

**ELÁN****CENTRUM VOĽNÉHO ČASU V RUŽOMBERKU**

Váš list / zo dňa

Naše číslo
287/11 JVybavuje / linka
Ing. Juhásová
044/4323800
cvcrbk@gmail.comRužomberok
21.septembra 2011

Titl.
Riaditeľstvo
stredných škôl a gymnázií
Ružomberok

Vec

Ponuka zdravotno-výchovných aktivít

Vážený pán riaditeľ, pani riaditeľka

pracovníci Oddelenia podpory zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva so sídlom v Liptovskom Mikuláši v spolupráci s Centrom voľného času Elán v Ružomberku Vám ponúkajú v školskom roku 2011/2012 zdravotno-výchovné aktivity pre študentov zamerané na vybrané problémy spôsobu života študentov. Našou snahou je pomôcť Vám prispievať k zvýšeniu zdravotného uvedomenia študentov a k ich telesnému aj duševnému zdraviu.

Ide o prednášky a besedy na nasledovné témy:

1. Motivácia k správnym pohybovým zvyklostiam, posúdenie držania tela.
(odporúčený priebeh: počas hodiny TV, potrebné vyčleniť zvlášť miestnosť a zrkadlo)
2. Vplyv alkoholu na organizmus človeka – prevencia agresívneho správania.
3. Riziká fajčenia - nikotín ako silná droga.
4. Výživa posilňujúca duševnú a telesnú výkonnosť.
5. Úrazy.
6. Prevencia srdcovo - cievnych ochorení zdravým spôsobom života.
7. Prevencia pohlavných ochorení
8. Prevencia HIV / AIDS
9. Podpora duševného zdravia faktormi spôsobu života (spánok, plánovanie činnosti, pohyb, výživa).
10. Prevencia osteoporózy správnym spôsobom života.
11. Mozog a jeho funkcie, pamäť a jej funkcie a prevencia Alzheimerovej choroby.
12. Cudzorodé látky v potravinách.

V rámci „Kurzu na ochranu zdravia človeka“ je možné bezplatne uskutočniť prednášky na tému:

13. Životný štýl – prevencia najčastejšie sa vyskytujúcich ochorení.

Organizátor: Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Liptovskom Mikuláši, Oddelenie podpory zdravia.

Spoluorganizátor: Centrum voľného času Elán Ružomberok, Oddelenie techniky a prírodovedy

Prenášajúci: MUDr. Benková a Mgr. Švandová

Účastníci: predpokladaná účasť kolektívu, 1 triedy - 30 študentov.

Miesto konania a potrebné pomôcky: besedy sa budú konať v priestoroch Vašej školy, bezplatne, v rozsahu jednej až dvoch vyučovacích hodín (podľa dohody). Pri besedách bude požívaný notebook a dataprojektor. Ak niektorá škola nemá k dispozícii uvedené pomôcky, je treba túto skutočnosť nahlásiť vopred, pri nahlasovaní a dojednaní termínu s pracovníčkami CVČ Elán.

Termín konania: podľa dohody v priebehu školského roka **od novembra 2011**

Poznámka: Záujem o besedu je potrebné nahlásiť **aspoň 2 týždne pred požadovaným termínom** na telefónnom čísle **432 38 00** (CVČ Elán, Dončova I, oddelenie techniky a prírodovedy) alebo e-mailom: cvcrbk@gmail.com

Účastníci: predpokladaná účasť kolektívu, 1 triedy - 30 študentov.

Vybavuje: Ing.Juhášová, Mgr.Tokáriková

Mgr. Pavol Svrček
riaditeľ CVČ Elán