



**CENTRUM VOĽNÉHO ČASU ELÁN**  
**DONČOVA 1 , 034 01 Ružomberok**

Váš list/ zo dňa

Naše číslo  
262/10J

Vybavuje/linka  
Ing. Juhásová  
044/4323800  
cvcrbk@gmail.com

Ružomberok  
1.októbra 2010

Titl.  
Riaditeľstvo  
stredných škôl a gymnázií  
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 ponúkajú v spolupráci s Centrom voľného času Elán v Ružomberku Vám ponúkajú v školskom roku 2010/2011 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.
- 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 HIV, AIDS.

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
- 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 študentov.
- 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