

1.D SAMOŠTÚDIUM 2.11.2020 – 6.11.2020

MAT – Mgr. Čakajdová

Prosím naučiť a vypracované v termíne poslať Čakajdová

①

UCIVO : LINEÁRNA FUNKCIA
 KONŠTANTNÁ FUNKCIA.
 PRIAMA ÚMERNOSŤ

OK 29.10. - 5.11. 2020

A.D. NŠ.

1. KONŠTANTNÁ F je každá funkcia, ktorá má zápis v tvare jednoduché.
 zápis: $f: y = b$ kde „b“ je reálne č. (kde ľubovoľné č.)
 napr: $f_1: y = 2$
 $f_2: y = -3$
 $f_3: y = 0$
 $f_4: y = 5$

to sú všetky „konštantné“ funkcie“

graf: Grafom každej konštantnej f. je priamka (horizontálna)
 priamka normálna s osou „x“
 ↓
 je nerastúca a mliečipáca súčasne.
 Táto priamka nerastie, ani mliečipáca!

2. PRIAMA ÚMERNOSŤ je lineárna f., (to znamená, že v zápise bude „x“ a číslo.) je v tvare jednoduché

zápis: $f: y = ax$ kde „a“ je reálne číslo nerovné 0
 $f_1: y = 2 \cdot x$
 $f_2: y = -3 \cdot x$
 $f_3: y = 5 \cdot x$

to sú priame úmernosti

graf: grafom každej priamej úmernosti je šikmá priamka idúca vtedy cez (0,0) (smer, pozitívne)

graf:
 rastúca priamka $y = 2x$ rastúca je vtedy keď číslo = (+) kladné
 klesajúca priamka $y = -3x$ klesajúca je vtedy keď číslo = (-) záporné

2) VYRIEŠENÉ

PRECVIČENIE :

URČTE DRUH FUNKCIE A NAČRTNITE GRAF (určte -rastúca, klesajúca, neles. a nerastúca)

Pr. 1

k. $f_1: y = -\frac{1}{2}$

$f_2: y = 3 \cdot x$

$f_3: y = 2 \cdot x$

k. $f_4: y = -5$

$f_5: y = -5 \cdot x$

k. $f_6: y = -1$

$f_7: y = -1 \cdot x$

$f_8: y = -3 \cdot x$

a.) vypíšte všetky konštantné funkcie

(pomôcka \Rightarrow x zápis má čísla, nemá "x")

$f_1: y = -\frac{1}{2}$

$f_4: y = -5$

$f_6: y = -1$

b.) vypíšte všetky priame úmernosti

(pomôcka \Rightarrow x zápis je jednoclen s "x"om)

$f_2: y = 3 \cdot x$

$f_3: y = 2 \cdot x$

$f_5: y = -5 \cdot x$

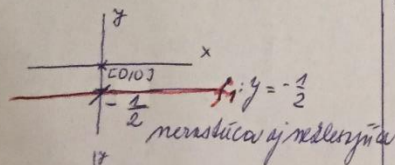
$f_7: y = -1 \cdot x$

$f_8: y = -3 \cdot x$

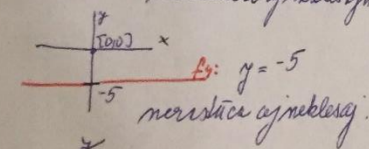
c.) NAČRTNITE KONŠTANTNÉ URČTE PRIEBEH!

(Pomôcka: vodorovná čiara vo výške čísla x zápis)

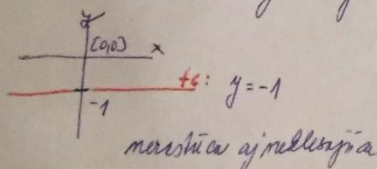
$f_1: y = (-\frac{1}{2})$



$f_4: y = (-5)$



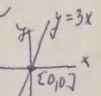
$f_6: y = (-1)$



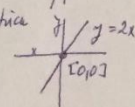
d.) NAČRTNITE PRIAME ÚMERNOSTI + URČTE PRIEBEH - rastúca, klesajúca

(Pomôcka: šikmá - rastúca (+), klesajúca (-) vždy cez [0,0])

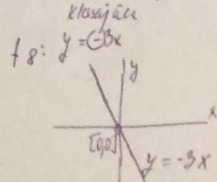
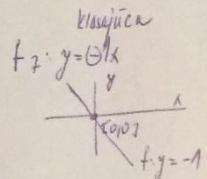
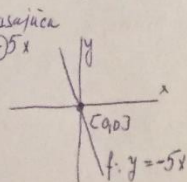
$f_2: y = 3x$



$f_3: y = 2x$



$f_5: y = (-5)x$



③

ÚLOHA NA VYŘEŠENIE

! PROSÍM VŠETCI POSLAT' DO
- 6. 11. 2020

ROBTE PODĽA "VYŘEŠENÝCH" NA PREDCHÄDZAJÚCEJ STRANE ②

$f_1: y = -4$

a.) Vypíšte priamu úmernosť :

$f_2: y = 3$

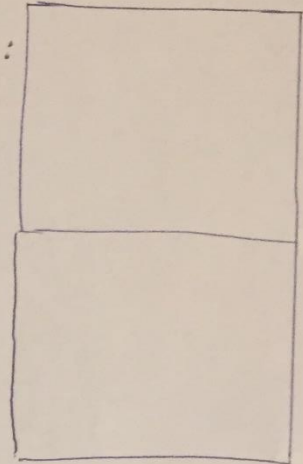
$f_3: y = -5x$

b.) Vypíšte konštantnú f :

