”, czyli jak być czujnym na to to, co może zagrażać w Internecie.

Spodziewane rezultaty:

- kształtowanie postawy świadomego użytkownika sieci
- spojrzenie na siebie jako użytkownika Internetu poprzez rolę ofiary, jak również potencjalnego sprawcy cyberprzemocy
- wyposażenie w informacji

### **3. Zdrowy uczeń.**

Miejsce realizacji:

Szkoła Podstawowa im. Marszałka Józefa Piłsudskiego w Stawie. Staw 72 22-151 Staw; 20 osób/6 grup; 4 godziny dydaktyczne.

Szkoła Podstawowa im. Św. Jana Pawła II w Okszowie, ul. Chełmska 14, 22-105 Okszów Kolonia; 20 osób/ 10 grup; 4 godziny dydaktyczne.

Szkoła Podstawowa im. Ks. Józefa Dąbrowskiego w Żółtańcach, ul. Metalowa 89, 22-100 Żółtańce-Kolonia; 17 osób/10 grup, 4 godziny dydaktyczne.

Szkoła Podstawowa im. Władysława Broniewskiego w Strupinie Dużym, Strupin Duży 122, 22-100 Strupin Duży; 18 osób/4 grupy, 4 godziny dydaktyczne.

Szkoła Podstawowa im. Marii Skłodowskiej-Curie w Stołpiu, Stołpie 11, 22-151 Stołpie; 20 osób/8 grup, 4 godziny dydaktyczne.

Szkoła Podstawowa im. Romualda Traugutta w Uhrze Uher 32 22-100 Uher; 20 osób /7 grup; 4 godziny dydaktyczne.

Cel szkolenia: Pomoc w nabyciu właściwych nawyków skutkujących poprawą i utrzymaniem zdrowia, eliminacja czynników ryzyka wystąpienia choroby oraz szerzenie promocji zdrowia.

Główne zagadnienia:



Fundusze Europejskie  
dla Lubelskiego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



Postępowanie o udzielenie zamówienia publicznego prowadzone w trybie podstawowym bez negocjacji na „**Realizacja dodatkowej oferty dydaktycznej dla uczniów w klasach I-VIII – Gmina Chełm**” – ramach programu Fundusze Europejskie dla Lubelskiego 2021-2027

---

- edukacja zdrowotna jako nauka o czynnikach politycznych, społecznych i środowiskowych wpływających na zdrowie
- prawidłowe funkcjonowanie organizmu, piramida żywienia, aktywny tryb życia i wypoczynku, sport
- złe odżywianie i otyłość
- rodzaje zdrowia, rodzaje choroby
- higiena osobista i higiena otoczenia
- motywacja, normy, intencje i rutyna w działaniach prozdrowotnych
- profilaktyka, wiedza i kierunki działań promocji zdrowia
- jak korzystać z opieki zdrowotnej

W trakcie spotkania uczniowie dowiedzą się o:

- higienie i jej wpływie na zdrowie fizyczne i psychiczne (higiena jamy ustnej jako ważny czynnik zapobiegający próchnicy, czysta skóra-zdrowie i uroda, higiena intymna, higiena wzroku i słuchu jako ważne elementy percepcji, odpoczynek jako ważny element higieny),
- zdrowiu i racjonalnym odżywianiu (jak ma wyglądać zdrowe i właściwe odżywianie, pierwsze i drugie śniadanie - rola pierwszych posiłków, czynniki wpływające na niewłaściwe odżywianie, skutki złego żywienia, higiena przygotowywania i spożywania posiłków i picia wody),
- pierwszej pomocy i unikaniu zagrożeń (udzielanie pierwszej pomocy, bezpieczne korzystanie z kąpielisk),

#### **4. Ryzyko uzależnień behawioralnych – wpływ mediów społecznościowych, gier komputerowych i internetu na rozwój młodego człowieka.**

Miejsce realizacji:

Szkoła Podstawowa im. Marszałka Józefa Piłsudskiego w Stawie. Staw 72 22-151 Staw; 20 osób/6 grup; 4 godziny dydaktyczne.

