

## 2.A SAMOŠTÚDIUM 2.11.2020 –6.11.2020

### **SJL - PaedDr. Krajčovičová**

Definovať pojem morfológia

Charakterizovať pojem slovný druh

Klasifikovať jednotlivé slovné druhy

Vysvetliť gramatický tvar slova

Vymenovať slovesné a menné kategórie

Definovať jednotlivé slovné druhy a ich rozdelenie

Morfológia ( tvaroslovie) je náuka, ktorá sa zaoberá slovnými druhmi, gramatickými tvarmi slov, gramatickými kategóriami slov a tvorením slov. Spolu so syntaxou tvorí gramatiku jazyka

V súčasnej slovenčine sa slová zadeľujú do 10 slovných druhov:

- plnovýznamové - niečo pomenúvajú

- neplnovýznamové - vyjadrujú vzťahy

Slova vyjadrujú vzájomné vzťahy vo vete svojimi tvarmi. Podľa toho, či slovo môže mať rozličné gramatické tvary alebo nie, rozdeľujeme slovné druhy na ohybné a neohybné.

**Gramatický tvar slova** – to sú rozličné podoby slova, teda ohybné slovné druhy sa dajú skloňovať, časovať... Neohybné slovné druhy sa nedajú skloňovať ani časovať, majú stále rovnaký tvar. **Pre každý plnovýznamový druh slov sú typické isté morfológické kategórie, ktoré môžu byť:**

- Menné - **u podstatných a prídavných mien, zámen, čísloviek**
- Slovesné - **u sloviess**

Menné:

Rod- mužský, ženský, stredný

Vzor- 12 vzorov: chlap, hrdina, dub, stroj

žena, ulica, dlaň, kosť

mesto, srdce, vysvedčenie, dievča

Číslo- rozlišujeme jednotné a množné, prípadne pomnožné číslo (nožnice)

Pád- vzťahy vo vete (medzi slovami) sa vyjadrujú kategóriou pádu. V slovenčine je 6

pádov ( N,G,D,A,L,I)

5. pád- vokatív sa nepoužíva.

Slovesné:

Osoba (1., 2., 3.)

Číslo (singulár, plurál)

Čas - prítomný, minulý, budúci

Slovesný vid - nedokonavý vid – píšem, čítam, čítal

dokonavý vid – napísal som, prečítal

Spôsob - oznamovací , podmieňovací, rozkazovací

Slovesný rod - činný rod (Chlapi stavajú dom)

- trpný rod (Dom sa stavia)

Slovesný tvar môže byť určitý alebo neurčitý, jednoduchý alebo zložený

### **Slovné druhy**

Plnovýznamové a neplnovýznamové slovné druhy

---

Slovná zásoba je súhrn všetkých slov používaných v jazyku - je zachytená v slovníku – Slovník slovenského jazyka.

Slova sú rozdelené podľa svojho lexikálneho a gramatického významu na **10 slovných druhov**, z ktorých sú niektoré ohybné a iné neohybné.

### a) ohybné slovné druhy:

Podstatné mená

Prídavné mená

Zámená

Číslovky

Slovesá

- **podstatné mená, prídavné mená, číslovky, zámena – sa skloňujú** (rod, číslo, pád, vzor)

- **slovesá – sa časujú** (osoba, číslo, čas, spôsob)

### b) neohybné slovné druhy:

Príslovky

Predložky

Spojky

Častice

Citoslovcia

Slová delíme aj to podľa toho, čo pomenúvajú (**plnovýznamové**), alebo aké vzťahy vyjadrujú (**neplnovýznamové**).

**Plnovýznamové slová** sú slová, ktoré majú svoj vlastný vecný význam a niečo pomenúvajú (podstatné mená, prídavné mená, zámená, číslovky, slovesá, príslovky)

Plnovýznamové slová označujú:

- osoby, zvieratá, veci a abstraktné pojmy – podstatné mená (substantíva)
- vlastnosti a vlastnícke vzťahy – prídavné mená (adjektíva)
- číselné vzťahy – číslovky (numeráliá)
- okolnosti alebo vlastnosti deja a vlastnosti – príslovky (adverbiá)
- odkazujú alebo ukazujú na všetko predchádzajúce – zámená (pronominá)
- označujú činnosť alebo stav – slovesá (verbiá)

**Neplnovýznamové slová** sú slová, ktoré nemajú samy o sebe vecný význam, nič nepomenúvajú, iba vyjadrujú vzťahy. (predložky, spojky, častice, citoslovcia)

Neplnovýznamové (pomocné) slová nadobúdajú význam iba v spojení s plnovýznamovými slovami, nemôžu byť vetnými členmi. Vyjadrujú:

- okolnosti a vzťahy nesamostatne – predložky (prepozície)
- vzťahy priradenosti a podradenosti – spojky (konjunkcie)
- postoj k slovu a výpovedi – častice (partikuly)
- city, vôľu, zvuky – citoslovcia (interjekcie)

### PODSTATNÉ MENÁ

- **konkrétne** (*chlap, stroj*) – **abstraktné** (*mladosť, umenie*)
- **všeobecné** (*výhra, odpoveď*) - **vlastné** (*Slovák, Bratislava*)
- životné – neživotné (len pri mužskom rode – *zlí psi – zlé psy*)

### PRÍDAVNÉ MENÁ

Delíme ich na **vlastnostné** (pekný, cudzí) a **privlastňovacie** (otcov, matkin).

vzťahové (nedajú sa stupňovať - *sklený*)

živočíšne (*pávi*)

### ZÁMENÁ

Delíme ich na:

- osobné – základné (*ja, ty*) a privlastňovacie (*môj, tvoj*)
- zvrätne – základné (*sa, si*) a privlastňovacie (*svoj*)
- ukazovacie (*ten, taký*)
- opytovacie (*kto, čo, aký, ktorý*)
- vzťahné (opytovacie zámená v súvetiach – Bol to ten kvet, čo tak krásne voňal.)
- vymedzovacie (nikto, všetci, každý, inde, nič, sám)

- neurčité (ktosi, niekto, dakto, voľačo)

### ČÍSLOVKY

- základné (jeden, dva)
- skupinové (dvoje, troje)
- radové (prvý, druhý)
- druhové (dvojaký, trojaký)
- násobné (dvakrát, tri razy)

### SLOVESÁ

- zvrtné (tešiť sa, priať si) a nezvrtné (plakať, čítať)
- plnovýznamové a neplnovýznamové

Plnovýznamové slovesá delíme na: činnostné (*písať, spievať*) a stavové (*spať, rásť*)  
predmetové (*čítať, stavať*) a bezpredmetové (*bežať, kričať*)  
prechodné (*písať, čítať*) a neprechodné (*odolať, vládnuť*)

Neplnovýznamové slovesá delíme na: - **byť**

- **fázové** (*začať, prestať, zostať*)
- **modálne** (*chcieť, musieť, môcť*)
- **limitné** (*ísť a mať*)

**Slovesné tvary jednoduché** - vyjadrené jedným slovom, **Slovesné tvary zložené** - vyjadrené viacerými slovami

- prítomný čas: *kreslím*; - minulý čas: *kreslil som*;
- budúci čas: *nakreslím*; - opisný budúci čas: *budem kresliť*;
- rozkazovací spôsob: *kresli!* - prítomný podmieňovací spôsob: *kreslil by som*;
- všetky neurčité slovesné tvary - minulý podmieňovací spôsob: *bol by som kreslil*

### PRÍSLOVKY

**miesta** (*blízko*)

**času** (*zajtra*)

**spôsobu** (*sklamane*)

**príčiny** (*nevedomky*)

### PREDLOŽKY

- prvotné (*od, k, s, pred*) a druhotné (môžu byť aj inými slovnými druhmi – *okolo, okrem, uprostred*)
- jednoduché (*do, k, blízko*) a zložené (*ponad, spod, vnútri*)

### SPOJKY

- prirad'ovacie
- zlučovacie (a, i, aj, ani, alebo, či) – nepíšu sa pred nimi čiarky
- stupňovacie (*ba; ba aj; nielen, ale aj*)
- odporovacie (*ale, no, jednako*)
- vylučovacie (*alebo; buď; či*)
- podrad'ovacie (*že, aby, keď, ako, ak, pretože, keby, lebo*)
- spájacie výrazy – vzťahné zámená v podrad'ovacích súvetiach (*ktorý, aký, čo ako, kde*)

### ČASTICE

vyjadrujú osobný postoj hovoriaceho k vecnému obsahu výpovede

uvádzacie

o pripájacie (*A mne to nepovieš?*)

o pobádacie (*Aby si nemeškal!*)

vytyčovacie

o vysvetľovacie (*ako, aspoň, navyše*)

o hodnotiace (*akiste, asi, sotva*)

o zdôrazňovacie (*akurát, áno, najmä*)

## CITOSLOVCA

vlastné (ajáj, och, jaj) a zvukomalebne (brnk, cupi-lupi, kvá)

prvotné a druhotné (utvorené zo slovíes – hybaj alebo podstatných mien - *božemôj*)

## **ANJ - Mgr. Rybanský**

A role play related to the topic of Family and Society.

**Rolová hra je dialóg medzi učiteľom a žiakom. Je to akoby scéna z filmu alebo zo skutočného života. Prečítajte si, kto ste vy v tejto scéne a rozprávajte, ako to od vás vyžaduje zadanie úlohy alebo inak povedané scenár filmu. Napíšte, ako by ste v takomto dialógu reagovali. Môžete vo vašej odpovedi použiť aj slová zo zadania úlohy. Vaše odpovede v dialógu by mali byť asi v rozsahu 100-200 slov spolu za celý dialóg. Rolová hra trvá na ústnej maturite po dobu 5 minút. Vaše odpovede budem známkovať ako Konverzáciu v anglickom jazyku. Dajte si záležať. Odpovede dopisujte do častí označené STUDENT. Je ich 5.**

Zadanie pre rolovú hru:

**The student's task:** You think that your parents don't give you enough pocket money. Talk to your parents about it. Prepare some good arguments to persuade them to give you more. Pretend that you are a responsible young person.

