

2.B SAMOŠTÚDIUM 2.11.2020 –6.11.2020

SJL - PaedDr. Krajčovičová

Poznámky prepísať alebo prefotené nalepiť do zošita

Definovať lexikografiu, vymenovať jednotlivé druhy slovníkov

Klasifikovať slová z ich štylistického hľadiska

Slovníky, druhy slovníkov

Slovná zásoba je zhrnutá v **SLOVNÍKOCH**.

Náuka o spracúvaní slovníkov je *lexikografia*. . Poznáme rôzne druhy slovníkov:

- Slovník slovenského jazyka - SZ súčasnej slovenčiny; okolo 120 000 hesiel
- Krátky slovník slovenského jazyka
- prekladové slovníky - väčšinou dvojjazyčné
- terminologické slovníky (odborné) z rôznych oblastí
- etymologický slovník - o pôvode slov
- synonymický slovník - o slovách podobného významu
- frazeologický slovník - o ustálených slovných spojeniach
- frekvenčný slovník
- slovník cudzích slov

ČLENENIE SZ ZO ŠTYLISTICKÉHO HĽADISKA

1. štylisticky bezpríznačné (neutrálne slová) - možno ich použiť v ktoromkoľvek jazykovom štýle; patria do jadra SZ

2. štylisticky príznakové (zafarbené) slová -členia sa podľa toho, o aký štylistický príznak ide:

a) podľa obsahu:

b) podľa pôvodu

c) podľa spisovnosti

d) podľa dobovosti (doby používania)

e) podľa expresívnosti (citového zafarbenia)

a) podľa obsahu:

- termíny (odborné názvy) – umožňujú presné a jednoznačné vyjadrovanie (lingvistika, fotosyntéza), patria

sem aj – **kancelarizmy** (pohľadávka, faktúra) a **žurnalizmy** (integračné úsilie, etnoturistika)

- hovorové slová – v súkromnom prejave (futro, žúrovať, frflať, slepák)

- knižné slová – v písomných textoch, v ústnej podobe sa nezvyknú používať (riava, svätyňa, kradmý) patria

sem aj poetizmy -básnické slová (kdes', luna, vesna, lkať) a bibliizmy (manna, koráb, kalich)

b) podľa pôvodu

- domáce - majú domáci pôvod, pochádzajú z počiatkov nášho národa (tri, deň, dom, matka, noha, kniha)

- cudzie - prebrali i preberajú sa z cudzích jazykov, najmä z ANJ, využitie majú najmä v náučných textoch. Môžu to byť a) zdomácnené – nepocitujeme ako cudzie: rádio, televízor, auto

b) internacionalizmy (medzinárodné slová) – vyskytujú sa v minimálne 3 rozdielnych jazykoch (volejbal, server, summit, substantívum),

niekedy ide o

doslovné preklady = KALKY (geo/grafia = zemepis)

Proces udomáčovania cudzích slov sa prejavuje najmä v pravopise (speaker - spíker; dealer - díler)

c) podľa spisovnosti

- spisovné slová – patria do SZ spisovného jazyka, sú kodifikované v normatívnych príručkách

- nepisovné slová – použitie obmedzené na úzky okruh textov. Medzi nepisovné slová zaraďujeme:

dialektizmy - nárečové slová (švábka, bandurky, grule, krumple)

slangové slová - súbor nespisovných pomenovaní, ktoré používa len istá sociálna skupina ľudí; vznikajú často deformáciou známych slov (fáro, klasák)

profesionalizmy – používajú príslušníci istej profesie (operačka, zubarina)

argot – tajná šifrovaná reč, tajné dorozumievanie mafie, podsvetia (blcha – stopa po inj. striek)

žargón – súbor slov istej sociálnej, profesijnej skupiny ľudí.

d) podľa dobovosti (doby používania)

- neologizmy - novovzniknuté slová alebo spojenia slov, často prevzaté (mobilný telefón, ipod, skype)

- zastarané slová – dnes sa už nepoužívajú, dostali sa na okraj SZ. Môže ísť o

archaizmy – nahradili ich novšie slová (mrazivo - zmrzlina, mravy - správanie, movitý – zámožný)

historizmy – kedysi pomenovali predmety, povolania, ktoré dnes už neexistujú, v súčasnej slov. nemajú synonymá; vyskytujú sa v historických textoch (zlatka, groš, dukát, dráb)

e) podľa expresívnosti (citového zafarbenia)

