

4.C SAMOŠTÚDIUM 2.11.2020 – 6.11.2020

MAT - Mgr. Čakajdová

Poslať prosím do 6.11.2020 do 12. 00 hod. Po termíne bude nedostatočný ! ☹️ nepomôže ani plakať !
Čakajdová

20. 6. 11. 2020 POSLAŤ HODUJE
+ str. 74 / eni. 1, 2, 3

TÉMA: OVĚRENIE VEDDHOŠTI
KOMBINAČNÉ ČÍSLA :

(1) ZAPÍŠTE PRÍVÝCH " 6 riadkov " P_{Δ} v kombináciách čísel
aj uverejnené

(2) ZAPÍŠTE iba 5-tu kombináciu č. () v 9-tom riadku P_{Δ}

--

(3) DOPÍŠTE PODĽA "ROVNOSTI KOMBINAČNÝCH ČÍSEL."

$\binom{6}{2} = ()$	$\binom{20}{3} = ()$
$\binom{8}{3} = ()$	$\binom{15}{5} = ()$
$\binom{13}{1} = ()$	$\binom{11}{4} = ()$

(4) ZAPÍŠTE 8-my riadok P_{Δ} pomocou komb. č. ()
aj uverejnené

(5) ZAPÍŠTE súčet () + () = () kombinácií čísel

$\binom{5}{2} + \binom{5}{3} =$	$\binom{8}{2} + \binom{8}{3} =$	$\binom{14}{2} + \binom{14}{3} =$
$\binom{7}{1} + \binom{7}{2} =$	$\binom{9}{6} + \binom{9}{7} =$	$\binom{14}{6} + \binom{14}{5} =$
$\binom{13}{4} + \binom{13}{3} =$	$\binom{20}{5} + \binom{20}{6} =$	$\binom{17}{6} + \binom{17}{5} =$

SJL - PaedDr. Krajčovičová

Poznámky prepísať alebo prefotené nalepiť do zošita

Vymenovať jednotlivé žánre rečníckeho prejavu

Charakterizovať ich

Žánre rečníckeho štýlu

1. Agitačné žánre-sú to argumentačno-presvedčacie prejavy. Ich cieľom je vyjadriť názory, ovplyvniť názory, alebo konanie prijímateľa, získať publikum a presvedčiť o správnosti. Autori využívali *argumentáciu* (časté oslovenia, autori pomenúvajú a opisujú potreby a problémy, navrhujú riešenia, vyzývajú k spolupráci / činu)

Druhy argumentov: konkrétne čísla, znaky, údaje, všeobecný príklad, posudok odborný, analógia...

K agitačným žánrom patrí:

a) Súdna reč -reč obhajoby alebo obžaloby.

- Je to jazykový prejav verejnej oficiálnej komunikácie. Založená je na presvedčaní a argumentácii. Má veľa spoločných znakov s administratívnym štýlom.
- Využíva kliše (obžalovaný sa necíti byť vinný, námietka ctihodnosť,...).
- Prevláda menné vyjadrovanie.
- Význam slov je jednoznačný.

b) Politická reč

· Je to predvolebný, parlamentný prejav. Cieľom politickej reči je presvedčiť o správnosti tvrdení rečníka, získať ľudí na svoju stranu, presadzovať stranícky pohľad na prerokovanú problematiku.

· Môže obsahovať:

- Kritiku
- Posmešné parafrázy
- Výsmech opozičnej strany

2. Náučné žánre

® Cieľom je podať informácie, inštruovať poslucháčov, aby vykonali nejakú činnosť, objasniť nové poznatky.

® Funkcia je:

- *Naučiť*
- *Vzdelávať*
- *Informovať*
- *Prezentovať*

Komunikačná situácia: školenie, konferencia.

Náučné žánre:

Monologické žánre

- **K nim patrí prednáška.**
- Využíva výkladový a informačný slohový postup.
- Štylizácia textu závisí od poslucháčov.

Úvod prednášky je nadviazanie kontaktu, predstavenie obsahu, cieľa, postupu výkladu.

Jadro je vysvetlenie jednotlivých myšlienkových celkov, odôvodnenie tvrdení a argumentácia.

Záver nachádza sa zhrnutie hlavných myšlienok. Je to využitia vysvetlených poznatkov v praxi.

· *Funkcie prednášky: Vedecká prednáška – vysvetliť a naučiť.*

Popularizačná prednáška – rozšíriť nové poznatky pre verejnosť.

Patrí k nim aj **prezentácie projektovej práce, náboženský prejav, referát.**

Dialogické žánre

Diskusný príspevok

· Je to vyjadrenie názoru jednotlivca. Súhrn diskusných príspevkov na rokovaní sa nazýva *diskusia*, ktorá musí byť vždy riadená vedúcim. Vedúci nastolí problém a vyzýva diskutujúcich, aby prezentovali svoj názor.

Druhy diskusie podľa **obsahu:** *Vedecká diskusia*

Rozhodovacia diskusia

Druhy diskusie podľa **formy:** *Riadená*

Neriadená

Panelová

Polemický príspevok

- Je to spor vzdelaných ľudí, rečníci sú presvedčení o svojej pravde a snažia sa vyvrátiť názor iných.
- Kritiku názorov iných musíme podložiť argumentmi.
- Autori sú v replikách veľmi osobní, ale nemôžu zosmiešňovať alebo urážať tých, s ktorými nesúhlasia.

Debatný príspevok

- Realizuje sa v debate.
- Je to pokojné, neriadene vymieňanie názorov na viacero tém.
- Nie je organizované ako diskusia, účasť na nej je dobrovoľná.
- Cieľom nie je zjednocovať názory, stačí si ich len vymieňať.
- Nemá vopred stanovenú formu. Rešpektuje zásady jazykovej komunikácie, hlavne princíp zdvorilosti.

3. Príležitostné žánre

- Sú späté s konkrétnou spoločenskou príležitosťou, ceremoniálom,...
- Funkcia je:
 - o *Vytváranie atmosféry*
 - o *Vzbudzovanie emócií, sprevádzanie počas akcie,...*

Komunikačná situácia: stužková, vernisáž, svadba,...

