

## 1.C SAMOŠTÚDIUM 30.11.2020 – 4.12.2020

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

Žiaci, príklady vypracovať a poslať dňa 8. 12. 2020 / utorok / prosím dodržať termín ! poriadne zopakovať : percentá, úmernosť priamu aj nepriamu. Nové Učivo dostanete až ďalší týždeň. Veľa zdraru! 🍀🌻 Čakajdová

1. C		27. 11. - 4. 12. 2020		VYPRACOVANÉ POSLAŤ 8. 12. 2020	
				MENO + TRIEDA	
OPAKOVANIE		%		Priama úmora, Nepriama úmora	
1.	Do kina malo prísť 80 ľudí. Prišlo iba 50 ľudí. Koľko to bolo % z tých čo mali prísť?			Prišlo:	%
2.	Dva brigádnici spolu dostali 640€. Rozdelili si ich v pomere 3:5 Koľko dostala prvá a koľko druhá?	1.	2.		
3.	3 cukrárky napecú za hodinu 210 koláčov. Koľko koláčov napecú za hodinu 7 cukráriek?			7cukráriek:	
4.	3-ja kamaráti porýľujú záhradu za 2,5 hodín. Za aký čas porýľujú tú istú záhradu 5 kamarátov?			5 kamarátov:	

## **SJL - PaedDr. Krajčovičová**

### **Svetová stredoveká literatúra**

Patria do nej :

#### **ORIENTÁLNA LITERATÚRA - indická literatúra, čínska, perzská a arabská.**

Významné miesto v nej patrí arabskej literatúre:

#### **ARABSKÁ LITERATÚRA**

##### **Korán:**

Svätá kniha moslimov.

- Základné náboženské dielo islamu a arabskej kultúry.
- Zostavil ho pravdepodobne prorok Mohamed v 7. storočí nášho letopočtu.
- Je písomným záznamom božích právd pripisovaných práve Mohamedovi.
- Najstaršie časti vznikli v Mekke, majú poetický charakter a odrážajú zvyšky primitívnych kultov.
- Novšie časti majú dogmatický charakter, sú to mravoučné a kultové predpisy Mohamedovho učenia, v ktorých sa opiera o náboženské predstavy židovského a kresťanského náboženstva. (dogma - je v širšom zmysle nespochybniteľný autoritatívny názor, výpoveď či zásada. V užšom zmysle (v cirkvách) je to záväzná, normatívna výpoveď v oblasti viery.)
- Korán sa delí na časti, kapitoly – **súry** (súra - zjavenie).
- Súry sú zoradené podľa dĺžky od najdlhšej po najkratšiu.
- Súry sa ďalej delia na **ajáty** – verše za vieru (ajáty – zázračné zjavenia).

#### **INDICKÁ LITERATÚRA:**

##### **Tisíc a jedna noc:**

- Je to zbierka ľudových rozprávok indického pôvodu.
- Dielčie príbehy sú zakomponované do rámcového deja, ktorého hlavnými postavami sú Šeherezáda a Kráľ Šahriár.
- Kráľ Šahriár pod vplyvom nevery svojej manželky necháva si každú noc priviesť novú dievčinu a ráno ju dá popraviť.
- Poslednou v meste je Šeherezáda, ktorá si zachráni život rozprávaním príbehov, ktoré sa nikdy neskončia pred svitaním.

Medzi najznámejšie príbehy diela Tisíc a jedna noc patria rozprávky: **O kupcovi a džinovi, O Aladinovi a čarovnej lampe, O lietajúcom koňovi, O Sindibádovi,...**

#### **EURÓPSKE STREDOVEKÉ LITERATÚRY - 5. - 15. storočie**

##### **Spoločensko-politické podmienky:**

- Rozvíjali sa vo feudálnom spoločenskom prostredí.
- Feudálne prostredie bolo definované vzťahom k pôde, resp. množstvom vlastnenej pôdy.
- Vzťahy v celej spoločnosti boli veľmi komplikované.
- Celá spoločnosť bola veľmi ovplyvnená náboženstvom.
- Hlavnou autoritou bola katolícka cirkev, ktorá vplývala na všetky oblasti života.
- Spoločnosť bola rozdelená do troch stavov, kde pochopiteľne najpočetnejší mal situáciu najťažšiu. Bolo mu súdené riadiť sa heslom „ora et labora“ (modli sa a pracuj), dodržiavať desať božích prikázaní a žiť asketickým (odriekacím) spôsobom života.
- Náboženstvo malo určujúci vplyv aj na umenie.
- V umení dominoval románsky i gotický štýl, ktoré sa orientovali na náboženské motívy.
- Literárnou autoritou bola Biblia.
- Za dôležité sa pokladali posmrtný život (nie pozemský) a forma literárneho textu (nie obsah).
- V roku 1445 Nemecký Johann Gutenberg vynášiel kníhtlač.
- Prvovytlačené knihy do roku 1500 sa nazývajú inkunábuly.

