

Centrum voľného času
Ružomberok

ELÁN

magazín

školský rok 2022 / 2023

číslo 4. - leto

jún, júl, august

POZÝVAME VÁS

MDD v CVČ

1. 6. 2023

o 16.00 hod.

v CVČ Elán - Plavisko 47

CESTA

ROZPRÁVKOVÝM LESOM

10. 6. 2023

o 10.30 hod.

v Čutkovskej doline

USKUTOČNILI SME ...

- 17.03.2023** Kvalifikácia do krajského kola vo florbale ZŠ-D a ZŠ-CH
- 20.03.2023** Okresné kolo Pytagoriády – kategória P3, P4, P5
- 21.03.2023** Okresné kolo Pytagoriády – kategória P6, P7, P8
- 23.03.2023** Kvalifikácia do krajského kola v basketbale SŠ-D a SŠ-CH
- 24.03.2023** Krajské kolo Geografickej olympiády – kategória A, B, Z
- 22.03.2023** Vyhodnotenie výtvarnej súťaže Kreativne dokreslené
- 29.03.2023** Kvalifikácia do krajského kola v mixvolejbale SŠ
- 29.03.2023** Okresné kolo Čo vieš o hviezdach
- 29.03.2023** Okresné kolo Hviezdoslavov Kubín – kategória I.II.
- 30.03.2023** Okresné kolo Hviezdoslavov Kubín – kategória III.IV.
- 30.03.2023** Krajské kolo v basketbale SŠ-D
- 30.03.2023** Okresné kolo Chemickej olympiády – kategória D
- 31.03.2023** Okresné kolo Geografickej olympiády – kategória E, F, G
-
- 04.04.2023** Krajské kolo v basketbale SŠ-CH
- 11.04.2023** Veľkonočný florbalový turnaj
- 12.04.2023** Okresné kolo Matematickej olympiády – kategória Z6, Z7, Z8
- 13.04.2023** Okresné kolo Biologickej olympiády – kategória E
- 14.04.2023** Okresné kolo vo vybíjanej ZŠ-D
- 19.04.2023** Kvalifikácia do krajského kola vo vybíjanej ZŠ-D
- 19.04.2023** Vyhodnotenie súťaže EKO-ART
- 19.04.2023** Vyhodnotenie súťaže Básničkovo...alebo trochu poézie
- 20.04.2023** Okresné kolo Biologickej olympiády- kategória D
- 21.04.2023** Kvalifikácia do krajského kola v 3x3 basketbale ZŠ-D
- 26.04.2023** Krajské kolo GEO – kategória E, F
- 27.04.2023** Okresné kolo Carrol´s wonderland
- 28.04.2023** Okresné kolo v gymnastickom štvorboji ZŠ
-
- 02.05.2023** Deň otvorených dverí u hasičov
- 03.05.2023** Okresné kolo v minifutbale ZŠ McDonald´s Cup
- 03.05.2023** Okresné kolo Slávik Slovenska – kategória I.II.III.
- 05.05.2023** Detská šachová šou
- 10.05.2023** Okresné kolo v malom futbale ZŠ- D
- 12.05.2023** Okresné kolo v malom futbale ZŠ-CH
- 16.05.2023** Kvalifikácia do krajského kola v malom futbale ZŠ-D a ZŠ-CH
- 17.05.2023** Krajské kolo Fyzikálnej olympiády – kategória B, C, D – SŠ
- 19.05.2023** Okresné kolo v atletike ZŠ
- 23.05.2023** Krajské kolo v malom futbale ZŠ-D
- 25.05.2023** Krajské kolo v malom futbale ZŠ-CH
- 26.05.2023** 5. ročník nesúťažnej tanečnej prehliadky Tanec s Elánom !
- 26.05.2023** Okresné kolo Fyzikálnej olympiády – kategória G – Archimediáda
- 27.05.2023** Workshop – tvorivé dielne

PRIPRAVUJEME ...

