

1.C SAMOŠTÚDIUM 23.11.2020 – 27.11.2020

MAT – Mgr. Čakajdová lubicacakajdova@gmail.com

Žiaci, podľa riešených úloh sa naučte :

- pomer
- priamu a nepriamu úmeru

V ďalšom týždni bude testík s podobnými úlohami. Veľa zdraru a zdravia všetkým! Čakajdová

(sh.1) 1.c učeb. odbor. od 20. 11. - 27. 11.

TC: POMER, ÚMERA

POMER: je podiel nap. $\frac{2}{3}$; 2:3 (čítame 2 ku 3)

$\frac{2:3}{}$ \leftarrow znamená, že ucelíme celok rozdelíme na 2+3; čím 5 rovnakých dielov
dáme 2 diely dáme 3 diely z celku

pr. 1. Máme 15 jablák. Treba ich rozdeliť medzi Janku a Alexu, v pomere 2:3

Janka \ Alex

Riešenie: 15 jablák rozdelíme na $\frac{2+3}{5}$ rovnakých dielov
 $15:5 = 3$ jablák \Leftrightarrow 1 diel predstavujú 3 jablák.

$2:3$
2 diely = $2 \cdot 3 = 6$ jablák 3 diely = $3 \cdot 3 = 9$ jablák

Odpoveď: Janka dostane 6 jablák a Alex dostane 9 jablák.

Pr. 2 3-ja brigádnici zarobili spolu 1200 €. Keďže im boli uplatené v pomere: 4:3:5

1.br. 2.br. 3. brigádnik

|| Koľko € dostali 1. br. j 2. br. a 3. brigádnici? ||

Riešenie

brig. 1.	2.	3.
4	: 3	: 5

$4+3+5 = 12$ Celú sumu rozdeliť na 12 dielov
 $1200:12 = 100$ 1 diel = 100 €

4. 100 3. 100 5. 100

Odpoveď: Prvý brigádnik dostal 400 €, druhý 300 € a tretí 500 €.

9.7.2

(Pr. 3) Úsečka AB má délku 30 cm. Rozdeľte ju na 3 časti v pomere 2:3:5 (spolu 2+3+5=10, úsečka má 10 dielov)

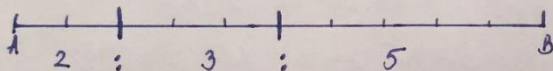
Riešenie:

$$1 \text{ diel} = 30 \text{ cm} : 10 = 3 \text{ cm}$$

$$\boxed{1 \text{ diel} = 3 \text{ cm}}$$

časti úsečky		
2	: 3	: 5
2 · 3 = 6 cm	3 · 3 = 9 cm	5 · 3 = 15 cm

Odpoveď: 1. časť úsečky má 6 cm.
2. časť úsečky má 9 cm.
3. časť úsečky má 15 cm. } spolu celá ús. má 30 cm.



(Pr. 4) V triede je 24 detí. Pomor dievčat a chlapcov je 7:5. Koľko dievčat je v triede? Koľko chlapcov je v triede?

Riešenie:

$$\begin{array}{l} D : CH \\ 7 : 5 \end{array}$$

$$(7+5 = 12 \text{ dielov})$$

$$7 \cdot 2 = 14 \text{ dievč.} \quad 5 \cdot 2 = 10 \text{ chl.}$$

$$1 \text{ diel} = 24 : 12$$

$$\boxed{1 \text{ diel} = 2 \text{ deti}}$$

Odpoveď: V triede je 14 dievčat a 10 chlapcov.

(Pr. 5) Na stole je 300 žiakov. Pomor žiakov nyznamenujých, "V" žiakov, ktorí prospeli, "P" a žiakov, ktorí neprospeli, "N".
Koľko žiakov bolo "V", "P", "N"?

Riešenie: 2:3:1 = 2+3+1=6 dielov

$$1 \text{ diel} (300 : 6 = 50 \text{ ž.})$$

$$1 \text{ diel} = 50 \text{ ž.}$$

$$\begin{array}{l} V : P : N \\ 2 : 3 : 1 \\ 2 \cdot 50 \quad 3 \cdot 50 \quad 1 \cdot 50 \end{array}$$

Odpoveď: "V" bolo 100 ž., "P" 150 ž. a "N" bolo 50 ž.

ÚMERA :
 1. PRIAMA ÚMERA
 2. NEPRIAMA ÚMERA

1. PRIAMA ÚMERA : Úlohy zapisujeme do 3-članky a dávame do pomeru veličiny ↑ ↑ jedným smerom

2. NEPRIAMA ÚMERA : Úlohy zapisujeme do 3-članky a dávame do pomeru veličiny ↑ ↓ nepriamo úmerne

RIEŠENÉ ÚLOHY PRIAMA ÚMERA

(Pr.1) Mierka plánu je 2:5. Na pláne je vzdialenosť 2 miest 20 cm. Aká je vzdialenosť v skutočnosti?

$$\begin{array}{ccc} \uparrow & 2 & : & 5 & \uparrow \\ & 20 & : & x & \end{array}$$

$$\frac{20}{2} \leftarrow \Rightarrow \frac{x}{5}$$

$$20 \cdot 5 = 2 \cdot x$$

$$100 = 2 \cdot x$$

$$\frac{100}{2} = x$$

$$50 = x$$

Vzdialenosť v skutočnosti je 50 cm.

(Pr.2) 7 robotníkov vyrobí za hodinu 602 výrobkov.

koľko výrobkov vyrobí za hodinu 10 robotníkov, ak pracujú rovnako?

$$\begin{array}{ccc} \uparrow & 7 \text{ rob.} & \dots\dots & 602 \text{ výrobkov} & \uparrow \\ & 10 \text{ rob.} & \dots\dots & x & \end{array}$$

$$\frac{10}{7} \leftarrow \Rightarrow \frac{x}{602}$$

$$10 \cdot 602 = 7 \cdot x$$

$$\frac{6020}{7} = x$$

$$860 = x$$

10 robotníkov za hodinu vyrobí 860 výrobkov.

