

# 1.B SAMOŠTÚDIUM 26.10.2020 – 30.10.2020

**MAT – Mgr. Čakajdová**

Naučiť a založiť

NAUČIŤ!!

od 22.10. - 29.10.2020

MAT. 1.A  
1.B

## DRUHY MAT. VIET.

Matematické vety sa dokazujú: + j. overuje sa, že predávajú  
pravdivé výroky, alebo, že sta platí:

Dôkaz matematickej vety má tvar implikácie:  $A \Rightarrow B$

Dôkaz matematickej vety: naučíme logický proces, ktorým  
overujeme jej pravdivosť pomocou axiom, definícií a slov  
dokazovaných viet, na základe logických zákonov.

Podľa druhu použitého log. zákona rozlišujeme:

1. Priamy dôkaz
2. Nepriamy dôkaz
3. Dôkaz sporom
4. Dôkaz matematickou indukciou

1. Priamy dôkaz: vety  $A$  a  $B$  implikácia,  $p \Rightarrow q$   
spočíva o tom, že urobíme reťazcu pravdivých implikácií  
 $p \Rightarrow p_1, p_1 \Rightarrow p_2, \dots, p_n \Rightarrow q$  teda  $p \Rightarrow p_1 \Rightarrow p_2 \Rightarrow \dots$   
 $p_n \Rightarrow q$ , čiže  $p \Rightarrow p_1 \Rightarrow p_2 \Rightarrow p_n \Rightarrow q$  teda platí veta  $(p \Rightarrow q)$

Príklad priameho dôkazu: vety  $A$  a  $B$  implikácia

$$\forall n \in \mathbb{N} : n \leq n^2$$

2. Nepriamy dôkaz: implikácia  $p \Rightarrow q$  spočíva o prejmom  
dôkaze jej obmeny,  $q' \Rightarrow p'$  kde  $p'$  a  $q'$  sú logicky ekvivalentné!

$$A \Rightarrow B$$

3. Dôkaz sporom: Spočíva o tom, že urobíme si predpokladu,  
že platí negácia výroku (t.j.  $A \wedge B'$ ); a pomocou dôkazom  
dospejeme k tomu, že negácia ( $p \wedge q'$ ) je neplatná, teda,  
nastal spor s predpokladom. teda  $A'$  neplatí, teda platí data  
kľúčový výrok  $A$ .

predpokladáme pravdivosť nepriameho pôvodného výroku, postupujeme pomocou dôkaz.

$$A \Rightarrow A_1 \Rightarrow A_2 \Rightarrow \dots \Rightarrow A_n \Rightarrow \text{D} \text{ spor s neplatí, teda}$$

platí pôvodný výrok.

## SJL – Mgr. Janoušková

Literatúra – téma 3 – stredoveká literatúra – dávam ešte raz tento test. Všetky odpovede nájdete v materiáloch, ktoré máte.

1. Uveď 2 vývinové obdobia slovenskej stredovekej literatúry, aj roky  
.....
2. Kto pozval Konšt. a Metoda na VM?.....  
Kedy prišli?.....
3. 5 základných činností Konšt. a Metoda na VM .....  
.....
4. 5 diel, ktoré preložili K a M .....  
.....
5. Ako sa volá prvá slovanská báseň? .....  
Kde ju nájdeme.....  
a aká je jej hlavná myšlienka?.....
6. Moravsko-panónske legendy – ich názvy a o čom boli?  
a).....  
b).....  
Kto ich napísal?.....
7. Kedy zanikla VM?.....  
Čo sa stalo so žiakmi C a M?.....
8. Ako sa volal nástupnícky štát VM? (Kam patrilo územie Slovenska?) .....
9. Aké jazyky sa používali na našom území po páde veľkej Moravy?.....  
.....
10. Najvýznamnejšia liter. pamiatka napísaná v latinčine je Legenda.....  
a napísal ju.....
11. Čo je legenda? O čom hovorí?
12. Slovanské písmo sa volalo:.....
13. Literárny jazyk na VM sa volal: .....
14. Ktoré 3 jazyky sa mohli používať v kostoloch pred príchodom Konš. a Metoda?  
.....
15. Najznámejšia študentská latinská pieseň.....
16. Uveď aspoň 1 rozprávku alebo ľudovú pieseň z obdobia stredoveku.....
17. Prečo je vynález kníhtlače taký dôležitý?
18. Č sú inkunábuly?

