

4.B SAMOŠTÚDIUM 19.10.2020 – 23.10.2020

MAT – Mgr. Čakajdová

PREDMET : MATEMATIKA

TRIEDY : 4. B
4. C

TC : KOMBINÁCIE (UČEBNICA STR. 62 – 68)

Čiže u nás vedieť:

- definícia kombinácií $C_k(n)$ (sh. 63) - definícia, stavba

$$C_k(n) = \binom{n}{k} \quad \text{vzorec str. 64 definícia}$$

$$\left| C_k(n) = \binom{n}{k} = \frac{n!}{k!(n-k)!} \right| \quad \leftarrow \text{vedieť!!!!}$$

- úlohy = príklady (rišované Pr. 15 / 63
Pr. 16 / sh. 65
Pr. 17
Pr. 19 / sh. 66)

- poznať pojem kombinačné číslo str. 64 (v strane + def. + vzorec
na výpočet)
$$\binom{n}{k} = \frac{n!}{k!(n-k)!}$$

- vedieť riešiť úlohy
2 eničami str. 69 / Pr. 1) Pr. 2 / Pr. 4) Pr. 5)

triedy: 4. B
4. C

Vysvetlenie učiva: 1) ako čítame $C_k(n)$
2) ako vypočítame $C_k(n)$
3) čo vypočítame $C_k(n)$

Zúpis: $C_k(n) \rightarrow$ 1) čítame: kombinácia n -prvkov k -ty triedy
2) vzorec na výpočet: $C_k(n) = \binom{n}{k} = \frac{n!}{k!(n-k)!}$

3) čo tým vypočítame? vypočítame „koľko skupiniek“ vytvoríme z nejakých (n prvkov), ale takých skupiniek, v ktorých vnútri vezáme na tom, ako sú prvky postavené (tada vezáme na poradi prvkov v skupinkách.).

napr. $C_3(7)$ môže znamenať, že máme 7 prvkov (7 ľudí) a máme vytvárať rôzne 3-členné skupinky z týchto 7-mich ľudí. Je nám jedno, ako budú v skupinke daných 3-ja ľudí v poradí. to sú kombinácie.

ak by sme chceli potom ešte každú skupinu obniviť tak, že by sme ich vnútri (tých 3) poriadali (ich poradie), to by sme museli počítať Variácie (tých je logicky viac.).

(Pr.)

$$\text{tada } C_3(7) = \binom{7}{3} = \frac{7!}{3!(7-3)!} = \frac{7!}{3!4!} = \frac{7 \cdot 6 \cdot 5 \cdot 4!}{3 \cdot 2 \cdot 1 \cdot 4!} = 7 \cdot 5 = \underline{\underline{35}}$$

ak máme 7 ľudí, máme narobiť 35 trojčlenných skupín.

SJL - PaedDr. Krajčovičová

Poznámky prepísať alebo prefotené napísať do zošita

Charakterizovať jednotlivé historické fázy vývinu rétoriky

Vymenovať rečníkov staroveku

Definovať význam rétoriky v stredoveku

Vysvetliť vývoj rečníctva na Slovensku

Vyhľadať Štúrovu REČ NA UHORSKOM SNEME

História rečníckeho štýlu Prvé rečnícke prejavy vznikli v **6. storočí** pred našim letopočtom v starovekom **Grécku**. Rečníctvo sa spolu s *drámou, hudbou, sochárstvom a staviteľstvom* považovalo za umenie. Gréci *považovali rečníctvo ako prostriedok presvedčania*, pretože podľa demokratických ústav gréckych mestských štátov mal občan právo obhajovať sa pred súdom, alebo prejavovať svoj názor pres ľudovým zhromaždením. Gréci rozpoznávali rečníctvo politické, súdne a slávnostné. V 5. storočí pred našim letopočtom začala na rečnícku prax pôsobiť rečnícka náuka. Občanom, ktorí viedli súdny spor mohli pomáhať logografy, poskytovali im právne rady a učili ich pôsobivo predniesť súdnu reč. Najznámejší rečníci: · **GORDITAS**- zakladateľ prvej rečníckej školy, tvrdil, že moc slova má pre dušu, taký význam ako založenie liekov pre chorého pacienta bol znalcom slávnych prejavov. · **SOKRATES**- zdokonalil umenie dialógu (Viem, že nič neviem) · **PLATÓN**- vyžadovali od rečníka zodpovednosť a morálku, bezúhonnosť. Spájal rétoriku a filozofiu.