$f_4: y = -1$

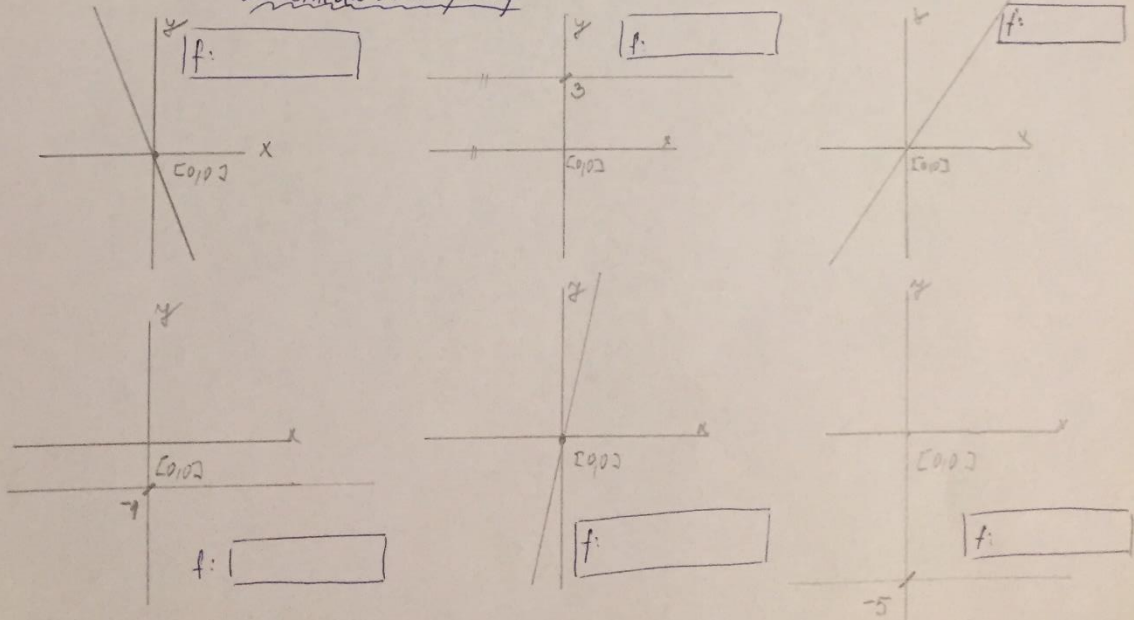
$f_5: y = 7x$

$f_6: y = 4x$



c.) k daným káďrtom pripíšte správny xäpis funkcie a dopíšte jej:

príbež $\begin{cases} \text{rastúca } f \\ \text{kladajúca } f \\ \text{úporastúca nekkladajúca } f \end{cases}$



SJL – Mgr. Janoušková

Svetová a slovenská baroková literatúra

BAROK (16. - 18. storočie)

Od druhej polovice 16. stor. Európa sa zmieta v živelných pohromách a bojoch (30-ročná vojna, turecké vpády, náboženské nepokoje). Ľudia začali strácať nádej, rodí sa pesimizmus, v krutých časoch sa človek obracia viac k Bohu a viere, preto vzniká nový myšlienkový aj umelecký a kultúrny smer – **barok**.

Kolískou baroka je Taliansko a Španielsko

Dôvera v ľudský rozum a pozemské hodnoty sa stráca, čoraz aktuálnejšie je stredoveké **vanitas vanitatum** (márnosť nad márnosťou) - **všetkého je pomínelé**

Literárny barok delíme na: a) náboženský

b) svetský (cestopisy, životopisy, memoáre, denníky, vedecké diela)

Najznámejší autor barokovej literatúry bol český filozof, pedagóg, historik, prekladateľ, básnik

JAN AMOS KOMENSKÝ (1592-1671)

- pre svoju pedagogickú činnosť a nadčasové myšlienky si vyslúžil označenie – **učiteľ národov**

- stredobodom jeho záujmu je človek - venuje sa otázkami ľudskej spoločnosti, sociálnym, politickým a náboženským otázkam

Didactica magna (Veľká didaktika) - najznámejšie a najprekladanejšie dielo obsahujúce všetky zásady modernej pedagogiky a premyslený systém výchovy a vzdelávania

- žiaci sa majú vzdelávať **najskôr v materinskom jazyku** nie v latinčine, až keď ovládajú materinský jazyk, potom sa učíť cudzie jazyky

- **vzdelanie patrí všetkým rovnako** bez rozdielu na: vek, pohlavie, majetok

- pri vyučovaní postupovať **od jednoduchého k zložitému**

- vo vyučovaní používať názorné pomôcky

- disciplína je dôležitá ako: „voda na mlyn!“

- Škola by sa nemala sústreďovať len na vyučovanie mysle, ale na vyučovanie celého človeka. Učiteľ má "zostúpiť" k žiakovi a pomáhať mu pochopiť látku. Učiteľ nemôže učiť toľko, koľko by sám mohol, ale len toľko, koľko môže žiak pochopiť. Vzdelávanie nemajú sprevádzať údery, hnev, mrzutosť.

- Zavádzal úplne nové spôsoby v školskej dochádzke. Hlásal, že školská dochádzka musí byť povinná pre každé dieťa, či je bystré alebo hlúpe, bohaté alebo chudobné. Preslávil sa na svoju dobu revolučnými pojmami „opakovanie je matkou múdrosti“.

- Ako prvý určil školský rok a vyučovacie hodiny. Rozdelil čas v škole na prácu a odpočinok, zaviedol do života žiaka poriadok.

Napísal pre školu prvú učebnicu **Orbis pictus – Svet v obrazoch** (1658). Navrhol postup, ktorý robil z učenia zábavu a nie drinu – učenie hrou.

- **jeho zásady pri vyučovaní sa používajú dodnes**

Najznámejšie Komenského citáty:

Veškeré kvaltování toliko pro hovado dobré jest. (akákoľvek rýchlosť je dobrá len pre hovädá, v škole sa netreba ponáhľať)

Nemilovat knihy znamená nemilovat moudrost. Nemilovat moudrost však znamená stávat se hlupákem. (kto sa nechce učiť, je hlupák)

V slovenskej barokovej literatúre prevažovala **náboženská a mravoučná literatúra, hlavne poézia**.

Najznámejším autorom bol

H. GAVLOVIČ

Kňaz, člen františkánskej rehole. Ochorel na tuberkulózu a liečil sa na salaši pod Vršatcom. Písal

didakticko-reflexívnu poéziu (poučnú) v období, keď slovenčina ešte nebola uzákonená. Používa silne

slovakizovanú češtinu s mnohými západoslovenskými prvkami, uplatňuje fonetický spôsob písania. Táto reč prvým pokusom o literárne uplatnenie domáceho jazyka - predspisovná slovenčina.

Valaská škola mravův stodola – didakticko-reflexívna zbierka poézie.

V diele Valaská škola ... autor encyklopedickým spôsobom poskytol čitateľovi súbor rád, ponaučení pre život. Cieľom autora bolo doviest' čitateľa k mravnej dokonalosti. Mnohé ponaučenia získal pozorovaním života pastierov počas obdobia, keď sa liečil na tuberkulózu. Chcel ňou poslúžiť ľuďom namiesto priameho kázania, v čom mu bránilo zdravie.

- obsahuje vyše 1200 12-veršových básní básní (17 000 veršov), sú usporiadané do 21 cyklov. Každá báseň tvorí ucelenú myšlienku, obsahuje vždy iné mravné poučenie (kritizuje pánov, opilstvo, odrodilstvo, vojny, lenivosť, vyzdvihuje vzdelanie, vlastenectvo, pracovitost') Rady a ponaučenia majú viesť čitateľa k zbožnému a cnostnému životu. Oslovuje všetkých ľudí bez ohľadu na rozdiely v majetku a spoločenskom postavení.

