

## 1.B SAMOŠTÚDIUM 9.11.2020 – 13.11.2020

**MAT – Mgr. Čakajdová lubicacakajdova@gmail.com**

Prosím vypracovať a poslať do termínu 13.11.2020 Minulá úloha /funkcie / patrila 2.A, 2.B/ to mi neposielajte, iba vaše učivo, výroky a množiny! Ďakujem Čakajdová

PREDMET : MATEMATIKA od 6. 11. - 13. 11.

TRIEDY : 1. A st. odb.  
1. B st. odb.

ODAKOVANIE VÝROKOV : POSLAŤ DO 13. 11. 2020  
SAMOŠTATNÁ PRÁCA :

1.) Určte, či ide o výroky: ? ÁNO, NIE ?

A: $5 \cdot 6 > 10$
B: Číslo "2" je prvočíslo.
C: $5x - 1 = 0$
D: $\forall x \in \mathbb{R} \exists y \in \mathbb{R}; x + y = 0$

2.) Negujte výroky:

$v_1$ : Aspoň jeden z nich sa učí.  
 $v_1'$ : \_\_\_\_\_

$v_2$ : Práve 3-já učiteľia očkoreli.  
 $v_2'$ : \_\_\_\_\_

$v_3$ : Všotci sa budústrnili testovania.  
 $v_3'$ : \_\_\_\_\_

$v_4$ :  $\forall x \in \mathbb{R} \exists y \in \mathbb{Z}; x \cdot y \geq 1$   
 $v_4'$ : \_\_\_\_\_

3.) Zostavte tabuľku pravdivost. hodnôt zloženého výroku:  $(A' \wedge B') \vee (A \Rightarrow B)$

4.) Negujte zložené výroky:  $v_1$ : Budem čítať, alebo upratovať.  
 $v_1'$ : \_\_\_\_\_

$v_2$ : Ak sa neučím, dostanem jednotku.  
 $v_2'$ : \_\_\_\_\_

5.) Daná je implikácia  $A \Rightarrow B$ : Ak zostanem doma, nepočiem koláč.

a.) Kápište obrátenia implikácie: \_\_\_\_\_

b.) Kápište obmanu implikácie: \_\_\_\_\_

## **SJL – Mgr. Janoušková**

Tém y 5 a 6 z literatúry – svetová a slovenská baroková literatúra.

Na doplnenie posiadam aj tieto texty:

### **Svetová a slovenská baroková literatúra**

#### **BAROK (16. - 18. storočie)**

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

Kolískou baroka je Taliansko a Španielsko

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

Literárny barok delíme na: a) náboženský

b) svetský (cestopisy, životopisy, memoáre, denníky, ved.diela)

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

#### **JAN AMOS KOMENSKÝ** (1592-1671)

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

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

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

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

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

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

-vo vyučovaní používať názorné pomôcky

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

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

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

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

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

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

Najznámejšie Komenského citáty:

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

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

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

Najznámejším autorom bol

#### **H. GAVLOVIČ**

Kňaz, člen františkánskej rehole. Ochorel na tuberkulózu a liečil sa na salaši pod Vršatcom. Písal didakticko-reflexívnu poéziu (poučnú) v období, keď slovenčina ešte nebola uzákonená. Používa silne

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

**Valaská škola mravův stodola** – didakticko-reflexívna zbierka poézie.

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

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

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

Názvy niektorých básní:

„Jednako se všeci rodá, nejednako k smrti chodá.“

„Peníze všechno můžou.“

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

„Hle, člověk opilý, každému nemilý.“

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

„Vlast' svoja každému milá.“

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

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

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

„Bohatý má mnoho peněz a chudobný detí.“

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

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

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

Básne na rozbor

### **Vel'mi je hlúpy kdo vlast' svú tupí.**

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

Sladká je vlast' člověkoví, v kteréj se narodí,  
kterú sladkosť v člověkoví prirodzenosť plodí.