Pr. 3

NEPRIAMA ÚMERA

6 traktorov zorie celé pole za 28 hodín.
Koľko hodín bude trvať orba, ak bude orat' 7 traktorov.
(Pomôcka: keď zvýšime počet traktorov, čas orby sa skráti.)

zápis:

↓ 6 traktorov 28 hodín ↑
7 trakt. x hodín ↑
pomer zapísaný na
pádku šípok

$$\frac{6}{7} = \frac{x}{28}$$

$$6 \cdot 28 = 7 \cdot x$$

$$168 = 7 \cdot x \quad | :7$$

$$\frac{168}{7} = x$$

$$\underline{24 = x}$$

7 traktorov bude orat' 24 hodín.

Pr. 4

V sklade treba preložiť na pakety určité množstvo tovaru.
ak pracujú 4-ria robotníci trvá im naloženie 8 hodín.
Aký čas bude potrebovať 6 robotníkov na naloženie tovaru?

zápis

↓ 4 robotníci 8 hodín ↑
6 robotníkov x hod ↑

$$\frac{4}{6} = \frac{x}{8}$$

$$4 \cdot 8 = 6 \cdot x$$

$$32 = 6 \cdot x$$

$$\frac{32}{6} = x$$

$$\frac{16}{3} = x$$

$$5 \frac{1}{3} = x$$

$$5 \text{ hod } 20 \text{ min} = x$$

ak bude naložat' 6 robotníkov potrebujú na to
5 hodín 20 minút.

SJL - PaedDr. Krajčovičová

Slovenská abeceda je abeceda, ktorá sa používa na zápis **slovenského jazyka** (slovenské písmo).

Skladá sa zo 46 písmen latinky, ktorá je modifikovaná zložkami (dz, dž, ch) a diakritickými znamienkami: dĺžeň (´), mäkkčeň (ˇ), dve bodky (¨) a vokáň (^).

Použitá **diakritika**:

- ´ – dĺžeň: á, é, í, ó, ú, ý, í, í
- ˇ – mäkkčeň: č, ď, ľ, ň, š, ť, ž
- ¨ – dve bodky: ä
- ^ – vokáň: ô

Veľké písmená: A Á Ä B C Č D Ď DZ DŽ E É F G H CH I Í J K L Ĺ Ľ

Malé písmená: a á ä b c č d ď dz dž e é f g h ch i í j k l ľ ľ

Veľké písmená: M N Ň O Ó Ô P Q R R̄ S Š T Ť U Ú V W X Y Ý Z Ž

Malé písmená: m n ň o ó ô p q r r̄ s š t ť u ú v w x y ý z ž

Slovenská abeceda obsahuje 14 samohlások a 32 spoluhlások.

Rozdelenie hlások, pravopisné normy

samohlásky - krátke a, e, i, o, u, ä

-dlhé á, é, í, ó, ú

-dvojhlásky ia, ie, iu, ô

spoluhlásky - tvrdé d, t, n, l, ch, h, g, k

-mäkké ď, ť, ň, ľ, c, č, ž, š, dz, dž, j

-obojaké m, b, p, v, z, s, f, r

Po mäkkých spoluhláskach nasleduje i /jota/ , po tvrdých/ ypsilon/ v koreni slova

Spoluhlásky podľa znelosti

Znelé párové: b, d, ď, h, v, z, ž, g, dz, dž

Neznelé párové: p, t, ť, ch, s, š, k, c, č, f

Znelé nepárové: m, n, ň, j, l, ľ, ľ, r, í,

Slovenčina má 46 písmen.

V slovenčine uplatňujeme tieto pravopisné princípy:

1. *fonemický* - každá hláska je schopná rozlíšiť význam slov, tú istú hlásku píšeme tým istým písmenom, výnimky: ď, ť, ň, ľ... ak po nich nasleduje i, e, iu, ie, ia nemajú mäkkčeň a samohlásky i, í, y, ý sa vyslovuje i al. í

2. *morfemický* - slovo al. tvar slova sa píše vždy rovnako bez ohľadu na zmenenú výslovnosť dub-dup, dubček-dupček, s rozumom-z rozumom, z tehly-s tehli

3. *gramatický* - písmená i, í, y, ý sa používajú na rozlíšenie tvarov N sing. a pl., kt. sa skloňujú podľa vzoru pekný-len príd. mená ...pekný chlapec, pekní chlapi

4. *etymologický* – v predponách a základoch slov sa píše i, í, y, ý podľa pôvodu, vo vybraných slovách y, v cudzích si zachováva písanie podľa pôvodu, preto cyklus, kino, kimono, cylinder...

2. Znelostná asimilácia- čiže spodobovanie nastáva v slovenčine

1. na konci slova pred prestávkou

2. vo vnútri slova:pred príponou

po predpone

na hranici slov pri splývaní výslovnosti

Predložkové spojenia zámen so mnou, s tebou, s nami, s vami, k tebe, ku mne, k vám, k nám sa nespodobujú.

V slovenčine výslovnosť prvej spoluhlásky závisí od spoluhlásky druhej, to znamená, že ak je jedna neznelá, tak vyslovíme ako neznelú.

3. Rytmické krátenie

Spisovná slovenčina sa vyhýba dvom dlhým slabikám za sebou. To sú dlhé samohlásky, dvojhlásky al. í í.

Ak by mali ich za sebou, zvyčajne sa tá druhá z nich skraca.