I. **BEZPRÍZNAKOVÉ** = **nocionálne**, neutrálne

II. **PRÍZNAKOVÉ** = **expresívne** (emocionálne) slová. Môžu vyjadrovať

- **kladný postoj** - deminutíva (zdrobneniny) na vyjadrenie- pozitívneho vzťahu (mamička, noštek) eufenizmy- zjemňujúce slová (zaspať naveky = zomrieť)

hypokoristiká – maznavé slová (holúbok = osoba, čučoriedka = mladé dievča)

- **záporný postoj** - augmentatíva - zveličujúce slová (psisko, nosisko)

dysfemizmy- opak eufemizmov; zdôraznenie zápornej vlast. (chajda = dom)

pejoratíva – hanlivé slová: (žbrnda, pracháč, mamľas)

vulgarizmy – hrubé, neslušné výrazy

ANJ - Mgr. Ondrušová

Čítanie s porozumením ste viac-menej zvládli (okrem tých, ktorí úlohu odignorovali), problém ste mali pravdepodobne s druhým odsekom textu – Marriage – *vo väčšine Európy, teda aj v Anglicku, je povolené sobášiť sa vo veku 18 rokov (šestnásť s dovoľením rodičov)..... V čiernom poli sa píše: V Škótsku je dovoľené sobášiť sa od šestnástich bez dovoľenia rodičov (v Anglicku je to nelegálne) – preto mladí ľudia (z Anglicka) cestujú do Gretna Green na anglicko-škótskej hranici, aby sa tam mohli zosobášiť bez súhlasu rodičov.*

Úloha na tento týždeň:

Pracovný zošit – str.50 – 51: vypracujte cvičenia 1 – 6 podľa zadania pri každom cvičení. Pracujete so slovnou zásobou a s textom na str.51 – *It's the law!* **Píšte do pracovného zošita, pošlite mi foto len cvičenie 6 do 5.11.2020.**

Kontaktujte ma, ak niečomu nerozumiete.

NEJ - Mgr. Nováčiková

- s. 61/11 a – vytvorte vety z tabuľky a napíšte si ich do zošita
- s. 56/1 a – vypočujte si rozhovor na CD 2.1
- s. 56/1 b – vypočujte si rozhovor ešte raz a doplňte ďalšie informácie
- Anderes Land, andere Küche – hľadajte a spojte názov jedla s krajinou

Pošlite mi len cvičenie s. 61/11 a (daniela.novacicova@gmail.com), ostatné si vypracujte v cvičebnici alebo do zošita. Už viete, dokedy mi musíte poslať vypracované cvičenie - do štvrtku do 12. hod.

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 „byť“ doplňte „chatet“.- pri pomoci zeleného rámčeka 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 ma trvalý pobyt na území SR a vek min. 21 rokov.Národná rada zasadá stále, schôdze zvoláva predseda NRSR – Pavol Hrušovský (volí a odvoláva v tajnom hlasovaní NRSR nadpolovičnou väčšinou hlasov všetkých poslancov),predsedu zastupujú podpredsedovia volení NRSR nadpolovičnou väčšinou poslancov, zákony môžu podať, výbory NRSR, 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 NRSR, má aj právo zúčastniť sa na referende,vyhlasuje ho prezident SR, ak o to požiada petíciou aspoň 350 000 občanov, alebo ak sa na tom uznesie NRSR,vykoná sa do 90 dní od jeho vyhlásenia prezidentom SR,nemôže sa konať v období kratšom ako 90 dní pred voľbami do NRSR, môže sa konať v deň volieb do NRSR,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/
- popisovať základné znaky najvyššieho zákonodarného orgánu – NRSR
- 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 bosnianskom 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**:

Trojspolok: 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, šířili 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

Daleký 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 nadhlo, 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

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

Hydroxykyseliny

Hydroxykyselina je karboxylová kyselina, ktorá má v reťazci mimo karboxylovej skupiny-COOH, minimálne jeden atóm vodíka nahradený hydroxylovou skupinou-OH. Patrí preto medzi substitučné deriváty karboxylových kyselín.