Vyzýva k odstupe od pozemských, pomimutel'ných hodnôt, pričom za pravé šťastie považuje Božiu milosť; odsudzuje poverčivosť a vieru v sny, upozorňuje na nevyhnutnosť smrti, nabáda k bázni pred Bohom a k ochote slúžiť mu. Prejavuje obdiv a sympatiu chudobným a sedliakom, hlavne ich šikovnosti, pracovitosti a dôvtipu, ale i nechť voči pánom, ktorí sú príčinou ich biedy a súženia ľudu. Kriticky komentuje súveké spoločenské mravy. Vyjadruje nesúhlas s vojnami, na srdci mu leží pravá láska k vlasti. Skláňa sa pred statočnou a vytrvalou prácou, vystriha pred pyšnou nadutosťou alebo podceňovaním druhých i pred slepou dôverou v moc peňazí. Zábavné prvky skladbu oživujú, no vždy sa podriaďujú primárnej náučno-úvahovej a moralizátorskej funkcii.

Názvy niektorých básní:

„Jednako se všeci rod'á, nejednako k smrti chod'á.“

„Peníze všechno můžou.“

„Pekne sa drž v ceste v dedinách i v meste.“ (o spoločenskom správaní)

„Hle, člověk opilý, každému nemilý.“

„Kde gazdiná korhelkyňa, tam prázdna je kuchyňa.“ (o opilstve)

„Vlast' svoja každému milá.“

„Vel'mi je hlúpy, kdo vlast' svou tupí.“ (o láske k vlasti)

„Pracování stále dáva úžitky nemalé.“ (o práci)

„Nad literárne umení větší bohatstvo není.“ (o literatúre)

„Bohatý má mnoho peněz a chudobný detí.“

„Páni a žebráci není sú jednací.“ (o bohatých a chudobných)

„Bedlivost v učení zostruje vtip zatupený“ (o potrebe vzdelania)

Morálne pravdy uvedené v literárnom diele Valaská škola mravův stodola, ktoré boli napísané pred viac ako 250 rokmi, majú čo povedať aj človeku 21. storočia.

Básne na rozbor

Vel'mi je hlúpy kdo vlast' svú tupí.

Sladký je chren červíčkoví, když se v nem uláhne,
a jak z neho kdy vyleze, zas se k nemu táhne.

Sladká je vlast' člověkovi, v ktorej se narodí,
kterú sladkosť v člověkovi prirodzenosť plodí.

Blázen je, kdo před jinými vlast' svú potupuje,
s potupením svojej vlasti cudzú vychvaluje.

Kdo vlast' svoju potupuje, i sám seba haní,
nevdečný je, kdo úctivosť svej matky nebrání.

Když je vlast' v neúctivosti, i ten bez cti bývá,
který v neúctivej vlasti narození mívá.

A tým vetšie pro nevdečnosť potupení získá,
jak nálezky, cudzé mravy do svej vlasti vtiská.

Veľmi je hlúpy, kdo vlast svú tupí – Gavlovič vyzdvihuje vlastenecké city a najkrajšími slovami sa vyjadruje o láske k vlasti, pod ktorou myslí krajinu, kde sa človek narodil a bol vychovávaný, na vlast' nesmie zabúdať, veľké bláznovstvo je tupiť svoju vlast' a vnucovať jej cudzie mravy, vyzdvihuje sa láska a úcta k vlasti a domácim tradíciám a zatracuje sa znevažovanie vlasti a pohrdanie tradíciami, človekovi je sladká, milá vlast', v ktorej sa narodil, iba hlupák a blázon haní svoju vlast' a vychvaľuje cudzinu, lebo tým tupí sa seba a svoju česť, no ešte väčšmi sa potupuje, keď so svojej vlasti prinesie cudzie zvyky a mravy

Hle člověk opilý/žádnemu nemilý

Jestli se chceš, ako svedčí, opilstva varovať,
Tak sobe daj opilého človeka maľovať:
Nech bude neočesaný a sliny po brade,
Neumytý, nespúsobný, zaválaný všade.

Slabé nohy, mŕtvy jazyk a krvavé oči,
Vždycky letíc dolu nose, čo s nohú pokročí.
V hlave víno, v bruchu rozum, v údoch žiadnej sily,
Tento nápis daj pod neho: Hle, člověk opilý.

Tento člověk není člověk, neb rozum utratil,
Když se zbytečným nápojem v hovado obrátil.
A jak spadne do kaluže, bude postel' jeho,
A i svine tam líhajú z obyčeje svého.

Vysvetlenie: V mravnom ponaučení autor načrtáva prirodzený portrét opilca. Odsudzuje opilstvo a vystríha pred ním. Keď sa uvidíš opitý, nebudeš chcieť piť. Opitý človek vyvoláva odpor svojím odpudzujúcim vzhľadom a nedôstojným správaním. Víno ho oberá o rozum. Prestáva byť človekom a stáva sa zvierat'om-sviňou.

Test

1. Kedy bol barok - uved' obdobie
2. Ktoré obdobie bolo pred barokom?
3. Vysvetli spoločenské pomery v období barokovej literatúry
4. Hugolín Gavlovič – čo o ňom vieš?
5. Valaská škola mravov stodola – vysvetli, o čom bolo dielo
6. Koľko básní obsahuje zbierka?
7. Čo kritizoval a čo chválil Gavlovič?
8. Kto bol J.A. Komenský - čo o ňom vieš?
9. Ako sa volá najznámejšie Komenského dielo?
10. Vymenuj a vysvetli Komenského základné zásady výchovy
11. Vlastnými slovami napíš hlavné myšlienky oboch básní

Pošlite odpovede napísané ručne, prefotiť, do 6. 11. 14.00

NEJ – PhDr. Bohilová

Pokračujeme v opise osoby. Doteraz ste mali slovnú zásobu na tému oblečenia, rozšírime si ju o opis vonkajších znakov a vnútorných charakterových vlastností. Postupne sa ju učte.

Vzhľad, postava

das Aussehen	vzhľad		
alt	starý	komisch	čudný
altmodisch	staromódny	krank	chorý
blaue Augen	modré oči	lang	vysoký
dumm	hlúpy	schlank	chudý
die Brille	okuliare	schön	pekný
groß	veľký	schwach	slabý
gut angezogen	dobře oblečený	sportlich	atletický
häßlich	škaredý	stark	silný
hübsch	krásny	sympatisch	sympatický
intelligent	inteligentný	vollschlank	plnoštíhly
jung	mladý		
klein	malý		

Osobnosť a povaha

faul	lenivý
fleißig	pracovitý
freundlich	priateľský
nervös	nervózný
glücklich	šťastný
interessant	zaujímavý
langweilig	nudný
laut	hlučný
lustig	veselý
nett	milý
ruhig	pokojný
traurig	smutný

Opis vlasov

schwarze Haare	čierne vlasy
blonde Haare	blond vlasy
braune Haare	hnede vlasy
glatte Haare	rovné vlasy
graue Haare	šedivé vlasy
kurze Haare	krátke vlasy
lange Haare	dlhé vlasy

Prečítajte si opis dedka, tiež text č.23 Vorbilder und Idole (Vzory a ideály) a vypracujte na základe prečítaného opis osoby, ktorú si vy vážite, ktorá je pre vás vzorom.(mama, otec, brat, učiteľ...) Opis mi pošlite na mail.

