



Veľká noc – najväčší sviatok kresťanov

Naše mestá a obce sa rozšírili o nové ulice, sídliská a pekné stavby. Tam už nie je miesto pre kríž, božiu mukú, či pre kaplnku, ktoré symbolizujú tragiku nášho života. Napriek tomu aj v súčasnej dobe, ako po celé stáročia my, veriaci ľudia, čerpáme silu a múdrosť z Ježišovho paschálneho príbehu. Mocní, bohatí, veľkňazi a zákonníci si podávajú nepohodlného, chudobného človeka a s pohrdaním sa pýtajú: „Čo je to, pravda?“ Chudobný človek je len na posmech. Bezmocný, bez práva, bez práce, bez ceny, bez ochrany, bez peňazí, bez domova.

Halík napísal celú knihu o tom, že Stromu ostáva nádej. My, čo čerpáme svoju silu a múdrosť z viery, vieme o tom, že ani jeden strom nenarastie do neba. Ako skončí ten, čo vysoko lieta. Máme skúsenosť, že Boh neopustí svojich verných. Že poslední môžu byť prvými. Dokonca vieme o tichom, hlbokom šťastí chudobných. Učíme sa veľkonočný príbeh aplikovať na svoj život a na dejiny, kde tisíc rokov môže byť ako jeden deň.

Veľkonočný príbeh je o novej kvalite života. O zvláštnom víťazstve nad aroganciou nespravodlivej moci. O utrpení a boles-



ti, ktorá obetovaná v láske sa mení na modlitbu a na slávnosť.

Je dobre, že je Veľká noc. Aspoň raz za rok si zjídeme tam, kde sa uctieva kríž, dotýkame sa rán, tam pripájame svoje trápenia a participujeme na utrpení ľudstva. Veľkosť človeka je aj v citlivosti na utrpenie iných.

Srdečne vás pozdravujem a želám vám požehnané sviatky.

Anton SRHOLEC



„Len život, ktorý žijeme pre druhých, stojí za to.“

Vážení spoluobčania,

Je tu čas veľkonočných sviatkov, sviatkov jar. Príroda sa prebúda k novému životu, aj keď tohto roku - určite mi dáte za pravdu - je to prebudenie trochu skoršie. Stromy aj kvety kvitnú, počasie nás už naštartovalo do záhrad a ďakujeme Bohu, že aj trochu spáchlo. Zväčša každý sa snaží, aby sme si vyčistili po zime dvory, záhrady, ale aj svoje príbytky - okná či záclony. Pre nás, kresťanov, sa jar začína aj veľkonočnými sviatkami, ktoré sú pre nás najväčšie sviatky roka. Áno, hovoríme, že Vianoce sú najkrajšie sviatky kresťanov - kde sa tešíme z narodenia malého Ježiška, ale veľkonočné sviatky sú najväčšie sviatky v tom ponímaní, že Ježiš Kristus nás ľudí tak miloval, že za nás na kríži zomrel, aby sme mohli byť spasení.

Preto my, ľudia, sme Bohu veľkí dlžníci. A ako asi mu tú jeho lásku máme splácať? Pre niekoho je to

veľmi ťažké, ba až nemožné, ale pre ľudí, ktorí sa držia múdreho výroku od A. Einsteina v záhlaví môjho príhovoru, to vôbec nie je ťažké. Pretože sa dá obsiahnuť v troch slovách - láska, pokora a odpúšťanie. A to je návod na splatenie úžasnej lásky a obety Boha pre nás ľudí. Tým, že si vyčistíme nielen dom, dvor, svoje okolie, ale aj svoje vnútro. Že život, ktorý žijeme, budeme žiť pre druhých - a keď aj prídu búrky a krupobitia, vieme sa ochrániť, pretože zvyčajne po týchto nepríjemných stavoch vychádzajú teplé lúče slnka - stojí ho za to žiť, milovať, trpieť a odpúšťať.

