

## 2.B SAMOŠTÚDIUM 23.11.2020 – 27.11.2020

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

Učivo na zopakovanie vlastnosti f.

20.11. - 27.11. 2020

2.A  
2.B

OPAKOVANIE VLASTNOSTI FUNKCII.

1. MONOTÓNNE FUNKCIE => nemení sa priebah

a.) monotónna rastúca

b.) monotónna klesajúca

monot. rastúca znamená, že stále rastie  
- neohrne sa a neklesá

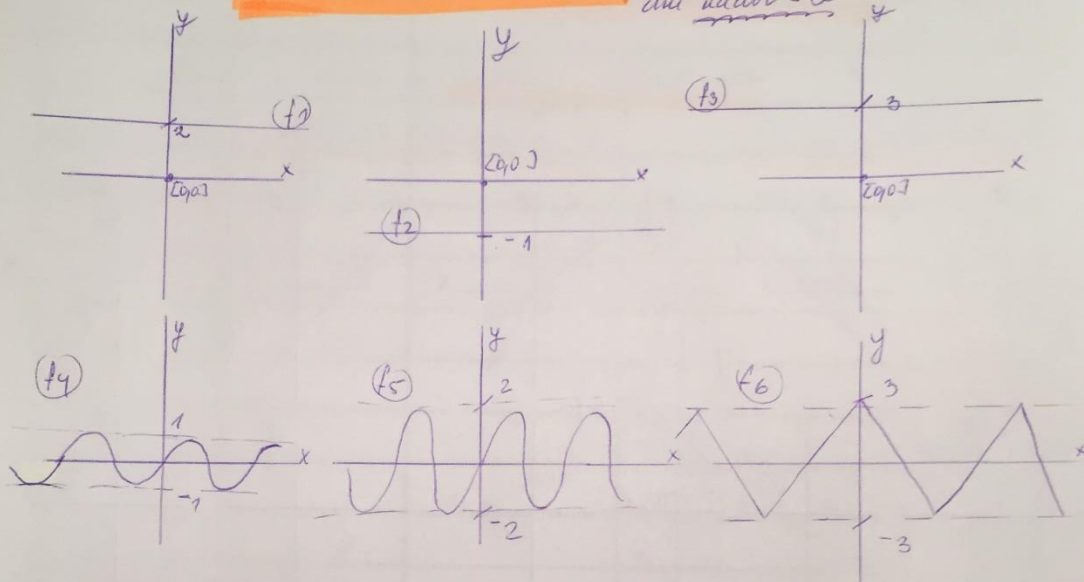
monotónna klesajúca - znamená, že stále klesá,  
neohrne sa a neklesá

---

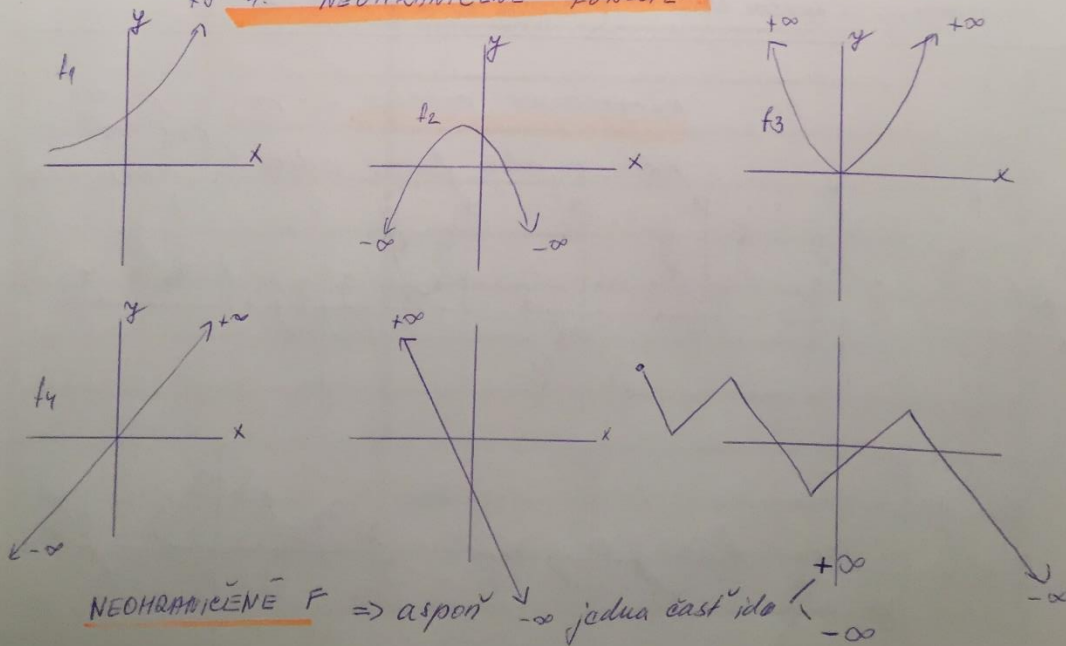
2. NE-MONOTÓNNE FUNKCIE => mení sa priebah

