

# 1.B SAMOŠTÚDIUM 23.11.2020 – 27.11.2020

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

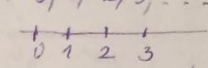
Naučiť rozklad čísel na prvočísla.

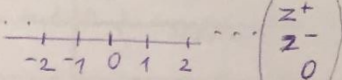
1. A } št. odbor.  
1. B }

20.11. – 27.11. 2020

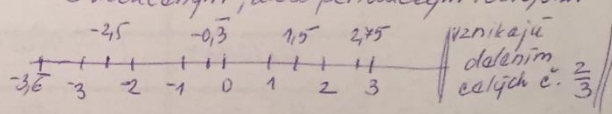
TC : ČÍSLA, ČÍSELNÉ OBORY.

ČÍSELNÉ OBORY : **N** = prirodzené č. = sú čísla, ktoré označujú počet prvkov konečných množín teda : 0, 1, 2, 3, ..... atď

**N<sup>+</sup>** = kladné prirodz. č. 

**Z** = celé čísla   $\begin{pmatrix} Z^+ \\ Z^- \\ 0 \end{pmatrix}$

**Q** = racionálne č. sú všetky celé + zlomky a desatinné s ukončeným, alebo periodickým rozvojom



**I** = iracionálne č. sú to iba desatinné čísla s neukončeným ani s periodickým rozvojom  
(sú to konstanty  $\pi \approx 3,1415926535897 \dots$ )  
(sú to výsledky mnohých odmocnín:  $\sqrt{5}, \sqrt{2}, \sqrt{8}, \sqrt{10} \dots$ )

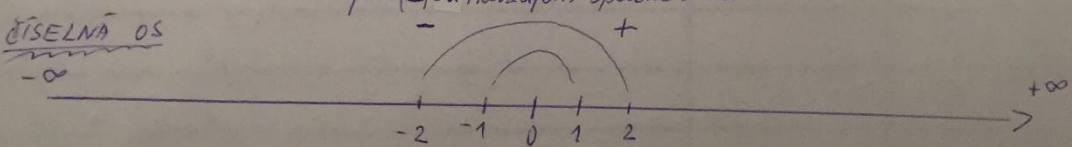
**R** = reálne č.  $\Leftrightarrow$  sú všetky čísla dohromady.

platí  $R = Q \cup I$   
reálne = racionálne  $\cup$  iracionálne

$N, Z, Q, I, R$  sú číselné obory = nekonečné množiny čísel.

dvojica (+) sú navzájom opačné čísla

ČÍSELNÁ OS



nepatrí ani do  $\ominus$  0 nepatrí ani do  $\oplus$

Všetky reálne č. sú usporiadané na číselnej osi. šľaha  $\rightarrow$  doprava rastú

2

ROZKLAD ČÍSEL NA PRVOČÍSLA

1. **PRVOČÍSLLO (PRVOČÍSLITEL)** je také prirodzené čí, které má „právě“ dva delitele (jednotku a samo sebe) (prvočísla: 2, 3, 5, 7, 11, 13, ...  
 $2 \overset{1}{\cdot} 1$   $3 \overset{1}{\cdot} 1 \overset{1}{\cdot} 1$   $5 \overset{1}{\cdot} 1 \overset{1}{\cdot} 1$   $7 \overset{1}{\cdot} 1 \overset{1}{\cdot} 1$   $11 \overset{1}{\cdot} 1 \overset{1}{\cdot} 1$   $13 \overset{1}{\cdot} 1 \overset{1}{\cdot} 1$

2. **ZLOŽENÉ ČÍSLO** je také prirodzené čí, které má aspoň 3 delitele (např. „6“  $\overset{1}{8}$  12 (šest delitelů)  
 delitele: 1, 2, 3, 6    1, 2, 4, 8    1, 2, 3, 4, 6, 12

3.) **ČÍSLO „1“** nic je ani prvočíslo, ani složené čí.

ROZKLAD Č. NA PRVOČÍSLA (POMŮCKA je násobik)

①  $225 = 5 \cdot 45 =$   
 $= 5 \cdot 5 \cdot 9 =$   
 $= 5 \cdot 5 \cdot 3 \cdot 3 = \underline{\underline{3 \cdot 5^2}}$

②  $27 = 3 \cdot 9 =$   
 $= 3 \cdot 3 \cdot 3 = \underline{\underline{3^3}}$

③  $632 = 2 \cdot 316$   
 (párno 2.)  $= 2 \cdot 2 \cdot 158 =$   
 $= 2 \cdot 2 \cdot 2 \cdot 79 =$   
 $= 2 \cdot 2 \cdot 2 \cdot 7 \cdot 3 \cdot 3 = \underline{\underline{2^3 \cdot 3^2 \cdot 7}}$

