

1.C SAMOŠTÚDIUM 9.11.2020 – 13.11.2020

MAT – Mgr. Čakajdová lubicacakajdova@gmail.com

Percentá- naučiť, cvičenie na konci vypracovať a poslať do 13.11.2020

I. PERCENTÁ (výpočet 3-čankou)

II. ÚHERA < PRIJATA (výpočet 3čankou)
NEPRIJATA

III. VÝPOČET ÚROKU (ročného, mesačného)

I. PERCENTÁ

Percento je časť z celku. Celok znamená "1 (jedna celá)".

Uk celok (1) rozdelíme na "100" rovnakých dielov.
jeden dielik (z tých 100 pôrodných) sa volá jedno percento.

zapíšeme to takto: $1 = \frac{100}{100}$ celk

VEDIET!

Jedno 1% je jedna |||
stodina z celku...

$1\% = \frac{1}{100}$ — jeden dielik
sto pôrodných dielikov

$3\% = \frac{3}{100}$ — tri dieliky
sto pôrodných dielikov

$100\% = \frac{100}{100}$ — sto dielikov
sto pôrodných dielikov } sedla
niečo
1"

$100\% = 1$ — sto percent je sedla "1" celok

50% je polovica celku $50\% = \frac{50}{100} = \frac{1}{2}$ celku

$75\% = \frac{75}{100} = \frac{3}{4}$ celku
atď.

ÚLOHY NA % JEDNODUCHÉ

a.) Jednoduché úpraty:

Ke chceme " $x\%$ " z celku, stačí
ynásobit" $x\% \times \text{celok}$

Vypočítaj $6,5\%$ z 200

$$\frac{6,5}{100} \cdot 200 = 13$$

například: Vypočítaj 8% z 38 €

$$\frac{8}{100} \times 38 = 3,04 \text{ €}$$

$4,5\%$ z 1800

$$\frac{4,5}{100} \cdot 1800 = 81$$

vypočítaj 25% z 400 €

$$\frac{25}{100} \times 400 = 100 \text{ €}$$

$3,8\%$ z 38

$$\frac{3,8}{100} \cdot 38 = 1,444$$

$$0,038 \cdot 38 = 1,444$$

vypočítaj 155% z 4400 €

$$\frac{155}{100} \times 4400 = 6820 \text{ €}$$

Cvičení:

(Pr.1)

Vypočítaj:

a.)

4% z 18

12% z 50

123% z 500

$4,5\%$ z 1800

46% z 15

50% z 300

25% z 10000

b.)

$2,5\%$ z 2500

$3,6\%$ z 120

$4,8\%$ z 300

$7,2\%$ z 80

$64,5\%$ z 6500

278% z 16050

$115,5\%$ z 2000

!!! Úlohy upracovat a zkontrolit (kontrola)!!!

SJL - PaedDr. Krajčovičová

Vymenovať časové vymedzenie starovekej literatúry

Charakterizovať orientálnu literatúru a jej diela

Definovať informáciu a jej zdroje

STAROVEKÁ LITERATÚRA

(3. tisícročie pred n.l. – 5. storočie n.l.)

Delí sa na: A. Orientálnu literatúru

B. Antickú literatúru (grécku a rímsku)

ORIENTÁLNA LITERATÚRA

Medzi najstaršie pamiatky patrí Epos o Gilgamešovi, monumentálny hrdinský anonymný epos sumerského pôvodu, napísaný klinovým písmom

- ústredná postava: Gilgameš, ktorý hľadá tajomstvo večného života.

Biblia: je najčítanejším, najinterpretovanejším a najprekladanejším dielom starovekej literatúry
Starý zákon – svätá kniha židovského náboženstva (46 kníh), obsahuje Tóru – najstaršia časť, obsahuje 5 kníh Mojžišových, Prorocké knihy, biblické historické príbehy – mýty o stvorení sveta a človeka, vyhnanie z raja Adama a Evy, Kain a Ábel, potopa, Noe, babylonská veža, príbehy Abrahama, Mojžiša, prijatie 10 božích prikázaní na hore Sinaj, David a Goliáš, predpovedanie narodenia Mesiáša.

Nový zákon – kresťanská zbierka biblických kníh (27 kníh)

vznikol v 2. pol. 1. st. n.l., obsahuje historické knihy – 4 evanjelia (podľa Matúša, Marka, Lukáša, Jána) + skutky apoštolov,

poučné knihy, prorocké knihy – zjavenie sv. Jána (apokalypsa – koniec sveta)

- obsahuje zvestovanie o narodení Ježiša Krista, príbeh Herodesa (židovského kráľa), detstvo Ježiša, tvorenie zázrakov, Ježišova cesta do Izraela, vstanie z mŕtvych, vstúpenie na nebesá

Biblia je knihou špecifickou – je súčasne umeleckým, náboženským, historickým, ako aj doktrinárskym (neomylným), nezvratným a večným dielom, dodnes ovplyvňuje duchovný a literárny vývoj.

Práca s informáciami.

Informácia má 2 významy:

a) akýkoľvek údaj, správa, oznámenie, poznatok

b) taký údaj, kt. je pre používateľa dôležitý, obohacuje jeho poznanie

Informatika – je vedný odbor, kt. sa zaoberá získavaním, ukladaním, spracúvaním, sprístupňovaním informácií (existuje od r.1960)

Zdroje informácií: knižnice, databanky, internet, TV, časopisy, rozhlas...

