

REGULAMIN OGÓLNOPOLSKIEGO PROGRAMU EDUKACYJNEGO #OKRESNOSTRES

Dla uczniów szkół podstawowych

Wersja Regulaminu obowiązująca od 17 sierpnia 2026 r.

NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE

Informacja	Szczegóły
Nazwa program	#OkresNoStres
Udział	Bezpłatny
Dla kogo	Uczniowie klas IV szkół podstawowych
Kto może zgłosić szkołę	Dyrektor szkoły lub osoba przez niego upoważniona
Czas trwania programu	7.09.2026–31.12.2026
Termin zgłoszeń	7.09.2026, godz. 00:00 – 31.10.2026, godz. 23:59
Pakiety higieniczne	Dla pierwszych 500 szkół
Maksymalna liczba pakietów	120 na szkołę
Strona program	www.okresnostres.edu.pl
Kontakt	info@okresnostres.edu.pl

§ 1

ORGANIZATOR PROGRAMU

Organizatorem Ogólnopolskiego Programu #OkresNoStres (dalej: „Program”) prowadzonego na terenie Rzeczypospolitej Polskiej jest:

LoveBrands Group Sp. z o.o.

z siedzibą w Warszawie, pod adresem:

ul. Generała Józefa Zajączka 11 lok. C5
01-510 Warszawa

wpisana do rejestru przedsiębiorców Krajowego Rejestru Sądowego pod numerem KRS 0000528814, NIP 5252598850 (dalej: „Organizator”),

we współpracy z:

Toruńskimi Zakładami Materiałów Opatrunkowych S.A.

z siedzibą w Toruniu, pod adresem:

ul. Żółkiewskiego 20/26
87-100 Toruń

wpisanymi do rejestru przedsiębiorców Krajowego Rejestru Sądowego pod numerem KRS 0000011286, NIP 8790166790 (dalej: „Partner”).

§ 2

CELE PROGRAMU

1. Cel główny

Głównym celem Programu jest wsparcie działań edukacyjnych kierowanych do uczniów szkół podstawowych (dalej: „Szkoła”) oraz nauczycieli, rodziców i opiekunów

tych uczniów w zakresie wyzwań - przede wszystkim natury psychologicznej - jakie mogą się wiązać z pierwszą i kolejnymi miesiączkami, zwłaszcza, gdy okres wystąpi poza domem i w sytuacji, w której osoba doświadczająca okresu potrzebuje wsparcia.

2. Cele szczegółowe:

- a) wyposażenie uczniów Szkół oraz nauczycieli, rodziców i opiekunów tych uczniów w rzetelną wiedzę na temat menstruacji;
- b) poprawa bezpieczeństwa psychicznego wśród dzieci i młodzieży;
- c) kształtowanie postawy pełnej dialogu, chęci do wzajemnego pomagania sobie w potrzebie, otwartości i szacunku do drugiego człowieka.

3. Konkurs

Uzupełnieniem programu jest konkurs **#OkresNoStres – teraz już wiesz**.

Postanowienia dotyczące konkursu regulowane są osobnym regulaminem stanowiącym **Załącznik nr 1 do niniejszego Regulaminu**.

§ 3

UCZESTNICZY PROGRAMU

1. Adresaci programu

Program adresowany jest do Szkół – uczniów klas IV szkół podstawowych.

Zgłoszeń do Programu mogą dokonywać wyłącznie Szkoły.

§ 4

CZAS TRWANIA PROGRAMU

1. Czas trwania

Program realizowany jest w okresie:

od 7 września 2026 r. do 31 grudnia 2026 r.

2. Nabór

Nabór Szkół rozpoczyna się:

7 września 2026 r. o godzinie 00:00

i trwa do:

31 października 2026 r. do godziny 23:59.

3. Przedłużenie naboru

Organizator zastrzega sobie prawo do przedłużenia naboru.

§ 5

ZGŁOSZENIE DO PROGRAMU

Szkoły wyrażające chęć przystąpienia do Programu mogą dokonywać zgłoszeń poprzez wypełnienie formularza zgłoszeniowego ze strony:

www.okresnostres.edu.pl

(dalej: „Strona Internetowa”).

Zgłoszenie do Programu jest równoznaczne z:

- potwierdzeniem uczestnictwa w Programie,
- zaakceptowaniem zasad Regulaminu przez zgłaszającego,
- przyjęciem do wiadomości, że Organizator będzie kontaktował się ze Szkołą (z osobą wskazaną w formularzu zgłoszeniowym) poprzez e-mail lub telefonicznie w związku z realizacją Programu.

Zgłoszenia dokonuje Szkoła reprezentowana przez właściwie umocowanego dyrektora Szkoły lub osobę przez niego upoważnioną.