· *Druhy prejavu:*

- o *Uvítací, otvárací, záverečný*- cieľom je sprevádzať publikum v rôznych fázach programu.
- o *Smútočný*- cieľom je zapôsobiť na city.
- o *Rozlúčkový*- cieľom je otvoriť slávnostnú atmosféru.

Delenie prejavov

a) Verejné prejavy

- Rámcové prejavy („Stretávame sa na slávnostných akadémiách.“)
- Informačné prejavy (napr. upozornenie, rozkaz, výzva, reklamný spot,...)
- Slávnostné prejavy – oslovenie, pomenovanie príležitosti, klasifikácia (hodnotenie pojmov, analýza, porovnanie, zovšeobecnenie, vyslovenie predpokladov,...), záverečné formulky (napr. prianie príjemného večera)

b) Súkromné prejavy

- Blahoželanie
- Prípitok
- Sobášny prejav
- Prejav pri krste
- Smútočný prejav

politická reč (parlamentný, politický prejav)

súdna reč (reč obhajoby, reč obžaloby)

Autorským zámerom pri agitačných žánroch je:

1. ovplyvniť
2. presvedčiť
3. získať publikom

POLITICKÁ REČ (agitačný prejav)

V parlamentnom prejave, v agitačnom predvolebnom prejave na zhromaždení voličov dominuje autorský zámer presvedčať o správnosti tvrdení rečníka, získať ľudí na svoju stranu (pomocou rôznych argumentov).

Politický prejav obsahuje kritiku, iróniu, často aj výsmech opozičnej strany, posmešnú parafrázu, usvedčujúcu citáciu.

Vyžaduje od rečníka pohotovosť a dobre zvládnuté verbálne i neverbálne prostriedky jazykovej komunikácie. Slabý rečník presvedčí o svojej pravde menej ľudí.

SÚDNA REČ (agitačný prejav)

Súdna reč je viac ako iné prejavy založená na presvedčaní a argumentácii. Opakujú sa tu celé bloky textu a vytvárajú tak **klišé** (*pojednávanie bolo odročené, obžalovaný sa necíti byť vinným, uložil obžalovanému trest v dolnej hranici sadzby, súd nenašiel žiadne pochybenie v posúdení prípadu*). Jazykové vyjadrovanie je komplikované, autori sa často odvolávajú na zákon a citujú ho, interpretujú ho, predkladajú dôkazový materiál.

Reč obžaloby (záverečná reč prokurátora / žalobcu), **reč obhajoby** (záverečná reč obhajoby) sú učebnou látkou na právnickej fakulte.

PREDNÁŠKA (náučný prejav)

Autorským zámerom náučných rečníckych prejavov je podať informáciu, inštruovať poslucháčov, ako vykonať nejakú činnosť, objasniť nové poznatky tak, aby im prijímatelia porozumeli. Práve zámer naučiť vyžaduje jasnú kompozíciu prejavu (úvod, jadro, záver), v ktorom musí byť zastúpená aj motivácia.

Podľa úrovne poslucháčov autor volí náročnosť a štruktúru textu. Pri náročnejších prednáškach dostanú poslucháči vopred **tézy** (sylaby) prednášky.

Prednáška má klasické trojčlenné členenie:

1. úvod – oslovenie, nadviazanie kontaktu, predstavenie obsahu, cieľa a postupu výkladu, kľúčové pojmy
2. jadro – vysvetlenie jednotlivých myšlienkových celkov a odôvodnenie tvrdení, argumentácia, po každom celku môžu nasledovať názory iných vedcov, vlastný názor prednášajúceho a príklady
3. záver – zhrnutie hlavných myšlienok, využitie v praxi, tipy na podrobnejšie štúdium,

Po ukončení prednášky je priestor na otázky.

Prednáška sa môže čítať z rukopisu, autor však využíva všetky prozodické vlastnosti reči a sleduje, ako poslucháči prijímajú jeho text. Ak by prednáška trvala viac ako 45 min. musí byť prerušená prestávkou.

REFERÁT (náučný prejav)

Je to písomný žáner, no predpokladá ústne prednesenie pred publikom.

1. **Administratívny referát** – správa o činnosti organizácie, základom je výpočet faktov.
2. **Odborný referát** – informácie o čiastkových výsledkoch výskumu, je určený užšiemu okruhu záujemcov o danú problematiku. Slúži predovšetkým ako podklad na diskusiu. Referáty, ktoré odznejú na vedeckej konferencii bývajú neskôr publikované v zborníkoch.
3. **Školský referát** – spracúva známe a dostupné poznatky. Častou témou školských referátov bývajú diela niektorých spisovateľov. Tieto referáty informujú o námete, postavách, žánri, kompozícii, môžu obsahovať aj hodnotenie diela v porovnaní s inými dielami tohto autora. Nejde však o podrobnú analýzu diela.

Kompozícia referátu

Referát má trojčlennú kompozíciu: úvod, jadro, záver, má kratšie vety, vecný, objektívny, presný jazyk, zreteľne formulované myšlienky.

Úvod – meno autora, názov práce

Jadro – definícia, vymenovanie typických znakov, dielo, autor...