④  $4050 = 10 \cdot 405 =$   
 $= 2 \cdot 5 \cdot 5 \cdot 81 =$   
 $= 2 \cdot 5 \cdot 5 \cdot 9 \cdot 9 =$   
 $= 2 \cdot 5 \cdot 5 \cdot 3 \cdot 3 \cdot 3 \cdot 3 =$   
 $= \underline{\underline{2 \cdot 3^4 \cdot 5^2}}$

$1+3+9+3+1 = 12$  / delitelka „3“  
 ⑤  $13431 = 3 \cdot 4477 =$   
 $= 3 \cdot 11 \cdot 407 =$   
 $= 3 \cdot 11 \cdot 11 \cdot 37 =$   
 $= 3 \cdot 11^2 \cdot 37$

⑥  $11088 = 2 \cdot 5544$   
 (párno)  $= 2 \cdot 2 \cdot 2772 =$   
 2.  $= 2 \cdot 2 \cdot 2 \cdot 1386 =$   
 $= 2 \cdot 2 \cdot 2 \cdot 2 \cdot 693 =$   
 $= 2 \cdot 2 \cdot 2 \cdot 2 \cdot 3 \cdot 231 =$   
 $= 2 \cdot 2 \cdot 2 \cdot 2 \cdot 3 \cdot 3 \cdot 77 =$   
 $= 2^4 \cdot 3 \cdot 3 \cdot 7 \cdot 11 =$   
 $= \underline{\underline{2^4 \cdot 3^2 \cdot 7 \cdot 11}}$

⑦  $234 = 2 \cdot 117 =$   
 (párno 2.)  $= 2 \cdot 3 \cdot 39 =$   
 $= 2 \cdot 3 \cdot 3 \cdot 13 =$   
 $= \underline{\underline{2 \cdot 3^2 \cdot 13}}$

⑧  $666 = 6 \cdot 111 =$   
 $= 2 \cdot 3 \cdot 3 \cdot 37 =$   
 $= \underline{\underline{2 \cdot 3^2 \cdot 37}}$

## **SJL – Mgr. Janoušková**

Zo slovenského jazyka si naštudujete tému 20 – Štylistika. Kto náhodou nemá učebné texty, tak posiadam. Tých, čo majú prefotené materiály upozorňujem, že nepreberáme témy v poradí, ale tie, ktoré nevyžadujú výklad učiteľa.

### **G 20 Štylistika**

Jednotlivé fázy štýlotvorného procesu (fázy tvorenia prejavu)

Štýlotvorné činitele.

Vplyv mimojazykových prostriedkov na prejav.

Pojmy mimika, gestika, proxemika a kinetika.

---

**ŠTYLISTIKA** - je jazykovedná disciplína, ktorá skúma výrazové prostriedky a kompozíciu textu. Skúma využívanie výrazových prostriedkov (jazykových i mimojazykových) v konkrétnych jazykových prejavoch. Je to náuka o **jazykovom štýle** textu a o tvorbe textov.

**Štýlotvorný proces:** postup, ako vytvoríme text

1. Objasníme si tému, funkciu a situáciu svojho textu.
2. Vyberieme fakty a informácie potrebné pre tému.
3. Usporiadame ich podľa logického postupu – podľa osnovy.
4. Rozpisujeme myšlienky do viet – píšeme koncept.
5. Upravujeme, zlepšujeme koncept. Táto etapa je najdôležitejšia, venujeme jej najviac času.
6. Koncept prepíšeme na čisto – čistopis.

**Štýlotvorné činitele:** pôsobia na výslednú podobu textu alebo prejavu.

**a.) subjektívny štýlotvorný činiteľ:**

**autor** – text závisí od individuálnych vlastností a názorov hovoriaceho alebo píšuceho: povaha, vzdelanie, záľuby, psychika, jazykové, komunikačné schopnosti

**b.) objektívne štýlotvorné činitele:**

**téma** – ovplyvní to, o čom chceme povedať alebo napísať

**funkcia** – na čo má text slúžiť - chcem informovať, vysvetliť niečo, povedať svoj názor, zapôsobiť na city, rozplakať, rozveseliť

**situácia** – prostredie, adresát (budeme hovoriť v súkromí, na verejnosti; budeme sa dorozumievať písomne, ústne; je adresát prítomný, nie je)

**miera pripravenosti** – či je prejav pripravený dopredu alebo improvizujeme

### **MIMOJAZYKOVÉ PROSTRIEDKY**

Je to mimoslovná - neverbálna komunikácia. Dajú sa s ňou lepšie vyjadriť emócie a vzťahy k iným ľuďom.

Časť neverbálnej komunikácie si ani neuvedomujeme, nemáme ju pod kontrolou.