Odpovede na test môžete vpísať priamo do vytlačeného testu – prosím rukou. Potom odfoťiť a poslať na môj mail. Stačia aj čísla otázok a rovno odpoveď. Chcem to rukou, aby som obmedzila to, že to vypracuje jeden žiak a ostatní okopírujú. Odpovede čakám do 29. 10. do 14.00

Môžete si začať študovať aj tému 4 – humanizmus a renesancia.

Odporúčam využívať Baštrng – je tam veľa diel povinnej literatúry a veľmi dobre spracovaných.

## ANJ - Mgr. Valachová

### Hodina 6:

Položte otázky podľa zadania:

1. Ask Jane if she reads romantic books.
2. Ask Jane if she likes her school.
3. .... wants to go for a trip.
4. .... is waiting at the bus stop.
5. .... enjoys watching documentary films.
6. .... is cooking the dinner for her family.

7. .... has got a mobile in her handbag.
8. .... does the ironing late in the evening.
9. .... has time for her friends.
10. .... is interested in sports.
11. Ask Jane if her sister has a parrot at home.
12. Ask Jane if her classmates want to buy these books.
13. Ask Jane if her husband ever goes shopping early in the mornig.
14. Ask Jane if her child sleeps well at night.
15. Ask Jane if her friends have a good sense of humour.
16. Ask Jane if her sister is spending time in Alabama now.
17. Ask Jane if her friends do yoga three times a week.
18. Ask Jane if Martin usually drives to work by car.
19. Ask Jane if her child does something interesting every day.
20. Ask Jane if her child gets on well with her.

vypracujte:

<https://www.e-grammar.org/present-simple-continuous/test2-exercise3/>  
<https://www.e-grammar.org/present-simple-continuous/test2-exercise1/>  
<https://www.e-grammar.org/present-simple-continuous/test2-exercise2/>  
<https://www.e-grammar.org/present-simple-continuous/test3-exercise1/>  
<https://www.e-grammar.org/present-simple-continuous/test1-exercise2/>  
<https://www.e-grammar.org/present-simple-continuous/test2-exercise4/>  
<https://www.e-grammar.org/present-simple-continuous/test1-exercise3/>

### **Hodina 7:**

Sloveso „to be“ v minulom čase:

WB p. 11/Grammar reference, druhá tabuľka alebo toto video:

<https://www.youtube.com/watch?v=O3FdGPehN-E>

cvičenia na was/were: odporúčané

<https://agendaweb.org/exercises/verbs/to-be/past-simple-write-2>

<https://agendaweb.org/exercises/verbs/to-be/past-simple-test-1>

<https://agendaweb.org/exercises/verbs/to-be/past-simple-test-2>

povinné:

<https://www.english-4u.de/en/tenses-exercises/was-were.htm>

### **Hodina 8:**

Past Simple (regular verbs): WB p. 11, prvá tabuľka a zvyšok stĺpca

<https://www.youtube.com/watch?v=HAOa9UI8GI4>

cvičenia:

<https://agendaweb.org/exercises/verbs/past-simple-regular-d-ed-ied.htm>

<https://agendaweb.org/exercises/verbs/past-simple/affirmative-negative-write>

<https://agendaweb.org/exercises/verbs/past-simple/affirmative-interrogative-write>

<https://agendaweb.org/exercises/verbs/past-simple/affirmative-negative-interrogative-write>

[https://www.adelescorner.org/grammar/past\\_tense/past\\_regular.html](https://www.adelescorner.org/grammar/past_tense/past_regular.html)

[https://www.englisch-hilfen.de/en/exercises/tenses/simple\\_past\\_statements.htm](https://www.englisch-hilfen.de/en/exercises/tenses/simple_past_statements.htm)

<https://school-english.de/english/uebungen/unregelmaverb/regel1.htm>

Viac tu: <https://cleverland.webnode.sk/a1-b-ha-1/>

## **NEJ - Mgr. Nováčiková**

- naučiť sa slovnú zásobu z 2. L
- prečítať text s. 15/ Was machen sie?
- s. 124/1 a - vyplniť tabuľku
- s. 124/1 b - napísať do zošita

Pošlite mi cvičenie 124/1 b na moju mailovú adresu ([daniela.novacikova@gmail.com](mailto:daniela.novacikova@gmail.com)). Vypracované cvičenie mi musíte poslať vždy v daný týždeň vo štvrtok do 12. hod.