Formularz zgłoszeniowy obejmuje w szczególności:

- nazwę i adres Szkoły,
- adres do doręczeń,
- liczbę uczennic klas IV,
- imię i nazwisko osoby dokonującej zgłoszenia,
- funkcję osoby dokonującej zgłoszenia,
- służbowy adres e-mail,
- służbowy numer telefonu.

Osoba dokonująca zgłoszenia jest koordynatorem Programu w Szkole.

§ 6

ODSTĄPIENIE OD PROGRAMU

Zgłoszenie do Programu przez Szkołę może zostać cofnięte **bez podania przyczyny w terminie 14 dni od daty zgłoszenia.**

W tym celu należy przesłać stosowne oświadczenie drogą elektroniczną na adres Organizatora:

info@okresnostres.edu.pl

§ 7

ZASADY I PRZEBIEG PROGRAMU

1. Pakiety dla 500 pierwszych Szkół

Pierwsze **500 Szkół**, które zgłoszą się do Programu, oprócz e-materiałów edukacyjnych, otrzyma również dodatkowo, bezpłatnie i bezzwrotnie pakiety składające się z:

- środków higienicznych dla uczestniczek zajęć:
 - 1 x podpaski higieniczne BELLA FOR TEENS SENSITIVE,
 - 1 x wkładki higieniczne BELLA PANTY FOR TEENS SENSITIVE,
- 1 ulotki informacyjnej.

Pakiety będą zapakowane w torbę papierową.

Dalej są one nazywane „**pakietami**”.

Liczba pakietów, o których mowa w niniejszym ustępie, odpowiada liczbie uczennic klas IV wskazanej w formularzu zgłoszeniowym, **nie więcej jednak niż 120 pakietów na jedną Szkołę.**

2. Termin zgłoszenia

O terminie zgłoszenia do Programu i zakwalifikowania się do otrzymania środków higienicznych decyduje:

data i godzina wpłynięcia prawidłowo wypełnionego formularza zgłoszeniowego.

3. Sposób dostarczenia pakietów

Pakiety zostaną dostarczone do Szkół za pośrednictwem:

- Poczty Polskiej
- lub firmy kurierskiej.

4. Dostęp do materiałów edukacyjnych

Niezależnie od liczby oraz kolejności zgłoszeń do Programu, wszystkie skutecznie zgłoszone Szkoły mają prawo do pobrania i wykorzystania e-materiałów edukacyjnych zamieszczonych w witrynie internetowej Programu pod adresem:

www.okresnostres.edu.pl

Przystąpienie do Programu przez Szkołę równoznaczne jest z zaciągnięciem zobowiązania do przeprowadzenia zajęć edukacyjnych w oparciu o ww. materiały.

5. Materiały edukacyjne

W ramach realizacji Programu Szkoły zyskują możliwość skorzystania z następujących materiałów edukacyjnych przygotowanych przez Antoninę Kopyt, doświadczoną psycholożkę i nauczycielkę Wychowania do Życia w Rodzinie, autorkę książek edukacyjnych i prowadzącą witrynę:

www.tosiakopyt.pl

Materiały edukacyjne dla nauczycieli i uczniów:

- a)** scenariusz lekcji z 1. edycji programu poświęcony emocjonalnym aspektom związanym z menstruacją, a zwłaszcza temu, jak się zachować, gdy w takiej sytuacji potrzebujemy pomocy;
- b)** scenariusz lekcji z 2. edycji programu, z wykorzystaniem którego nauczyciel może pomóc swoim uczennicom w zwiększeniu kompetencji „technicznych” w radzeniu sobie z miesiączką;
- c)** karty pracy poświęcone propozycjom edukacyjnym w ramach scenariuszy lekcji;
- d)** prezentacje multimedialne umożliwiające każdemu nauczycielowi (nie tylko nauczycielowi WDŻ), przeprowadzenie angażujących i interesujących zajęć, realizujących cele edukacyjne dla klas czwartych związane z kształtowaniem postawy dialogu, umiejętności słuchania innych, współdziałania i współtworzenia dojrzałych więzi osobowych, jak również budowania postawy szacunku dla godności człowieka;

Webinar

Poprowadzony przez autorkę materiałów webinar dla nauczycieli, przygotowujący ich do efektywnego i odpowiedniego skorzystania z oferowanych materiałów edukacyjnych;

Materiały edukacyjne dla rodziców i opiekunów

E-ulotka z poradami na temat przeprowadzenia rozmowy o menstruacji ze swoim dzieckiem tak, by zredukować jej potencjalny stresogenny wpływ na pociechę;

Film edukacyjny

Video edukacyjne z udziałem edukatorki Antoniny Kopyt na temat miesiączki.