Rytmické krátenie nastáva:

- pri skloňovaní podstatných mien

- pri skloňovaní prídavných mien

4. Spisovná výslovnosť - **Ortoepia** Je náuka o spisovnej výslovnosti.

ANJ – Mgr. Valachová

Napište Qs a Ns (rozumej yes/no otázky a zápor) na tieto vety:

1. Sandra wants to go home now.
 2. I usually go swimming on holiday.
 3. She's got three euros in her pocket.
 4. We wait for a bus.
 5. They do yoga in their free time.
 6. Martin always drives to work.
 7. We've got a party on Friday.
 8. They get on well with their parents.
 9. My classmates do something interesting every day.
 10. John often looks for his keys.
 11. She meets her friends every weekend.
 12. We have got twins.
 13. He writes emails every day.
 14. My sister does her homework after school.
 15. Lazy students always complain about something.
 16. John plays PC games before supper.
 17. Mary takes important exams.
 18. Amy looks after her niece.
 19. Steven goes to the gym four times a week.
 20. Most people do ironing once a week.
- WB p. 20 a 21/všetko

NEJ – Mgr. Nováčiková

- učebnica s. 22/1 – Was passt zusammen?
- učebnica s. 23/2
- učebnica 25/3
- učebnica 26/ Zwei Küchen – opište kuchyňu, ktorá sa vám páči...
- pracovný zošit s. 35/4

Pošlite mi len cvičenie 35/4 na moju mailovú adresu (daniela.novacikova@gmail.com). Vypracované cvičenie mi musíte poslať najneskôr štvrtok do 12. hod.

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.

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 (čim 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

RODINA, FUNKCIE RODINY,

RODINA je:

- Primárna, neformálna, malá sociálna skupina
- Základná jednotka spoločnosti, štátu
- Sociálna skupina zložená z dvoch alebo viacerých osôb, ktoré žijú v spoločnej domácnosti, sú spojené manželskými, pokrvnými alebo adoptívnymi zväzkami

FUNKCIE RODINY

1. **Biologicko - reprodukčná** - rodina reguluje sexuálne správanie ľudí – každá spoločnosť predpisuje svojim členom žiaduce spôsoby a hranice sexuálneho správania, určuje kto s kým môže vstupovať do sexuálnych vzťahov – **incestné tabu** – zákaz sexuálnych vzťahov medzi pokrvnými príbuznými), zabezpečuje reprodukciu spoločnosti – rodia sa v nej noví členovia spoločnosti
2. **Výchovná** - zabezpečuje socializáciu svojich členov – je prvotným a základným socializačným činiteľom, ktorý sprostredkúva prenos kultúry spoločnosti z generácie na generáciu, je základným spojením jednotlivca so spoločnosťou
3. **Emocionálna a psychohygienická** - poskytuje svojim členom starostlivosť, ochranu a citovú oporu – najmä pri riešení životných problémov, v chorobe, alebo starobe
4. **Socializačná** - sprostredkúva sociálne zaradenie svojich členov do spoločnosti, ich umiestnenie v sociálnej stratifikácii spoločnosti – člen rodiny narodením získava množstvo sociálnych pozícií a postupne si v rodine osvojuje rôzne sociálne roly, získava ďalšie statusy sprostredkované napr. majetkom rodiny, vzdelaním rodičov a pod.
5. **Ekonomická** - zabezpečuje ekonomickú spoluprácu členov rodiny – rodina je prvotnou ekonomickou jednotkou spoločnosti, v ktorej sa uskutočňuje hospodárska spolupráca, deľba práce a pod.
6. **Ochranná** – ochrana zdravia členov rodiny, ochrana pred nežiaducimi javmi
7. **Regeneračná, odpočinková**- zabezpečuje zázemie, uvoľnenie, príjemné chvíle

V tejto časti sa, milí študenti povenujeme rodine, ako základnej sociálnej skupine

Mali by ste pochopiť:

- **Dôležitosť správne fungujúcej rodiny pre život človeka v každom veku**
- **Funkcie, ktoré rodina spĺňa**
- **Ako je dôležité vážiť si svojich rodičov, starých rodičov, súrodencov....**

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 vytáhané 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 sami 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 sami pre seba. Jednoducho, lebo si sami 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 ospravedľňujete 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 nepotrebuje 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 posielat', 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

STO – Ing. Vichnarová

Charakteristika reštauračnej bielizne.

Popis jednotlivých druhov reštauračnej bielizne a ich použitie (obrus, sukňa, naperon, multon, milió, anglické prestieranie, príručník,...).

Učivo je žiakom vysvetlené prostredníctvom videokonferencie.

Žiaci pracujú s učebnicou STOLOVANIE I. str. 29, úloha: vypracovať poznámky k preberanej téme.

TECH čašník, servírka - Ing. Kajanová

1) ***Predbežné tepelné úpravy potravín.***

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 témy: *Predbežná úprava potravín rastlinného pôvodu...*,
- naučiť sa novú tému, a to:
- *popísať predbežnú tepelnú úpravu potravín (blanširovanie, stužovanie, rozmrazovanie).*

TECH kuchár - Ing. Kajanová

1) ***Pečenie,***

2) ***Spôsoby pečenia.***

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 témy: *Tepelné úpravy pokrmov – varenie, dusenie,*
- naučiť sa nové témy, a to:
- *definovať čo je pečenie,*
- *popísať spôsoby pečenia.*
- **skúšanie na online hodine!**

EKN - Ing. Pavlovičová

TÉMA: Trh, subjekty trhu

Téma: Typy trhov

-TRH je miesto, kde dochádza k výmene tovarov a služieb medzi jednotlivými trhovými subjektami

-TRH je miesto, kde sa stretávajú predávajúci a kupujúci aby sa dohodli na kúpe a predaji /výmene tovaru/ určitého tovaru alebo služby za určitú cenu

Charakteristika trhu ako miesta je zjednodušená. **V modernej ekonomike nie je trh ohraničený určitým geografickým miestom**, na ktorom sa stretnú predávajúci a kupujúci..Nemôžeme si ho predstavovať len ako trhovisko alebo predajňu, kde sú predávajúci a kupujúci fyzicky prítomní.

