

5.B SAMOŠTÚDIUM 9.11.2020 – 13.11.2020

SJL - PaedDr. Krajčovičová

Charakterizovať ortoepiu a ortografiu

Vysvetliť ich význam v jazykovej praxi

Definovať retrospektívne rozprávanie

Nájsť prvky retrospektívy v konkrétnych dielach

Ortoepia/ správna výslovnosť

Ortoepia (z gr.) je osobitná jazyková disciplína, ktorá sa zaoberá zvukovými normami, podľa ktorých sa tvoria hovorené spisovné jazykové prejavy. Kodifikačnou príručkou sú **Pravidlá slovenskej výslovnosti** od Á. Kráľa. V rámci výslovnosti rozoznávame **tri výslovnostné štýly**:

a) vysoký štýl – využíva sa vo verejnom oficiálnom prostredí, pri recitácii, v slávnostných prejavoch;

b) neutrálny štýl – najčastejšia podoba hovorenej spisovnej slovenčiny. Využíva sa v súkromnom aj pracovnom styku.

c) nižší štýl – využíva sa v súkromnom aj verejnom prostredí, všade tam, kde je medzi komunikantmi neoficiálny alebo priateľský vzťah. Vyskytujú sa v ňom odchýlky od spisovnej normy, dialekt

V písaných jazykových prejavoch využívame **grafické jazykové prostriedky**. Hlásky, ktoré sú schopné rozlišovať význam slov (fonémy), označujeme písmenami (**grafémami**).

Písmo je súbor grafických znakov (**písmen, grafém, litier**). **Písmeno = graféma**

Súčasná slovenčina má 46 grafém. V slovenskom jazyku platí zásada, že jednej fonéme (hláske) zodpovedá jedna graféma (**písmeno, litera**) okrem niekoľkých výnimiek.

i, y - dve grafémy pre jednu fonému (*viť, vyt'*)

d, t, n, l - grafémy, ktoré nahrádzajú *d',t',ň,l*, ak po nich nasledujú samohlásky **e,i** a dvojhlásky **ia,ie,iu** (*deti,*

dianie; tenký, tieň; nič, niet; lipa, liek)

ch, dz, dž - spojenie dvoch grafém na zapísanie jednej fonémy (*chlieb, medza, džavot*)

Fonetický zápis textu sa nazýva **trankripcia** a uvádza sa **v hranatých zátvorkách**

deti [d'e'i] - je to dôležité pri výučbe cudzích jazykov

Ortografia/pravopis

Pravopis slovenčiny sa formoval celé stáročia a tento proces sa nikdy neskončí. Pravopisné pravidlá, podľa ktorých píšeme, nazývame **pravopisná norma**. Vytvárajú ju po dohode významní jazykovedci, pravopis teda nie je sám o sebe vlastný jazyku, ako je napríklad gramatika. Pravopis slovenčiny sa dynamicky mení.

Retrospektívne rozprávanie

Alfonz Bednár

Kolíška - novela, retrospektívna kompozícia:

Zita Černeková – pekná, mladá, chudobná žena, manželka Miša Černeka, s ktorým má syna

Mišo Černek – starostlivý, miluje Zitu, avšak aj pomstychtivý a tvrdý vodca partizánskej skupiny

Jozef Majerský – nespravodlivý, lakomý, vypočítavý. Keď Zita s matkou kedysi pracovali na jeho statku v Čechách, zalúbil sa do Zity, čakala s ním aj dieťa, o ktoré však prišla, nakoniec sa dozvedela, že Majerský má už ženu a dieťa, matka jej zakázala stretať sa s ním, Majerský ju opúšťa

Dej:

Novela začína tým ako po vojne hlavná hrdinka Zita Černeková počúva rozhlasový prenos zo súdu (súdne procesy v 50. Rokoch), na ktorom svedčí jej muž. Svedčil proti jej bývalému milencovi Majerskému. Zita si začína spomínať na rok 1945. Lieskov, dedinu, v ktorej žila, obsadili Nemci. Kontrolovali ju, pálili domy, ženy, deti, ľudia sa navzájom udávali... Nemci hľadali ukrytých partizánov. Jedného večera k nej nečakane prišiel Majerský, ktorý ju prosil, aby ho ukryla. Ušiel od

svojej partizánskej skupiny, pretože trpel vážnou chorobou očí a už to nemohol vydržať. Nevedel, že Zita je Černekova žena. Mal veľké výčitky svedomia z toho, čo jej urobil v minulosti a z toho, že teraz ohrozuje svojou prítomnosťou ju aj jej dieťa. Zita ho ukryla v izbe, v ktorej nikto nebýval a v kuchyni mu začala chystať večeru. Pritom kolísala v drevenej kolíske svojho chorého syna. Odrazu sa do Zitinej malej kuchynky vrátili Nemci.