1.) Mein Großvater heißt Jozef.

2.) Er ist 76 Jahre alt, aber er sieht jünger aus.

3.) Er wohnt in Trnava und schon lange ist in der Rente.

4.) Er ist sehr hoch, schlank, blondhaarig und hat ein freundliches Gesicht.

5.) Am liebsten trägt er die langen Hosen mit dem T-Shirt und sehr bequeme sportliche Schuhe.

6.) Er mag Oldies, am meisten die Blechmusik, aber auch die moderne Musik.

7.) In seiner Freizeit arbeitet er in seinem Garten im Dorf.

8.) Zu seinen anderen Hobbys gehören: Reparieren der verschiedenen Sachen im Haushalt.

9.) Er mag Spaziergänge mit seinen Freunden, Rad fahren, aber er hat auch Zeit für seine Enkelkinder.

10.) Er ist sehr fleißig und ohne Arbeit kann er nicht leben.

11.) Zu seinen guten Eigenschaften gehören Toleranz, Freundlichkeit, Hilfsbereitschaft.

DEJ - Mgr. Urbanová

Milí študenti,

posielajte projekty na tému :

Staroveké olympijske hry, moja adresa...zuzanaurbanova75@gmail.com

Nezabudnite napísať triedu a vaše meno

Prvé kniežatstvá na Slovensku

Slovania – živil sa roľníctvom, chovom dobytky a remeselníctvom. Žili slobodne v rodových občinách. V priebehu 6. storočia obsadili strednú a juhovýchodnú Európu. Začal sa posledný úsek pravekých dejín v Európe (mimo Rímskej ríše) známy ako **staroslovanská doba**. Ich pokojný život na území Slovenska (volajú sa Sloveni) narušili Avari, pred ktorými sa chránili budovaním opevnených hradísk – **hradištná doba**.

Avari – boli to kočovné výbojné kmene, ktoré žili v susedstve Slovanov 250 rokov, oberali ich o zásoby, príbytky, ženy... Bývali v stanoch, jurtách, okolo ktorých si stavali **hrinky** (opevňovacie násypy).

Samova ríša (623 – 658) – prvý kmeňový zväz Slovanov, ktorý založil Samo – franský kupec, pomohol Slovanom poraziť Avarov.

Na území Samovej ríše vznikli dve kniežatstvá – **moravské a nitrianske** (prvým známym kniežaťom bol Pribina, ktorý v Nitre postavil 1. kresťanský kostol na našom území)

Veľká Morava – vznikla roku **833** násilným pripojením nitrianskeho kniežatstva k moravskému. Pribina bol vyhnaný, usadil sa v novom sídle Blatnohrade.

Slovensko v období Veľkej Moravy

Veľká Morava sa stala prvým spoločným štátom Čechov a Slovákov, neustále odolávala útokom susedov – východofranských panovníkov (hlavne Ľudovít Nemec). Keď na trón zasadol Rastislav, budoval proti Frankom pevnosti a hľadal spojencov. K celkovému upevneniu ríše výrazne prispela i **christianizácia Veľkej Moravy**.

Keď Ľudovít Nemec nedokázal poraziť Rastislava, spojil sa s jeho synovcom Svätoplukom, ktorý vydal strýka Nemcom. Tí ho oslepili a uvrhli do žalára, kde aj zomrel.

Za vlády Svätopluka dosiahla Veľká Morava najväčší hospodársky (poľnohospodárstvo, rozvoj baníctva a remesiel) a územný rozmach. Jadro ríše tvorilo Slovensko a Morava. Bol to nezávislý štát podriadený iba pápežovi a Svätopluk sa stal nezávislým panovníkom, kráľom. Po jeho smrti nejednotnosť jeho synov posmelila nepriateľov a v roku 907 Veľká Morava zaniká.

14. Byzantská misia a Slovensko

Kresťanstvo bolo známe na našom území už v rímskej dobe (v 2. stor.). V Nitre bol postavený 1. známy kresťanský kostol v strednej a východnej Európe. Po vzniku Veľkej Moravy šírili kresťanstvo franskí kňazi (v latinčine).

Rastislav chcel dokončiť christianizáciu ríše a zbaviť sa franskej závislosti. Požiadal byzantského cisára Michala III. O vierozvestov. R. **863** prichádzajú na VM solúnski bratia **Konštantín a Metod**. Šírili kresťanstvo, zakladali školy, vychovávali duchovných, vykonávali liturgie, prekladali, písali... Zostavili písmo **hlaholiku**, jazyk **staroslovienčinu** – prvý živý bohoslužobný jazyk v Európe.

Neskôr sa **Metod** stal moravsko-panónskym arcibiskupom a poverencom rímskeho pápeža. Vybudoval na Veľkej Morave cirkevnú organizáciu, ale neustále narážal na odpor nemeckých kňazov i samotného panovníka – Svätopluka. V roku 880 sa musel obhajovať z hlásania bludov pred pápežom v Ríme. Po svojom očistení dosiahol u pápeža uznanie nielen cirkevnej, ale aj politickej suverenity Veľkej Moravy. Po jeho smrti **885** bola staroslovienčina zakázaná a Metodovi stúpenci na čele s biskupom Gorazdom boli vyhnaní z krajiny (Poľsko, Čechy, väčšina na Balkán – upravili hlaholiku na **cyriliku**). Tak sa rozšírilo kresťanstvo v slovienskom jazyku medzi slovanskými národmi a súčasne boli položené **základy písomníctva** Srbov, Bulharov a Rusov.

Urobte si poznámky k téme

kresťanstvo –most k stredovekej vzdelanosti, str.35, uč. Č.1

CHEM – Mgr. Mišeje

Téma : NEPRECHODNÉ PRVKY NEKOVOVÉHO CHARAKTERU

Medzi neprechodné prvky patria • vodík, • kyslík, • voda, • síra, • uhlík, • halové prvky

Úloha: - Vypracovať jednu z tém : • vodík

- kyslík a ozón
- voda

1, Uveďte a charakterizujte vlastnosti, výskyt vybraného neprechodného prvku

2, Popíšte jeho použitia

3, Popíšte jeho zlúčeniny a ich použitie.

Tému je potrebné poslať na mail beata.miseje@sosoasto.sk do 10.11.2020. Do predmetu správy napíšte svoje priezvisko a triedu. Každý žiak pracuje samostatne.

Upozornenie! Vypracovanie zadaných úloh v stanovenom termíne a ich zaslanie sú jednou z podmienok pre polročnú klasifikáciu. V prípade ak je nejaká prekážka (zdravotná, rod. dôvody...) pre nesplnenie úloh v stanovenom termíne je potrebné napísať a dohodnúť sa na novom termíne.