Say that you need it for school textbooks, equipment and trips. Tell them you want to give some money to charity, too. You don't mind lying to your parents if you think it is necessary. You think these are all white lies that don't hurt anybody.

**The teacher's task:** You are a parent of a teenager who always asks for money. In your opinion he/she gets a reasonable, appropriate amount of money. You are not willing to give him/her a penny more because you know the money is spent on drinking, smoking, gaming, and gambling. You can't trust your irresponsible child when it comes to money. Suggest shopping together rather than giving more pocket money. Another good suggestion for your child is to get a part-time job to learn the value of money.

-----  
Rolová hra/ dialóg:

PARENT: There is no point in giving you any pocket money. You spend it all in a day or two. You are so careless that I can't trust you with money at all. You have got the brains of a five-year old child. In fact, I am not going to give you any cash from now on.

STUDENT: .....

PARENT: I know that you smoke and drink even though I taught you it is bad for your health. Your clothes smell of alcohol and cigarettes. You try to hide it by using too much perfume. Do you take me for a fool?

STUDENT: .....

PARENT: I have asked for/have requested the bill from your mobile phone company. There are unbelievable charges for paid games. As if that wasn't enough, you are so dumb that you had to gamble in an online casino. Are you playing a bored millionaire?

STUDENT: .....

PARENT: If you need any clothes or books for school, I will be more than happy to go shopping with you at the weekend. Of course, we will watch our budget, so no fancy designer clothes this time. As for your school trip I will call your teacher and check if you are telling the truth.

STUDENT: .....

PARENT: It is about time you learned the value of money. Money doesn't grow on trees, you know. I often have to work overtime to earn enough for all the bills and I don't buy whatever I like/fancy, if it is too expensive. I can help you find a weekend job. What do you say?

STUDENT:.....

### **NEJ - PhDr. Bohilová**

Pracujeme s učebnicou Genau! 1

- slovnú zásobu str. 55 naučiť naspamäť, postupne osvojovať slovká v modrých rámečkoch na str.57, 59, 61 – termín a spôsob skúšania oznámim na mail
- naučiť sa časovať slovesá: nehmen, essen, sprechen, sehen(str.62)
- prečítajte si vety v cv. 3 na str. 57
- doplňte do vety správny tvar slovesa nemem a jedlo, pošlite mi na mail:

Ich ..... als (ako)Vorspeise ...

Mein Vater ..... als Hauptgericht .....

Was ..... du als Nachtsch? Ich ..... als Nachtsch.....

### **RUJ – Mgr. Chudá**

Milí druháci – pokračujeme v samoštúdiu RUJ

Raduga 1

- Str. 88 – v zelenom rámečku – naštudovať, prosím
- cv.3.2. prečítať s dôrazom na sloveso „chatet“
- cv. 3.3 doplniť, namiesto slovesa „byt“ doplňte „chatet“.- pri pomoci zeleného rámečka na ďalšej strane
- cv. .4., 3.5. - prečítať

- Všetko prosím zaslať do piatku poobede. Upozorňujem tých, ktorí nezaslali bez ospravedlnenia predošlé učivá, budú z nich hodnotení nedostatočnou známku. Ak ich zašlete dodatočne, bude známka priemerovaná.

## **OBN – Mgr. Chudá**

### **Tretia hlava Ústavy SR**

#### **Hospodárstvo SR**

Zakladá sa na princípoch sociálne a ekologicky orientovanej trhovej ekonomiky.

Národná banka je nezávislá centrálna banka SR; najvyšší riadiaci orgán je Banková rada – guvernér

Štátny rozpočet sa prijíma zákonom.

Dane a poplatky sú štátne a miestne, možno ich ukladať zákonom.

**Najvyšší kontrolný úrad SR** . Je to nezávislý orgán kontroly hospodárenia. Na čele najvyššieho kontrolného úradu je predseda. Za predsedu a podpredsedu môže byť zvolený každý občan SR, ktorý je voliteľný do Národnej rady SR.

### **Štvrtá hlava**

#### **Územná samospráva**

Základom územnej samosprávy je obec, tvorí ju obec a vyšší územný celok obec a VÚC sú PO, ktoré za podmienok ustanovených zákonom samostatne hospodária s vlastným majetkom a so svojimi finančnými prostriedkami orgány obce: obecné zastupiteľstvo – poslanci volení na 4 – ročné obdobie obyvateľmi obce primátor obce – volený obyvateľmi na štvorročné obdobie; je výkonným orgánom obce orgány vyššieho územného celku: zastupiteľstvo VÚC – tvoria poslanci volení na 4-ročné obdobie, predseda VÚC – volia obyvatelia na 4 – ročné obdobie.

### **Piata hlava:**

#### **Zákonodarná moc**

#### **Národná rada SR**

Je jediným ústavodarným a zákonodarným orgánom SR. Má 150 poslancov, volených tajným hlasovaním na 4 roky. Poslanci sú, zástupcovia občanov. Za poslanca možno zvoliť občana, ktorý má trvalý pobyt na území SR a vek min. 21 rokov. Národná rada zasadá stále, schôdze zvoláva predseda NR SR – Pavol Hrušovský (volí a odvoláva v tajnom hlasovaní NR SR nadpolovičnou väčšinou hlasov všetkých poslancov), predsedu zastupujú podpredsedovia volení NR SR nadpolovičnou väčšinou poslancov, zákony môžu podať, výbory NR SR, poslanci a vláda SR. Zákon nadobúda platnosť vyhlásením, návrh na vyslovenie nedôvery vláde SR alebo poslancovi je potrebný súhlas nadpolovičnej väčšiny všetkých poslancov.

#### **Referendum**

Každý občan SR, ktorý má právo voliť do NR SR, má aj právo zúčastniť sa na referende, vyhlasuje ho prezident SR, ak o to požiadajú petíciou aspoň 350 000 občanov, alebo ak sa na tom uznesie NR SR, vykoná sa do 90 dní od jeho vyhlásenia prezidentom SR, nemôže sa konať v období kratšom ako 90 dní pred voľbami do NR SR, môže sa konať v deň volieb do NR SR, výsledky referenda sú platné ak sa na ňom zúčastnila nadpolovičná väčšina oprávnených voličov a ak bolo referendum prijaté nadpolovičnou väčšinou účastníkov referenda.

**V tejto časti, milí študenti, pokračujeme v orientácii v základnom zákone štátu – v Ústave SR – 3.**

#### **Hlava**

**Čo si máme osvojiť :**

- **Na akom princípe pracuje hospodárstvo SR, ako sa prijíma štátny rozpočet, aká inštitúcia je Národná banka, Najvyšší kontrolný úrad, aké druhy daní poznáme**
- **čo je základom územnej samosprávy, aké orgány má, ako hospodári s majetkom/ obec, VUC/**
- **popísať základné znaky najvyššieho zákonodarného orgánu – NR SR**
- **znaky, funkcie referenda**

## **DEJ - Mgr. Urbanová**

**Prvá svetová vojna, vojna mocností.**

**Doba trvania 1. svetovej vojny - 4 roky.**

**Začiatok vojny - 28.7. 1914** – Rakúsko-Uhorsko vyhlásilo vojnu Srbsku

**Koniec vojny - 11.11.1918** - kapitulácia Nemecka

**Príčina - boj veľmocí o nové delenie sveta a kolónie**, hlavne Nemecko a Rakúsko-Uhorsko mali kolónií málo a chceli ich získať na úkor Anglicka, Francúzska a Ruska, ktoré ich mali veľa.

**Zámienka – vražda následníka rakúskeho cisára Františka Ferdinanda s manželkou v bosnijskom meste Sarajevo 28.6. 1914.** Vraždu spáchal srbský študent **Gavrilo Princip**, člen organizácie Mladá Bosna, ktorú podporovala srbská organizácia Čierna ruka, ako pomstu za okupáciu Bosny rakúskou armádou.

Bojujúce štáty tvorili **2 vojenské spolky**:

**Trojopolok: Nemecko, Rakúsko-Uhorsko, Taliansko**, v roku 1915 Taliansko vystúpilo a Nemecko s Rakúsko – Uhorskom sa začali nazývať **Ústredné/Centrálne mocnosti**. Neskôr sa k nim pridali 2 spojenci – **Bulharsko** a **Turecko**.

**Dohoda: Veľká Británia, Francúzsko, Rusko**, neskôr sa k nim pridali mnohí spojenci, najmä **USA, Japonsko, Taliansko, Belgicko, Srbsko, Grécko** a iné.

Nebojujúce štáty, nazývané **neutrálne** – **Dánsko, Nórsko, Švédsko, Švajčiarsko, Holandsko a Albánsko**. Tieto neutrálne štáty však fungovali ako križovatka špiónov, ktorí pracovali pre obe bojujúce strany, niekedy súčasne. To bol prípad aj najznámejšej špiónky **Mata Hari**, ktorá bola za zradu a špionáž popravená.

Vojna sa začala ako konflikt Rakúsko-Uhorska a Srbska, postupne sa do nej zapájali spojenci a stala sa tak vojnou **svetovou**.

**Charakter vojny – pomalá, zákopová.**

**Zákopy** boli široké a hlboké priekopy, ktoré slúžili ako úkryt vojakov, sklady zásob, ošetrovne, vojaci v nich prakticky žili. Na povel veliteľov vybehli zo zákopov a vrhali sa proti zákopom nepriateľa. V tejto ostrej strelbe zahynuli zbytočne tisíce vojakov a zákopy sa niekedy celé mesiace neposunuli ani centimeter na územie nepriateľa. Počas daždivého počasia sa zákopy menili na masy bahna, šírili sa v nich choroby z nedostatku hygieny, hľadavce likvidovali zásoby potravín a boli dobrým cieľom pre použitie chemických zbraní.