Zita musela kolísať dieťa, pretože zvuk ošúchaných podnôh kolísky veliteľovi pripomínal jeho domov, dedinu a mlyn, v ktorom vyrastal. Zita sa veľmi bála, že nájdu v izbe Majerského. Nemci začali byť po čase veľmi dotieraví, smiali sa Zite, urážali ju a ponižovali. Majerský sa bál, že ho u Zity nájdu. Bál sa, že jej kvôli nemu ublížia a tak utiekol von oknom. Zita volala Majerského na pomoc. Ten však už ušiel. Zita sedí v kuchyni, počúva v rádiu prenos zo súdu. Majerského odsúdili na dvanásť rokov väzenia. Zita sa veľmi hnevá na svojho muža, pretože svedčil proti Majerskému. Zdá sa jej, že jej muž sa chcel iba vypomstiť Majerskému, pretože Zita si ho z núdze zobrala a z núdze s ním žije...

Idea – človek sa má v každej situácii zachovať čestne a spravodlivo (podľa svojho svedomia)

Ladislav Mňačko

Ako chutí moc - román

Hlavná myšlienka:

Román je precíznou analýzou životného osudu bývalého revolucionára, odbojára a neskôr popredného štátneho činiteľa, ktorého nekontrolovateľná moc postupne rozloží mravne, ľudsky i politicky. Moc zabíja v človeku človeka.

Autor si položil otázku, kedy a za akých okolností sa z komunistov, bojovníkov za spravodlivejšiu spoločnosť, stali neobmedzení vládcovia nad životom a smrťou obyčajných ľudí. Je to román-pamflet. Prototypom postavy bol známy komunistický funkcionár. V románe nemá táto ústredná postava nijaké meno. Autor tak chcel naznačiť, že nejde o individuálny prípad, ale o zosobnenú negatívnu tendenciu, realizujúcu sa vo všetkých komunistických krajinách.

Rozprávačom príbehu je **Frank**, fotoreportér, ktorý si spomína a rozpráva príbeh svojho bývalého priateľa, z ktorého sa postupne stal 1. muž v krajine. Dej začína pohrebom tohto významného **štátnika**. Rozlúčka je naplánovaná presne do detailov na 2 dni. Frank má z toho urobiť fotoreportáž. Sleduje ľudí, ktorí sa iba navonok tvária, že je im ho ľúto, no v skutočnosti je to veľká komédia. Ľudí pokladal za hercov vystupujúcich na pódiu. Frank pôsobil ako fotograf už 20 rokov. Tí, ktorých si kedysi vybral mŕtvy za spolupracovníkov, sa teraz boja o svoje miesta.

Frank si ďalej spomína, že v posledných rokoch jeho priateľ už nedôveroval nikomu. Chcel mať všetku moc vo svojich rukách. Počas svojho pôsobenia urobil i veľa nesprávnych rozhodnutí, ale vinu vždy zvalil na iných. „**Čistil. Čistil a čistil. Osvedčil sa. Poslali ho vyčistiť zasvinený kraj. Žiadali od neho: buď rozhodný, pevný, tvrdý a nepodplatiteľný. A nesentimentálny. Neboj sa tvrdých činov a pamätaj, keď sa rúbe les, lietajú triesky. Za triesky ťa nikto nebude volať na zodpovednosť. Tak rúbal. Triesky lietali. Vyrúbal kraj, povolali ho vyššie. Prerúbaval sa od spodku.**

ANJ – Mgr. Ondrušová

Opakujeme slovnú zásobu 9. lekcie:

Učebnica str. 117, vypracujte nasledujúce cvičenia, pracujte so slovníkom.

