****

**PROGRAMI ZA SREDNJE ŠOLE**

**ŠOLSKO LETO 2025/26**

****

Preventivne programe delno sofinancira Mestna občina Ljubljana.

**I. BREZPLAČNI PROGRAMI ZA DIJAKE\_INJE**

**1. SAMO ENO ŽIVLJENJE IMAŠ – srednješolska ekipa prve pomoči**

***NAMEN:***

Razširiti znanje prve pomoči med mladimi, s čimer pridobijo kompetence na področju nudenja prve pomoči in krepijo solidarnost do sočloveka.

***IZVEDBA:***

- Ekipa prve pomoči (EPP) se od septembra do maja redno, enkrat tedensko, srečuje na šoli (enkrat mesečno vas lahko obišče tudi trener\_ka RKS-OZLJ); dijaki\_nje se učijo teoretičnih osnov prve pomoči in praktično preigravajo oskrbo različnih poškodb, ki se lahko pripetijo v vsakdanjem življenju.

- Ekipa se enkrat mesečno udeleži skupnega treninga na RKS-OZLJ.

- Novo ustanovljeni ekipi zagotovimo osnovno dvodnevno izobraževanje v mesecu novembru.

***PREVERJANJE ZNANJA*:**

- EPP za preverjanje sestavlja 6 članic\_ov in rezervnI\_a član\_ica.

- EPP svoje znanje preverijo na regijskem in državnem preverjanju znanja srednješolskih ekip prve pomoči v mesecih aprilu in maju.

***VLOGA MENTORJA:***

- Vlogo mentorja\_ice SŠ EPP prevzame profesor\_ica, ki motivira dijake\_inje za sodelovanje v programu in jih obvešča o preverjanjih in drugih dogodkih.

- Mentor\_ica nudi organizacijsko podporo za trening (učilnica, shranjevanje obvezilnega materiala) ali pa vodi oz. izvaja trening.

- Poskrbi, da se dijakom\_injam priznajo potrebne ure obveznih izbirnih vsebin za člane\_ice SŠ EPP.

- RKS-OZLJ mentorju\_ici – učitelju\_ici zagotovi vsa potrebna usposabljanja.

**2. SEM SREČA V NESREČI – preventivne delavnice ukrepanja pred, ob in po nesreči**

***NAMEN:***

Na delavnici Sem sreča v nesreči predstavljamo preventivne vsebine, s katerimi poudarjamo, da sta preživetje in vpliv posledic naravnih ali drugih nesreč na posameznika v veliki meri odvisna od pripravljenosti ter pravilnega ravnanja v takšnih situacijah.

Namen delavnice je, da se dijaki naučijo, kako se na nesrečo ustrezno pripraviti, kako ukrepati med njenim potekom ter kako ravnati po zaključku nevarnosti. Poseben poudarek namenjamo tudi pomenu solidarnosti v času nesreč.

Program obsega:

* splošne ukrepe (vrste siren, evakuacijske poti),
* ukrepe v primeru požara, gorenja Li-Ion baterij, gorenja avtomobila, potresa in poplav,
* pripravo nahrbtnika za izredne razmere ter opremo za domačo rabo.

***IZVEDBA***:

* Delavnica traja po izbiri eno ali dve šolski uri. Vsebino prilagodimo glede na razpoložljiv čas.
* **** Izvajamo jo v mesecih oktobru in novembru, po dogovoru pa tudi januarja ali februarja.
* Delavnice izvajajo prostovoljke in prostovoljci – inštruktorice in inštruktorji.

***PONUDBA DELAVNIC:***

Ponujamo dve različici delavnice:

1. Splošna delavnica o nesrečah (90 minut): vključuje splošne ukrepe v primeru požara, potresa in poplave, pripravo nahrbtnika za izredne razmere ter opremo za domačo rabo.
2. Delavnica o opremi za izredne razmere (45 minut): obravnava pripravo nahrbtnika in opremo za domačo rabo, v uvodu pa vključuje tudi splošne ukrepe v primeru nesreč (vrste siren, evakuacijske poti).