01.06.2023	MDD v CVČ
01.06.2023	„Cvočka“ – aktivity pre deti do troch rokov
02.06.2023	Tvorivé dielne na Ružomerskom jarmoku
03.06.2023	Tanečné vystúpenia na Ružomerskom jarmoku
06.06.2023	Florbalový turnaj o Pohár riaditeľa CVČ Elán pre SŠ
06.06.2023	Florbalový turnaj o Pohár riaditeľa CVČ Elán pre ZŠ
08.06.2023	„Cvočka“ – aktivity pre deti do troch rokov
09.06.2023	Memoriál J. Ondečku v gymnastike pre MŠ a ZŠ
10.06.2023	Cesta rozprávkovým lesom
14.06.2023	Vyhodnotenie súťaže Top fotografia
15.06.2023	„Cvočka“ – aktivity pre deti do troch rokov
16.06.2023	Turnaj v plážovom volejbale ZŠ-D a ZŠ-CH
20.06.2023	Turnaj v plážovom volejbale pre SŠ-D a SŠ-CH
22.06.2023	„Cvočka“ – aktivity pre deti do troch rokov
23.06.2023	Beh olympijského dňa pre MŠ a ZŠ
27.06.2023	Basketbal 3x3 pre ZŠ



VÝSLEDKY

športových súťaží

30.03.2023 - KRAJSKÉ KOLO V BASKETBALE SŠ-D

1. miesto Gymnázium Š. Moyzesa Ružomberok

27.01.2023 - OKRESNÉ KOLO VO VYBÍJANEJ ZŠ-D

1. miesto ZŠ s MŠ Likavka
2. miesto ZŠ Zarevúca Ružomberok
3. miesto ZŠ s MŠ Liptovské Sliače
4. miesto Gymnázium Š. Moyzesa Ružomberok



28.04.2023 - OKRESNÉ KOLO V GYMNASTICKOM ŠTVORBOJI ZŠ

ŽIAČKY :
1. miesto ZŠ Zarevúca Ružomberok
2. miesto ZŠ sv. Vincenta Ružomberok
3. miesto ZŠ Bystrická cesta – el.p. Dončova Ružomberok
4. miesto ZŠ Súkromná Ružomberok

ŽIACI :
1. miesto ZŠ Bystrická cesta – el. p. Dončova Ružomberok
2. miesto ZŠ Súkromná Ružomberok

03.05.2023 - OKRESNÉ KOLO VO FUTBALE McDonald's Cup

1. miesto ZŠ Klačno Ružomberok
2. miesto ZŠ s MŠ Lisková
3. miesto ZŠ Zarevúca Ružomberok
4. miesto ZŠ Súkromná Ružomberok

10.05.2023 – OKRESNÉ KOLO VO FUTBALE ZŠ-D

1. miesto ZŠ sv. Vincenta Ružomberok
2. miesto ZŠ s MŠ Likavka
3. miesto ZŠ Klačno Ružomberok
4. miesto ZŠ s MŠ Ľubochňa



12.05.2023 – OKRESNÉ KOLO VO FUTBALE ZŠ-CH



1. miesto ZŠ Klačno Ružomberok
2. miesto ZŠ Bystrická cesta Ružomberok
3. miesto ZŠ s MŠ Ľubochňa
4. miesto ZŠ s MŠ Liptovská Teplá
5. miesto ZŠ s MŠ Liptovská Lúžna
6. miesto ZŠ s MŠ Liptovské Sliače

23.05.2023 – KRAJSKÉ KOLO VO FUTBALE ZŠ-D

1. miesto ZŠ sv. Vincenta Ružomberok

25.05.2023 – KRAJSKÉ KOLO VO FUTBALE ZŠ-CH

3. miesto ZŠ Klačno Ružomberok

LIEČIVÉ BYLINKY

Liečivá rastlina alebo liečivá bylina je každá rastlina, ktorá v jednom alebo viacerých svojich orgánoch (koreň, stonka, list, kvet, plod) obsahuje látky použiteľné na terapeutické účely, či užitočné liečivá. Výborné sú bylinkové čaje, prírodné dochucovadlá do polievok, jednoduché masti či tinktúry. Predtým ako začnete zbierať rastliny, naučte sa ich poznávať...