Záver – cieľ referátu a jeho splnenie

LITERATÚRA

Vymenovať postavy a obsahy diel

Nájsť v dielach prvky existencializmu

Definovať pojem generačný román

Vysvetliť jedinečnosť diela Solženicyna

JEROME DAVID SALINGER

Kto chytá v žite

Príbeh 17-ročného chlapca, Holdena Caulfielda (kofilda), ktorého vyhodili zo strednej školy (už 4.). Je to mladý chlapec, rebel, ktorý neznáša faloš, pretváрку a konzumnú spoločnosť, v ktorej si vážia iba tých, čo majú na to. Bojí sa ísť domov, lebo jeho rodina, ktorá má v spoločnosti dobré postavenie, by sa na neho hnevila (otec bohatý advokát, matka sa nevyrovnala so smrťou jeho brata). Zisťuje, že americká spoločnosť je plná pokrytectva, egoistov, ktorým záleží len na vlastnom bohatstve, sláve a na tom, aby žili snobským životom. Holdenovi sa často sníva sen, v ktorom stojí na okraji priepasti hneď vedľa žitného poľa, v ktorom sa hrajú deti, ak sa niekto z nich priblíži k priepasti Holden ho musí chytiť, aby do priepasti nespadlo. (Žitné pole symbolizuje hojnosť USA a priepasť konzumnú americkú spoločnosť). Holden miluje deti chce ich chrániť, ale najviac ľúbi svoju sestru Phoebe (10 rokov). Keď ide za ňou do školy, zisťuje, že všade na stenách sú vulgárne nápisy a skaza zachvátila i detskú nevinnosť. Vtedy si uvedomuje, že ak sú skazené už deti, nikde na svete nenájde čisté miesto, a i keby také existovalo, len čo tam vstúpi človek, zmení sa na špinu. Zisťuje, že je sám a že tento svet nezmení, preto končí na psychiatrii, kde rozpráva svoj príbeh.

ALEXANDER SOLŽENICYN

Jeden deň Ivana Denisoviča - jedna z najznámejších noviel vo svetovej literatúre.

- novela z prostredia sibírskych gulagov (prac. táborov), v ktorých autor prežil 8 rokov. Vyjdenie diela bolo možné po zmene v politickom vývoji v bývalom Sovietskom zväze, keď roku 1956 Chruščov verejne kritizoval kult osobnosti Stalina. Dovtedy svet o existencii Ivanov Denisovičov len tušil.

- dielo s dokumentárnou presnosťou zachytáva jeden deň väzňa č.854 Ivana Denisoviča Šuchova v sovietskom gulagu. Tento 40-ročný bývalý vojak Červenej armády bol odsúdený na 10 rokov za vlastizradu ako mnohí iní sovietski vojaci, ktorí padli do nemeckého zajatia a mali to „nešťastie“, že prežili. Sám si pritom nie je vedomý žiadnej viny. Gulag je určený pre politických väzňov, všetci sú odsúdení podľa paragrafu 58-14. Autor zaľudnil svoje dielo mnohými typmi ľudí s rôznymi skúsenosťami, ale s rovnakým osudom. Dĺžka trestu závisí od politických pomerov a nie od zákonov - istú dobu po vojne dostávali všetci 10 rokov, neskôr až 25 rokov.

Rodine píše 2 listy ročne, ako je dovolené, a ani sa mu nežiada písať viac, lebo jeho dni v gulagu sú takmer rovnaké. Vstávajú vždy o piatej, musia tvrdo pracovať.

Okrem neho sú v gulagu i intelektuáli, maliari i zločinci. Dôležité bolo jedlo, odpočinok a najmä zbytočne na seba neupozorniť, aby im nezvýšili trest.

O osudoch trestancov, o ich rodine, pôvode sa dozvieme zo spomienok, z rozhovorov, z vnútorného monológu postavy.

Zvláštnosťou novely je podrobné, takmer dokumentárne presné zachytenie každého kroku Ivana Denisoviča.

Autor sa sústredil na takmer dokumentárny zápis jedného pracovného dňa obete, opísal dozorcov a ich pomocníkov,

Autorovi sa podarilo verne zobrazit' nielen osud nespravodlivo väzneného človeka a zároveň celej spoločnosti, ale hlavne postavil v 2.polovici 20.storočia opätovný pomník malému ruskému človeku, ktorý si musel vytrpieť viac ako hociktorý iný.

Prežije tak, že pod hlavňami samopalov dozorcov nestráca svoju ľudskú hodnotu, nestane sa zverom, ale zostane jednoduchým človekom s úctou k inému človeku, Bohu, práci.

JEAN PAUL SARTRE

Múr

Psychologicko - existencialistická poviedka. Autor vytvára hraničnú situáciu typickú pre existencializmus. Hraničná situácia privádza postavu pred bránu smrti, a práve vtedy sa ľudská existencia prejaví, taká aká je. Odohráva sa počas španielskej vojny. Hlavnou postavou je **Pablo Ibietto**, čaká s ostatnými na popravu (skrývali partizánov). Pablo je už celý uzmierený so svojim bytím a chce sa už zbaviť svojho tela, ktoré už iba zapácha, potí sa a je na tiaž. Chce sa pobaviť, a preto navrávi vyšetrovateľom, že hľadaný republikán, vodca partizánov - Ramon Gris sa nachádza na cintoríne. Vojaci vyrazili na cintorín, Pablo čakal, že keď sa vrátia, hneď ho odvedú na popravisko za to, že ich oklamal. Lenže po návrate vojakov Pabla odvedú na dvor medzi ostatných väzňov, Pablo nechápe

prečo. Na dvore sa stretáva s priateľmi, kt. mu hovoria, že Ramona zastrelili, lebo ho niekto udal, že bol na cintoríne (skrýval sa v márnici a strieľal na vojakov). Vtedy si Pablo ľahol a začal sa veľmi smiať. Absurdnou hrou náhody sa z neho stáva zradca, hoci chcel za iného človeka obetovať život.

- nepoznáme minulosť postáv
- pocit beznádeje, strachu, odpúťanie od života

ALBERT CAMUS

Cudzinec - román

- typické dielo existencializmu

Patrice Meursault – postava s prvkami autobiografie, až nápadne sa podobá na Alberta Camusa. Meursault, osamelý človek, nenachádzajúci zmysel života uprostred „nezmyselného“ sveta, je typická postava existencializmu. Je vkladáný životom do rôznych situácií, ale on ich prijíma bez rozmyšľania a nevidí v nich zmysel. Meursault je cudzincom nielen v ľudskej spoločnosti, s ktorej konvenciami a pravidlami je drasticky konfrontovaný, ale aj vo svojom bezobsažnom živote, ktorého zmysel nevidí, hľadá, v podstate nenájde a je mu viac-menej ľahostajný.