Boje prebiehali na **3 svetadieloch** a niekoľkých **frontoch** (**front** - hranica medzi bojujúcimi stranami):  
**Európa:**

**západný front** – Francúzsko/Nemecko

**východný front** – Rusko/Nemecko, Rakúsko – Uhorsko

**južný front - srbský** – Srbsko/Rakúsko- Uhorsko

**taliansky** – Taliansko/Rakúsko – Uhorsko

**solúnsky** – Grécko/Rakúsko – Uhorsko, Bulharsko

**Ázia:**

**Blízky východ**

**Ďaleký východ**

**Afrika:**

**nemecké kolónie**

**Štatistika:**

**Počet povolaných do zbrane: 65 miliónov vojakov**

**Zahynulo: 10 – 17 miliónov vojakov**

**Zranených: 21 miliónov vojakov**

**Priame vojenské výdavky: 208 miliárd dolárov**

**Najväčšie straty na životoch vojakov utrpeli : Nemecko, Rusko, Francúzsko a Rakúsko-Uhorsko - spolu okolo 6 miliónov vojakov.**

**Nové zbrane:** po prvý raz boli použité vynálezy, ako napríklad **tanky, lietadlá, ponorky, výbušniny, chemické zbrane - najmä chlór a yperit**. **Chlór** spôsoboval oslepnutie a nervový plyn **yperit** udusenie, názov dostal podľa belgického mesta Ypres, kde ho po prvý raz použila nemecká armáda v roku 1915. Lietadlá boli ešte len na začiatku vývoja a odviezli len posádku, preto sa používali na špionáž – napríklad lietadlo „**Červený barón**“ používali Nemci na prelety nad nepriateľskými územiami.

**Najväčšie bitky 1. svetovej vojny:**

**Rieka Marna** -1914, **rieka Somma** a **pevnosť Verdun** – 1916 – západný front. Pri Verdune vybudovali Francúzi systém železobetónových pevností, nazvaných Maginotova línia. Boje trvali niekoľko mesiacov bez víťazstva a spolu s bitkou pri Somme tu zahynuli takmer 2 milióny vojakov!

V Stredomorí boli najväčšie bitky pri **Gallipoli v Turecku** a **Saloniky v Grécku**.

### **Stručný priebeh vojny:**

**1914** - začiatok vojny, okrem Rakúsko-Uhorska, ktoré vyhlásilo vojnu Srbsku ako trest za podporu teroristických protirakúskych organizácií, aj Nemecko vyhlásilo vojnu Francúzsku a Rusku – mala to byť rýchla – blesková vojna, ale zmenila sa na pomalú – zákopovú. Bitka pri Marne zastavila Nemcov na západe.

Britské vojská začali námornú vojnu proti Nemecku.

**1915** - vystúpenie Talianska z Trojspolku a pripojenie sa k Dohode. Talianov porazilo Rakúsko-Uhorsko. Rusko po úspechoch na východe muselo ustúpiť pred Nemeckom. Nemci odpovedali na námornú vojnu ponorkovou vojnou, počas ktorej ničili nielen vojenské lode, ale aj civilné.

**1916** – najťažšie boje na západnom fronte Somma a Verdun.

**1917** – v apríli vstúpili USA do vojny na strane Dohody. Bola to odpoveď na nemeckú ponorkovú vojnu. Vstup USA znamenal obrovský obrat vo vojne. Dovtedy USA na vojne zarábali, ale nezasahovali do bojov. USA prispeli dohodovým mocnostiam, vyčerpaným vojnou zbraňami, potravinami, liekmi a najmä 600 tisíc vojakmi. V Rusku vypukla Veľká októbrová socialistická revolúcia na čele s Leninom, došlo k zvrhnutiu cárizmu a nastoleniu komunistickej diktatúry. Rusi sa rozhodli vojnu ukončiť.

**1918** – v marci kapitulovalo Rusko Brest- Litovským mierom a zanikol východný front, dohodové mocnosti postupne porazili Turecko a Rakúsko -Uhorsko a Nemci sa rozhodli kapitulovať.

**11.11.1918** skončila 1. svetová vojna porážkou Centrálnych mocností a ich spojencov a víťazstvom dohodových mocností.

Počas vojny zomrel rakúsky cisár František-Jozef I. a jeho nástupcom sa stal prasnovec Karol. Nie však nadlho, pretože Rakúsko-Uhorsko koncom vojny zaniklo. Vznikli nové nástupnícke štáty Rakúsko, Maďarsko, Československo (28.10.1918), Poľsko a Juhoslávia.

### **Dôsledky 1. svetovej vojny:**

Po vojne sa v rokoch **1919 - 1920** konala **parížska mierová konferencia**, ktorá znamenala nové usporiadanie Európy, oslabenie Nemecka, rozpad Rakúsko-Uhorska na nástupnícke štáty, centrálné mocnosti a ich spojenci museli zaplatiť pokuty za spôsobené škody a prisľúbiť neutralitu. V Európe pribudli nové štáty, zanikli mnohé monarchie a vznikli republiky. Posilnilo sa postavenie Veľkej Británie, Francúzska a USA. Mnohé štáty hospodársky upadli, čo bola príčina neskoršieho vzniku fašizmu. Vojaci, ktorí prežili vojnu, boli navždy poznačení – fyzicky aj psychicky – nazývali sa „stratenou generáciou“. Avšak nové obdobie – 20. roky 20. storočia sa stali „zlatou érou“ rozvoja ľudskej spoločnosti.

**Projekty k 1. Svetovej vojne posielajte na mail zuzanaurbanova75@gmail.com**

## **ADK – Ing. Vichnárová**

1. Arabské číslice

*Zásady obsluhy číselných klávesov na klávesnici písacieho stroja a na klávesnici v počítači.*

*Zásady písania číselných údajov.*

*Odpísať poslané cvičenia zo str.121 cvičenie 1 a 2. Pri opise, písať bez opráv, dodržiavať prstoklad a zásady písania číselných údajov.*

*Napísané cvičenie mi poslať mailom.*

**Učivo je žiakom vysvetlené prostredníctvom videokonferencie.**

**Učebný materiál je zaslaný na mailové adresy žiakov.**

## **ETV – Mgr. Janoušková**

### **Životné ciele**

Určiť si životné ciele je veľmi dôležité. Keď si urobíte predstavu o svojej budúcnosti, budete sa tak môcť lepšie motivovať a smerovať tam, kde si to skutočne prajete. Budete presne vedieť, čo chcete v živote dosiahnuť a kam máte sústrediť svoje úsilie.

Keďže sme každý iný, aj naše ciele a túžby sa odlišujú. Priority závisia tiež od veku. Tínedžeri túžia skôr po hmotných veciach a ich jedinou túžbou je dostať nový mobil alebo **najmodernejšie digitálne**



**hodinky**, no keď dospejú, hodnoty sa úplne zmenia. Na vrchol rebríčka sa dostáva partner, rodina, zdravie, kariéra, cestovanie a podobne.

### Prečo si stanoviť ciele?

Slávni športovci, podnikatelia aj úspešní karieriisti, títo všetci si vopred stanovili svoje ciele, ktoré ich dovedli tam, kde sú dnes. Ak viete, čo chcete v živote dosiahnuť, svoj život si zorganizujete tak, aby ste svojim cieľom venovali dostatočnú pozornosť.

Ak si chcete stanoviť životné ciele, v prvom rade sa musíte zamyslieť nad tým, čo od života očakávate. S ničím sa však neunáhlite.

Vo všeobecnosti rozlišujeme tieto základné životné ciele:

#### **Finančné**

Ako si predstavujete svoj plat? Po akej práci túžite? Čo pre Vás znamená slovo luxus? Finančné ciele úzko súvisia s kariérnymi cieľmi.

#### **Vzdelávanie**

Na akej škole chcete študovať? Čo chcete študovať? Ako bude vyzerat' Váš život po skončení štúdia? Aká práca Vás bude baviť?

#### **Rodina**

Chcete si založiť rodinu? Ak áno, chcete mať deti? Chcete bývať vo vlastnom dome?

#### **Fyzické ciele**

Chcete sa stať športovcom? Potrebujete schudnúť alebo si vypracovať postavu? Máte profesionálne športové ambície?

#### **Cestovné ciele**

Sú nejaké krajiny, ktoré ste chceli vždy navštíviť? Sú nejaké miesta, ktoré Vás veľmi lákajú a túžite ich vidieť?

### Ako si ciele stanoviť?

#### **1. Zistite, po čom skutočne túžite**

Verím, že väčšina z vás vie aspoň približne, čo v najbližšej dobe chce. S krátkodobými cieľmi problém určite mať nebudete, ten skôr nastáva pri dlhodobých životných cieľoch. Je dobré občas popremýšľať nad tým, s čím ste vo svojom živote nadmieru spokojní a naopak, čo by ste v ňom chceli zúfalo zmeniť. Vo svojom živote môžete zmeniť čokoľvek, stačí sa len na to zamerať.

**2. Buďte presný a konkrétny.** Stanovte si presne, aké ciele chcete dosiahnuť. Skúste si určiť, v akom čase by ste ich chceli dosiahnuť.

#### **3. Uistite sa, že ste si vybrali správne**

Uistite sa, že ciele, ktoré si si vybrali, sú tie, ktoré skutočne chcete. Nie tie, ktoré dobre vyzerajú, ale tie, po ktorých vážne túžite. Veľakrát človek podľahne tlaku okolia a nechá sa ovplyvniť inými ľuďmi a robí to, čo v skutočnosti nechce. Nezabúdajte však, že len vy najlepšie viete, po čom naozaj túžite. Nikdy sa nenechajte odradiť a choďte za hlasom svojho srdca a intuície.

#### **4. Nastavte si priority**

Ak máte viacero cieľov, určte si, ktorý bude pre Vás najdôležitejší. Nasmerujete tak Vaše správanie presne na tie ciele, ktoré sú pre Vás prioritné.

#### **5. Napíšte si ciele, ktoré si stanovili**

Ciele, pre ktoré si sa rozhodli, si nezabudnite napísať. Spísané ciele musia byť jasné a čo najpodrobnejšie. Nestačí si napísať len, že chcem schudnúť. Musíte si rozpísať podrobné kroky, ktoré musíte absolvovať. Napríklad, akým spôsobom budete cvičiť, ako zmeníte stravu a podobne. Spíšte si teda do zoznamu všetky potrebné úlohy a kroky, ktoré vás na ceste za vašimi snami čakajú. Nevynechajte ani najmenší detail, nezabudnite na žiaden krok, bez ohľadu na to, ako bezvýznamný sa vám môže zdať. Potom, ako ste si zapísali všetko to, čo musíte na ceste za svojimi cieľmi vykonať, nastal čas, aby ste si ich upratali. Pekne si ich logicky usporiadajte podľa toho, ktoré sú dôležitejšie a ktoré sú menej dôležité.