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

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

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

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

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

### Hle člověk opilý/žádnemu nemilý

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

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

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

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

#### Test

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

Pošlite odpovede napísané ručne, prefotiť, do 13. 11. 14.00

### ANJ - Mgr. Valachová

**Hodina 12:** Ešte precvičujeme Past simple a continuous v súvetiach:  
<https://www.e-grammar.org/past-simple-continuous/test1-exercise1/>

<https://www.e-grammar.org/past-simple-continuous/test2-exercise1/>  
<https://www.e-grammar.org/past-simple-continuous/test2-exercise3/>  
<https://www.grammarbank.com/support-files/past-simple-vs-past-continuous-worksheet-1.pdf>

doberieme si zvyšné nepravidelné slovesá, zoznam máme v SB

Preložte:

1. Čo si robil, keď telefón zazvonil? Pozeral som TV.
2. List prišiel, keď som raňajkoval.
3. Zatiaľčo sme hrali futbal, rozbili sme okno.
4. Zjedla som svoje raňajky a odišla som do školy.
5. Čo si robil včera o 7?
6. Zatiaľčo maľovala izbu, spadla z rebríka.
7. Stratil kľúče, takže sa nedostal do bytu.
8. Videl si včera moju sestru? Áno, mala oblečené krásne červené šaty.
9. Kde si býval v roku 2000?
10. Hral si tenis včera o 5 večer?
11. Sedeli sme pred domom a slniečko svietilo.
12. Zatiaľčo mama varila, otec čítal noviny a ja s bratom sme hrali karty.
13. Telefón zazvonil, keď som sa sprchoval.
14. Čo robili študenti, keď učiteľ prišiel?
15. Zosobášili sa v lete, kým bývali v Londýne.

### Hodina 13:

SB p. 102 a 103/celé

Vytvorte otázku na tmavý výraz a zápor k nasledujúcim vetám:

1. Harry fell in love with **Mary**.
2. Mark had an argument with Paul **an hour ago**.
3. **I was listening to music** when Kate arrived?
4. My grandmother had **four** children.
5. She was standing **in front of the house**.
6. Jane gets **good** marks at school.
7. We do our homework **after school**.
8. My best friend has got **two** brothers.
9. She won **a new car** two weeks ago.
10. They became good friends **last summer**.

### NEJ - Mgr. Nováčiková

- s. 22 - Zápor u slovesa - gramatika
- s. 18/10 - počúvajte CD 1.25
- s. 18/11
- s. 18/12 - vypočujte si texty CD 1.26 a označte podľa zadania
- s. 128/16

Pošlite mi cvičenie 128/16 na moju mailovú adresu ([daniela.novacicova@gmail.com](mailto:daniela.novacicova@gmail.com)). Vypracované cvičenie mi musíte poslať vždy v daný týždeň vo štvrtok do 12. hod.

### RUJ - PhDr. Bohilová

Pracujeme s učebnicou Raduga 1

- Na str. 17 (2.lekcia) v zelenom rámečku sa nachádzajú písmená, s ktorými sme sa už síce stretli, ale potrebujeme si ich upevniť.
- Všimnite si tvar veľkého aj malého písmena v tlačenej azbuke.
- Precvičte si čítanie písmen str. 18 -20 cv. 3.1 ( nahlas!)
- a) Písmená tvarovo odlišné od slovenčiny
- b) Písmená tvarovo zhodné so slovenčinou ale významovo odlišné

## **Pozor!**

- po Г г (**G,g**) sa v ruštine vždy píše **н**
- v ruských slovách nestojí nikdy na začiatku **й (j)** (len v prebratých z iných jazykov)
- **ы** nikdy nestojí na začiatku slov, preto neexistuje tvar veľkého písmena
- mäkký znak **ь** neoznačuje žiadnu hlásku, väčšinou označuje mäkkosť predchádzajúcej spoluhlásky

Domáca úloha:

- str. 21 cv. 3.2 a, b prečítajte nahlas slová s pomocou zátvoriek
- slová zo zadania a) prepíšete písanou azbukou a pošlite mi na mail

## **ETV – Mgr. Janoušková**

Počúvanie

**Ak chceš byť múdrom, nauč sa rozumne spytovať, pozorne počúvať, pokojne odpovedať, a keď nemáš čo povedať, prestaň hovoriť.**

**(Johann Kaspar Lavater)**

### **AKTÍVNE POČÚVANIE**

Máme dve uši a jedny ústa. Napriek tomu zvykneme viac hovoriť a menej počúvať. Ak obe strany v komunikácii viac hovoria než počúvajú, ich komunikácia nie je dialóg, ale dva mimobežné monológy.