Veľmi dôležité sú jeho psychologické postupy, názor a pohľad na svet, spoločnosť, ale aj chápanie samého seba, vlastného života. Názory z jeho úst pôsobia logicky, ale v ľudskej spoločnosti sú prinajmenšom nekonvenčné a šokujúce. Napríklad jeho názor na svadbu. Keď jeho priateľka svadbu vyžadovala, povedal, že súhlasí, ak jej na tom tak záleží, ale podľa neho je to zbytočné. Tak isto, keď sa Maria spýtala, či ju miluje, odpovedal jej že na tom predsa nezáleží, sú spolu a to jej musí stačiť.

Meursault nikdy nerobil, čo sa mu nepáčilo a hlavne nie to, čo vyžadovala spoločnosť. ***Všimol si detaily, ktoré si iní nevšimajú. Napríklad šéfovi oznámi, že sa mu nepáči, keď už je popoludní uterák, ktorý visí pri umývadle a všetci sa doňho utierajú, mokrý a už to nie je pôžitok sa doňho utrieť. Dej sa dohráva sa v medzivojnovom Paríži, v Alžírsku a starobinci v Marengu. Je ohraničený smrťou Meursaultovej matky a blížiacou sa Meursaultovou popravou. Je jednoduchý, priamy, s minimálnymi odbočeniami.***

Patrice Meursault prichádza na pohreb matky, ľudia zaráža jeho správanie, že neprejaví žiadny náznak smútku, neplače, tvári sa, akoby matku ani nepoznal. [citát: „Pomyslel som si, že som zasa strávil jednu nedeľu, mamička je teraz pochovaná, zajtra pôjdem zasa do roboty a v podstate sa vlastne nič nezmenilo.“] Po pohrebe ide s priateľkou do kina a strávi s ňou noc. Jedného dňa sa vyberie s ňou i s priateľom na chatu na pláž. Priateľku sledujú dvaja Arabi, ktorí na Meursaulta veľmi žiarlia. Na pláži dôjde k boju medzi Meursaultom a jedným z Arabov, ktorý zomiera. Meursault sa dostáva do väzenia. Pobyť vo väzení za vraždu Araba sa mu nezdá ničím výnimočný, bolo mu to jedno, či je uväznený v cele, doma alebo v manželstve s Mariou. K Arabovi nemal nijaký vzťah, dôvodom prečo ho zabil, bola jednoducho situácia. Mal pri sebe zbraň, stretol ho a hlavne, tak odporne svietilo slnko. Do väzenia prichádza za ním kňaz aby mu poskytol útechu a rozhrešenie, Meursault ho však odmieta. Počas súdneho procesu opäť neprejavuje najmenší náznak ľútosti nad tým, čo urobil, tvári sa len ako pozorovateľ. O smrti rozmyšľá ako o udalosti, ktorá musí raz prísť a nevidí v nej nič zvláštne, nechápe ju ako koniec, ani ako vykúpenie.

Nie je cudzincom preto, že ako Európan žije v Alžírsku, ale preto, že je cudzincom v spoločnosti a nerešpektuje jej hodnotový rebríček.

ANJ - Mgr. Ondrušová

Indirect/reported speech – nepriama reč

priama reč – spravidla býva označená úvodzovkami; je to keď niekto prehovorí; napr.: „**I like coffee.**“

nepriama reč – nie sú tu žiadne úvodzovky, táto reč sa používa na prerozprávanie niečoho, čo niekto povedal; napr.: **She said that she liked coffee.** – Ona povedala, že má rada kávu.

Keď si všimneme časy, ktoré sme použili v priamej a nepriamej reči, tak vidíme, že sa odlišujú. V nepriamej reči tzv. posúvame časy. Robí sa to nasledovným spôsobom:

priama reč	nepriama reč
-------------------	---------------------

prítomný jednoduchý čas	minulý jednoduchý čas
prítomný prítomný čas	minulý prítomný čas
can	could
will	would

Každú vetu v nepriamej reči začína tzv. reported verb (oznamovacie sloveso) say alebo tell. Toto sloveso je v minulom čase **said, told**, pretože hovorím o tom, čo niekto povedal. Nepoužívajú sa však rovnako.

Rozdiel medzi **said** a **told**:

Za slovesom **told** musí nasledovať osoba (predmet), ktorej bolo niečo povedané. Spravidla tam býva meno alebo predmetové zámeno.

osobné zámená	
podmetové	predmetové
I	me
you	you
he	him
she	her
it	it
we	us
you	you
they	them


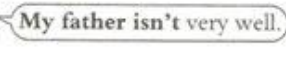

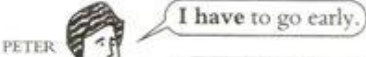

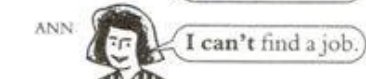



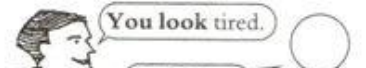


She told **me** she liked coffee.

Za slovesom said nenasleduje žiadny predmet, ale rovno to, čo bolo povedané:
She said she liked coffee.

V nepriamej reči môžeme, ale aj nemusíme používať **that**.

She said **that** she liked coffee. *alebo* She said she liked coffee.