## 6. Stanovte si reálne ciele

Stanovte si také ciele, ktoré môžete dosiahnuť. Aj keď sú ľudské túžby nekonečné, nemáte istotu, že sa Vám ich podarí splniť a budete tak zbytočne sklamaný.

## 7. Stanovte si čas

K správne stanoveniu cieľov patrí aj jeho časové rozvrstvenie, teda čas, kedy máte v pláne svoj cieľ dosiahnuť. Alebo lepšie povedané, časová hranica, do kedy svoj cieľ dosiahnuť musíte. A začnite konať hneď. Toto je najdôležitejší krok, pretože bez toho, aby ste začali konať, vaše premýšľanie by nemalo zmysel. Na svojich cieľoch pracujte každý deň. Pretože, ak na nich skutočne budete pracovať každý deň, sedem dní v týždni, čoskoro budete prekvapení tým množstvom práce, ktorú sa vám podarilo zrealizovať. A toto vám bude robiť najväčšiu radosť, bude vás to poháňať vpred a získate ďalšiu dávku motivácie

## 8. Urobte niečo, aby ste si svoje sny splnili

Čakať nečinne v posteli na zázrak by bolo asi dosť naivné. Pre dosiahnutie svojich cieľov musíte niečo urobiť, neraz i kadečo obetovať a mnohého sa zrieknuť.

## 9. Nerobte zbytočné chyby

Veľa ľudí robí rovnakú chybu. Namiesto toho, aby si sadli, rozmysleli si, čo so svojím životom ďalej a spísali si veci, ktoré treba urobiť, hľadajú akési zázračné spôsoby, ako žiť bez námahy a hlavne jednoducho. Alebo čakajú na niekoho, kto im urobí v živote zmenu alebo poriadok. Ale takto to nefunguje. Najlepšie je pozrieť sa na život vlastnými očami.

Vaša úloha na týždeň 2. – 6. 11 :

Prečítajte si text, zamyslite sa trochu nad ním

Napíšte, aké sú vaše 3 krátkodobé ciele, to čo chcete dosiahnuť napríklad do konca školského roka a lebo v budúcom roku.

Napíšte aj 3 dlhodobé ciele, to čo by ste chceli v živote dosiahnuť.

Odpovede pošlite do 6. 11. do 14.00 na moju mailovú adresu [sona.janouskova@gmail.com](mailto:sona.janouskova@gmail.com)

## NAV - Ing. Vichnárová

1. Úloha štátu a cirkvi pri ochrane rodiny a jej morálnych hodnôt  
*zdôvodniť úlohu štátu a cirkvi pri ochrane rodiny a jej morálnych hodnôt*  
*Význam rodiny v súčasnej spoločnosti.*  
*Sociálne postavenie kresťanskej rodiny.*  
*Charta práv rodiny.*  
*Zdôvodniť úlohu štátu a cirkvi pri ochrane rodiny a jej morálnych hodnôt*  
**Učivo je žiakom vysvetlené prostredníctvom videokonferencie.**

## CHEM – Mgr. Mišeje

Kovy, ich vlastnosti, korózia.

Periodickú sústavu prvkov tvoria z  $\frac{3}{4}$  kovy. Kovy patria k najvýznamnejším látkam. Výroba kovov a ich používanie má význam hlavne v odvetviach hospodárstva a priemyslu .

**Kov** je z chemického hľadiska kryštalická a elektropozitívna látka s voľnými elektrónmi. Voľné elektróny sa v kove voľne pohybujú.

V prírode sa kovy vyskytujú prevažne vo forme zlúčenín – rúd. Niektoré kovy, ktoré ťažšie vytvárajú zlúčeniny sa vyskytujú v rýdzej forme. Kovy, ktoré ľahko vytvárajú zlúčeniny naopak nemôžu existovať v rýdzej forme, na vzduchu postupne podliehajú korózii – korodujú. Koróziu kovov výrazne podporuje voda.

**Toxické kovy** - kovy majúce toxické účinky. Pre ľudský organizmus sú jedovaté. K toxickým kovom patrí napríklad kadmium Cd, ťažké kovy, olovo Pb, ortuť Hg a podobne.

**Feromagnetické kovy** - kovy s magnetickými vlastnosťami. Ako napríklad železo Fe, kobalt Co, nikel Ni.

Materiály zložené z viacerých kovov nazývame **zliatiny**.

**Najbežnejšie zliatiny:**

- **Dural** – zliatina zložená z medi Cu, mangánu Mn, hliníka Al a kremíka Si.
- **Amalgány** – zliatina zložená z ortute Hg s iným prvkom napríklad Cu, Ag a podobne.
- **Bronz** – zliatina medi Cu a cínu Sn.
- **Mosadz** – zliatina medi Cu a zinku Zn.
- **Oceľ** – zliatina železa Fe s uhlíkom C + legujúce Mn mangán, kremík Si, chróm Cr a iné.

Medzi čisté kovy (z chemického hľadiska) patria napríklad antimón, bárium, cín, draslík, hliník, horčík, meď, lítium, kadmium, nikel, ortuť, platina, a podobne.

Kovy majú svoje charakteristické fyzikálne aj chemické vlastnosti.

**Fyzikálne vlastnosti kovov**

- veľmi dobrá tepelná vodivosť
- veľmi dobrá elektrická vodivosť – schopnosť viesť elektrický prúd prostredníctvom voľných elektrónov
- kovový lesk
- kujnosť
- ťažnosť
- kovy sú nepriehľadné
- sú schopné odrážať svetlo

Fyzikálne vlastnosti súvisia hlavne so štruktúrou kovov - **kovovou väzbou**, ktorá je v kovoch prítomná v kvapalnom aj v pevnom skupenstve.

**Chemické vlastnosti**

Vyvodzujeme ich z elektrochemického radu napätia kovov: Na, Mg, Al, Zn, Fe, Pb, **H**, Cu, Hg, Ag, Au, Pt

Kovy na ľavej strane sa vyznačujú tým, že ľahko oxidujú na katióny. Teda čím je kov viac postavený na ľavú stranu, tým ľahšie sa oxiduje na katión

Kovy na pravej strane radu sa vyznačujú tým, že jeho katióny sa ľahko redukujú na kov, teda čím je kov v rade napätia postavený viac napravo, tým ľahšie sa jeho katióny redukujú na kov.

Kovy umiestnené **na pravej strane** od vodíka voláme **ušľachtilé** a kovy umiestnené **na ľavej strane** od vodíka nazývame **neušľachtilé** kovy.

Korózia

Korózia je samovoľné, postupné rozrušenie kovov, nekovových organických alebo anorganických materiálov (napr. horniny či plasty) vplyvom chemickej alebo elektrochemickej reakcie s okolitým prostredím. Môže prebiehať v atmosfére, vo vode a iných kvapalinách, atď. Toto rozrušovanie sa môže prejavovať rozlične, od zmeny vzhľadu až po úplný rozpad celistvosti.

Ide o znehodnocovanie materiálu, ktoré je spôsobené vzájomným chemickým alebo elektrochemickým pôsobením materiálu a prostredia.

**Definícia korózie**

Korózia je fyzikálno – chemická reakcia medzi kovom a prostredím. Jej výsledkom je trvalá chemická zmena kovu, ktorý tým výrazne mení svoje chemické, fyzikálne i mechanické vlastnosti.

**Rozdelenie korózie**

- **chemická** | v elektricky nevodivých prostrediach

- **elektrochemická** | v elektricky vodivých prostrediach

### Protikorózna ochrana kovov

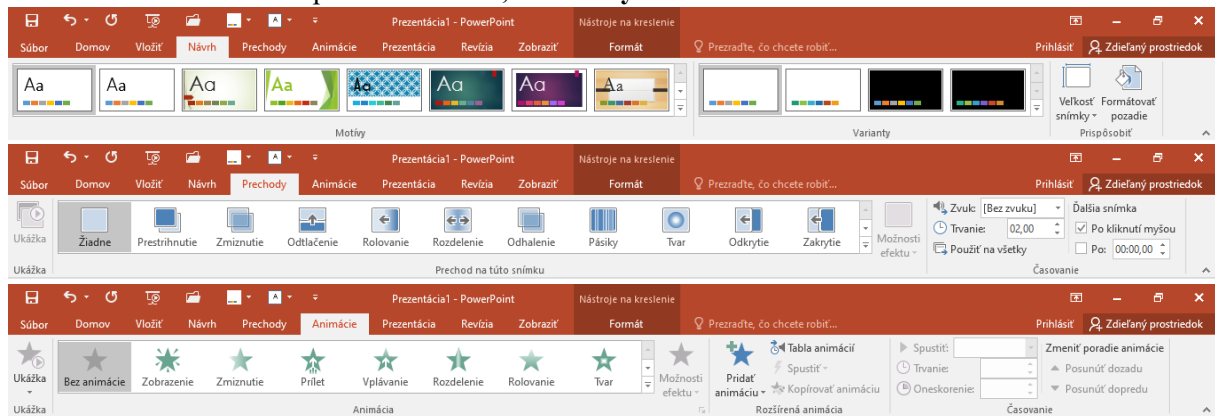
Cieľom protikorózneho ochrany kovov a ich zliatin je znížiť rýchlosť korózie. Na ochranu proti korózii sa používa:

- 1, materiál, ktorý tvorí povlak odolný voči korózii. Najčastejšie používaný je olej, mazací tuk, farba, lak atď
- 2, Kovy sa často chránia tým, že sa galvanicky pokovujú ( pochromovanie, pozlátenie, poniklovanie ). Kovy sa tak pokrývajú vrstvou iného kovu, ktorý tak obohatí kov ( ktorý je pod vrstvou ) o jednu či viac vlastností. Napríklad niektoré súčiastky sa najprv pokovujú niklom a potom chrómom. Tak sa zabráni hrdzaveniu. Mnohé oceľové súčiastky ako plechy, či drôty sa poťahujú zinkom. Tento proces sa nazýva galvanizácia-pozinkovanie.
- 3, Chemická ochrana -ochranná vrstvička oxidu zabraňuje vzniku korózii -medenka

## API – Mgr. Lacika

### PowerPoint – motív, prechod snímky, animácie

Dnes sa budeme venovať panelom **Návrh**, **Prechody** a **Animácie**



V paneli **Návrh** si vieme vybrať z vytvorených farebných motívov prezentácie. Medzi motívmi nie je rozdiel iba vo farebnom riešení ale každý z motívov je jedinečný v type písma, vo farbe písma, v rozložení a zarovnaní jednotlivých okien pri rôznych rozloženiach snímok (dva obsahy, porovnanie, úvodná snímka...), vo veľkosti a farbe písma atď.