· **ARISTOTELES**- napísal dielo o rečníctve = rétorike, v ktorej spojil osobnosť rečníka, pôsobenie na poslucháča a spracovanie témy.

· **DEMOSTENES**- najslávnejší grécky rečník. Prednášal *filipky*.

Rímania nadviazali na grécke rečníctvo za najlepších rečníkov sa považovali *CICERO* a *CESAR*.

· **CICERO**- napísal dielo= *O rečníkovi*, najznámejšia kniha o rečníkovi.

V **stredoveku** zanikla a antická súdna a politická reč. Rečníctvo sa rozvíjalo v *náboženských žánroch*, rétorika sa vyučovala na *univerzitách*. Vznikli nové rečnícke žánre: výklady biblických textov, postily (kázne). Najznámejší predstaviteľ **František z Assisi**.

V **období renesancie** dochádza k *znovuzrozeniu rétoriky*, dbalo sa na kultivovaný jazykový prejav, žiakov učili písať a rečniť. Od 16. storočia sa rétorika vyučovala v národných jazykoch.

Rétorika na Slovensku - Do 18. storočia na našom území bola *latinčina jazykom vzdelancov*. Slovenské rečníctvo získalo národnú platformu, na ktorej sa mohlo rozvíjať už po vzniku 1. učeních spoločností.

- So vznikom spolkov vznikali správy o činnosti, diskusné príspevky, otváracie prejavy... Toto sú počiatky rečníctva na Slovensku. Vďaka zvoleniu Ľ. Štúra za poslanca uhorského smeru máme v slovenských rečníckych pamiatkach aj politické reči a parlamentné prejavy. Najznámejšia je reč o potrebe zrušenia poddanstva

ANJ - Mgr. Rybanský

Veľavážení študenti 4.B,

počas dištančného vzdelávania Vám budem posilať úlohy, ktoré musíte v priebehu jedného pracovného/školského týždňa vypracovať. Svoje odpovede musíte, **každý jeden z Vás**, poslať späť mne, na moju mailovú adresu, alcantara.antonio98@gmail.com, do konca každého pracovného týždňa, to znamená **do piatku**. Vaše odpovede budú hodnotené **známkou**. Dajte si preto záležať na ich vypracovaní.

Váš najbližší termín je 23.10. Do vtedy máte čas vypracovať si písomne, najlepšie v starom **Worde 2007**, odpovede na otázky k téme **Young people**. Budem to známkovať ako písomnú slohovú prácu. Na každú otázku odpovedajte 40+ slovami. Spolu by vaša práca mala mať cca. 240 slov. Text rozdeľte na 6 samostatných odsekov, viditeľne oddelených od seba.

Odpovedajte na nasledovné otázky:

Young people

- **How do young people dress? Is their way of dressing different from that of other age groups?**
- **How do young people behave to one another and older people?**

- **What are the interests and popular free time activities of young people?**
- **What responsibilities and difficulties do young people deal with?**
- **Do you ever feel the generation gap between you and older people?**
- **Are teenage years the best or worst period in a person's life?**

V prílohe Vám posielam ako pomôcku **môj text** k tejto téme. Môžete z neho čerpať, ak tam nájdete užitočnú slovnú zásobu. Nespoliehajte sa však na to, že v tom texte nájdete odpovede na všetky otázky. Rovnako môžete čerpať aj z **učebnice YES B1**, v ktorej rovnako nájdete text na túto tému ako aj zoznam slovej zásoby.

Okrem toho dostanete v prílohe aj **abecedný zoznam slovej zásoby Oxford 3000 (pdf, asi 11 strán)**, vydaný vydavateľstvom OXFORD. Tento zoznam je jedinečný v tom, že všetky slová sú označené úrovňou, do ktorej patria: A1, A2, B1. Odporúčam Vám vylepšiť Vaše odpovede tým, že do viet doplníte, občas alebo aj častejšie, slová označené ako B1 úroveň. Ak budete stále používať iba úroveň A1, mali by ste byť hodnotení známku 5. Ak používate iba slová z A2, mali by ste dostať v najlepšom prípade známku 3. Úroveň A1 = cca 600-700 slov, úroveň A2 = cca 1200-1300 slov, úroveň B1 = cca. 2500 slov. Čiže každá úroveň vyššia o jeden stupeň znamená, že žiak má ovládať a aktívne používať dvojnásobné množstvo slov z toho zoznamu.