Prajem všetkým Pol'ovčanom a všetkým, ktorí budú čítať naše Pol'ovské ozveny, aby ste veľkonočné sviatky prežili vo svojich rodinách pri sviatočnom stole, v láske, zdraví, pohode, aby sme nabrali silu z Kristovho vzkriesenia - aby človek človekom bol, a nie vlkom.

Vaša starostka

Z obsahu

Kedy netreba ísť na úrad	2
Ocenili náš kalendár i knihu	3
Čo pripravujeme	3
Naši jubilanti	4
Učitelia a rodičia spolupracujú	4
Budú futbalisti dávať góly?	5
V škôlke je veselo	6

Poznámka

Superrok

Tohto roku sa veru navlíme. Už máme županov, aj nového prezidenta, 24. mája niekoho pošleme na zárobky do Bruselu a koncom roku niekoho posadíme na stoličku richtára. Samozrejme, z týchto volieb je to najmenej lukratívne miesto, ale najviac na očiach voličov. Aj napriek tomu sa o tento flek bude uchádzať určite viac ľudí, nakoľko požiadavky na kvalifikáciu sú tu minimálne a o práci s ľuďmi - pre ľudí ani nehovoriac. Ochotne pracovať pre ľudí a nielen o schopnosti sľubovať. Uchádzačov samozrejme láka na slovenské pomery „relatívne“ slušný plat, aj keď po prepočítaní na počet „odpracovaných hodín“, teda 24 hodín denne, k tomu zodpovednosť, strata súkromia, to nie je nič moc. Niet čo závidieť komunálnym špičkám.

Pravidelne je štvrtý rok volebného obdobia a funkcie rokom aktivácie uchádzačov o miesto v kancelárii v strede dediny. No a jasné aj osadenie poslancami siedmich miest v zasadačke, pardon, podľa nového zákona už len piatich. O tie miesta však, zdá sa, po skúsenostiach z posledných rokov taký záujem nebude. Odmena o ničom, práce veľa a pomoc a ústretovosť občanov „tých rovnejších a vševediacich“ žiadna. Nevadí, ale ešte stále sú občania, ktorí vidia, ako sa má pracovať a vyvíjať aktivity pre občanov v kolektíve a fandiť im.

Kandidátov na starostovskú stoličku ešte nepoznáme, ale podľa aktivít tušíme. Nech nám už bude kto bude, všetci máme oči, uši aj rozum. Ja len verím v zdravý sedliacky rozum, že politikárčenie na najnižšej úrovni prenecháme obciam, respektíve mestám s vysokým počtom neprispôsobivých.

Verím, že mestská časť bude naďalej napredovať a nezakrne. Že dobro rozoznáme všetci, alebo aspoň väčšina.

as

Mesto Košice vychádza občanom v ústrety elektronizáciou služieb

Už nebude treba zakaždým ísť na úrad

Metropola východu sa zúčastnila výzvy „Elektronizácia služieb miest – eMestá“ (OPIS-2013/1.2/05) v rámci Operačného programu Informatizácia spoločnosti (OPIS). Elektronizácia služieb miest smeruje k znižovaniu administratívnej náročnosti vybavovania podaní prostredníctvom modernizácie a elektronizácie procesov a ich poskytovania.

„Košice plánujú vybudovať integrovaný informačný systém, ktorý by integroval aplikácie do jedného celku a poskytoval elektronické služby občanom,“ uviedla vedúca referátu informatiky Magistrátu mesta Košice **Ing. Gabriela Hajduková**. „Toto riešenie bude poskytovať podporu vykonávania elektronických služieb verejnosti pre všetky mestské časti mesta Košice. Pre účely projektu uvažujeme

s prepojením informačných systémov mesta a mestských častí na úrovni registratúr. V rámci projektu plánujeme elektronizovať 80 služieb, z nich 35 v súčasnosti poskytujú mestské časti a 73 poskytuje magistrát. Služby sa týkajú výlučne originálnych kompetencií a sú prevažne z oblasti daní a poplatkov, životného prostredia, sociálnych vecí, školstva a dopravy. Pripravujeme aj 14 kanálov mobilnej apli-