Vlastnosti: Hydroxykyselina je väčšinou pevná kryštalická látka, dobre rozpustná vo vode a niektorých organických rozpúšťadlách. Patrí sem:

Kyselina mliečna

Kyselina 2-hydroxypropánová alebo **kyselina mliečna** je ľahko rozpustná, bezfarebná kvapalina. $\text{CH}_3\text{-CHOH-COOH}$. Vzniká mliečnym kvasením cukrov, napr. v mlieku, syroch, kysnutej kapuste. Soľ kyseliny mliečnej sa nazýva laktát vzniká pri telesnej práci vo svaloch. Používa sa v pekárstve, pivovarníctve, na prípravu limonád a pri zafarbovaní a zušľachtovaní textílií. Používa sa aj pre svoje antiseptické vlastnosti v mastiach, ústnych vodách a ako prostriedok na ošetrovanie vlasov.

Kyselina jablčná

Kyselina jablčná, $(\text{C}_2\text{H}_4\text{O}(\text{COOH})_2)$ je dikarboxylová kyselina, ktorú vyrábajú všetky živé organizmy, prispieva k príjemnej kyslej chuti ovocia, a je používaná ako prídavná látka v potravinách. Kyselina jablčná sa používa v potravinárskom priemysle (býva označovaná ako prídavná látka E296) na dochucovanie. Je zdrojom extrémnej kyslosti cukrovíniek, tzv. extrémnych cukrovíniek. Je tiež používaná v kyslých cukríkoch.

Kyselina vínná

Kyselina vínná je biela kryštalická organická kyselina. Nachádza sa v mnohých rastlinách (napríklad v citrusoch) a je jednou z najdôležitejších kyselín nachádzajúcich sa vo víne. Pridáva sa do jedál na dodanie kyslej chuti a používa sa tiež ako antioxidant.

Kyselina citrónová

Kyselina citrónová $(\text{C}_3\text{H}_5\text{O}(\text{COOH})_3)$ je slabá trikarboxylová kyselina nachádzajúca sa v citrusových plodoch. Je prírodnou konzervačnou látkou a používa sa ako dochucovací prostriedok jedál a nealkoholických nápojov.

Kyselina citrónová sa nachádza v rôznych druhoch ovocia a zeleniny, najväčší výskyt (najväčšia koncentrácia) je v citrónoch a limetkách.

Aminokyseliny

Aminokyseliny alebo **aminokarboxylové kyseliny** sú organické zlúčeniny obsahujúce v molekule aminoskupinu a karboxylovú skupinu.

Podľa vzájomnej polohy aminoskupiny a karboxylovej skupiny sa rozlišujú a-, b-, g-aminokyseliny atď. Aminokyseliny sú stavebnými jednotkami bielkovín.

Živočíšny organizmus nie je schopný syntetizovať všetky aminokyseliny. Molekuly aminokyselín sa pritom nesyntetizujú z jednotlivých atómov, ale prijímajú sa vo forme potravy. Niektoré aminokyseliny si organizmus dokáže prestavať na iné aminokyseliny, ktoré potrebuje. Avšak aminokyseliny, ktoré majú vo svojej molekule rozvetvený reťazec, aromatický kruh alebo heterocyklus (valín, leucín, izoleucín, metionín, treonín, fenylalanín, tryptofán, lyzín, histidín), potrebuje organizmus prijímať výlučne z potravy, lebo si ich nevie vyrobiť sám - nazývajú sa **esenciálne aminokyseliny**.

Neutrálne aminokyseliny:

Glycín

Glycín (Gly, G) sa nachádza vo všetkých bielkovinách. Má sladkastú chuť. Organizmus túto aminokyselinu využíva na syntézu mnohých zlúčenín (hemoglobín, žľožové kyseliny, puríny).

Alanín

Alanín (Ala, A) je súčasťou všetkých molekúl bielkovín. Nachádza sa aj v niektorých koenzýmoch.

Valín

Valín (Val, V) je to esenciálna aminokyselina, nachádzajúca sa v nízkom podiele v mnohých bielkovinách.

Leucín

Leucín (Leu, L) je pre živočíšny organizmus esenciálnou aminokyselinou. Vo väčšom množstve sa vyskytuje v molekule hemoglobínu.

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 si stanovili

Ciele, pre ktoré si sa rozhodli, si nezapíšte napísať. Spísané ciele musia byť jasné a čo najpodrobnejšie. Nestačí si napísať len, že chcem schudnúť. Musíte si rozpisovať 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, nezapíšte 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.