Posúvanie časov

	am → was	She said that she was enjoying her new job.
	is → was	She said that her father wasn't very well.
	are → were	Sarah and Tim said that they were going to buy a house.
	have → had	Peter said that he had to go early.
	has → had	He said that his sister had gone to Australia.
	can → could	Ann said that she couldn't find a job.
	will → would	Steve said that he would phone me.
	do → did	Angela said that she didn't like her job.
	does → did	She said that her son didn't like school.
	look → looked	Mike said that I looked tired.
	feel → felt	I said that I felt fine.
	present → past	

Pri používaní nepriamej reči musíme dať pozor, kto komu, čo hovorí. Ako v poslednom príklade v tabuľke:

Mike hovorí mne: „**You look** tired.“ → Mike said that **I looked** tired. (Mike povedal, že **ja** vyzerám unavený)

Viac na:

<https://oskole.detiamy.sk/clanok/indirect-reported-speech-nepriama-rec>

REPORTED SENTENCES:

www.englishgrammarssecrets.com/reportedspeech/exercise4.swf

www.english-hilfen.de/en/exercises/reported_speech/statements.htm

www.english-hilfen.de/en/exercises/reported_speech/statements2.htm

REPORTED QUESTIONS:

www.english-hilfen.de/en/exercises/reported_speech/questions.htm

www.english-hilfen.de/en/exercises/reported_speech/questions2.htm

REPORTED COMMANDS:

www.english-hilfen.de/en/exercises/reported_speech/commands.htm

www.english-hilfen.de/en/exercises/reported_speech/commands_negations.htm

KAJ

Téma Slovakia – dostali ste na svoje maily.

Práca s vizuálnym podnetom – dostali ste na svoje maily.

NEJ - Mgr. Nováčiková

- stále si opakovať slovnú zásobu z 15. L
- minulý týždeň som vám poslala na maily vypracovanú gramatiku, z nej si napíšeme previerku po 9. 11. 2020 cez MEET, dohodnite sa na deň a čas a dajte mi vedieť do 6. 11. 2020, inak vám určím termín ja

- s. 174/8
- s. 173/6

Pošlite mi len cvičenie s. 174/8 (daniela.novacikova@gmail.com), ostatné si vypracujte v cvičebnici alebo do zošita. Vypracované cvičenie mi pošlite do štvrtku do 12. hod.

RUJ - PhDr. Bohilová

Pracujeme s učebnicou Raduga 2

slovnú zásobu stále udržujeme aktívnu

- zopakujte si tvorbu minulého času

str.80 nová gramatika:

1.a 2. pád

množného čísla podstatných mien vzorov магазин, портфель, школа - prečítajte si zelený rámček, všimnite si koncovky!

- všimnite si, že v 2.páde množného čísla vkladáme písmeno **-o-** po tvrdých spoluhláskach a písmeno **-e** - po mäkkých spoluhláskach а ш, ж
- str. 79 cv.3.6 prečítať nahlas, všimnúť si použitie tohto pravidla v cvičení
- str. 80 cv.3.7 a,b doplňte koncovky a pošlite mi na mail

OMP – Mgr. Chudá

pokračovanie Správneho konania

Čo má obsahovať rozhodnutie:

- Má mať predpísané náležitosti
- Vydal ho na to kompetentný orgán
- Má vychádzať zo spoľahlivo zisteného stavu veci
- Bolo zákonné a správne

Náležitosti rozhodnutia

- Musí byť vyhotovené písomne
- Musí mať správne identifikačné znaky orgánu, ktorý ho vydal
- Musí byť z neho jasné, kto sú účastníci konania
- Musí obsahovať dátum vydania
- Opatrený odtlačkom pečiatky
- Musí byť identifikovaná osoba i jej funkcia, ktorá je oprávnená vydať rozhodnutie.
- Musí obsahovať: - **Výrok**

Odôvodnenie – musí byť v logickej zhode s výrokom, uvedené všetky dôkazné prostriedky

Poučenie o opravnom prostriedku – kde sa môže odvolať /a to vždy na orgán, ktorý rozhodnutie vydal, nie na vyšší orgán/, v akej lehote a musí tam byť uvedené, či je rozhodnutie konečné, alebo či sa môže obrátiť na súd.

- V tej istej veci nemôže správny orgán 2krát rozhodnúť.
- Rozhodnutie sa stáva vykonateľné až uplynutím lehoty na plnenie, okrem výnimiek / stiahnutie pokazeného mäsa z obehu/

Termíny:

- V jednoduchých veciach - bezodkladne
- V ostatných veciach – do 30 dní
- V zložitejších prípadoch – do 60 dní

Z tohto učiva si máme zhrnúť:

- **Čo má obsahovať rozhodnutie**
- **Aké má náležitosti**
- **Zvyčajné termíny na jeho vydanie**

Prosím doplniť do predchádzajúcich celkov a naučiť sa.

MHV - Ing. Vichnárová

1. OSN
2. GATT / WTO

Organizácie OSN a ich činnosť.

Ciele OSN.

Vznik GATT.

Organizačná a procedurálna štruktúra GATT.

Štruktúra Všeobecnej dohody o clách a obchode.

Úloha GATT.

Učivo je žiakom vysvetlené prostredníctvom videokonferencie.

Učebný materiál je zaslaný na mailové adresy žiakov.

MEO – Ing. Vichnárová

1. Základné charakteristiky dokumentov
2. Charakteristiky a špecifiká vybraných medzinárodných prepravných a zasielateľských dokumentov

Vymedzenie a popis základných charakteristík a funkcií jednotlivých dokumentov (náložný list, skladový list, prepravná poisťná zmluva, nákladný list,...).

Charakteristika dokumentov používaných v železničnej (CIM, CIM/SMGS) a cestnej (CMR) doprave.

Vymedzenie dohovorov upravujúcich dokumenty používaných v železničnej a cestnej doprave.

Popis jednotlivých dokumentov používaných v železničnej a cestnej doprave.

Učivo je žiakom vysvetlené prostredníctvom videokonferencie.

Učebný materiál je zaslaný na mailové adresy žiakov.

PEP – Ing. Vichnárová

1. Diplomatické kontakty
2. Verbálna komunikácia a diplomatický jazyk

Diplomatické kontakty - vysvetlenie.

Rozčlenenie diplomatických kontaktov.

Charakteristika jednotlivých diplomatických kontaktov (na najvyššej úrovni, na úrovni ministra zahraničných vecí, na úrovni parlamentu,...).

Vymedzenie jazyka ako prostriedku komunikácie.

Popis diplomatického jazyka ako profesijného diplomatického jazyka.

Charakteristika osobitostí diplomatického jazyka.

Učivo je žiakom vysvetlené prostredníctvom videokonferencie.

Učebný materiál je zaslaný na mailové adresy žiakov.