## **RUJ - PhDr. Bohilová**

Zdravím vás všetkých a chcem vám oznámiť, že pri preposielaní vznikol omyl a toto bola pôvodná úloha na minulý týždeň. Myslím, že vy systém dištančného štúdia poznáte zo základnej školy. Ja vám budem posilať každý týždeň zadania na stránku školy – samoštúdium. Okrem toho budeme v kontakte cez gmail, kde si budeme dohadovať termíny testov a podobne.

Len pripomínam, že zadania, ktoré dostanete v pondelok, posielate vypracované do piatku toho týždňa do 14.00 na môj mail [j.bohilova@gmail.com](mailto:j.bohilova@gmail.com)

Pracujeme s učebnicou Raduga 1

- zopakujte si tlačenu azbuku
- str. 10 cv. 3.1 precvičte si čítanie písmen:
- zhodné so slovenčinou

tvorovo odlišné od slovenčiny

tvorovo zhodné so slovenčinou, ale významovo odlišné

- prečítajte si nahlas úvodné rozhovory na str. 9, pozor na prízvuk (poučenie o prízvuku str. 13 zelený rámček dolu)
  - pošlite mi úlohu z minulého týždňa, kto tak ešte neurobil:
- začíname nacvičovať písanú azbuku str.15 cv. 5.4 – do zošita napíšte celý riadok striedavo veľké a malé písmená podľa vzoru (nie text, len jednotlivé písmená pod textom). Na poslednej strane učebnice nájdete azbuku vytlačenú väčšiu) Odfoťte napísané a pošlite mi na mail.

## **CHEM – Mgr. Mišeje**

Periodická sústava prvkov, periodický zákon

Periodická tabuľka prvkov je tabuľárna metóda zobrazenia chemických prvkov do systému. Riadi sa periodickým zákonom, ktorý v roku 1869 publikoval Dmitrij Ivanovič Mendelejev. Zobrazuje pravidelne sa vyskytujúce vlastnosti prvkov v závislosti od ich protónového čísla.

### **Dimitrij Ivanovič Mendelejev a periodický zákon**

Bol to ruský chemik, jeden z dvoch vedcov, ktorí vytvorili prvú verziu periodickej tabuľky chemických prvkov. Tvrdil, že prvky sú usporiadané do určitého vzoru, ktorý mu umožnil predpovedať vlastnosti prvkov, ktoré ešte neboli objavené. D.I. Mendelejev sa začal zaoberať triedením prvkov v súvislosti s tým, že pracoval na svojej učebnici s názvom "Základy chémie". Zistil že chemické prvky môžeme zaradiť a usporiadať do určitého systému na základe ich relatívnych atómových hmotností. Po tom ako prvky usporiadal do sústavy podľa ich relatívnych atómových hmotností zistil, že sa po určitých intervaloch - periódach opakujú prvky s podobnými vlastnosťami.

Z tohto odvodil periodický zákon: "Vlastnosti prvkov sú periodickou funkciou ich relatívnych atómových hmotností." Bolo to v roku 1869.

**Neskôr, po objasnení atómovej štruktúry bol periodický zákon preformulovaný:**  
**"Vlastnosti prvkov sú periodickou funkciou ich atómových (protónových) čísel".**

Keďže v tej dobe neboli známe všetky prvky, tak ako dnes, Mendelejev dosiahol uznanie predovšetkým tým, že predpovedal s presnosťou vlastnosti prvkov, ktoré v tej dobe ešte neboli objavené, napríklad Sc - skandium, Ga - gálium, Ge - germánium.

**Periodická tabuľka (sústava) prvkov (PSP) je zložená:**

**1. Periódy** - z gr. peri - okolo a z gr. hodos - cesta - Chemické prvky v PSP sú usporiadané podľa stúpajúceho protónového čísla do 7 vodorovných radov. Číslo periódy je totožne s číslom valenčnej vrstvy, na ktorej sú umiestnené valenčné elektróny atómov prvkov, ktoré tvoria danú periódu v PSP.

