



**Centrum voľného času**

**Ružomberok**

**E L Á N**

*magazín*

**školský rok 2020 / 2021**

**číslo 3. - leto**

**jún, júl, august**

# ÚVOD

## LETO VOLÁ, ROZHÝBME SA !

### VÝZVA ... 10 000 krokov

Chôdza má na naše zdravie nezanedbateľne pozitívne účinky, je to najprirodzenejší pohyb človeka.

Chôdza pomáha činnosti srdca, ale posilňuje tiež svaly. Je zadarmo a môžete ju robiť kdekoľvek, tak prečo nezačať hneď ?

- Posilníš si mozgovú činnosť
- Budeš lepšie spať
- Znížiš si váhu – schudneš
- Buduješ si pozitívnu myseľ
- Odbúraš stres
- Znížiš riziko srdcovo-cievnych chorôb
- Zvýšiš si kondíciu
- Zlepšíš si trávenie
- Budeš mať zdravšie kĺby, silnejšie svaly a kosti
- Zlepšíš si náladu

Cieľom je postupne každý týždeň pridávať niekoľko krokov a vydržať, vytvoriť si dlhodobý návyk a chodiť, chodiť, chodiť...

Želáme vám veľa zdravia a príjemných chvíľ strávených chôdzou.

kolektív redakcie

# BÁJKA

## NÁZOV : OSOL S LEVÍM SRDCOM

Osol sa zatúlal od svojho pána a krížom-krážom prešiel celým lesom. Ako tak blúdil, natrafil na rozprestretú leviu kožu.

„ Och, aké šťastie ma stretlo ! “ – vykrikol radostne.

„ V tejto koži budem ako ozajstný lev. Každý sa ma bude báť “ – povedal a vliezol do levej kože.

Urobil presne tak ako si zaumienil. Kade išiel, zvieratá pred ním zmätene utekali. Osol sa na nich veľmi dobre zabával.

Raz začul svojho pána, ako ho volá. Vybral sa teda tým smerom, odkiaľ počul hlas, a keď zazrel svojho pána, vyrútil sa naňho ako hladný lev. Muž sa ho však nezľakol, ba už z diaľky spoznal osla podľa dvoch obrovských uší. Zdrapol mu ich a za uši vytiahol somára z levej kože.

Tak osol aj tisíckrát oľutoval, že sa pred človekom vydával za leva.

## POUČENIE :

**Nerob sa iným, ako si, pretože tí, čo ťa poznajú, ťa aj tak preuknú.**

Rozprávky E Z O P A prepracovali : Zsolt Szabó a Gábor Pannóniai Pesti

# HÁDANKY

Vieš správne odpovedať - čo je to ???

- 1. Čo môže byť aj v prázdnom vrecku ?**  
AREID
- 2. Vo dne je to ako obruč, v noci je to ako had.**  
KOSAPO
- 3. Jedna ruka, jedna lyžica a práce vykoná za stovky lopát.**  
REGAB
- 4. Ani úst, ani jazyka nemám, a predsa každému pravdu poviem.**  
OLDAKRZ
- 5. Nie je vták, a letí, nie je včela, a bzučí.**  
OLDATEIL
- 6. Príjemne vonia, pekne sa pení, špinavé ruky v čistučké mení.**  
OLDYM
- 7. Kto vždy nosí hrebeň a nikdy sa nečeše ?**  
TÚHOK
- 8. Ktorí hráči vždy vyhrávajú ?**  
ITNAKIZUM
- 9. Aká voda sa dá nosiť v sieti ?**  
ÁTUNZRMAZ
- 10. Aký kohútik nikdy nezakikiríka ?**  
ÝNDOVODOV

# KRÚŽKY

Na nasledujúcich stránkach magazínu vám predstavujeme činnosť vybratých krúžkov, čiže záujmových útvarov (ZÚ), ktoré sú najviac navštevované v CVČ Elán.

**Ponuka** krúžkov na školský rok 2021/2022 bude zverejnená na stránke [www.cvcrk.sk](http://www.cvcrk.sk).

**Žiadosti o prijatie za člena ZÚ budeme prijímať od 2. 9. do 14. 9. 2021** v kanceláriách našich pracovísk na ulici Dončova 1 alebo Plavisko 47.

Záujemca odovzdá len **jednu žiadosť**, na ktorej môže uviesť **max. dva ZÚ**.

**Do 24. 9. 2021 môžete u nás odovzdať aj vzdelávací poukaz**, ktorý každé dieťa navštevujúce ZŠ obdrží vo svojej škole – vzdelávací poukaz je finančný príspevok od Ministerstva školstva na mimoškolskú činnosť a u nás si s ním uplatníte zľavu na členskom poplatku.