Dohoda o kúpe a predaji môže vzniknúť aj sprostredkované prostredníctvom médií – katalógu, telefónu, internetu...

-Doterajší vývoj ľudskej civilizácie ukázal, že trh je najdokonalejší doposiaľ poznaný regulátor a stimulant ekonomického rozvoja
-trh nikto nevymyslel, ale vznikol v priebehu vývoja tovarovej výroby. Nie je žiadnym chaotickým systémom, má svoj vnútorný poriadok

Funkcie trhu

-**Trh poskytuje informácie** o potrebách, záujmoch, preferenciách spotrebiteľov, o cene, výrobných možnostiach, ponuke predávajúcich
-**ovplyvňuje správanie** výrobcov a spotrebiteľov koľko vyrobí, predajú, kúpia, akú určia cenu...
-**umožňuje** kúpu a predaj
-**poskytuje podnety** pre správanie výrobcov a spotrebiteľov: aby používali vo výrobe efektívne výrobné metódy, aby optimálne využívali vzácne ekonomické zdroje, aby minimalizovali výrobné náklady...
-**umožňuje rozdeľovať dôchodky (príjmy)** obyvateľov, podnikov, štátu, tým, že každý tovar má svoju cenu za ktorú sa nakupuje a predáva

Vymenujte a charakterizujte jednotlivé typy trhov

- **Podľa množstva druhov tovarov, čiže z kvantitatívneho hľadiska :**
-čiastkový trh- týka sa len jedného druhu tovaru, napr. trh obilia, ropy, áut..
-agregatívny trh- na ktorom sa predávajú a kupujú všetky druhy tovarov, predstavuje trh ako celok so všetkými tovarmi v danej ekonomike, napr. trh statkov a služieb v SR
- **Z územného hľadiska, čiže kde sa kúpa a predaj uskutočňuje:**
1. Miestny trh – len na určitom mieste, a má len význam pre toto miesto (tržnica)
2. Národný trh –napr. trh SR, vzniká spojením niekoľkých miestnych trhov v rámci jedného štátu, zahŕňa výmenu medzi miestnymi trhmi
3. Medzinárodný trh- vyjadruje spojenie niekoľkých národných trhov, niekoľkých krajín, napr. trh krajín EÚ
4. Svetový trh – prepojenie národných trhov všetkých krajín sveta, napr. svetový trh ropy...
- **Z vecného hľadiska , čiže podľa toho, čo je predmetom kúpy a predaja :**
trh výrobkov a služieb,
- trh výrobných faktorov(práce, pôdy, kapitálu),
- finančný trh –kde sa stretáva ponuka a dopyt po voľných finančných prostriedkoch
- **Trhy z právneho hľadiska**
legálny trh, ktorý funguje v súlade s právnym poriadkom štátu
- nelegálny trh, je trh s nedovoleným tovarom

Rozoznávame 4 základné trhové subjekty, ktoré pôsobia na trhu:

1. **Domácnosti** – subjekt, ktorý vstupuje na trh preto, aby kúpil výrobky a služby na uspokojenie svojich potrieb. Na trhu však domácnosti môžu vystupovať aj ako predávajúci. Sú totiž vlastníkami práce, pôdy a úspor /výrobných faktorov/ a tie na trhu výrobných faktorov predávajú podnikom.
2. **Podniky** – subjekt, ktorý na trhu výrobných faktorov kupuje výrobné faktory potrebné na výrobu. Na trhu výrobkov a služieb predáva svoje produkty.
3. **Štát** – je špecifickým subjektom trhu. Na trhu vystupuje ako predávajúci i ako kupujúci. Jeho hlavnou úlohou však je vytvárať podmienky pre fungovanie trhu. V prípade, ak trhový mechanizmus začína zlyhávať má za úlohu korigovať nepriaznivý dopad na ekonomiku.
4. **Zahraničie** – každá národná ekonomika je súčasťou svetovej ekonomiky a zapája sa do medzinárodných vzťahov. V národnej ekonomike môžu vystupovať zahraničné domácnosti i zahraničné podniky. Ide o pracovníkov, ktorí si hľadajú prácu na zahraničných pracovných trhoch, napr. Slováci hľadajúci si prácu na írskom pracovnom trhu, či nemeckom pracovnom trhu, resp. podniky, ktoré podnikajú v zahraničí.

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

- Vyhodnotenie písomiek napísaných v priebehu minulej hodiny
- Kontrola a diskusia o zadaných úlohách z minulej hodiny o typoch ekonomík
- **Téma do diskusie** – typy trhov, na ktorých bežne nakupujete, ako sa zmenilo vaše správanie a správanie vašej rodiny v súčasnej pandemickej situácii

STO – RNDr. Žiarna

Téma: 28

Ošetrovanie inventára

1) sklenený inventár

- = pri bežnej prevádzke opláchneme teplou vodou + vyleštíme
- = pri týždennom umývaní – teplá voda so saponátom (odmastenie)
- = využívanie **umývačiek**; ak nie, tak **ručne** – menšie poháre prstami, väčšie kefkou; po umytí opláchnuť tečúcou vodou, položíme na utierku/podnos okapať; potom vyleštiť
- = na vyleštenie hladká utierka bez zanechania chĺpkov
- = pri leštení nikdy nevkladáme prsty dnu, držíme čo najnižšie
- = kontrola vyleštenia – pohár zdvihnúť oproti svetlu
- = poškodené sklo ihneď vyradiť
- = čistenie karáf – hrst'ou ryže + vody alebo pomocou nadrobno nakráj. zemiakov, soli + octu; vybrané suroviny vložíme do karafy, uzavrieme, pretrepávame, kým nie je čistá; potom oplach a sušíme hore dnom
- = sklenený inventár skladujeme dl'a možnosti hore dnom, prikrytý

