

Poročilo projekta **Zeleni utrip rdečega srca (ZURS)**

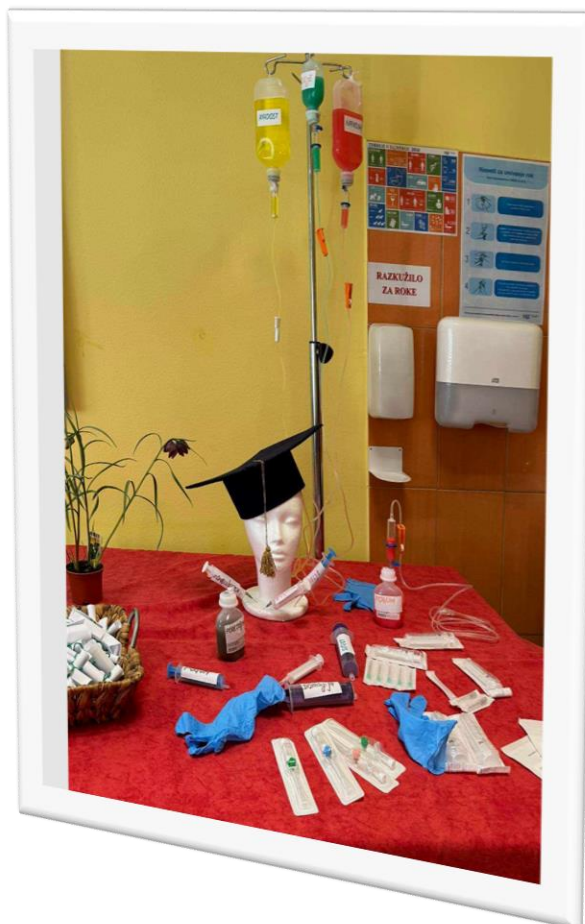
Šolsko leto 2023/2024

(2. leto delovanja ZURS-a)



Namen projekta: **promocija, prostovoljstvo in medgeneracijsko druženje**

- *Spodbujanje in ohranjanje zdravega življenjskega sloga na strokoven in preprost način.*
- *Promocija z zdravstveno-vzgojnimi aktivnostmi in delavnicami.*



JULIJ 2023

- **8. julij 2023; Strehovci**
Namen: ZURS - Promocija zdravja z delavnicami meritve krvnega tlaka, masažo rok in s praktičnim prikazom temeljnih postopkov oživljanja na lutki.

Dijaki: Matej Onišak, Lara Bogdan, Iva Stojanović, Klara Sandreli, Larisa Zver

Učitelji: Danijela Zelko-Škalič, Tatjana Pernat Ščančar, Tanja Küzmič, Ciril Lovrenčec



AVGUST 2023

➤ 3. avgust 2023; Velika Polana

Namen: ZURS aktivnosti na POMURSKEM POLETNEM FESTIVALU Velika Polana

Dijaki: Brina Horvat, Lara Lutar, Neja Gjerkeš, Nastja Tratnjek, Matej Onišak, Maja Bradač

Učiteljji: Sabina Šebjan Jaklin, Danijela Zelko-Škalič

I. ZELENİ PETKI - v šolskem letu 2023/2024

- vsak prvi petek v mesecu od 13. ure do 15. ure.

- v trgovskem centru (TC) Maximus, Murska Sobota

Namen: Zdravstveno vzgojne aktivnosti in delavnice, predstavitev poklica, razvijanje komunikacijskih spretnosti in skrb za dvig osebnostnih vrednot v povezavi s socialno interakcijo.

Realiziranih je bilo 6 petkov od planiranih 10.