6. Warunki techniczne umożliwiające skorzystanie z materiałów

By w pełni korzystać z przygotowanych przez Organizatora materiałów, Szkoła musi dysponować następującymi warunkami techniczno-sprzętowymi:

- a)** dostęp do komputera lub urządzenia pochodnego (np. tablet);
- b)** dostęp do internetu z łączem o odpowiedniej prędkości;
- c)** zainstalowana przeglądarka internetowa.

7. Prawa autorskie

Materiały edukacyjne udostępniane w ramach Programu stanowią przedmiot praw autorskich i podlegają ochronie prawnej.

Szkoła jest uprawniona do korzystania z materiałów wyłącznie w celu przygotowania i przeprowadzenia zajęć w ramach Programu, bez prawa do:

- ich modyfikowania,
 - rozpowszechniania poza Szkołą,
 - wykorzystywania w celach komercyjnych.
-

§ 8

DANE OSOBOWE

Toruńskie Zakłady Materiałów Opatrunkowych S.A. z siedzibą w Toruniu, pod adresem:

ul. Żółkiewskiego 20/26

87-100 Toruń

tel. +48 56 612 39 00

są administratorem danych osobowych przetwarzanych w związku z Programem (dalej: „Administrator”).

Administrator powierzył, na podstawie art. 28 ust. 3 RODO, przetwarzanie danych osobowych Organizatorowi:

LoveBrands Group Sp. z o.o.

z siedzibą w Warszawie, pod adresem:

ul. Generała Józefa Zajączka 11 lok. C5

01-510 Warszawa

tel. +48 733 014 108

który przetwarza dane osobowe w imieniu Administratora wyłącznie w celu realizacji Programu.

Przetwarzanie obejmuje dane osobowe:

- dyrektorów Szkół,
- nauczycieli-koordynatorów,
- innych osób wskazanych przez Szkołę w formularzu zgłoszeniowym lub w toku Programu

(dalej łącznie: „Podmioty danych osobowych”),

w zakresie:

- imienia i nazwiska,
- funkcji (stanowiska),
- służbowego adresu e-mail,
- służbowego numeru telefonu,
- danych adresowych Szkoły.

Organizator ani Administrator nie zbierają w ramach Programu danych osobowych uczniów ani ich przedstawicieli ustawowych.

1. Przetwarzanie

Dane osobowe przetwarzane są w następujących celach i na następujących podstawach prawnych:

a) realizacja Programu, w tym:

- przyjmowanie i weryfikacja zgłoszeń,
- kontakt ze Szkołą,
- dystrybucja materiałów edukacyjnych i pakietów higienicznych,
- przeprowadzenie ankiety ewaluacyjnej,
- dystrybucja certyfikatów

– art. 6 ust. 1 lit. f RODO, tj. prawnie uzasadniony interes Administratora polegający na organizacji i realizacji Programu oraz komunikacji z osobami kontaktowymi Szkół;

b) rozpatrywanie reklamacji oraz ustalenie, dochodzenie lub obrona roszczeń

– art. 6 ust. 1 lit. f RODO;

c) wypełnienie obowiązków prawnych ciążących na Administratorze, w szczególności wynikających z przepisów podatkowych i o rachunkowości

– art. 6 ust. 1 lit. c RODO.

2. Dobrowolność

Podanie danych osobowych jest dobrowolne, jednak niezbędne do zgłoszenia Szkoły do Programu i jego realizacji.

Administrator oraz podmiot przetwarzający zobowiązani są do stosowania odpowiednich środków technicznych i organizacyjnych zapewniających bezpieczeństwo przetwarzania danych osobowych, zgodnie z art. 32 RODO.

3. Odbiorcy danych osobowych

Odbiorcami danych osobowych mogą być:

- Administrator,
- podmiot przetwarzający (Organizator),
- jego podwykonawcy (w szczególności dostawcy usług IT i hostingu poczty elektronicznej),
- operatorzy pocztowi,
- firmy kurierskie,
- organy państwowe uprawnione do ich uzyskania na podstawie obowiązujących przepisów prawa.

Dane osobowe nie będą przekazywane do:

- państw trzecich (poza Europejski Obszar Gospodarczy),
- organizacji międzynarodowych.

4. Okres przetwarzania

Dane osobowe będą przetwarzane przez okres realizacji Programu, a po jego zakończeniu:

- przez okres przedawnienia ewentualnych roszczeń związanych z Programem,
- przez okres wymagany przepisami prawa,
- w szczególności prawa podatkowego i przepisów o rachunkowości.

5. Uprawnienia Podmiotów danych osobowych

Podmiot danych osobowych ma prawo żądania:

- dostępu do swoich danych osobowych (w tym uzyskania ich kopii),
- ich sprostowania,
- usunięcia,
- ograniczenia przetwarzania.