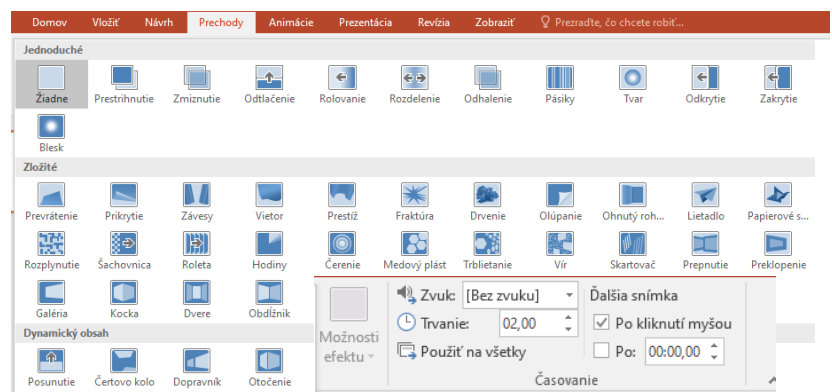
Vybraný motív si viem ďalej farebne upraviť v časti **Varianty**.

Okrem štyroch ponúkaných možností viem upraviť farebné prevedenie snímky pomocou ikony **Farby**, kde si môžem vybrať z väčšieho množstva farebných kombinácií. Každá farebná kombinácia je prispôbená tak, aby nebolo na snímke tmavé

pozadie a tmavý text, ktorý by nebol dobre čitateľný (tmavé pozadie – bledý text, bledé pozadie – tmavý text). Pomocou ikony **Písma** viem v celej prezentácii zmeniť typ písma, jeden typ písma je na nadpisy a druhý na ostatné okná.



V panely **Prechody** môžeme nastaviť prechod medzi snímkami, čiže animáciu medzi snímkami (akým spôsobom sa mi zobrazí ďalšia snímka). Pri výbere variantu prechodu si treba dať pozor na príliš dlhé prechody, ktoré zbytočne predlžujú prezentovanie. Každý typ prechodu si môžeme ďalej upravovať v časti **Časovanie**, kde si môžeme



nastaviť **Zvuk** pri prechode, alebo nastaviť **Trvanie** prechodu. Výberom ikony **Použiť na všetky** nastavíme vybraný prechod na všetky snímky v prezentácii. V časti **Ďalšia snímka** nastavujeme kedy má ďalšia snímka prísť. Odporúčam nechať prechod snímky **Po kliknutí myšou**, kedy si každý vie určiť prechod na ďalšiu snímku. Pri druhej možnosti **Po** si vyberám čas za koľko sa má nasledujúca snímka zobrazit'.

V panely **Animácie** nastavujeme animáciu na jednotlivé prvky na snímke (nadpis, text, obrázok, ...). Animácie sú rozdelené do štyroch kategórií: **Začiatok, Zdôraznenie, Koniec a Druhy pohybu**.

Možnosť **Začiatok** pridá animáciu na vybraný objekt, ktorý sa určeným spôsobom zobrazí (Zobrazenie, Prílet, Vplazenie,...).

**Zdôraznenie** pridá prvku efekt, ktorým sa zvýrazňuje na danej snímke (napr. text môže zmeniť farbu, obrázok sa môže zväčšiť, alebo otočiť,...) Animácia **Koniec** nám spôsobí, že vybraný objekt sa z prezentácie vytratí určeným spôsobom. Tento prvok animácie veľmi neodporúčam používať v prezentácii nakoľko nastavíme obrázku, alebo textu, aby sa vytratil z prezentácie.

Možnosť **Dráhy pohybu** určuje vybranému objektu trasu, akou sa na snímke presunie, pomocou ikony

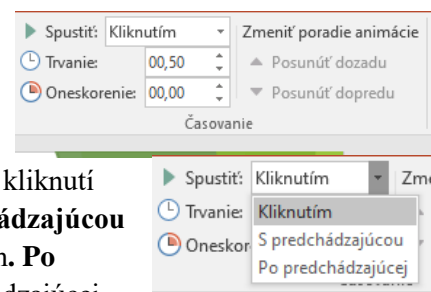
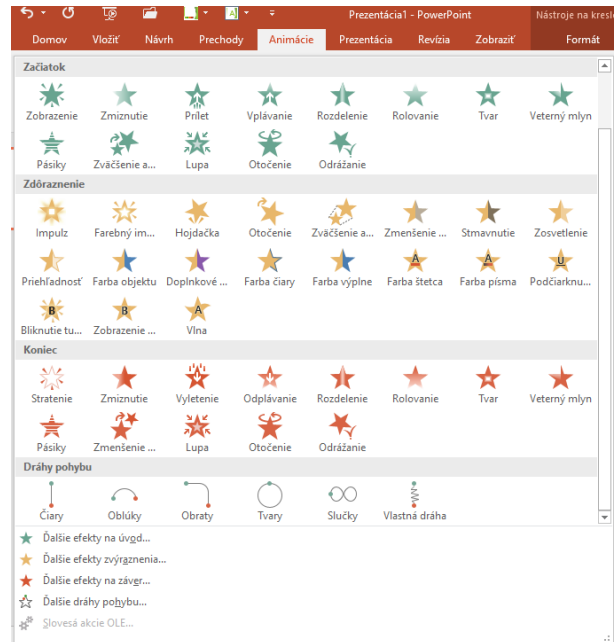
**Vlastná dráha** môžeme prvku nastaviť vlastný pohyb, určíme mu začiatok pohybu a koniec.

V spodnej časti tohto panela máme ešte pridané ikony **Ďalšie efekty**, ktoré nám rozbalia možnosti viacerých spôsobov animácií pre objekty.

V časti **Časovanie** vieme nastaviť kedy sa má nasledujúci efekt vykonať a môžeme mu nastaviť **Trvanie** v sekundách

a **Oneskorenie** – za aký čas po predchádzajúcom efekte sa má vykonať. Pomocou ikony **Spustiť** vieme nastaviť spôsob začatia animácie pre vybraný objekt. **Kliknutím** – animácia sa vykoná až po kliknutí na tlačidlo myši alebo po stlačení klávesnice na klávesnici. **S predchádzajúcou**

– označený objekt vykoná animáciu spolu s predchádzajúcim efektom. **Po predchádzajúcej** – efekt animácie sa vykoná až po skončení predchádzajúcej animácie. Pri posledných dvoch možnostiach stačí klikáť iba pre prechode snímky, efekty na snímke sa spustia automaticky.



## TECH čašník, servírka - Ing. Kajanová

### 1) Prílohy zo strukovín.

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 témy *Prílohy – zo zemiakov, z obilnín, ryže...*,
- naučiť sa novú tému, a to:
- *vymenovať druhy strukovín a popísať ich predprípravu,*
- *poznať technologickú úpravu strukovín a vymenovať druhy príloh zo strukovín,*
- *popísať výrobný postup: **Hrachová kaša s cibuľkou.***

## TEO čašník, servírka - Ing. Kajanová

### 1) Podávanie alkoholických nápojov.

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: *Podávanie múčnikov, hlavných jedál, olovrantu, teplých predjedál ...*,
- naučiť sa novú tému, a to:
- *popísať podávanie nealkoholických nápojov, fľaškových, čapovaných, vymenovať druhy nealkoholických nápojov a definovať čo sú nealkoholické nápoje,*
- *definovať čo sú alkoholické nápoje a uviesť druhy alkoholických nápojov.*
- **ústne skúšanie na online hodine!**

## TEA - Ing. Ičová

**Téma: Písanie súkromného listu**

**Súkromný list** na rozdiel od formálneho je adresovaný niekomu, koho dôverne poznáme, kto je zvedavý na to, ako sa máme. Preto v súkromnom liste píšeme o sebe, o tom, čo máme nové, nejaké naše nové zážitky a postrehy zo života. Pripúšťa sa používať aj hovorové či slangové slová. Aj keď píšeme o sebe a svojich blízkych, patrí sa aj adresovaného spýtať, ako sa on má, ako žije atď. a ak je to odpoveď na jeho list, tak poďakovať. Na obálke na pravú stranu napíšeme adresu človeka, ktorému list posielame a na ľavú stranu hore našu adresu. List začíname oslovením, končíme pozdravom, prípadne doplníme P.S. Dole na liste uvedieme miesto a dátum. Nezabudnúť písať veľkým písmenom zámená smerujúce na adresovaného ako je Ty, Tebe, Tvoj.

**Úloha:**

Napíšte vyučujúcej súkromný list o tom, ako doma prežívate momentálnu situáciu, čo robíte, ako vám ide samoštúdium, čo robíte vo voľnom čase a ako sa tešíte na skoré stretnutie so mnou, s ostatnými učiteľmi a spolužiakmi.

Pri písaní použite typ písma Courier New veľkosť 10. Riadkovanie jednoduché. Rozsah 30 riadkov.

Prácu je potrebné zaslať na email vyučujúcej [daniela.icova7@gmail.com](mailto:daniela.icova7@gmail.com) do **5.11.2020 do 14,00h**

### Príklad

Milá teta Dáša!

Tvoj list nás všetkých veľmi potešil. Sme veľmi radi, že sa máte dobre a aj, že strýko už vyzdravel. Všetci sme sa zhodli, že píšeš veľmi vtipne a pútavo a tak, keď nájdeme v schránke list od Teba, tešíme sa, ako celá rodina zasadne, mama číta Tvoje vety a my sa smejeme a všetko si vieme živo predstaviť.