1. ZELENİ PETEK, 6. oktober 2023 – »ROZA OKTOBER« OSVEŠČANJE O RAKU DOJKE

Dijaki: Ines Jerič, Izabela Serec, Tija Lana Tušak, Patricija Gomilšek

Učiteljice: Sabina Šebjan Jaklin, Tanja Küzmič, Saša Šabjan, Danijela Zelko-Škalič

2. ZELENI PETEK, 3. november 2023 – **MOVEMBER** »osveščanje o raku na modih«

Dijaki: Ines Jerič, Izabela Serec, Tija Lana Tušak, Patricija Gomilšek

Učiteljice: Sabina Šebjan Jaklin, Tanja Kuzmič, Danijela Zelko-Škalič

3. ZELENI PETEK, 1. december 2023 – **SVETOVNI DAN BOJA PROTI AIDS-u**

Dijaki: Ines Jerič, Ela Sluga, Ana Črepnjak, Alja Horvat, Saška Gomboc, Iva Stojanović, Izabela Serec, Nika Mir

Učiteljice: Sabina Šebjan Jaklin, Tanja Kuzmič, Danijela Zelko-Škalič

4. ZELENI PETEK, 5. januar 2024

Dijaki: Ines Jerič, Maja Bradač, Michelle Brumen, Patricija Gomilšek, Ilhana Hadžić

Učiteljice: Sabina Šebjan Jaklin, Tanja Kuzmič, Danijela Zelko-Škalič

5. ZELENI PETEK, 2. februar 2024

Dijaki: Ines Jerič, Maja Bradač, Michelle Brumen, Patricija Gomilšek

Učiteljice: Sabina Šebjan Jaklin, Tanja Kuzmič, Danijela Zelko-Škalič

6. ZELENI PETEK, 1. marec 2024

Dijaki: Nela Brlek, Izabela Serec, Patricija Gomilšek

Učiteljice: Sabina Šebjan Jaklin, Tanja Kuzmič, Danijela Zelko-Škalič

Zanimivost: Skupno opravili 195 meritev krvnega tlaka (za primerjavo: v šolskem letu 2022/2023 pa opravljenih 275 meritev krvnega tlaka).

Opomba: v šolskem letu 2024/2025 bomo nadaljevali s promocijo na zelenih točkah.

II. OSTALE AKTIVNOSTI ZURS-a po mesecih

SEPTEMBER 2023

➤ **12. september 2023; Dom starejših Rakičan**

Namen: DAN BUČ – PRAZNIK BUČ, druženje s stanovalci doma starejših Rakičan. S čiščenjem buč smo obujali spomine, prenašali nekdanje običaje na mlajše generacije ter z druženjem, pogovori in pesmijo negovali socialne spretnosti.

Učenje socialne inteligence, prepletanje mladosti in modrosti.

Dijaki: Razred 2. e

Učiteljci: Marija Kolenko, Danijela Zelko-Škalič



- **15. september 2023; Dom starejših Rakičan**
Namen: SPREHOD ZA SPOMIN Ozaveščanje o problemu demence (21. 9. – svetovni dan Alzheimerjeve bolezni).

Dijaki: 3. c

Učiteljji: Sabina Šebjan Jaklin, Romana Vozlič

- **19. september 2023; Dom starejših Rakičan**
Namen: MEDGENERACIJSKO DRUŽENJE OB HARMONIKI

Dijaki: 3. c in Maja Novak, 1. c

Učiteljji: Sabina Šebjan Jaklin, Romana Vozlič



OKTOBER 2023

- **3. oktober 2023; Dom starejših Rakičan**
PRAZNOVANJE JESENI S TRGATVIJO

Namen: Trgatev in druženje s stanovalci doma starejših Rakičan

Dijaki: Razred 2. e

Učiteljji: Marija Kolenko, Danijela Zelko-Škalič

➤ **10. oktober 2023; Srednja zdravstvena šola Murska Sobota, šolska avla**
DAN DUŠEVNEGA ZDRAVJA – SPOZNAVAJMO DUŠEVNO ZDRAVJE S ČUJEČNOSTJO PREKO USTVARJALNIC

Namen: Kreativno-čuječe delavnice za vse dijake in zaposlene. Kognitivno spoznavanje in kritično razmišljanje o pomenu dobrega počutja za posameznika. Destigmatizacija duševnih stisk s pomočjo pogovora, možnost izpovedi stiske – Si okej? Povej naprej. Sprostitveni del na blazinah in možnost masaže rok.