2) porcelánový inventár

- = čistia umývačky alebo ručne so saponátmi a leštiacimi prostriedkami
- = pred použitím preleštiť
- = leštenie – v umývačke/ručne
- = vyleštené taniere klásť podľa druhu a dávať do režónov na zohriatie
- = bežne nepoužívané taniere do regálov po 20-30ks a zakryť pred prachom
- = poškodený inventár vyradiť – zhromažďuje ho kuchynská gazdiná

3) kovový inventár

- = ručné/strojové čistenie
- = strojové – použiť saponát + sušenie horúcim vzduchom
- = ručné čistenie – v saponátovom roztoku, opláchnuť, utrieť
- = strieborný inventár – min. 1x/2 týždne čistenie strojom ∨ ručne pomocou čističov striebra – čistením predchádzať oxidácii Ag a dosiahnuť lesk; vyčistené opláchnuť, utrieť
- = príbory skladujeme rozdelené podľa druhu
- = obsluhujúci je povinný sa starať o inventár, pravidelne robiť inventúru dl'a pokynov (obyč 1x/týž.), poškod. vyradiť

Téma: 29

Prípravné práce na pracovisku

- = pracovisko = odbytové stredisko + jeho zázemie
- = pred začiatkom prevádzky treba pracovisko poupratovať, pripraviť
- = upratovanie – pravidelne, systematicky podľa plánu
- = hrubé upratovanie – vysávanie, zmývanie – robia pomocné sily; ostatné práce – čašníci
- = vo veľkých strediskách toto plánuje, organizuje, kontroluje gazdiná (hlavná, kuchynská, hotelová, reštauračná)
- = **denné upratovanie** – utieranie prachu, vetranie, ošetrovanie multonov (podložka pod obrus) a podlahy
- = **týždenné upratovanie** – čistenie dverí, vnútra vitrín, starostlivosť o zeleň
- = **mesačné upratovanie** – čistenie okien, osvetlenia, obkladov, pranie záclon, závesov..
- = **štvrt'ročné upratovanie** – zahrnuje čistenie kobercov a vykurovacích telies
- = **ročné upratovanie** – robí sa po maľovaní alebo pred začiatkom sezóny, predpokladá vypratanie miestností, kontrolu + ošetrovanie celého inventára
- = práce rozdeľuje + kontroluje hlavný čašník/majster OV – robia:
 - kontrolu čistoty prevádzkovej miestnosti
 - kontrolu osvetľovacích telies, príp. výmena žiaroviek
 - kontrola ovzdušia, vetranie
- = obsluhujúci pri príprave pracoviska postupujú nasledovne:
 - **oboznámenie sa s rozdelením prípravných prác**
 - uskutočnenie **kontroly stavu miestnosti**, upratovanie dl'a pokynov

- zabezpečenie **vetrania miestnosti** otvorením okien, prievanom, klimatizáciou
 - urobiť **nutné čistiace práce + pripraviť inventár** (leštenie skla, porcelánu, príborov; taniere, šálky na čaj, kávu do režónu)
 - **príprava reštauračných stolov + stoličiek** – aby boli vyrovnané; nerovno stojace podložiť; prestriť obrusy;; obrus previsá 30 cm od hrany stola
 - **príprava pracovných stolov + servírovacích stolov** – aby bol na prac. stole inventár estet. uložený, pripraviť na ne obrúsky; malý stolový inventár; náhradné príbory, taniere; poháre; podnosy; tácky; otvárače, JL, NL..
 - **ohrievacie stoly (režóny)** – zapnúť 20-30 min pred začiatkom prevádzky
 - kontrola malých prenosných stolových ohrievačov na servír. stolíkoch – ohrev tak, aby udržali teplotu min 2 hod.
 - **čistenie + dopĺňanie malého stolového inventára** – soľničky, koreničky, fľašky s kečupom, karafinky na ocot
 - dbať o **správne zakladanie inventára** – podľa dohody + potreby zakladať pevné a prenosné príbory
- =ak sa prestiera na podávanie obedov – na prestretý stôl dať príbor na jednoduchý obed 2 cm od okraja stola; malý stol. inventár do stredu stola –dostupný každému hosťovi
- príprava ponukových, nápojových, tranširovacích, flambovacích vozíkov
 - zásobiť pomocné stoly a vozíky pokrmami a nápojmi
 - upraviť, doplniť výstavné vitríny
 - pripraviť offis čašníkov alebo podľa potreby výčap; súčasťou offisu registr. pokladňa, režóny; v offise aj lekárnička + rozpis služieb
 - pripraviť JL, NL a preštudovať si ich
 - dbať na osobnú úpravu – rúk, vlasov, odevu
 - uskutočniť konečnú kontrolu prevádzky a vykonať osobnú kontrolu pripravenosti a pomôcok

Téma: 30

Základné povinnosti obsluhujúcich

- pravidelný + včasný príchod na pracovisko
- nosenie správneho oblečenia – čisté, účelné, estetické, jednoduché
- dodržiavanie hygieny – osobnej, pracoviska, čistota inventáru, pomôcok, hyg. normy použ. potravín
- kvalitné vykonávanie prípravných prác
- spoločenské správanie sa k hosťom – správne komunikovať, vedieť informovať, odpovedať na ot., riešiť problémy
- naštudovanie si JL, NL
- zodpovednosť za vzhľad, teplotu, množstvo podávaných jedál a nápojov
- dodržiavanie zásad správnej obsluhy – ovládať techniku obsluhy
- úprava pracoviska po skončení prevádzky – pozbierať upotrebený inventár, odložiť malý stolový inv., poskladať obrusy, vyvetrať, odvieť tržbu..
- pomôcky potrebné pri obsluhu: tácky, podnosy, príručník, 2 plátenné vreckovky, univerz. otvárač, zápalky, poznám. blok, pero, čašnícka peňaženka, náhradné oblečenie