PS: Pre študentov, ktorí by mali záujem skladať maturitnú skúšku **z ANJ na úrovni B2** pridávam aj zoznam **Oxford 3000-5000**. B2 študent by mal ovládať dvojnásobok slovej zásoby, ktorú poznajú študenti na úrovni B1, to jest cca. 4000-5000 slov. Preto, kto má ambíciu dosiahnuť B2 úroveň, mal by začať pracovať na tomto ciele už dnes a nie v poslednom ročníku.

Ak by mal niekto nejakú otázku týkajúcu sa zadanej úlohy, môže sa na mňa obrátiť. Avšak nebudem fugovať ako slovník-automat. Podľa metodických pokynov žiak má samostatne používať prekladový slovník, napríklad **Lingea.sk** (/Slovak-English) a následne by si mal vyhľadané slovo overiť a bližšie sa zoznámiť s frázami typickými pre dané slovo vo výkladovom slovníku (English-English), napríklad **Longman dictionary, Cambridge dictionary** voľne prístupnými na Internete. Alebo ak máte averziu voči slovníkom, ktoré často propagujem, zadajte do **google search: slovo + collocations** a ten Vám vyhľadá existujúce, zaužívané slovné spojenia typické pre Angličtinu. Tieto Vám odporúčam používať a odrádzam Vás od toho, aby ste sa snažili Angličtinu nasilu pretvárať podľa Slovenčiny a jej zaužívaných fráz. Potom vzniká **Slovglish** (Slovak + English).

Na záver, nepovažujem **Google translate** za dôveryhodný zdroj informácií. Je to pomôcka pre lenivcov a babrákov, ktorým sa ich lajdácky prístup jedného dňa nepekne vypomstí. Neodpisujete od svojich spolužiakov a nedávajte svoje práce spolužiakom na odpisovanie. Ak nájdem v prácach rovnaké vety, budem to považovať za podvádzanie.

Moje pokyny pre Vašu triedu budú zverejňované aj na stránke školy na začiatku každého týždňa.

Prajem Vám veľa nadšenia pri štúdiu ANJ a plnení si týždenných úloh.

S pozdravom,

Andrej Rybanský

Môj text k téme YOUNG PEOPLE

The Oxford 3000

The Oxford 5000

RUJ - PhDr. Bohilová

Pracujeme s učebnicou Raduga 2

- slovnú zásobu stále udržujeme aktívnu

pokračujeme v gramatike :časovanie sloviess: **купить, взять, спросить** – zelený rámček str.77

- str. 78 do knihy doplňte minulý čas do zeleného rámčeka

str. 78 cv. 3.4 prečítajte, preložte a všimnite si vidové dvojice (zatiaľ neposielajte nič)

NEJ - PhDr. Bohilová

1.cuj

Pracujeme s učebnicou Themen aktuell 2 pracovný zošit:

EKN - Ing. Vichnárová

1. Odpisovanie dlhodobého majetku
2. Finančné hospodárenie podniku – podstata a úlohy
3. Kapitál podniku
4. Financovanie podniku

Metodika výpočtu daňových odpisov.

Určenie odpisových skupín a doby odpisovania.

Vysvetlenie metód odpisovania (rovnorné a zrýchlené odpisovanie).

Výpočet príkladov na rovnorné a zrýchlené odpisovanie.

Vysvetlenie finančného hospodárenia podniku.

Charakteristika peňažných prostriedkov, majetku.

Charakteristika kapitálu.

Vysvetlenie vzťahu kapitál a majetok.

Vysvetlenie financovania podniku.

Druhy financovania a ich popis (podľa pravidelnosti a podľa viazanosti finančných prostriedkov)

Členenie finančných zdrojov (podľa vlastníctva a podľa spôsobu získavania).

Zlaté bilančné pravidlo.

Vypracovaný učebný materiál je zaslaný na mailové adresy žiakov.