TECH kuchár - Ing. Kajanová

- 1) *Technické vybavenie na prípravu jedál v prírode,*
- 2) *Charakteristické druhy jedál pripravované v prírode.*

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 *Príprava jedál v improvizovaných podmienkach...*,
- naučiť sa nové témy, a to:
- *popísať technické vybavenie jedál v prírode,*
- *popísať druhy jedál v prírode.*
- **skúšanie ústnou formou na online hodine!**

TEO kuchár - Ing. Kajanová

- 1) *Obsluha na raute.*

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 predchádzajúci tematický celok: *Banket, Raut...*,
- naučiť sa novú tému, a to:
- *popísať obsluhu na raute,*
- *pozrieť si videoukážku: <https://www.youtube.com/watch?v=JNUsfYeaE9o>*

API – Ing. Beková

Úloha:

- **TVORBA ZÁVEREČNEJ PRÁCE - MW**
 - **TVORBA PREZENTÁCIE K ZÁVEREČNEJ PRÁCI VYBRANEJ KRAJINY – POWER POINT**
- snímka: **ČLENSTVO V ZAHRANIČNÝCH ORGANIZÁCIÁCH – názvy a stručná charakteristika organizácií, ktorých je daná krajina členom**

POV – RNDr. Žiarna

Téma 9:

SKUPINY POTRAVIN V DELENEJ STRAVE

- vid' téma č.8

Delená strava potraviny delí na 3 skupiny:

- 1) **kyslé potraviny** (bielkoviny),
- 2) **zásadité potraviny** (sacharidy)
- 3) **neutrálne potraviny**

Téma 10:

ZÁSADY APLIKOVANEJ VÝŽIVY

= spôsob výživy prispôsobený konkrétnym potrebám konkrétnej osoby alebo skupiny osôb

= je to výživa zohľadňujúca

- **vývinové etapy života človeka**
- **pohlavie**
- **osobitné životné situácie** (druh práce, zdrav. stav, klim. podmienky...)

= napr.

- výživa žien v gravidite a počas dojčenia
- výživa dojčiat
- výživa detí v predškolskom a školskom veku,
- výživa dospelých mládeže
- výživa dospelých
- výživa ťažko pracujúcich a športovcov

Téma 11:

VÝŽIVA TEHOTNÝCH A DOJČIACICH ŽIEN

= základným odporúčaním v stravovaní počas tehotenstva a dojčenia: „nejesť 2x viac, ale 2x kvalitnejšie“

= niekedy už pred diagnostikou sa radikálne menia chute

= 1. signálom býva reakcia na pachy, nevoľnosť pri vôni kávy, pri ohrievanom jedle.

= časté = tráviace ťažkosti

= treba **počúvať svoje chute** (veľká chuť na niektorú potravinu => asi chýba niekt. zložka, kt. je tam obsiahnutá; snžiť sa jesť čo najzdravší zdroj danej látky - chuť na sladké – zvoliť radšej zložité cukry, obsiah. napr. v cestovinách, pečáren. výrobkoch (najlepšie celozrn.))

= preferovať **čerstvé potraviny**

= kvalita výživy budúceho aj dojčeného dieťaťa do veľkej miery ovplyvnená stravovaním matky

= dôsledne sa vyhýbať návykovým látkam R-O, nikotín, drogy, lieky -výnimočne + bez účinkov na dieťa)

= **pravidelné časové rozloženie jedál**

= **strava** má byť **vyvážená** s dostatočným množstvom bielkovín a vitamínov.

= pokrmý nie sú dráždivé, príliš slané a premastené

= odporúča sa vyšší príjem zeleniny, ovocia, vápnika (mlieko a mliečne výrobky)

= nevhodné - konzumácia alkoholických nápojov, fajčenie

= Celkový prírastok hmotnosti počas tehotenstva má byť 10 - 12 kg.

Jedálny lístok tehotnej a dojčiacej matky

= Často sa prirovnáva k potravinovej pyramíde=>

✓ základ = **obilniny a výrobky z nich , zemiaky, ryža** (5 porcií denne)

✓ **ovocie a zelenina** (5 porcií denne)

✓ **mlieko** (denne nízkotučné mlieko (0,5 – 1 liter), **tvoroh, syry, kyslomliečne výrobky** (3-4 porcie denne)

✓ **mäso** - najmä hydina, ryby, (2 porcie denne), **vajcia** (nie viac ako 3 za týždeň)

✓ **živočíšne tuky, cukor, soľ, káva** - konzumovať striedmo

HOG – RNDr. Žiarna

Južná a juhovýchodná Ázia

Južná Ázia

- väčšina štátov J-Ázie získala samostatnosť po 2. svetovej vojne
- štáty J-Ázie = napr. India, Nepál, Bhután, Pakistan, Bangladéš, Maldivy, Srí Lanka...
- v rámci hospodárskej štruktúry prevláda poľnohospodárska výroba, najmä RV
- typickou črtou regiónu = vysoký prirodzený prírastok obyvateľstva
- India, Srí Lanka, Maldivy – spracované v rámci prezentácií

Maldivy (Maldivská republika)

Hl.m. = **Male**

- ostrovny štát J-Ázie (Indický oceán; 19 koralových ostrovov + mnoho rozlohou malých ostrovčekov)
- pri pobreží atraktívne koralové útesy
- klíma – tropická
- reliéf – rovinný
- vodstvo – takmer žiadne vodné toky

Obyvateľstvo

- národnostne (Maldivci 98%, Sinhálci 1%, Arabi 1%) + nábožensky jednotné (100% islam)
- veľká časť obyvateľstva koncentrovaná do hl.mesta, inak vidiecke

Hospodárstvo

- Rozvojový štát
- Cestovný ruch = hlavný zdroj príjmov štátu

Priemysel

- Deficit vlastných NS, preto ich import – najmä ropa, zemný plyn
- opatrenia vedúce k rozvoju energetiky a podpora energetickej samostatnosti
- Strojársky, potravinársky, textilný

Poľnohospodárstvo

- RV = nedostatok ornej pôdy – len v malej miere – kukurica, banány, ananás, chlebovník, mango, cibuľa, ostatné plodiny ako aj potraviny importujú
- ŽV – rybolov

Doprava

- Slabá dopravná infraštruktúra
- Žiadne železničné trate
- Medzi ostrovmi zabezpečuje spojenie lodná d.

