

## 1.B SAMOŠTÚDIUM 16.11.2020 –20.11.2020

### **MAT – Mgr. Čakajdová [lubicacakajdova@gmail.com](mailto:lubicacakajdova@gmail.com)**

Opakovanie TC: Množiny

Žiak má vedieť :

1/. ČO je množina , prvky mn., zápis mn.

Pojmy: podmnožina , prázdna mn.,  
konečná , nekonečna mn.,

2/. Množinové. operácie :

Prienik

Zjednotenie

Rozdiel

Doplnok

Cvičenia, ktoré boli doteraz pri jednotlivých učivách, treba mať v zošitoch vypracované.

Úlohy, ktoré máte poslať do termínov, treba dodržať, inak “nedostatočný”

Žiaci: Oravec, Obertová, Smutný, je nutne poslať posledné úlohy.

Pri posielaní uloh: meno+ trieda!

dodržať termín!

### **SJL – Mgr. Janoušková**

Nateraz končíme s literatúrou, budeme preberať témy zo slov, jazyka.

Naštudujete si tému 1 Jazyk a znak, jazyk ako systém

Test

1. Aký je rozdiel medzi jazykom a rečou?
2. Ako vzniká ľudská reč?
3. Aký je rozdiel medzi jazykom prirodeným a umelým? Dajte aj príklady
4. Aký je rozdiel medzi zvukovou a písanou stránkou jazyka? Ktoré vedy sa nimi zaoberajú?
5. Čo je pravopisná norma a akou publikáciou sa máme riadiť?
6. Vymenujte a vysvetlite funkcie jazyka
7. Vysvetlite pojem národný jazyk
8. Aký je rozdiel medzi jazykom materinským a cudzím
9. Vysvetlite, čo je cieľový jazyk a dajte príklad

Poslať obvyklým spôsobom do 20. 11. 14.00

### **ANJ - Mgr. Valachová**

Skúšame minulé časy v doplnovačkách a aj nepravidelné slovesá v písanej i hovorenej forme. Ovládame tvorenie otázky a záporu v dvoch prítomných a dvoch minulých časoch.

Preberieme MZ 3 online (1B) a preberieme MZ 4 online (1A)

Na udržanie gramatiky v hlave zopakujeme:

WB p. 13/6, 7, 8

WB p. 15/5, 6

WB p. 18/1, 2, 3, 4, 5 a p. 19/6

### **NEJ - Mgr. Nováčiková**

- s. 22 - Rod podstatných mien, použitie určitých a neurčitých členov - gramatika
- s. 19/15 a, b - podľa vzoru napíšte o sebe
- s. 19/žltá tabuľka - podľa vzorových viet napíšte 5 viet o sebe, čo nerobíte....
- s. 20/19 a, b - napíšte podľa zadania

Pošlite mi cvičenie 19/ žltá tabuľka - 5 viet 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

- str. 21 fialový rámček – prečítajte si nahlas, pozor na prízvuk a výslovnosť, všimnite si pravopis osobných mien a názvov miest

- nové učivo: Spôsoby oslovenia v ruštine

Rusi používajú tri mená:

meno	<b>ИМЯ</b>
otcovské meno	<b>ОТЧЕСТВО</b>
priezvisko	<b>ФАМИЛИЯ</b>

Иван	Владимирович	Петров
Ivan	Vladimirovič	Petrov
Анна	Ильинична	Сидорова
Anna	Il'jinična	Sidorova

### Оtcovské meno je odvodené od mena otca

Otcovské meno tzv. otčestvo sa tvorí od mena otca pomocou prípon

**pre muža** : -ович (Петрович), -евич (Николаевич), -ич (Ильич)

**pre ženu**: -овна (Петровна), -евна (Николаевна), -ична, -инична (Никитична, Ильична)

otcovo meno	mužské otcovské meno	ženské otcovské meno
Иван	Иванович	Ивановна
Ivan	Ivanovič	Ivanovna
Владимир	Владимирович	Владимировна
Vladimir	Vladimirovič	Vladimirovna
Илья	Ильич	Ильична
Il'ja	Il'jič	Il'jična

Od každého mena sa dá vytvoriť niekoľko rôznych foriem, pričom každá z nich naznačuje, o akú situáciu a aký typ vzťahu sa jedná.