teda: v jednej funkcii vidíme časť rastúcu / časť klesajúcu

3. OHRANIČENĚ FUNKCIE su také, které vajídu nahor ani nadol  $-\infty$   $+\infty$



4. NEOHRANIČENĚ FUNKCIE



NEOHRANIČENĚ F  $\Rightarrow$  aspoň  $-\infty$  jedna část jde  $+\infty$   $-\infty$

## **SJL - PaedDr. Krajčovičová**

Rozprávanie ako slohový postup i slohový útvar

Rozprávanie je zachytenie udalosti v časovej postupnosti. Môže byť sloh. postupom i slohovým útvarom. Umelecké rozprávanie využíva dramatické stupňovanie zápletky: zauzľovanie deja až po vyvrcholenie deja a potom k jeho rozuzleniu.

Autorská reč

Je prostriedok objektívneho rozprávania. Autor ňou sám za seba alebo v stotožnení s rozprávačom, navonok akoby nezainteresovane, rozvíja príbeh, opisuje a komentuje konanie postáv, uvádza reč postáv a zobrazuje prostredie. Toto všetko dopĺňa aj úvahami, ktoré sú viac alebo menej späté s príbehom. V epickej umeleckom diele teda autor okrem rozprávania používa aj ďalšie slohové postupy a úvahy: OPIS, CHARAKTERISTIKA, ÚVAHA.

Býva zväčša v tretej slovesnej osobe minulého času.

Reč postáv

Jeden z prostriedkov, ktorým autor dramatizuje, oživuje rozprávanie je reč postáv. Realizuje sa dialógom. Dialóg v epickej próze je rozhovor dvoch (viacerých) postáv diela. Jedna časť dialógu – prehovor jednej postavy sa volá REPLIKA a vyjadruje sa PRIAMOU REČOU. Dialóg má rozličné funkcie: rozvíjať príbeh, stupňovať konflikt alebo charakterizovať postavy. NEVLASTNÁ priama reč slúži na vyjadrovanie vnútornej reči postáv.

Dramatizujúce jazykové prostriedky

Medzi jazykové prostriedky, ktorými možno zvyšovať napätie, patria:

- krátke vety, opakovanie
- nedokončené vety
- historický prízent

Rozprávanie je zachytenie udalostí v časovej postupnosti. Môže byť slohovým postupom alebo aj slohovým útvarom. Umelecké rozprávanie využíva dramatické stupňovanie zápletky: zauzľovanie deja až po vyvrcholenie deja a potom k jeho rozuzleniu.

Rozprávanie ako slohový postup - pri písaní slohu - Ú, J, Z.

Rozprávanie ako slohový útvar – použitie má v umeleckej literatúre a má niekoľko častí:

1. autorská reč – uvedie do deja
2. reč postáv – monológ, dialóg
3. replika – jedna reč z dialógu
4. dramatizujúce prostriedky –nedokončené vety
5. individuálny štýl

## **ANJ - Mgr. Ondrušová**

Opakujete lekciiu 6 – opakovanie na test.

**Nová úloha:**

Slovná zásoba 7. lekciiu – učíte sa svojim tempom. V učebnici na str. 52-53 – prečítajte si text „Families 2gether“, vypracujte k nemu cvičenia 1,2 podľa zadania. Na str. 113 vypracujte cv.5 (pracujte so slovníkom). V pracovnom zošite vypracujte na str.56 cv.1,2 a na str.58 cv.1. (nemusíte posielat', s pomocou slovníka by ste to mali bez problémov zvládnuť, kontaktujte ma, ak si s niečím neviete rady)

## **NEJ - Mgr. Nováčiková**

- naučiť sa slovíčka zo 7. lekciiu
- s. 70 - časové údaje - zopakovať zo základnej školy
- s. 63 - Mein Tag – Uhren....
- s. 182/1, 2
- napíšte 8 príkladov na časové údaje, musia tam byť uvedené aj minúty

Ak niekto zo skupiny nerozumie učivu, viete, že mi môžete dať vedieť a vysvetlím vám to. Pošlite mi len 8 príkladov na časové údaje (daniela.novacikova@gmail.com), ostatné si vypracujte v cvičebnici alebo do zošita. Vypracované cvičenie mi musíte poslať najneskôr štvrtok do 12. hod.