kácie pre tablety a smartfóny.“

Mestu Košice odsúhlasilo Ministerstvo financií SR na uvedený projekt nenávratný finančný príspevok v celkovej sume 3 491 250 €. Zmluva o NFP je účinná od 28. marca 2014. Partnermi projektu sú všetky mestské časti. Služby vybudované z projektu umožnia občanovi vybaviť najdôležitejšie úkony bez osobnej návštevy úradu. Pôjde o služby informatívne (mesto/mestská časť informuje, resp. občan nahlasuje) a o služby transakčné (občan požiadava, mesto/mestská časť vybaví a výsledok zašle občanovi). Výsledky projektu budú k dispozícii v závere roka 2015.

gah

Rastliny pre zdravie

Tohtoročná jar prišla akosi predčasne s vysokými priemernými teplotami, čo nás záhradkárov trochu zaskočilo a neboli sme na to pripravení. Pomocnú ruku nám podala pani starostka, ktorá pre záujemcov o pestovanie zeleniny a ovocia pripravila prednášky o tejto problematike. Uskutočnili sa v zasadačke v kultúrnom dome – vždy vo štvrtok o 16.30 hod. trikrát po sebe. Prednášal naslovovzatý odborník **Ing. Róbert Gregorek, PhD. z Botanickej záhrady Univerzity P. J. Šafárika v Košiciach**.

Prvá prednáška 13. marca bola o rastlinách pre zdravie. Lektor nás oboznámil s liečivými rastlinami, ktoré rastú v prírode okolo nás a my o ich blahodarných účinkoch na naše zdravie ani nevieme.

Témou druhej prednášky, ktorá bola 20. marca, bolo **pestovanie rastlín a ich ošetrovanie**. Boli sme poučení o chorobách rastlín, ich napadaní škodcami – hmyzom a hubami – a o ochrane biologickej – predátormi

z ríše hmyzu – ako aj o nie veľmi vhodnej chemickej ochrane, ktorá likviduje aj prirodzených ochrancov rastlín.

Tretia prednáška bola o **netradičných plodinách a vrúbľovaní**. Globálne otepľovanie spôsobuje aj v našich zemepisných šírkach možnosť pestovania cudzokrajných rastlín z južných krajín.

Prednášky boli spojené s praktickými prednáškami aj s možnosťou zakúpiť si rôzne sadenice liečivých aj cudzokrajných rastlín. Na každej sa zúčastnilo priemerne 18 poslucháčov, ktorí si ochotne vypočuli fundované rady odborníka, čím si obohatili svoje vedomosti o pestovaní biopotravin.

Záverom sa chceme poďakovať lektorovi Ing. Róbertovi Gregorovi a najmä starostke Mgr. Márii Birošovej za pozvanie lektora. Dúfame, že nám pani starostka také prekvapenie urobí aj na jeseň a témou môže byť zimné uskladnenie úrody.

Štefan Ondrejčo

ČASOVÝ PLÁN ROKOVANÍ

Mestské zastupiteľstvo Košice

Miestne zastupiteľstvo MČ Košice - Poľov

14. apríla 2014

30. apríla 2014

16. júna 2014

24. júna 2014

V Banskej Bystrici prevzala starostka dva diplomy

Kalendár i poviedky o Poľove medzi najkrajšími

Najkrajšie kalendáre Slovenska, jediná prestížna súťaž slovenskej kalendárovej tvorby, absolvovala už svoj 22. ročník. Organizuje ju Klub ftopublicistov Slovenského syndikátu novinárov so Štátnou vedeckou knižnicou v Banskej Bystrici pod záštitou Únie miest Slovenska. V súťaži nakoniec hodnotili 37 nástenných, stolových a plagátových ka-

lendárov od 30 vydavateľov, ktoré súťaž v desiatich kategóriách. Najviac kalendárov poslali do celoslovenskej súťaže mestské a obecné úrady. **Náš miestny úrad prihlásil do súťaže nástenný kalendár 2014 „Návrat do dedovizne - Poľov“, ktorému odborná porota udelila 2. miesto v kategórii „Nástenné viaclistové – mestá“ !**

