



Centrum voľného času
Ružomberok

ELÁN
magazín

školský rok 2021 / 2022

1. číslo - JESEŇ
september, október, november



Milé žiačky

a milí žiaci,

želáme vám

úspešný štart do nového školského roka,

nech je plný zdravia,

pohody,

pozitívnej energie,

najlepších známok,

bohatých vedomostí,

zábavy i poučenia

na podujatiach aj krúžkoch

CVČ ELÁN

www.cvcrk.sk

PONUKA KRÚŽKOV 2021/2022

- Pohyb hrou (4 - 6 rokov MŠ)
- Atletika 1. (1. - 4. roč. ZŠ)
- Atletika 2. (5. - 9. roč. ZŠ)
- Gymnastika (1. - 4. roč. ZŠ)
- Karate (5 rokov MŠ - 9. roč. ZŠ)
- Florbal (8. - 9. roč. ZŠ)
- Stolný tenis (1. - 9. roč. ZŠ)
- Šachová škola (1. - 5. roč. ZŠ)
- Škola plávania (5 rokov MŠ - 3. roč. ZŠ)
- Škola korčuľovania (5 rokov MŠ - 2. roč. ZŠ)
- Korčuľovanie (1. - 4. roč. ZŠ)
- Krasokorčuľovanie (podľa výberu)
- Hokej 1. (5 rokov MŠ - 4. roč. ZŠ)
- Hokej 2. (5. - 7. roč. ZŠ)
- Hokej 3. (8. - 9. roč. ZŠ)
- Volejbal 1. (3. - 5. roč. ZŠ)
- Volejbal 2. (6. - 9. roč. ZŠ)
- Buď fit - posiluj (7. - 9. roč. ZŠ)

**oblasť
športu a telovýchovy**



**oblasť
techniky a prírodovedy**



MATERSKÉ ŠKOLY

- Legostavbár
- Šikovníček

1. - 4. roč. ZŠ

- Legostavbár
- Rybársky
- Modelársky od 9 rokov
- Elektrotechnický
- Turistický

5. - 9. roč. ZŠ

- Rybársky
- Rybársky pre pokročilých
- Modelársky
- Elektrotechnický
- Rádioamatérsky
- Turistický

MATERSKÉ ŠKOLY

- Angličtina hrou (pre MŠ mesta)
- Tanečná rytmika
- Tvorivé ručičky

1. - 4. roč. ZŠ

- Mix dance (rôzne moderné tanečné štýly)
- Hip Hop
- Tvorivá dielnička
- Talianky s úsmevom

5. - 9. roč. ZŠ - SŠ a starší

- Hip Hop
- Scénika
- Mix dance (rôzne moderné tanečné štýly)
- Cvičme v rytme (pre 6. - 9. roč. ZŠ)
- Tvorivá dielňa
- Talianky s úsmevom

**oblasť
spoločenských vied a kultúry**



ETIKA - MORÁLKA

pravidlá a zásady
určené pre medziľudské vzťahy
ako majú ľudia konať
a ako sa majú správať

1. POZDRAV !

2. POPROS !

3. POĎAKUJ !

4. NESKÁČ DO REČI !

5. NEUBLIŽUJ DRUHÉMU !

6. POMÁHAJ SLABŠÍM !

7. NESIAHAJ NA CUDZÍ MAJETOK !

... vyberáme niektoré zásady etiky ...