Ma również prawo wniesienia sprzeciwu – z przyczyn związanych z jego szczególną sytuacją – wobec przetwarzania opartego na art. 6 ust. 1 lit. f RODO (art. 21 RODO).

W zakresie, w jakim przetwarzanie odbywałoby się na podstawie zgody, przysługuje prawo do jej cofnięcia w dowolnym momencie, bez wpływu na zgodność z prawem przetwarzania dokonanego przed cofnięciem.

Wszystkie wymienione powyżej prawa mogą być egzekwowane za pomocą wiadomości wysłanej na adres e-mail:

info@okresnostres.edu.pl

Jeżeli podmiot danych osobowych uzna, że jego dane są przetwarzane niezgodnie z prawem, przysługuje mu prawo wniesienia skargi do:

Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych.

6. Zautomatyzowane podejmowanie decyzji

Dane osobowe nie będą wykorzystywane do zautomatyzowanego podejmowania decyzji, w tym profilowania (art. 22 RODO).

§ 9

POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Dobrowolność

Przystąpienie do Programu jest dobrowolne.

Organizator nie jest zobowiązany do pokrycia jakichkolwiek kosztów poniesionych przez:

- Szkół,
- uczniów,
- nauczycieli,
- rodziców,
- opiekunów tych uczniów

w związku z uczestnictwem w Programie.

2. Spory

Wszelkie spory mogące wyniknąć między Organizatorem a Szkołą będą rozstrzygane przez sąd powszechny właściwy miejscowo dla siedziby Organizatora.

3. Strona www

Regulamin Programu dostępny jest również pod adresem:

www.okresnostres.edu.pl

4. Zmiany regulaminu

Organizator zastrzega sobie możliwość dokonania w każdym czasie zmian w Regulaminie (w zakresie dopuszczalnym przepisami prawa), jak i odwołania Programu, bądź zmiany jego ram czasowych.

Zmiany Regulaminu nie mogą naruszać praw nabytych Szkół, które przystąpiły do Programu przed dniem wejścia w życie zmiany.

O zmianie Regulaminu, odwołaniu Programu lub zmianie jego ram czasowych Organizator poinformuje niezwłocznie na Stronie Internetowej.

5. Dostarczenie pakietów

W związku z zamiarem dostarczenia pierwszym 500 zgłoszonym Szkołom dodatkowych materiałów Organizator informuje, że nie ponosi odpowiedzialności za działania:

- firm kurierskich,
- Poczty Polskiej,
- osób trzecich,

których działanie może utrudnić, opóźnić lub uniemożliwić dostarczenie wspomnianych materiałów.

6. Reklamacje

Reklamacje związane z realizacją Programu można składać:

- pisemnie na adres Organizatora,
- lub drogą elektroniczną na adres info@okresnostres.edu.pl

w terminie **14 dni od dnia zaistnienia zdarzenia uzasadniającego reklamację**.

Reklamacja zostanie rozpatrzona w terminie **14 dni od dnia jej otrzymania**, a odpowiedź zostanie przesłana na adres wskazany przez zgłaszającego.

7. Zagrożenia dotyczące świadczenia usług drogą elektroniczną

Wykonując obowiązek przewidziany art. 6 pkt 1 ustawy z dnia 18 lipca 2002 r. o świadczeniu usług drogą elektroniczną Organizator informuje o szczególnych zagrożeniach związanych z korzystaniem przez Użytkowników z usług świadczonych drogą elektroniczną, zaznaczając jednak, iż informacja dotyczy zagrożeń, które wystąpić

mogą jedynie potencjalnie, ale które – pomimo stosowania przez Organizatora środków adekwatnie zabezpieczających jego infrastrukturę – powinny być brane pod uwagę.

Do podstawowych zagrożeń związanych z korzystaniem z sieci Internet należą między innymi:

- złośliwe oprogramowanie (ang. Malware),
- programy szpiegujące (ang. Spyware),
- spam,
- wyłudzanie poufnych informacji osobistych (np. haseł) przez podszywanie się pod godną zaufania osobę lub instytucję (ang. Phishing),
- włamania do systemu teleinformatycznego użytkownika z użyciem narzędzi hakerskich,
- kryptoanaliza – możliwość odnalezienia słabości systemu kryptograficznego w celu umożliwienia jego złamania lub obejścia.

W celu uniknięcia powyższych zagrożeń Szkoła, powinna zaopatrzyć swój komputer i inne urządzenia elektroniczne, które wykorzystuje podłączając się do Internetu, w zaktualizowany program antywirusowy i zaporę sieciową (firewall).