HGM – Ing. Vichnárová

1. Štruktúra podnikateľského plánu
2. Kapitálové vybavenie - vlastný a cudzí kapitál
3. Úver, splácanie úveru, splátkový kalendár 2 hodiny

Určenie a popis štruktúry podnikateľského plánu.

Vysvetlenie možnosti financovania vlastného podniku.

Popis kapitálového vybavenie podniku.

Charakteristika úveru ako zdroja financovania podniku a jeho použitie v podniku.

Popis možnosti splácania úveru.

Vysvetlenie metodiky vypracovania splátkových kalendárov.

Vypracovanie rôznych druhov splátkových kalendárov.

Vypracovaný učebný materiál je zaslaný na mailové adresy žiakov.

UCT – Ing. Beková

- **OPAKOVANIE**
- Typické zmeny súvahových stavov
- **SÚSTAVA ÚČTOV – ÚČET A JEHO PODSTATA** – učebné texty poslané na mail

IKT – Ing. Beková

Úloha:

- **Zadanie č. 4 Akciový leták**
- vytvorte akciový leták podľa poslanej ukážky

Akciový leták poslať na jbekovaf@gmail.com do 23. 10. 2020

ADK - Ing. Smatanová

Téma: Návčik písmen „c“, „i“, „p“, „y“, „q“.

Zadanie: Práca s programom <https://www.typingclub.com> – cvičenia na návčik a precvičenie písmen „c“, „i“, „p“, „y“, „q“ č. 26, 27, 37, 38, 54, 65.

Kontrola: žiaci nafotia štatistiku písania na PC a zašlú na kontrolu na email zadaný žiakom.

Konzultované priebežne online so žiakmi spoločne aj individuálne.

GCR - RNDr. Žiarna

Odovzdanie/zaslanie vyhotovených prezentácií na tému: CR na vybraných španielskych ostrovoch – termín odovzdania= **13.10.2020**

Test – Španielsko, Taliansko – 27.10.2020 o 8:30

Talianska republika

- hlavné mesto: Rím
- prímorský štát na Apeninskom polostrove (západné pobrežie: Ligurské m., Tyrhénske m.; východné pobrežie: Jadranské m.; juh: Iónske m.)
talianske ostrovy: Sicília, Sardínia, Capri, Ischia, Toskánske ostrovy (napr. Elba), Liparské o.(napr. Lipari, Vulcano, Stromboli) a i.
- podnebie: mierne - subtropické
- reliéf: prevažne hornatý (Alpy, Dolomity, Apeniny), na severe aj nížinatý (Pádska nížina), zastúpenie má vulkanický a krasový reliéf (jaskyne Castellana, Frasassi, Modrá jask.)
- vodstvo: najvýznamnejšie rieky: Pád, Adige, Tiber; jazerá: Lugano, Gardské, Comské, Maggiore, Trasimenské, Bolsenské a i.
- chránené územia: NP Gran Paradiso, NP Stelvio, NP Dolomity
- zábavné parky: Gardaland (Verona), Mirabilandia (Ravenna), park Taliansko v miniatúre (Rimini)
- vodné parky: Aquabell (Rimini), Atlantica (Cesenatico), Aquafan (Riccione)
- patrí k najnavštevovanejším štátom Európy
- veľmi dobré lokalizačné predpoklady: Alpy, moria, jazerá, prírodné a kultúrne pamiatky
- dobrá dopravná dostupnosť, hustá sieť ubytovacích, stravovacích, športových zariadení, široká ponuka ostatných služieb
- podmienky pre: turistiku, cykloturistiku, horolezectvo, skialpinizmus, zimné športy, letnú rekreáciu, vodné športy, kúpeľnú liečbu, návštevu hist. pamiatok
- 10 hlavných oblastí CR: Talianske Alpy, Talianska riviéra, Benátky a okolie, Florencia a okolie, Emilia-Romagna, Lazio, Kampania, Apúlia, Sicília, Sardínia

a) Talianske Alpy

majú početné medzinárodné strediská turistiky, zimných športov a klimatické kúpele (Madonna di Campiglio, Val di Fiemme, Bormio, Sestriere, Valgardena, Santa Caterina)
atraktívne ľadovcové jazerá (Maggiore, Comské j., Gardské j. a i.)
súčasť Álp = Dolomity - atraktívny reliéf, vhodné aj pre horolezcov, hl. strediská = Cortina d'Ampezzo, Bolzano ..)