INF – Mgr. Lacika

Webové prehliadače

Na prezeranie webových stránok musí byť v počítači nainštalovaný na to určený program – **prehliadač webových stránok (www browser)**. Webových prehliadačov je veľa, napr.: Mozilla Firefox, Microsoft Edge, Google Chrome, Opera a Safari, každý vyzerá trochu inak a každý môže mať iné doplňujúce funkcie. Ak si otvoríme nejaký prehliadač, do riadka s adresou napíšeme adresu www stránky, ktorú si chceme pozrieť a stlačíme klávesu enter. Po potvrdení adresy sa v najväčšej časti okna, **na ploche prehliadača**, začne postupne zobrazovať stránka. Zobrazovanú časť dlhšej stránky posúvame zvislým posúvačom na pravom okraji stránky. Ak pri písaní www adresy urobíme preklep, zobrazovanie stránky môžeme **zastaviť** a napísať adresu znova. V prípade, že sa stránka zobrazuje pomaly alebo sa zobrazovanie stránky zastaví úplne, môžeme použiť tlačidlo **obnoviť** a www prehliadač sa pokúsi stránku opäť zobrazíť. Ak sa začne zobrazovať obsah stránky, ktorý nechceme vidieť, ktorý je neslušný alebo dokonca zakázaný, zobrazovanie stránky hneď zastavíme alebo prejdeme na inú stránku.

Na www stránke má kurzor na obrázkoch a na texte **tvar šípky**. Na niektorých slovách a obrázkoch však zmení **tvar na ruku, ktorá akoby prstom niečo ukazovala**. Ukazuje na miesto, ktorému hovoríme **hypertextový odkaz**, alebo jednoducho odkaz. Je to miesto, na ktorom je ukrytá ďalšia stránka. Presunieme sa na ňu jednoduchým kliknutím na odkaz. Odkaz môže spájať stránky, ktoré sú uložené na to istom serveri, ale aj stránky uložené na rôznych serveroch. A odkaz môže spájať stránky, ktoré spolu súvisia, ale aj stránky, ktoré spolu vôbec nesúvisia. Ak je odkazom časť textu, tento býva **podčiarknutý** alebo **farebne odlišený** od ostatného textu.

Stránke, ktorá sa na www adrese zobrazí ako prvá, hovoríme **titulná stránka**, niekedy aj **domovská stránka, domov** alebo **úvod**. Z nej sa postupným prechádzaním odkazov dostaneme na všetky ďalšie stránky.

Webový prehliadač si pamätá aj **históriu navštívených stránok** a to v takom poradí, v akom sme ich navštívili, stačí len stlačiť tlačidlo **späť**.

Ak sme si preklikávaním odkazov už konečne našli svoju obľúbenú stránku a nechceme si jej adresu zapisovať, môžeme využiť ďalšiu službu webového prehliadača a to je vytvorenie **záložky s adresou obľúbenej stránky**. V hlavnej ponuke záložky (alebo obľúbené či znak hviezdy na konci adresného riadka v závislosti od www prehliadača) si vyberieme príkaz Pridať medzi záložky (Pridať medzi obľúbené alebo Vytvoriť záložku pre túto stránku). Prehliadač nám ponúkne možnosť zvoliť meno pre našu záložku a priečinok, kam bude záložka umiestnená, ako aj možnosť odstrániť a upraviť vytvorenú záložku. Používanie záložiek je praktické, iba ak stále pracujeme na tom istom počítači a s tým istým prehliadačom.

Vyhľadávanie informácií na internete

Najjednoduchší spôsob ako si nájsť informácie na internete je poznať adresu stránky, kde hľadané informácie sú. V prípade, že presnú adresu nepoznáme, môžeme použiť **internetový vyhľadávač** a pokúsiť sa adresu nájsť. Činnosť týchto vyhľadávačov spočíva v prechádzaní miliárd stránok a vyhľadávaním odkazov, ktoré sa na nich nachádzajú. Internetové vyhľadávače majú vyhľadávacie okienka ako napríklad **google**. Do tohto okienka píšeme slová, ktoré súvisia s našimi

hľadanými informáciami. Po potvrdení vyhľadávania sú tieto slová porovnané s **klúčovými slovami** zo stránok. Autori www stránok sa snažia o to, aby boli adresy stránok čo najjednoduchšie, aby sa čo najľahšie zapamätali a aby korešpondovali s informáciami na stránke. Pri rozhodovaní o tom, aké slová zadáme do vyhľadávacieho poľa, zvolíme také, ktoré sa pravdepodobne nachádzajú na hľadaných stránkach. Napríklad namiesto výrazu bolí ma hlava zadajme bolesť hlavy, pretože zdravotnícke webové stránky používajú skôr tento výraz.

Pri hľadaní www stránok nám môže pomôcť **katalóg www stránok** (ako katalóg v knižnici), ktorý má adresy stránok zaradené do kategórií a podkategórií. Nie je však v ľudských silách zapísať do katalógov všetky novo vzniknuté stránky. Ďalšou nevýhodou je, ak autor zaradi stránku do nesprávnej kategórie.

Príklady internetových vyhľadávačov:

- Google
- Yahoo
- Bing
- Zoznam

Ak hľadáme na www stránke informácie, ktoré sú pre nás naozaj dôležité, okrem toho, či sú tieto informácie aktuálne, sa vždy presvedčme aj o tom, či sú hodnoverné. Dobrým znakom je, ak je na stránke uvedený aj jej autor a kontakt na neho. Ak na stránke nenájdeme dátum poslednej zmeny ani kontakt na autora, informáciám na tejto stránke radšej neverme. Keďže o webovú stránku sa stará autor, jej vzhľad sa môže zmeniť, kedykoľvek si to autor zaumieni.

Úloha:

1. *V slovenskom katalógu nájdí www stránku našej školy.*
2. *V slovenskom katalógu nájdí stránku nášho mesta.*
3. *V slovenskom katalógu nájdí stránku týkajúcu sa tvojho konička.*

Vypracovanú úlohu mi pošlite mailom na lacikatomas741@gmail.com

PDP - Ing. Ičová

Téma: Kapitálové spoločnosti

- Znaký kapitálových spoločností
- Spoločnosť s ručením obmedzeným
- Orgány spoločnosti

Učivo bolo zaslané žiakom do spoločnej skupiny na facebooku. Žiaci si vypracujú odpovede na otázky:

1. Kto môže založiť s.r.o.?
2. Aká je výška základného imania s.r.o.?
3. Čím ručia spoločníci za záväzky spoločnosti s.r.o.?
4. Aké sú orgány s.r.o.?
5. Kto môže založiť a.s.?
6. Aká je výška základného imania a.s.?
7. Čím ručia spoločníci za záväzky spoločnosti a.s.?
8. Aké sú orgány a.s.?

Odpovede na otázky vypracujú žiaci ručne a odfotené zašlú na adresu daniela.icova7@gmail.com do 3.11.2020.

MCR - Ing. Ičová

Téma: Tomáš Baťa+ Japonský manažment

Materiály žiaci dostali do spoločnej skupiny na facebooku. Učivo bolo vysvetlené a od komunikované so žiakmi počas predchádzajúcich online hodín.