Stredoveká literatúra je tvorená písomníctvom obdobia po páde Západorímskej ríše (476).

##### **Vyznačovala sa viacerými charakteristickými črtami:**

Hlavnými funkciami literatúry boli poznávací a náučný, potlačená bola zábavná zložka.

1. **Synkretizmus** – splyvanie literárnych druhov a žánrov, i umeleckej a vecnej literatúry ako takej
2. **Univerzálnosť**

3. **Nemenlivosť** – nemenné pravidlá a autorita
4. **Imitácia** – napodobňovanie
5. **Parafrázovanie** – prerozprávanie
6. **Topickosť** – ošúchanosť
7. **Ornamentálnosť** – ozdobnosť
8. **Rétorickosť** – kvetnosť jazyka
9. **Transcendentálnosť** – nadprirodzenosť
10. **Mystika** – neprirodzenosť
11. **Alegória** – inotaj, druh nepriameho pomenovania, ktoré sa nemôže alebo nesmie povedať priamo.
12. **Symbolika** – symbol vzniká na základe zaužívaného označenia, abstraktný pojem sa nahrádza pojmom konkrétnym: nešťastie – čierna mačka, láska – srdce,...
13. **Idealizované typizovanie** – postavy s tradičnými vlastnosťami. Postup, pri ktorom sa nezdôrazňujú individuálne, ale všeobecné vlastnosti, čím sa vytvorí idealizovaný typ, ktorý má tradičné a typické vlastnosti.
14. **Objektívnosť** – bez psychologickkej motivácie
15. **Amplifikačné** (rozširovacie) a **kumulačné** (hromadiace) jazykové prostriedky
16. **Opis** osoby závisí od jej dôležitosti
17. **Texty** určené na prednes

V stredoveku sa rozvíjala napr.:

### FEUDÁLNA NÁBOŽENSKÁ LITERATÚRA:

- Vznikala v cirkevnom prostredí za účelom vychovávať a vzdelávať.
- Hlavnou postavou je **svätec schopný konania zázrakov**, cez ktorého dielo vyzdvihuje kresťanské cnosti oddanosti Bohu, múdrosti, mravnosti, statočnosti a askézy.
- Svätec je múdry, odvážny, výnimočný hrdina.
- Na základe kontrastu hriech – ideál je tak vytvorený ideál kresťanskej dokonalosti.

**Najdôležitejšími žánrami uvedenej literatúry boli:**

- **lyrické piesne**
- **legends** - je stredoveký epický žáner s náboženskou tematikou. Obsahovala životné príbehy svätcov so zázračnými a fantastickými prvkami a motívmi. Opisovala reálnu historickú udalosť, ktorá obsahuje jednu vec nie celkom realistickú.
- **hagiografie** – životopisy svätcov
- **exemplá** – krátke príbehy o mravnosti, o kladných a záporných vlastnostiach človeka (bájka, poviedka)
- **mystériá** – náboženská dráma (divadelná hra)

**Hlavní predstavitelia:**

**František z Assisi:**

- Básnik, potulný kazateľ.
- Zakladateľ františkánov.
- Napísal prvú súvislú taliansku literárnu pamiatku **Spievanka**.

### ANJ – Mgr. Valachová

<https://www.perfect-english-grammar.com/present-simple-exercise-7.html> (k tomuto jednému cvičeniu urobte z viet yes/no otázku a zápor, čiže budete mať 15 otázok a 15 záporov)

<https://www.perfect-english-grammar.com/present-simple-exercise-16.html>

<https://www.english-4u.de/en/tenses-exercises/present-simple.htm>

<https://www.english-4u.de/en/tenses-exercises/present-simple2.htm>

<https://www.english-4u.de/en/tenses-exercises/present-simple3.htm>

<https://www.english-4u.de/en/tenses-exercises/present-tense-simple.htm>

<https://www.english-4u.de/en/tenses-exercises/present-tense.htm>

<https://www.english-4u.de/en/tenses-exercises/simple-present.htm>

## NEJ – Mgr. Nováčiková

- učebnica s. 24 - prečítajte si text
- učebnica s. 25/3 - doplňte podľa textu a vyplňte podľa vzoru určité a neurčité členy a osobné zámená
- pracovný zošit 33/6. – spojky „aber“ a „sondern“
- pracovný zošit s. 33/6.1

Tento týždeň mi nemusíte posilať vypracované úlohy, cvičenia by ste mali bez problémov zvládnuť. Kontaktujte ma v prípade, ak niečomu nebudete rozumieť.