**Aktívne počúvanie** je veľmi dobrým nástrojom na zvládnutie napätej alebo konfliktnej situácie.

**Aktívne počúvanie** je spôsob počúvania charakteristický týmito prejavmi:

- počúvajúci sa pozerá na rozprávajúceho,
- počúvajúci myslí na to o čom hovorí rozprávajúci a snaží sa tomu rozumieť, ako keby bol v jeho koži,
- počúvajúci nehodnotí čo hovorí rozprávajúci,
- počúvajúci neprerušuje rozprávajúceho,
- počúvajúci dáva slovné najavo ako rozumie.

**Aktívne počúvanie** sa dá využívať:

- keď nám niekto dáva spätnú väzbu - kritizuje nás,
- keď sa niekto sťažuje na produkt, službu,
- keď sme s niekým v konflikte a druhá strana nám hovorí svoje argumenty, názory a záujmy,
- keď nám niekto niečo vysvetľuje - dáva inštrukcie, zadáva úlohu,
- keď niekto chce radu a vysvetľuje svoj problém.

### **Prečo aktívne počúvať?**

1. Počúvaním prejavujeme úctu.
2. Počúvaním riadime rozhovor.
3. Počúvaním upokojíme druhú stranu.

### **Techniky aktívneho počúvania**

- Otázky na porozumenie - pýtame sa otázky, aby sme lepšie rozumeli, čo nám chce druhá strana povedať.
- Parafrazovanie - preformulujeme hlavné myšlienky a fakty svojimi slovami.
- Empatia - vyjadríme s porozumením hlavné pocity hovoriaceho.

**Aktívne počúvať** znamená preniknúť do vnútra hovoriaceho a uchopiť niečo z jeho pohľadu na vec.

Je užitočné hlavne vtedy, keď vo vecných výrokoch počujeme náznaky emócií a chcete si vyjasniť, aký nevyznený signál bol vyslaný. V emocionálne vypätých situáciách by ste mali svojmu partnerovi vyslovene povedať, že ho chcete presne pochopiť. Niekedy je vecný obsah správy menej dôležitý, než jej citové zafarbenie. Pocity sú tiež fakty. Nevypláca sa nebrať ich na vedomie, pretože ovplyvňujú výsledky a to pozitívne aj negatívne.

### **BARIÉRY POČÚVANIA**

**Medzi najčastejšie bariéry v počúvaní patrí:**

- neschopnosť koncentrácie
- zhon
- zaujatosť
- sústredenie sa na ďalší bod
- vzťahovosť
- nedostatok záujmu

### Čo spôsobuje výpadky v počúvaní?

- Nevnímame všetko, čo sa hovorí, vyberáme len to, čo chceme počuť. Jedným ušom dnu, druhým von.
- Nevnímame všetky úrovne komunikácie - zámerne, alebo nechtiac. Vyberáme si, čo chceme počuť.
- Prikladáme povedanému iný význam, ako má na mysli iniciátor.

### ODPORUČENIA

- Pýtajte sa na riešenia.
- Vypočujte si názor druhej strany.
- Nechajte si všetko vysvetliť.
- Nepokúšajte sa o vlastný výklad.
- Nevyslovujte predpoklady.
- Nevyslovujte závery.
- Nevnucujte svoj názor.
- Nepokúšajte sa analyzovať príčiny problémov, ale problémy riešte.
- Nečakajte len, kedy dostanete slovo, ale počúvajte ostatných.

Úloha na týždeň 9. – 13. 11

Prečítajte si text, zamyslite sa trochu nad ním.

Napíšte

1. Napíšte vlastnými slovami, aký rozdiel je podľa vás medzi počúvaním a aktívnym počúvaním
2. Aké 4 najväčšie chyby robíte vy pri počúvaní, napríklad, keď vám niečo hovorí priateľ/ka, mama, otec, starí rodičia, učiteľ....

Odpovede pošlite do 13. 11. do 14.00 na moju mailovú adresu [sona.janouskova@gmail.com](mailto:sona.janouskova@gmail.com)

## CHEM – Mgr. Mišeje

Molekuly a chemické zlúčeniny

Atómy prvkov sú v bežných podmienkach zlučivé.

- zlučovaním 2 atómov vodíka H vzniká dvojatómová častica H – H , skrátene H<sub>2</sub>
- zlučovaním 2 atómov chlóru Cl vzniká dvojatómová častica Cl – Cl, skrátene Cl<sub>2</sub>

Pri zlučovaní atómov jedného prvku nevznikajú iba dvojatómové častice, ale aj viacatómové častice napr. O<sub>3</sub>, P<sub>4</sub>, S<sub>8</sub>.