No a teraz niečo o nás. Ocino tieto dni musí ostávať v práci dlhšie, a tak chodíva domov až večer a je unavený, takže ho skoro ani nevidíme. Blížia sa však prázdniny a ocko nám sľúbil, že si vybaví dlhú dovolenku, možno až dva týždne, takže budeme chodiť na výlety. Hovorí, že ak bude dobré počasie, vezme mňa aj Adama na ryby a budeme spať v stane. Bolo by to dobré, už teraz sa teším. Maminka by však musela ostať doma, pretože Samko je ešte malý na také niečo. Na budúci rok však máme v pláne ísť na dovolenku už aj s ním, však už bude väčší. Ináč Samko začína chodiť. Zatiaľ ho ešte treba držať za ruku, no veľmi sa mu to páči. A tak sa s ním hráme raz ja inokedy Adam, aby sme mame trochu pomohli. No a čo v škole? Ani sa nejdem dajako o tom rozpisovať. Učenie vyše hlavy. Z každého predmetu nás teraz čaká koncoročný test. Už sa teším až budú známky uzavreté. Ideme celá trieda na koncoročný výlet do Bojníc. Veľmi som tomu rada, hlavne kvôli zoologickej záhrade. Veď vieš zvieratka, to je moje.

A vysvedčenie bude celkom dobré, ak si opravím dejepis, budem mať len dve dvojky. Aj mama bola na rodičovskom a povedala, že je spokojná. Horšie je to s Adamom. Tomu hrozí trojka zo slovenského jazyka a nebude mať veľa jednotiek. Však ho poznáš. Najradšej by od rána do večera len futbal hral, ale aby trochu nad knihami posedel, to veľmi ťažko. Mama naňho veľa razy aj kričí, čo ho musí do učenia nútiť. To hádam malý Samko nebude taký.

No a aké vysvedčenie bude mať malá Martinka? Určite dobré však? Veď ona je šikovná a ako so písala, veľmi usilovná. Som zvedavá, čo povie na školu ona. Však už má prvý rok za sebou. Určite cez leto si nájdeme čas a prídeme Vás navštíviť. No a samozrejme aj my očakávame, že prídete aj vy k nám. Však ešte sa dohodneme telefonicky. Zatiaľ sa teda majte pekne, všetci aj Vás srdečne pozdravujeme a tešíme sa až sa stretneme.

S pozdravom Tvoja neter Zuzka.

## **POV – RNDr. Žiarna**

**Téma 13:**

### **HYDINOVÉ MÄSO, ROZDELENIE HYDINY**

#### **Hydinové mäso**

= všetky jedlé časti hydiny – kurčatá, kačice, husi, morky, perličky, holuby

= do predaja ide z hydínar. závodov zabité + opracovaná

Podľa farby je

- **Hydina s bielym prsným mäsom** (sliepka, morka, perlička)
- **Hydina s tmavým prsným mäsom** (hus, kačica, holub)

Podľa výskytu je hydina:

- a) **hrabavá** hydina (kurča, sliepka, kohút, kapún (vykastr. vykrm. kohút), pulard (ml. vykrm. sliepka, zabitá pred pohl. zrelosťou), morka, perlička)
- b) **vodná** hydina (hus, kačica)
- c) **holuby**

= vhodný zdroj živoč. bielkovín

= mäso jemné, ľahko stráviteľné, menej cholesterolu ako v bravč./hov. mäse

#### **Zloženie hyd. mäsa:**

- bielkoviny (v poradí od max – morka, kura, kapún, sliepka, kačka, hus);
- tuky (od max - hus, sliepka, kačka, kapún, morka, kura)
- min. látky – Ca, P, Fe
- vitamíny B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, PP

= triedi sa do **akostných tried** podľa hmotnosti, veku, mäsitosti, stupňa opracovania

= po vypitvaní + dočistení – chladí sa, aby nevznikli mikrobiologické zmeny

= balí sa 3-4 dni až týždeň po zabíjaní do plast. obalov s vyznačením druhu + akosti

=do obehu ponuka:

- **vcelku; hydinové diely** s kosťou, kožou alebo s kosťou bez kože; polená hydina, stehná – celé, horné, spodné; prsia s/bez kosti, s/bez kože; krídla, chrbty, rezne z prs; trupy; beháky (bez rohoviny + pazúrov)
- **droby** (srdce, žalúdok, pečeň, krk)
- **biela pečeň** z kŕmnych kačíc, husí
- **mrazene** –uchov. pri t = -12°C
- **hlbokozmrazené** –uchov. pri t = -18°C

#### **trhová úprava hydinového mäsa:**

- **čistočne pitvaná hydina** (bez vnút. orgánov – okrem srdca, pľúc, pečene, žalúdka, hrvola, obličiek), čiast. očist.
  - **pitvaná hydina** = zbavená všetkých vnút. orgánov
  - **pitvaná h. s drobkami** (droby vložené zabalené do brušnej dutiny)
- = mrazené hyd. mäso sa uskladňuje pri t = -18°C/6-9mes.
- = pri dodávke, balení, doprave treba:
- chlad. hyd. dodávaná do 72 hod. odo dňa výroby



- balenie tak, že na tácku sa dá vhod. papier al. jeho náhrada, aby sa mäso nedotýkalo priamo stien obalu
- na obale – názov výrobné, trhový druh, akosť, hmotnosť, dátum opracovania, č. normy, cena/1kg (čiar. kód)

druh	vek	charakteristika
Kurča (cca 1kg)	7-9 týždňov	rýchlo vykŕmené s níz. obsahom tuku, broiler
Pulard (cca 1,5kg)	do 10 týždňov	špec. vykŕmená sliepka zabitá pred pohlavnou zrelosťou
Kapún (cca 1,5kg)	Do 12 týždňov	vykastrovaný špec. vykŕm. kohút
Sliepka (cca 2kg)	1,5 roka	staršie nosnice, veľmi tvrdé mäso, vhod. na vývary
Kačica (cca 3kg)	Do 1 roka	tmavočervené, mastné, jemné mäso
Hus (cca 4kg)	1 rok	mäso chutné do 1r.
Morka, moriak (5-10kg)	Do 8 mes.	chutné biele aj tmavé mäso

= chyby hydiny:

- zaparenie (ak je veľké → nepoživatelné; keď sa dajú nevychlad. kusy na seba)
- hniloba (zelené sfarb. hnilob. pach, ak je vnútro nezmenené → môže sa konzum.)
- potuchnutie + plesnivenie mraz. hydiny – z nespráv. Skladovania

#### Téma 14:

#### AKOSTNÉ TRIEDY A HYDINOVÉ VÝROBKY

Triedenie:

- podľa veku, hmotnosti, mäsitosti, stupňa opracovania
- podľa mäsitosti a vzhľadu sa delí do **tried A, B**

pre obe triedy platí:

- = trhovú úpravu musí byť bez chyby
- = povrch + vnútorná dutina čisté, bez krvi
- = koža + svalovina bez krv. škvrn, odrenín, rán
- = bez viditeľ. zlomenín + kostí vyčnievaj. Z kože
- = nesmie mať cudzí pach + príchuť
- = farba kože + tukovej vrstvy môže byť ovplyvnená výživou

**I. akosť** = plne mäsitá hydina v pomere k veľkosti kusu, koža môže byť strhnutá len na koncoch krídel, môže byť ale

čiasť poranená

**II. akosť** = kurčatá, sliepky, morky, perličky smú mať deformovanú prsnú kosť; sfarbenie prirodzené, koža smie byť poranená, poškrábaná, prípustné – 3 krvné podkož. zrazeniny/pomliaždeniny

**III. akosť** = nedostatočne mäsité

= kontrola mäsa sa realizuje na bitúnku, v porciovni, v obchodnej sieti

#### hydínové výrobky

= výrobky z opracovaného surového /predvareného mäsa s pridaním pomocných ochucujúcich látok

= zákl. členenie hyd. výrobkov:

- **hotové jedlá**
- **polotovary**



- **účelové výrobky**
- **mäsové výrobky**
- **konzervy** (výrobky, v kt. hl. zložkou = požívateľné časti hydiny vhodne upravené, vzduchotesne uzavreté, sterilizované)
- **hyd. párky, šunka, paštéty, marinované hyd. mäso, údené hyd. časti**
- **hydínové konzervy, polokonzervy**
- možno vyrábať z teplého, chladeného, mrazeného alebo hlbokozmrazeného mäsa
- označovanie výrobkov - mäsové výrobky vyrábané z jedného druhu hydínového mäsa sa musia označovať názvom druhu použitého mäsa; mäsové výrobky vyrábané z viacerých druhov hydínového mäsa možno označovať slovom „hydínový“.
- dátum spotreby alebo min. trvanlivosti určuje výrobca al. baliareň; treba dodržiavať aj prepravné požiadavky na zachovanie kvality a trvanlivosti
  - = môže ísť o hydín. paštéty (pomleté m.); konzervy s väčšími kusmi mäsa

### **Téma 15:**

#### **ZVERINA – CHARAKTERISTIKA MÄSA**

= dopĺňa + spestruje jed. lístok popri hydine, br. a hov. mäse

= povolené používať len mäso získané podľa Zákona o poľovníctve (čas, spôsob, podmienky lovu) – záznam komu, kedy, aké množstvo diviny sa dodalo, rešpektovanie veterin. a hyg. Predpisov

= v obchode musí byť uvedený druh zveri, z kt. mäso pochádza (napr. jelenie pliecko, klockania sviečková)

= delí sa na rovnaké časti ako baranie m., králik a hydina

= po odstrele:

- čím prv nechať zver vykrvacať;
- vykoliť/vyháčkovať;
- vytlačiť moč;
- uložiť tak, aby sa nezaparilo
- veterinárne vyšetriť
- mladé kusy možno použiť už v deň odstreľu, staršie nechať odležať
- uskladňuje sa v koži al. perí, čo bráni vysychaniu
- dozreté mäso = krehké, tmavohnedé, kyslasté, aromatické
- mäso vodnej diviny sa hneď spracúva (žiadne odležanie)!!!