## NAV - Ing. Vichnárová

1. Ježiša Boží Syn a Syn človeka

*Popísať ponímanie Ježiš Krista v evanjeliách.*

*Definovať učenie katolíckej Cirkvi o osobe Ježiša Krista.*

*Obhájiť historickosť a Božstvo Ježiša Krista.*

**Učivo je žiakom vysvetlené prostredníctvom videokonferencie.**

## OBN – Mgr. Chudá

### TYPY RODINY

- Rozlišujeme hlavné typy rodiny na základe troch kritérií:

**a) Forma usporiadania rodiny – aké príbuzenské zväzky v nej prevládajú:**

1. *Nukleárna (základná) rodina* – rodinné vzťahy sú založené na manželských vzťahoch a ich potomkoch, pričom pokrvní príbuzní manželov sú druhoradí (vyspelé moderné spoločnosti)
2. *Rozšírená rodina* – základ rodinných vzťahov tvoria pokrvní príbuzní a manželskí partneri sú druhoradým prvkom (tradičné spoločnosti s rodovým alebo kmeňovým usporiadaním (kmene v Indii – strýko dieťaťa, Indonézia - príbuzní, Izrael – kibuc – komúna – kolektívna starostlivosť)

**b) Vzor autority v rodine – hierarchia moci a prestíže:**

1. *Patriarchálna rodina* – moc v rodine je výlučne alebo prevažne v rukách muža
2. *Matriarchálna rodina* – moc je v rukách ženy
3. *Egalitárna rodina* - moc je rovnomerne rozdelená medzi muža a ženu

*V tejto časti by sme si mali uvedomiť, že:*

- *Model rodiny, ktorý máme u nás – nukleárna rodina - , nie je typická v každej krajine*
- *Že rovnoprávnosť medzi mužom a ženou v rodine /egalitárna rodina/prechádzala a prechádza vývinom a nie je pre každú krajinu samozrejmosťou*

## INF – Mgr. Lacika

### Netiketa a bezpečnosť na internete

#### Netiketa

**Netiketa** je súhrn pravidiel, ktorých dodržiavaním si udržíme status slušného človeka vystupujúceho online. Dá sa to povedať aj tak, že sa nemôžeme spoliehať na anonymitu internetového sveta, pretože človek je vždy ľahko vystopovateľný.

Práve anonymita sa podpisuje na tom, že mnoho ľudí sa v internetových diskusiách správa vulgárne, ba priam až nepríjemne voči druhým ľuďom.

Netiketa je pôvodne **anglicky písaný dokument**, ktorý určuje relatívne veľký rozsah pravidiel od bežných ľudí až po administrátorov. Vychádza pritom zo všeobecne uznávaných noriem, na ktoré si ľudia vo virtuálnom svete zvykli, a ktoré považujú za žiaduce a morálne zdravé.

Pravidlá slušného správania sa v internete:

- Nikdy nezabúdajte, že na druhom konci sú ľudia a nie počítač. To čo anonymne napíšeme stroju by sme možno nikdy nepovedali dotyčnému do očí
- Dodržiavajte všetky pravidlá slušnosti z normálneho života. Čo je zlé v bežnom živote, bude určite nevhodné aj na internete
- Zistite si, kde sa nachádzate. Cez internet totiž komunikujete s ľuďmi z celého sveta. A čo je v jednej skupine na internete dovolené, iná to môže považovať za neprípustné. Politika, náboženstvo a iné rozporuplné témy by mali byť diskutované s maximálnou ohľaduplnosťou a taktom

