

UPROSZCZONA OFERTA REALIZACJI ZADANIA PUBLICZNEGO

POUCZENIE co do sposobu wypełniania oferty:

Ofertę należy wypełnić wyłącznie w białych pustych polach, zgodnie z instrukcjami umieszczonymi przy poszczególnych polach lub w przypisach.

Zaznaczenie gwiazdką, np. "pobieranie*/niepobieranie*" oznacza, że należy skreślić niewłaściwą odpowiedź i pozostawić prawidłową. Przykład: "pobieranie*/niepobieranie*".

I. Podstawowe informacje o złożonej ofercie

1. Organ administracji publicznej, do którego adresowana jest oferta	Urząd Miejski w Gdańsku
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	Ochrona zdrowia psychicznego Promocja zdrowia i zapobieganie wybranym chorobom cywilizacyjnym

II. Dane oferenta(-tów)

1. Nazwa oferenta(-tów), forma prawna, numer w Krajowym Rejestrze Sądowym lub innej ewidencji, adres siedziby, strona www, adres do korespondencji, adres e-mail, numer telefonu	
Nazwa: Fundacja Sensytywna , Forma prawna: Fundacja , Numer Krs: 0001095596 , Kod pocztowy: 80-283 , Poczta: Gdańsk , Miejscowość: Gdańsk , Ulica: Myśliwska , Numer posesji: 117b , Numer lokalu: 6 , Województwo: pomorskie , Powiat: Gdańsk , Gmina: m. Gdańsk , Strona www: sensytywna.pl , Adres e-mail: fundacja.sensytywna@gmail.com , Numer telefonu: 781078863 , Adres do korespondencji jest taki sam jak adres oferenta	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Katarzyna Kaczmarek Adres e-mail: fundacja.sensytywna@gmail.com Telefon: 781078863

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Depresja wśród uczniów - jak rozmawiać, aby pomóc?			
2. Termin realizacji zadania ²⁾	Data rozpoczęcia	09.03.2026	Data zakończenia	06.06.2026