KNÍŽNICE – zabezpečujú prístup k tlačným, zvukovým a audiovizuálnym dielam (obsahujú obraz + zvuk: video kazeta, DVD), kt. sú potrebné na štúdium

-poskytujú literatúru, kt. si možno požičať domov

-spravujú študovne, čítárne – kde možno študovať

-zabezpečujú zahraničné medziknižničné výpožičky kníh

-odbornú lit. zaznamenávajú, triedia do kategórií- vytvárajú dokumentáciu

- poskytujú bibliografické informácie (informácia o autorovi, názve, vydavateľstve, miest a roku vydania)

-vypracúva rešerše

-organizujú výstavy, kultúrne akcie, besedy s význam. osobnosťami

-najvýznamnejšie knižnica: **Slovenská národná knižnica v Martine, Univerzitná knižnica v BA**

Katalóg – je súpis vecí alebo osôb podľa istého kritéria (abecedy, predmetu, témy)

- stretávame sa s nimi : v knižniciach, múzeách, v galériách, archívoch...

-v knižnici : ide o súpis kníh, časopisov a iných materiálov, kt. sú k dispozícii verejnosti
- údaje o jednotlivých materiáloch sú zapísané na **katalogizačných lístkoch**, kt. obsahuje bibliografické údaje: *autor, názov diela, vydavateľstvo, miesto a rok vydania, počet strán a signatúru- poradové číslo knihy*

V súčasnosti sa v knižniciach používajú aj **elektronické katalógy**, kt. si možno pozerať pomocou počítača

Register —je zoznam významných **údajov, pojmov, zoznam mien, termínov**, vybraných z daného dokumentu a upravených formou: **slovníkových hesiel**, prípadne iných **znakov**, kt. sú určitým spôsobom usporiadané a doplnené odkazmi na miesta v dokumente, kde sa tieto údaje vyskytujú alebo kde sa o nich hovorí

Druhy registrov: 1. abecedné, neabecedné, kombinované
2. menné, vecné, slovníkové
3. register autorov, názvov, organizácií

Anotácia —je krátka informácia o: literárnom, zvukovom alebo audiovizuálnom diele
-krátka informácia o autorovi, obsahu diela, zameraní, význame, vhodnom okruhu čitateľov

Referát — širšia správa o o knihe, div. predstavení, rozhlasovej alebo televíznej hre
-referáty o umelec. dielach nájdeme aj v časopisoch, novinách

Recenzia- je kritické zhodnotenie publikovaného diela (odborného alebo umeleckého)
-hodnotí klady a zápory diela

Kritika —je prísny pohľad na hodnotený text, navrhuje aj ako dielo zlepšiť

Bibliografia — je **relatívne komplexný zoznam literatúry** (kníh, časopisov, článkov) o **istej problematike** alebo **súpis vydaných prác istého autora**

- **Bibliografický záznam** musí obsahovať:

-*meno a priezvisko autora, názov diela, vydavateľstvo, miesto vydania, rok vydania, počet strán, medzinárodné štandardné číslo knihy –ISBN*

Napr.: **Mistrík, Jozef. 1997. Štylistika. Bratislava: SPN, tretie, upravené vydanie, 1997, 600 s. ISBN 80-80-02529-8**

Rešerš- je **prehľad**, súpis poznatkov a bibliografických údajov textov(kníh, článkov)kt. sa týkajú vybranej problematiky

ANJ – Mgr. Valachová

WB p. 17/ Grammar reference, Present simple negative, preberieme online

WB p. 16/ 3, 4 a p. 17/ 5

SB p. 18/ 4- prečítajte si text a doplňte meno do vety podľa textu

Ďalšie cvičenia:

<https://agendaweb.org/exercises/verbs/present/negative-forms-pronouns>

<https://agendaweb.org/exercises/verbs/do-does-exercises/negative-1.htm>

<https://agendaweb.org/exercises/verbs/present-negative>

<https://agendaweb.org/exercises/verbs/present/negative-write.htm>

<https://agendaweb.org/exercises/verbs/present/negative-write-2.htm>

<https://agendaweb.org/exercises/verbs/present/negative-write-3.htm>

https://www.grammar.cl/Games/Dont_Doesnt.htm

<https://www.englishexercises.org/makeagame/viewgame.asp?id=4599>

https://www.englisch-hilfen.de/en/exercises/tenses/simple_present_negation2.htm

<http://baladre.info/english/sedaviwebfront/presimpneg.htm>

http://www.english-room.com/grammar/presentsimpletense_negative_1.htm

NEJ – Mgr. Nováčiková

- s. 30 - 31/3 Zápor nicht a kein - gramatika
- s. 31/3.1 - doplňte
- s. 31/3.2 - odpovedzte podľa vzoru

Pošlite mi len cvičenie 31/3.1 na moju mailovú adresu (daniela.novacikova@gmail.com). Vypracované cvičenie mi musíte poslať vždy v daný týždeň vo štvrtok do 12. hod.

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.