## RUJ – Mgr. Chudá

завтракать –  
raňajkovať

ужинать – večerať

чистить зубы –  
umývať si zuby

ехать на машине –  
jazdiť na aute

обедать – obedovať

принимать душ –  
sprchovať sa

идти на работу –  
ísť do práce

читать газету –  
čítať noviny



1. \_\_\_\_\_



2. \_\_\_\_\_



3. \_\_\_\_\_



4. \_\_\_\_\_



5. \_\_\_\_\_



6. \_\_\_\_\_



7. \_\_\_\_\_



8. \_\_\_\_\_

### 2

Na týchto obrázkoch vidíte ďalšie činnosti, ktoré sú zároveň napísané po rusky. Priradte k nim správny slovenský preklad!

ísť spať | ísť z domu | zobudiť sa | upratať byt |  
stretnúť sa s priateľmi | vstávať

### § 7.3

Prvá osoba slovesa  
выходить  
znie я выхожу.



1. просыпаться



2. вставать



3. выходить из дома



4. убирать квартиру



5. встречаться  
с подругой



6. ложиться спать

K prvým obrázkom priradte ruské ekvivalenty slov/vľavo /, k druhým obrázkom priradte slovenský preklad. Zaslať prosím obvyklým spôsobom do konca týždňa

## OBN – Mgr. Chudá

Forma štátu

Je to spôsob, akým sa v štáte rieši štátna moc, aký režim nastoľuje, ako je usporiadaná krajina, aké štátne inštitúcie sú v štáte, aké sú vzťahy medzi nimi.

**Konkrétnu formu štátu určuje:**

- Forma vlády
- Územnoorganizačné členenie štátu
- Štátny, politický režim

**Formu vlády podľa štruktúry najvyšších orgánov poznáme:**

**Monarchiu**

- Na čele je panovník, monarcha s rôznym titulom / kráľ, cisár, cár, sultán/. Panovník má rôzne privilégiá, k moci sa dostáva dedične, nie je politicky zodpovedný, je zväčša formálnou hlavou štátu.

**Republiku:**

**parlamentná**

- Na čele štátu je osoba, ktorú na časovo obmedzené obdobie volí buď parlament, alebo ho volia občania/ u nás prezident/. Vládu menuje prezident, ktorý jej zostavením väčšinou poverí predsedu najsilnejšej politickej strany po voľbách. Schvaľuje ju parlament. Vláda je za svoju činnosť zodpovedá parlamentu, ktorý jej môže vyjadriť nedôveru. Táto forma je v Slovenskej republike.

**prezidentská**

- Hlavou štátu je prezident, volia ho občania v prezidentských voľbách/ Franciia, Rusko, /alebo volitelia/USA/. Prezident nezodpovedá parlamentu, má rozsiahle právomoci, môže vetovať/ zastaviť/ prijatie a realizáciu zákonov.

**Diktatúru/ samovláda/**

- Politická moc je sústredená v rukách neobmedzeného vládca, alebo malej skupiny ľudí.
- Voľby sa buď nekonajú, alebo sú formálne
- Hlava štátu sa dostáva k moci väčšinou nelegitímne, napr. štátnym prevratom – vojenská, fašistická...

## **NAV - Ing. Vichnárová**

1. Autorita a hierarchia v Cirkvi

*Vysvetlenie, v čom spočíva autorita Cirkvi.*

*Služby v Cirkvi.*

*Základná organizačná štruktúra Cirkvi.*

**Učivo je žiakom vysvetlené prostredníctvom videokonferencie.**

## **CHEM – Mgr. Mišeje**

Téma :ROZDELENIE A PREHĽAD PLASTOV.

Úloha: Vypracovať tému : ROZDELENIE A PREHĽAD PLASTOV vzniknutých polymerizáciou a polykondenzáciou .

1, Charakterizujte makromolekulové látky.