Dvojatómové a viacatómové častice vznikajú aj zlučovaním atómov viacerých prvkov:

- zlúčením atómu H s atómom Cl vznikne dvojatómová zlúčenina HCl
- zlúčením 2 atómov H s 1 atómom O vznikne trojatómová zlúčenina H<sub>2</sub>O
- zlúčením 3 atómov H s 1 atómom N vzniká štvoratómová zlúčenina NH<sub>3</sub>

Dvojatómové a viacatómové častice nazývame molekuly.

Molekula je stavebná častica chemickej látky zložená z dvoch alebo viacerých zlúčených atómov. Z molekúl je zložená väčšina chemických látok.

**Molekuly môžu byť zložené zo zlúčených atómov jedného prvku (H<sub>2</sub>, O<sub>2</sub>, Cl<sub>2</sub>, ...), ale častejšie sú zložené zo zlúčených atómov dvoch a viacerých prvkov napr:**

- dvojatómová molekula HCl je častica zložená z 1 atómu H a 1 atómu Cl,
- trojatómová molekula vody H<sub>2</sub>O je častica zložená z 2 atómov H a 1 atómu O
- štvoratómová molekula amoniaku NH<sub>3</sub> je častica zložená z 3 atómov H a 1 atómu N

**Všetky chemické látky zložené zo zlúčených atómov dvoch alebo viacerých prvkov nazývame chemické zlúčeniny.**

Zlúčenina je chemická látka zložená zo zlúčených atómov viacerých prvkov.

Podľa počtu prvkov rozlišujeme zlúčeniny:

- a) dvojprvkové, napr. chlorovodík HCl, voda H<sub>2</sub>O
- b) trojprvkové, napr. kyselina dusičná HNO<sub>3</sub>, hydroxid sodný KOH
- c) viacprvkové

Prvky a zlúčeniny sú chemické látky, ktoré majú vždy rovnaké zloženie a hodnoty ich fyzikálnych veličín (teplota varu, teplota topenia).

Prvky a ich atómy zapisujeme chemickými značkami, napr. vodík H, chlór Cl, atóm chlóru Cl.

Molekuly zapisujeme chemickými vzorcami, napr. molekula vodíka H<sub>2</sub>, molekula chlorovodíka HCl, molekula vody H<sub>2</sub>O.

Zlúčeniny zapisujeme tiež chemickými vzorcami, napr. chlorovodík HCl, voda H<sub>2</sub>O, chlorid sodný NaCl.

## **OBN – Mgr. Chudá**

### **Pamäť z pohľadu psychológie**

**Pamäť** psychológia charakterizuje ako psychický proces, ktorý nám umožňuje uchovať minulú skúsenosť pomocou **pamäťových stôp**. Dáva nám možnosť uloženia vnímaných a pociťovaných javov, dejov, podnetov, ale aj významných udalostí. Služi nám i na dokonalejšiu orientáciu v priestore. Je to proces, ktorý má svoje **fázy**:

- **zapamätávanie** – z množstva informácií si mozog vyberá tie, ktoré sú pre neho dôležité. V tejto fáze je zaktivizovaná najskôr krátkodobá pamäť, z ktorej sa vybrané impulzy presúvajú do dlhodobej pamäti. Podstatné je i to, aký význam má vzruch pre konkrétnu osobnosť. Treba rozlišovať, či ide o neúmyselne, alebo úmyselne získavané informácie, ako sa do rozhodovania zapája limbický systém spojený s citom. Je známe, že citovo podfarbené vzruchy majú oveľa väčší vplyv na vytvorenie silných pamäťových stôp, čo náležite využíva napr. reklama. Úmyselné vytváranie pamäťových stôp je spojené s učením.