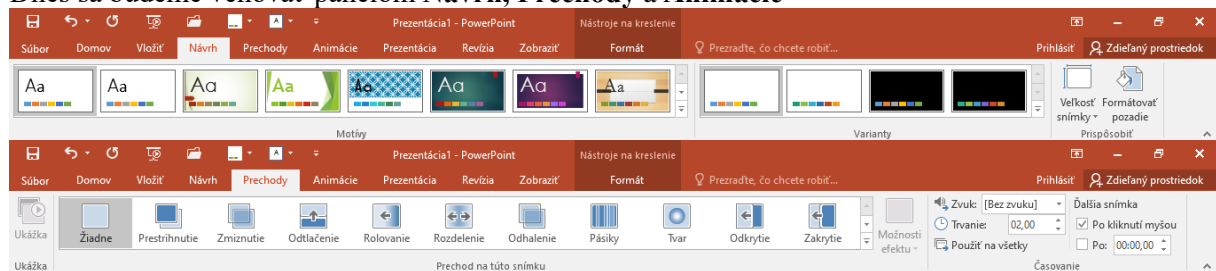
Napíšte aj 3 dlhodobé ciele, to čo by ste chceli v živote dosiahnuť.

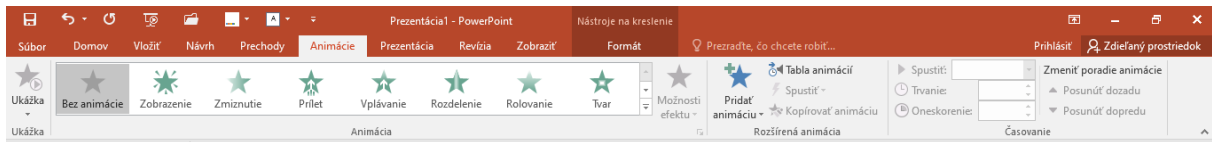
Odpovede pošlite do 6. 11. do 14.00 na moju mailovú adresu sona.janouskova@gmail.com

IKT – Mgr. Lacika

PowerPoint – motív, prechod snímky, animácie

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





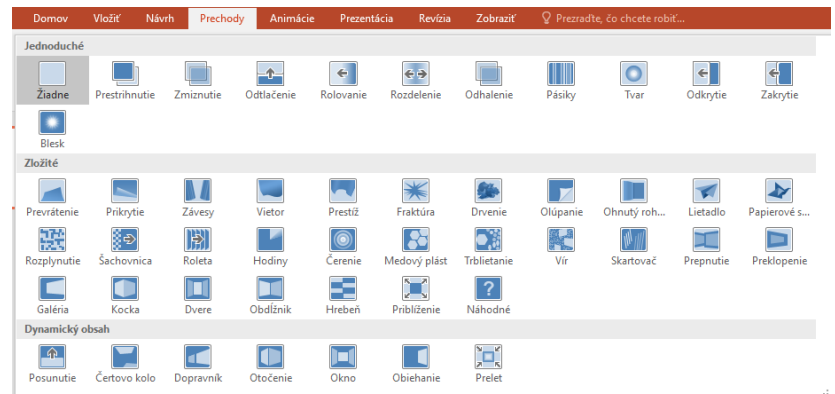
V paneli **Návrh** si vieme vybrať z vytvorených farebných motívov prezentácie. Medzi motívmi nie je rozdiel iba vo farebnom riešení ale každý z motívov je jedinečný v type písma, vo farbe písma, v rozložení a zarovnaní jednotlivých okien pri rôznych rozloženia snímok (dva obsahy, porovnanie, úvodná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

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

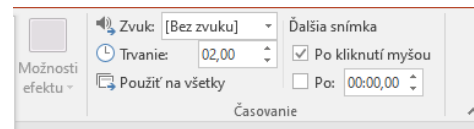
Okrem štyroch ponúkaných možností viem upraviť farebné prevedenie snímky pomocou ikony **Farby**, kde si môžeme vybrať z väčšieho množstva farebných kombinácií. Každá farebná kombinácia je prispôbená tak, aby nebolo na snímke tmavé pozadie a tmavý text, ktorý by nebol dobre čitateľný (tmavé pozadie – 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 zobrazovať.



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, Prilet, 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,



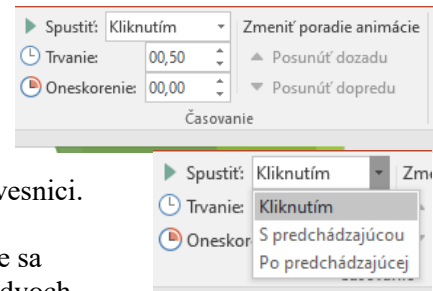
pomocou ikony **Vlastná dráha** môžeme prvku nastaviť vlastný pohyb, určíme mu začiatok pohybu a koniec.