CHEM – Mgr. Mišeje

Zmes

- látky môžu existovať ako chemicky čisté látky- chemické indivíduá (prvky, zlúčeniny)alebo vo forme zmesi
- zmes je zložitejšia látka, ktorá vznikla zmiešaním dvoch alebo viacerých jednoduchších látok- zložiek v určitom pomere
- zloženie zmesi nemožno napísať pomocou chemického vzorca
- väčšina látok v našom okolí sú zmesi, čisté látky sú v prírode zriedkavé
- každá zložka zmesi má určité fyzikálne a chemické vlastnosti, ktoré so sebou prináša do zmesi
- kým čisté látky majú stále fyzikálne a chemické vlastnosti (hustotu, teplotu topenia, kryštálovú štruktúru, reaktivitu), zmesi nemajú
- vlastnosti zmesi závisia nielen od toho, aké látky tvoria zmes, ale aj od ich zastúpenia v zmesi, ktoré sa môže meniť= zmes má odlišné vlastnosti ako jej zložky
- zmesi sa najčastejšie rozdeľujú podľa počtu zložiek v zmesi, skupenstva a veľkosti častíc zmesi môžu byť:
 1. podľa počtu zložiek:
 - A. dvojsložkové- slaný roztok na kloktanie, bronz
 - B. viacsložkové- koláče, kozmetické krémy, mláky na ceste po daždi
 2. podľa skupenstva:
 - A. tuhé- rudy, kŕmne zmesi pre zvieratá
 - B. kvapalné- ropa, polievka, roztoky farieb, krv, pot, slzy
 - C. plynné- vzduch, odpadové plyny
 3. podľa veľkosti častíc:
 - A. rovnírodé= homogénne- zložky nemožno rozoznať voľným okom ani pomocou prístrojov
 - rovnírodé zmesi látok sa nazývajú roztoky
 - dajú sa oddeliť napr. kryštalizáciou, destiláciou
 - všetky časti, ktoré odoberieme zo zmesi, majú rovnaké
 - rovnaké vlastnosti
 - kvapalné roztoky prechádzajú otvormi na filtračnom papieri
 - B. rôznorodé= heterogénne- zložky sa dajú rozoznať okom, príp. pomocou prístrojov
 - sú to napríklad zmesi tuhých látok, suspenzie, emulzie, aerosóly, peny
 - dajú sa oddeliť napr. pinzetou, magnetom, filtráciou, usadzovaním
 - ich čiastočky (zrnká zmesi) nemajú rovnaké vlastnosti

Oddeľovanie zložiek zmesi (separačné metódy)

Určité látky oddeľujeme zo zmesí rôznymi separačnými (izolačnými) metódami. Oddeľovať zložky zmesi

nám umožňujú hlavne ich rozličné fyzikálne a chemické vlastnosti.

1 Kryštalizácia

Kryštalizáciou oddeľujeme zložky zmesi na základe ich rozličnej rozpustnosti. Ako prvá vytvára kryštály najmenej rozpustná látka. Uskutočniť je to možné ochladením za horúca nasýteného roztoku alebo odparením rozpúšťadla. Táto metóda má využitie napríklad pri získavaní čistého cukru z cukrovej šťavy.

2 Sedimentácia

Táto metóda slúži na oddeľovanie pevných častíc, rozptýlených v plyne alebo kvapaline. Pevné častice sa usadzujú na základe gravitačnej sily. Najskôr sa usadia tie zložky zmesi, ktoré majú najväčšiu hustotu. Využitie sedimentácia je napríklad pri čistení odpadových vôd, ale aj pri príprave kávy (usadzovanie kávových zrníčok).

3 Filtrácia

Filtráciou oddelíme pevné zložky danej zmesi. Tie sa zachytávajú na filtri. Filtrom preteká len kvapalná či plynná látka, tú nazývame filtrát. Filtrácia sa využíva pri čistení vzduchu, ale aj na zachytávanie nečistôt z pitnej vody.

4 Destilácia

Destilácia je využívaná na oddelenie kvapalných zložiek zmesi. Oddeľovanie sa uskutočňuje na základe rozdielnej teploty varu jednotlivých zložiek zmesi. Zahriatím sa najprv uvoľnia pary, v nich prevláda tá zložka zmesi, ktorá má najnižšiu teplotu varu. Pary sa vedú do chladiča, kde opäť skondenzujú, teda skvapalnejú. Týmto spôsobom sa získava napríklad etanol, zo zmesi vzniknutej kvasením cukrov, alebo sa spracúva surová ropa.

5 Sublimácia

Touto metódou je možné oddeliť zo zmesi zložku, ktorá zahrievaním mení svoje skupenstvo z pevného na plynné. Hovoríme, že látka sublimuje. Sublimáciou sa získava napr. čistý jód.

6 Extrakcia

Pri extrakcii sa využíva rozdielna rozpustnosť zložiek zmesi v rozpúšťadle. Zložka, ktorú chceme zo zmesi oddeliť sa v rozpúšťadle rozpustí, na rozdiel od ostatných zložiek, potom ju získame destiláciou alebo odparením rozpúšťadla. Využíva sa pri získavaní oleja z olejnatých semien.

Roztoky

Roztoky sú homogénne zmesi dvoch alebo viacerých látok, ktorých zastúpenie môžeme v určitých medziach meniť. Skladajú sa z rozpúšťadla a rozpustnej látky. Vo vodných roztokoch je vždy rozpúšťadlom voda, v ostatných považujeme za rozpúšťadlo prevládajúcu zložku sústavy.