– **cvičenie 5** (spájate výrazy tak, aby ste dostali názvy prístrojov)

- **cvičenie 6** (dvojslovné slovesá = *plug-in, turn-off,...*),

- **cvičenie 7** (čísla v texte napísať slovom na papier alebo do zošita – nemusíte prepisovať celý text),

- **cvičenie 8** – doplniť vety slovami v zátvorke.

Pošlite mi riešenie **do 12.11.2020**.

ANJ – Mgr. Valachová

nahrávka: https://www.nucem.sk/dl/1808/AJB1_RT_2014_web.mp3

test: https://www.nucem.sk/dl/1738/AJ_B1_4317.pdf

klúč: https://www.nucem.sk/dl/1746/kluc_AJ_B1_2014_web.pdf

ML p. 109/ C, D

ML 111/listening, p. 112 a 113

ML p. 114/A

ML p. 119/ A, D

ANJ - Mgr. Rybanský

Vypracujte si odpovede k zadaniam 5 a 6.

Task 1

First describe and compare the pictures related to the topic of Human Body, Looking after your Health. Then talk about the following questions:

- How often and why do you see your family doctor?
- Are Slovak doctors good at treating patients?



Task 2

Answer the following questions related to the topic of Family and Society:

- Describe the appearance and character of every member of your family.
- Talk about the interests and hobbies of the members of your family.
- What relationships do you keep with the members of your family?
- How often do you see your relatives?
- What are some of the serious reasons to get married and get divorced?
- What are the responsibilities of parents and children?

Task 3

A simulation related to the topic of Culture and Art.

The student's task:

Your friend has recently bought two tickets for a play called Romeo and Juliet. He/she has invited you to go with him/her. Unfortunately, you are busy working late on that day. Refuse the invitation in a polite way by giving a longer explanation why you are unable to go. You can also make the suggestion to go some other time. Make it clear that you do want to see the play with him/her. Explain why it is one of your favourite plays. Express your surprise at the unexpected invitation.

Task 1

First describe and compare the pictures related to the topic of Slovakia.

Then talk about the following questions:

- Why were The First World War and The Second World War some of the most important periods in Slovakia's past?
- Who were the real heroes who fought for an independent Slovakia in the past?



Task 2

Answer the following questions related to the topic of Countries, Towns and Places:

- What is the size, location and climate of the town of Topolčany?
- What monuments can be seen in the main square?
- Why are the inhabitants of the town nicknamed „Žochári“?
- Which guesthouses and restaurants would you recommend to tourists?
- What sights outside the town should visitors check out?
- What kind of housing, employment and education opportunities are available to the inhabitants of the town?

Task 3

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

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

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

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

NEJ - Mgr. Nováčiková

1. skupina (zač.) + 2. skupina (zač.)

- opakovat' si slovnú zásobu z 18. L
- s. 76/19 - priradiť slová k obrázkom
- s. 216/14 a
- s. 216/14 b

Pošlite mi cvičenie s. 216/14 b (daniela.novacikova@gmail.com). Vypracované cvičenie mi musíte vždy poslať daný týždeň štvrtok do 24. hod.

3. skupina (pokročili)

- s. 86 – 87 - slovíčka naučiť sa
- s. 80/1,2,3,
- s. 81/1,2,3,

- tento týždeň máme dohodnuté skúšanie na piatok, ktoré bude trvať cca 20 - 30 minút, cez MEET gmail a prebehne, ako sme sa dohodli, čas a tému viete....
Tento týždeň mi neposielate žiadne cvičenie.

RUJ - PhDr. Bohilová

Pracujeme s učebnicou Raduga 2

- zopakujte si slovnú zásobu k téme V nákupnom stredisku str. 70,71, 74, 75
- prečítajte si text na str. 69, nahlas, pozor na prízvuk a výslovnosť

domáca úloha:

- vypíšte názvy

všetkých tovarov, ktoré sa spomínajú v texte (je ich 11), preložte ich a pošlite na mail

1. футболка -

- odpovedzte na otázky (písanou azbukou):

Что вы часто покупаете?

Что вы никогда не покупаете?

Какой подарок вы купили другу или подруге?