b) Talianska riviéra

severozápadné pobrežie od hraníc s Monakom po záliv La Spezia
atraktívna subtropická vegetácia, zaujímavé historické pamiatky
má 2 podoblasti:

1. západná - atraktívnejšia, pestrá flóra, záhrady, menšie prístavy, hist. pamiatky; najznám. strediská = San Remo, Santa Margherita, Janov
2. východná - malé zálivy, skalné útesy, olivové háje; najznám. strediská = Portofino, Rapallo

c) Benátky a okolie

Benátky - na pobreží Jadranského mora, mesto riečnych kanálov, lagún, mostov (118 ostrovov, 150 kanálov, 400 mostov)

pamiatka UNESCO (r.1987): bazilika sv. Marka, Dóžov palác, kanál Grande (dl.=3km, v blízkosti 200 mramor. palácov) - gondoly, vodné taxíky

zachované remeselné tradície: sklárstvo (Murano), čipkárstvo (Burano)

turistická atrakcia: benátske gondoly

pravidelné podujatia: Benátsky karneval; Benátsky filmový festival a i.

iné centrá CR v regióne – Padova, Verona

d) Florencia a okolie

Toskánsko - región stredného Talianska, región talianskej renesancie

významné turistické centrá oblasti:

Florenca = hlavné mesto Toskánska, centrum talianskej renesancia a klasiky (umelci Dante, Michelangelo, da Vinci)

historické centrum = pamiatka UNESCO (r.1982)

symbol mesta = socha Dávida (Michelangelo)

pamiatky: sakrálné (baziliky, kostoly, kaplnky); paláce (Pittiov), radnica s vežou, zvonica ...

Pisa – na toskánskom pobreží; hl.turist.atrakcia = šikmá veža (Torre Pendente - zvonica (v.=54,6 m, odchýlka 5m od osi), príčina naklonenia - mäkké podložie stavby)

e) Emilia-Romagna

región severného Talianska, najhustejšie osídlený región

centrum CR

= Bologna = historické, kultúrne centrum regiónu; historické centrum: veže, tehlové neomiet. budovy

= Parma: sídlo Európ. agentúry pre bezpečnosť potravín (EFSA), hist. pamiatky, známa výroba syra Parmazan

= Modena, Rimini, Ravenna

f) Lazio

stredné Taliansko - možnosť realizácie letnej rekreácie, vod. športov, zimných športov (Apeniny), kúpeľnej liečby pre CR aj atraktívny vulkanický reliéf

Rím – hlavné turistické zaujímavosti = Panteon, Forum Romanum, Koloseum, Španielske schody, Fontána Di Trevi

Súčasť hl.mesta = mestský cirkevný štát = Vatikán

Vatikán - hlavné vatikánske námestie = Námestie sv. Petra - v strede egyptský obelisk, najvýznamnejšia cirk. pamiatka: Bazilika sv. Petra - postavená v 16.-17.stor., v interiéri bohatá sochárska výzdoba, fresky, z kupoly baziliky výhľad na mesto

Vatikánske múzeá - rozsiahly komplex umelec. zbierok (napr. Egyptské m., Múzeum pápež. vozov, Sixtínska kaplnka - v interiéri Michelangelove fresky

g) Kampánia

región v JZ Taliansku s výrazne členitým pobrežím (napr. Neapolský záliv)

typický sopečný reliéf (Vezuv)

vzácne pamiatky (Pompeje, Herkulánium)

najvýznamnejšie mesto: Neapol

často navštevovaný = ostrov Capri

h) Apúlia

región juhových. Talianska

región 2 morí (Jadranské, Iónske)

väčšina letovísk ocenená Modrou vlajkou (najčistejšie more Talianska)

centrá CR:

Bari: hlavné mesto regiónu, prístavné a univerzitné mesto na jadranskom pobreží, má hist. pamiatky, palmové parky, fontány