- Majte ohľad k druhým. Nie každý má super rýchle pripojenie cez pevnú linku. Mnohí sa pripájajú z domu cez pomalý modem, za ktorý platia! Neposielajte teda zbytočné a zbytočne veľké e-mailové správy
- Aj keď píšeme bez diakritiky (bez dĺžňov a mäkčeňov) snažme sa o správny pravopis. Publikovať nepravdivé informácie, alebo niekoho ohovárať tiež nie je vhodné. Nevydávajte za svoje prácu niekoho iného. Obrázky, texty a rôzne iné súbory sa z internetu dajú ľahko stiahnuť. Akoby sa vám páčilo, keby niekto iný vydával vaše dielo za svoje? Ak využijeme prácu iných, mali by sme spomenúť ich autorstvo
- Pomôžte, ak viete. Zaujímá vás nejaká téma a sledujete nejakú diskusiu k nej? Niekto z diskusnej skupiny má taký alebo onaký problém. Ak viete odpoveď, pomôžte. Nabudúce pomôže niekto vám. V diskusnej skupine platí zásada „Najprv počúvaj, až potom píš.“
- Rešpektujme súkromie iných. Omylom vám prišla správa, ktorá vám nepatrí? Správajte sa tak, ako by sme chceli, keby niekto iný našiel našu poštu...
- Nezneužívajte svoju moc a vedomosti. Užívatelia so špeciálnymi privilégiami, napr. správcovia serverov ktorí majú prístup k pošte ostatných musia mať dôveru bežných užívateľov
- Odpúšťajte druhým chyby. Aj vy ste niekedy začínali. Nemusíme hneď reagovať výsmešne alebo so zlosťou
- Neširte reťazové listy a poplašné správy HOAX typu pošli túto správu x ľuďom, pretože takýmto správaním spomaľujete internet. Upozornite i ostatných, že takéto správanie je nevhodné
- Nerozosielajte spam – správy s reklamným textom. Upozornite i ostatných, že takéto správanie je nevhodné a nezákonné
- Rešpektujte autorské práva iných. Nepublikujte cudzí text pod svojim menom, vždy uvádzajte meno pravého autora a zdroj odkiaľ je text prevzatý

### **Bezpečnosť na internete**

Ako správanie, tak aj bezpečnosť majú isté pravidlá vo svete internetu. Zdanlivá sloboda láka k menšej opatrnosti. V internetovom priestore číhajú na človeka rôzne lákadlá, ktoré nie vždy vedú k príjemným zážitkom. Jedným z mnohých môže byť aj infikovanie počítača vírusmi, čo nemusí vždy dopadnúť najlepšie. Preto je dôležité mať okrem dobrého softvérového vybavenia aj znalosť, ako sa správať, aby ohrozenie bolo čo najmenšie.

Na človeka nečakajú vo svete online len nebezpečenstvá vo forme technických záležitostí (vírusy, trójske kone, červy, ...), ale samozrejme aj nebezpečenstvá vo forme sociálneho kontaktu. Napríklad na Pokeci s človekom môže komunikovať násilník a nikto o tom ani nevie.

Pre základný bezpečný pohyb online svetom môže poslúžiť nasledujúcich niekoľko bodov:

- osobné údaje neposkytujte neznámym ľuďom,
- heslá a prihlasovacie údaje si chráňte starostlivo mimo internet (najlepšie v hlave) a neposielajte ich e-mailom,
- heslo pravidelne meňte,
- rozprávajte sa otvorene o problémoch na internete s priateľmi, súrodencami, rodičmi, učiteľmi, policajtami, ...,
- neširte nelegálny obsah (softvér, hudbu, filmy, ...).

Používanie internetu je bezpečné, pokiaľ si budete pamätať tieto tri základné pravidlá:

#### **1. Chráňte svoj počítač**

- Dbajte na to, aby bol váš operačný systém aktuálny.
- Používajte antivírusový program.
- Používajte firewall.
- Robte si záložné kópie dôležitých súborov.
- Buďte opatrný, keď niečo sťahujete z internetu.

#### **2. Chráňte seba**

- Buďte obozretný, keď zverejňujete svoje osobné informácie
- Myslite na to, s kým sa rozprávate.
- Pamätajte na to, že nie všetko je hodnoverné a že nie každý, s kým sa stretnete na internete, je čestný

#### **3. Dodržiavajte pravidlá**

- Musíte sa riadiť zákonmi, aj keď ste na internete.
- Starajte sa o ostatných tak, ako aj o seba, keď ste online.

Bezpečnosťou na internete sa zaoberá aj stránka <http://sk.sheeplive.eu/> , ktorá je robená zábavnou formou pre deti a mládež. Nájdete tam poučné krátke rozprávky o dôležitých témach týkajúcich sa bezpečnosti na internete.