**najfrekvencovanejšie kanály neverbálnej komunikácie:**

**Mimika**- zrakový kontakt,

**Gestika**- gestikulácia,

**Proxemika**- komunikácia vzdialenosťou,

**Kinetika**- komunikácia pohybom

**Mimika**- je to komunikácia pomocou tváre. Komunikačné kanály na tvári sú oči, ústa, obočie, nos, čelo, brada zuby, líčne svalstvo a pery. Prostredníctvom očí vyjadrujeme rôzne emócie - môže byť veselý, smutný, nahnevaný, vystrašený, unavený...Ústa ešte presnejšie odrážajú naše prežívanie, vnútorné pocity/ústa veselé, zlostné, smutné, prekvapené...Úsmev má jednoznačný význam, ľudia vyjadrujú radosť, dobrú náladu. Niekedy sa však úsmev stáva súčasťou agresivity a zlosti, je často sprievodným znakom irónie. Zuby sú primárne symbolom agresivity /pri negatívnych emóciách zatínanie zubov, cerenie, škripanie. Čelo sa do komunikácie zapája veľmi často. Zvrátené čelo signalizuje sústredenosť alebo premýšľanie

**Gestika** – gestikulácia je neverbálna komunikácia pomocou rúk, sprevádza verbálnu komunikáciu. Prostredníctvom rúk dokážeme prenášať správy. Na gestikulácii je napr. založená posunková reč. **Výrazná gestikulácia** - je typická pre otvorenejších, spontánnejších a emocionálnejších ľudí. Môže byť ovplyvnená našou náladou. Prehnaná gestikulácia ruší komunikáciu.

**Proxemika**- neverbálna komunikácia prostredníctvom vzdialenosti medzi komunikujúcimi. Tým ako blízkosť pustíme partnera v komunikácii k sebe do značnej miery vyjadrujeme svoj postoj k nemu. Okolo človeka existujú štyri základné zóny.

**Intímna zóna**- je do vzdialenosti **20-30 cm** od človeka. Povoľujeme vstup iba tým ľuďom, ktorým veľmi dôverujeme (deti, partneri). Nie je optimálna na verbálnu komunikáciu. Ak nám niekto cudzí vstupuje do intímnej zóny cítime sa nepríjemne, ustupujeme. Používame vymedzovacie prostriedky ruky, stôl, stoličku. My si tiež musíme dať pozor aby sme pri rozhovore nevstupovali partnerom do intímnej zóny, netlačili sa na nich, nenakláňali sa na nich.

**Osobná zóna** - je vo vzdialenosti **60 cm**. Do tejto zóny môžu vstupovať ľudia človeku blízki, priatelia.

**Sociálna zóna** -je vo vzdialenosti **1,5 m** od seba. V tejto zóne komunikujeme s ľuďmi v bezpečnom sociálnom kontakte.

**Verejná zóna** je zóna nad 1,5 m. V tejto zóne sa nachádzajú ľudia, s ktorými nie sme v sociálnom kontakte. V ohrození človek svoju sociálnu zónu predlžuje, napr. prejde na druhú stranu ulice. V bežnej komunikácii príliš veľká vzdialenosť signalizuje odstup a odmietanie.

**Kinetika** – je komunikácia prostredníctvom pohybu. Vyjadruje skôr emócie ako významy, má charakter určitých rituálov. Kinetika súvisí aj s celým pohybom tela. Pohybom sa zväčša zbavuje napätie. Prejavuje sa nekontrolovanými pohybmi rúk (klepkanie), pohybmi nôh (podupkávanie) alebo pohybmi trupu (kývanie sa). Kineticky orientovaní ľudia neustále potrebujú pohyb.

Úlohy:

1. Vlastnými slovami vysvetlite, čím sa zaoberá štylistika
2. Máte vytvoriť sloh – napríklad opis domáceho zvieratá (mačka, pes). Nechcem, aby ste ten sloh napísali, napíšte len postup, ako zostavíte tento konkrétny text – čo urobíte ako prvé, čo potom, čo nakoniec. To je ten štýlotvorný proces = postup, ako vznikne text.
3. Vymenujte objektívne a subjektívne štýlotvorné činitele
4. Ty si autorom nejakého textu, napríklad úvahy. Prečo tvoj text bude iný ako texty ostatných ľudí?
5. Uveďte 8 emócií/pocitov, ktoré vyjadrieme mimikou
6. V proxemike existujú 4 okolo človeka 4 základné zóny. Vymenujte ich a charakterizujte.

Poslať obvyklým spôsobom do 27. 11. 14.00

## **ANJ - Mgr. Valachová**

Skúšame obe zadania MZ 3 a MZ 4

Zopakujeme si stupňovanie pravidelných prídavných mien, krátkych aj dlhých a tiež spôsob porovnávania v jednotlivých stupňoch- online

WB p. 20/3, 4 a p. 21/5, 6, 7

Ďalšie cvičenia:

[https://elt.oup.com/student/solutions/preint/grammar/grammar\\_04\\_012e?cc=sk&selLanguage=sk](https://elt.oup.com/student/solutions/preint/grammar/grammar_04_012e?cc=sk&selLanguage=sk)

<https://www.learnenglishfeelfood.com/english-comparative-superlative1.html>

<https://www.learnenglishfeelfood.com/english-comparative-superlative2.html>

## **NEJ - Mgr. Nováčiková**

- s. 20/17 a, b – vypočujte si a prečítajte rozhovor a odpovedzte na otázky
- s. 20/18 a, b – vytvorte rozhovor a skontrolujte si správnosť svojho riešenia
- s. 21/21
- s. 126/11

Pošlite mi cvičenie s. 126/11 na moju mailovú adresu ([daniela.novacikova@gmail.com](mailto:daniela.novacikova@gmail.com)). Vypracované cvičenie mi musíte poslať najneskôr štvrtok do 12. hod.