2,Popíšte chemické reakcie -polymerizácia, polykondenzácia .

3,Popíšte plastické látky vzniknuté –polymerizáciou PS, PE, PVC,PP,PTFE,PMMA,PVAC

4,Popíšte plastické látky vzniknuté - polykondenzáciou PES,PAD,FENOPLASTY,AMINOPLASTY

Tému je potrebné poslať na mail [beata.miseje@sosoasto.sk](mailto: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.

## **ETV – Mgr. Janoušková**

### **ZDRAVIE**

Si zdravý? Predtým než odpovieš, porozmýšľaj o tom, čo to vlastne je "byť zdravý". Neznamená to iba netrpieť nejakou chorobou: zdravie znamená určitú mieru fyzickej a duševnej sily i čulosti, ich vzájomnú rovnováhu a pocit pohody.

Stav organizmu sa s časom mení, neustále je ovplyvňovaný vonkajším i vnútorným prostredím. Zdravie je normálny stav organizmu charakterizovaný neprítomnosťou žiadnej choroby. Zdravie je taký psychický a fyzický stav organizmu, pri ktorom všetky jeho funkcie fungujú optimálne. Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie je zdravie definované ako "**stav kompletnej fyzickej, duševnej a sociálnej pohody**".

Zdravie je veľmi krehké a ľahko zraniteľné. Ak si ho chceme udržať, mali by sme sa vhodne stravovať, mať dostatok telesného pohybu, výdatne spať a vyhýbať sa napätiu a zhonu, teda stresom. V chudobných krajinách je nedostatok potravy, ba dokonca aj pitnej vody, preto tam ľudia trpia vážnymi zdravotnými problémami. V iných častiach sveta sú zas ľudia vystavení stresu, málo sa pohybujú a prejedajú sa, z čoho vznikajú srdcovo-cievne a iné civilizačné choroby. Ľudia si ničia zdravie aj nadmerným pitím alkoholu, fajčením a užívaním drog.

#### Udržiavanie zdravia

Naše zdravie veľmi závisí od toho, čo jeme. Zdravá výživa má obsahovať veľa zeleniny, ovocia, mliečnych výrobkov a málo tučného mäsa, cestovín, slaných a sladkých jedál. Športovanie posilňuje srdce a predchádza tučnote.

#### Duševné zdravie

Duševné zdravie je rovnako dôležité ako zdravie telesné. Stres, užívanie návykových látok (alkohol, drogy), rôzne telesné choroby a rodinné rozvraty – to všetko môže spôsobiť viac či menej vážne duševné ochorenia. Psychiatri, lekári, ktorí sa zaoberajú duševnými chorobami, pomáhajú postihnutým ľuďom nielen liekmi, ale uzdravujú ich aj pomocou hudby alebo tak, že ich podnecujú, aby si navzájom rozprávali o problémoch, takéto spôsoby liečby sa nazývajú psychoterapia.

#### Preventívne prehliadky

Vďaka preventívnym lekárske prehliadkam sa už v ranom štádiu zistia také vážne choroby, ako je napríklad rakovina, takže ich ešte možno vyliečiť. Dôležité je aj včasné zistenie dedičných chorôb, čiže takých, ktoré nás môžu postihnúť preto, že sme sa s náklonnosťou k nim už narodili, zdedili sme ich po svojich predkoch.

#### Očkovanie

Zdravie závisí od imunity organizmu, čiže od jeho odolnosti voči nákazám a schopnosti včas zneškodniť nákazu. Jedným zo spôsobov zabezpečenia tejto odolnosti, ktorej zmyslom je predchádzanie chorobám, je očkovanie. Očkovanie môže byť pasívne – vtedy sa do organizmu vpravujú hotové protilátky proti určitej chorobe, alebo aktívne, keď sa vpravujú do tela mikroorganizmy, prípadne ich produkty, ktoré podnietia tvorbu protilátok. Očkuje sa napríklad proti tetanu, záškrtu, rubeole, tuberkulóze, ovčím kiahňam.