Nájdete tam aj 9 testov: <http://sk.sheeplive.eu/test/devatdesiatdevat> , z ktorých jeden dostanete vypracovať na známku počas online vyučovania v týždni 7. – 11. decembra. Viac sa tejto téme budeme venovať na online vyučovaní.

## **ETV – Mgr. Janoušková**

### **Vnútorne sloboda**

**V živote sa niekedy cítime ako niekto, s kým si každý „robí, čo chce“.** Nie vždy dokážeme povedať, že s niečím nesúhlasíme, že máme iný názor, napr. , priateľovi, rodičom..., a preto sme potom utrápení. Zdá sa nám, akoby sme ani nežili svoj vlastný život.

**Takto nejako sa cíti človek vnútorne neslobodný = závislý na názoroch iných ľudí, vnútorne málo pevný na to, aby prevzal vo svojom živote vedúcu úlohu, prijal poznanie, že za všetko je zodpovedný on sám.**

Dôležité je uvedomiť si toto: nenechať sa vtlačiť do pozície toho, s kým môžu iní manipulovať. Nikto nemá právo takto sa k nám správať.

**Každý človek má právo pokojne si obhájiť svoje práva a názory, stáť si za nimi.** Ale mali by sme ich dokázať prejavíť vecne, spravodlivo, bez nadávok a akéhokoľvek urážania iných, tak, aby sme svoje konanie vedeli kedykoľvek v budúcnosti obhájiť.

**Takto sa správa vnútorne slobodný človek.** Takýto človek sa však nepovznáša nad iných z pozície nadradenosti v domnienke, že jeho pohľad či názor je jediný správny, nestavia sa k iným ľahostajne, neignoruje ich práva; plne rešpektuje ich rozhodnutia, netrápi sa kvôli tomu, čo si kto o ňom myslí. Je pevný vo svojom presvedčení, aj keď sa mu iní za to vyhrážajú alebo o ňom rozširujú nepravdivé mienky.

**Vnútorne slobodný, samostatne mysliaci človek:**

- **sa neriadi vlastnými predstavami či „plánom“, kto a ako by sa mal správať, a preto ani vtedy, keď sa iní nesprávajú podľa jeho očakávaní, nemáva z toho ťažké prežívanie,** vnútorné tlaky, nemusí sa sústavnne zaoberať tým, kto, čo a ako by mal či nemal robiť;
- **uvedomuje si, že nenesie zodpovednosť za život iných samostatných ľudí. Jeho prvoradou úlohou je snaha o zúšľacht'ovanie svojho vlastného vnútra a konania, čím dokáže pomôcť aj iným.** Ak ho niekto poprosí o pomoc, nemá ju odmietnuť, avšak nemôže svoje názory a rady iným vnucovať – čo a ako by mali robiť, ako by si mali zariadiť život – a to ani svojim dospelým deťom, partnerom či napr. dobrým priateľom;
- **pri rozdielnych názoroch hľadá cesty k pochopeniu:** rád si druhých vypočuje a snaží sa vcítiť, vžiť do ich situácie, do ich spôsobu zmýšľania. Netrvá tvrdohlavo len „na svojom“. Uvedomuje si, že nie je neomylný, a aj on sa má ešte v mnohom čo naučiť od iných;
- **usiluje sa nájsť správne riešenie a zaoberá sa aj tým, či to nebol on, kto sa nezachoval správne.** A keď východisko nájde, bez väčších ťažkostí zmení svoj názor či postoj. Dokáže si priznať, že sa mýlil a ospravedlniť sa za spôsobenú ujmu, škodu.
- **sám posúdiť svoje práva a povinnosti, slobodne sa rozhodnúť, pretože za každý svoj čin nesie zodpovednosť.**
- **vie povedať nie.** Nie je povinný poskytovať vysvetlenia a nemusí hľadať odôvodnenia či výhovorky, keď s niečím nesúhlasí. Avšak mal by byť schopný povedať svoj názor. Pokiaľ chce, aby iní rešpektovali jeho názor, mal by sa naučiť aj on rešpektovať názory iných, a to aj v prípade, že s nimi nesúhlasí.
- **vie zmeniť svoj názor.**
- **vie odpovedať „neviem“.**
- **vie zdvorilým, taktným spôsobom povedať:** „Nebudem sa k tomu vyjadrovať“

**Stat' sa vnútorne slobodným človekom, ktorý dokáže jasne, zrozumiteľne, presvedčivo a pritom pokojne komunikovať s druhými, je práca na celý život.**