3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)
--

Opis zadania

Dla wielu nastolatków okres dojrzewania i dorastania to czas nadwrażliwości emocjonalnej, buntu i poszukiwania swojego ja. To trudny proces stawania się dorosłym na poziomie biologicznym, emocjonalnym, społeczno – zawodowym i rodzinnym oraz częsty moment kryzysu. Przyczyny są z reguły wieloczynnikowe: przemiany psychofizyczne w okresie dorastania, trudna sytuacja rodzinna, problemy w relacjach i pierwszych związkach, porażki, wysokie oczekiwania swoje i rodziców. Statystyki dotyczące kondycji psychicznej młodzieży w Polsce od kilku lat są coraz bardziej przerażające. Według Raportu rzecznika Praw Dziecka z 2023r. już 14% uczniów w Polsce wymaga znaczącej interwencji związanej z funkcjonowaniem psychicznym. Jest to ok. 938 000 dzieci. Liczba śmierci samobójczych wśród nastolatków systematycznie rośnie. W 2023 roku prób samobójczych wśród młodzieży było już 2139 (Dane z Wojewódzkich Komend Policji). Według „Diagnozy przemocy wobec dzieci w Polsce” Fundacji Dzieci Niczyje z 2023 r. skala zachowań autodestrukcyjnych wśród młodzieży jest poważna. Co piąty nastolatek (22%) okaleczał się, a co jedenasty (9%) miał za sobą próbę samobójczą. Szkoła jest jednym z najbliższych miejsc dla dzieci i to właśnie szkolny pedagog jest często pierwszą osobą, która może zauważyć problemy, z którymi zmagają się dzieci i zaoferować mu niezbędną pomoc. Do najczęstszych problemów, z którymi obecnie zmagają się dzieci należą: stany lękowe, permanentny stres, spadek nastroju i depresja, a także uzależnienia, w tym przede wszystkim od urządzeń cyfrowych, a także trudności w relacjach między rówieśnikami. Zaburzenia psychiczne to wciąż tabu, a sięganie po pomoc jest stygmatyzowane wśród rówieśników. Otrzymujemy sygnały od nauczycieli, że często zdarza się iż nie wiedzą oni jak rozmawiać z uczniem borykającym się z problemami, nie wiedzą lub boją się rozmawiać by nie zaszkodzić. Nauczyciele nie znają odpowiednich narzędzi, które mogą sprawić, że uczeń otworzy się na dorosłego i poprosi o pomoc. Warsztaty dla nauczycieli przeprowadzimy w kolejnych trzech szkołach podstawowych, maksymalna grupa odbiorców to 40 uczestników, zatem ok 120 nauczycieli skorzysta z projektu. Pierwszym spotkaniem będzie dwugodzinny wykład, minikonferencja dla grupy 40 nauczycieli z danej szkoły pt. Depresja – rozpoznanie i pierwsza pomoc w szkole. Następnie planujemy podział pierwotnej grupy na dwie i panel dyskusyjny: Emocje nauczyciela, a depresja uczniów oraz warsztaty: Kontakt i relacja jako pierwsza pomoc uczniowi w depresji, czyli inscenizacja problemów z jakimi mogą się zetknąć pedagodzy w pracy podczas kontaktu z dziećmi. Będą to warsztaty, na których uczyć będziemy jak rozmawiać z uczniem aby się otworzył, aby mu pomóc (studia przypadków). Łączny czas drugiego spotkania z nauczycielami to 3h na grupę. Czyli łącznie w każdej szkole zostanie zrealizowanych 8h. Celem głównym projektu jest podniesienie kompetencji nauczycieli w zakresie rozpoznawania problemów emocjonalnych i psychicznych uczniów oraz prowadzenia rozmów wspierających, co przyczyni się do poprawy jakości wsparcia udzielanego uczniom w kryzysie. Kolejne cele na które możemy zwrócić uwagę to: zwiększenie wiedzy nauczycieli na temat czynników wpływających na kondycję psychiczną młodzieży, takich jak zmiany psychofizyczne w okresie dorastania, trudne wydarzenia rodzinne, problemy w relacjach rówieśniczych i pierwszych związkach oraz zaburzeń emocjonalnych i psychicznych młodzieży, w tym stanów lękowych, depresji, uzależnień oraz zachowań autodestrukcyjnych. Rozwinięcie umiejętności praktycznych nauczycieli poprzez szkolenia w formie inscenizacji problemów i studiów przypadków oraz ćwiczenia skutecznych metod komunikacji z uczniami w kryzysie, w tym budowania zaufania i wspierania ich w trudnych sytuacjach. Kolejnym zakładanym celem realizacji zadania publicznego jest wzmocnienie pewności siebie nauczycieli w podejmowaniu działań interwencyjnych poprzez redukcję obaw związanych z prowadzeniem rozmów wspierających, jak również dostarczenie nauczycielom konkretnych narzędzi do działania, takich jak schematy rozmów i wskazówki postępowania. Pośrednio liczymy również na zwiększenie świadomości społecznej w środowisku szkolnym, destygmatyzację zaburzeń psychicznych wśród