## **RUJ - PhDr. Bohilová**

Pracujeme s učebnicou Raduga 1

- nová slovná zásoba str.27 prečítať nahlas, pozor na prízvuk a výslovnosť
- nové učivo: Pozdravy v ruštine

Ako pri oslovení, tak aj pri pozdrave budeme rozlišovať úroveň vzťahu s daným človekom:

**Formálny pozdrav** sa používa pri ľuďoch vo vedúcej pozícii, oslovení starších ľudí a tiež vo formálnych situáciách.

**Neformálny pozdrav** sa používa v kontakte s priateľmi, rodinnými príslušníkmi. **Neutrálne pozdravy** používame pri obidvoch skupinách.

Ďalej rozlišujeme pozdravy pri stretnutí a pri lúčení. Prečítajte si pozdravy a uveďte si, do ktorej skupiny ktorý patrí.

Здравствуй	zdrástvuj	Ahoj. (tykáme)
Здравствуйте	zdrástujte	Zdravím. (vykáme)
Привёт	privét	Ahoj. (tykáme)
Добрый день	dóbryj d'eň	Dobry deň
Доброе утро	dóbraje útra	Dobré ráno
Добрый вечер	dóbrij večer	Dobry večer
Спокойной ночи	spakójnaj nóči	Dobru noc
Пока	paká	Ahoj. (Iba pri lúčení)
До встречи	davstréči	Dovidenia
До свидания	dasvidánia	Dovidenia

Pozrite si aj video, všimnite si výslovnosť!

**POZDRAVY A PRIANIA PO RUSKY // Ruština pre Slovákov a ...**

[www.youtube.com › watch](http://www.youtube.com/watch)

- domáca úloha: str. 23 cv. 4.4 prečítať  
str. 24 cv. 4.6 prečítať  
str. 24 cv. 4.7 a)b) doplňte správny pozdrav a pošlite na mail

## **ETV – Mgr. Janoušková**

### Sebaúcta

**Sebaúcta** = úcta k sebe, k svojmu telu, k mysli, úcta k vlastnej existencii ako takej i k tomu, čo po sebe zanechávame.

Sebaúcta znamená vážiť si seba samého, t.j. uznať svoju hodnotu bez podmienok a za akýchkoľvek okolností. Znamená to aj konať v súlade so svojimi potrebami a nepotláčať samého seba len preto, aby sme vyhovelí požiadavkám druhých. Jednoducho si uvedomujeme svoju vlastnú hodnotu, tak ako hodnotu ostatných ľudí.

=  
Nízka sebaúcta

Napríklad: Žena príde domov a prezlečie sa do domáceho oblečenia. Zoberie si na seba vyľahané tričko s niekoľkými dierami, ktorého farba sa už nedá ani identifikovať a tepláky, do ktorých by možno vošla ešte jedna ďalšia osoba. A povie si. "Konečne pohodlné oblečenie. Aj tak ma nikto nevidí, čo mám na sebe. A dnes ani nečakám žiadnu návštevu." Aj takto vyzerá prejav narušenej úcty k sebe. Človek aj sám pred sebou si musí sám seba vážiť. Na ulicu by v takomto oblečení určite nevyšiel, ale doma, to je predsa dobré, to stačí.

Alebo: Doma máme krásny a drahý servis na kávu, ktorý držíme v obývačke vo vitríne. Ak príde návšteva, tak vtedy podávame kávu zásadne iba v tomto krásnom servise. A možno pod očkom sledujeme, aby ho náhodou niekto nerozbil. Ak máme chuť na kávu my, a sme doma sami, tak si ju uvaríme do starej šálky,

ktorej okraj je už odbitý. Ale povieme si, to nevádi, to je dobré, však som sama. Aj takto môže vyzerat' **nízka sebaúcta**. Ak si samy seba vážime, vyberieme si šálku zo svojho krásneho servisu a vychutnáme si kávu práve z „tej krásnej“ šálky. Preto sme si ich kúpili. Či nie? Urobíme si radosť samy pre seba. Jednoducho, lebo si samy seba vážime.

Zamysleli ste sa niekedy nad tým, ako si vážite samých seba? Práve od sebaúcty závisí, či sa cítite dobre a dosahujete úspechy nie len v zamestnaní, ale aj v láske. Ako to vyzerá s vašou sebaúctou a či si viete vážiť aj iných, si môžete overiť v nasledujúcom teste.