Podľa skupenstva ich delíme na:

- a) plynné (vzduch)
- b) kvapalné (pitná voda)
- c) tuhé (zliatiny)

Roztok vzniká rozpúšťaním látok v danom rozpúšťadle, pritom môžu nastať dva prípady:

- a. rozpúšťaná látka sa postupne rozptyľuje medzi častice rozpúšťadla, z roztoku ju možno získať v nezmenenej forme (napr. rozpúšťame kyslíka, dusíka, cukru vo vode)
- b. medzi rozpúšťacou látkou a rozpúšťadlom prebieha chemická reakcia, ktorá natrvalo mení charakter rozpúšťacej látky (napr. rozpúšťanie kovov v kyselinách, amoniaku vo vode)

Vodné roztoky sú súčasťou prírody, nachádzajú sa v telách rastlín a živočíchov, ľudský organizmus tvorí 75% vody. Môžu vzniknúť rozpustením:

- a) plynov vo vode (O₂, Cl₂, N₂)
- b) kvapalín vo vode (etanol)
- c) tuhých látok vo vode (NaCl, NaOH)

Látky sa vo vode rozpúšťajú do vtedy, kým nevznikne nasýtený roztok – za časovú jednotku sa rozpustí taká hmotnosť látky aká sa z roztoku vylúči. Rozpustnosť závisí od teploty, pri plynách aj tlaku. Ak sa v

roztoku nachádza menej látky aká je rozpustnosť pri danej teplote, hovoríme, že roztok je nenasýtený. Roztoky, ktoré obsahujú voľne pohyblivé ióny, vedú elektrický prúd a nazývajú sa elektrolyty.

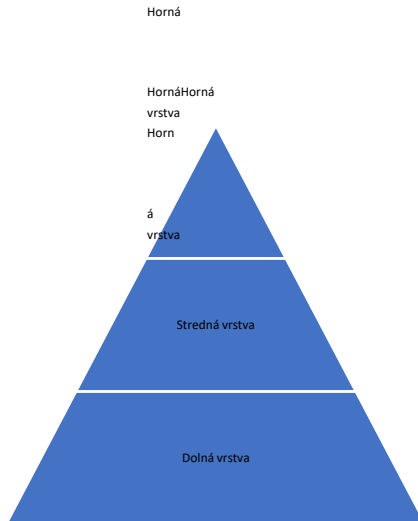
OBN – Mgr. Chudá

Stratifikácia

Pod stratifikáciou rozumieme rozvrstvenie ľudí podľa istých znakov.

Pojem **sociálna stratifikácia** je chápaný ako rozvrstvenie spoločnosti na sociálne vrstvy, skupiny, spoločenstvá a pod. Je vyjadrením sociálnej nerovnorodosti spoločnosti, nerovnakého sociálneho postavenia jej členov.

Sociálna stratifikácia je teda rozvrstvenie ľudí najmä podľa majetkových pomerov, podľa podielu na moci, podľa prestíže do systému, ktorý má tvar kužľa a preto ho i nazývame sociálny kužel.



Vymedziť systém stratifikácie určitej spoločnosti je pomerne zložité – okrem majetku a príjmu, ktorý sa dá pomerne ľahko zistiť. Ťažšie je už delenie podľa prestíže a podielu na moci.

Sociálna stratifikácia je charakteristickým znakom každej spoločnosti. To znamená, že spoločnosť netvorí homogénny / rovnorodý/ celok, ale je vnútorne rozdelená do vrstiev a to podľa vlastníctva majetku, povolania, bývania, životného štandardu.

Spôsoby, akými sa človek zaraďí do istej sociálnej vrstvy sú rozmanité.

Ak si však chce človek udržať istú spoločenskú pozíciu v rámci vrstvy do ktorej patrí, musí dodržiavať isté pravidlá, ktoré sú pre túto vrstvu charakteristické. Napríklad od príslušníka vyššej hornej vrstvy sa vyžaduje istý príjem, isté nadštandardné bývanie, istý životný štýl, pretože inak bude mať v tejto vrstve problémy s postavením. Podobne i človek s nižšími životnými potrebami si na svoju situáciu zvykne, obklopí sa ľuďmi s podobnými osudmi, vytvorí si priateľské vzťahy a títo ľudia od neho vyžadujú zabehnutý spôsob správania. Prechod z jednej vrstvy do druhej je v demokracii možný, no reálne sa vyskytuje zriedka. Napríklad z nižšej dolnej vrstvy sa človek málokedy dokáže vymaniť, musí mať silnú vôľu i kus šťastia, aby sa prepracoval do vyššej hornej triedy. Pritom veľa robí i spoločenská klíma, vyspelosť spoločnosti, v ktorej človek žije.

Milí študenti.

Z tohto učiva si máte ujasniť :

- **Čo je stratifikácia**
- **Čo sa od človeka v danej sociálnej vrstve očakáva**

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 slovne 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.
- Parafrázovanie - preformulujeme hlavné myšlienky a fakty svojimi slovami.
- Empatia - vyjadříme 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 nevy povedaný 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 uchom 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.
- Nevnučujte 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.

Napište

1. Napište 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

STO – Ing. Vichnarová

1. Veľký stolový inventár

Charakteristika veľkého stolového inventára.

Základné rozlíšenie veľkého stolového inventára.

Charakteristika príborov (príbory na konzumovanie a prekladacie príbory).

Druhy príborov a ich použitie.

Charakteristika inventára na pokrmy (taniere, misky, špeciálne druhy inventára).