**Činnosť** našich krúžkov trvá od 1. októbra do 15. júna daného šk. roka.

**Termíny a miesta prvých stretnutí ZÚ** budú na konci septembra zverejnené na stránke CVČ alebo budú zaslané na mailovú adresu rodiča, ktorá bude uvedená v žiadosti.

Bližšie **informácie** získate na :

Oblasť športu a telovýchovy	0914 335 968 – Plavisko 47
Oblasť spoločenských vied a kultúry	0914 335 969 – Plavisko 47
Oblasť prírodných vied a techniky	0914 335 964 – Dončova 1

# KRÚŽKY

## oblasť športu a telovýchovy

**ATLETIKA** – je považovaná za kráľovnú športov, na krúžku deti trénujú skok do diaľky, skok do výšky, hod kriketkou, beh na krátke alebo dlhé trate, beh cez prekážky...

**FLORBAL** – činnosť krúžku je zameraná na získavanie základných florbalových zručností ako sú nahrávky, strelba na bránku, či založenie útoku, súčasťou je aj účasť na turnajoch

**GYMNASTIKA** – členovia si osvoja široký repertoár pohybových činností, spájajú cvičebné tvary do väzieb a zostáv, čo je podmienené dokonalou technikou a estetickým prejavom

**HOKEJ** – učíme predškolákov základom hokejovej prípravy, ktorí sa neskôr zdokonaľujú a postupujú do vyšších kategórií až po dorast. Podmienka je členstvo v hokejovom klube – MHK.

**KARATE** – členovia sa naučia základné obranné techniky, rozvíjajú svoju rýchlosť a silu končatín, nacvičujú pády. Podmienka je členstvo v klube karate - ASAHI.

**KRASOKORČUĽOVANIE** – tréningy pozostávajú z nácviku krasokorčuliarskej abecedy až po náročné prvky a choreografie na ľade, členovia Klubu krasokorčuľovníka RUŽA už aj pretekajú

**POHYB HROU** – škôlkári prostredníctvom cvičení a pohybových zábavných hier získavajú správnu koordináciu, ohybnosť, vytrvalosť, rýchlosť a hlavne radosť z pohybu

**VOLEJBAL** – členovia na tréningoch získavajú telesnú zdatnosť, učia sa základy a pravidlá volejbalu, zúčastňujú sa súťaží. Podmienkou je členstvo vo volejbalovom klube VK ONE.

**ŠACHOVÁ ŠKOLA** – začínajúci aj pokročilí členovia sa učia šachové väzby a ich využitie v šachovej partii, tí najlepší sa zúčastňujú aj turnajov

**ŠKOLA KORČUĽOVANIA** – deti sa od útleho veku učia stáť na korčuliach a robiť prvé kroky po ľadovec ploche

**ŠKOLA PLÁVANIA** – cieľom činnosti je z neplavcov spraviť plavcov - zvládnuť splývanie, potápanie, skoky do vody, naučiť sa plavecký štýl prsia a znak

# KRÚŽKY

## oblasť spoločenských vied a kultúry

**ANGLIČTINA HROU** – prebieha na jednotlivých MŠ mesta a je určená len pre kategóriu predškolákov, kde sa učia anglický jazyk hravou formou prostredníctvom obrázkov, pesničiek, skladačiek, príbehov a iných zaujímavých činností

**CVIČME V RYTME** – na krúžku si dievčatá 6.-9. ročníka ZŠ precvičia celé telo a zdokonalia si svoje pohybové schopnosti pri rôznych druhoch cvičení ako napr. aerobik, zumba, pilates, joga alebo cvičenie s vlastnou váhou

**HIP HOP** – krúžok pre dievčatá aj chlapcov sa zaoberá jednotlivými technikami a rôznorodými dynamickými tanečnými štýlmi

**MIX DANCE** – je spojením viacerých samostatných tanečných štýlov ako napr. disko, scénika či hip-hop. Pri výuke sa začína od jednoduchých prvkov až po zvládnutie tanečnej choreografie.