PRN – Mgr. Chudá

Siedma hlava:

Súdna moc

Ústavný súd SR

Nezávislý súdny orgán ochrany ústavnosti, sídlo v Košiciach. Začne konanie ak podá návrh: najmenej 5 poslancov NRSR, prezident SR, Vláda SR, súd, generálny prokurátor,.. Proti rozhodnutiu ÚS nemožno podať opravný prostriedok. Sudcom sa môže stať: občan SR, voliteľný do NRSR, dosiahol vek 40 rokov, VŠ právnické, 15 ročná prax v odbore. Sudca sa môže vzdať svojej funkcie písomným oznámením predsedovi ÚS (odvolá prezident SR)

Súdy SR

V SR vykonávajú súdnictvo nezávislé a nestranné súdy. Sudcom sa môže stať osoba s právnickým vzdelaním, bezúhonná. Súdy rozhodujú o občianskoprávných a trestnoprávných veciach a to ako samosudca, alebo v senátoch. Rozsudky sa vyhlasujú v mene SR vždy verejne. Sústavu súdov tvoria: Najvyšší súd SR a ostatné súdy . Za sudcu môže byť vymenovaný občan SR, predseda a podpredseda najvyššieho súdu vymenúva prezident SR .

ôsma hlava:

Prokuratúra SR a verejný ochranca práv

Prokuratúra Slovenskej republiky – Prokuratúra SR chráni práva a zákonom chránené záujmy fyzických a právnických osôb a štátu. Na čele prokuratúry je generálny prokurátor, ktorého vymenúva a odvoláva prezident SR na návrh NRSR.

Verejný ochranca práv – Verejný ochranca práv je nezávislý orgán, ktorý sa v rozsahu a spôsobom ustanoveným zákonom podieľa na ochrane základných práv a slobôd fyzických a právnických osôb pri konaní, rozhodovaní alebo nečinnosti orgánov verejnej správy. Volí ho NRSR na obdobie piatich rokov z kandidátov, ktorých jej navrhne najmenej 15 poslancov NRSR. Môže sa ním stať občan SR, ktorý je voliteľný do NRSR a dosiahol vek 35 rokov. Jeho funkcia zaniká ak nie je schopný vykonávať svoju funkciu zo zdravotných dôvodov dobu dlhšiu ako tri mesiace alebo ak spácha trestný čin.

Deviata hlava

PRECHODNÉ A ZÁVREČNÉ USTANOVENIE

Milí piatáci, týmto máme prebrať Ústavu SR

Z nej si treba zapamätať:

- úlohy a funkcie súdnictva a ústavného súdu
- na čo slúži prokuratúra a verejný ochranca práv

Keďže máme celok za sebou, prosím doplňte si toto do poznámok. Na budúci týždeň si preveríme vedomosti formou písomky. Bližšie detaily si dohodneme emailom a pri pomoci sociálnych sietí. Prosím – treba sa naučiť!!!

EKN - Ing. Vichnárová

1. Členenie cenných papierov (2 vyučovacie hodiny)

Všeobecná charakteristika cenných papierov peňažného trhu.

Členenie cenných papierov peňažného trhu.

Charakteristika jednotlivých cenných papierov peňažného trhu (štátne pokladničné poukážky, vkladové listy, vkladné knižky, šeky, zmenky, dispozičné cenné papiere).

Všeobecná charakteristika cenných papierov kapitálového trhu.

Členenie cenných papierov kapitálového trhu.

Charakteristika jednotlivých cenných papierov kapitálového trhu (akcie, dočasné listy, podielové listy,...).

Všeobecná charakteristika úverových cenných papierov.

Členenie úverových cenných papierov.

Charakteristika jednotlivých úverových cenných papierov (dlhopisy, hypotekárne záložné listy).

Učivo je žiakom vysvetlené prostredníctvom videokonferencie.

Učebný materiál je zaslaný na mailové adresy žiakov.

HGM - Ing. Ičová

Téma: Ubytovacie služby

Učivo bolo zaslané žiakom do spoločnej skupiny na messengeri.

- Starostlivosť o hostí ubytovacích zariadení
- Zásady pri príchode hosťa
- Služby hosťom počas pobytu
- Odchod hosťa
- Osobitná starostlivosť venovaná deťom a telesne postihnutým
- Platené a neplatené služby
- Doplnkové služby ubytovacích zariadení

Učivo bude vyskúšané online v stredu podľa harmonogramu zaslaného do spoločnej skupiny na messengeri.