Súbežne sa uskutočnila aj súťaž Najkrajších kníh o Slovensku a súťaž propagačných materiálov. Do 7. ročníka súťaže Najkrajšie knihy o Slovensku za rok 2013 prihlásilo 13 vystavovateľov celkom 19 publikácií, medzi nimi boli aj „Poľovské poviedky“.

Zbierka poviedok na základe rozprávania pamätníkov sa porote zapáčila a udelila jej v kategórii „Knihy o obciach – monografické publikácie“ Čestné uznanie.

Slávnostné vyhodnotenie súťaží, vyhlásenie výsledkov a otvorenie reprezentatívnej výstavy sa uskutočnilo 1. aprí-



la 2014 v Štátnej vedeckej knižnici v Banskej Bystrici, na ktorom starostka Mestskej časti Košice – Poľov Mária Birošová prevzala ocenenie poľovského kalendára i knihy poviedok z rúk predsedu poroty, známeho fotografa a novinára Vlada Bárta (na obr. vpravo).

kč



Kontajnery pre celoročné upratovanie v roku 2014

Systém celoročného upratovania je rovnaký ako v minulom roku. Veľkokapacitný kontajner bude na určenom stanovišti jeden celý týždeň. Deň dodania a stiahnutia veľkokapacitných kontajnerov: **ŠTVRTOK.**

Termíny rozmiestnenia veľkokapacitných kontajnerov (od - do):

- 13. marca – 20. marca
- 10. apríla – 17. apríla
- 15. mája – 22. mája
- 12. júna – 19. júna
- 10. júla – 17. júla
- 7. augusta – 14. augusta
- 4. septembra – 11. septembra
- 2. októbra – 9. októbra
- 30. októbra – 6. novembra
- 27. novembra – 4. decembra

Ďakujeme, že chránite prírodu a nedevasťujete odpadom svoje okolie.

Čo pre vás pripravujeme

* **Poznávajme štíty a krásy Slovenska** - 18. mája - návšteva Vysokých Tatier - Štrbského plesa a Belianskej jaskyne

* **Juniáles, Deň Poľova, Deň otcov**

* **Levočská púť**

* **Relax pri vode**

Príjemný odpočinok na kúpalisku Nyíregyháza alebo Tiszaújváros (Maďarsko) - Jeden výlet v júli a jeden v auguste

* **Naberáme duchovnú silu** a vnútorné obrozenie - 14. - 15. septembra – zájazd do Krakova, Osvienčimu, do soľnej bane vo Wieliczke a do Wadowic

* **Pripravujeme realizáciu výstavby pamätníka obetiam I. a II. svetovej vojny.** Prosíme občanov, ktorých rodinní príslušníci padli v týchto vojnách, aby prišli nahlásiť ich mená na miestny úrad MČ Poľov. Niektoré mená už máme zaevidované, ale chceme, aby bol zoznam obetí kompletný. Mená padlých budú súčasťou pamätnej tabule. Ďakujeme pekne.

MČ

Čistota

Postreh

V našom okolitom lese trávi mnoho z nás Poľovčanov veľa svojho voľného času. A my, ktorí bývame pod lesom, ešte o to viac. Často sa stane, že nás v lese tu a tam nemilo prekvapí kôpka odpadu. Žiaľ, kôpok s blížiacou sa jarou a jarným domovým upratovaním pribúda. Je to zarážajúce, nakoľko na uliciach pravidelne máme kontajnery.