- Úloha: 1. Napíšte vlastnými slovami, čo je vnútorná sloboda (aspoň 5 viet)  
2. vymenujte 7 zásad, ktoré platia pre vnútorne slobodného človeka  
Odpovede pošlite obvyklým spôsobom do 4.12. do 14.00

### **STO – Ing. Vichnarová**

1. Pomocný inventár a pomocné vozíky  
*Vymenovanie pomocného inventára.*  
*Popis druhov pomocného inventára a spôsobu jeho použitia.*  
*Vysvetlenie funkcie pomocných vozíkov.*  
*Vymenovanie jednotlivých druhov pomocných vozíkov a ich charakteristika.*

**Učivo je žiakom vysvetlené prostredníctvom videokonferencie.**

**Žiaci pracujú s učebnicou STOLOVANIE I. str. 31, úloha: vypracovať poznámky k preberanej téme.**

### **TECH čašník, servírka - Ing. Kajanová**

#### **1) Základné tepelné úpravy – varenie, spôsoby varenia.**

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 a živočíšneho pôvodu,*
- naučiť sa novú tému, a to:
- *popísať základnú tepelnú úpravu potravín – varenie, popísať spôsoby varenia.*

### **TECH kuchár - Ing. Kajanová**

- 1) *Vyprážanie,*
- 2) *Gratinovanie.*

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, zaprávanie, dusenie.*
- naučiť sa nové témy, a to:
- *definovať čo je vyprážanie, popísať obaly na vyprážanie,*
- *charakterizovať gratinovanie.*
- **skúšanie na online hodine!**

### **EKN - Ing. Pavlovičová**

#### **TÉMA: Dopyt, činitele dopytu**

#### **Téma: Krivka dopytu**

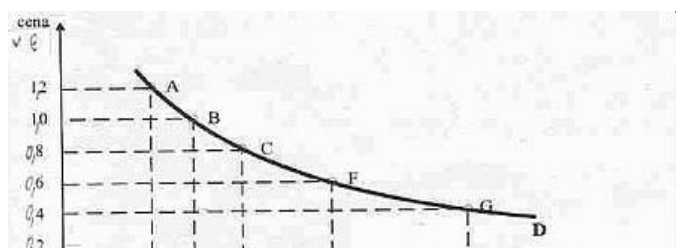
#### **pojmem dopyt**

- vyjadruje **správanie sa** spotrebiteľov na trhu
- **predstavuje množstvo** tovarov a služieb, ktoré sú kupujúci ochotní a schopní za určitú cenu kúpiť
- **predstavuje rozhodnutia** spotrebiteľov o kupovanom množstve tovarov v závislosti od ceny
- **vyjadruje vzťah** medzi dvoma veličinami- cenou a požadovaným množstvom

Z bežného života vieme, že ľudia nakupujú množstvo tovaru v závislosti od jeho ceny

Platí, že čím je tovar drahší, tým ho ľudia budú kupovať menej

naopak, ak cena tovaru poklesne, tým viac ho ľudia budú kupovať



### Čo ovplyvňuje výšku dopytu

- cena daného tovaru
- výška príjmov spotrebiteľov
- počet domácností – rozsah trhu
- preferencie spotrebiteľov  
(teda čo uprednostňujú)–móda, záujmy
- subjektívne činitele
- vplyv reklamy
- ročné obdobie
- ceny substitučných (náhradných) tovarov  
napr. veľa stojí zmlina, kúpim si nanuk
- cena komplementárnych tovarov – komplementárny tovar dopĺňa iný tovar, kúpim auto, potrebujem benzín, kúpim mobil, platím za jeho využívanie, mám CD prehrávač, potrebujem CD...

### Krivka dopytu:

- Graficky znázorňuje závislosť medzi cenou a požadovaným množstvom tovaru
- Smerom doprava klesá, hovoríme o zákone klesajúceho dopytu
- Vyjadruje správanie kupujúcich
- Ukazuje aké množstvo tovaru sú spotrebiteľia ochotní kúpiť na trhu pri rôznych cenách

**množstvo a cena sú v nepriamom vzťahu**

### ÚLOHA:

Pripraviť sa na skúšanie, harmonogram skúšania a konkrétne pojmy skúšania budete mať uvedené v skupine

## **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. Rozcvičenie** – 5 minútka na zahriatie: <https://www.youtube.com/watch?v=Ks-1KvKO8f4>

**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=hBOntrsckOg>

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 dlanami.

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 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=YQGugjOzqL8>