- **podržanie** pamäťových stôp, alebo ich uchovanie – v tejto fáze sa aktivizuje dlhodobá pamäť. Je pre ňu vlastné i zabúdanie. Zabúdanie je prirodzenou ochranou nervovej sústavy pred prečerpaním sa. Mozog má pre človeka výhodnú tendenciu potláčať negatívne zážitky. Žiaľ, zabúdanie je pre nás i nepríjemné, keď si potrebujeme spomenúť na podstatnú vec a nedokážeme to, pretože sa stopa vymazala. Často sme si ale na príčine sami, lebo sme danej veci nevenovali dostatočnú pozornosť, alebo sme – ľudovo povedané – nechali mozog zlenivieť. Výskumy pamäte a priebehu tohto procesu ukázali, že najlepšie si pamätáme začiatok a koniec nejakého textu. Zabúdanie má tvár krivky vo forme písmena U. Z toho odvodzujeme, že si treba najviac opakovať stred učiva. Najrýchlejšie zabudneme tesne po učení, asi po jednom dni sa pamätané ustáľuje a neskôr klesá len málo. **Princíp mozgu hovorí : používaj ho, alebo ho strat'**. Myslíme, že na tomto mieste možno použiť istú analógiu so svalmi tela. Ak s nimi nepracujeme, netrénujeme ich, zatrofujú, nie sú pružné a výkonné. Keď ich potrebujeme použiť napr. na zdvihnutie ťažších predmetov, sklamá nás. Podobne je to aj s mozgom. Ak ho nenútime pracovať, nevzdelávame sa, nečítame, nemôžeme od neho čakať zázraky. Výskumy zamerané na vznik Alzheimerovej choroby jasne dokazujú, že popri genetických faktoroch sa štatisticky na znížení rizika možnosti dostať túto chorobu podieľa aj vyššie vzdelanie. Prejavujú sa miernejšie u ľudí, ktorí mozog permanentne zaťažujú novými informáciami.

- **vybavovanie** – v tejto fáze sa otvárajú pamäťové stopy. Často stačí vzruch, ktorý aktivizuje jeden neurón v danom reťazci a otvorí sa celá spomienka, alebo naučený text. Niekedy nám jedno slovo otvorí báseň, pieseň, udalosť. Pamäťové stopy sa otvárajú i na základe názorného odrazu, keď videný obrázok, napr.



fotografia vyvolá celú situáciu zažitú v minulosti. Vybavovanie môže byť mimovoľné i zámerné. Má *dve základné podoby* – **znovupoznanie**, pri ktorom si uvedomujeme, že predmet, alebo jav ktorý vnímame nie je nový. Napr. pozeráme film a po prvých záberoch si uvedomíme, že sme ho už videli. Pri **reprodukcii** si vybavujeme zážitky, obrazy, ktoré sme prežili, ale bez ich aktuálneho priameho opätovného pôsobenia. Napríklad takto si vybavujeme zážitky z dovolenky, obsah prečítanej knihy, vedomosti získané v škole.

**Milí naši prváci.**

**Z tohto učiva by sme mali pochopiť:**

- ako funguje naša pamäť
- čo je to z psychologického pohľadu pamäť
- aké fázy má
- čo treba robiť, aby sa zdokonaľovala

**Prosím prepísať učivo do zošita, rátajte s tým, že o týždeň budeme preverovať vedomosti formou písomky. Bližšie detaily si dohodneme prostredníctvom emailu a sociálnych sietí.**

## **NAV - Ing. Vichnárová**

1. Formovanie svedomia

*Vysvetlenie, čo je svedomie.*

*Druhy svedomia.*

*Zdôvodnenie potreby formovania svedomia.*

*Cesty a spôsoby formovania svedomia.*

*Možné úskalia formovania svedomia.*

*Popis vplyvu svedomia na morálne rozhodnutia.*

**Učivo je žiakom vysvetlené prostredníctvom videokonferencie.**

## **TPP - Ing. Kajanová**

1) *Úprava obilnín a jej použitie v kuchyni.*

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

Úloha:

- zopakovať si predchádzajúce témy: *Úprava ovocia, zeleniny a zemiakov...*,
- naučiť sa novú tému, a to:
- *vymenovať druhy obilnín,*
- *popísať technologickú úpravu obilnín a jej využitia v rámci kuchynskej úpravy.*
- **opakovanie z technológie písomnou formou, dňa 12. 11. 2020 o 9.00 h** (Úprava zemiakov, ovocia, zeleniny, obilnín)!