- Človek by mal byť úctivý, ohľaduplný a taktný v každej situácii.
 - Pri vytváraní prvého dojmu zohráva dôležitú úlohu aj výzor a upravenosť človeka.
- Keď vchádzate do miestnosti, mali by ste pozdraviť ako prvý.
 - Prvý zdraví muž ženu, mladší staršieho, podriadený nadriadeného.
- Pozdraviť je zdvorilosť, ale odpovedať na pozdrav je povinnosť.
 - Zdravte nahlas, zreteľne, bez hanby a s pohľadom do očí tomu, koho zdravíte.
- Vždy viac dosiahnete slušnosťou a zdvorilosťou, ako aroganciou a bezohľadnosťou.
 - Nezabúdajte používať slová PROSÍM a ĎAKUJEM.
- Keď telefonujete, vašou povinnosťou je predstaviť sa.
 - Netelefonujte skoro ráno, neskoro večer a v čase obeda.
- Telefonovaním nevyrušujte ostatných prítomných.
 - Nesprávajte sa na verejnosti hlučne a nekričte, ak si to nevyžaduje situácia.
- Do spoločnosti sa obliekajte vhodne podľa príležitosti, čisto a bez výstredností, upravte sa.
 - Vždy zanechávajte za sebou čistotu a poriadok.
- Svoje pomôcky na činnosť si chráňte pred poškodením a udržiavajte v poriadku a čistote.
 - Neskáčte do reči, keď sa dvaja rozprávajú.
- Nikdy nepoužívajte vulgárne a hlúpe slová.
 - Nevolajte iných prezývkami, ktoré ich hnevajú.
- Ak niekto potrebuje pomoc, ponúknite sa.
 - Keď vás požiadajú o pomoc, urobte to bez odvrávania a prevracania očí.
- Dodržiavajte zásady hygieny.
 - Pred jedlom a po jedle si umyte ruky.
- Odpadky hádzte do smetného koša a nie na zem alebo na chodník, či trávnik.
 - Pri sebe nenoste predmety ohrozujúce vlastné zdravie a zdravie ľudí vo vašom okolí.
- Nebuďte ironický a drzý, nenadávať a nikomu neublížujte, správajte sa disciplinovane.
 - Každý z nás musí chrániť svoje zdravie a zdravie ostatných.

SLUŠNOSŤ MUSÍ BYŤ NAŠOU KAŽDODENNOU OZDOBOU,

NIE LEN AKOUSI BROŠŇOU, KTORÚ SI RAZ PRIPNEME, KEĎ SA NÁM TO HODÍ,

INOKEDY ODLOŽÍME DO ZÁSUVKY AKO NIEČO,

BEZ ČOHO SA PRÁVE V TEJ CHVÍLI ZAOBÍDEME.

UNIKÁTNE SLOVENSKO



Stred Európy.

Keď sa povie, že Slovensko je srdce a stred Európy, nie je to žiadny výmysel. Na krásnom mieste pri Kremnických Baniach na strednom Slovensku stojí vedľa starobylého Kostola sv. Jána Krstiteľa vztýčený kameň. Oznamuje, že práve tu sa nachádza geografický stred Európy.

Slovensko je hradná veľmoc.

Čím menšia krajina, tým väčší počet hradov. Vo svete by ste len ťažko hľadali krajinu, ktorá sa môže pýšiť takým počtom hradov a zámkov. Prvá písomná zmienka o najstaršom hrade na Slovensku Devín sa datuje do roku 868, Spišský hrad zapísaný do zoznamu UNESCO patrí svojou rozlohou medzi desať najväčších hradov na svete, hrôzostrašný príbeh krvavej grófy Alžbety Bátorovej z Čachtického hradu pozná už celý svet. Spolu však na Slovensku nájdete 220 hradov a hradných zrúcanín! Málo? K tomu pripočítajte 425 kaštieľov.

Viac ako 1600 minerálnych prameňov.

Na svete nenájdete krajinu, ktorá má vzhľadom k svojej rozlohe toľko minerálnych prameňov ako Slovensko. Oficiálne je zaregistrovaných 1657 zdrojov, no predpokladá sa, že ich je oveľa viac. Minerálna voda v Smrdákoch patrí k svetovým unikátom pre obsah sírovodíka. Najväčší počet prameňov na Slovensku nájdete v Bešeňovej. Na jej území vyvierajú 33 prameňov, ktoré dosahujú vysokú teplotu až 61 °C!

Kamzík tatranský.

Už ich ostalo len tisíc kusov. Ide o celkom unikátny druh kamzíka, pretože sa po skončení ľadových dôb vyvíjal tisíce rokov úplne izolovane a líši sa od svojich príbuzných kamzíkov v Alpách či Apeninách. Tento endemický druh nenájdete nikde inde na zemi, len vo Vysokých Tatrách.