Odpovedzte na tieto otázky:

1. Vymenujte 6 tzv. civilizačných chorôb:

<https://www.procare.sk/viete-ktore-moderne-choroby-najviac-ohrozuju-nase-zdravie/>

2. Na čo slúžia preventívne prehliadky?

3. Aký je rozdiel medzi pasívnym a aktívnym očkovaním?

4. Dajte 3 príklady, proti čomu sa ešte môžeme dať očkovať (okrem povinného očkovania proti tetanu, záškrtu, rubeole, tuberkulóze, ovčím kiahňam)

Odpovede na otázky mi pošlite obvyklým spôsobom do 27. 11. do 14.00

sona.janouskova@gmail.com

## **DEJ – Mgr. Urbanová**

### **Svetový konflikt a Slováci**

Slovensko ako súčasť Rakúsko-Uhorska bolo najpriemyselnejšou oblasťou Uhorska. Všetky továrne však pracovali pre potreby vojska. Na dedinách chýbal dobytok a pracovná sila, v mestách chýbali potraviny a palivo.

V továrňach nastúpili do práce ženy, starci a deti. Z necelých 3 000 000 Slovákov narukovalo 450 000 mužov, ktorí bojovali na bojiskách v Haliči, v Karpatoch, v Srbsku a na talianskom fronte. 70 000 padlo, 62 000 bolo zmrzačených.

Roľníkov ničili rekvirácie- to znamená násilné odobratie produktov pre potreby armády. Bol zavedený pridelový systém, často však nebolo čo prideliť. Vyvolávalo to vzbury a štrajky za zlepšenie zásobovania potravinami, prekvital čierny trh, špekulácie a úžerníctvo.

Navyše pretrvávala silná maďarizácia, cenzúra a politický dozor.. Prestali vychádzať slovenské časopisy a denníky. Slováci snívali o slobode a samostatnosti, najskôr to mala byť federácia v rámci Rakúsko- Uhorska, no neskôr sa zamerali na vyspelejší a kultúrne blízky český národ. Kvôli prenasledovaniu z maďarskej strany vznikali tajné odbojové skupiny, v ktorých pracovali nasledovní politici: Matúš Dula, Vavro Šrobár, Andrej Hlinka, Milan Hodža a ďalší.

Cieľom bolo dosiahnuť úplnú samostatnosť Slovenska a spoločnú štátnosť Čechov a Slovákov.

Posledný termín na odovzdanie projektu je 25.11. Urbanová

Zopakujte si, bude písomka:

1. Memorandum slovenského národa, charakterizuj
2. Kde sa nachádzali 3 slovenské gymnázia
3. Matica slovenská- čo o nej vieš?
4. Charakterizuj dualizmus
5. Rakúsko- maďarské vyrovnanie, čo o ňom vieš?
6. Charakterizuj Rakúsku časť a Uhorskú.
7. 1. Svetová vojna, príčina a zámienka
8. Trojspolok a dohoda, ktoré štáty ich tvorili?
9. Aký bol charakter vojny?
10. Najväčšie bitky 1. Svetovej vojny.

## **NOV – RNDr. Žiarna**

**Téma: 22**

### **HRUBÉ ČREVO**

= začína sa v pravej bedrovej jame slepou rozšíreninou - slepým črevom

= dl. – 1,5m; š.- 5-8 cm

= sliznica H-čreva

- hladká - nemá klky, iba nízke riasy;
- obsahuje bunky-produkujú hlien

= 6 častí:

- slepé črevo s červovitým výbežkom ↔ apendix (jeho zápal = apendicitída – napr. pri črev. infekcii)

- výstupná časť
- priečna časť
- zostupná časť
- esovitá časť

- konečník - prechádza do análneho kanálu a končí análnym otvorom

= do H-čreva prichádza kašovitý obsah tvorený nestráv. zvyškami potravy, živín, min. látok, voda, zvyšky tráv, štiav,

= začína sa plniť 4-8 hod. po konzume jedla

= v ňom spätná resorpcia vody a minerálnych látok (Na, K, Ca, Cl,...), čím sa obsah zahusťuje.

= na obsah pôsobí činnosť baktérie, kt. v ňom stále žijú (bakt.- kvasné (Escherichia coli; hnilobné)

=pôsobením bct + zahusťovaním sa obsah H-čreva mení na výkaly

= kvasením → plyny ↔ povzbudzujú pohyby čreva

= pohybmi posun obsahu; po 18-30 hod. po jedle – zvyšky do konečníka –pri naplnení →

vyprázdňovací (defekačný) reflex = svalovina konečníka sa zmrští a pri súčasnom ochabnutí zvierača sa konečník vyprázdni.