Gallipoli – starobylý prístav

i) Sicília

najväčší ostrov v Stredozemnom mori; hlavné mesto: Palermo

hornatý aj sopečný reliéf; mnoho menších riek, asi 30 jazier

symbol ostrova = Etna (3340 m)

pamiatky UNESCO: Syrakúzy - hist. jadro mesta a skalná nekropola Pantalica (vyše 5000 hrobiek vytes. v skale)

j) Sardínia

2. najväčší ostrov v Stredomorí s dobrou doprav. Dostupnosťou; hl. mesto: Cagliari

atraktívna príroda, hornatý reliéf, prevažne piesčité pláže

typická pamiatka ostrova: nuraghi = kamenné stavby kužeľovitého tvaru z doby kamen. a bronzovej pravidelné kult. a šport. podujatia

turistické centrá ostrova = Cagliari, Sassari, Nuoro ...

Overovanie vedomostí testom 27.10.2020, 8:30 hod.

Samostatná práca žiakov – príprava a prezentácia zadaných individuálnych zadaní :

Bezák – Talianske Alpy ako medzinárodný región CR (poloha regiónu, formy využitia, charakteristika konkrétnych stredísk letnej rekreácie a stredísk zimných športov – min. 12 slidov aj s obrázkami)

Gunišová – Dolomity ako medzinárodný región CR (poloha regiónu, formy využitia, charakteristika konkrétnych stredísk letnej rekreácie a stredísk zimných športov – min. 12 slidov aj s obrázkami)

Halmová – Talianska riviéra ako medzinárodný región CR (poloha regiónu, formy využitia, charakteristika konkrétnych stredísk letnej rekreácie – min. 12 slidov aj s obrázkami)

Herold – San Remo, Milano, Janov (charakteristika uvedených stredísk – poloha v rámci štátu, formy využitia, opis hlavných turistických atrakcií v daných strediskách - min. 12 slidov aj s obrázkami)

Jurkovič – Benátky, Padova, Verona (charakteristika uvedených stredísk – poloha v rámci štátu, formy využitia, opis hlavných turistických atrakcií v daných strediskách – min. 12 slidov aj s obrázkami)

Kmet'ková – Florencia, Pisa, Parma (charakteristika uvedených stredísk – poloha v rámci štátu, formy využitia, opis hlavných turistických atrakcií v daných strediskách – min. 12 slidov aj s obrázkami)

Kober – Modena, Ravena, Rimini (charakteristika uvedených stredísk – poloha v rámci štátu, formy využitia, opis hlavných turistických atrakcií v daných strediskách – min. 12 slidov aj s obrázkami)

Kovačiková – Forum Romanum, Sixtínska kaplnka, Koloseum (charakteristika uvedených pamiatok – história pamiatok, základná charakteristika, formy využitia – min. 12 slidov aj s obrázkami)

Marková - Vatikán, Vatikánske múzeá, Bazilika a Námestie sv.Petra (charakteristika uvedených pamiatok – história pamiatok, základná charakteristika, formy využitia – min. 12 slidov aj s obrázkami)

Mat'avková - Vezuv, Etna, Stromboli (charakteristika uvedených prírodných atrakcií – poloha v rámci štátu, základná charakteristika, formy využitia – min. 12 slidov aj s obrázkami)

Mozol – Neapol, Pompeje, Capri (charakteristika uvedených stredísk – poloha v rámci štátu, formy využitia, opis hlavných turistických atrakcií v daných strediskách – min. 12 slidov aj s obrázkami)

Nemcová – Apúlia – Bari, Arberobello, Gallipoli (charakteristika daného regiónu a uvedených stredísk – poloha v rámci štátu, formy využitia, opis hlavných turistických atrakcií v daných strediskách – min. 12 slidov aj s obrázkami)

Pavlík – Catania, Palermo, Syrakúzy (charakteristika uvedených stredísk – poloha v rámci štátu, formy využitia, opis hlavných turistických atrakcií v daných strediskách – min. 12 slidov aj s obrázkami)

Škorcová – Sardínia ako medzinárodný región CR (poloha regiónu, formy využitia, charakteristika konkrétnych stredísk letnej rekreácie – min. 12 slidov aj s obrázkami)

Tarač – jazerá Gardské, Comské, Orta, Maggiore (charakteristika uvedených jazier – poloha v rámci štátu, formy využitia, opis hlavných turistických atrakcií v daných lokalitách, strediská CR na brehoch jazier – min. 12 slidov aj s obrázkami)