OSOBNOSTI

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



- ČAČO JÁN** - univerzálny obranca, tréner
- DANČO DANIEL** - stredopoliar, asistent trénera
- ĎUBEK TOMÁŠ** - kapitán družstva, tréner, najlepší ligový hráč 2012/13
- ELIÁŠ JÚLIUS** - pravý záložník neskôr predný stopér, číslo dresu 11
- HASPRA JÁN st.** - útočník neskôr ofenzívny stredopoliar, trénerská osobnosť
- HYRAVÝ VILIAM** - futbalová ikona, v roku 2006 ružomberský Futbalista storočia, tréner
- JENDRIŠEK ERIK** - útočník, v sezóne 2005/06 Kráľ ligových strelcov
- MIKULÁŠ FRANTIŠEK** - kapitán družstva piatich sezón v Ružomberku, tréner
- OBTULOVÍČ ALOJZ** - medzinárodný rozhodca FIFA, spoluzakladateľ ankety Jedenástka roka
- PÁLENÍK ĽUBOMÍR** - útočník neskôr brankár, tréner brankárov
- SAPARA MAREK** - kapitán ružomberského mužstva 2005/06, pôsobil v reprezentácii SR
- ŠKORUPA ANTON** - stredopoliar, prvoligový futbalista
- ŠVENTO DUŠAN** - ľavý obranca, záložník, pôsobenie v slovenskej reprezentácii
- VENGLOŠ JOZEF** - výborný hráč, uznávaný tréner a odborník, člen Siene slávy slov. futbalu
- VIERIK DUŠAN** - odohral 17 rokov za RK, stopér, kapitán družstva, asistent trénera
- ZOŠÁK ŠTEFAN** - pravý krídelník, tri roky v ružomberskom mužstve

z futbalových archívov...



Dátum narodenia: 18.2.1936 †26.1.2021
Miesto narodenia: Ružomberok
Funkcia: tréner (futbal)

Jozef Vengloš

RECYKLÁCIA

Recyklácia je proces opätovného využitia a zhodnotenia už predtým použitých materiálov a produktov.

Prečo je triedenie odpadu dôležité ?

- Znižujeme množstvo odpadu na skládkach
- Chránime životné prostredie
- Prispievame k ochrane klímy
- Šetríme prírodné zdroje
- Dávame odpadu druhú šancu na život
- Šetríme vlastné peniaze



Chráňme a šetríme svoje zdravie a životné prostredie triedením, čiže separovaním odpadu, nehádzme všetko do jedného vreca, zachránime tým našu planétu.

1 tona vytriedeného papiera = 17 zachránených stromov.

Vyprodukovaný odpad sa triedi, čím sa napomáha k znovuvyužitiu materiálov napr. :

- Z nápojových kartónov sa stávajú darčkové tašky, kuchynské papierové utierky...
- Sklené fľaše sa môžu premeniť na vázy alebo zaváraninové poháre...
- Z papiera vznikajú nové zošity, papierové tašky, puzzle, servítky, toaletný papier...
- Z plastu sa môžu vyrobiť rohožky, ploty, lavičky...

SEPARUJTE S NAMI

PAPIER	PLASTY	SKLO	BIOODPAD
<input checked="" type="checkbox"/> NOVINY, ČASOPISY	<input checked="" type="checkbox"/> PET FLAŠE, VÝROBKÝ Z PLASTU	<input checked="" type="checkbox"/> SKLENÉNE NÁDOBY	<input checked="" type="checkbox"/> TRÁVA, BURINA, RASTLINY, SENO
<input checked="" type="checkbox"/> REKLAMNÉ LETÁKY	<input checked="" type="checkbox"/> SÁČKY, PÓLE, REŠIANKY	<input checked="" type="checkbox"/> FČAŠE OD NÁPOJOV, NEVRATNÉ FAREBNÉ FČAŠE	<input checked="" type="checkbox"/> ŠUPKY Z OVOCIA, ZVÝŠKY ZELENINY
<input checked="" type="checkbox"/> KARTÓN, LEPENKA	<input checked="" type="checkbox"/> POLYŠTYREN, OBALY SÍDLO	<input checked="" type="checkbox"/> TABULOVÉ SKLO Z DVERÍ A OKIEN	<input checked="" type="checkbox"/> KÁVOVÝ A ČAJOVÝ ODPAD AJ FILTRE
<input type="checkbox"/> MOKRÝ, MASTNÝ A ZNEČISTENÝ PAPIER	<input type="checkbox"/> OBALY SO ZVÝŠKAMI POTRAVIN	<input type="checkbox"/> PORCELÁN, KERAMIKA	<input type="checkbox"/> PLEŤKY, OLEJE, TUKY A KOSTI
<input type="checkbox"/> POUŽITÉ PLEŤKY	<input type="checkbox"/> NOVODUROVÉ TRUBKY	<input type="checkbox"/> AUTOSKLO, ZRKADLÁ	<input type="checkbox"/> OBALY OD POTRAVIN UHYNUTÉ ZVERATA
<input type="checkbox"/> HYGIENICKÉ POTREBY	<input type="checkbox"/> POULANOVÉ KRYTKY	<input type="checkbox"/> DRÔTENÉ SKLO	<input type="checkbox"/> SLEPAČI TRUS, PODSTIELKA