**SCÉNIKA** – ide o výrazový tanec podobný baletu, ktorého cieľom je vyjadrenie pocitu, príbehu, či myšlienky – využíva rôzne rekvizity aj prvky gymnastiky

**TANEČNÁ RYTMIKA** – je tanečný program pre dievčatá aj chlapcov predškolského veku, v ktorom získajú základy pre ďalšie tanečné smerovanie podľa svojho výberu

**TVORIVÉ DIELNIČKY** – cieľom krúžku je naučiť deti tvoriť rôzne dekoratívne predmety z najrôznejších materiálov a tým rozvíjať a podporovať ich tvorivosť a kreativitu, manuálnu zručnosť a jemnú motoriku formou sebarealizácie

# KRÚŽKY

## oblasť prírodných vied a techniky

**ELEKTROTECHNICKÝ** – začiatočníci na krúžku získavajú vedomosti o bezpečnom zaobchádzaní s elektrickou energiou a taktiež praktické skúsenosti pri stavbe jednoduchých zariadení, ako sú napr. elektronické zvončeky, logické sondy a iné, pokročilí stavajú zosilovače, bezdrôtové mikrofóny, ale aj diaľkové ovládače počítačov pomocou infračerveného svetla

**LEGOSTAVBÁR** – je určený pre dievčatá a chlapcov od predškolského veku, ktorí si na krúžku hravou formou rozvíjajú myslenie, motorické zručnosti, konštrukčné schopnosti a technickú predstavivosť

**MODELÁRSKY** – cieľom krúžku je prehĺbiť záujem detí a mládeže o techniku a technickú prácu, rozširujú si v ňom teoretické a praktické vedomosti o konštrukcii, stavbe a letových vlastnostiach leteckých modelov, pri stavbe modelov pracujú s rôznymi druhmi materiálov, čím získavajú nové poznatky o ich vlastnostiach, technológiách ich spracovania a súčasne si osvojujú správne pracovné postupy a návyky

**RYBÁRSKY** – tento prírodovedný krúžok je zameraný na získanie všetkých vedomostí a zručností potrebných k vydaniu oprávnenia na lov rýb, ktoré členovia získajú po úspešnom absolvovaní rybárskych skúšok na konci školského roka



# OSOBNOSTI

Z knihy **TVÁRE RUŽOMBERSKÉHO ŠPORTU**, ktorej autorom je **PAVOL SVRČEK** vyberáme ..... **BASKETBAL**



## Natália Hejková

Slovenský basketbal nemal vo svojej histórii úspešnejšiu trénerku. Mimoriadne sa presadila aj na medzinárodnej scéne a aj v európskom meradle sa zaradila medzi ozajstné trénerské legendy. Slovenská basketbalová Trénerka storočia sa môže pochváliť piatimi víťazstvami svojich tímov v Európskej lige, ziskom 22 ligových titulov v štyroch krajinách, i podielom na medailách z olympijských hier i majstrovstiev Európy alebo sveta. V roku 1999 a 2000 triumfovala v Európskej lige s družstvom SCP Ružomberok. V roku 2019 ju slávnostne uviedli do Siene slávy Medzinárodnej basketbalovej federácie.

## Dagmar Petruf Huťková

Do Ružomberka prišla v roku 1995. O dva roky neskôr sa zúčastnila ME v Budapešti, kde družstvo získalo striebro.

Na olympiáde v Sydney v roku 2000 reprezentovala Slovensko a hráčky sa umiestnili na 7. mieste. Toho času sa venuje našej mládeži tréningom atletiky a basketbalu.



## Iveta Bieliková

Pohyb má jednoducho v krvi. Už ako 16-ročná začala hrať za ženský tím. Okrem úspechov na klubovej či reprezentačnej úrovni sa môže hrdiť aj množstvom individuálnych ocenení napr. v r. 1996 a 1997 bola zaradená do All Stars Európy. Od roku 2008 je trénerkou mládežníckych družstiev MBK Ružomberok.

# LIPTOV

tip na výlet



**VLKOLÍNEC**



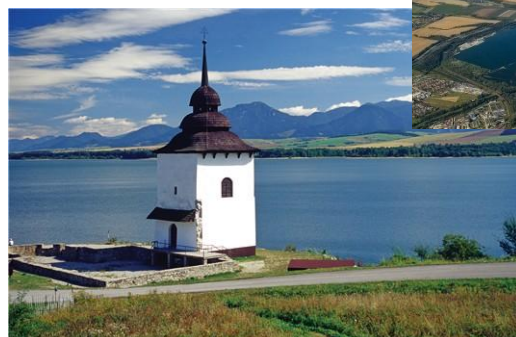
**LŮČKY**



**LIKAVSKÝ HRAD**



**LIPTOVSKÁ MARA**



Ktoré zaujímavé miesto ste navštívili s rodinou alebo priateľmi vy ?  
Dajte nám tip na výlet a pošlite nám foto na [cvcrbksport@gmail.com](mailto:cvcrbksport@gmail.com)

# M D D

# 1. j ú n

Myšlienka Medzinárodného dňa detí vznikla na Svetovej konferencii pre blaho detí (World Conference for the Wellbeing of Children) v Ženeve, vo Švajčiarsku v roku 1925. Na tejto konferencii zástupcovia 54 krajín schválili deklaráciu, ktorá sa zaoberala chudobou, detskou prácou, vzdelaním a inými otázkami týkajúcimi sa detí na celom svete. Na Slovensku oslavujeme tento deň od roku 1952.