= pre dobré vyprázdňovanie - dôležitá vláknina (celulóza, pektíny, lignín)

**Téma: 23**

### **ÚLOHA PEČENE A ŽLČNÍKA PRI TRÁVENÍ**

## Pečeň

- = najväčšia žľaza ľudského tela (1,5 kg)
- = uložená v pravej hornej časti bruš. dutiny
- = tvar -  $\Delta$ -tý
- = hnedočervená farba
- = hladká, pevná, pružná a krehká
- = má silnú regeneračnú schopnosť
- = zložená z pečenej buniek – hepatocytov  $\leftrightarrow$  tvoria pečenej **lalôčky** (zložky tkaniva pečene)
- = rozdelená na
  - **pravý** (väčší) **lalok** – na jeho spod. str. sa nachádza **žlčník**
  - **ľavý** (menší) **lalok**
- = zásobárňou krvi (3/4 l).
- = dôležitá pri metabolizme živín (sach., bielk., lipidy)
- = účasť na trávení v T-čreve
- = z tráviacej rúry sa do pečene dostáva veľa vstrebávaných látok - tie tu spracované, premenené, uložené v vrátené späť do krvi.
- = niekt. látky krvi v pečeni odbúravané a ich metabolity obličkami z tela vylučované
- = časť metabolitov vylučuje pečeň v podobe žlče do dvanástnika.
- = nevyhnutná pre život – pri rozsiahlom poškodení - smrť

### Funkcie pečene:

- tvorba žlče  $\leftrightarrow$  obsahuje žlčové kyseliny – dôlež. pre trávenie + resorpciu tukov, vitam. rozp. v tukoch, kt. sa vďaka žlči vstreb. do organizmu v T-čreve
- pečeň bunky tvoria 0,5 – 0,7 l žlče/deň
- premena glukózy na živočíšny sach. – glykogén (tu uložený do zásoby)
- tvorba bielkovín,
- tvorba tukov zo sacharidov (v pečeni sa ukladá tuk, čo umožňuje i uloženie vitamínov rozp. v tukoch)
- tvorba močoviny
- tvorba látok na zrážanie krvi (fibrinogén)
- odbúravajú sa tu hormóny
- zásobáreň vitamínov (napr. B12, A, D) a minerálov (Fe, Cu, Co),
- detoxikácia organizmu (pri dlhodob. pôsobení niek. toxínov  $\rightarrow$  poškodenie peč. (alkohol, sedatíva...))
- produkuje asi 1/7 tepla z celkového množstva v tele (metabol. dejmi) – odtiaľ do ostat. tela

### Žlčník

- = má hruškovitý tvar
- = dl. 8-12 cm, objem 50-80 ml
- = hl. funkcia = **zhromažďovanie žlče a jej vylučovanie** do dvanástnika v prípade potreby
- = zásobáreň žlče
- = žlč = zmes: žlčových kyselín, cholesterolu, bielkovín, min. solí, farbív (bilirubín - vzniká rozpadom erytrocytov)
- = časť utvorenej žlče z pečene do 12-nika, časť do rezervoáru - žlčníka
- = žlč potrebná
  - na neutralizáciu kyslej tráveniny v dvanástniku,
  - na vstrebávanie tukov a v nich rozpustných vitamínov
- = ochorenia žlčníka – zápal žlčníka, žlč. kamene, karcinóm

## Téma: 24

### ÚLOHA PANKREASU PRI TRÁVENÍ

#### Podžalúdková žľaza (pankreas)

- = podlhovastý tvar (dl. - 20 cm)
- = uložený na L-strane, pod a čiastočne za žalúdkom
- = endokrinná žľaza (produkuje hormón inzulín a glukagón)
- = pankreatický vývod ústi do dvanástnika vedľa žlčového vývodu
- = časti:



- hlava
- telo
- chvost pankreasu

= funkcia

- exokrinná (enzýmy - trypsín, amyláza, lipáza)
- endokrinná funkciu - hormón inzulín a glukagón

**pankreatická šťava** – zloženie:

- trypsín (štiepi bielkovín),
- pankreatická lipáza (štiepi tuky)
- pankreatická amyláza (štiepi škrob)
- soli neutralizujúce kyslú tráveninu

## Téma: 25

### PREHĽAD TRÁVENIA; VSTREBÁVANIE

= spracovanie prijatej potravy prebieha v troch za sebou nasledujúcich dejoch:

- trávenie,
- vstrebávanie,
- odstraňovanie nestráviteľných, nestrávených a odpadových látok z tela