UPCYKLÁCIA

Upcyklácia je proces premieňania nepotrebných materiálov a produktov na produkty nové, ale s vyššou kvalitou a pridanou hodnotou. Pre zlepšenie hodnôt životného prostredia premieňame odpad na niečo užitočné, opätovne využívame veci, ktoré by sme inak vyhodili a ktorým úplne zmeníme funkciu napr.:

- zo starého trička si vyrobíme tašku, čelenku, koberec, šál, šatku, vankúše, hračku...
- zo starých šálok alebo plechoviek vyrobíme kvetináče...
- zo starých CD vyrobíme zvonkohru...
- zo starých drevených paliet vyrobíme záhradný nábytok, skrinku, lavičku, stolík...
- z iných starých predmetov vyrobíme svietnik, šperky, obraz, fotorámik, dekorácie....

predlžujte životnosť vecí ako len môžete - príroda vám bude za to vďačná



Upcyklácia si vyžaduje isté množstvo fantázie, kreativity, vynaliezavosti a zručnosti, predlžuje životnosť vecí a jedinečným nápadom si vyrobíme predmet, ktorý nemá nikto iný. Vytváranie nových vlastných vecí môže byť aj výborný druh relaxu.

ALENA KÁNOVÁ



Slovenská parastolná tenistka Alena Kánová získala na PH 2020 v Tokiu striebornú medailu.

SRDEČNE BLAHOŽELÁME !

**V stolnom tenise účinkuje v športovom klube
ŠK TPŠ Ružomberok.**

Na svojej siedmej paralympiáde získala piatu medailu,
v zbierke má zlato zo Sydney 2000,
striebro z Pekingu 2008
a dva bronzky z Atén 2004 a Londýna 2012.

Okrem letných hier sa zúčastnila aj na zimných, v Soči 2014 reprezentovala Slovensko v curlingu.

MAGNETKY

Máš aj ty doma pamiatku na dovolenku alebo prázdniny
na SLOVENSKU

vo forme MAGNETKY ?



Ak áno, pošli nám fotografiu a 5 z celkového počtu zaslaných magnetiek vyžrebujeme
a odmeníme vecnými cenami.

Foto jednotlivých magnetiek zasielajte na cvcrbksport@gmail.com

do 30. 9. 2021.



Nezabudnite uviesť svoje meno, priezvisko, školu a triedu. Jeden autor môže zaslať aj viac
magnetiek, nie však na spoločnom obrázku, ale jednotlivo – každú osobitne.



NÁPADNÍK

Tekvicová girlanda z vlny

Budeme potrebovať:

- oranžovú vlnu
- zelené plyšové drôtičky
- špagát
- nožnice

Pri výrobe jednotlivých tekvic dodržujeme nižšie uvedený fotopostup. Keď budeme mať vyrobené potrebné množstvo tekvic, tak ich v rovnakých rozdieloch priviažeme na špagát a vznikne nám tekvicová girlanda, ktorá bude na jeseň krásne zdobiť vašu izbu.

1.



2.



3.



4.



5.



JESENNÉ INŠPIRÁCIE