## **TEO - Ing. Kajanová**

1) *Reštauračná bielizeň.*

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: *Malý stolový inventár a pomocný inventár...*,
- naučiť sa novú tému, a to:
- *vymenovať druhy reštauračnej bielizne,*
- *popísať funkciu jednotlivých druhov bielizne.*

## **IKT – Ing. Beková**

Úloha:

▪ **TVORBA REKLAMNÉHO LETÁKU**

- práca s automatickými tvarmi – veľkosť tvaru, výplň tvaru, obrýs tvaru
- vkladanie textového poľa
- kopírovanie obrázkov z internetu, úprava obrázkov

**Reklamný leták vytvoríte na základe pokynov odoslaných na mail.  
Vytvorený reklamný leták poslať na [jbekovaf@gmail.com](mailto:jbekovaf@gmail.com) do 13. 11. 2020**

## **NOP – RNDr. Žiarna**

### **21. JATOČNÉ DRUHY MÄSA – CHARAKTERISTIKA**

= jatočné m. sa získava z dom. zvierat, kt. sa chovajú pre výživu ľudí podľa stanovených noriem

= získanie m. na bitúnku pozostáva:

- veterinárna prehliadka zvierat'a
- spracovanie (ustajnenie, omračovanie, zabíjanie, sťahovanie z kože al. obáranie + krupónovanie, pitvanie, zákl. delenie
- zdravotná + laboratórne prehliadka m.
- oschnutie v dobre vetraných predchladiarňach a expedícia
- ochladenie pri 0°C asi 30hod. a mrazenie

= druhy jatočného m.:

- a) **hovädzie**
- b) **teľacie**
- c) **bravčové**
- d) **baranie, jahňacie, kozie** a kozľacie
- e) **konské**

**hovädzie mäso** – delí sa na prednú + zadnú štvrt' bez hlavy, príp. menšie časti

= tmavočervené

= jemne vláknité

= málo tučné

= pred použitím odležať

= mäso kráv – tuhšie, hrubo vláknitá svalovina; u býkov – húžvovité, vhod. na údenárske výrobky

= z vnútorností použiť. – srdce, pečeň, pľúca, jazyk, držky, obličky

= časti hov. mäsa – stehno, roštenka so sviečkoviacou, vysoká roštenka, bok (s kosťou/bez k.), plece, podplecie s časťou krku, špička krku, hrud' s rebrom, glejovka

**teľacie mäso** – delí sa na polovice bez hlavy

= chudé, jemne vláknité, svetloružové

= ľahko stráviteľné

= obsahuje viac vody, preto sa skôr kazí

= vnútornosti – najkvalitnejšie z hov., bravč.m. – pečeň, pľúca, srdce, jazyk, mozog, slezina, brzlík (žľaza v hrud. časti tela)

**bravčové mäso** – delí sa na polovice aj s hlavou

= tučné, svalovina prerastená tukom

= svetloružové (od starších kusov tmavšie)

= ťažko stráviteľné

= vnútornosti kvalitnejšie ako hovädzie – pož. sa na pokrmy aj mäsové výrobky = pľúca, pečeň, srdce, slezina, obličky, jazyk, mozog

= časti: stehno, plece, karé, krkovicica, bôčik, hlava, lalok, predné/zadné kolienko, pred./zad. nožička, slabina, chvost

**baranie, jahňacie, kozie mäso** – delí sa na časti tak, aby ostal chrbát vcelku

= baranie – tmavočervené, jemne vláknité, charakt. sladkastá chuť + aróma, vysoká biol. hodnota; po zohriatí rýchlo chladne + tuhne → preto sa m usí podávať horúce

= kozie – ľahko stráviteľné, jemné, svetlejšie, od starších kusov zapácha

= okrem dospelých 1-2-ročných sa konzumujú tiež jahňatá + kozľatá

**konské mäso**

= nápadne červená farba s modrým leskom

= dlhá, tvrdá vláknina

= sladkastá chuť (lebo obsah. viac glykogénu)