= rozkladanie a vstrebávanie potravy v tele

= **biochemické** (enzymatické) **procesy v tráviacom systéme** => rozklad potravy na jednoduchšie látky vstrebateľné do organizmu

#### **Trávenie**

= chemické štiepenie vysokomolekulárnych l. (bielkoviny, tuky, cukry) na l. jednoduché

= prebieha v rôznych častiach tráviacej sústavy za účasti enzýmov a vody

= **metabolizmus** - spracovanie prijatej potravy; **premena látok a energie**

= chemické štiepenie zložitých zlúčenín (bielkoviny, tuky, cukry) na látky jednoduché

= prebieha v rôznych častiach tráviacej sústavy

= naň nadväzuje – vstrebávanie → vylučovanie (odstránenie nestráviteľ., nestráv. zložiek potravy, toxínov z tráv. súst.)

= trávenie živín:

- sacharidy – ústna dutina (sliny), tenké črevo (pankreat. + črevná šťava)- z neho resorpcia do krvi
- bielkoviny – žalúdok (žalúd. šťava), tenké črevo (pankreat. + črevná šťava)- z neho do krvi ako AMK
- tuky – tenké črevo (pankreat. šťava)

= **metabolizmus** - zahŕňa

- **katabolizmus** = rozklad/štiepenie zložitých látok na jednoduché => uvoľnenie energie
- **anabolizmus** = syntéza látok (z jednoduchších zložitých) telu vlastných => spotreba energie
- **ukladanie** niekt. látok do zásoby v tele - v prípade potreby sa uvoľnia (zásobné látky = lipidy, sacharidy)

= počas trávenia - **vylučovanie tráviacich štiav**

Prehľad tráviacich enzýmov

Enzým	štiepi	produkt štiepenia	výskyt v
<i>amyláza slín</i>	sacharidy	maltóza	ústna dutina
<i>amyláza pankreatická</i>		dextríny, maltóza monosacharidy	tenké črevo
<i>disacharidáza</i>			
<i>pepsíny</i>	bielkoviny	polypeptidy	žalúdok
<i>trypsín</i>		peptidy	tenké črevo

<i>enteropeptidáza</i>			
<i>aminopeptidáza</i>		peptidy a aminokyseliny aminokyseliny	
<i>dipeptidáza</i>			
<i>lipáza</i> (pankreatická)	tuky	glycerol a mastné kyseliny	tenké črevo

## EKN – Ing. Beková

### ▪ TRH A TRHOVÝ MECHANIZMUS

- Cena
- Konkurencia

### ▪ OPAKOVANIE

- Trh
- Typy trhov
- Základné ekonomické otázky
- Trhové subjekty

Učebné texty poslané na mailové adresy žiakov.

## 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. Rozevíčenie** – 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 inštruktážou: <https://www.youtube.com/watch?v=hBOntrscKQg>

A) **DREPY S ROTÁCIU** 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 Plaktu a Lkoleno k Llaktu

**3. FIT TABATA:** je vysoko intenzívny intervalový tréning, účinný pri spaľovaní tukov.  
5 minút intenzity: <https://www.youtube.com/watch?v=x5risLMLWHE>

**4. CVIČENIA PRE ODSTRÁNENIE BOLESTI CHRBTÁ:**  
<https://www.youtube.com/watch?v=YQGugjOzqL8>

### **ODV – Ing. Šestáková**

**Témy: Pokrmy na objednávku**

**Studené nealkoholické nápoje: ovocné a zeleninové šťavy, mlieko a mliečne výrobky**

Študijný materiál poslaný na mailové adresy žiakov .

**DÚ:** Pripravte si doma smoothie alebo milk shake podľa vlastnej chuti, napíšte do zošitov receptúru a odfoťené pošlite na môj mail do 20.11.2020. Počet porcií nechávam na vás. Prosím dajte si záležať aj na estetickom vzhľade pripraveného nápoja.

### **ODV – Ing. Emilová**

**Témy: Druhy potravín používaných na prípravu minútok**

**Teplé nealkoholické nápoje: káva, kakao, čokoláda - 1.časť**

Študijný materiál poslaný na mailové adresy žiakov .

**DÚ:** Pripravte si doma ľubovoľný teplý nápoj, naservírujte ho, odfoťte a napíšte do zošita pracovný postup . Úlohu vypracujte do 29.11.2020. Prosím, dajte si záležať aj na estetickom vzhľade a servise pripraveného nápoja.