Učivo je žiakom vysvetlené prostredníctvom videokonferencie.

Žiaci pracujú s učebnicou STOLOVANIE I. str. 21, úloha: vypracovať poznámky k preberanej téme.

STO – RNDr. Žiarna

23. Inventár na teplé nápoje

- šálka + kanvička na mokka kávu
- šálka + kanvička na čaj
- kanvičky na mlieko a smotanu
- kanvice na teplé nápoje s vekom
- tenkostenné poháre s kovovou/plastovou objímkou
- džezva – kávová kanvica na turec. kávu s držadlom
- prístroj na espresso kávu
- porcelánové čajníky
- originálny pohár na irish coffee

24. Malý stolový inventár

= drobné predmety v strede stola alebo na pomocnom stole

= plnia estetickú, gastronomickú, hygienickú funkciu

= soľničky, koreničky, mlynčeky na korenie, strúhadlá, horčičníky, karafinky (na olej, ocot)

= vázičky s kvetmi, popolníky, podložky pod nápoje, ohrievače na pivo, špáradlovníky

= čísla na stoly, rezervačné stojanky. podložky na ponúkané jedlá a nápoje

25. Pomocný inventár

= potrebný na elegantné + praktické servírovanie

= patrí tam:

- tácky – z dreva, plastu, kovu a i., rôz. tvarov, nosí sa vo výške lakťa v ľ-ruke, dôl. na nich správne rozloženie inventára – smerom k telu vyššie + ťažšie
- podnosy – z rôz. materiálu, najčastejšie okrúhle vysoké – na poliev., nápoje; nižšie obdĺž. na mäsité pokrmy
- chladiče na víno –so/bez stojanu, na dochladenie bielych šumivých vín
- tubusy – sú termoizolačné obaly na servírovanie fľašových vín
- košíčky – kovové, prútené obaly na servírovanie čer. vín + starších roč. vín v šikmej polohe
- dekantovacie karafy – na servírovanie vzácnych vín, na prelievania/dekantovanie vín s vel. množstvom usadenín; sklené brúsené fľaše so zátkou
- ohrievače rôz. typov – použ. na zachovanie teploty pokrmov pri zložitej obsluhu + samoobsluhu; ohrievač jedál (2-12 platňový), ohrievač masla (pri servír. pstruhov), ohrievač na fondue, flambovací ohrievač
- tranširovacie dosky – na krájanie, delenie pri stole host'a; rôz. tvarov a veľkostí
- panvičky – rôz. tvar, veľkosť, hĺbka; vhodné na prácu pri stole host'a
- miešacie metličky – na prípravu omáčok pri stole host'a
- opekače hriankov, toustovače – v ofisoch alebo kuchynke
- zmetáčik, lopatka – strieborné alebo elektrické zberače nečistôt zo stolov
- stolové nádoby na zvyšky - najmä pri raňajkách a v nefajč. miestnostiach
- pomocný barový inventár – miešadlá, steblá, pinzeta, stojany na steblá, vývrtka, dávkovacie uzávery, strúhadlá, kliešte na ľad, lis na ovocie...

26. Pomocné vozíky

= na uľahčenie práce obsluhy

= zvyšujú úroveň obsluhy

- aperitívový vozík** = na ponuku aperitívov, digestívov, miešaných nápojov
- nápojový vozík** = na ponuku + predaj nápojov; ne/chladený
- vozík na predjedlá** = na ponuku stud. predjedál, mieš. šalátov, stud. pokrmov, dezertov; chladí sa ľadom
- šalátový vozík** = na ponúkanie prílohových šalátov
- flambovací vozík** = na prípravu flamb. pokrmov, na ohrev, dokončovanie pokrmov
- tranširovací vozík** = na delenie, krájanie, vykosťovanie
- teplý vozík** = ohrievaný vodou, na ponuku špecialít pri stole host'a, pri routoch
- univerzálny vozík** = viacúčelové využitie, s prestaviteľnou hornou plochou
- prenosný vozík** = jednoduchá konštrukcia s 1-2 odkladacími plochami; použ. pri ponuke alebo jednoduchej obsluhu väčšieho počtu osôb
- prepravné skrine** = pri servírovaní raňajok na izbách v hoteloch; slúžia i ako termoporty na ohrev + chladenie pokrmov priprav. ne servírovanie pri väčších akciách

27. Reštauračná bielizeň

= používaná pri prestieraní

= má hygienickú + estetickú funkciu

- obrusy – veľkosť, tvar prispôsobené stolu
- sukňa – riasený obrus používaný na boky stolov, pripína sa suchým zipsom al. špec. kliešťami
- naperony – malé obrúsky (80x80cm), farebne zladené s interiérom, ukladané na biely obrus
- multony – plstené poťahy šité na mieru stolov, sú pod obrusom, aby sa nešmýkali
- príručníky – použ. čašník pri servírovaní, hyg. estet., ochran. funkcia
- obrásky – plátnené, papierové skladané do rôz. tvarov
- utierky – na leštenie inventára
- dečky – náhrada za obrus

Pravidlá používania inventára

= za hospodárenie s inventárom v stredisku zodpovedá hotelová + kuchynská gazdiná – dbá o dodržiavanie pravidiel:

- v prevádzke je len **nevyhnutné množstvo** inventára; v sklade primeraná rezerva