Meno a otcovské meno (Иван Владимирович, Анна Ильична) sa používajú pri oslovení ľudí vo vedúcej pozícii, oslovení starších ľudí a tiež vo formálnych situáciách.

Takmer všetky krstné mená v ruštine majú zdobnenú alebo domácku podobu, ktorá vyjadruje, že sa jedná o blízkeho človeka, signalizuje priateľstvo.

Plný tvar mena: Сергей                      krátky tvar mena: Серёжа – Серёженька

Анна    Аня – Аннушка, Анята

Дмитрий                                        Дима

Надежда                                        Надя

- domáca úloha: str. 25 cv. 4.8a)b) – prečítať

- str. 26 cv. 4.10, 4.11a) – prečítať

- str. 26 cv. 4.11b) utvorte dvojice mien, pošlite na mail

## ETV – Mgr. Janoušková

### Sebapoznanie

Človek by nebol človekom, keby niečo nechcel. Keby nemal nejaké ciele. Jeden môže hrať lepšie futbal, dievča chce byť krajšie, ďalší sa chce lepšie učiť a ďalší by si rád lepšie rozumel s rodičmi.

Každú potrebu, túžbu, sprevádza snaha dosiahnuť cieľ, uspokojiť potrebu. Na ceste k splneniu našich cieľov sú prekážky. Každú prekážku možno nazvať problémom. Každý problém možno riešiť lepšie a horšie, dobre a zle.

Ako sa vidíš a cítiš ty sám? Sebapoznanie ti môže ukázať, že máš nejaké problémy, utvoriť predstavu ako ich odstrániť, ich závažnosť.

Ktorá postavička si ty? Nájdi sa na strome. Na konci textu nájdeš vysvetlenie, ale nepozri si ho dopredu.



### Sebahodnotenie

Positívne sebahodnotenie patrí medzi tie vlastnosti človeka, ktoré sa podieľajú na dynamike osobnosti, na jej motivačnom a hodnotovom systéme.

Ľudia s **negatívnym vedomím vlastnej hodnoty** majú bojazlivý a negatívny pohľad na svet a na svoje schopnosti. Nečakané a nové situácie vidia ako hrozbu osobného šťastia. Podnety z okolitého sveta prijímajú pasívne a vlastne sa ani nepokúsia ich zmeniť.

Ľudia s **pozitívnym pohľadom na seba samého** vnímajú svet ako šancu, ktorá im bola ponúknutá a oni ju majú využiť a tým preveriť vlastné schopnosti. Dôverujú si, že dokážu vykonať veľké veci. Je dosť ťažké zmeniť negatívny pohľad na seba samého, pretože to, ako sa vnímame, je skreslené názormi, ktoré prijímame od druhých a aj tým, ako chápeme rôzne životné udalosti. Je zaujímavé pozorovať, koľko ľudí odmieta pochvalu alebo akýkoľvek prejav uznania. To im bráni vykonať vo svojom myslení zmeny.

**Ľudia s nízkym sebahodnotením väčšinou (nie vždy) jednájú niektorým, možno aj viacerými z týchto spôsobov:**

1. Pesimistický prístup k životu.
2. Nedostatočná dôvera v schopnosť komunikovať.
3. Mimoriadna závislosť na názoroch iných ľudí.
4. Nadmerné starosti ohľadom svojho výzoru, správania, či postavenia.
5. Druhých ľudí vidia ako súperov, ktorých musia poraziť.
6. Zápasia o to, aby sa stali niekým.
7. Nezaujímajú sa o prítomnosť, žijú minulými úspechmi alebo budúcimi snami.
8. Kritizujú iných ľudí.
9. Boja sa samoty.
10. Sú závislí na hmotnom zabezpečení.
11. Nie sú schopní vyjadriť svoje city.
12. V živote potrebujú, aby ich niekto viedol.
13. Očakávajú len to najhoršie.
14. Nevedia presadiť svoj názor.
15. Zodpovednosť presúvajú na iných ľudí.

### Vysvetlenie testu s obrázkom stromu

Pokiaľ ste si vybrali číslo 1, 3, 6 alebo 7, charakterizuje vás to ako cieľavedomého človeka, ktorý sa nebojí žiadnych prekážok a zábran.

Ak vaša voľba padla na niektoré z čísel 2, 11, 12, 18 alebo 19, ste spoločenský človek, ktorý priateľom vždy poskytne akúkoľvek pomoc.