***SŠ VABIMO K SODELOVANJU V PROGRAMU SEM SREČA V NESREČI:***

*Poleg tega, da šola lahko naroči brezplačne delavnice za dijake\_inje, lahko v programu sodeluje tudi na način, da njihovi\_e dijaki\_nje postanejo inštruktorji\_ce – prostovoljci\_ke in s tem podprejo širjenje znanja s področja ukrepanja ob nesrečah:*

- Vlogo mentorja\_ice prevzame profesor\_ica, ki motivira dijake\_inje za sodelovanje v programu.

- Mentor\_ica zagotavlja organizacijsko pomoč in podporo dijakom\_injam, ki kot prostovoljci\_ke sodelujejo v programu.

- RKS-OZLJ za dijake\_inje, ki želijo sodelovati, zagotovi usposabljanje, s katerim postanejo inštruktorji\_ce – prostovoljci\_ke.

- Dijaki\_nje nato izvajajo delavnice v osnovnih šolah na območju Mestne občine Ljubljana v mesecih oktobru, novembru, januarju in februarju.

**3. KLUB 25 in KLUB 100 KAPLJIC – »Krvodajalstvo, pojem solidarnosti in prostovoljstva«, predstavitev krvodajalstva za 3., 4. in 5. letnike**

***NAMEN:***

**Dijakinjam\_om 3., 4. in 5. letnikov** predstaviti pomen krvodajalstva, zdravega načina življenja in jih spodbuditi, da se skupaj udeležimo krvodajalske akcije in da postanejo mladi krvodajalci in krvodajalke. Dijakinjam\_om predstaviti pomen darovanja organov in tkiv po smrti, s katerim nekomu omogočimo zdravljenje in življenje po naši smrti.

***IZVEDBA:***

Predstavitvene delavnice izvajajo mladi\_e prostovoljci\_ke – animatorji\_ke Kluba 25 v sodelovanju s prostovoljci\_kami – animatorji\_kami Kluba 100 kapljic - dolgoletnimi krvodajalkami\_ci, ki predstavijo svojo življenjsko izkušnjo darovanja krvi.

Predstavitev traja eno šolsko uro za posamezni razred.

Predstavitve izvajamo v šolskem letu od septembra do maja oz. po dogovoru, namenjene so dijakom\_injam 3., 4. in 5. letnikov (kot priprava na krvodajalsko akcijo).

Po predstavitvi se dijaki\_nje skupaj z mentorjem\_ico krvodajalstva in prostovoljci\_kami – animatorji\_kami Kluba 25 in Kluba 100 kapljic udeležijo krvodajalske akcije na Zavodu RS za transfuzijsko medicino Ljubljana po vnaprej dogovorjenem terminu.

**4. ZA OTROŠKI NASMEH**

***NAMEN:***

Z dobrodelno akcijo dijake\_inje spodbujamo in vzgajamo v solidarnosti in sočutju do svojih vrstnikov ter krepimo kulturo donatorstva.

Namen akcije je zbrati piškote, čokolado, suho sadje ipd. in nova zimska oblačila (kape, šali, rokavice in nogavice). Dobrodošli so tudi prostovoljni prispevki.

***IZVEDBA:***

Dobrodelna akcija poteka meseca **novembra, v tednu od 17. 11. do 24. 11. 2025.** Po končani akciji donacije prevzamemo in pripravimo za obdaritev otrok. V sodelovanju z dijaki\_njami različnih srednjih šol organiziramo predstavo z obiskom Dedka Mraza v decembru, ki otroke iz socialno in materialno ogroženih družin tudi obdari, zbrana darila pa razdelimo družinam z otroki v našem Humanitarnem centru.

Po zaključeni akciji zbiranja materialnih donacij dijakinje in dijake vabimo tudi k vključitvi v sortiranje zbranih donacij in pripravi darilnih vrečk za otroke.