Téma: 31

Požiadavky na osobnosť pracovníka obsluhy (čašník, servírka)

= požiadavky sa líšia v jednotlivých podnikoch v závislosti od ponuky služieb

= obsluha nemôže len splniť objednávku a podať hosťom pokrm, nápoje, ale musí vedieť podať informácie, poradiť, ak to situácia vyžaduje; nadviazanie kontaktu s hosťom a odhadnutie typu klienta, jeho potrieb, nálady

= **súbor predpokladov, kt. má čašník spĺňať, aby bol schopný vykonávať kvalitne svoju profesiu**

= **delia sa – požiadavky**

- ✓ **osobné** – zdravotné, osobnostné a charakterové
- ✓ **odborné/profesionálne**
- ✓ **špecifické**

ZDRAVOTNÉ POŽIADAVKY

- zdravotná spôsobilosť potvrdená lekárom – zdravotný preukaz
- znalosti potrebné k ochrane verejného zdravia

POŽIADAVKY OSOBNOSTNÉ A CHARAKTEROVÉ

- fyzická a psychická zdatnosť
- dobrá pamäť a charakterové vlastnosti – trpezlivosť, zdvorilosť, úcta, taktnosť, diskretnosť
- pevná vôľa, sebaovládanie, schopnosť pracovať v kolektíve
- flexibilita
- spoľahlivosť, dôslednosť, priateľskosť,
- vnímavosť – schopnosť predvídať priania a potreby host'a, umenie „čítať z očí“

PROFESIONÁLNE POŽIADAVKY

- zvládnutie techniky jednoduchej, zložitej a slávnostnej obsluhy
- praktická aplikácia gastronomických pravidiel
- znalosť charakteristiky ponúkaných pokrmov a nápojov
- zvládnutie prípravných prác a upratovania
- dodržiavanie hygienických + bezpečnostných predpisov + pravidiel estetiky prevádzky
- ovládanie pravidiel spoločenského správania
- komunikačné schopnosti – jednanie s host'om, schopnosť poradiť, riešenie pripomienok a sťažností
- jazykové znalosti

ZÁSADY SPRÁVANIA A PROFESIONÁLNEHO VYSTUPOVANIA

- nosiť vždy čisté oblečenie a obuv; venovať pozornosť dôslednej úprave zovňajšku
- čitateľnú menovku nosiť na viditeľnom mieste
- pozdraviť každého host'a s úsmevom
- pri jednaní s host'om nerobiť iné ako venovať sa jemu
- byť pozorný pri komunikácii s host'om (iniciatívny, kontakt očí a pod.)
- pri objednávke zopakovať (pre kontrolu) prianie host'a
- rešpektovať zásady obsluhy a bontónu pri servise pokrmov a nápojov
- uzatvorenú spoločnosť obsluhovať naraz
- nerušiť hostí pri jedle hlučným odnášaním inventáru, nechávať host'ovi 1 kus inventáru až do odchodu
- pri výmene spadnutého inventáru najskôr priniesť čistý a až potom inventár zdvihnúť
- nesadať si k host'om (iba vedúci pracovníci na vyzvanie host'a)
- nevytvárať skupinky, voľný čas venovať prípravám na ďalšiu činnosť
- nerozprávať sa nahlas s kolegami
- nepoužívať mobilný telefón pre osobné účely
- príručný obrúsok používať tak, aby plnil svoju funkciu (hygienickú, estetickú a ochrannú)
- nesiahat' si na tvár a vlasy (je to neprofesionálne, neestetické, nehygienické)
- prestávky na jedlo, prípadne fajčenie, tráviť iba v priestoroch k tomu určených (nejesť a nepiť pred zrakmi hostí)
- i počas neprítomnosti hostí v prevádzkových priestoroch zostáva minimálne 1 obsluhujúci, kt. sa venuje prípravám stolov, úpravám prostredia
- pri odchode hostí sa rozlúčiť priateľským pozdravom a poďakovaním

Téma: 32

Základné pravidlá stolovania

= stolovanie = cieľavedomá ľudská činnosť zameraná na kultúrne a spoločenské správanie sa pri stole a pri jedle, etika stravovacích návykov

= prestieranie – príprava stola na konzumovanie jedál, nápojov a ukladanie gastronóm. inventára

= obsluha – služba, kt. vykonáva pracovník obsluhy s cieľom uľahčiť konzumáciu a zvýšiť kultúru stolovania

pravidlá stolovania sú:

1. pri vstupe do reštaurácie **vhádza ako prvý muž** alebo mladšia osoba, ak nás nevhádza poverený personál; ak si prisadáme už k host'om – len s ich súhlasom
2. **žena má právo výberu** miesta, muž jej pomáha s usadením a počas celého pobytu sa dohovára s obsluhou
3. ak pokrm, nápoje nepoznáme, **požiadame o vysvetlenie**, príp. pomoc pri zostavení menu