#### **vlastnosti:**

= závisia od druhu, pohlavia, veku, životného prostredia, roč. obdobia, uskladnenia

= tmavočervené až sivé

= tuhšia konzistencia, vysoký obsah purínov

= dlhá doba zrenia

= výrazné chuťové + pachové vlastnosti

= mäso mladých kusov jemné, chutné, vekom tuhne

#### **zloženie:**

= bielkoviny - 20-25%

= tuky – 1-4%

= oproti iným druhom mäsa – viac glykogénu, viac minerálnych látok – Ca, Fe, P; viac vitamínov - B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, PP

#### **GCR – RNDr. Žiarna**

### **Téma 10:**

#### **OBLASTI CR V ZÁPADNEJ EURÓPE**

##### **Belgicko (Belgické kráľovstvo)**

- hlavné mesto: Brusel
- prímorský štát (Severné more)

- podnebie: mierne oceánske
- reliéf: nížinatý (Severofrancúzska nížina), juh krajiny hornatý (Ardeny)
- vodstvo: rieky - napr. Mása, Lesse...(vodná turistika), hustá sieť riečnych kanálov, jazerá
- minerálne a termálne pramene - kúpele Spa
- Zoo, chránené územia
- Belgicko je:
- krajina výtvarných umelcov (Rubens, Magritte)
- krajina belgických čokoládových pralínok a piva
- **druhy CR:** pešia turistika, cykloturistika, vodné športy, rybolov, návšteva kultúrnych pamiatok
- významné **mestské centrá CR: Brusel, Antverpy, Bruggy, Waterloo, Gent, Spa,**
- **Brusel**
- mesto piva;
- symbol mesta = Atomium (model molekuly železa, 9 prepojených gúl (atómov) – kultúrne využitie - výstavy),
- Kráľovský palác,
- **Waterloo**
- neďaleko Bruselu
- miesto porážky Napoleona
- Wellingtonovo múzeum - tu vojvoda z Wellingtonu oznámil porážku Napoleona
- pamätník Levi násyp = Lev hľadiaci smerom k Francúzsku na umelo vytvorenom kopci
- **Antverpy**
- 2. najväčší európsky prístav
- centrum diamantového obchodu (od 15.stor.) - v meste 4 svetové diamantové burzy
- početné múzeá
- Rubensov dom

### **Holandsko (Holandské kráľovstvo)**

- hlavné mesto: Amsterdam
  - prímorský štát (Severné more)
  - označované ako
  - krajina tulipánov
  - krajina syrov
  - krajina veterných mlynov
  - podnebie: mierne
  - reliéf: nížinatý, nižšie pohoria v centrálnej a juhovýchodnej oblasti
  - viac ako 1/3 územia štátu leží nižšie ako je hladina mora (potreba pobrežných hrádzí)
  - vhodné lokalizačné a realizačné predpoklady pre CR:
- hustá sieť cyklotrás, riečnych kanálov, prístup k moru, kultúrne pamiatky, múzeá, zábavné parky
- turisticky atraktívne:
- **veterné mlyny** - symbol Holandska = hlavne v záp. a juhozáp. časti (najznámejšie: sústava 19 mlynov v Kinderdijku)
  - **kvetinové trhy a festivaly** (Delft, Utrecht, Amsterdam)
  - **syrové trhy** (Alkmaar, Gouda)
  - **pamiatky výtvarného umenia** (Rubens, Rembrandt, Van Gogh)
  - najvýznamnejšie mestské centrá CR: **Amsterdam, Rotterdam, Haag, Maastricht, Utrecht**
  - **druhy CR:** športovorekreačný, kultúrno-poznávací
  - **Amsterdam** – sieť riečnych kanálov = pamiatka UNESCO; Kráľovská palác, turist. atrakcia = vodný autobus; futbalová tradícia

- **Haag**
- 3. najväčšie mesto leží záp. časti Holandska na pobreží Severného mora
- sídlo holandskej vlády, parlamentu a kráľovnej
- sídlo medzinárodných inštitúcií
- park miniatúr - Madurodam
- **Rotterdam**
- najväčší námorný prístav v Európe
- vyhliadková veža
- atraktívna stavba – budova stanice metra (ako kocky postavené na hranu)

### **Luxembursko (Luxemburské veľkovoľvodstvo)**

- hlavné mesto: Luxemburg
- vnútrozemský štát západnej Európy
- podnebie: mierne
- reliéf: hornatý - pohorie Ardeny
- vodstvo: žiadne väčšie jazerá
- prevláda **kultúrno-poznávaci CR** (hrady, zámky, vojnové pamätníky)
- vhodné predpoklady pre **pešiu turistiku a cykloturistiku** (hustá sieť turist. trás a cyklotrás)

### **Luxemburg**

- hlavné a najväčšie mesto na juhu štátu
- dôležitý dopravný uzol, finančné centrum
- sídlo európ. inštitúcií: Súdny dvor EÚ, Európsky dvor audítorov, sekretariát Európskeho parlamentu, Európska
- investičná banka
- lokalita Svetového dedičstva UNESCO (1994) = mestské opevnenie
- katedrála, Palác zbraní, Veľkovoľvodská palác
- veľa mostov, múzeí, galérií

### **Téma 11:**

### **VYBRANÉ REGIÓNY CR V JUHOZÁPADNEJ EURÓPE**

#### **Francúzsko**

- hlavné mesto: Paríž
- prímorský štát juhozápadnej Európy (Atlantický oceán - Lamanšský prieliv, Biskajský záliv; Stredozemné more)
- podnebie: mierne
- reliéf: sever, západ nížinatý (Francúzska nížina), juh, stred, východ hornatý (Pyreneje, Francúzske stredohorie, Alpy, Švajčiarska Jura, Vogézy, Ardeny); krasový sopečný reliéf
- vodstvo: hustá riečna sieť - najvýznam. rieky = Seina, Garonne, Rhône, Loira, (alpské rieky - rafting, kanoistika), alpské ľadovcové jazerá
- patrí k najnavštevovanejším krajinám Európy
- veľmi dobré predpoklady pre celoročné využitie
- podmienky pre: letnú rekreáciu, turistiku, cykloturistiku, vodné a zimné športy, návštevu hist. pamiatok, kult.-spol. podujatí
- **CR: rekreačný, kúpeľno- liečebný, Športový, kultúrno-poznávaci, kongresový**
- 9 hlavných oblastí CR
- **Paríž a okolie**

## **Paríž**

= hl.centrum regiónu,

= na rieke Seina

= symbol mesta = Eifelova veža

= pamiatky:

- Elizejský palác (sídlo prezidenta)
- Víťazný oblúk
- Bourbonský palác (sídlo parlamentu)
- Múzea = Picassovo múzeum, galéria Louvre
- Disneyland
- V blízkosti mesta = zámok s parkom **Versailles**

### ➤ **Normandia**

- severozápadná časť Francúzska, kraj riek, lesov a lúk
- dobré podmienky pre letnú rekreáciu, vodné športy, rybolov, golf
- má prímorské rekreačné centrá
- bohatá na hist. pamiatky
- dodnes zachovaná oblasť bojov o Normandiu: súbor múzeí a pamätných miest pripomínajúcich časť II. svet. vojny

### ➤ **Bretónsko**

- najzápadnejšia časť krajiny
- v CR využívané atlantické pobrežie, miesta s folklórnymi tradíciami, vojenský prístav Brest

### ➤ **Burgundsko**

- vinárska oblasť
- východofrancúzsky región
- rozvinutá agroturistika, podmienky pre výletné plavby loďou
- navštevované kult.-hist. strediská
- hl. mestské centrum = Dijon = pravidelné podujatia: vinobranie, medz. výstava kvetov, motoristické súťaže

### ➤ **Údolie rieky Loira a Rhôna**

- hustá sieť hradov, zámkov v povodí r. Loira, Rhôna
- známa vinárska oblasť
- v regióne viac ako 300 hradov, zámkov,
- mestá : Orleans, Avignon, Vichy (kúpele)

### ➤ **Francúzske Alpy**

- Hustá sieť stredísk turistiky + zimných športov s kvalitnými službami
- Medzinárodné strediská = **Albertville, Grenoble, Chamonix,**

### ➤ **Francúzske Pyreneje**

- navštevujú najmä obyvatelia južného Francúzska
- tvoria tranzitnú oblasť: spája atlantické a stredomorské pobrežie
- v dolinách pohoria strediská zimných športov a letnej rekreácie
- kúpeľné a pútnické mesto Lurdy: komplex 3 bazilík, jaskyňa, liečivý prameň

### ➤ **Francúzska riviéra**

- najluxusnejšia oblasť CR vo Francúzsku 250 km-vá časť stredomor. pobrežia od Marseille po Monako

- veľmi dobré klimat. podmienky pre CR (dlhá let. sezóna)
- mnoho možností kultúrneho vyžitia, hist. pamiatky
- hlavné centrá: **Cannes, Nice, Saint Tropez**

### ➤ **Korzika**

- hornatý ostrov v Stredozemnom mori
- pobrežie členité, piesočnaté, skalnaté
- atraktívne prírodné prostredie
- podmienky pre letnú rekreáciu, vodné športy, pešiu turistiku, cykloturistiku, horolezectvo, golf
- mestské strediská CR:
- **Bonifacio** - pevnosť na vápencovom útese,
- **Ajaccio** - hl. turist. atrakcia= rodný dom a múzeum Napoleona

## MAR – Ing. Chalupová

### Téma: životný cyklus produktov a jeho fázy

ŽIVOTNOST' produktov predstavuje cyklus produktu od jeho uvedenia na trhu až po jeho stiahnutie trhu.