Dijaki: Razred 2. e, 3. a, 4. c

Učitelji: Danijela Zelko-Škalič, Sabina Šebjan Jaklin, Marija Kolenko, Tanja Küzmič



➤ **12. oktober 2023; Srednja zdravstvena šola Murska Sobota**

Namen: Kreativen doprinos pri urejanju šolske okolice

Dijaki: Jan Štih 2.c, Žiga Švab 2. c

Učitelji: Sabina Šebjan Jaklin, Lea Flisar Miholič, Danijela Zelko-Škalič, Tanja Küzmič, Mateja Jakšič, Marija Kolenko





➤ **20. oktober 2023; Ocean Orchids, Žitkovci**

Namen: Pomen zdravega življenjskega sloga z demonstracijo oživiljanja

Dijaki: Lara Bogdan, Matej Onišak, Neli Brlek

Učitelji: Sabina Šebjan Jaklin, Tanja Küzmič,
Tatjana Pernat Ščančar, Ciril Lovrenčec



NOVEMBER 2023

➤ **13. november 2024; Srednja zdravstvena šola Murska Sobota**
MEDNARODNI DAN PRIJAZNOSTI – NAKLJUČNA PRIJAZNOST

Namen: Z željo, da bi prijaznost preprosto postala del našega vsakdana, smo z dijaki ustvarjali # prijazne kamenčke – jim dodajali lepe misli in sporočila. Te prijazne pisančke s sporočili smo tako nastavili po bližnji okolice naše šole.

Vključevanje dijakov je bilo na lastno željo in interes. Pobarvali in porisali smo nekje 380 kamenčkov.

Učiteljici: Sabina Šebjan Jaklin, Danijela Zelko-Škalič

➤ **IZUM 2023 - Inovativnost, Znanost, Ustvarjalnost Mladih**
22. november 2023, Murska Sobota, TC Maximus

Aktivno delovanje Srednje zdravstvene šole Murska Sobota s strokovnimi delavnicami na predstavitvi srednjih šol Pomurja.

Dijaki: Eva Horvat, Klara Sandreli, Tinkara Detellbach, Evelina Balaško,
Iva Stojanović, Mihaella Vodusek in dijakinje 2. k



Učitelji: Lea Flisar Miholič, Marjeta Bagola, Sabina Šebjan Jaklin, Daniela Zelko Škalič, Maja Kukovec



DECEMBER 2023

- Sodelovanje v akciji Young Caritas - **PISMO ZA LEPŠI DAN**
Vključevanje dijakov je bilo na lastno željo in interes, izdelali in poslali smo 15 pisem.
- Sodelovanje v akciji » **MALA POZORNOST ZA VELIKO VESELJA**«
Vključevanje dijakov je bilo na lastno željo in interes, izdelali in poslali smo 95 voščilnic.
- **5. december 2023; Dom starejših Rakičan**
MIKLOVŽEVO RAZVAJANJE

Namen: Pri stanovalcih doma starejših Rakičan vnesti čarobnost decembrskih dni in seveda druženje.

Dijaki 2. e so pripravili kratko predstavitveni del z glasbeno-plesno točko.

Dijakinje 4. b oddelka – 2. skupina, z mentorico Tanje Küzmič pa so še izvedle masažo rok.

Učiteljica Tatjana Pernat Ščančar pa je z dijaki pripravila volnene kepice v znak male pozornosti in zahvale.



➤ **19. december 2023; Dom starejših Rakičan**
PRAZNIČNE USTVARJALNICE

Namen: Medgeneracijsko druženje in ustvarjanje za praznično okrasitev doma. Ena skupina dijakov je skupaj s starejšimi v vsakem nadstropju doma postavila božično drevo, druga skupina je skupaj s starejšimi izdelovala okraske in okrasila dom in njihove sobe. Seveda je celotno ustvarjanje potekalo ob prepevanju in poslušanju prazničnih melodij.

Dijakinje 3.b

Učiteljci: Romana Vozlič, Sabina Šebjan Jaklin



FEBRUAR 2024

➤ **28. februar 2024; KARIERNI CENTER, Murska Sobota**

Namen: Predstaviti poklica tehnik zdravstvene nege in bolničar negovalec v sodelovanju z domom starejših Lendava

Dijaki: Eva Horvat 3. b, Neli Čep 2. e, Matjaž Ros, 3. c

Učiteljci: Sabina Šebjan Jaklin, Danijela Zelko-Škalič



➤ Sodelovanje na **informativnem dnevu** 16. 2. 2024 - ZURS projekt in mladi preko igre v poslanstvo poklica.