młodzieży szkolnej. Warsztaty stworzą możliwość do wymiany doświadczeń i budowania współpracy między nauczycielami między innymi poprzez wspólne wypracowywanie strategii wsparcia uczniów w kryzysie. Projekt, poprzez połączenie teorii (wykład) z praktyką (panel dyskusyjny, warsztaty i studia przypadków), pozwala osiągnąć powyższe cele, wpływając na podniesienie jakości wsparcia udzielanego uczniom w trudnym okresie dorastania. Na zakończenie warsztatów nauczyciele otrzymają od nas ankiety w których będą mogli określić na ile przeprowadzony projekt wpłynął na pogłębienie ich wiedzy, poznanie i przyswojenie technik rozmów itd. Wyniki ankiet pozwolą nam określić czy zakładane cele zostały osiągnięte. Informację na temat projektu prześlemy mailowo do wszystkich szkół podstawowych z terenu miasta Gdańska. Rozwiesimy również plakaty na terenie miasta, a plakaty w wersji elektronicznej promować będziemy również w Internecie. Zgłoszenia szkół do projektu będziemy przyjmować drogą mailową (na adres: fundacja.sensytywna@gmail.com). Liczyć się będzie kolejność zgłoszeń. Utworzona zostanie lista rezerwowa aby w przypadku rezygnacji którejś ze szkół inna skorzystała z projektu. Zależy nam na maksymalnym wykorzystaniu potencjału tego zadania publicznego. Aby zapewnić dostępność warsztatów dla nauczycieli dotyczących zdrowia psychicznego uczniów osobom ze szczególnymi potrzebami oraz zagrożonym wykluczeniem społecznym, projekt uwzględnia następujące elementy: dostępność przestrzenna i organizacyjna (warsztaty odbędą się w szkołach lokalnych co zmniejsza bariery związane z dojazdem i kosztem transportu dla uczestników, dostosowanie przestrzeni: wybór sal dostępnych dla osób z ograniczeniami ruchowymi). Materiały dydaktyczne zostaną przygotowane w różnych formach: w wersji elektronicznej (PDF) oraz drukowanej. Dostępność treści i metod pracy czyli elastyczne metody nauczania: podczas projektu wykorzystaną zostaną różne techniki dydaktyczne, takie jak wykłady, inscenizacje, dyskusje i studia przypadków, co pozwala na lepsze dopasowanie do różnorodnych stylów uczenia się uczestników.

Miejsce realizacji

Gdańsk. Warsztaty odbywać się będą w salach udostępnionych fundacji przez zgłoszone do projektu szkoły podstawowe.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego		
Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Czynny udział beneficjentów w projekcie	95%	podpisana lista obecności/oświadczenia
Zwiększenie wiedzy i świadomości o problemach psychicznych uczniów, w tym o zaburzeniach nastroju, samookaleczaniu się, wpływie stresu	90%	Systematyczny udział w zajęciach, na koniec projektu zostanie przeprowadzona ankieta

Wypracowanie strategii pomocy. Nauczyciele zdobędą praktyczne umiejętności pomagania uczniom i kierowania ich do odpowiednich specjalistów	90%	wnioski z przeprowadzonych ankiet na zakończenie warsztatów, aktywny udział w warsztatach
Podniesienie kompetencji komunikacyjnych. Uczestnicy nauczą się jak prowadzić rozmowy z uczniami w sposób wspierający, budujący zaufanie i otwierający dziecko na wyrażenie swoich problemów.	90%	wnioski z przeprowadzonych ankiet na zakończenie warsztatów, aktywny udział w warsztatach
Rezultatem twardym będzie przeprowadzenie 24h warsztatów	100%	Oświadczenie podpisane przez trenerkę
Rezultat twardy: objęcie pomocą 120 pedagogów	100%	oświadczenie podpisane przez trenerkę

5. Krótka charakterystyka Oferenta, jego doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie oraz zasobów, które będą wykorzystywane w realizacji zadania.