### **OTESTUJE SVOJU SEBAÚCTU** (Na nasledujúce tvrdenia odpovedajte ÁNO/NIE)

1. Keď vám priatelia hovoria o svojej práci, závidíte im. Závidíte aj kamarátom alebo kamarátkam, keď vám opisujú ako strávili svoju dovolenku či o svojich milostných úspechoch.
2. Keď sa ocitnete na nejakej oslave alebo na večierku, ťažko nadväzujete kontakt s inými ľuďmi.
3. Často mávate pocit, že vás druhí neberú príliš vážne.
4. Často máte bezdôvodné pochybnosti o vernosti svojho partnera.
5. Mávate často zlú náladu.
6. Často pociťujete výčitky svedomia alebo ľútosť.
7. Často sa pýtate, čo si o vás myslia iní.
8. Nemáte žiadne dlhodobé ciele alebo ich máte len veľmi málo.
9. Máte strach s niekým súperiť.
10. Často mávate dojem, že je vaše okolie voči vám nepriateľsky naladené.
11. Vždy presúvate zodpovednosť na druhých.
12. Zle zaobchádzate so svojím telom, je vám jedno, čo konzumujete
13. Neustále sa ospravedlňujete za svoje zlé výkony a znižujete tie dobré.
14. Necítite sa dobre, keď ste sami.
15. Máte pocit, že opakujete stále rovnaké chyby.
16. Nie je pre vás ľahké urobiť dobré rozhodnutia, ak sa jedná priamo o vás.
17. Často si myslíte, že vlastne nemáte na výber.
18. Bojíte sa zmeny/zmien.
19. Kritika alebo výčitky vás ľahko dokážu zraniť.
20. Dlhú dobu sa zaoberáte svojimi prehreškami.
21. Intímne sa rýchlo zblížite s novým partnerom, aj keď si ním nie ste stále istí.
22. Keď sa má urobiť niečo nepríjemné, ste to vždy vy, kto sa obetuje a podujme sa na to.
23. Dávate najavo svoj súhlas, hoci ste vo svojom vnútri proti.
24. Úplne sa vyčerpávate prácou alebo inou činnosťou.
25. Často vás znepokojuje pomyslenie na budúcnosť.
26. Nie je pre vás ľahké urobiť si radosť.
27. Keď máte šťastie, cítite sa previnilo.
28. Keď máte úspech, deprimuje vás to.

Vyhodnotenie:

Spočítajte, koľkokrát ste odpovedali "Áno".

**Menej ako 8 "Áno":** Blahoželáme! Máte sa natoľko radi, že už určite nepotrebujete nikoho ďalšieho, aby to robil za vás.

**Od 8 do 14:** Bravo! Ste skvelý priemer. Ani príliš arogantní, ani príliš závislí.

**Od 15 do 22:** Ste na veľmi zlej ceste. Pokračujte a onedlho sa budete priam neznášať. Neostávajúce v situáciách alebo vo vzťahoch, ktoré znižujú vašu hodnotu. Urobte to pre seba.

**Od 23 do 28:** Vaša sebaúcta silno upadá. Buď práve zažívate ťažkú depresiu, alebo máte silné masochistické sklony. Keď sa nemáte radi vy, ktorí sa tak dobre poznáte, kto iný by vás mal mať rád? Spamätajte sa. Čím skôr, tým lepšie.

Úloha

1. Urobte si test, výsledky mi nemusíte posilať, len zistite, ako na tom so sebaúctou ste
2. Odpovedzte vlastnými slovami, čo je sebaúcta

3. Prečo niektorí ľudia majú nízku sebaúctu?

Odpovede na otázky 2 a 3 mi pošlite obvyklým spôsobom do 27. 11. do 14.00  
sona.janouskova@gmail.com

## DEJ – Mgr. Urbanová

### Včleňovanie sa Slovenska do uhorského štátu.

Po zániku Veľkej Moravy si jej západnú, moravskú časť podmanili **Přemyslovci**.

Územie Slovenska sa dostalo pod vplyv Maďarov a koncom 10.st. zjednotil Maďarov knieža Gejza z rodu Arpádovcov.

Gejza položil základy uhorského štátu a počas jeho vlády prijali Maďari kresťanstvo.

Administratívnym centrom sa stala Nitra. V roku 1000 získal Gejzov syn Štefan od rímskeho pápeža kráľovskú korunu a tým sa stalo Uhorsko nezávislým štátom, ktorý podliehal len pápežskej stolici.

Kráľovstvo rozdelil na menšie celky- tzv. komitáty- župy.

Spravovali ich župani- šľachtici, oddaní kráľovi. Oporou kráľa bola kresťanská cirkev a bývalé arpádovské kniežacie sídlo Ostrihom sa stalo sídlom arcibiskupa, ktorému podliehalo aj Slovensko.

Kráľovským sídlom sa stal Budín korunovačným mestom Stoličný Belehrad.