- b) pri servírovaní sa využíva **účelovosť inventára** – čo do veľkosti, druhu, tvaru, materiálu; použ. sa **univerzálny inventár**, ale rešpektujú sa zvláštnosti prestierania
- c) **veľkosť porcie musí byť v súlade** s veľkosťou misy, taniera, príboru
- d) **súlada inventára na pokrmy a nápoje** – harmonizácia vzorov, tvarov, farieb..
- e) dečky, podložky pomáhajú **predchádzať vzájm. oderu** inventára, cinkaniu, ošúchaniu
- f) **pravidelná kontrola stavu inventára** predchádza neprimeraným stratám + zaisťuje jeho hospodárne používanie, ošetrovanie, vyraďovanie + dopĺňanie

POV- RNDr. Žiarna

12. HYGIENA PRI PRÁCI S POTRAVINAMI. HACCP, BEZPEČNOSŤ PRI PRÁCI

= človek má právo na **bezpečné a zdravu prospešné potraviny**

= kvalitu potravín kontroluje – rôzne ministerstvá, Štátna veterinárna a potravinová správa, Slov. obchodná inšpekcia, Úrad verejného zdravotníctva... vykonávajú **potravinový dozor** – dodržiavanie **zákona o potravinách, potravinového kódexu**

= pri práci s potravinami dôležitá **osobná hygiena**

= **osobná Hy = hygiena rúk** – čisté, nechty krátke, čisté; doporuč. používanie rukavíc pri práci s potravinami/jedlom

= **ochranný prac. odev, obuv, prikrývka hlavy**

= **osobitné správanie** (žiadne fajčenie, smrkanie, kašľanie v blízkosti potravín, bez šperkov, hodínok, líčidiel)

= **pravidelné zdravot. prehliadky**; oznámiť podozrenie na ochorenia – žltacka, hnačka, zvracanie, infikované viditeľné rany, zvýš. teplota – konzultovať s mudr.

= z hľadiska bezchybnosti a akosti potravín treba – dodržiavať **hygienu pri práci** – **zahrnuje:**

- hygiena manipulačných priestorov,
- stavebné a technické vybavenie priestorov - hyg. riešenie výroby, hygiena skladovania
- odborné preberanie potravín
- získovanie kvality potravín
- správne zaobchádzanie s potravinami
- ochrana pred alimentárnymi nákazami a otravami

Prevádzková hygiena = sanitácia = súbor opatrení na ochranu zdravia, požívateľín, manipulačných a výrobných priestorov, aby sa minimalizovala možnosť vzniku ochorenia človeka

= sanitácia **zahrnuje:**

- udržiavanie čistoty, poriadku na pracovisku, v skladoch + ostat. priestoroch
- čistenie + dezinfekcia strojov, zariadení, podláh
- odstraňovanie odpadov, kontrola nezávadnosti vody
- zriadenie hyg. a sociál. zariadení pre pracovníkov
- náležité osvetlenie, vetranie
- školenia pracovníkov, záznamy o ich zdrav. stave
- bakteriolog. kontrola výroby požívateľín a pokrmov, dezinfekcia, dezinfekcia, deratizácia)
- pravidelné čistenie, upratovanie

Hygiena potravín - odbor hygieny, ktorý sleduje, akým spôsobom výživa ovplyvňuje človeka

= zabezpečuje **dozor a kontrolu** v týchto oblastiach:

- Zásobovanie obyvateľstva neškodnými potravinami
- Sledovať výrobu, obeh a dovoz potravín, ich nezávadnosť
- Sledovať zdravotný stav a osobnú hygienu pracovníkov potravinárskych prevádzok
- Sledovať hygienu v stravovacích službách
- Prevencia alimentárných ochorení (nákaza potravinami – priama; nepriama)
- Hodnotiť normy racionálnej výživy v rozličných fázach vývoja

Zákon č. 152/1995 Z. z. o potravinách

- ustanovuje podmienky výroby bezpečných potravín, manipuláciu s nimi, ich umiestnenie na trh v záujme ochrany zdravia ľudí, ako aj úlohy úradnej kontroly potravín
- zaoberá sa potravinovým kódexom

- rieši pravidelnú kontrolu nad dodržiavaním požiadaviek na zdravotnú neškodnosť a kvalitu;
- zabezpečiť neškodnosť, čistotu surovín; viesť záznamy o vykonanej dezinfekcii,
- ďalej rieši otázky výroby potravín; dovozu a vývozu potravín; balenia, označovania, prepravy a predaja potravín

Potravinový kódex

= stanovuje požiadavky na neškodnosť, hygienu, zloženie a kvalitu potravín, na postupy výroby potravín, spôsob ich označovania, skladovania, požiadavky na prepravu, manipuláciu s nimi, na odber vzoriek a ich vyšetrenie

= požiadavky ustanovené v potravinovom kódexe je povinný **dodržiavať každý, kto potraviny vyrába, manipuluje s nimi a umiestňuje ich na trh.**

= **dodržiavanie** potravn. kódexu dôležité **pre ochranu zdravia** ľudí

= **dovážané** potraviny musia zodpovedať našim zákonom

= **balenie** potravín tak, aby obaly nepôsobili negat. na kvalitu potravín

= ten, kto **skladuje** potravín a zložky na ich výrobu, musí – dbať o čistotu skladu, kontrolu sklad.