***VIDIEŤ RADOSŤ V DETSKÝCH OČIACH JE JEDEN Z NAJKRAJŠÍCH DAROV, KTORÉ V ŽIVOTE MÔŽEME DOSTAŤ.***



***Prajeme všetkým deťom, nielen v tento Deň detí, ale po všetky dni, aby mali šťastné a spokojné detstvo a aby boli milované a dostávali od svojich blízkych čo najviac lásky.***

**Krásny Deň detí vám prajú všetci zamestnanci CVČ Elán Ružomberok**

# VTIPY

- „ Za mojej mladosti bola hudba oveľa krajšia a melodickejšia,“  
vrať babička vnučke.  
„ Ale babi, veď ja nepúšťam rádio, ale mixér !“
- „ Oco potešil by si sa, keby som ti daroval k narodeninám kravatu ?“  
„ No ... viac by ma potešilo dobré vysvedčenie.“  
„ Neskoro. Už som kúpil kravatu.“
- Príde Janko zo školy a hovorí mamičke :  
„ Mami, predstav si, že som dostal jednotku.“  
„ Vážne ?“  
„ Nie, iba si to predstav.“
- Jožko prosí otca : „ Oci, kúp mi bubon.“  
„ Nekúpim, budeš ma rušiť pri práci.“  
„ Neboj, budem bubnovať len keď budeš spať.“
- „ Ferko, čo si nakreslil ? “ pýta sa pani učiteľka.  
„ Kravu, ktorá žerie trávu a ďatelinu.“  
„ A kde máš tú trávu a ďatelinu ? “  
„ Krava ju zožrala.“  
„ A kde je tá krava ? “  
„ Odišla, lebo už všetko zožrala.“
- Učiteľka sa pýta žiaka : „ Vieš vymenovať 5 živočíchov žijúcich vo vode ? “  
„ Delfín.“  
„ A ďalej ? “  
„ Jeho mama, otec, brat a sestra.“
- „ Ocko, ty máš ale šťastie ! “  
„ A to už prečo ? “  
„ No, nebudeš mi musieť kupovať v septembri nové učebnice, lebo budem zase v tej istej triede...“

# REKORDY

## Najväčší hrad z piesku

Neuveriteľne zložitý hrad z piesku sa podarilo postaviť dvanástim mužom a ôsmim technikom z Ruska, Maďarska, Nemecka, Holandska a Lotyšska. Je vysoký viac ako 17 metrov a vyrobený z takmer 11 ton piesku. Postavili ho za tri týždne v roku 2019.



## Najväčší kruhový labyrint na Slovensku

Labyrint LIPTOVENTURE bol postavený v roku 2020 a nachádza sa na Liptove pri Liptovskej Mare. Jeho celková plocha je 3000 m<sup>2</sup> a priemer má 56 m. Na jeho stavbu bolo použitých 120 m<sup>3</sup> dreva.



# DEŇ OTCOV

## 20. júna 2021

Je to medzinárodný deň, ktorý sa oslavuje aj v mnohých ďalších krajinách na svete.

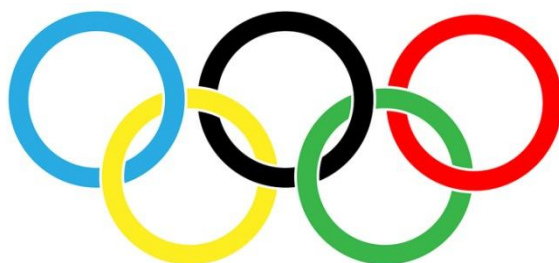
Ide o sviatok oslavujúci všetkých otcov, kedy sa im vzdáva úcta.

Na Slovensku ho oslavujeme tretiu nedeľu v mesiaci jún.



**VŠETKO NAJLEPŠIE**  
**KU DŇU OTCOV!**

# OLYMPIÁDA



Pôvodne sa olympijské hry v japonskom hlavnom meste Tokio mali konať už v roku 2020, ale celosvetová pandémia nového koronavírusu však zapríčinila preloženie na nový termín a z dôvodu ďalšieho šírenia covid-19 sa budú konať bez účasti množstva divákov.