HGMc - Ing. Ičová

Prílohy k podnikateľskému plánu

Opravy príloh k podnikateľskému plánu:

- Segmentácia trhu – žiaci vypracujú segmentáciu zákazníkov podniku a vložia ho ako kapitolu do rozpracovaného podnikateľského plánu, zároveň si upravia typ písma, zarovnanie textu a riadkovanie. Dopracujte podkapitolu Cieľový zákazník. Rozsah segmentácie vrátane grafov je min 5 strán
- Organizačná štruktúra podniku – žiaci nakreslia funkčnú organizačnú štruktúru podniku v programe Microsoft Word a uložia si to ako prílohu k podnikateľskému plánu

Počas online výuky budú prílohy skonzultované osobne prostredníctvom aplikácie „Meet,,

SPC+SCR - Ing. Pavlovičová

TÉMA: Podstata služieb v CR

- **charakterizujte služby cestovného ruchu**

-Účasťou na CR sa uspokojujú rôzne **potreby** súvisiace s cestovaním a pobytom mimo miesta trvalého bydliska a zvyčajne vo voľnom čase.

-Všeobecne rozlišujeme potreby:

-**Základné potreby** (nazývané aj prvotné, existenčné, biologické), napr.potreba výživy, odievania, bývania, hygieny, ktoré treba uspokojovať každý deň

-**Menej nevyhnutné potreby** (nazývané aj druhotné, kultúrne, luxusné) **sem patria aj potreby uspokojované v CR**

-v CR môže ísť o **uspokojenie potrieb odpočinku, poznávania, zdravia, zábavy, športu, kultúrneho vyžitia, spoločenského kontaktu...**

Niektoré z týchto potrieb možno uspokojiť aj mimo rámca CR (napr. čítanie cestopisnej literatúry, sledovanie filmu a iné) ale ich uspokojenie účasťou na CR predstavuje kvalitatívne vyšší stupeň uspokojenia

-Potreby uspokojované v CR rozlišujeme:

-Primárne (cieľové)-sú cieľom účasti na CR, predstavujú motív cestovania

Napr. poznávanie kultúrnych a historických pamiatok, rekreácia, šport, zdravie, pohyb, oddych, pokoj...

-Sekundárne (sprostredkujúce)-sú prostriedkom na uspokojenie cieľových potrieb, sú nevyhnutné, aby sa dosiahlo uspokojenie cieľových potrieb

Ide o potreby prepravy, výživy, bývania, hygieny...

Potreby návštevníkov CR sa uspokojujú produktom CR, ktorého hlavnou súčasťou sú služby (Produktom CR je všetko, čo sa ponúka na trhu CR, má schopnosť uspokojiť potreby návštevníkov v CR a vytvoriť tak komplexný súbor zážitkov. Na uspokojovaní potrieb návštevníkov v CR sa okrem služieb podieľajú aj voľné statky, verejné statky a tovar)

TEMATICKÝ CELOK: Aspekty v činnosti sprievodcu CR

TÉMA: Štýl práce sprievodcu

• **autokratický štýl práce**

sústreduje na seba všetky právomoci, všetky rozhodnutia robí sám, neumožňuje spoluúčasť sprevádzaných návštevníkov, názory návštevníkov ho nezaujímajú. Od návštevníkov sa zvyčajne distancuje. Rozhoduje aj o nevýznamných záležitostiach, nerozlišuje medzi podstatnými a nepodstatnými aktivitami. Iniciatívu schopných jednotlivcov považuje za narušenie stereotypu. Tento štýl využívajú egocentrický, agresívny jednotlivci, ktorí sa obávajú spiknutia voči svojej osobe. Ide o negatívny typ sprievodcu.