potravín, sklady také, kde sa neznehodnotí potravina, oddelene skladovať nezlučiteľné potraviny, rýchlo sa kaziace + mrazené uchovávať podľa teplôt stanovených potravn. kódexom

= za zdravotnú nezávadnosť predávaných potr. **zodpovedá predávajúci**

HACCP (Systém kritických bodov)

= systém potravinovej bezpečnosti založený na prevencii - má zabrániť tomu, aby sa k spotrebiteľovi dostali nebezpeč. potraviny - analyzuje riziká pomocou kritických kontrolných bodov

= 1 zo zákl. nástrojov ako predchádzať rizikám, kt. ohrozujú bezpečnosť potravín

= **zavedenie HACCP - povinné u všetkých výrobcov potravín**

Podstata HACCP

1. rozbor nebezpečenstiev (fyzikálne, chemické a biologické)
2. stanovenie miest kontroly v rámci výroby
3. určiť nápravné opatrenia
4. zaviesť overovanie celej kontroly a vypracovanie dokumentácie a vedenie záznamov

dôvody zavedenia HACCP

- riziko otráv z potravín stúpa

dôsledky zavedenia HACCP

- posunutie kontroly do oblasti prevencie
- minimalizuje sa možnosť výskytu zdravotne závadných potravín

13. BIOLOGICKÁ HODNOTA POTRAVÍN (BHP)

Hodnota potravín – sa určuje podľa toho, **čím** potraviny slúžia **na uspokojovanie potrieb**

- **energetická hodnota** (udané na obale)
- **biologická hodnota**
- **výživová hodnota** – (energetická + biologická spolu)

BHP

= je **množstvo funkčne dôležitých látok** – najmä proteínov, vitamínov, minerálov – **v potravinách**

= nevyhnutná pre metabolické deje, rast a rozmnožovanie

= biol. hodnotné potraviny – ovocie, zelenina, mlieko, vajcia, chudé mäso..

= majú ju → proteíny, minerálne látky, vitamíny

= **biolog. hodnota bielkovín** – závisí od obsahu esenciálnych aminokyselín (AMK); takto hodnotné sú bielkoviny vajec, mlieka, sóje

- nedostatok bielkovín v potrave → hormonálne poruchy, anémia, zaostávanie vývinu detí, pokles imunity

- nadbytok bielkovín v potrave → hypertenzia, hypertrofia orgánov (prílišný rast orgánov, najmä obličiek a pečene), porucha metabolizmu s vysokými hodnotami kyseliny močovej v krvi)

= **biolog. hodnota sacharidov** – závisí od obsahu iných dôležitých látok naviaz. v cukroch (vit., min., vláknina)

= **Bbiolog. hodnota lipidov** – závisí od obsahu nenasýtených mastných kyselín, vitam. rozpust. v tukoch a od stráviteľnosti tuku;

Odporúčané výživové dávky - vyjadrujú priemernú dennú výživovú spotrebu energie a množstvo základných živín pre priemerného obyvateľa, zaradeného do určitej vekovej a pracovnej skupiny podľa pohlavia

14. ENERGETICKÁ A VÝŽIVOVÁ HODNOTA POTRAVÍN

Energetická hodnota (EH)

= **množstvo energie obsiahnutej v základných živinách + ostatných látkach**

= EH majú → proteíny, lipidy, sacharidy

= najviac W sa uvoľní do tela:

1. z tukov (mastné jedlá),
2. zo sacharidov (sladká potrava)
3. najmenej z bielkovín (chudé mäso)

= potraviny s vysokým obsahom cukrov sú zdrojom rýchlo využiteľnej W

= **potreba energie** (na prácu, na činnosť orgánov + na udržiavanie telesnej teploty) **závisí** od:
veku, pohlavia, druhu vykonávanej práce, fyziologického stavu

= príjem energie má byť:

- bielkoviny = 10-15% z denného príjmu energie
- tuky = max. 30% z denného príjmu energie
- cukry = 55-60% z denného príjmu energie
- denné rozloženie stravy: raňajky 25 %, desiata 10 %, obed 30-35 %, olovrant 10 %, večera 20-25 %.

= **využiteľnosť** zákl. živín nie je rovnaká, závisí od zloženia potravy a od kuchynskej úpravy potravín (varené, dusené = dobre využívané; pečené, vyprážané = horšie)

= **energetickú hodnotu potravín** zistíme

- z tabuliek výživových hodnôt výpočtom
- z obsahu živín v jednotlivých potravinách

Výživová hodnota (nutričná, NH)

= **energetická + biologická hodnota spolu**

= vysokú výživovú hodnotu má potrava - mlieko, mlieč. výrobky, strukoviny, sója, chudé mäso, vajcia

= podľa nej sa potraviny delia:

a) **výživovo vysokohodnotné** = majú vyvážený obsah živín, W- + biol. hodnotu (mlieko, vajcia, sójové výr.)

b) **výživovo nízkohodnotné** = prevláda 1 z hodnôt (vysoká EH + žiadna BH. (sladkosti) al. opačne (zelenina)

= **prázdna energia** – potraviny s vysokou energetickou a žiadnou biologickou hodnotou ↔ preto **nie** často jesť (biele pečivo, sladkosti, slad. nápoje, údeniny, slanina...)