= chutnejšie mladšie mäso, od starších kusov nechať odležať

= tuk mäkký, žltý, mazľavý

**vnútornosti (droby)**

- = vyššie biol. hodnota ako svalovina
- = obsahujú viac škodlivín – dusíkaté puríny, ťažké kovy (pečeň, kost. dreň – Pb, Cd, Hg, Ni), veľa cholesterolu
- = po veterin. prehl. rýchlo chladit' na 5°C a rozvešať, aby sa nezaparili
- = skladovanie + preprava oddelene v lodniach (nie rôz. druhy vnút. v 1 nádobe)
- = krv – do mäsa. výrobkov (tlačienka, krvavničky), na kŕmenie
- = pečeň – obsah. bielk. ako mater. mlieko, vit. A,D,K,B,C, min.l. – Fe,P, najmenejšia = hydínová peč., soli sa až po úprave (aby nestvrdla)
- = obličky – môžu obsah. tox. prvky, pred úpravou odstrániť väzivové puzdro + blanžirovať pre odstrán. moč. pachu, soliť na konci
- = jazyk – varený, dusený. hov. – údený + varený; teľací + bravč. = jemnejšie
- = mozog – obsahuje viac tuku, cholesterolu, ťažšie stráviteľný ako svalovina
- = držky = podžalúdky prežúvavcov, stráviteľnosť lepšia po dlhšom varení
- = pľúca – ľahko stráviť., veľa spojivového väziva, bohaté na Ca
- = srdce – tuhšie, ťažšie stráviť., treba dlhšie variť
- = slezina – veľa Fe, vhod. na liečbu anémie, ale aj veľa purínov
- = brzlík – žľaza na pažeráku, v dospelosti mizne, teľací býva súčasťou ragú
- = býčie pohl. žľazy – upravované ako mozog
- = črevá – využ. ako obalový materiál v mäse. priemysle
- = kosti – na vývary, na priemysel. spracovanie (želatína, glej)

**Akost' mäsa** – závisí od viac. faktorov, kt. pôsobia pred zabitím – druh, plemeno, výživa, vek, pohlavie, hmotnosť, zdrav. stav, chovné prostredie i po zabití zvierat'a – zrenie mäsa, hyg. podmienky pri spracúvaní, rýchlosť dopravy do predajní, mäso prejde veterin. kontrolou – označí sa pečiatkou na viditeľ. mieste.

## **22. KONZERVOVANIE A SKLADOVANIE MÄSA**

### **konzervovanie**

- a) **chladenie** = pri 0°- 4°C a vlhkosti 80-85% na 15 dní
- b) **mrazenie** = pri -12° - 20°C na 3-12mes., mraziť rýchlo, rozmrazovať pomaly, aby z mäsa nevytekala šťava, ale sa vstrebała, po rozmraz. spotrebovať
- c) **solenie** = hrubozrn. soľou s pridaním KNO<sub>3</sub>, NaNO<sub>3</sub>, nakladaním do láku (roztok soľnej zmesi) – aj na 3 mes.; nastrekovaním soľného roztoku do svaloviny; solené mäso – na údenie, do výrobkov
- d) **údenie** = pôsobením dymu – studený/teplý/horúci; zlepšuje chuť, vôňu, farbu, stráviteľnosť, predlžuje trvanlivosť; pri silnom údení môžu vznikáť karcinogény vo výrobkoch

### **Skladovanie mäsa**

- čerstvé (surové) mäso - 1-2 dni netreba zamrazovať, vybalit' z pôv. obalu, dať do hlbšej nádoby, prekryť skladovať pri t do 5°C (ideálne 0-2°C) - mäso čiastočne stmavne, stratí urč. množstvo vody.
- Ak chceme mäso napáacovať - možné aj 3-4 dni vopred, celý čas ponorené pod vrstvou oleja s koreninami, (antiseptické účinky) - tak vydrží - bravčové, hydínové mäso maximálne 5-7dní,
  - hovädzie, baranie, divina max. 14 dní.
- Ak treba uskladniť na dlhšiu dobu v čerstvom stave → **zamraziť**
- **chladenie mäsa = predĺženie jeho skladovateľnosti - znížením teploty** sa obmedzuje činnosť MO + enzýmov
- = skladovanie t = 0 do +7 °C K
- = pri chladení prebieha aj zrenie mäsa.

### **Mrazenie mäsa – význam:**

- = spôsob predĺženia trvanlivosti
- = uchovávanie prebytkov mäsa
- = tvorba zásob nečakanú príležitosť
- = zamrazovať mäso delené na také množstvá - na jedno varenie,
- = vhodné - pred zamrazením naporciovať
- = vhodné = označiť si druh mäsa, dátum zamrazenia

- = aj v mraz. mäse mikrobiálne procesy (spomalené) → skladovať mrazené m. max 3 mes.
- = zmeny v mrazenom mäse
  - oxidáciou chuťové zmeny,
  - vysušovanie povrchu
  - ak sú v mäse parazity (svalovec alebo pásomnica,) zmrazením uhynú
  - úbytok na váhe
  - zmena farby mäsa
  - zhoršuje sa šľavnatosť
  - strata vône mäsa a môže absorbovať cudzie pachy