Voľba človečička s číslom 4 vás ukazuje ako človeka s ustáleným životným názorom, ktorý by rád dosiahol všemožné životné úspechy a neprekonával pritom žiadne ťažkosti.

Číslo 5 – často bývate vysilení a slabí, máte len malú zásobu životných síl.

Voľba čísla 9: ste veselý človek, ktorý sa rád baví.

Číslo 13 alebo 21: ste uzavretí, často vás trápi vnútorný nepokoj a vyhýbate sa častému styku s ľuďmi.

Číslo 8 – radi sa uchýľujete sami k sebe, hľbate nad všetkým možným a ponárate sa do vlastného sveta.

Pokiaľ ste si zvolili 10 alebo 15, ste na život normálne adaptovaný a cítite sa perfektne.

Číslo 14 – rúťte sa do emocionálnej priepasti, zrejme sa vo vás odohráva nejaká vnútorná kríza.

Číslo 20 si obvykle volia ľudia so zvýšeným sebavedomím. Ste rodený vodca a prajete si, aby ľudia počúvali len vás a nikoho iného.

Vybrali ste si 16? Cítite sa unavený nutnosťou poskytovať ustavične niekomu podporu, ak ste to však vnímali tak, že na tomto obrázku vás číslo 17 objíma – možná skôr hodnotíte sami seba ako človeka obklopeného pozornosťou.

Úloha na tento týždeň - Odpovedz si na týchto sedem otázok.

1. Čo by si si prial teraz od života?
2. Čo ťa robí šťastným?
3. Čo ti prináša smútok, čo ťa vie nahnevať?
4. Čo chceš v živote dosiahnuť ?
5. Na akú otázku by si rád dostal odpoveď?
6. Keby si mohol zmeniť niečo vo svojej minulosti, čo by to bolo?
7. Ako by si chcel stráviť svoj posledný deň života?

Odpovede pošlite obvyklým spôsobom do 20. 11. 14.00

## DEJ – Mgr. Urbanová

### Prvé slovanské štáty.

Prvými štátnymi útvarmi západných Slovanov boli **Samova ríša** a **Veľkomoravská ríša**.

Po smrti Svätopluka sa Česi ako prví odtrhli od Veľkej Moravy a pod vedením kniežacieho rodu **Přemyslovcov** začali budovať svoj štát. České kniežatá však museli bojovať so susednou Nemeckou ríšou - svätou ríšou rímskou o svoju nezávislosť a samostatnosť. V stredoveku preto Čechy a Morava tvorili súčasť **Svätej ríše rímskej**.

Základy českého štátu položil kráľ **Přemysl Otakar I.** Za pomoc pri kandidatúre mu nemecký cisár Fridrich II. Udelil **Zlatú bulu sicílsku 1212**.

Bol to dokument, ktorý potvrdzoval právo českého panovníka na dedičný kráľovský titul. Najväčší rozmach nastal za vlády **Přemysla Otakara II.**, ktorý sa usiloval získať aj titul nemeckého cisára a jeho ambície sa skončili v bitke na Moravskom poli r.1278, kde ho porazili **Habsburgovci**.

Zavraždením Václava III., r. 1306 vymrel rod Přemyslovcov po meči.

Novou dynastiou sa stali **Luxemburgovci**.

**Karol IV.** ako český kráľ a nemecký cisár pozdvihol český štát a získal tým najväčšie mocenské postavenie v strednej Európe v 14.storočí.

### Zopakujte si, budem sa na to pýtať:

1. Na ktoré 2 pod etapy delíme STAROVEK?
2. Charakterizuj 3 obdobia v starovekom Grécku.
3. Aký je rozdiel medzi 2. najvyspelejšími štátmi Spartou a Aténami?
4. Čo bola Peloponézska vojna?

5. Kto bol Alexander Veľký?
6. Čo vieš o Samovej ríši?
7. Veľká Morava, čo o nej vieš?
8. Kto bol Konštantín a Metod?
9. Milánsky edikt 313, charakterizuj.
10. Zlatá bula sicílska 1212, čo to bolo?