Pri návrate nášho turistického krúžku z jednej takej prechádzky z Kodidomu sme natrafili na poriadne veľkú kôpu smetia. Pri prvom pohľade sme zas žasli, čo my, ľudia, dokážeme, ale potom nás zarazilo, že odpad bol precízne vyseparovaný - sklo, plasty, železo, guma a ostatok..., no kto toto mohol sem doniesť?! Ostali sme zarazení, keď po chvíľke pri odpade zastala „mládež“ z našej Doliny a vrecia s plastmi pomaly odnášali k domom. A vraj ostatné si počká na kontajner...

Ako sa vraví: „padli nám sánky!“

Tí, na ktorých sme doteraz nadávali, že robia hluk, bordel....dospeli.

Ďakujeme a radi sa inšpirujeme a pridáme aj my s našimi školákmi. Dali ste im dobrý príklad. A ja - keďže som poniektorých z vás stretla pri mojich začiatkoch v našej škole - som hrdá na to, že možno aj my, učiteľia, sme k vášmu výkonu prispeli (aj keď malou troškou).

Všetci vieme, o koho ide a hoci si chlapci na popularitu iste nepotrpia, teraz im právom patrí.

A. L.

Naši jubilanti

V prvom štvrtroku 2014 sa dožili životných jubileí títo naši spoluobčania:

- Baloghová Anna z Poľovskej ulice
- Bujaloboková Agnesa zo Sadovníckej ulice
- Novotná Margita z Kovaľskej ulice
- Szabadošová Dagmar, Dolina
- Talpaš Pavel z Poľovskej ulice
- Puzder Ladislav zo Skle párskej ulice
- Šarišský Emil z Poľovskej ulice
- Majeríková Mária z Kameničnej ulice
- Vyrostková Mária z Pažitnej ulice.
- Birošová Mária z Poľovskej ulice

- Kravjanský Pavel zo Sadovníckej ulice.

Najstarší občania našej mestskej časti:

- Dragunová Mária z Poľovskej ulice
- Piroško-Kiráľ Vincent z Kovaľskej ulice.

V druhom štvrtroku 2014 sa dožili životných jubileí títo naši spoluobčania:

- Cehlár Jozef z Poľovskej ulice
- Lacková Agáta z Pažitnej ulice
- Bradová Mária, Dolina
- Lacková Margita z Kovaľskej ulice
- Kvetko Imrich z Kovaľskej ulice

Blahoželáme a všetko dobré prajeme, najmä veľa zdravia!

- Fusszek Ladislav z Kovaľskej ulice
- Béreš Vincent z Poľovskej ulice
- Reforová Mária, Dolina
- Gotthardová Mária z Poľovskej ulice
- Janitor Michal z Kovaľskej ulice
- Tothová Regína z Pažitnej ulice
- Pirošková Mária z Kovaľskej ulice



Ďakujeme za spoluprácu

Poslaním školy a učiteľov je nie len žiakom sprostredkovať vedomosti z učebníc, ale hlavným poslaním je v spolupráci s rodičmi a okolím pomôcť deťom stať sa raz dobrým a hrdým človekom.

Takým, za ktorého sa raz nebude hanbiť ani rodina, ani okolie, ktorý bude viesť svoj život podľa sebou zvolených kritérií v tomto veľkom svete.

Preto nás veľakrát mrzí, keď sa dopočujeme, že sa staráme do toho, do čoho nás vraj nič, a podobne. V našom malom

kolektíve sme radi, že nám deti dôverujú a obracajú sa na nás so svojimi drobnými detskými starosťami. Sme spokojní, keď sa naši žiaci usmievajú a sú šťastní. Veď vychovávať je naším poslaním.

Do detského sveta najlepšie nakuknete „mimo školu“. Teda vtedy, keď sa žiaci nemusia sústrediť ako na hodinách, a preto sa snažíme mimo školu tráviť s nimi toľko času, koľko osnovy dovoľia.