### **Skladovanie mäsa v minulosti (konzervovanie)**

- = nakladanie do **solí** (ako konzervačný prostriedok zabráňujúci množeniu MO a zvyšujúci trvanlivosť)
- = solili po vrstvách a ukladali sa do drevených nádob
- = **údenie** (všetky druhy mäsa, slanina, sadlo, ryby, ovčí syr)
- = **nakladanie do masti**
- = **sušenie** (najmä ovčie, kozie, bravčové, ryby)
- = **nádoby** na uchovávanie mäsa - kameninové, smaltované nádoby, rôzne prírodné jamy, hlbené pivnice

### **23. MÄSOVÉ VÝROBKY**

- = ich charakter závisí od pomeru surovín a výr. postupu
- = produkty z celého, posekaného, mletého jatočného mäsa (menej kval. mäso, zbavené šliach, žíl; vnútornosti) + ďalšie prísady (voda, soli, koreniny)
- = **upravujú sa varením, údením, pečením**
- = **podľa tvaru:**

*a) drobné výrobky;*

*b) klobásy;*

*c) salámy;*

*d) výrobky nepravidel. tvaru*

= **podľa trvanlivosti:**

- a)** čerstvé (mäkké)
- b)** polotrvanlivé
- c)** trvanlivé (menej ako 45% vody)

= **podľa spôsobu výroby:**

1. drobné mäsové výrobky
  - jemnomleté bez vložky (párky)
  - jemnomleté s vložkou (špekáčky)
  - hrubozrnné (klobásy)
2. mäkké salámy
3. trvanlivé mäsové výrobky
  - tepelne opracované (Vysočina)
  - tepelne neopracované (Nitran, Malokarpatská)
4. špeciality
  - základné (debrecínska pečienka, angl. slanina)
  - rolády + záviny
  - mozaiky
  - tepelne neopracované (čajovky)
5. varené výrobky
  - jaternicové, krvavničkové
  - tlačenkové
  - iné (paprikový lalok)
6. pečené mäsové výrobky (peč. sekaná)
7. údené mäsa surové, varené, domáce (úd. rolované plece, krkovic, morav. mäso, úd. karé, úd. hov. jazyk, úd. rebrá)

8. ostatné mäsové výrobky
9. výrobky z konského mäsa
10. výrobky z hydiny mäsa

### **Mäsové konzervy**

= optim. skladovanie pri 1°-10°C, pri polokonzervách podľa špec. predpisov podľa trvanlivosti

- a) pravé (trv. 1 rok + >, steriliz. pri 118°-125°C);
  - b) polokonzervy (6 mes. pri t = do 5°C, steril. pri 65°-75°C 30 min)
- = na trhu ako:

- mäso vo vlast. šťave
- hotové jedlá
- mäsové výrobky v konzerve (Párky, klobása, šunky...)

chyby konzerv:

- vonkajšie (zjavné) – bombáž, hrdzavenie plech. obalu, deformácie
- vnútorné (skryté) – kvalit. zmeny, cudzie látky

## **TSV – Mgr. Gráčik**

**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 prítomnosť 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 upraviš počtom kôl cvičení. Na kvalitný tréning odporúčam 4 kolá cvičení. Viac či menej uprav si podľa seba.

Pred cvičením pozri video s inštrukciou: <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 dopĺňame 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=YQGugiOzqL8>

### **ODV – Ing. Šestáková**

**Témy: Spracovanie zemiakov, príprava príloh a pokrmov zo zemiakov.**

Vypracovaný študijný materiál poslaný na mailové adresy žiakov.

**DŮ:** Pripravte prílohu alebo pokrm zo zemiakov podľa vlastného výberu. Vynormujte na 4 porcie.

Suroviny spolu s technologickým postupom zapíšte do normovacieho zošita. Fotografie posielajte na mail alebo Messenger do 15.11.2020.

### **ODV – Ing. Emilová**

**Témy: Spracovanie zemiakov, príprava príloh a pokrmov zo zemiakov.**

Vypracovaný študijný materiál poslaný na mailové adresy žiakov.

**DŮ:** Pripravte prílohu alebo pokrm zo zemiakov podľa vlastného výberu. Vynormujte na 4 porcie.

Suroviny spolu s technologickým postupom zapíšte do normovacieho zošita. Fotografie posielajte na mail alebo Messenger do 15.11.2020.