NECHTÍK LEKÁRSKY

- pomáha liečiť kašeľ, astmu, prečisťuje krv, využíva sa v kozmetickom priemysle
- je veľmi účinný pri kožných chorobách a zápaloch

HARMANČEK - RUMANČEK KAMILKOVÝ

- má protizápalové, protikŕčové, antialergické, antistresové , upokojujúce, dezinfekčné a antibakteriálne účinky

ECHINACEA

- má liečivé účinky, ktoré dokážu posilniť imunitu, používa sa pri bolestiach hlavy a prechladnutí
- je nápomocná aj pri kožných chorobách

KOSTIHOJ LEKÁRSKY

- má protizápalové, regeneračné a ochranné účinky
- používa sa pri liečení rán, boľavých svalov a kĺbov, pri hojení zlomenín kostí

ŽIHŤAVA

- využíva sa proti reumatickým bolestiam, pomáha pri kašli, používa sa na podporu rastu vlasov

REPÍK LEKÁRSKY

- lieči kašeľ a boľavé hrdlo aj zápalové ochorenia žalúdka a čriev, má protizápalové účinky
- je výborný na rany a popáleniny

MATEŘINA DŮŠKA

- podporuje imunitný systém a blahodarne pôsobí na tráviacu a nervovú sústavu
- pomáha pri nachladnutí, zápale priedušiek, má posilňujúce a hojivé účinky



BÚRKA

STE VONKU A ZASTIHNE VÁS BÚRKA ? TOTO BY STE MALI VEDIEŤ...

Blesk je optický jav, ktorý sprevádza náhly výboj atmosférickej elektriny. Jeho dráhu nedokážeme odhadnúť.



AKO SA V BÚRKE SPRÁVAŤ ?

- Základným pravidlom je, že by sme nemali byť najvyšším bodom v okolí.
- Neschovávajú sa pod osamelé stromy v priestore.
- Počas búrky sa nesmieme kúpať, ani sa zdržiavať pri brehoch vodných plôch.
- Ak nás búrka zastihne v lese, je lepšie zdržiavať sa v jeho vnútri. Okraje lesa predstavujú riziko.
- Je dôležité nájsť si aspoň kúsok izolovaného suchého miesta, ktoré je nižšie položené a ostať v učupení.
- Ak suché miesto nenájdeme, pokúsime sa izolovať od mokrej zeme kusmi odevu, na ktoré si čupneme.
- Počas búrky je nebezpečné bežať. Ak sa potrebujeme presunúť, potom je dobré robiť malé kroky.
- Veľmi dôležitá vec, na ktorú by sme nemali zabúdať je, že nesmieme mať pri sebe žiadne kovové predmety ako kľúče, dáždnik a pod. Umožnili by sme nimi blesku preniknúť do tela a spôsobiť zranenia vnútorných orgánov.
- Ak máte mobil, tak ho vypnite.
- Ak ste na bicykli, zosadnite.



PRVÁ POMOC PRI ZASIAHNUTÍ BLESKOM.

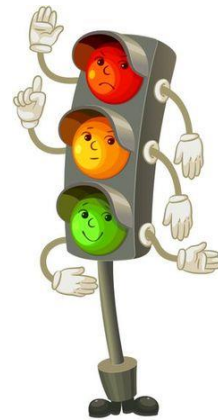
- Zistíme stav základných životných funkcií, dýchanie a činnosť srdca.
- Ak človek nejaví známky života, okamžite privoláme pomoc a začneme s oživovaním.
- Následne ošetríme prípadné poranenia a popáleniny.
- Vykonáme protišokové opatrenia.
- Do príchodu záchranky postihnutú osobu neustále oživujeme a sledujeme stav základných životných funkcií.

DOPRAVNÁ VÝCHOVA

Akýkoľvek druh pohybu v cestnej premávke je nemysliteľný bez adekvátneho poznania a rešpektovania pravidiel cestnej premávky.

C I E L E

D O P R A V N E J V Ý C H O V Y :



- **poznať dopravné značky a riadiť sa podľa nich**
- **bezpečne chodiť po chodníku a prechádzať cez cestu**
- **brať ohľad na ostatných účastníkov cestnej premávky**
- **kultúrne sa správať na cestách a v dopravných prostriedkoch**
- **zavolať alebo poskytnúť pomoc pri dopravnej nehode**
- **schopnosť pozorovať svoje okolie a vyhodnocovať ho z hľadiska bezpečnosti**
- **používať reflexné prvky pre lepšiu viditeľnosť**
- **ovládať bezpečnú jazdu na bicykli alebo kolobežke**

PRÁZDNINY NA LIPTOVE

Liptovská Mara

V regióne Liptov sa rozprestiera najväčšia vodná nádrž Slovenska, ktorá je známa hlavne kvôli letnej rekreácii a vodným športom. Vznikla zaplavením 13 obcí, jednou z nich bola obec Liptovská Mara, podľa ktorej nádrž prevzala meno.