Pretože cirkev bola oporou kráľa pri spravovaní štátu a Štefan I. jej pridieval majetky a pomáhal a pomáhal pri zakladaní farností, biskupstiev a kláštorov, cirkev ho vyhlásila neskôr za svätého.

Zopakovať predchádzajúce otázky a poslať projekty, každý z Vás dostal spätnú väzbu, ostatné projekty nemám.

**Posledný termín na odovzdanie projektu je 25.11. Urbanová**

## CHEM – Mgr. Mišeje

Téma :CHEMICKÁ ROVNICA.TERMOCHÉMIA,TERMOCHEMICKÉ REAKCIE.

Úloha: Vypracovať tému : CHEMICKÁ ROVNICA.TERMOCHÉMIA,TERMOCHEMICKÉ REAKCIE.

1, Charakterizujte chemickú rovnicu (zákon zachovania hmotnosti) .

2,Popíšte termochémiu (čím sa zaoberá).

3,Popíšte termochemické reakcie (exotermické a endotermické reakcie)a ich využitie.

Tému je potrebné poslať na mail beata.miseje@sosoasto.sk do 30.11.2020.Do predmetu správy napíšte svoje priezvisko a triedu. Každý žiak pracuje samostatne.

Upozornenie! Vypracovanie zadaných úloh v stanovenom termíne a ich zaslanie sú jednou z podmienok pre polročnú klasifikáciu. V prípade ak je nejaká prekážka (zdravotná, rod. dôvody...) pre nesplnenie úloh v stanovenom termíne je potrebné napísať a dohodnúť sa na novom termíne.

## OBN – Mgr. Chudá

**Učiť sa treba vedieť**, nie iba sedieť nad knihou a efektivita je veľmi malá. Ak aj máme pocit, že sme už učivo pochopili, to ešte neznamená, že ho aj skutočne vieme. Hneď v ten deň nám veľa z neho vypadne a keďže sme ho neopakovali, výsledok je slabý. I opakovanie ale musí byť systematické – nie bezprostredne po sebe, ale s viacerými prestávkami, pričom platí nepriama úmera – čím viac prestávok medzi opakovaniami, tým menej opakovaní treba. Dieťa sa učí ľahšie mechanicky, dospelý logicky.

**Najlepšie výsledky sú zaznamenané vtedy, keď sa dodržiava nasledujúci postup :**

- najskôr celé učivo koncentrovane prečítať, nesnažiť sa zapamätať, nevenovať sa detailom, ale podstate
- učivo znovu prečítať, podčiarknuť miesta, nad ktorými sa treba hlbšie zamyslieť
- koncentrovať pozornosť na podčiarknuté časti, rozobrať ich  
zhrnúť v krátkom výťahu hlavné myšlienky
- záverečné prečítanie celého učiva

**Nikdy sa netreba učiť vetu za vetou, alebo slovo za slovom. Je to veľmi neracionálne.**

**Niekoľko trikov na zapamätanie**

Známe sú tzv. **mnemotechniky**, keď si do pamäti zafixujeme rad slov v presnom poradí s jasnou názornou predstavou. K týmto stálym vizuálnym obrazom priradíme pojmy, ktoré si musíme zapamätať. Čím

bláznivejšie stereotypy predstáv máme, tým si ich skôr zapamätáme. Na tejto báze sa dajú dosiahnuť skvelé výsledky pri pamätaní si i stoviek slov v presnom poradí. Vyžaduje si to ale samozrejme tréning. Zlepšenie môže priniesť i tónovanie obrazov rôznymi farbami. Pri zapamätávaní pomáha i **rytmus, tón, melódia** napr. 5 x 5 je 25; maslo, múku mlieko, slede kúpim zajtra poobede. Na podobných technikách stavajú často reklamy. Mnemotechniky sa dajú využiť i pri pamätaní si mien, čísel, dôležitých dátumov.

*Zápisník* je veľmi dobrá pomôcka, ktorú ale treba používať uvažlivo. Zapisovať si iba podstatné veci, nútiť pamäť pracovať. Treba sa veľa pýtať, lebo kto sa pýta, vie. Veď už veľký filozof Sokrates, o ktorom sa tradovalo, že bol najmúdrejší v starovekých Aténach sa učil tým, že sa pýtal, rozprával a chodil po meste s otvorenými očami a dušou. Jeho vekom získaná múdrosť predkov k nemu priťahovala stovky mladých ľudí.

Je treba si uvedomiť, že ľudská pamäť má isté zákonitosti. **Zapamätáme si asi 10% z toho čo čítame, 20% z toho čo počujeme, 30% z toho čo vidíme, 50% z toho čo počujeme a vidíme, 70% z toho čo rozprávame a až 90% z toho čo robíme.** Najviac zabúdame bezprostredne po naučení.