Navštevujeme spolu kultúrne a športové podujatia, školu v prírode, výstavy, chodíme na exkurzie. Každoročne sa tešíme na spoločné tvorivé popoludnia s rodičmi, na karneval, cvičenia v prírode, súťaž v

recitácii a speve, sme radi, keď pripravíme program, za ktorý dostaneme pochvalu a poďakovanie. Medzi naše najobľúbenejšie akcie patrí Noc s Andersenom, kedy prespávame v škole, tento rok bola nedávno - 4. apríla.

V tomto školskom roku nás ešte čaká zaujímavá beseda s členmi poľovníckeho spolku, brigáda v našom

lese, ktorou oslávime Deň Zeme a určite ju ukončíme tradičnou opekačkou na našom dvore. Záverom roka sa tešíme na 3-týždňový kurz plávania.

Máme radosť, že všetci predškoláci z našej MŠ sa zapísali do prvej triedy u nás a už sa na nich tešíme.

Záverom by sme radi poďakovali tým občanom, ktorí nám pomohli so zberom, lebo ním si finančne v škole vypomáha-



me. V minulom roku nás potešila finančná odmena aj veľká trampolína a MP3 prehrávač pre všetkých žiakov. Do zberu papiera, bateriek a vrchnákov z PET fliaš sa spolu s nami zapojili viacerí z vás. Aj v tomto roku budeme radi, ak sa nám ozvete a pomôžete nám robiť našu školu krajšou. Ďakujeme za spoluprácu.

Informácie pre priaznivcov futbalu

Priebežná tabuľka po jesennej časti

1. CF Atletico Košice B.....21 b
2. MFK Košice – Krásna..... 17 b
3. FK Košická Belá 15 b
4. TJ Mladost' Kavečany 12 b
5. ZKŠ Poľov..... 11 b
6. CF Atletico Košice A..... 10 b
7. FA BENECOL Košice7 b

Rozpis zápasov ZKŠ Poľov v jarnej časti

20. apríla o 16:00 hod.

CF Atletico Košice (A) - ZKŠ Poľov
(v Sokoli)

27. apríla o 16:00 hod.

FK Košická Belá – ZKŠ Poľov

4. mája o 16:00 hod.

ZKŠ Poľov - FA BENECOL Košice

11. mája o 10:30 hod.

MFK Košice – Krásna - ZKŠ Poľov

18. mája o 16:00 hod.

ZKŠ Poľov - CF Atletico Košice (B)
(v Sokoli)

25. mája o 17:00 hod.

TJ Mladost' Kavečany - ZKŠ Poľov

8. júna o 16:00 hod.

ZKŠ Poľov - CF Atletico Košice (A)

15. júna o 16:00 hod.

ZKŠ Poľov - FK Košická Belá

Dňa 1. marca 2014 sa uskutočnil halový futbalový turnaj v našej telocvični za účasti šiestich mužstiev. Bola to zaujímavá konfrontácia našich síl s mužstvami špecializujúcimi sa na malý futbal. Naše pozvanie prijali aj mladí hráči z Malej Idy (**vid' foto**), ktorí hrajú IV. ligu, čo sa aj prejavilo vo výsledku, keď turnaj vyhrali, k čomu im gratulujeme. Ani naši hráči nesklamali a v kvalitnej konkurencii sa nestratili. **Za družstvo Poľov „A“ nastúpili:** Dávid Maťaš, Paťo Hudák, Dávid Šofranek, Erik Šofranek, za Poľov „B“: Matej Bazár, Rado Staňo, Ľubo Vargovčík, Slavo Albrecht). Nakoniec turnaj splnil účel – dobrú zimnú prípravu na jarnú časť. Za skvelú organizáciu turnaja patrí vďaka hlavne Lukášovi Čonkovi, ktorého nápad to bol a dúfame, že v tejto tradícii sa bude pokračovať.