Cestovný ruch

- Klimaticky vhodné pre celoročnú návštevnosť
- Atraktívne prírodné prostredie, koralové útesy, čisté more, hustá sieť ubytovacích zariadení

- Ostrovy rozdelené na ostrovy domáceho obyvateľstva a ostrovy pre turistov (na domáce nemajú turisti prístup)
- Ostatné z CR má byť spracované v prezentácii

Juhovýchodná Ázia

Malajzia (federatívna konštitučná monarchia)

Hl.m. = **Kuala Lumpur**

- prímorský aj ostrovný štát JV-Ázie na juhu Malajského polostrova (Juhočínske more, Celebeské more, Melacký prieliv) a na severe ostrova Borneo v Juhočínskom mori
- pôvodne britská kolónia (od r.1963 samostatnosť)
- skladá sa z 2 častí: a) Západná Malajzia (Malajský polostrov)
- b) Východná Malajzia (sever ostrova Borneo)
- klíma – tropická
- reliéf – pevninská časť = sever, stred hornatý, juh nížinatý; ostrovná časť – nížinato-hornatý
- tropické pralesy tvoria 80% plochy
- v krajine veľa lesov
- veľmi pestrá fauna a flóra, endemické druhy
- vodstvo: rieky krátke, výdatné - energet. + rekreačné využitie

Obyvateľstvo

- národnostné zloženie: Malajci (50%), Číňania (30%), Indovia (9%) a iné národnosti (11%).
- náboženská štruktúra: islamisti (55 %), budhisti (17 %), čínske náboženstvá (12%), hinduisti (7%), kresťania (6%)..
- mestské
- rozmiestnenie nerovnomerné – prevažne na pobreží pevninskej časti
- zamestnané prevažne v terciárnom sektore (služby), v priemysle cca 39% zamestnaných, v poľnohospodárstve cca 13% zamestnaných

Hospodárstvo

- 3. najrozvinutejší štát JV-Ázie
- Rozvojový štát s výraznou ťažbou NS, rozvíjajúcim sa spracovateľským priemyslom a intenzívnym poľnohospodárstvom
- Významnou zložkou hospodárstva = cestovný ruch
- Hospodársky výrazne naviazaný na Čínu

Priemysel

- NS = železná ruda, meď, ropa, zemný plyn, drevo
- Ťažobný, petrochemický, gumárenský, textilný, hutnícky, potravinársky, elektrotechnický, automobilový

Poľnohospodárstvo

- RV = ryža, tropické ovocie, káva, čaj, kakao, bavlník, koreniny, kaučuk, palmy (na produkciu palmového oleja)
- ŽV = rybolov

Doprava

- v rámci JV Ázie najlepšie vybudovanú dopravnú sieť
- automobilová (v pevninskej časti hustá sieť diaľnic), lodná (riečna), letecká

CR

- klimatické podmienky umožňujú celoročnú návštevnosť
- prevláda návštevnosť z iných ázijských štátov (Indonézia, Singapur, Čína)
- rekreačný, kultúrno-poznávací, kongresový
- turist. centrá = Kuala Lumpur, Melaka, Johor Bahru

MAR - Ing. Chalupová

Téma: Spotrebný tovar a kapitálové statky

SPOTREBNÝ TOVAR

Spotrebný tovar je tovar, ktorý kupujú koneční spotrebitelia na osobnú spotrebu. Kupujeme ho prakticky denne.

Člení sa na:

➤ Bežný tovar – možno ho bežne kúpiť, pri jeho nákupe sa málokedy porovnáva s výrobkami konkurencie. Rozdeľujeme ho na:

a) *tovar každodennej potreby* – chlieb, mlieko; ak ide o značkový tovar výber je veľmi rýchly, zákazník kupuje podľa svojej obľúbenej značky = cigarety, káva,...

b) *impulzívny tovar* – zákazník ho kupuje bez predchádzajúceho plánovania, preto musí byť umiestnený na viacerých miestach; najčastejšie ho nájdeme pri pokladniciach; cena tovaru je nízka a zákazník nevyvíja žiadnu snahu aby ho získal = žuvačky,...

c) *mimoriadny tovar* – je tovar, ktorý sa kupuje v okamihu jeho momentálnej potreby; pri jeho nákupe nerozhoduje cena, ale okamžitá potreba = namrznúca kvapalina do automobilov s príchodom mrazov, drogéria,....

➤ Zvláštny tovar – charakterizuje vopred plánovaný nákup a časová náročnosť rozhodnutia sa o nákupe. Zákazník starostlivo porovnáva kvalitu, značku, cenu, štýl tovaru a často navštívi niekoľko obchodov, kým sa rozhodne. tento tovar je obvyčajne drahší = spotrebná elektronika, nábytok,...

➤ Špeciálny tovar – je tovar so zvláštnym postavením na trhu; zvyčajne ide o značkový tovar a zákazník je ochotný vynaložiť zvláštne úsilie aby ho získal, pričom cena a dosiahnuteľnosť nerozhoduje = šperky, autá,....