Tóth – Talianske jaskyne ako lokality CR (Frasassi, Castellana, Modrá jaskyňa - charakteristika uvedených jaskýň – poloha v rámci štátu, formy využitia, opis hlavných turistických atrakcií v daných lokalitách, strediská CR na brehoch jazier – min. 12 slidov aj s obrázkami)

Tuchyňa – Národné parky Abruzzo, NP Gran Paradiso, NP Dolomity (charakteristika uvedených jaskýň – poloha v rámci štátu, formy využitia, opis hlavných turistických atrakcií v daných lokalitách, strediská CR na brehoch jazier – min. 12 slidov aj s obrázkami)

Uhláriková – 4 vybrané lokality UNESCO (charakteristika 4 vybratých lokalít – poloha v rámci štátu, formy využitia, opis lokality, rok zápisu do Zoznamu pamiatok UNESCO – min. 12 slidov aj s obrázkami)

TSV – Mgr. Gráčik

Svetová zdravotnícka organizácia WHO v tejto súvislosti vydala odporúčania pre udržanie fyzickej aktivity počas karantény

Upozornenie: tieto odporúčania sú určené ľuďom v karanténe bez akýchkoľvek príznakov alebo diagnózy akútneho respiračného ochorenia. Nemali by nahradiť lekárske poradenstvo v prípade zdravotného stavu.

Odporúčané množstvo fyzickej aktivity sa dá dosiahnuť aj v domácom prostredí, bez špeciálneho vybavenia a s obmedzeným priestorom. Ako môžeme zostať aktívny a zredukovať

sedavé správanie kým sme v karanténe:

- **Krátke aktívne prestávky počas dňa:** krátke a intenzívne činnosti v rámci pohybovej aktivity pomáhajú dosiahnuť týždenné odporúčania. Môže to byť krátke cvičenie alebo tanec, či práca v domácnosti alebo záhrade.
- **Online cvičenie:** využite množstvo online cvičení. Mnohé z nich sú zadarmo a nájdete ich na rôznych internetových stránkach. Pokiaľ nemáte skúsenosti s vykonávaním týchto cvičení, buďte opatrní a vedomí si svojich limitov.
- **Chôdza:** aj v malých priestoroch vám môže chôdza pomôcť zostať aktívnymi. Ak telefonujete namiesto sedenia sa postavte a prechádzajte sa.
- **Postavte sa:** skráťte čas strávený sedením tým, že vstanete kedykoľvek je to možné. V ideálnom prípade sa snažte prerušiť čas sedenia a odpočinku každých 30 minút. Ak chcete pokračovať v práci v stoji, zväžte nastavenie svojho pracovného stola. Počas voľného času stráveného sedením uprednostňujte kognitívne stimulačné činnosti (čítanie, spoločenské hry, hádanky).
- **Relaxácia:** meditácia a hlboké dýchania vám môžu pomôcť ostať pokojnými. K odporúčaniam patrí taktiež dodržiavanie pitného režimu ideálne prostredníctvom čistej pitnej vody a obmedzenie až vynechanie alkoholických nápojov. Dôležitá je zdravá strava s dostatkom ovocia a zeleniny a s obmedzením soli, cukru a tuku.

ODV – Ing. Šestáková

Témy:

1. **Výrobné stredisko: Výroba jedál a nápojov v zariadeniach spoločného stravovania**
2. **Členenie výrobného strediska, pracovníci výrobného strediska.**

Vypracované študijné materiály poslané na mailové adresy žiakov.

DÚ: Po preštudovaní študijných materiálov vypracujte schému základných prevádzkových vzťahov vo výrobnom stredisku a pošlite najneskôr do 30.10.2020 na mailovú adresu sestakova.mariana@gmail.com

ODV – Ing. Emilová

Témy:

1. **Výrobné stredisko: Výroba jedál a nápojov v zariadeniach spoločného stravovania**
2. **Členenie výrobného strediska, pracovníci výrobného strediska.**

Vypracované študijné materiály poslané na mailové adresy žiakov.

Domáca úloha: Po preštudovaní študijných materiálov vypracujte schému základných prevádzkových vzťahov vo výrobnom stredisku a pošlite najneskôr do 30.10.2020 na mailovú adresu zuzulka792@gmail.com