MAREC 2024

➤ 11. marec 2024 in 18. marec 2024; Srednja zdravstvena šola Murska Sobota TEDEN MOŽGANOV

#zdravaglava.si #umovadba #spomin #kreativnost #domišljija #klatež #nervusvagus #sinapsa
#parasimpatikus #poškodbemožganov #fitmožgani

V prostorih šole smo kar dva ponedeljka pripravili edinstveno stojnico o možganih.

Namen je bil osveščanje o kompleksnosti delovanja tega edinstvenega vira moči.

Dijaki so imeli možnosti raziskovanja, povezovanja, sklepanja, ugotavljanja, ogledovanje, se srečevali z »aha trenutki« dvomili in še in še ...

Dijaki tretjih letnikov pa so prisluhnili osebnim zgodbam po poškodbi glave oziroma življenju po bolezni možganov. Šlo je za zgodbe, ki dajejo upanje.

Hvaležni smo **Centru NAPREJ**, enota Murska Sobota.

Na povabilu k sodelovanju se je odzval tudi **CKZ (Center za krepitev zdravja)** Murska Sobota, kjer sta predavateljici opominjali dijake z vsebinami, kako ohranimo zdrave možgane.



➤ **14. marec 2024, Dom starejših Rakičan**
POZDRAV POMLADI

Namen: Medgeneracijsko druženje s stanovalci doma. Igranje družabnih iger in ustvarjanje rožic/ pomladne dekoracije. Celotno ustvarjanje/druženje je obogatilo prepevanje, druženje ob kavi in pecivu.

Dijakinje 3.a



Učiteljci: Romana Vozlič, Sabina Šebjan Jaklin

➤ **14. marec 2024, Nakupovalni center BTC in Splošna bolnišnica Murska Sobota**
SVETOVNI DAN LEDVIC – STARA NAVADA JE ŽELEZNA SRAJCA, KIJO LAHKO TUDI SLEČEMO

Z **dijaki 3. c – 6. skupina** namenili dopoldan o ozaveščanju ljudi o delovanju ledvic in skrbi za zdravje ledvic. V avli splošne bolnišnice Murska Sobota, skupaj z osebjem dializnega oddelka nudili meritve krvnega tlaka, nasičenosti krvi s kisikom, delili zdravstveno-vzgojni material.

Drugi del preventivno-izobraževalnih aktivnosti pa je potekal v BTC Murska Sobota, kjer smo na strokoven in empatičen pristop bogatili mimoidoče o pomembnosti zdravega življenjskega sloga.

Prijazna zahvala gre tudi Društvu ledvičnih bolnikov Pomurja za povabilo in prijetno preživet dan.

Učiteljice: Sabina Šebjan Jaklin, Tatjana Pernat-Ščančar, Danijela Zelko-Škalič



- **15. marec 2024, Srednja zdravstvena šola Murska Sobota**
SVETOVNI DAN SPANJA

Namen: Pogovori o pomenu kvalitetnega spanja



- **21. marec 2024**

SVETOVNI DAN DOWNOVEGA SINDROMA

Z nošenjem različnih nogavic smo z dijaki izkoristili priložnost za pogovor o gradnji bolj sočutne in strpne okolice.



APRIL 2024

- **21. april 2024, Puconci**
KOLESARSKI MARATON OBČINE PUCONCI

Namen: Stojnica ZURS-a z zdravstveno vzgojnimi meritvami in masažo rok.