**2. Skupiny** - Chemické prvky v PSP sú zostavené pod seba do **16. skupín**. Rozlišujeme skupiny A a skupiny B. Skupiny označujeme rímskymi číslicami od **I po VIII**. V periodickej sústave prvkov máme teda skupiny **I.A až VIII.A** a **I.B až VIII.B**. S číslom skupiny je totožný aj počet valenčných elektrónov prvku, ktorý je umiestnený v danej skupine. Výnimkou sú len prvky VIII.B skupiny.

*Pre niektoré skupiny sú skupinové názvy:*

I.A skupina - alkalické kovy (Li, Na, K, Rb, Cs, Fr) ,II.A skupina – kovy alkalických zemín (Be, Mg, Ca, Sr, Ba, Ra) ,VI.A skupina – chalkogény (O, S, Se, Te, Po) VII.A skupina – halogény (F, Cl, Br, I, At) VIII.A skupina – vzácne plyny (inertné plyny) (He, Ne, Ar, Kr, Xe, Rn)

**3. Lantanoidy a aktinoidy** - Periodická tabuľka má vyčlenené zvláštne riadky zo 6. a 7. periódy z toho dôvodu, aby periodická sústava prvkov nebola príliš dlhá. Zo 6. periódy sú vyčlenené **Lantanoidy**. Lantanoidov je 14, t.j. Ce – Lu sú umiestnené za lantanom. Zo 7. periódy je tak isto vyčlenených 14 prvkov, nazývame ich **Aktinoidy**, t.j. Th – Lr., sú umiestnené za aktiniom.

Prvky, ktoré sú v PSP umiestnené v jednej skupine majú podobné vlastnosti aj podobnú konfiguráciu vonkajšej elektrónovej vrstvy. Prvky skupín A sa nazývajú aj **neprechodné prvky**, ich počet valenčných elektrónov sa zhoduje s číslom skupiny, v ktorej sa nachádzajú.

## **OBN – Mgr. Chudá**

### **Psychické procesy – poznávanie**

Aby sa človek dokázal správne orientovať v prostredí a prispôbovať sa mu, musí mať o ňom isté informácie, ktoré získava prostredníctvom poznávacích procesov.

### **Reflexný oblúk**

Styk organizmu a prostredia zabezpečujú pomocou tzv. **reflexného oblúka ľudské receptory – oči, uši, hmat, čuch...** Tieto pri pomoci **nervových buniek - neurónov /dostredivými nervovými dráhami/** vedú informáciu o podnete z prostredia do **mozgu**, ktorý na základe chemicko – fyzikálnych procesov túto spracuje a vydá príkaz /pomocou tzv. **odstredivých nervových dráh/** **výkonnému orgánu – efektoru** na vykonanie zodpovedajúcej reakcie na podnet.

Nervové bunky nemožno skúmať izolovane. Každá z nich má asi 7000 priamych a nepriamych spojení s ďalšími nervovými bunkami. Neuróny, teda nervové bunky sa od seba líšia podľa špecializácie.

**Receptorové neuróny** sú tiež veľmi rôznorodé a zvláštnosti ich stavby súvisia s funkciami, ktoré plnia.

Vidieť to už z názvov: svetelné receptory – tvoria základ zrakových orgánov, zvukové ležia vo vnútornom uchu, čuchové sú uložené v nose...

Pomocou receptorov dostáva centrálna nervová sústava veľmi obširnu informáciu o početných zmenách, ktoré ustavične prebiehajú v organizme.

Nervové zakončenia môžu prepustiť podráždenie iba v istých hraniciach. Očiam je dostupná len istá dĺžka svetelných vln – zvyčajne od 400 do 700 nm. Mimo hraníc očné receptory u človeka už nereagujú.

Schopnosť počuť, vidieť, hmatať závisí od mnohých kvalít človeka, ktoré sú podmienené jeho individuálnymi zvláštnosťami, vedomou psychickou činnosťou, tréningom, povoláním, nahromadenými vedomosťami. Tieto vlastnosti závisia od výživy tkanív, prekrvenia, individuálnych osobitostí nervovej sústavy.