## **NAV - Ing. Vichnárová**

1. Historickosť Ježiša Krista

*Odpoveď na otázku: Kto je Ježiš Kristus?*

*Pôvod Ježiša..*

*Popis zemepisného a kultúrneho usporiadania Palestíny.*

*Charakteristika politického usporiadania a náboženských skupín.*

*Popis spôsobu života.*

*Obhájiť historickosť a Božstvo Ježiša Krista.*

**Učivo je žiakom vysvetlené prostredníctvom videokonferencie.**

## **TPP - Ing. Kajanová**

1) **Základné kuchynské úpravy vajec.**

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

Úloha:

- zopakovať si predchádzajúce témy: *Úprava ovocia, zeleniny a zemiakov, obilnín, strukovín...*,
- naučiť sa novú tému, a to:
- *vymenovať spôsoby úpravy vajec a vaječných pokrmov.*

## **TEO - Ing. Kajanová**

1) **Prípravné práce pred začatím prevádzky.**

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

Úloha:

- zopakovať si predchádzajúce témy: *Malý stolový inventár a pomocný inventár, Reštauračná bielizeň, Ošetrovanie inventára...*,
- naučiť sa novú tému, a to:
- *popísať činnosti čašníka, servírky pred začatím prevádzky.*

## **NOP – RNDr. Žiarna**

**Téma: 24**

**CHYBY MÄSA**

**najčastejšie chyby:**

= **cudzie zápachy** – po iných zápach. látkach (z krmiva, po moči, dezinf. prostriedkoch; také mäso **vylúčené z priamej spotreby**

= **znečistené mäso** – pri zlej manipulácii pri spracúvaní = znečist. obsahom žalúdka, čriev, močom, žlčou, počas dopravy + skladovania – treba **posúdenie hygienikom**

= **znehodnotenie larvami múch, červami** – nepoživatelné, zdrav. závadné; často v lete





= **chyby** hydiny:

- zaparenie (ak je veľké → nepoživatelné; keď sa dajú nevychlad. kusy na seba)
- hniloba (zelené sfarb. hnilob. pach, ak je vnútro nezmenené → môže sa konzum.)
- potuchnutie + plesnivenie mraz. hydiny – z nespráv. skladovania

= **hyd. konzervy** – výrobky, v kt. hl. zložkou = poživatelné časti hydiny vhodne upravené, vzduchotesne uzavreté, sterilizované

**Téma: 26**

### **DIVINOVÉ MÄSO (ZVERINA)**

= doplnka + spestruje jed. lístok popri hydine, br. a hov. mäse

= povolené používať len mäso získané dľa Zákona o poľovníctve (čas, spôsob, podmienky lovu) – záznam komu, kedy, aké množstvo diviny sa dodalo, rešpektovanie veterin. a hyg. predpisov

= po odstrele

- čím prv nechať zver vykrvacať;
- vykoliť/vyháčkovať;
- vytlačiť moč;
- uložiť tak, aby sa nezaparilo
- veterinárne vyšetrit'
- mladé kusy možno použiť už v deň odstrelu, staršie nechať odležať
- uskladňuje sa v koži al. perí, čo bráni vysychaniu
- dozreté mäso = krehké, tmavohnedé, kyslasté, aromatické
- mäso vodnej diviny sa hneď spracúva (žiadne odležanie)!!!

**vlastnosti:**

= závisia od druhu, pohlavia, veku, ŽP, roč. obdobia, uskladnenia

= tmavočervené až sivé

= tuhšia konzistencia, vysoký obsah purínov

= dlhá doba zrenia

= výrazné chuťové + pachové vlastnosti

**zloženie:**

= bielkoviny - 20-25%

= tuky – 1-4%

= oproti iným druhom mäsa – viac glykogénu, viac minerálnych látok – Ca, Fe, P; viac vitamínov - B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, PP

=**delí sa:**

1. srstnatá = vysoká, nízka, čierna

2. pernatá

alebo

a) **srstnatá vysoká (raticová)** – jeleň, srnec, muflón, daniel)

b) **srstnatá drobná** (zajac)

c) **čierna** (diviak)

d) **drobná pernatá** (jarabica, bažant, divá kačka)

**Jeleň** - mäso ml. jeleňa – chutné, krehké, najlepšie v 3.roku veku; v čase ruje + 2 mes. po nej mäso nevhodné (silne páchnuce po moči)

**Daniel** - chutnejšie ako jelenie, veľmi jemné, prerast. tukom, pikantné, šťavnaté

**Srnec** - jemné, chutné; chutnejšie mäso srn (ako srncov) a mladých do 3 rokov veku a z horských oblastí

**Diviak** - mäso tmavočervené; vekom stráca jemnosť a chutnosť; mäso starších kancov páchnuce po moči

**Zajac poľný** - mäso tmavočer., horkasté, aromatické; najlepšie 8-10-mesačný zajac

**Králik domáci** – chutné, chudé, diétne mäso

**Jarabica poľná** – mäso z mladých kusov sa označuje za najchutnejšie z diviny, podobná je **prepelica poľná**

**Bažant** – mäso chutné, pikantné, šťavnaté; mäso kohútov jemnejšie ako sliepok

**Sluka** – mäso jemné, divinovej chuti

**Kačka divá** – m. môže mať príchut' po rybníku, močiari, kde žijú

## Téma: 27

### **RYBY**

= v mäse vysoký obsah živín:

- bielkoviny 15-20%
- tuky (chudé ryby <2% (treska, štika); stredne tučné ryby 2-10% (losos, pstruh, kapor, sumec); tučné >10% (makrela, sled', úhor)
- min. látky 1-1,5% mor. druhy – veľa Na, K, Cl, Mg, S, I, P, F
- vitamíny – A,D

= nevýhoda – rybie mäso – typ. pach, pre vys. obsah vody sa rýchlo kazí

a) **sladkovodné ryby** – na trh musia byť dodané **živé**; zmrazené ryby sklad. pri -18°C, rozmraz. na vzduchu al. vode 10-15°C

kapor – v stoj. vodách, chov. rybníkoch, triedený podľa veľkosti; mäso biele, mäkké, ľahko stráviteľné

štika – dravec, dorastá do 1m, veľmi kvalitné, chutné mäso

pstruh – jemné, biele, ľahko stráviteľné m.

zubáč, ostriež (veľa kostí), sumec (tučné, chutné m.), úhor (lov v noci)

b) **morské**

sled' (v predaji mrazený, marinovaný, údený, nasolený ; veľa vit. A,B,D,E,F)

sardinka (18-20cm, v húfoch)

makrela (m. tučné, mierne horkasté)

tuniak (m. červené, chutné)

treska (biele, suché, málo tučné m.)

losos (lov na mäso + ikry, m. ružové, veľmi kvalitné)

jeseter (lov pri ťahoch do ústí riek na neresenie, m. biele, kvalitné)

**rybie výrobky**

=úpravy rybieho mäsa – chladenie; mrazenie; údenie; nasol'ovanie; úprava octom, olejom; steriliz.

= solené ryby – sardely, zvinuté sardely (očká), ml. sled'

= údené ryby – tuniak, sled', makrela, kapor, úhor

= marinované ryby – obmedz. trvanlivosť

a) studené marinády (sled' – haring; zavináč; ruslik

b) teplé marinády (varené ryby sa marinujú v oct.-slanom náleve, potom sa zalejú aspikom)

c) pečené ryby v marináde (sled', treska, makrela; ryba sa nasolí, obalí múkou, upečie, vychladnuté zalejú kysl. nálevom)

d) olejové marinády (úd. losos v oleji – údený sa nakrája na plátky a zaleje olej. roztokom)

e) jemné marinády – majonézové, horčicové, rajčinové, vínové – sled'

**kaviár** – najmä z jeseter. rýb, naplnené v obaloch sa sterilizujú

= k. čierny, ružový,; ochutený; chem. konzervovaný

= 31% bielkovín, 16% tuku, 9% min. látok a vitamínov B,D,E

**kôrovce** – mäso má 80% vody → rýchle kazenie; **rak riečny, krab, homar, langusta, kreveta,**

= mäso sa varí, dáva do konzerv, koktailov, šalátov, krevety sa mrazia

**lastúrniky - ustrica, slávka**, konzum. sa surové/spracované – varené, pečené, údené, marinované

**mäkkýše** – suchozemské (slimák – použ. sa len sval. noha), morské (sépie, chobotnica – na trhu surové, mrazené, konzervované)

**obojživelníky** – **žaby** = len stehienka, jemné, ľahko strávit.; **korytnačka** – na polievku, mäso veľa dusik. látok, tuhé

## **IKT – Ing. Beková**

### ▪ **OPAKOVANIE**

**Microsoft Word**

- nastavenie strany

- orientácia strany

- rozloženie strany na stĺpce

- podfarbenie textu

- hlavička, päta, číslo strany

- orámovanie strany
- vkladanie textového poľa
- zarovnávanie textu, typ písma, farba písma, veľkosť písma, odrážky, horný a dolný index, symboly
- kopírovanie obrázkov z internetu, úprava obrázkov

Pokyny k opakovaniu poslané na mailové adresy žiakov.

## **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. Rozcvičenie** – 5 minútka na zahriatie: <https://www.youtube.com/watch?v=Ks-IKvKQ8f4>

**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=hBOntrscQg>

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 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. Emilová**

**Téma: Úprava obilnín, príprava príloh a pokrmov z obilnín**

**Úprava a použitie strukovín na prípravu polievok, príloh**

Študijný materiál poslaný na mailové adresy žiakov

**DŮ: Príprava pokrmu** – ľubovoľné jedlo zo strukovín, pripravíte na 5 porcií a zapíšete do normovacieho zošita. Fotografie pripravovaného pokrmu (stačí odfotiť 1 porciu) a normovacieho zošita spolu s technologickým postupom posielajte na Messenger alebo mail najneskôr do 29.11..2020. V prípade nejasností ma kontaktujte -