Prosiecka a Kvačianska dolina

Náučný chodník, ktorý sa tiahne Prosieckou dolinou ponúka širokú škálu krásnych, farebných rastlín a krasových útvarov.

Hrad Likava

Majestátny hrad Likava je na prvej priečke hradných stavieb na strednom Slovensku. Má viac ako 36 metrov a prenesie ťa do sveta gotiky a ranej renesancie.

Brankovský vodopád

Na Liptove spoznáš aj najvyšší vodopád Nízkych Tatier. Brankovský vodopád sa tiahne až do výšky 55 metrov.

Lúčanský vodopád

K národným kultúrnym pamiatkam patrí aj Lúčanský vodopád v malebnej kúpeľnej obci Lúčky. Nevšednosťou je, že leží v strede dediny. 12 metrový, kaskádovitý vodopád sa tiahne z travertínovej terasy až k malému jazierku.

Vrbické jazero

V západnej časti Demänovskej doliny sa nachádza najväčšie jazero, nazýva sa Vrbické a leží vo výške až 1 113 m n. m. Mnohí ľudia ho nazývajú aj morénové a ľadovcové pleso. Dôvodom je, že vznikol na ústupe ľadovca. Je zaradený medzi národné prírodné pamiatky a platí preň až piaty stupeň ochrany.

Myslím, že máme za sebou úspešný školský rok

Konečne sme sa dočkali ! Po období poznačenom pandémiou sa život v spoločnosti dostal do normálu. V minulom školskom roku sme v pláne našej výchovno-vzdelávacej činnosti boli ešte nútení pristúpiť k menším redukciám, ten práve končiaci nám už žiadne prekážky takéhoto druhu do cesty nestaval. Vydýchli si pedagógovia, žiaci a takisto deti, ktoré v ostatných deviatich mesiacoch navštevovali naše krúžky alebo boli účastníkmi rôznych podujatí, ktorých sme zrealizovali neúrekom.

V tretí októbrový deň minulého roka sme spustili činnosť krúžkov. Ponuka bola rozmanitá, stačilo si len vybrať. Navštevovalo ich viac než 1500 detí, čo je akiste veľmi pekné číslo. Nejde tu len o nejaké numerá, pre nás je oveľa dôležitejšie, či sa deťúrence na nich vyžili. Na základe mojich informácií a tiež absolvovaných hospitácií môžem svedomito napísať, že v tejto oblasti našej práce sme rozhodne obstáli. Množstvo krúžkov sme realizovali v materských a základných školách a na rôznych športoviskách; kompetentným činovníkom týchto subjektov patrí za podanie pomocnej ruky naše úprimné „ďakujeme“.

Predmetové olympiády a školské športové postupové súťaže organizujeme tradične na vysokej úrovni. Najlepší dôkaz o tom podávajú slová uznania samotných aktérov. Top fotografia, Ružomerská vianočná latka, Karneval na ľade, Detský fašiangový karneval, výtvarné súťaže s rôznorodou tematikou, Deň detí v CVČ - to je len výťah z dlhočizného zoznamu našich „cévečkárskych“ akcií. Len tie športové, ak by sme k nim priradili čo len výsledky, by boli na peknú hrúbku papierových listov...Nedá mi nespomenúť vskutku úžasnú spoluprácu s telocvikármi, trénermi, športovými funkcionármi. Pracovné vzťahy tu v mnohých prípadoch prešli do vzťahov priateľských, o to ľahšie sa potom robí a pozitívne sa to podpisuje aj na konečných výsledkoch. Záver školského roka 2022/2023 sa nezadržateľne blíži. Pred nami sú ešte záverečné akcie a Kalendár podujatí pomyselne zatvoríme 27. júna turnajom v basketbale 3x3 pre základné školy. Všetkým žiakom, pedagógom a našim spolupracovníkom želám príjemné prežitie hlavných prázdnin (tým deťom, ktoré sa zúčastnia našich letných táborov počas nich kopec nezabudnuteľných zážitkov) s prianím, aby sme sa zdraví a s načerpanými silami stretli na štarte toho nadchádzajúceho.

Mgr. Pavol Svrček

riaditeľ CVČ Elán