**ŠPORTOVÁ UDALOSŤ ROKA sa uskutoční od 23. júla do 8. augusta 2021**  
pod názvom OH TOKIO 2020.

SLOVENSKO budú reprezentovať športovci :



**PETER SAGAN** - cyklistika

**MATEJ TÓTH** - atletika

**ERIK VLČEK** - rýchlostná kanoistika

**BORIS MAKOJEV** - zápasenie

**BARBORA MOKOŠOVÁ** - športová gymnastika

**JAKUB GRIGAR, ALEXANDER SLAVKOVSKÝ, MATEJ BEŇUŠ, ELIŠKA MINTÁLOVÁ,**

**MONIKA ŠKÁCHOVÁ** - vodný slalom

**BARBORA BALÁŽOVÁ, ĽUBOMÍR PIŠTEJ, WANG JANG** - stolný tenis

**ZUZANA REHÁK ŠTEFEČEKOVÁ, ERIK VARGA, DANKA BARTEKOVÁ, PATRIK JÁNY,**

**JURAJ TUŽINSKÝ** - športová strelba

Vo viacerých športoch sa ešte budú konať kvalifikačné turnaje, v množstve ďalších bude rozhodovať rebríčkové umiestnenie.

Uzávierka menovitých prihlášok za Slovensko na OH bude 6. júla 2021.

**CITIUS - ALTUS - FORTIUS**

**RÝCHLEJŠIE - VYŠŠIE - SILNEJŠIE**

# ZÁVER

Ostatné mesiace silno poznačené pandémiou priniesli problémy do všetkých oblastí života. Opatrenia, logicky, výrazne zasiahli aj školstvo a v rámci neho asi najviac centrál voľného času.

Len čo sme začiatkom októbra otvorili niektoré záujmové útvary, po dvoch dňoch dostala pravidelná záujmová činnosť stopku. Z Kalendára podujatí sme postupne museli škrtat' jednu akciu za druhou. Za daného stavu bolo nevyhnutné prichádzať s ponukou originálnych aktivít, ktoré by oslovili potenciálnych adresátov. Prvou lastovičkou bol Halloween v Eláne. Ten sa, samozrejme, fyzicky nekonal, úlohou zainteresovaných bolo poslať videonahrávku vlastného tanečného vystúpenia resp. dielko zhotovené z tekvice. Následne bola vyhlásená súťaž „na diaľku“ Klubový Trojboj pre družstvá z ružomerských športových klubov, čo sa stretlo s celkom pekným záujmom. V rámci predvianočných aktivít sme sa zapojili do celoslovenskej zbierky „KOLKO LÁSKY SA ZMESTÍ DO KRABICE OD TOPÁNOK?“ s ponukou pre žiakov 3. a 4. ročníkov základných škôl na vytvorenie čo najpôsobivejších vianočných pozdravov. Tie sa potom ocitli v krabiciach s darčekom a na Štedrý deň boli odovzdané seniorom v Domove dôchodcov Seniresa v zariadení Likava, centre sociálnych služieb. „Zelenú“ dostali aj Malé prírodovedné olympiády, zorganizovali sme ich tri, všetky v klačnianskej „zéeške“. Okresná výtvarná súťaž Album pre materské školy („Pohybom ku zdraviu“) mala premiéru a tešila sa peknému záujmu, rovnako ako súťaž O najkrajšiu čapicu a Vianočné pečenie. V novom kalendárnom roku odštartovali predmetové olympiády, samozrejme, všetky prebiehali dištančnou formou. Školákom sme ponúkli aj osvedčené súťaže ako napríklad Kreatívne dokreslené, Básničkovo alebo trocha poézie či pilotné športové súperenia Klubové rekordy, Vlajka ŠKD a Olympijský maratón. V posledný májový pondelok sa dočkali reštartu aj niektoré krúžky, prevažne fungujúce na školách.

Verte, aj v pomaly sa končiacom školskom roku sme sa snažili robiť maximum, no každému jednému z nás chýbalo to najhrejivejšie - priamy kontakt s deťmi. Všetkým žiakom, pedagógom a naším spolupracovníkom želáme príjemné prežitie hlavných prázdnin (tým deťúrencom, ktoré sa zúčastnia našich troch letných táborov počas nich kopec nezabudnuteľných zážitkov) s prianím, aby školský rok 2021/2022 bol od prvého až do posledného dňa bez akýchkoľvek rušivých momentov. Držme si navzájom palce!

**Mgr. Pavol Svrček**

**riaditeľ CVČ Elán Ružomberok**