Charakterystyka oferenta

Fundacja Sensytywna została założona w marcu 2024 roku. W listopadzie 2024 roku otworzyliśmy gabinet, w którym m.in. prowadzimy zajęcia TUS oraz Biofeedback EEG. Na jesień zrealizowaliśmy trzy projekty edukacyjne. Pierwszy to "Sensytywna dla mam- cykl cotygodniowych spotkań integracyjno-edukacyjnych", na który otrzymaliśmy dofinansowanie z Gdańskiego Funduszu Sąsiedzkiego. Otrzymaliśmy również grant z Żukowskiego Funduszu Młodzieżowo-Senioralnego na realizację cotygodniowych zajęć z j.angielskiego (English Time - zajęcia wyrównawcze dla uczniów w wieku 10-12 lat") w SP Niestępowie, oraz dofinansowanie z Funduszu Naturalnej Energii na warsztaty terenowe dla nauczycieli przyrody i biologii z Gdańska i powiatu gdańskiego "Bioróżnorodność - graj z klasą w zielone". W grudniu zrealizowaliśmy z dużym sukcesem projekt dofinansowany z Narodowego Banku Polskiego pt "FI - Finansowa Inteligencja" dla uczniów szkoły podstawowej w Pępowie., a także projekt polegający na organizacji spotkania wigilijnego w ramach programu "Akcja Kolacja" Fundacji Biedronki oraz zajęcia z edukacji globalnej dla uczniów klas 7-8 z czterech szkół podstawowych z Gdańska (projekt pt "Działając lokalnie wpływasz globalnie" dofinansowanie otrzymane ze środków Miasta Gdańska). W pierwszej połowie 2025 roku zrealizowane zostały projekty: "Z Ekonomią na Ty!" - edukacja ekonomiczna dla uczniów z sopockich podstawówek (dofinansowanie ze środków Miasta Sopotu), projekt darmowych treningów Biofeedback EEG dla dzieci w spektrum autyzmu (sfinansowany przez Fundację LPP), "Morska Gra Terenowa" - bieg w Parku Reagana w Gdańsku dofinansowany z Funduszu Sportowo-Rekreacyjnego, "Dół czy depresja? - jak rozmawiać aby pomóc?" - warsztaty dla nauczycieli gdańskich podstawówek (dofinansowanie ze środków Miasta Gdańska), "FI - finansowa Inteligencja vol.2 - jak działa świat finansów?" - czyli kolejne zajęcia z edukacji ekonomicznej dla uczniów szkoły podstawowej w Pępowie (dofinansowanie z Narodowego Banku Polskiego), "Sensytywna dla mam vol.2 - spotkania na Jasieniu" (dofinansowanie Gdański Fundusz Sąsiedzki), "Smart Life - Mądre Wybory Nastolatków" (zajęcia dot zdrowego odżywiania, uzależnień oraz finansów dla nastolatków z Gdańska, dofinansowanie Gdański Fundusz Młodzieżowy) oraz "Finanse na co dzień" zajęcia dla

uczniów gdańskich podstawówek (dofinansowanie Nowy Akumulator Społeczny). Pod koniec 2025 roku zrealizowane zostały projekty: "Moc Umysłu - Biofeedback dla dzieci z orzeczeniami" (dofinansowanie od Fundacji PGNiG), "Depresja wśród uczniów - jak rozmawiać aby pomóc?" (dofinansowanie ze środków Miasta Gdańska), "Rynki, banki i my -uczmy się finansów" (dofinansowanie z Narodowego Banku Polskiego), "Uwaga! Skupienie - Biofeedback dla dzieci i młodzieży z ADHD" (dofinansowanie ze środków Miasta Sopotu), "Zdrowy Start - świadome odżywianie w Liceum" (dofinansowanie ze środków Miasta Gdańska), "Moje miejsce w grupie - TUSy dla dzieci w spektrum autyzmu" (dofinansowanie ze środków Wojewody Pomorskiego) oraz "Obcy atakują! Zatrzymaj roślinną inwazję" (dofinansowanie z Funduszu Naturalnej Energii). Aktualnie jesteśmy w fazie realizacji projektów: "NeuroMoc - Biofeedback dla dzieci z ADHD" (dofinansowanie od Fundacji Energa), "Z Ekonomią na Ty! vol2" (dofinansowanie ze środków Miasta Sopotu).

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Pierwszy projekt pt "Dół czy depresja? - jak rozmawiać aby pomóc?" został przez nas zrealizowany w drugim semestrze roku szkolnego 2024/2025 w trzech szkołach podstawowych w Gdańsku: SP nr 50, SP nr 65 oraz SP Lingwista. Druga edycja została zrealizowana w SP nr 6, SP nr 85 oraz SP Żyrafia Osda. Projekt został bardzo dobrze przyjęty przez pedagogów tych szkół. W ankietach na zakończenie warsztatu wskazali oni potrzebę realizacji projektu w innych szkołach podstawowych. Zainteresowanie wymienionym projektem było znacznie większe niż ilość miejsc, które oferowaliśmy. Wiele szkół znalazło się na liście rezerwowej.