## CHEM – Mgr. Mišeje

### Zmes

- látky môžu existovať ako chemicky čisté látky- chemické individuá ( 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, kryštalovú 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. dvojzložkové- slaný roztok na kloktanie, bronz

B. viaczložkové- 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. rovnorodé= homogénne- zložky nemožno rozoznať voľným okom ani pomocou prístrojov

- rovnorodé 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 zmesi 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. Oddelovanie 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 (O<sub>2</sub>, Cl<sub>2</sub>, N<sub>2</sub>)
- 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

**Ako si zlepšiť pamäť**

*Wolfgang Zielke* – nemecký odborník v oblasti vzdelávania sa otázkam pamäti venoval vo viacerých svojich publikáciách.

Pre lepšie pamätanie si odporúča zapojiť predstavy spojené s pamätaným textom. Príkladom môže byť bežná situácia, keď si nevieme spomenúť na meno človeka, ktorého sme práve stretli. Veľmi sa snažíme vybaviť si jeho meno, dávame príliš veľkú energiu na otvorenie pamäťovej stopy a výsledok sa nedostavuje. Doporučuje sa presunúť sa v spomienkach do situácie, na ktorú máme s daným človekom spoločnú spomienku. Toto nám pomôže otvoriť pamäťovú stopu s menom osoby. Tiež častým javom býva, že si nevieme spomenúť na tovar,

ktorý máme kúpiť v obchode. Vtedy tiež pomôže predstavenie si situácie napríklad v kuchyni, druhu jedla, ktorý chceme pripraviť, tému, o ktorej sme ohľadom varenia doma rozprávali. Dobrá pamäť je výsledkom tréningu, nemôžeme chcieť, aby bola dokonalá ihneď. Zapamätanie čísel, či dátumov je ľahšie, ak sa spája s konkrétnym človekom, alebo udalosťou. Napríklad strýkovú narodeninu sa konali v záhrade, keď kvitli jarné kvety. Takto nám májové kvety vždy pripomenú dátum strýkových narodenín. W. Zielke vidí význam i v cvičení sa vo *velkej násobilke*. Najskôr je dobré riešiť malé úlohy a pridávať zložitejšie a tak si z počítania urobiť zábavu. Cenné rady dáva i na učenie sa textu z pamäti. Napr. báseň sa by sa mala učiť vcelku /nie po častiach/, pretože tak sa zachováva súvislosť celého textu. Ak je látka veľmi obsiahla, treba ju najskôr prebrať zbežne ako celok, nájsť súvislosti a potom postupne prechádzať cez jednotlivé časti. Následne znovu prezrieť celú stať. Pritom treba dodržať určitý počet dodatočných opakovaní. Veľmi dôležitá je i technika čítania – naučiť sa rýchlo čítať očami. Zastáva ale názor, že preplnená pamäť neexistuje. Každý, kto chodí po svete s otvorenými očami, otvára dojomom aj svoje srdce, ten pre svoju strednodobú pamäť urobil veľa. A prečo učenie jazykov v škole tak pokrívka? Lebo sa učíme zvládať iba preberanú lekciu, texty z predchádzajúcich častí sa znovu neopakujú a tak z pamäti vypadávajú. Úlohy pri učení by mali byť jasne formulované, výklad nekomplikovaný a vždy sa vracajúci k podstate. Veľký význam má i pozitívna motivácia, pocit, že niečo viem, že úlohu zvládnem zároveň aj posilňuje pamäť a schopnosť učiť sa. Príčinu častého zabúdania autor vidí i v nevíťavosti a v odpore k nejakému vyučovaciemu predmetu.

W. Zielke jednu kapitolu svojej knihy nazval : „Za zabúdanie sa nemusíme hanbiť“. Už samotný názov napovedá, že zabúdanie napr. negatívneho je zdravé a že ho dokonca treba trénovať. Myslí, že netreba zaťažovať stredno a dlhodobú pamäť vecami, ktoré patria do krátkodobej pamäti, pretože dobrá pamäť vie správne zabúdať. Je nutné rozlišovať dôležité od nepodstatného a nepodstatné prosté vypustiť z pamäti. Je dobré veriť svojmu podvedomiu. I pri dlhom učení si robiť prestávky pre nevedomie na uľoženie učiva. Pozorovanie, všímavosť sa dá každodenne cvičiť. Napr. v tzv. hluchých pauzách – keď čakáme na vlak, stojíme v rade a pritom cielene nútime svoje zmysly a mozog všimáť si okolie.