### **Z tejto látky by ste mali:**

- **Porozumieť, ako funguje prechod informácií z vonkajšieho prostredia do nášho mozgu a akú úlohu v tom zohráva NS**
- **Popísať reflexný oblúk, receptorové neuróny**

## **DEJ - Mgr. Urbanová**

### **Helenistické obdobie**

**Macedónia**, severná hornatá oblasť Grécka, bola do 6. stor. pred Kr. pastierskou oblasťou. Proces zjednocovania kmeňov vyvrcholil po vytvorení **kráľovstva**. Kráľ **Filip II.** šikovne využíval spory medzi súperiacimi gréckymi štátmi po **peloponézskej vojne** a postupne ich pripútal k Macedónii. Posledných odporcov Macedónie vedených Aténčanmi porazil Filip II. v bitke pri **Chaironei** roku 338 pred Kr.

Vznikla federácia gréckych štátov na čele s Macedóniou.

Hneď po svojom víťazstve zvolal Filip II. **celogrécky kongres do Korintu**, kde vyzval zúčastnených na spoločnú vojenskú výpravu proti Perzii. Filip II. ich nazýval starým zaužívaným názvom - **Heléni**. Preto toto obdobie gréckych dejín nazývame **helenistické**. V stopách svojho otca kráča jeho dvadsaťročný syn Alexander, neskôr pre svoje politické úspechy nazývaný Veľký.

**Alexander Veľký** (336 - 323 pred Kr.) najprv upevnil svoju moc doma a na území Grécka, potom spolu s Grékmi zorganizoval veľkú protiperzskú výpravu. V bitke pri Isse v roku 333 pred Kr. porazil perzského kráľa **Dareia III.** hoci jeho vojsko malo početnú prevahu. V Egypte založil na pobreží Stredozemného mora nové mesto, ktoré nieslo jeho meno - **Alexandria**. Alexander Veľký po víťazstve nad Peržanmi prijal titul kráľa, ukončil protiperzskú výpravu a rozpustil spoločné grécke vojsko. Alexander sa po neúspechoch jeho plánov preniknúť aj do **Indie** vrátil do Babylonu, ktorý sa stal novým hlavným mestom jeho ríše. Tu však po náhlom ochorení roku 323 pred. Kr. zomrel ako 33 ročný.

Alexander Veľký prebral mnoho kultúrnych zvyklostí východu (Orientu). Oženil sa s perzskou princeznou a stal sa panovníkom s **absolútnou** mocou. Po jeho smrti sa ríša rozpadla na menšie štáty, ktoré dnes nazývame helenistické. Najvýznamnejší z nich bol Egypt, kde sa vlády zmocnil rod Ptolemaiovcov. **Od roku 146 pred Kr. bolo Grécko na dlhé stáročia začlenené do Rímskej ríše.**

## ZHRNUTIE

**Helenizmom** nazývame obdobie od výbojov Alexandra Macedónskeho v r. 334-324 p.n.l. až do roku 30 p.n.l., kedy stratil svoju samostatnosť posledný helenistický štát, ptolemaiovsky Egypt.

### Macedónia

- hornatá krajina na severe Grécka bez prístupu k moru
- v čele stojí panovník a rodová aristokracia
- v prvej polovici 4.storočia p.n.l. začal macedónsky kráľ Filip II expanzívnu politiku s cieľom vybojovať prístup k moru
- rok 338 p.n.l. bitka pri Chaironei – Filip II vs. Koalícia gréckych štátov
- grécke štáty porazené, bol rozpustený aténsky spolok a začal sa proces zjednocovania Grécka
- nasledovalo vytvorenie celogréckej federácie pod záštitou Macedónie a vyhlásenie všegréckej vojny proti Perzii

### Alexander Veľký

- na trón sa dostal po nečakanej smrti otca, ktorý bol zavraždený na svadbe dcéry
- jeho učiteľom bol Aristoteles, dostalo sa mu to najlepšie vzdelanie
- nová bojová jednotka falanga – posilnené pravé krídlo prerazilo rady nepriateľa a zaútočilo na neho od chrbta
- zjednotil Grécko, potlačil vzbury s finančnou pomocou Perzského kráľa Dareia III.
- nesôr zaútočil na Perziu a po porazení perzského kráľa Dareia III. v bitkách pri Isse a Gaugemalách v roku 333 p.n.l. ju celú ovládol
- vyhlásili ho za kráľa Ázie a nastúpil na Perzský trón
- podrobil si strednú Áziu, bitka pri Jaxarte roku 329 p.n.l.
- oženil sa s princeznou Roxanou zo Sogdiany, svadba mala priniesť zmier medzi Grékmi a Orientom, nemal žiadneho potomka
- rok pred smrťou zrovnoprávnil Peržanov a Macedónčanov vo svojej ríši
- výprava do Indie sa neskončila úspešne, kvôli vzburám vo vojsku a predčasnej smrti Alexandra na maláriu v roku 323 p.n.l.