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

Zasoby merytoryczne: W projekt zaangażowane będą wszystkie fundatorki Fundacji Sensytywnej (dwie z nich mają wykształcenie pedagogiczne i pracują w szkole podstawowej w Gdańsku). Koordynatorem projektu będzie trzecia z fundatorek, która ma wieloletnie doświadczenie w pracy administracyjno-biurowej. Odpowiedzialna jest też za koordynację innych projektów, które z początkiem tego roku zacznie realizować fundacja. Z wykształcenia jest magistrem socjologii. Osobą odpowiedzialną za poprowadzenie warsztatów dla nauczycieli będzie doktor nauk humanistycznych z wieloletnim doświadczeniem w pracy w zawodzie nauczyciela języka polskiego w szkole podstawowej oraz w liceum. Po ukończonych kursach (m.in. "Słowa jak mosty - kurs komunikacji empatycznej", "Szkoła dla Rodziców i Wychowawców dla profesjonalistów", "Uważni Rodzice", "Kurs Self-Regulation dla specjalistów", "Kurs Doskonalenia Umiejętności Trenerskich i Komunikacji opartej na Empatii", "Coaching oparty na potrzebach") zajmuje się prowadzeniem warsztatów dla rodziców w szkołach, klubach sąsiedzkich, dla fundacji. Jest Trenerką komunikacji opartej na empatii, prowadzi nie tylko warsztaty dla rodziców ale i dla nauczycieli. Pełni również funkcję redaktorki merytorycznej języka polskiego dla Gdańskiego Wydawnictwa Oświatowego. Pomoc przy realizacji projektu udzieli troje wolontariuszy (zarówno podczas promocji projektu jak również podczas przygotowania sal oraz posprzątania po warsztatach).
Zasoby finansowe/rzeczowe: fundacja skorzysta z sal, sprzętu (nagłośnienie, rzutnik, tablice) udostępnionych przez szkoły.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
-----	---------------	-------------	-----------	-----------------

1.	Wynagrodzenie trenerki (24h x 250 zł)	6 000,00		
2.	Koszt wydruku (materiały na zajęcia, dokumentacja od uczestników projektu, plakaty promujące)	850,00		
3.	Wynagrodzenie koordynatora projektu	1 700,00		
4.	Zakup napojów (woda) dla uczestników warsztatów	450,00		
5.	Zakup materiałów dydaktycznych/biurowych na warsztaty	1 000,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		10 000,00	10 000,00	0,00

V. Oświadczenia

Oświadczam(y), że:

- 1) proponowane zadanie publiczne będzie realizowane wyłącznie w zakresie działalności pożytku publicznego oferenta(-tów);
- 2) pobieranie świadczeń pieniężnych będzie się odbywać wyłącznie w ramach prowadzonej odpłatnej działalności pożytku publicznego;
- 3) oferent* / ~~oferenci*~~ składający niniejszą ofertę nie zalega(-ją)* / ~~zalega(-ją)*~~ z opłacaniem należności z tytułu zobowiązań podatkowych;
- 4) oferent* / ~~oferenci*~~ składający niniejszą ofertę nie zalega(-ją)* / ~~zalega(-ją)*~~ z opłacaniem należności z tytułu składek na ubezpieczenia społeczne;
- 5) dane zawarte w części II niniejszej oferty są zgodne z Krajowym Rejestrem Sądowym* / ~~inną właściwą ewidencją*~~ ;
- 6) wszystkie informacje podane w ofercie oraz załącznikach są zgodne z aktualnym stanem prawnym i faktycznym;
- 7) w zakresie związanym ze składaniem ofert, w tym z gromadzeniem, przetwarzaniem i przekazywaniem danych osobowych, a także wprowadzaniem ich do systemów informatycznych, osoby, których dotyczą te dane, złożyły stosowne oświadczenia zgodnie z przepisami o ochronie danych osobowych.

.....
.....

.....
.....

.....
.....

(podpis osoby
upoważnionej
lub podpisy osób
upoważnionych
do składania oświadczeń
woli
w imieniu oferenta)

Data.....

Załączniki:

1. inne dokumenty istotne dla oceny oferty (fakultatywny - złożony elektronicznie)

¹⁾ Rodzaj zadania zawiera się w zakresie zadań określonych w art. 4 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie (Dz. U. z 2018 r. poz. 450, z późn. zm.).

²⁾ Termin realizacji zadania nie może być dłuższy niż 90 dni.