Výsledky turnaja:

1. Malá Ida..... 13 b
2. Poľov A.....10 b
3. Street Košice.....7 b
4. Metro Košice6 b
5. Poľov B.....5 b
6. Cassovia Košice.....1 b

Dňa 5. apríla sa na futbalovom ihrisku uskutočnila brigáda futbalistov. Prvotnou úlohou bolo pokosiť ihrisko, čoho sa chytil Lukáš Čonka a zvládol to na prvý raz na výbornú.

Nakoniec chcem pozvať futbalových priaznivcov, aby prišli podporiť našich futbalistov nielen na domáce zápasy, ale aj na ihriská súperov, veď hrajú hlavne pre vás. Určite sa im bude hrať lepšie pred plným štadiónom. Slavomír Albrecht

Pod'akovanie ochotným za kus roboty

Na návrh iniciatívnych mladých ľudí v Poľove, ktorí chcú byť nápomocní a majú chuť vo svojom voľnom čase zveľaďovať mestskú časť, miestny úrad zakúpil izolačný materiál na zateplenie stropu telocvične. O ďalšie sa postarali športovci. Balíky izolačného materiálu museli ručne povynášať pod strechu, kde ju bolo potrebné rozbaľovať i izolovať povalu. Nebola to ľahká práca. Chalani sa namakali, ale aj to je dôkaz toho, že mladým sa chce robiť a je vidieť, že aj takéto malé aktivity ich zjednocujú a poháňajú dopredu.

Pod'akovanie patrí: **Slavomírovi Albrechtovi, Vladimírovi Firecimu, Lukašovi Čonkovi, Erikovi Šofránekovi, Dávidovi Šofránekovi, Adrianovi Domunovi, Milanovi Pastorekovi, Matejovi Bazárovi, Edovi Pištejovi**, tí mladší zas hrabali pokosenú trávu a boli to: **Tadeáš Výrosk, Richard Herich, Richard Karafa, Filip Cehlár, Imko Toth, Peťo Kolesár Michal Múdry, Jakub Kvetko, Števo Varga a Majko Brada.**

Chalani a chlapi, ďaaaakujeme.



Na ihrisku i v telocvični to žije

Nefalšovaný detský smiech, bezstarostnosť či rozžiarené očka po strelnom góle... To všetko je možné vidieť v Poľove na multifunkčnom ihrisku alebo na „tráve“. Vždy zavládne skvelá nálada a čím viac chalanov sa na ihrisku stretne, tým väčšia sranda to je. Veľmi ma teší, že nepodľahli fenoménu sociálnych sietí alebo počítačových hier.

Veď aj pohyb na čerstvom vzduchu je potrebný pre zdravý rast jedinca.

Starší už navštevujú posilňovňu, kde si medzi sebou odovzdávajú cenné rady o výživových doplnkoch či zdravom životnom štýle. Je skutočne zaujímavé sa čo-to podozvedieť práve od nich. Ale prečo nechcú prezentovať výsledok svojej ťažkej práce aj pred verejnosťou?

Čo tak usporiadať súťaž v silovej alebo tlakovej disciplíne? V Poľove predsa boli kulturisti už aj v minulosti a práve oni by mohli byť v tejto súťaži rozhodcami.

Telocvičňu aj vonkajšie ihrisko v Poľove využívajú aj futbalisti FK Poľov. Vylepšujú si takýmto spôsobom kondičku aj utužujú kolektív. Prvotriedna športová atmosféra nesmie chýbať na žiadanom z ich tréningov.

Bohatá bilancia činnosti Materskej školy v Poľove

Karneval, vesmír aj pozdrav mamkám

V polovskej materskej škole je rušno po celý školský rok. Od januára 2014 sme už stihli zápis detí do 1. ročníka základnej školy – budúcich prváčikov je spomedzi našich škôlkarov až 11! Potom sme 29. januára usporiadali triedne kolo Tangramiády, kde si deti precvičovali svoje zručnosti. Tradične veľký úspech má karneval, ktorý sa uskutočnil 5. februára. O týždeň na to – 12. februára – sme sa autobusom odviezli do Planetária v Centre voľného času na Popradskej ulici, kde sme pozorovali vesmír. Prehľad ako funguje vesmír deti získali rozprávkami.