4. pri veľkej obsadenosti obmedzujeme **pobyt na minimálnu potrebnú dobu**
 5. počas stolovania je **správanie** pokojné, sedíme rovno, zápästia možno opierať o stôl
 6. **plátenný obrúsok** počas stolovania máme prestretý v lone, použ. ho na otretie úst po jedle + pred pitím
 7. z prestretých **príborov** používame najskôr vonkajší, postupne smerom k tanieru
 8. počas jedenia sa veľmi neskláňame k tanieru
 9. vedíme len minimálnu **komunikáciu** počas jedenia, nikdy s plnými ústami
 10. **pečivo, chlieb** odlamujeme, odkladáme na tanierik vľavo
 11. **veľkosť, druh príboru** má zodpovedať veľkosti taniera, porcii, druhu pokrmu
 12. **polievku** jeme lyžicou; ak je v šálke – možno vypiť
 13. **ryby** pomocou rybacieho príboru alebo 2 vidličkami
 14. **hydinu** krájame v smere kostí, ktoré odkladáme na osobitný tanierik al. okraj taniera
 15. **kompót** – lyžičkou, kôstky na tanier dávame lyžičkou
 16. **ovocie** – závisí od úrovne strediska drobné ako kompót, ovocie so stopkou – rukami, veľké o. - príborom
 17. počas jedenia príbor pokladáme na tanier krížom; po dojedení súbežne
 18. **poháre** v nápojoch držíme v spod. časti alebo za uško, pohár s koňakom možno vziať kalichom do dlane
 19. **káva** – najprv zamiešame, lyžičku odložíme na podšálku, nechutnávame, pri konzum. v stojí v ľ-ruke podšálku, p-rukou šálku a pijeme
- pri návšteve nočných + spoločenských stredísk** platia iné pravidlá
- vstup na zazvonenie alebo na konzumné lístky – na záver až po ich úhrade otvoria dvere
 - väčšina stredísk má zavedený rezervačný systém objednávaní stolov
- slávnostné hostiny** – musíme byť vopred pozvaní; prichádzame včas, vhodne oblečení, upravení; určený zasadací poriadok, označenie miest menovkou
- recepčia** - vyžaduje samostatnosť hostí, pokrmy uložené na teplých/studených stoloch, každý si vyberá podľa chuti, nápoje ponúkané z podnosov alebo z nápojového stola
- pohostenie v prírode = piknik** – druh slávnost. stolovania, voľnejšia forma pohostenia spojené s programom

POV – RNDr. Žiarna

Téma: 15

OBILNINY A VÝROBKY Z NICH

Obilniny

= kult. rastliny, pestované najmä pre **zrno** – na:

- výživu ľudí (múka, vločky, krúpy)
- výživu zvierat (kŕmne obilniny, aj slama ako krmivo al. pri výrobe granúl
- priemyselné spracovanie – výr. škrobu, piva (slad. jačmeň), liehovín (whisky – jačmeň, raž), farmac. priem. (kukur., pohánka)
- na siatie

= hl. druhy - **pšenica, jačmeň, kukurica, ryža, raž, ovos, cirok, pohánka, proso**

= rýchly zdroj W; **celozrnné** – bohatý zdroj minerálov, vitamínov skup. B, vlákniny

= obilie – musí byť zdravé, čisté, bez škodcov, **skladované** v skladoch – suchých, vetrateľných, vzdušných

Stavba obilného zrna :

1. obal (oplodie)

= ochrana zrna pred vonk. prostredím

= mletím sa odstraňuje

= ťažko stráviteľný

= obsahuje: celulózu, min. látky

2. múčne jadro

= obsahuje bielkoviny (lepok), min. látky, vitamíny, enzýmy, škrob

3. klíčok

= obsahuje bielk., tuky, sachar., min.l. (Ca, P, Fe), vit. (A,D,E,skup.B), enzýmy

= sušené obil. klíčky vhod. na zvýšenie BH jedál – zahustenie mäsových, zelenin. jedál, do múčnikov, ciest, pečiva

= použ. všade tam, kde strúhanka

Druhy obilnín:

pšenica = najvýzn. chlebová obilnina

= z nej – **krupica** (hrubá, jemná, detská), **múka** (celozrnná, hrubá, polohr., hladká); **pšen. vločky**, **pšen. klíčky**

= 2 druhy (odlišné obsahom lepku)

- pekárska (mäkká)
- cestovinárska (tvrdá)

pšenica špalda

= veľmi dobre stráviteľná, vysoký obsah vitamínov B, vlákniny

= z nej **celozrn. cestoviny**, **múka**, **krúpy**

raž

= menej náročná plodina → vo vyššej nadmorskej výške

= z raže – chlebová **múka** (hladká, celozrn., výražková); **vločky**; **lieh**; **škrob**; **ražná káva**

jačmeň

= po pšen. najrozšírenejšia obilnina

= z neho – **krúpy** (na kaše, jaternice, hlienový vývar); **slad** (z namočeného, vyklíč., vysuš. slad. jačm.);

vločky

= zo sladových výťažkov aj posilňujúce preparáty pre športovcov

= **druhy**: sladovnícky, potravinársky, kŕmny

ovos

= nenáročná plodina

= ľahko stráviteľný + vysoká nutričná hodnota → vhod. pre výživu detí + chorých

= z neho – ovs. **vločky**, **ovs. ryža**, **ovs. páper**, **múka**, **krúpy**, **otruby**

proso

= v minulosti hl. plodina chudobných, neskôr nahradené zemiakmi, ryžou

= zrno bez nestráviteľ. plevy sa nazýva **pšeno** → kaše

= pred konzum. opakovane premyť horúcou vodou – na zbavenie horkosti

pohánka

= málo lepku, zle sa pečie

= z nej – krupica, múka, lúpaná pohánka

= spevňuje steny ciev, bráni vzniku zrazenín, upchávaniu ciev, zlepšuje zrak

ryža

= druhy - bahenná suchozemská

= dováža sa - lúpaná nelúpaná (paddy) pololúpaná (cargo)

= u nás sa lúpe, obrusuje, leští – tým bez pliev, ale aj vit. B-skup., Ca, Fe

= **výrobky** = predvarená ryža (varné vrecká), ryžové vločky, ryžová múka, saké (pálenka z r.)

= burizóny = sparené + pod vysokým tlakom vystrelené zrná ryže; ľahko stráviteľné; potiahnuté karamelom, čokol.