Dňa 3.11.2020 bude prebiehať ústne skúšanie žiakov v čase od 13,00h do 15,30h prostredníctvom videohovoru cez messenger. Presný rozpis skúšania bol zaslaný žiakom do spoločnej skupiny na facebooku.

GCR – RNDr. Žiarna

Téma 9: REALIZAČNÉ PREDPOKLADY CR

Realizačné predpoklady CR

- Umožňujú realizáciu CR na určitom mieste, tam, kde sú vhodné lokalizačné predpoklady
- Delia sa:

1) MATERIÁLNO-TECHNICKÉ ZARIADENIA = súbor zariadení, ktoré umožňujú rekreačné využívanie určitého územia účastníkmi CR

Patria sem:

a) Ubytovacie zariadenia = umožňujú pobyt na určitom mieste, líšia sa navzájom kapacitou, kvalitou a rozsahom služieb, polohou v rámci SR

= poloha ubyt. zariadení v rámci SR – rozmiestnené nerovnomerne

Delia sa:

- ubyt. zariadenia voľného CR (hotel, motel, kemping)
- ubyt. zariadenia viazaného CR (podniková chata)
- ubyt. zariadenia individ. rekreácie (súkr. chata, chalupa)

b) Stravovacie zariadenia = niekedy ako súčasť ubytovacieho zariadenia – interiérové; exteriérové
= využitie: sezónne

celoročné

= majú navzájom rozdielne:

- kapacita
- kvalita
- charakter

c) Rekreačné dopravné zariadenia = slúžia na rekreačné aktivity v mieste pobytu (vlek, lanovka, výletná

loď, koč s koňmi, historické vlaky, vláčiky...)

d) Iné zariadenia

= kultúrno-spoločenské (kino, divadlo, knižnica, koncertná, tanečná sála...)

= športové (ihriško, tenis. kurt, bazén, lyžiarska trať...)

= sprostredkovacie (turist. inform. kancelária, cestovná kancelária ...)

= iné (obchody, parkoviská, horská služba, zdravotné stredisko, čerpace stanice ...)

2) DOPRAVA (komunikačné predpoklady) = súbor dopravných podmienok na mieste realizácie CR
Hl.cieľ dopravy = prepraviť účastníkov na miesto realizácie CR čo najrýchlejšie + najbezpečnejšie

Je to:

Komunikačná(dopravná) sieť – zabezpečuje prepravu účastníkov CR z miesta pobytu na miesto realizácie CR

Štruktúra komunikačnej siete = rozmiestnenie, hustota, význam jednotlivých komunikácií (čím väčšia hustota, tým lepšie sú komunikač. predpoklady danej oblasti pre CR)

Dopravná dostupnosť stredísk CR – čím je lepšia, tým väčšia účasť na CR

Druhy využívanej dopravy:

- **Cestná doprava** = má časté využitie v CR (mototuristika), rozhoduje hustota, kvalita ciest; je osobná a hromadná
- **Železničná doprava** = prepraví veľa osôb naraz; pohodlná
- **Letecká doprava** = rýchla, využívaná na veľké vzdialenosti
- **Lodná doprava** = pomalá, častejšie využívané trajekty pre kontakt s ostrovmi

Téma 10: PREDPOKLADY CR NA SLOVENSKU

A) Lokalizačné predpoklady pre CR

Reliéf= územie SR patrí do 2 sústav (každá s iným reliéfom):

1. Karpatská sústava (pohoria SR)
2. Panónska panva (nížiny, pahorkatiny)

= pre cestovný ruch atraktívny reliéf: kaňonovité doliny (Zádielska d.), tiesňavy (Manínska t.), skalné mestá (Súľovské skaly), krasový reliéf (jaskyne- Domica)

Klíma

= v SR mierne podnebie

= vyčleňujú sa 3 klimatické oblasti:

a) Teplá = juh záp, a vých, Slovenska, juhovýchodná oblasť Slovenska (Podunajská níž., Východoslovenská níž., Juhoslovenská kotlina), do 400 m n. m.

= vhodná pre letnú rekreáciu, kúpanie vo voľnej prírode

b) Mierne teplá = = nižšie pohoria, pahorkatiny severnej časti záp. a vých. a južná časť stredného Slovenska (Štiavnicke vrchy, Kremnické vrchy, Malé Karpaty...)

= prevláda turistické využitie, menej zimné športy

c) Chladná = najvyššie časti pohorí severného a časti stredného Slovenska (Tatry, Nízke Tatry, Malá Fatra...)

= prevláda využitie na zimné športy

Vodstvo

využitie majú :

= vodné plochy (umelé vodné nádrže, jazerá, rybníky)

= vodné toky (niektoré úseky riek)

= oblasti výskytu termálnych a minerálnych prameňov

= atraktívne formy (vodopády, gejzíry)

- umelé vodné nádrže - letná rekreácia , vodné športy, kúpanie, niekde rekreačná lodná doprava (Slňava, Orava, Liptovská Mara, Zemplínska šírava, Domaša)

- jazerá = prirodzené vodné plochy (Senecské j., Zlaté piesky)

môžu byť= ľadovcové (plesá, Skalnaté pleso)

banské jazerá = tajchy = kúpanie, rybolov (Počúvadlo)

- rybníky = prirodzené vodné nádrže

= často plnia funkciu regionálnych alebo lokálnych stredísk CR = napr. rybníky v okolí miest Levice

- rieky = rekreačné využitie riek v SR – vodná turistika (Dunaj, Malý Dunaj, Hron, Hornád, Ipel', Dunajec)

- termálne a minerálne pramene – využitie na kúpeľnú liečbu (Piešťany, Bardejov, Trenčianske Teplice...) a termálne kúpaliská (Patince, Podhájska, Štúrovo...)

- Atraktívne vodné formy = vodopády (vo Vysokých Tatrách, Slov. raji...), gejzíry (Herľany)

Flóra a fauna

= najväčšie využitie majú lesy (pešia turistika, poľovníctvo)

= pre CR atraktívne:

- ✓ botanické záhrady, arboréta (Bratislava, Banská Štiavnica, Tesárske Mlyňany)

- ✓ zoologické záhrady (Bojnice, Bratislava, Košice)

- ✓ poľovné a rybolovné revíry

- ✓ chránené územia (náučné chodníky)

Podmienky utvorené človekom

= sú lokalizačné predpoklady, zahrnujúce kultúrne pamiatky a podujatia, podmieňujúce účasť na CR

= sú to:

a) architektonické pamiatky (hrady- Bratislavský, Oponický, Spišský..., zámky – Budatín, Bojnický..., kaštiele – Betliar, Svätý Anton, Nitrianska Streda, Kovarce..., kostoly

b) múzeá, galérie

c) archeologické lokality a náleziská (Iža, Bratislava –Rusovce, Bojná...)

d) doklady ľudovej kultúry (skanzeny, ľudové domy – Vlkolínec, Pribylina, Martin...)

e) národopisné slávnosti a festivaly (folklórny festival: Východná, Detva, Myjava, Gombasek

letné hudobné festivaly: Domaša, Duchonka, Orava, Ružiná, Trenčín; Bratisl. hudobné slávnosti, Bratisl. džezové dni, Zvolenské hry zámocké)

f) výstavy, veľtrhy (v Nitre, Bratislave, Trenčíne – rôzne zameranie výstav a veľtrhov)

B) Selektívne predpoklady pre CR

1. Urbanizačné

= najväčší podiel účasti na CR má mestské obyvateľstvo

= najviac účastníkov CR je z najväčších miest Slovenska, ktoré sú aj význam. centrami CR (BA, KE, PO, NR, ZA, BB, TT, TN, PP ...)