Už aj pri tých najmenších treba myslieť na zmysluplné využívanie voľného času a prevenciu, preto deti 10. marca sledovali rozprávku „O neposlušnej Aničke“ a získali tak informácie, ako predchádzať drogovej závislosti.

Rušné bude aj ďalšie obdobie. Deň Zeme si pripomenieme ekohrami v prírode 23. apríla. Na 12. mája pripravujeme v priestoroch materskej školy Pozdrav mamičkám. Aj najmenšie deti majú prehliadku v prednese poézie a prózy. Uskutoční sa v priestoroch MŠ Húskova a našu škôlku reprezentuje Danielka Samešová.

Deň detí oslávim ekur-

ziu do koniarne 2. júna 2014. Posledný júnový týždeň sa rozlúčime s budúcimi školáčikmi pri opekačke.

Prázdniny budeme mať od 30. júna do 25. júla. Riadna prevádzka počas leta bude od 28. júla do 28. augusta 2014.

S novými deťmi zapísanými v školskom roku 2014/2015 sa stretneme dňa 2. septembra 2014. Tešíme sa na ne!

Ešte by som sa chcela zmieniť o aktivitách školy v rámci zabezpečenia financií: zber papiera trvá do konca júna; zbierame aj vrchnáky i Sabi viečka, ukončenie zberov bude k 20. júnu 2014.

Erika Kvetková, riaditeľka MŠ



Joga s Ivkou

Milí priaznivci jogy, milí priatelia! Prijmite srdečné pozvanie na pravidelné cvičenie jogy, príďte si zacvičiť, posilniť svaly, uvoľniť kĺby, spevniť chrbticu, nabrat' silu a na záver zrelaxovať. Joga pomáha udržiavať psychickú i fyzickú silu, získať sebadôveru, je pre všetky vekové kategórie. Získavame ňou energiu čeliť dennodenným problémom či stresom.

KDE? Kultúrny dom, Košice - Poľov, Dolina 2

KEDY? Každý pondelok o 18.30 hod

ČO SO SEBOU? Pohodlné oblečenie, karimatka, ľahšia deka alebo väčšia osuška, fľaša s vodou

CENA: 2 €
INFO: 0903 625 995



PREČO JOGA?

Joga zlepšuje športový výkon - je úžasná v tom, že venujeme pozornosť len a len sebe, pohltí človeka celého. Na to, aby boli pozície precvičované správne, ale pritom aby boli príjemné a očisťujúce, si vyžaduje všetku našu koncentráciu. Dôležitým prostriedkom na trvalé nastolenie vnútorného pokoja je pravdivé poznanie príčin napätia a ich zhodnotenie.

Komplexný vplyv na pohybový aparát - joga pomocou série pohybov

pomáha vyrovnávať asymetrie v tele. Posilňujúce cviky zlepšujú svalový tonus, uvoľňujúce ich zas zpružujú, a rotačné pohyby revitalizujú kĺby.

Súčasťou jogy sú aj dychové cvičenia. Okrem prečistenia energetických kanálov zvyšujú vitálnu kapacitu pľúc a zásobujú telo takým množstvom kyslíka, pri ktorom dochádza k stimulácii endokrinného systému a prenosu vitálnej energie do celého tela.

Meditácia pre sebakontrolu a disciplínu - meditácia dokáže vyčistiť myseľ od negatívnych myšlienok a zlepšiť rýchle zaostrenie pozornosti na nejaký objekt - myseľ sa pri nej stáva koncentrovanejšou a disciplinovanejšou.

Joga pomáha kontrolovať a znižovať úzkosť i stres a lepšie zvládať tlak na výkon. Poslúži na získanie rovnováhy a psychickej odolnosti.