**5. DIJAKI ZA OTROKE**

***NAMEN:***

Z dobrodelno akcijo Dijaki za otroke spodbujamo solidarnost, humanost in sočutje med vrstniki ter s tem krepimo medosebno pomoč in podporo. Namen akcije je zbrati nove šolske potrebščine za otroke iz socialno in materialno ogroženih družin, dobrodošli so tudi prostovoljni prispevki.

***IZVEDBA:***

Mentorji\_ce – učitelji\_ce na šoli organizirajo dobrodelno akcijo **v Tednu Rdečega križa Slovenije, ki poteka** **od 8. do 15. maja**.

Po zaključku dobrodelnega tedna zbrane donacije prevzamemo in jih v Humanitarnem centru razdelimo socialno in materialno ogroženim družinam s šoloobveznimi otroki, ki jim v okviru akcije omogočimo tudi nakup delovnih zvezkov, knjig in ostalih učnih pripomočkov v knjigarni DZS z naročilnicami.

Po zaključeni akciji zbiranja materialnih donacij dijakinje in dijake vabimo tudi k vključitvi v sortiranje zbranih donacij in pripravi darilnih vrečk za otroke.



**6. IZMENJEVALNICA**

Vabimo vas, da med dijaki\_njami delite možnost vključitve v prostovoljsko delo v programu Izmenjevalnica. *Z Izmenjevalnico jih spodbujamo k ponovni in trajnostni uporabi rabljenih oblačil.* V okviru programa ekipa mladih prostovoljcev\_k organizira dogodke odprtega tipa, na katerih rabljena (vintage) oblačila, ki so ostala nerazdeljena v našem Humanitarnem centru, ponudimo in izmenjujemo za prehranske izdelke in izdelke za higieno, s katerimi obogatimo prehranske pakete našim prejemnikom humanitarne pomoči.

Mladi se lahko vključijo v sortiranje oblačil, pripravo in izvedbo dogodkov Izmenjevalnice in skrb za promocijo na socialnih omrežjih, po dogovoru pa lahko v sodelovanju z dijaki izvedemo tudi POP UP dogodek na vaši šoli.

*Če želite, da na vašo šolo pošljemo letake, s katerimi nagovarjamo mlade, da se nam pridružijo, vas prosimo, da nam pišite na elektronski naslov* *izmenjevalnica@rdecikrizljubljana.si**.*

**7. OMARA**

V enem izmed ljubljanskih dijaških domov smo v šolskem letu 2021/2022 pričeli s pilotnim projektom »Omara«, ki omogoča in podpira kreativnost mladih in skupaj s pomočjo mentoric\_jev odpira prostor na šoli, v katerem lahko vsi izmenjujejo oblačila, zapiske, knjige, lepe misli ali kaj drugega. Dijaki s skupnimi močmi prenovijo, olepšajo staro omaro, ki jo nato postavijo na dogovorjeno mesto na šoli.

Tako širimo idejo o solidarnosti med mladimi in skrb do okolja.

Z veseljem vas podpremo in vam pomagamo pri zagonu projekta, ki ga boste lahko s pomočjo dijakov\_inj sami soustvarjali in oblikovali. *Če želite, da na vaši šoli predstavimo projekt o solidarnosti in medsebojni izmenjavi, da nam pišite na elektronski naslov* *solidarnost.mladi@rdecikrizljubljana.si**.*

****

**II. PROGRAMI ZA ZAPOSLENE**

**1. SEM SREČA V NESREČI – preventivne delavnice ukrepanja pred, ob in po nesreči**

Nesreče se dogajajo — pogosto nepričakovano in brez opozorila. Čeprav jih ne moremo vedno preprečiti, lahko s pravočasno pripravo, ustreznim znanjem in pravilnim ravnanjem pomembno zmanjšamo njihove posledice.