**Milí naši študenti, prečítajte si, prosím závery jedného zo psychologov, ktorí sa „učeníím „zaoberali a podstatu si uložte do pamäte, aby sa vám ľahšie zapamätávalo učivo.**

## **NAV - Ing. Vichnárová**

1. Ľudská osoba a dôstojnosť človeka  
*Pomenovať, čo je v človeku pekné, vzácné, šľachetné.*  
*Zostavenie charakteristiky ľudskej osoby.*  
*Definícia pojmu osoba.*  
*Vysvetlenie pôvodu dôstojnosti ľudskej osoby.*  
*Vysvetlenie pojmov prirodzenosť a podstata.*  
**Učivo je žiakom vysvetlené prostredníctvom videokonferencie.**

## **TPP - Ing. Kajanová**

1) **Úprava strukovín a ich použitie v kuchyni.**

Uvedenú tému je potrebné si prepísať do zošita alebo vytlačiť a vložiť do zošita, nastudovať. Téma žiakom bola poslaná na emailovú adresu.

Úloha:

- zopakovať si predchádzajúce témy: *Úprava ovocia, zeleniny a zemiakov, obilnín...*,
- naučiť sa novú tému, a to:
- *vymenovať druhy strukovín*
- *popísať predbežnú úpravu strukovín,*
- *popísať technologickú úpravu strukovín.*

## **TEO - Ing. Kajanová**

1) **Zásady ošetrovania inventára.**

Uvedenú tému je potrebné si prepísať do zošita alebo vytlačiť a vložiť do zošita, nastudovať. Téma žiakom bola poslaná na emailovú adresu.

### Úloha:

- zopakovať si predchádzajúce témy: *Malý stolový inventár a pomocný inventár, Reštauračná bielizeň...*,
- naučiť sa novú tému, a to:
- *popísať zásady ošetrovania skleneného, porcelánového a kovového inventára.*
- **Vypracovať:**
- **referát na tému: „Veľký stolový inventár“.** *Vašou úlohou je vypracovať referát v rámci veľkého stolového inventáru, a to: druhy príborov na konzumovanie, prekladacích príborov (spôsobov prekladania) a tanierov. Referát musí obsahovať názov príboru, taniera, + krátky popis a obrázok!!!*
- **Termín odovzdania referátu do 23.11.2020, v prípade nejasností ma kontaktujte!!!**

## **IKT – Ing. Beková**

### Úloha:

#### ▪ **TVORBA POZVÁNKA NA VIANOČNÉ POSEDENIE**

- Microsoft Word
- orientácia strany
- písanie textu do stĺpcov
- zarovnávanie textu, typ písma, farba písma, veľkosť písma
- orámovanie strany
- práca s automatickými tvarmi – veľkosť tvaru, výplň tvaru, obrys tvaru
- vkladanie textového poľa
- kopírovanie obrázkov z internetu, úprava obrázkov

**Pozvánku vytvoríte na základe pokynov odoslaných na mail.**

**Vytvorenú pozvánku poslať na [jbekovaf@gmail.com](mailto:jbekovaf@gmail.com) do 20. 11. 2020**

## **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 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-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 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 VYKLANANÍM 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 Pkoleno k Plakt'u a Ľkoleno 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**

**Téma: Použitie a úprava ovocia pri príprave pokrmov**

Vypracovaný študijný materiál poslaný na mailové adresy žiakov

**DŮ: Príprava pokrmu** – ľubovoľné jedlo z ovocia, pripravíte na 4 porcie a zapíšete do normovacieho zošita. Fotografie pripravovaného pokrmu (stačí odfoťiť 1 porciu) a normovacieho zošita spolu s technologickým postupom posielajte na Messenger alebo mail najneskôr do 20.11.2020. V prípade nejasností ma kontaktujte cez Messenger alebo mail.

### **ODV – Ing. Emilová**

**Téma: Použitie a úprava ovocia pri príprave pokrmov**

Vypracovaný študijný materiál poslaný na mailové adresy žiakov

**DŮ: Príprava pokrmu** – ľubovoľné jedlo z ovocia, pripravíte na 4 porcie a zapíšete do normovacieho zošita. Fotografie pripravovaného pokrmu (stačí odfoťiť 1 porciu) a normovacieho zošita spolu s technologickým postupom posielajte na Messenger alebo mail najneskôr do 20.11..2020. V prípade nejasností ma kontaktujte cez Messenger alebo mail.