= **druhy**

- dlhozrnná (nerozvára sa, vhod. na dusenie)
- guľatozrnná (rozvára sa – na kaše, pudinky)
- natural (pololúpaná, tmavá, dlhšie varenie, výživnejšia, krátka skladovateľnosť)

kukurica

= z nej – **krupica**, **múka** (nemá lepok → bezlepková diéta), **lupienky** (corn flakes), **škrob** (maizena),

olej, pukance

= pestuje sa – kŕmna, pukancová, lahôdková;

Výrobky z obilnín

Múka, krupica, krúpy, vločky, alkohol, pukance, corn flakes, burizóny, musli

Špeciálne výrobky z obilia

= vyrábajú sa použitím špeciálnych technológií:

extrúzia – na navlhčené obilie pôsobí vysoká teplota a tlak, výrobok zväčší svoj objem a zmení štruktúru

expanzia – na suché obilie pôsobí teplo a tlak

= často sa pridávajú strukoviny, orechy, olejniný, ovocie

Výrobky:

a) **Extrudované:** müsli, snack, cereálne pochúťky

b) **Expandované:** pukance (kukuričné, pšeničné, ryžové), burizóny (ochutené/neochutené; ne/aromatizované)

Téma: 16

MLYNSKÉ VÝROBKY

= vyrábajú sa mletím obilia - zrno sa zbaví obalu a klíčka a → **múka**

= v potravinárstve sa využíva najmä **pšeničná + ražná múka**; ostatné múky = doplnok pri výrobe pečiar. výrobkov

= chyby múky: môže navlhnúť, zapariť sa, potuhnúť, byť napadnutá škodcami (roztoče, chrobáky, mole, hlodavce)

= **skladujeme** v suchých, vzdušných, vetraných skladoch, na paletách, 10 cm od steny a podlahy

= **typy múky**:

= podľa spôsobu vymieľania sú múky:

- **nízko vymletá** (výťažnosť 40 – 60 %) – biele múky = ľahko stráviteľ., dlhšia trvan., lepšia pečivosť, nižšia biologická hodnota

- **vysoko vymletá** (výťažnosť 80 – 82 %) – tmavé múky = nižšia trvanlivosť, ťažšia stráviteľ., vyššia biol. hodnota

- **celozrnné** (vymleté na 97 %) - vysoká biolog. hodnota, ťažko stráviteľné

druhy mlynských výrobkov:

- múka (mleté zrno)

- krúpy, kukurica (drvené zrno)

- pohánka, proso, ryža (lúpané zrno)

vedľajšie mlynské výrobky – použ. na výživu zvierat – **šrot; otruby** = obal zrna

druhy mlyn. výrobkov

a) **múka** – pšeničná, ražná, ovsená, kukuričná

b) **vločky** – pšeničné, ražné, ovsené, jačmenné

c) **krúpy** – jačmenné

d) **klíčky** – pšeničné

e) **otruby** – ovsené, pšeničné

f) **ryža** – v mlynoch sa u nás melie, obrusuje, leští

nelúpaná, pololúpaná, lúpaná

dlhozrnná = nerozvára sa, vhod. ako príloha; gul'atozrnná = mäkšia, rozvára sa, vhod. Na – rizoto a kaše

natural = tmava, pololúpaná, vyššia biol.hodnota, dlhšie variť, kratšia skladovateľnosť

g) **mlynské obilné zmesi** – zmes mlyn. výrobkov + ostat.zložky, určené na spotrebu po tepelnej

úprave = palacinky v prášku, piškótové cesto v prášku, kypriaci prášok do pečiva

instantné mlynské výrobky – vyrobené špec. postupom, netreba tepelne upravovať – instant.ovsené kaše

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. Rozevčenie – 5 minútky na zahriatie: <https://www.youtube.com/watch?v=Ks-1KvKQ8f4>

2. Kruhový tréning na gauči - Pri každom cvičení máš presne určený počet opakovaní, pauzu si reguluješ sám do vydýchania, kladieme dôraz na techniku vykonania cvičenia. Je tam len 6 cvičení, nenáročných. Intenzitu si upravíš počtom kôl cvičení. Na kvalitný tréning odporúčam 4 kolá cvičení. Viac či menej uprav si podľa seba.

Pred cvičením pozri video s inštrukciou: <https://www.youtube.com/watch?v=hBOntrscKQg>

A) **DREPY S ROTÁCIOU** 10 opakovaní: vykonaj drep s dotykom zadku na gauč, následne po postavení rotácia trupu doprava – následne doľava, počas celej doby cvičenia držíš vo vystretých rukách vankúš tlakom medzi 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 Lkolenom k Llakt'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 CHRBTI:

<https://www.youtube.com/watch?v=YQGugjOzqL8>

ODV – Bc. Miškolciová

Témy :

- Pomocné vozíky a sklenené vitríny
- Ponukové a príručné stoly
- Príprava jedálnych a nápojových lístkov pred začatím prevádzky
- Príprava chleba a pečiva
- Osobná príprava čašníka pred začatím prevádzky

Úlohy :

1 , Akú funkciu spĺňajú ponukové a príručné stoly ?

2 ,Kto zostavuje JL a NL ?

Vypracované témy sú žiakom zaslané na emailovú adresu. Témy si žiaci prepíšu do zošitov a zadané úlohy do 27.11.2020 mi vypracujú a odošlú na email MOV.

Akékoľvek otázky ohľadom učiva ma kontaktujte cez messenger.

ODV – Bc. Michalková

Téma: Zásady pri dusení zeleniny, cestovín.

Pečenie.

Pečenie v rúre, na panvici.

Pečenie na rošte, ražni.

Zapekanie – gratinovanie.

Témy a otázky na písomku sú žiakom odoslané na emailové adresy.

Úlohy: Učivo si zapíšte do zošitov a preštudujte !

Vyskúšaní z učiva budete formou písomky.

Odpovede mi pošlite na emailovú adresu, alebo na messenger do 25. 11. 2020 !

Vyhodnotím to na online hodine 27. 11. 2020.