Szkoła Podstawowa im. Św. Jana Pawła II w Okszowie, ul. Chełmska 14, 22-105 Okszów Kolonia; 20 osób/ 10 grup; 4 godziny dydaktyczne.

Szkoła Podstawowa im. Ks. Józefa Dąbrowskiego w Żółtańcach, ul. Metalowa 89, 22-100 Żółtańce-Kolonia; 17 osób/10 grup, 4 godziny dydaktyczne.

Szkoła Podstawowa im. Władysława Broniewskiego w Strupinie Dużym, Strupin Duży 122, 22-100 Strupin Duży; 18 osób/4 grupy, 4 godziny dydaktyczne.

Szkoła Podstawowa im. Marii Skłodowskiej-Curie w Stołpiu, Stołpie 11, 22-151 Stołpie; 20 osób/8 grup, 4 godziny dydaktyczne.

Szkoła Podstawowa im. Romualda Traugutta w Uhrze Uher 32 22-100 Uher; 20 osób /7 grup; 4 godziny dydaktyczne.

Podstawowym celem szkolenia jest zwrócenie uwagi uczestników na różnego rodzaju czynności, od których można się uzależnić, podobnie, jak ma to miejsce w przypadku substancji psychoaktywnych. Szczegółowo omówione zostaną uzależnienia od gier hazardowych, od różnego rodzaju aktywności w Internecie, ze szczególnym uwzględnieniem uzależnienia od gier internetowych u dzieci i młodzieży, uzależnienia od różnego rodzaju czynności seksualnych, od zakupów, pracy, jedzenia, ćwiczeń i innego rodzaju czynności.



Przedstawione zostaną ich objawy, biologiczne, psychologiczne i społeczne uwarunkowania, psychologiczne mechanizmy oraz życiowe konsekwencje, dotyczące zwłaszcza funkcjonowania rodziny osób uzależnionych jako całości i poszczególnych jej członków. Część warsztatowa szkolenia poświęcona będzie kształtowaniu umiejętności diagnozowania uzależnień z tej kategorii oraz wydobywaniu i wzmacnianiu motywacji do zmiany w ich zakresie w sytuacji pierwszego i kolejnych kontaktów z osobą uzależnioną. Szczególna uwaga poświęcona zostanie wrażliwości na słowa i własną postawę w kontakcie z osobą uzależnioną, omówione i przećwiczone zostaną różnego rodzaju komentarze, sposoby prowadzenia dialogu oraz konkretne narzędzia, pomocne w kształtowaniu dobrej jakości kontaktu z osobą uzależnioną i budowaniu relacji z nią, w wydobywaniu motywacji do ważnych zmian związanych z nałogami oraz pozytywnym asystowaniu w procesie zmiany.

Forma zajęć: Miniwykład, praca z wykorzystaniem metod warsztatowych.

#### **5. *Stres i depresja – jak dbać o swój dobrostan psychiczny rozpoznawanie objawów depresji.***

Miejsce realizacji:

Szkoła Podstawowa im. Marszałka Józefa Piłsudskiego w Stawie. Staw 72 22-151 Staw; 20 osób/6 grup; 4 godziny dydaktyczne.

Szkoła Podstawowa im. Św. Jana Pawła II w Okszowie, ul. Chełmska 14, 22-105 Okszów Kolonia; 20 osób/ 10 grup; 4 godziny dydaktyczne.

Szkoła Podstawowa im. Ks. Józefa Dąbrowskiego w Żółtańcach, ul. Metalowa 89, 22-100 Żółtańce-Kolonia; 17 osób/10 grup, 4 godziny dydaktyczne.

Szkoła Podstawowa im. Władysława Broniewskiego w Strupinie Dużym, Strupin Duży 122, 22-100 Strupin Duży; 18 osób/4 grupy, 4 godziny dydaktyczne.