Dijaki: Lana Kuhar 2. b, Gašper Banfi 2. b, Tejo Trplan 2. b, Eva Horvat 3. b, Kaja Žižek 3. e, Kaja Lebar 3. e, Neli Brlek 3. k

Učiteljice: Sabina Šebjan Jaklin, Tanja Küzmič, Danijela Zelko-Škalič



➤ **14. april 2024, Otok Ljubezni, Ižakovci**

DAN ZDRAVJA NA OTOKU LJUBEZNI – MOJE ZDRAVJE, MOJA PRAVICA

Namen: Obiskovalcem prireditve smo z merjenjem krvnega tlaka ter dobro voljo osveščali o pomenu skrbi za lastno zdravje. Z masažo rok in s poslušanjem življenjskih modrosti udeležencev dobili dragoceno, sprostitveno vez pri razumevanju duševnega zdravja.

Dijaki: Zara Holer Rozman in Tea Sraka iz 2. c, Tijan Pisar in Matic Tibaot iz 2. c

Učiteljice: Sabina Šebjan Jaklin, Tanja Küzmič, Danijela Zelko-Škalič

➤ **21. april 2024, Rakičan**

PRIKAZ TPO (temeljnih postopkov oživljanja) Z UPORABO AED (avtomatski eksterni defibrilator)

Namen: Obiskovalcem /krajanom Rakičana predstaviti uporabo AED in TPO.

Učiteljici: Tatjana Pernat Ščančar, Sabina Šebjan Jaklin



MAJ 2024

➤ **22. maj 2024, Trg kulture Murska Sobota**

Teden vseživljenjskega učenja #TVU – **PARADA UČENJA 2024**

UČENJE IN KULTURA Z ROKO V ROKI

Sodelovanje na Paradi učenja – Tržnica znanja v organizaciji Ljudske Univerze Murska Sobota, ki velja kot najodmevnejši promocijski dogodek na področju izobraževanja.

Učenje je življenje – naj krepí in radosti.

Dijaki: Eva Horvat 2. b, Iva Kuplen 2. b, Fatjona Nežaj 2. b, Tiana Kavaš 3. c, Luka Pucko 3. c

Učiteljice: Sabina Šebjan Jaklin, Tanja Küzmič, Danijela Zelko-Škalič



➤ **8. maj 2024 – Dom starejših Rakičan – SIMBIOZA**

Namen: medgeneracijsko druženje

Dopoldan smo namenili skupnim aktivnostim s stanovalci DS Rakičan. Skupaj smo se sprehodilo skozi rakičanski park do konjev pri gradu Rakičan, kjer smo se v senci pod krošnjami dreves okrepčali s pijačo in odličnim pecivom, katerega so pomagale speči stanovanke doma. Druženje smo obogatili s tekmovanjem iz balinanja, največje veselje vseh pa je bila vožnja s kočijo.



Dijaki: 1. c, 3. a, 3. b – 4 dekleta

Učiteljci: Danijela Zelko-Škalič, Sabina Šebjan Jaklin

➤ **31. maj 2024 – 7. LITERARNI VEČER SREDNJE ZDRAVSTVENE ŠOLE MURSKA SOBOTA**

Namen: medgeneracijsko druženje – ko lepota večernega druženja povezuje z duhom aktualne in oživljeno domoznansko tematiko. Ko spomini zaživijo v besedi, sliki, glasbi in dobrih misli ...

Naslov kulturnega druženja je bila **Tudi tebi se osuje cvetje ...** (R. Maister)

Počlašeni smo bili za obisk stanovalcev doma Rakičan, ki so potrpežljivo do 22. ure vztrajali na noči knjige.

Organizatorica in koordinatorica večera: Judita Kalamar.



Učiteljice pri pomoči s stanovalci doma: Marija Kolenko, Sabina Šebjan Jaklin, Danijela Zelko Škalič

JUNIJ 2024

- **3. junij 2024, Društvo bolnikov po preboleli možganski kapi GROM Murska Sobota**
Namen: Merjenje krvnega tlaka in saturacije

Dijakinji: Aneja Esih in Michaela Vizjak iz 2. a oddelka

Učiteljci: Danijela Zelko-Škalič, Sabina Šebjan Jaklin



- **3. junij 2024, DEŽELAK JUNAK 2024**
Namen: Sodelovanje pri vseslovenski humanitarni akciji Deželak junak.

Denarna sredstva so se zbirala za pomoč pri letovanju otrok iz socialno ogroženih družin. Tako smo v dober namen zbrali 175 evrov, ki smo jih osebno predali na točki zbiranja – Radio 1.