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 kliknúť iba pre prechode snímky, efekty na snímke sa spustia automaticky.



NOV – RNDr. Žiarna

Téma 14:

PANKREAS (Podžalúdková žľaza)

= vylučuje tráviace enzýmy do tráviacej rúry (pankreatická šťava)+ **inzulín** ↔ produkujú

Langerhansove ostrovcy (zhluky buniek podžal. žľazy)

= inzulín = znižuje hladinu cukru v krvi

= nadbytok inzulínu => jeho koncentrácia v krvi poklesne - hypoglykémia

= nedostatok inzulínu => cukor sa hromadí v krvi - hyperglykémia

= pri poruche tvorby inzulínu nastáva ochorenie **cukrovka** (diabetes mellitus)

Téma 15:

POHLAVNÉ ŽĽAZY – VAJEČNÍKY, SEMENNÍKY

Pohlavné hormóny

= regulujú pohlavné funkcie

= tvorené v semenníkoch, vaječníkoch, počas gravidity v placentе

= delia sa:

- ženské** (estrogény a gestagény)
- mužské** (androgény)

Semenníky (testes)

= mužské párové žľazy vajcovitého tvaru

= uložené v miešku

= vo vnútri rozdelené na niekoľko častí

= obsahujú mužské pohl. bunky - spermie

= produkujú mužský pohl. hormón **testosterón** – ovplyvňuje:

- vývin pohl. orgánov, sekundárnych pohl. znakov (ochlpenie, typ postavy, rast hrtnu, fúzov, telesné proporcie)
- tvorbu a vývin spermií
- sexuálnu aktivitu muža
- jeho produkciu riadi hormón hypofýzy

Vaječníky (ovaria)

= ženské párové pohlavné žľazy oválneho tvaru v panvovej dutiny po stranách maternice

= veľkosť, tvar sa mení podľa ich veku aj funkčného stavu. (najväčšie sú medzi 20.- 30.rokom, potom sa zmenšujú, najviac po klimaktériu)

= produkujú pohlavné bunky – vajíčka + estrogény, progesterón

= **estrogény** (estradiol, estrón)

- produkcia v detstve rovnaká u oboch pohlaví; v dospelosti u žien závisí od veku a štádia menštruačného cyklu;

- regulujú vývin pohl. orgánov a sekund. pohl. znakov (vývin mliečnych žliaz, rast prsníkov, rozloženie tuku, telesné proporcie)

= **progesterón**

- tvorí sa v žltom teliesku, v kôre nadobličiek a v placentе.
- najvyššia koncentrácia - na konci gravidity a pred menštruáciou
- počas gravidity brzdí dozrievanie vajíčok a pôsobí na sliznicu maternice, v ktorej sa vyvíja embryo
- pripravuje mliečnu žľazu na produkciu mlieka

Téma 16:

STAVBA A ZLOŽENIE TRÁVIACEJ SÚSTAVY

Tráviaca sústava

= skupina orgánov, kt. sa zúčastňujú na prijímaní, spracúvaní a vylučovaní potravy

= má trubicovitý vzhľad

= vnútorný povrch tráviacej rúry = sliznica

= činnosť TS riadená

- nervovo
- látkovo – najmä hormónmi, kt. vznikajú priamo v sliznici tráv. orgánov

Časti tráviacej sústavy:

a) **tráviace orgány** = ústna dutina, hltan, pažerák, žalúdok, tenké črevo a hrubé črevo

b) **tráviace žľazy** = malé tráv. žľazy → uložené v stene tráviacej rúry; veľké tráv. žľazy → samostatné orgány vylučujúce tráv. šťavy priamo do tráviacej rúry (pečeň, pankreas, slinné žľazy)

= **funkcia TS**

- príjem potravy
- spracovanie - trávenie (mechan., chem.)
- vstrebávanie živín a energie
- vylučovanie nestrávených zvyškov, nepotrebných a toxických látok
- zabezpečuje **premenu látok + W**

= spracovanie potravy:

a) **mechanické** - potrava sa rozomieľa v horných časti tráviacej S, navlhčuje + mení na kašovitú hmotu

b) **chemické** - potrava sa štiepi, vstrebávanie produktov štiepenia v tráv. systéme do telových tekutín.

