

Čj. 62/09J

V Ružomberku 7.9.2009

Titl.  
Riaditeľstvo  
Základných škôl  
v okrese 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 2009/2010 zdravotno-výchovné aktivity zamerané na vybrané problémy spôsobu života žiakov. Našou snahou je pomôcť Vám prispievať k zvýšeniu zdravotného uvedomenia žiakov a k ich telesnému aj duševnému zdraviu.

**Ponuka aktivít:**

Cieľová skupina: ročníky 1. – 2.

Posúdenie držania tela spojené s cvičeniami pre zdravú chrbticu.

Cvičenia je vhodné vykonávať pri poklese pozornosti žiakov na vyučovaní.

Žiaci cvičia v triede na stoličkách.

Cieľová skupina: ročníky 8. – 9.

Besedy na tému:

1. Motivácia k správnym pohybovým zvyklostiam, posúdenie držania tela.
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.

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

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

Prednášajúci: MUDr. Benková, Mgr. Kossúthová a Bc. Švandová

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, záujem o besedu je potrebné nahlásiť **aspoň 2 týždne pred požadovaným termínom** na telefónnom čísle **432 38 00** / CVČ Elán, Dončova 1, oddelenie techniky a prírodovedy / alebo e-mailom: cvcrbk@gmail.com
- Účastníci: predpokladaná účasť kolektívu, 1 triedy - 30 žiakov.
- Poznámka: k prednáške na tému – Motivácia k správnym pohybovým zvyklostiam, posúdenie držania tela – je potrebné zabezpečiť telocvičňu so zrkadlom.
- Vybavuje: Ing. Juhásová, Mgr. Tokáriková

Ing. Tatiana Juhásová  
OTaP CVČ Elán