Dijakinji: Aneja Esih in Michaela Vizjak iz 2. a oddelka

Učiteljice: Sabina Šebjan Jaklin, Tanja Küzmič, Danijela Zelko-Škalič



➤ **4. junij 2024, SIMBIOZA, Dom starejših Rakičan**

Namen: OHRANJANJE KULTURNE DEDIŠČINE Z MEDGENERACIJSKIM DRUŽENJEM

V prostorih doma starejših, med veselimi stanovalci je potekal prav poseben dan, ko se je marsikateremu stanovalcu utrnila solza sreče ali spomina na nekoč, na mladost. Tistega dopoldneva je bilo živahno. Plesalo in pelo se je na veliko. V dvorani se je občutilo veselje in dobra volja. V srcih je odmeval še dolgo nepozaben glas harmonike glasbenika Boštjana Baše in nastop pozvačina Črta. Tudi folklorni ples je pospešil srčno veselje in utrip.





Dijaki: 1. e, 3. a, Črt Hozjan 2. b,2. k

Učiteljci: Danijela Zelko-Škalič, Sabina Šebjan Jaklin

➤ **6. junij 2024, Ocean Orchids, Žitkovci**

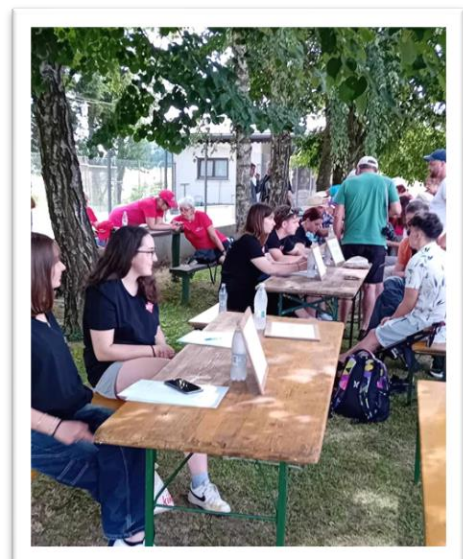
Namen: PROMOCIJA ZDRAVJA - ZELEN DIH ZA NAVDIH

Učiteljci: Sabina Šebjan Jaklin, Danijela Zelko-Škalič

➤ **20. junij 2024; Športno igrišče Bakovci**

ŠPORTNE IGRE VSESLOVENSКИH DRUŠTEV PREBOLELIH PO MOŽGANSKI KAPI

Namen: Pomoč pri izpeljavi športnih aktivnostih, ki ga prireja društvo bolnikov po preboleli možganski kapi GROM Murska Sobota



Dijaki: Sanja Vigali, Tompa Eva, Anamarija Hanc, Lučka Glažar, Izabela Serec, Patricija Gomilšek, Tija Lana Tušak, Žiga Švab

Učiteljci: Danijela Zelko-Škalič, Sabina Šebjan Jaklin



Povzetek aktivnosti ZURS-a

Uspešno smo izvedli skupno **31 različnih aktivnosti** in **6 zelenih petkov** v TC Maximus.

Z izpeljanimi aktivnostmi ZURS-a smo zadovoljni in obogateni - prepleteni s socialno mrežo med dobrimi ljudmi.

Po opravljenih pogovorih z dijaki, si le-ti želijo v prihodnje še več takšnega učenja. Kot pravijo, spoznavajo Življenje.

Zeleno utripanje piše spomine in pridobljene izkušnje bodo nekoč zrasle in bogatile posameznika v srčnosti.

In mi bomo znali občutiti izziv pristnega utripa v lepši in boljši jutri.



Namesto zaključka

Naša ladja je odprta za vsakogar. Kdorkoli se lahko kadarkoli pridruži.

Želimo si srečno in srčno plovbo še naprej.

Naj nam bodo vetrovi v letu 2024/2025 še naprej naklonjeni.



Koordinatorice zelenega utripa: Danijela Zelko-Škalič, Sabina Šebjan Jaklin, Tanja Küzmič

Junij 2024