= z hľadiska hustoty obyvateľstva je **priama závislosť** medzi hustotou sídla a účasťou na **CR** (čím je zástavba sídiel hustejšia, tým intenzívnejší je aj záujem ich obyvateľstva o účasť na cestovnom ruchu)

= charakter zástavby ovplyvňuje CR tak, že väčšiu účasť majú ľudia z výškovej zástavby

2. Demografické

= Hustota obyvateľstva - účasť obyvateľstva na CTR rastie so rastúcou hustotou obyv. (priemerná hustota obyv. v SR = 110 obyv./ 1 km²)

- najväčšia je hustota vo veľkých mestách a ich okolí

= Vek obyvateľstva - najviac účastníkov cestovného ruchu je vo veku od 18-45 rokov, rôzne vekové skupiny – rôzna dĺžka voľného času, rôzne záujmy

= Pohlavie - v cestovnom ruchu prevláda účasť mužov

- záujem mužov o rekreačné aktivity v rámci krátkodobého CR je asi 2x väčší ako záujem žien

- pri niektorých rekreačných aktivitách (napr. poľovníctvo, rybolov) je tento pomer ešte výraznejší

- zdôvodnenie vyššej účasti mužov na CR: muži sa v mimoprac. čase viac venujú činnostiam, ktoré sa zaraďujú

medzi rekreačné aktivity a majú tiež vyššiu účasť na kongresovom CR

3. Sociologické

sú 2 skupiny sociologických predpokladov:

1. skupina – poukazujú na postavenie človeka v spoločnosti

= ekonomická aktivita – účasť v CR najmä ekon.aktívni (t.j. pracujúci), hlavne v terciárnom sektore

= vzdelanie - vo všeobecnosti najvyšší záujem o účasť na cestovnom ruchu prejavujú osoby s

vysokoškolským vzdelaním a najnižší záujem prejavujú osoby so základným vzdelaním

= sociálna príslušnosť – najmä ľudia duševne pracujúci, fyzicky pracujúci menej krátkodobého CR

v podobe fyzickej aktivity

2. skupina – odráža materiálnu situáciu účastníka cestovného ruchu

= vlastníctvo auta, chaty – pozit.vplyv na účasť na CR, väčšia mobilita, využívanie vlastných objektov rekreácie

= výška príjmu – priamy vplyv na účasť na CR, vplyva na výber strediska, rozsah výberu služieb, dĺžku pobytu

= počet a štruktúra členov domácnosti - pri vekovej štruktúre domácnosti platí, že čím je vek najmladšieho dieťaťa nižší, tým nižšia je účasť na krátkodobom cestovnom ruchu

C) Realizačné predpoklady pre CR

- Vid' Téma č.9

Ubytovacie zariadenia

- Sú 1 z predpokladov rozvoja CR

- Ich počet v posl. rokoch rastie

- sú rozmiestnené nerovnomerne; najviac : Vysoké Tatry, Nízke Tatry, Malá Fatra, Veľká Fatra, vodné nádrže s rekreačným využitím

Stravovacie zariadenia

- najmä na miestach koncentrácie ubyt.zariadení

- ich sieť v posl. 2 r. prudko vzrástla

Zábavné zariadenia

- poskytujú doplnkové služby

- kvalita poskytovaných služieb pôsobí na využiteľnosť strediska CR

Rekreačné dopravné zariadenia

- vzájomne sa líšia prepravnou kapacitou, kvalitou, atraktivitou (lesná železnica, pozemná lanovka, vlek,

mestský vláčik, balón, vyhliadkové lietadlo)

Sprostredkovacie zariadenia

- sprostredkujú účasť na cestovnom ruchu (CK, CA, turistické informačné kancelárie)

- vzájomné rozdiely sú v kvalite a rozsahu poskytovaných služieb

- ide o sprostredkovanie dopravy, ubytovania, stravovania, poistenia, predaja vstupeniek na kultúrne, športové podujatia...

Doprava

- v rámci SR na CR využívaná najmä cestná doprava

- kvalita ciest nedostatočná

- deficit diaľničnej siete

- železničná menší význam pre CR – predpokladom vyššej využiteľnosti je skvalitnenie a modernizácia

- letecká – využívaná v zahraničnom CR
- vodná – minimálny význam napriek hustej riečnej sieti, len na rekreačné účely

EKN - Ing. Pavlovičová

Študenti sú v kontakte s vyučujúcou prostredníctvom svojich emailových adries, dostávajú učivá s konkrétne stanovenými úlohami, ktoré podľa inštrukcií vypracúvajú a posielajú vyučujúcej

Dostali presné inštrukcie ohľadom priebehu online hodiny a skúšania

V tomto týždni sú témy na preskúšanie v rámci doteraz prebraných tém tematického celku **Trh a trhový mechanizmus**

TSCR - Ing. Pavlovičová

Študenti sú v kontakte s vyučujúcou prostredníctvom svojich emailových adries, dostávajú učivá s konkrétne stanovenými úlohami, ktoré podľa inštrukcií vypracúvajú a posielajú vyučujúcej

Dostali presné inštrukcie ohľadom priebehu online hodiny a skúšania

V tomto týždni sú témy na preskúšanie v rámci doteraz prebraných tém tematického celku **vznik a základné podmienky CR**

TEA - Ing. Chalupová

Téma: Návnik písmen c,i



5. NÁCVIK SKUPÍN SLOV

Odseky odpisujte takto: 1. + 2. riadok, 2. + 3., 3. + 1., 1. + 2. + 3. riadok. Chybné slová si precvičte.

kdesi ktosi kosil, ciele akejsi akcie, dni a noci sliedili,	60
naliali si ocot, dali si kokteil, nakoniec dostali sankcie,	120
naladili si tieto stanice, je to asi na konci tejto lekcie,	180
deti dostali injekcie a ani nejojkli, dodali aj index cien,	60
sedeli na ceste, silil sa do tanca, na koleno si dal octan,	120
ocenili eseje o klasike, dostali ste licencie na tie diela,	180

6. ODPIS NA ABSOLÚTNU PRESNOSŤ

Odpíšte bez chyby. Odmenou sú 3 bonusy za bezchybný odpis na prvý pokus.