• **liberálny štýl práce**

je protikladom predchádzajúceho štýlu. Sprievodca zasahuje do chodu činnosti skupiny čo najmenej, so skupinou nespolupracuje, ponecháva jej úplnú voľnosť. Jediný kontakt so skupinou má zvyčajne pri poskytovaní info a pri zabezpečovaní záväzného programu. Konfliktne situácie rieši cestu najmenšieho odporu, za pravdu dá tomu, kto sa mu zdá najviac nebezpečný. Svoje názory si nedokáže obhájiť. Jeho schopnosti a vedomosti nestačia na výkon tejto práce. Svojou (ne)činnosťou spôsobuje dezorganizáciu až chaos. Situáciu niekedy zachraňuje neformálny vedúci skupiny, ktorý sa z nej vyprofiloval. Tento štýl vedenia používajú málo výkonné neschopné osobnosti, trpiace nedostatkom sebavedomia a silnej vôle

• **demokratický štýl práce**

je založený na spolupráci so skupinou. Rešpektuje názory a námety členov skupiny, vedomý si však svojej zodpovednosti, Dobré medziľudské vzťahy si udržiava aj tým, že konfliktne situácie rieši včas, objektívne a dôsledne. Jeho pozícia v skupine je pevná, v prípade stretnutia s psychopatickými osobnosťami, ktoré reagujú nevhodne na podnety okolia, sa skupina dokáže za neho postaviť. Tento štýl vedenia používajú duševne stabilní ľudia, úprimní v ľudských vzťahoch, ale aj dominantní a sebavedomí

Uvedené štýly práce sprievodcu sa v praxi vyskytujú obyčajne v určitých kombináciách.

UCT – Ing. Beková

▪ **OSOBITOSTI ÚČTOVANIA DLHODOBÉHO NEHMOTNÉHO A HMOTNÉHO MAJETKU**

▪ **OPAKOVANIE MATURITNÝCH ZADANÍ**

- Účtovanie na finančných účtoch

UČEBNÉ TEXTY POSLANÉ NA MAIL

IKT – Ing. Beková

Úloha:

▪ **Príprava na praktickú časť maturitnej skúšky**

- **Prezentácia k podnikateľskému plánu – snímky č. 11, 12 – nacvičovať**

MAR – Ing. Chalupová

Téma: komunikačné prostriedky

Komunikačné prostriedky vytvárajú dôležité nástroje sprostredkovania pre podnik. Kvalitné rozhodovanie v marketingu vyžaduje kvalitné údaje a ich kvalitné sprostredkovanie. Sú dôležitým nástrojom pri prenose informácií.

Medzi tieto komunikačné prostriedky patria:

- 1) *Telefón* – je potrebný na zabezpečenie operatívnosti, jeho výhodou je možnosť pripojenia na záznamník a s toho vyplývajúca pôsobnosť celých 24 hodín.
- 2) *Ďalekopis* – predstavuje veľmi pohotový a prevádzkovo pomerne nenákladný komunikačný prostriedok, umožňuje čitateľný prenos i pomerne rozsiahlych správ.
- 3) *Telefax* – je schopný poskytnúť rovnakú službu ako ďalekopis, ale má výhodu v tom, že je menej náročný na miesto, umožňuje prenos obrázkov a nákresov a nevyžaduje kvalifikovaných odborníkov na obsluhu.
- 4) *Diktafón o záznamoch telefonických rozhovorov* – používa sa najmä v obchodnej korešpondencii, šetrí čas a uľahčuje prenos informácií, nevýhodou môže byť vyššia nákladovosť.
- 5) *Počítač* – je v súčasnosti najefektívnejším nástrojom prenosu informácií. Počítače sa využívajú v prepojení na:
 - Miestnu sieť – prepojenie v rámci jednej budovy
 - Širokoplošnú sieť – umožňuje využívať komunálnu telefónnu sieť na prenos informácií medzi jednotlivými počítačmi.
- 6) *Osobný rozhovor* – je veľmi pružný a môže sa uplatniť pri zhromažďovaní veľkého množstva informácií.

ÚLOHY:

1. účasť na on-line hodine podľa rozvrhu – **streda o 11,00**
2. Postupne sa učiť učivo na skúšanie MIS
3. Postupné vytvorenie dotazníka, ankety a vyhodnotenia

ADK - Ing. Smatanová

Téma: Odpis ekonomického textu

Zadanie: Práca s programom <https://www.typingclub.com> – lekcia 414, 417.

Kontrola: žiaci nafotia štatistiku písania na PC a zašlú na kontrolu na email zadaný žiakom. Konzultované priebežne online so žiakmi spoločne aj individuálne.

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. Rozevčenie – 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 vydychania, 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 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=YQGugjOzqL8>