Szkoła Podstawowa im. Marii Skłodowskiej-Curie w Stołpiu, Stołpie 11, 22-151 Stołpie; 20 osób/8 grup, 4 godziny dydaktyczne.

Szkoła Podstawowa im. Romualda Traugutta w Uhrze Uher 32 22-100 Uher; 20 osób /7 grup; 4 godziny dydaktyczne.

Cel główny:

Poszerzenie wiedzy, rozwój umiejętności i kształtowanie postawy potrzebnej w sytuacjach związanych z radzeniem sobie w stresie.

Zagadnienia:

- stres jako reakcja organizmu na wymagającą sytuację przyczyny wywołujące stres, czyli uwaga na stresory
- sytuacje powodujące stres oraz sposoby radzenia sobie z nim
- stres w życiu ucznia – czy nadchodzący sprawdzian lub egzamin może prowadzić do stresu?
- myśli, emocje i zachowania, czyli jak przekonania kształtują rzeczywistość?
- wspierające relacje jako ochrona przed niebezpiecznymi konsekwencjami stresu, np. lękami czy depresją



Fundusze Europejskie  
dla Lubelskiego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



Postępowanie o udzielenie zamówienia publicznego prowadzone w trybie podstawowym bez negocjacji na „**Realizacja dodatkowej oferty dydaktycznej dla uczniów w klasach I-VIII – Gmina Chełm**” – ramach programu Fundusze Europejskie dla Lubelskiego 2021-2027

---

- relaksacja jako zapobieganie stresowi związanemu z nieprzeżyтыми emocjami
  - zarządzanie stresem fundamentem budowania odporności psychicznej.
- Spodziewane rezultaty:
- pogłębienie wiedzy dotyczącej przyczyn i objawów stresu
  - wzrost umiejętności radzenia sobie z sytuacjami stresowymi
  - gotowość do szukania rozwiązań w sytuacji stresowej
  - zminimalizowanie poziomu odczuwanego stresu poprzez zmianę myślenia o konkretnej sytuacji
  - zrozumienie, iż wymagające sytuacje są naturalną częścią życia człowieka
  - odprężenie i relaksacja.

### **Informacje wspólne dla wszystkich szkoleń:**

- Szkolenia mają być prowadzone przez ekspertów ( psychologów, pedagogów, nauczycieli) posiadających adekwatne wykształcenie oraz min. 3 letnie doświadczenie w obszarze tematycznym.
- Metody pracy - wykład, prezentacja, ćwiczenia, praca w grupie, dyskusja, burza mózgow, studium przypadków.
- Wykonawca wszystkim uczestnikom szkolenia wyda zaświadczenia o ukończeniu zajęć potwierdzające zrealizowany zakres materiałów.
- Terminy realizacji zajęć zostaną uzgodnione z dyrektorami szkół i dostosowane do indywidualnych potrzeb uczestników od poniedziałku do piątku w oparciu o Uzgodniony harmonogram zostanie potwierdzony przez zamawiającego.
- Sale do realizacji szkoleń zapewni placówka, w której realizowane będą zajęcia.
- 1 godz = godzina dydaktyczna = 45 minut.
- Wskazana dla poszczególnych szkoleń, zajęć dodatkowych, warsztatów liczba osób, grup i godzin zajęć stanowi maksymalną wartość, która planowana jest do zrealizowania w ramach usługi.

Wykonawca w toku realizacji przedmiotu zamówienia, oprócz zadań opisanych powyżej zobowiązany będzie także do wykonywania następujących czynności:

- a) Podpisania z uczestnikami szkoleń listy obecności i przekazania jej Zamawiającemu.
- b) Informowania Zamawiającego o wszelkich zmianach w ustalonym harmonogramie zajęć i wszelkich nieprawidłowości występujących w trakcie realizacji przedmiotu zamówienia.
- c) Oznakowania Sali szkoleniowej przed rozpoczęciem zajęć, w sposób określony zgodnie z Podręcznikiem wnioskodawcy i beneficjenta programów polityki spójności 2021-2027 w zakresie informacji i promocji.