TECH čašník, servírka - Ing. Kajanová

1) *Predbežná úprava potravín rastlinného pôvodu.*

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 tematický celok *Výrobné stredisko – charakteristika a rozdelenie, Nariadenie a zariadenie výrobného strediska...*,
- naučiť sa novú tému, a to:
- *vymenovať predbežnú úpravu potravín rastlinného pôvodu suchým a mokrým spôsobom.*
- **opakovanie na testovú formou, dňa 12.11.2020 o 9.00h** (celý tematický celok Hygiena a BOZP, Výrobné stredisko, Nariadenie a zariadenie)!!!

TECH kuchár - Ing. Kajanová

1) *Tepelné úpravy - varenie,*

2) *Zaprávanie.*

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 tematický celok: *Predbežná úprava pokrmov*,
- naučiť sa nové témy, a to:
- *definovať čo je varenie*,
- *popísať spôsoby varenia a charakterizovať varenie mäsa*,
- *charakterizovať zaprávanie*.
- **opakovanie na online hodine písomnou formou** (celý tematický celok Výrobné stredisko a predbežná úprava potravín)!!!

EKN - Ing. Pavlovičová

TÉMA: Tovar a jeho vlastnosti

- **Výrobok je hmotný statok, ktorý je výsledkom výroby. Je určený na vlastnú spotrebu v podniku alebo na ďalšie použitie vo výrobe**
- **Tovarom označujeme statky a služby, ktoré sú určené na predaj**

Tovar musí spĺňať 2 vlastnosti

- a) úžitkovú hodnotu
- b) výmennú hodnotu

a. úžitková hodnota

-je súhrn úžitkových vlastností (chuť, vôňa, farba, pevnosť) tovaru, ktorými uspokojuje ľudské potreby
-napr. odevy chránia človeka pred chladom a uspokojujú jeho estetické potreby

b. výmenná hodnota

-je forma v ktorej sa prejavuje hodnota tovaru
-je v nej zhmotnená práca
-predstavuje cenu tovaru - koľko stojí

PRÍKLAD

- */napr. sveter, ktorý si upletieš pre vlastnú potrebu alebo daruješ niekomu na Vianoce bude výrobok. Ak budeš šikovná/ý a budeš vyrábať krásne svetre a postupne bude o ne záujem, možno si to zvolíš ako podnikanie a svetre budeš predávať. Vtedy sa z Tvojich svetrov stane tovar – výrobok bol určený na predaj.. Úžitkovou hodnotou svetra je, že zahreje, je módny, má aktuálnu farbu, vzorku, je estetický. Výmennou hodnotou je koľko bude stáť – koľko stála vlna, koľko hodín si ho plietol/a, teda....to všetko zväžíš pri stanovení ceny /*

ÚLOHA

Pri jednotlivých výrokoch posúďte či ide o výrobok alebo tovar

Svoje rozhodnutie zdôvodnite a vysvetlite rozdiel medzi výrobkom a tovarom.

1. Mama mi uplietla na Vianoce vlnený sveter.
2. Vlnený sveter som kúpila mame k narodeninám.
3. Otec pracuje v továrni na výrobu traktorov.
4. Počas leta otec zostrojil zo starých dielov malotraktor, ktorým pracujeme na našej záhrade.
5. Môj starý otec vie pliesť krásne košíky, ktoré používame pri zbere húb.
6. Môj starý otec vie pliesť krásne košíky, ktoré predáva na Topoľčianskom jarmoku.
7. Uvedte výrobok, ktorý by ste vedeli aj sami vyrobiť, akú by mal úžitkovú hodnotu a akú výmennú hodnotu, vysvetlite jeho cenu, čo by ste zväžili pri stanovení ceny, čo všetko by ste do ceny započítali

ÚLOHY:

- Túto tému si **vytlačte alebo prepíšte** ako som to radila, nenechávajte si tému len v počítači, treba to mať vytlačené, založené, či prepísané....skontrolujem, ukážete mi
- **individuálne samoštúdium** novej témy zopakovať pojmy, ktoré som vám určila pre odpoveď
- **skúšanie bude prebiehať teda v rovnakom rozsahu ako bolo určené plus táto nová téma**
- úlohy vypracujte a pošlite do stredy, keď máme online hodinu

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-lKvKQ8f4>

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 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 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 kuchár – Bc. Michalková

Téma: Varenie, zásady pri varení.

Zaprávanie.

Dusenie, príprava základov.

Zásady pri dusení rýb.

Učivo je žiakom odoslané na emailové adresy.

Úloha: učivo si zapíšete do zošitov a preštudujte !

On-line hodina bude prebiehať vždy v párnom týždni, piatok v čase 11,30 – 12,20 hod.

ODV – Bc. Miškolciová

Témy :

- Základné povinnosti obsluhujúcich
- Pomôcky potrebné pri obsluhu, ich ošetrovanie a používanie

- Osobná príprava čašníka pred začatím prevádzky
- Používanie jednotlivých druhov príborov

Úlohy :

- 1, Vypíšte spôsoby použitia prekladacieho príbora
- 2, Precvičte si skladanie obrúskov , zložené tvary mi odfoťte a pošlite.

Vypracované témy žiakom sú zaslané na emailovú adresu, témy si prepíšu do zošitov a samozrejme aj naučia. Zadané úlohy mi vypracujú a zašlú na emailovú adresu MOV.

Akékoľvek otázky ohľadom učiva ma kontaktujte cez messenger.