na ceste od stanice k colnici je nejeden klinec, asi nie je nikto na linke, dodali kolekcie a nedodali doklad, dekan je istotne na inej klinike, tikitaka tikita, kolok je cenina,

Úlohy: opísať cvičenia 5 a 6 podľa zadania = veľkosť písma 12, zarovnanie na obe strany, riadkovanie 1,5

UCT – Ing. Chalupová

Téma: súvaha v pohybe (zmeny súvahových stavov)

Pozrite si prezentácie:

Zmeny súvahových stavov

Súvaha

ÚLOHY:

1. Urobiť poznámky z prezentácie Zmeny súvahových stavov
2. Vypracovať tvorbu súvahy – 2 príklady na konci prezentácie
2. Účasť na on-line hodine podľa zaslaného rozvrhu **utorok o 11,00**

ODP – Ing. Chalupová

ÚLOHY: poslať vypracovanú 1kapitolu, 2 kapitolu – časť prieskum trhu, prílohy : dotazník + logo **do 13.11.2020**

On-line hodiny podľa rozvrhu – **piatok o 9,00**

MAR – Ing. Chalupová

Téma: stratégie podniku

Marketingová stratégia

Vytváranie marketingovej stratégie nie je jednorázovou činnosťou. Je to proces hľadania a nachádzania, pokusov a omylov a učenia sa z chýb konkurencie.

Marketingovou stratégiou sa rozumie dlhodobá koncepcia činnosti podniku v oblasti marketingu a jej zmyslom je účelne rozvrhnúť zdroje podniku tak, aby sa mohli splniť dva základné ciele, a to :

- *spokojnosť zákazníka,*
 - *dosiahnutie výhody v konkurenčnom boji.*
- *Marketingové stratégie z hľadiska dlhodobej stability podniku*
- a) *Stratégia diferenciacie produktu – diferenciaciu môže spôsobovať napríklad jedinečnosť tovaru, poskytovanie doplnkových služieb, pôsobenie distribúcie atď.*
 - b) *Stratégia minimálnych nákladov - - zmyslom je zabezpečiť najväčšie ziskové rozpätie pri vysokom objeme tržieb a nízkym ziskom predaného výrobku.*
 - c) *Stratégia trhovej orientácie – dôvodmi jej používania sú nedostatok zdrojov pre trh veľkého rozsahu, vysoká ziskovosť niektorého segmentu, nízka konkurencia v určitom segmente.*

➤ Stratégia podniku vzhľadom na jeho životný cyklus

Úspešný a prosperujúci vývoj podniku je podmienený dobrou stratégiou. Stratégiou treba chápať stanovenie dlhodobých cieľov podniku.

V podniku rozoznávame tieto tri typy stratégií :

- 1) **Stratégia rastu** – vedie k úspechu podniku v podnikaní- rast podielu na trhu, a ukazovateľmi rastu sú zvyšovanie tržieb, rast zisku atď.
- 2) **Stratégia stability** – orientuje sa na udržanie priaznivého stavu podniku t.j. pokračuje v predmete svojho podnikania a v prípade uskutoční malé zmeny.
- 3) **Stratégia útlmu** – nie je veľmi populárna, ale môže byť efektívnou v prípade ak umožní podniku predísť náhlemu úpadku a bankrotu s dôsledkami pre zamestnancov, akcionárov, veriteľov a pod. Je to stratégia, ktorá vedie k postupnému ukončeniu podnikania, prípadne výroby výrobku.

ÚLOHY:

1. Spracovať poznámky - vytlačiť
2. Účast' na on-line hodine podľa zaslaného rozvrhu **pondelok o 9,00**
3. postupne sa pripravovať na skúšanie témy plánovanie

TSV – Mgr. Gráčik, Mgr. Urbanová

Milí študenti, verím, že viacerí, ktorí ešte stále nezačali venovať pozornosť fyzickej aktivite, sa už zobudia. Naozaj je v záujme nás všetkých starať sa o svoje zdravie. Počínajúc zvýšenou hygienou, zodpovednosťou k sebe a i všetkým naokolo.

Fyzická zdatnosť (kondícia) je základný predpoklad pre všeobecné zdravie. Snažím sa robiť takú ponuku aby si každý našiel niečo, čo ho zaujme. Aj 5 minút riadeného cvičenia má zmysel. A ak si chce niekto poriadne zacvičiť, tak si v tých návodoch vie spraviť poriadny tréning. Preto na Vás apelujem v oblasti starania sa o svoje zdravie, fyzickú kondíciu, stravovanie, hygienu a prísun vitamínov.

Všetkým Vám držím palce. Buďte zdraví, zodpovední k sebe aj k okoliu.

Odkazy si nakopírujte do prehliadača.

Najprv pre tých, ktorí sa nevedia nakopnúť – video ako nebyť lenivý:

<https://www.youtube.com/watch?v=P-Kb8M-c3NA>

1. Rozcvičenie – 5 minútky na zahriatie: <https://www.youtube.com/watch?v=Ks-IKvKQ8f4>

2. Kruhový tréning na gauči - Pri každom cvičení máš presne určený počet opakovaní, pauzu si reguluješ sám do vydýchania, kladieme dôraz na techniku vykonania cvičenia. **Je tam len 6 cvičení**, nenáročných. Intenzitu si upravíš počtom kôl cvičení. **Na kvalitný tréning odporúčam 4 kolá cvičení.** Viac či menej uprav si podľa seba.

Pred cvičením pozri video s inštruktážou: <https://www.youtube.com/watch?v=hBOntrscQg>

A) **DREPY S ROTÁCIOU** 10 opakovaní: vykonaj drep s dotykom zadku na gauč, následne po postavení rotácia trupu doprava – následne doľava, počas celej doby cvičenia držíš vo vystretých rukách vankúš tlakom medzi dlaňami.

B) **POKLUS SO STRIEDAVÝM VYKLADANÍM NOHY NA GAUČ** 30sekúnd

C) **ANGLIČÁKY S OPOROU RÚK NA GAUČI** 10 opakovaní: vzpor ležmo zo zapretím rúk o gauč – náskok do podrepu – výskok – odskok do vzporu

D) **BRUŠÁKY S VYLOŽENÝMI NOHAMI NA GAUČI** 12 opakovaní

E) **PLANK S NOHAMI NA GAUČI a ZANOŽOVANÍM** 16 opakovaní (8xkaždá noha)

F) **PLANK KNEE TO ELBOW** 12 opakovaní (6xkaždá noha): plank s nohami na gauči, striedavo dopĺňame pohyb Pkoleno k Plakťu a Ľkoleno k Ľlakťu

3. FIT TABATA: je vysoko intenzívny intervalový tréning, účinný pri spaľovaní tukov.

5 minút intenzity: <https://www.youtube.com/watch?v=x5risLMLWHE>

4. CVIČENIA PRE ODSTRÁNENIE BOLESTI CHRBTÁ:

<https://www.youtube.com/watch?v=YQGugjOzqL8>