Téma 17:

ÚSTNA DUTINA, PAŽERÁK

Ústna dutina

= priestor ohraničený podnebí, perami, lícami

= sídlo chuťových receptorov

= zúčastňuje sa na tvorbe reči

= pokrytá sliznicou

= smerom dozadu sa zužuje a zhora zasahuje výbežok (čapík) – pri prehĺtaní sa pohybuje nahor

časti:

jazyk, zuby, podnebie (oddeľuje ústnu od nosovej dutiny)

funkcia

- príjem potravy
- hrubé mechanické spracovanie (rozomlietanie)
- premiešanie so slinami

= potrava v ústach ostáva 15“-20“

= mech. spracovanie ↔ **hryzením** (zuby), **žuvaním** (žuvacie svaly – jazyk, svaly tváre)

= potrava sa mieša so slinami tvorených slinnými žľazami (3 páry veľkých – prúšné, podjazykové, podsánkové; + malé slin. žľazy v sliznici úst)

= **sliny**

- navlhčujú + zmäkčujú potravu
- uľahčujú prehĺtanie

- podieľajú sa na trávení = začínajú tráviť cukry – enzým amyláza – štiepi škrob
- zúčastňujú sa na tvorbe zubného kameňa
- neutralizujú kyseliny
- čistia ústnu dutinu, dezinfikujú, podporujú hojenie rán
- zabráňujú poraneniu sliznice ostrými kúskami potravy

= mechanicky rozdrobená, so slinami premiešaná potrava tvorí **sústo** → hltací reflex – potrava prejde cez **hltan** do **pažeráka**

Jazyk

= zabezpečuje mechanické spracovanie potravy

= na sliznici jazyka slinné žľazky + chut'ové poháriky

= časti jazyka:

- koreň
- telo
- hrot

= 4 chute: hrot jazyka – sladká; po stranách - slaná a kyslá; koreň jazyka- horká chuť

Funkcie jazyka:

- obaľovanie potravy slinami,
- vtlačanie potravy do hltana,
- tvorba hlások.

Zuby

=funkcia

- odhryznutie a žuvanie
- mechanické spracovanie potravy
- účasť na tvorbe hlások.

= sú - rezáky, očné zuby, črenové zub,) stoličky

= u človeka – mliečny chrup → trvalý chrup

Hltan

= lieviovitý tvar - súčasťou tráviacej aj dýchacej sústavy

= 3 časti: nosovú časť (nosohltan), ústnu časť, hrtanovú časť

= medzi hrtanom a hltanom je hrtanová príchlopka - bráni preniknutiu potravy do dýchacích ciest

= na zadnej strane nosové mandle

= transportuje sústo z úst do pažeráka

Pažerák

= časť trávn. rúry spájajúca hltan so žalúdkom

= prestupuje bránicou do brušnej dutiny brušnej, kde sa lieviovito zužuje a ústi do žalúdka.

= vnútro vystlané sliznicou – v nej početné žľazky na zvlhčovanie potravy

= posúvaniu potravy napomáhajú peristaltické vlny

EKN – Ing. Beková

OPAKOVANIE

- **POTREBY**
- **STATKY A SLUŽBY**
- **EKONÓMIA, EKONOMIKA**
- **VÝROBNÉ FAKTORY**
- **HOSPODÁRSTVO**
- **DEĽBA PRÁCE**
- **PENIAZE**

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 minútka 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 dlanami.

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 Pkolenom k Plakt'u a Ľkolenom 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=YQGugjOzqL8>

ODV – Ing. Šestáková

Témy: Zásady prípravy omáčok, rozdelenie, použitie.

Podávanie nápojov v rôznych strediskách

Vypracovaný študijný materiál poslaný na mailové adresy žiakov

DÚ: Z poslaného študijného materiálu si zapíšete poznámky, vynormujete si do zošitov poslanú omáčku + aj prepočet na 18porcií a pošlite na môj mail do 08.11.2020. V prípade nejasností ma kontaktujte

ODV – Ing. Emilová

Témy: Zásady prípravy omáčok, rozdelenie, použitie.

Podávanie nápojov v rôznych strediskách

Vypracovaný študijný materiál poslaný na mailové adresy žiakov

DÚ: Z poslaného študijného materiálu si zapíšete poznámky, vynormujete si do zošitov poslanú omáčku + aj prepočet na 18porcií a pošlite na môj mail do 8.11.2020. V prípade nejasností ma kontaktujte