### Alexandrova ríša

- rozprestierala sa od Grécka po Indiu
- vládnucou vrstvou boli Gréci

- štátnym jazykom bola Gréčtina
- v umení prevládal realizmus, rozvoj filozofických škôl( stoicizmus, skepticizmus, novoplatonizmus)
- hlavným mestom sa stala Alexandria, ktorá bola kultúrnym centrom helenizmu, tu sa miešala kultúra Grékov spolu s prvkami orientálnych krajín, dobytých Alexandrom.

### **NAV - Ing. Vichnárová**

1. Viera ako odpoveď človeka Bohu  
*Vysvetliť, čo je odpoveďou človeka na Božie zjavenie.*  
*Vysvetliť, čo znamená veriť Bohu.*  
*Popísať, aká by mala byť naša viera.*  
*Popísať, čím sa udržiava viera.*  
*Vysvetliť, čo je svetonázor.*  
*Odlíšiť vieru a svetonázor.*

**Učivo je žiakom vysvetlené prostredníctvom videokonferencie.**

### **TECH - Ing. Kajanová**

#### **1) Úprava zemiakov a ich použitie v kuchyni.**

Uvedené témy je potrebné si prepísať do zošita alebo vytlačiť a vložiť do zošita, naštudovať. Témy žiakom boli poslané na emailovú adresu.

#### Úloha:

- zopakovať si tematický celok: *Úvod do predmetu, Základné technologické postupy, Zelenina a jej úprava,*
- nová téma:
- *popísať technologickú úpravu zemiakov.*
- **dňa 29.10. 2020 o 9.00 hod., opakovanie technológie písomnou formou** (od začiatku šk. roka až po zemiaky, tie už nebudú zahrnuté v písomke)!

### **TEO - Ing. Kajanová**

#### **1) Sklenený a porcelánový inventár.**

Uvedené témy je potrebné si prepísať do zošita alebo vytlačiť a vložiť do zošita, naštudovať. Témy žiakom boli poslané na emailovú adresu.

#### Úloha:

- zopakovať si predchádzajúce témy: *Inventár*
- nová téma:
- *popísať druhy skleneného a porcelánového inventáru.*

### **IKT – Ing. Beková**

#### Úloha:

#### **Microsoft Word**

- **VYTVORTE OBJEDNÁVKU**
- objednávku vytvoríte podľa predlohy, ktorú dostanete na mail

**Objednávku odošlete na [jbekovaf@gmail.com](mailto:jbekovaf@gmail.com) do 30. 10. 2020**

### **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 stojci, zvažte 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:**

**Základné tepelné úpravy – dohotovovanie pokrmov**

**Základné technologické úpravy zemiakov a zeleniny**

Vypracovaný študijný materiál poslaný na mailové adresy žiakov

**DÚ:** Príprava pokrmu: Zemiakové placky. Pripravíte na 4 porcie a zapíšete do normovacieho zošita. Nakoľko sme na odbornom výcviku dané jedlo ešte nepripravovali, tak vám posielam receptúru daného pokrmu. Fotografie pripravovaného pokrmu a normovacieho zošita posielajte na Messenger alebo mail najneskôr do 30.10.2020. V prípade nejasností ma kontaktujte cez Messenger alebo mail.

## **ODV – Ing. Emilová**

**Témy:**

**Základné tepelné úpravy – dohotovovanie pokrmov**

**Základné technologické úpravy zemiakov a zeleniny**

Vypracovaný študijný materiál poslaný na mailové adresy žiakov

**DÚ:** Príprava pokrmu: Zemiakové placky. Pripravíte na 4 porcie a zapíšete do normovacieho zošita. Nakoľko sme na odbornom výcviku dané jedlo ešte nepripravovali, tak vám posielam receptúru daného pokrmu. Fotografie pripravovaného pokrmu a normovacieho zošita posielajte na Messenger alebo mail najneskôr do 30.10.2020. V prípade nejasností ma kontaktujte.