Štádia životného cyklu produktu:

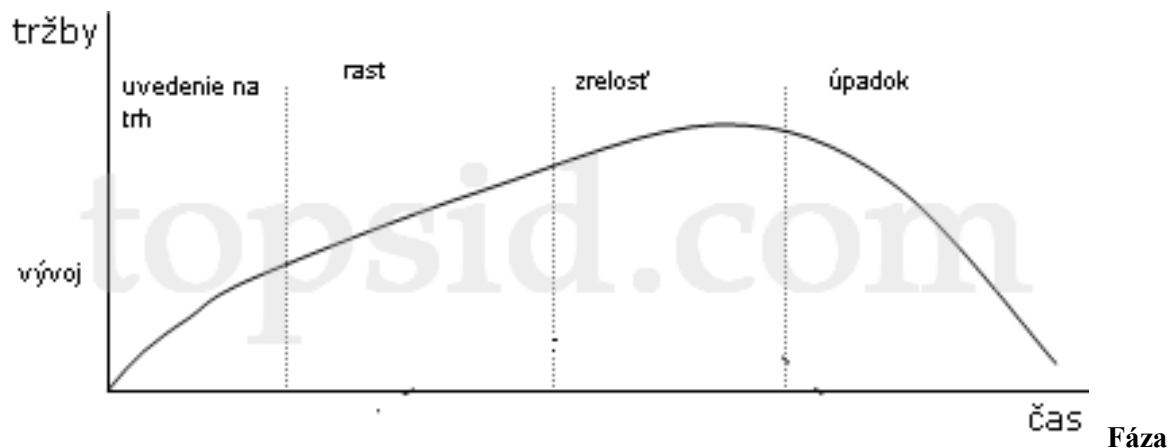
0-tá fáza: vývoj produktu

1 fáza: uvádzanie produktu na trh

2 fáza: rast

3 fáza: zrelosť

4 fáza: pokles



#### vývoja: = nultá fáza

- Produkt je vo vývoji
- Sú tu veľké náklady na vývoj výrobku
- Žiadne tržby a tým žiadne zisky, lebo produkt ešte nie je na trhu

#### Fáza uvádzania výrobku na trh:

- Výrobok sa dostáva na trh v základom prevedení
- Používa sa informatívna reklama
- Náklady sú vysoké a tržby minimálne
- Podnikatelia dosahujú stratu
- Kupujúci daného výrobku sa nazývajú inovátori
- Cena sa stanovuje:
  - a) Nízka = cieľom je získať veľké množstvo zákazníkov = pri produktoch bežnej spotreby
  - b) Vysoká = cieľom je okamžitý zisk = pri značkových a prestížnych výrobkoch

#### Fáza rastu

- Výrobok sa začína viacej predávať
- Používa sa presvedčovacia reklama
- Náklady mierne klesajú, výroba a predaj sa zvyšuje

- Vyššie tržby = vyššie zisky
- Cena zostáva prevažne nezmenená

#### Fáza zrelosti:

- Táto fáza trvá najdlhšie a väčšina výrobkov na trhu sa nachádza v tejto fáze
- Využíva sa podpora predaja a pripomínacia reklama
- Náklady sú najnižšie a tržby najvyššie
- Je to fáza najvyššie ziskovosti
- Cena sa v tejto fáze môže meniť na udržanie zákazníkov

#### Fáza úpadku (poklesu)

- Tržby a predaj výrobku klesá
- Propagácia je veľmi malá alebo sa znižuje
- Náklady rastú
- Zisky klesajú
- Kupujúci sa nazývajú oneskorený – sú citliví na cenu
- Cena sa väčšinou znižuje
- Výrobca sa rozhodne:
  - a) Pomalý odchod produktu z trhu
  - b) Inovuje výrobok a tým mu vytvára nový životný cyklus

#### ÚLOHY:

1. Spracovať poznámky - vytlačiť
2. Účasť na on-line hodine **v stredu o 9,00**
3. Odpovedať si na tieto základné otázky:
  - Čo je životnosť produktu?
  - Vymenujte fázy životného cyklu produktu?

Popíšte jednotlivé fázy životného cyklu produktu

### UCT – Ing. Chalupová

#### Téma: príklady na zaradovanie majetku a zdrojov krytia

Správne zaradíte nasledujúce druhy majetku a zdrojov krytia:

Najskôr určte či ide o majetok alebo zdroj krytia, potom jeho druhy a následne zaradíte do príslušnej skupiny, prípadne podskupiny:

Príklad:

Stravné lístky = majetok = krátkodobý majetok = krátkodobý finančný majetok

Krdle husí = majetok = krátkodobý majetok = zásoby = zvieratá

Závazky voči daňovému úradu = zdroj krytia = cudzí zdroj krytia = záväzky

	názov	začlenenie
1	Softvér	
2	Suroviny	
3	Závazky voči zamestnancom	
4	Krátkodobý úver	
5	Zákonný rezervný fond	
6	Budova	
7	Pozemok zakúpený za účelom uloženia voľných finančných prostriedkov	
8	Polotovary	

9	Známky	
10	Ťažné kone	
11	Krdle kačíc	
12	Peniaze v hotovosti	
13	Stroj	
14	Hala	
15	Oceniteľné práva	
16	Tovar	
17	Základné stádo	
18	Kolky	
19	Nedokončená výroba	
20	Cenné papiere	
21	obaly	
22	Zisk minulých rokov	
23	Rezervy na nevyčerpané dovolenky	
24	Strata bežného obdobia	
25	pozemok	
26	Základné imanie	

1. Účasť na on-line hodine podľa zaslaného rozvrhu
2. Vypracované poslať do 6.11 na Messenger učiteľky = rukou vypísané odpovede pri každej čísle (číslo – odpoveď)

## **EKN - Ing. Pavlovičová**

### **TÉMA: Povinnosti podnikateľa**

#### **Základné povinnosti podniku a podnikateľa sú:**

viest' účtovníctvo  
 platiť dane  
 chrániť životné prostredie  
 dodržiavať zákony

#### **Základné práva podniku sú:**

právo rozhodovať o svojom vzniku, zlúčení, zániku, rozdelení /téma " podnik " a jeho charakteristika bude predmetom ďalšieho učiva/  
 právo uskutočňovať obchodné aktivity v medziach zákona  
 právo nadobúdať majetok v neobmedzenom rozsahu  
 právo zamestnávať zamestnancov  
 právo rozhodovať o použití zisku  
 právo používať obchodné meno

#### **ÚLOHY:**

- naštudovať tému, pripravovať sa na skúšanie, prebehne online, termín určím, resp. dohodneme spoločne na hodine

## **SCR - Ing. Pavlovičová**

### **TÉMA: Letecká doprava**

#### **• Letecká doprava + MTZ**

Predstavuje v CR najrýchlejší a uvádza sa, že i najbezpečnejší (napr. štatistiky uvádzajú v porovnaní s cestnou dopravou) spôsob dopravy, ide o dlhodobejšie pozorovania.

Ø Je to najnovší druh prepravy, začala sa rozvíjať v tridsiatych rokoch 20. storočia

Ø Pre vysokú rýchlosť, pohodlie, kultúru cestovania je výhodná pri prekonávaní väčších vzdialeností

ØVýhody leteckej dopravy sa prejavujú len pri preprave na veľké vzdialenosti  
ØNa kratšie vzdialenosti sa táto výhoda stráca z dôvodu značnej vzdialenosti letísk od centier miest a stredísk CR

#### **KLADY:**

**Prednosťou** je rýchlosť, pohodlie, kultúra cestovania, nezávisí od preletového terénu. Tieto prednosti doceníme najmä pri cestovaní na dlhšie vzdialenosti.

#### **ZÁPORY:**

**K nevýhodám** patria vysoké prevádzkové náklady, cena, je neekologická, hlučná, závisí od poveternostných podmienok.

Letecky prepravovaným cestujúcim poskytujú služby leteckí dopravcovia – letecké spoločnosti, ktoré prevádzkujú vlastnú alebo prenajatú lietadlovú techniku.

Okrem klasických dopravcov

#### **ÚLOHY:**

- prepísať, či vytlačiť a nalepiť túto novú tému do zošita
- zopakovať si všetky témy o doprave, čiže pripraviť sa na online hodinu
- vypracovať a poslať odpoveď na otázku – problémy súčasnej leteckej dopravy – nebude problém si niečo zistiť na internete – tých problémov je totiž toľko, že si isto vyberiete..

### **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-1KvKQ8f4>

**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=hBOntrsckQg>

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 doplníme pohyb Pkoleno k Plakt'u a Ľkoleno k Ľlakt'u



**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=YQGugiOzqL8>

## **ODV – Balážová**

### **Stravovacie služby**

- uspokojujú potrebu výživy
- prispievajú k zotaveniu
- väčší fond voľného času

Technickú základňu tvoria:

Pohostinské zariadenia, ktoré sa budujú ako:

1. súčasť ubytovacích zariadení ( hotelov, motelov, ... )
2. samostatné objekty ( miestne obyvateľstvo i návštevníci )

Pohostinské služby sa poskytujú aj počas cestovania a to základného alebo doplnkového stravovania.

Pohostinské zariadenia podľa charakteru služieb:

1. Služby základného stravovania:

- a) reštaurácia
- b) motorest
- c) jedáleň so samoobsluhou

2. Služby doplnkového stravovania ( občerstvenie ):

- a) denný bar
- b) aperitív bar
- c) gril bar
- d) snack bar
- e) pizzeria
- f) bistro
- g) bufet
- h) hostinec
- i) nočný bar

3. Spoločenské a zábavné služby:

- a) kaviareň
- b) espresso
- c) cukráreň
- d) vináreň
- e) viecha
- f) pivnica
- g) piváreň
- h) nočný klub
- i) disco club
- j) internet bar

Pohostinské zariadenia:

- stabilné
- stacionárne
- pohyblivé ( ambulantly )

Pohostinské zariadenia môžu mať:

- terasu
- átrium
- záhradku
- pred záhradku
- salóniky
- sály

Podmienkou rozvoja cestovného ruchu (CR) je aj poskytovanie stravovacích služieb, čo umožňuje uspokojivé základne potreby výživy účastníkov CR počas ich prepravy i pobytu v cieľovom mieste.

**Domáca úloha:** Vyhľadať na Slovensku jedno ľubovoľné ubytovacie zariadenie hotelového typu podľa kategorizácie čo sme preberali a popísať aké služby poskytuje. Aspoň na 2 strany formát A4.

Pridajte aj obrázky z ubytovacieho zariadenia.

Úlohu poslať na adresu: [danielabalazova24@gmail.com](mailto:danielabalazova24@gmail.com)