Na preventivni delavnici Sem sreča v nesreči boste spoznali ključne ukrepe za ravnanje pred, med in po nesreči. Podrobneje se bomo posvetili trem najpogostejšim naravnim nesrečam: požaru, potresu in poplavam, ter se naučili, kako se nanje učinkovito pripraviti ter kako zaščititi sebe in druge. Dotaknili se bomo tudi priprave opreme za izredne razmere ter pomena solidarnosti in medsebojne pomoči v kriznih situacijah.

Delavnica je za udeležence brezplačna, termin izvedbe pa določimo po medsebojnem dogovoru.

Izvajajo jo usposobljene prostovoljke in prostovoljci – izkušene inštruktorice in inštruktorji.

**2. KLUB 25 IN KLUB 100 KAPLJIC – »Krvodajalstvo, pojem solidarnosti in prostovoljstva«**

V skladu z Zakonom o preskrbi s krvjo je Rdeči križ Slovenije glavni organizator krvodajalskih akcij v Sloveniji. V tem okviru delujeta prostovoljska programa Klub 25 in Klub 100 kapljic. Člani\_ce klubov so prostovoljci\_ke – animatorji\_ce, ki vas bodo v kratki predstavitvi seznanili s pomenom krvodajalstva ter darovanjem organov in tkiv po smrti.

Neposredno po predstavitvi se boste lahko vpisali v bazo krvodajalstva in prejemali boste naša sms obvestila o rednih in izrednih krvodajalskih akcijah. Izpolnili boste lahko tudi pristopno izjavo za darovanje organov in tkiv po smrti. Vabimo vas, da se z nami udeležite krvodajalske akcije na Zavodu RS za transfuzijsko medicino Ljubljana po vnaprej dogovorjenem terminu.

Izvedba predstavitve je brezplačna.

**3. DELAVNICA TEMELJNIH POSTOPKOV OŽIVLJANJA (TPO) Z UPORABO AED**

Znati pravilno nuditi prvo pomoč, je v vsakdanjem življenju izredno pomembno. Cilj je, da še pred prihodom nujne medicinske pomoči nudimo prvo pomoč in morda rešimo življenje sočloveku.

*Pomislite na to, da bi bila ponesrečena oseba vaš otrok, partner, starš, znanec, prijatelj, sodelavec, vi pa si zaradi neznanja ne bi upali pristopiti. Kako bi si lahko oprostili? Rešitev je v izobraževanju in praktičnem delu!*

Vabimo vas, da se odločite za 3-urno delavnico TPO, ki jo izvajamo v skladu z veljavno doktrino in svetovnimi smernicami. Vodijo jo strokovno usposobljeni\_e licencirani\_e predavatelji\_ce prve pomoči RKS.

Cena delavnice znaša 40 € + DDV na šolsko uro.

**4. NAJPOGOSTEJŠI UKREPI PRVE POMOČI PRI OTROCIH**

Delavnica je namenjena celotnemu kolektivu. Traja 4 šolske ure.

Na delavnici vas bomo seznanili z najpogostejšimi in najpomembnejšimi ukrepi, s katerimi se srečujete v šoli in domačem okolju.

Vsebina: pomen prve pomoči in klic 112, temeljni postopki oživljanja in ukrepi ob zapori dihalne poti, poškodbe (krvavitve, rane, poškodbe skeleta), piki žuželk in alergijske reakcije, zastrupitve, vročina in vročinski krči, astma in epilepsija. Vse postopke udeleženci izvajajo tudi praktično.

Cena delavnice znaša 21,10 € z DDV na osebo.

**KONTAKT**

RDEČI KRIŽ SLOVENIJE

OBMOČNO ZDRUŽENJE LJUBLJANA

Tržaška cesta 132

1000 Ljubljana

01 620 72 90

kaplja@rdecikrizljubljana.si

info@rdecikrizljubljana.si

[www.rdecikrizljubljana.si](http://www.ljubljana.ozrk.si/)