KAPITÁLOVÉ STATKY – tovar na spracovateľské účely

= sú tovary, ktoré sú potrebné na chod podniku, alebo sa nakupujú za účelom ďalšieho predaja

Delíme ich:

1. Materiál = základný materiál, ktorý podnik potrebuje na svoj výrobný proces
2. Investičné zariadenia = stroje, budovy – ktoré podnik potrebuje pre svoj chod
3. Obchodné tovary = podnik ich nakupuje za účelom ďalšieho predaja
4. Služby – ktoré podnik nakupuje – účtovníctve, bankové, právnické, upratovacie
5. Pomocný materiál – drobný = potrebný na chod podniku – kancelárske potreby, čistiace prostriedky

ÚLOHY:

1. prečítať poznámky - vytlačiť
2. Účasť na on-line hodine podľa zaslaného rozvrhu – **streda o 10,00**

CER - Ing. Pavlovičová

TÉMA: Lokalizačné predpoklady pre cestovný ruch

LOKALIZAČNÉ PREDPOKLADY

A- PRÍRODNÉ PREDPOKLADY

- patria medzi lokalizačné predpoklady a určujú miesto výskytu CR

- patrí sem:

➤ **reliéf**

* tvar zemského povrchu

* z hľadiska CR zohľadňujeme:

- výškovú členitosť územia

- expozícia reliéfu- orientácia voči svetovým stranám(ubytovanie J, JV svahu, lyžiarske vleky S svahu)

- atraktívne formy reliéfu- skalné bralá, kaňony, útesy, jaskyne

* nížiny- málo atraktívny reliéf pre CR

* pahorkatiny- mierne zvlnený reliéf, málo zaujímavé pre CR

* vrchoviny- reliéf je členitý (Biele Karpaty), vhodné pre CR

* hornatiny- vhodné na turistiku, zimné športy (Strážovské vrchy, Považský Inovec)

* početné sú úzke doliny

* vysočiny- povrch výrazne členitý, vhodné pre zimné športy, atraktívne formy reliéfu

* veľvysočiny- ťažká dostupnosť (Vysoké Tatry), úzke a strmé skalné chrbty, hlboké doliny,

vhodné na horolezectvo, skialpinizmus

➤ **klíma**

* podnebie- dlhodobý stav ovzdušia (mierne)

* počasie- krátkodobý stav ovzdušia (momentálny), z hľadiska CR zohľadňujeme teplotu vzduchu, vlhkosť vzduchu, rýchlosť a smer vetra, zrážkovosť (dažďové, snehové), slnečný svit (koľko dní ročne je slnečno)

* rozlišujeme tieto klimatické pásma:

- tropické- vysoká vlhkosť, vysoké teplotné rozdiely medzi dňom a nocou, nie veľmi vhodné pre CR

- subtropické- veľmi vhodné pre letnú rekreáciu, dlhá letná sezóna, typické sú suché a teplé letá a mierne, skôr daždivé zimy (Franc. Riviéra, pobrežie Stredozemného mora, najjužnejšia časť Balkánu)

- mierne- striedanie 4 ročných období, žije tu najviac obyvateľov na zemi, vhodné na turistiku, zimné športy, letnú rekreáciu

- polárne (studené)- celoročné mrazy, z klimatického hľadiska- oblasť nevhodná pre CR, návštevy iba počas polárneho leta

➤ **vodstvo**

* pri vode sa sleduje výskyt vodných plôch, termálnych a minerálnych vôd, čistota (kvalita) vody

* pre CR sa využívajú: jazerá, VN, rieky (splavovanie, vodná turistika), vodopády, minerálne a termálne vody (kúpeľná liečba)

➤ **rastlinstvo a živočíšstvo**

* výskyt rôznych druhov závisí od klimatických podmienok.

- z hľadiska CR sú najvhodnejšie lesy. Keďže podnebné pásmo má svoj druh lesov. Najviac sa využívajú lesy mierneho pásma

- atrakciou sú: zoologické a botanické záhrady, arboréta, rybolovné a poľovnícke revíry, vo svete- SAFARI a chránené územia.

ÚLOHY:

• vytlačiť a vlepíť do zošita, ak nemáte túto možnosť, tak prepísať

• študenti sú s vyučujúcou v kontakte prostredníctvom emailových adries, zadané sú im úlohy na vypracovanie

EKN ois - Ing. Smatanová

Téma: Maloobchodný predaj v predajniach

Maloobchodný predaj mimo predajní

Zadanie: Naštudovanie učiva z materiálov zaslaných na messenger a mail.

Tézy: Maloobchodný predaj v predajniach

Maloobchodný predaj mimo predajní

Kontrola: spracované poznámky žiaci nafotia a zašlú na kontrolu cez messenger.

Konzultované priebežne online so žiakmi spoločne aj individuálne.

EKN kuchár - Ing. Smatanová

Téma: Zásady investovania úspor. Platobné karty.

Zadanie: Naštudovanie učiva z materiálov zaslaných na messenger a mail.

Tézy: Zásady investovania úspor. Platobné karty, druhy, význam, využitie, bezpečnosť používania.

Kontrola: spracované poznámky žiaci nafotia a zašlú na kontrolu cez messenger.

Konzultované priebežne online so žiakmi spoločne aj individuálne.

UCT ois - Ing. Smatanová

Téma: Kalkulačné písomnosti

Zadanie: Naštudovanie učiva z materiálov zaslaných na messenger a mail.

Tézy: Kalkulačné písomnosti využívané v účtovníctve.

Kontrola: spracované poznámky žiaci nafotia a zašlú na kontrolu cez messenger.

Konzultované priebežne online so žiakmi spoločne aj individuálne.

UCT kuchár - Ing. Smatanová

Téma: Príklady na účtovanie na účtoch nákladov. Účty výnosov

Zadanie: Naštudovanie učiva z materiálov zaslaných na messenger a mail.

Tézy: Príklady na účtovanie na účtoch nákladov – riešenie vybraných prípadov. Účty výnosov – zásady účtovania na účtoch výnosov.

Kontrola: spracované poznámky žiaci nafotia a zašlú na kontrolu cez messenger.

Konzultované priebežne online so žiakmi spoločne aj individuálne.

ADK - Ing. Smatanová

Téma: Záručný list

Zadanie: Naštudovanie učiva z materiálov zaslaných na messenger a mail. Vytvorenie záručného listu podľa zadaných pokynov na messengeri a maili

Kontrola: vyhotovené tlačivo žiaci zašlú na kontrolu na mail.

Konzultované priebežne online so žiakmi spoločne aj individuálne.

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 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 Pkolenou k Plakt'u a Ľkolenou 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>