

2.B SAMOŠTÚDIUM 30.11.2020 – 4.12.2020

MAT – Mgr. Čakajdová lubicacakajdova@gmail.com

Prosím naučiť 3 druhy funkcií, vedieť ich odlišiť z grafu aj podľa zápisu vedieť načrtnúť graf f. Veľa zdaru želá vyučujúca, Čakajdová

MO 27.11. - 4.12. 2020

A. A.
 A. B.

DRUHÝ FUNKCII : / KONŠTANTNÁ F.
/ PRIAMA ÚMERNOSŤ
\ LINEÁRNA FUNKCIA

1. KONŠTANTNÁ F.

(vodorovná priamka)

$f_1: y = 3$

$f_2: y = -5$

$f_3: y = 1$

2. PRIAMA ÚMERNOSŤ

(šikmá priamka)

$f_1: y = 3 \cdot x$

$f_2: y = -5x$

$f_3: y = 1 \cdot x$

kápis: $f_1: y = 3$
 $f_2: y = -5$
 $f_3: y = 1$

graf = vodorovná priamka
 nerastúca súčasne vzrast.

kápis: $f_1: y = 3 \cdot x$
 $f_2: y = -5x$
 $f_3: y = 1 \cdot x$

graf = šikmá priamka
 (+) rastúca
 (-) klasajúca

vodorovná pr. idecia vždy cez danú č. vzápisa

šikmá priamka idecia vždy cez [0,0]

3. LINEÁRNA FUNKCIA

$f_1: y = 1x + 2$

$f_2: y = 2x - 3$

$f_3: y = 1x + 5$

$f_4: y = -1x + 5$

kápis: $f_1: y = 1x + 2$
 $f_2: y = 2x - 3$
 $f_3: y = 1x + 5$
 $f_4: y = -1x + 5$

grafy sú šikmá priamky
 priamky idú cez druhú oslo vzápisa
 to dáme na os "y"

rast. ak pred číslom y = (+) x (rastúca)
 y = (+) 2x (rast.)
 y = (+) 1x (rast.)
 y = (-) 1x (klas.)
 (+) rastúca
 (-) klasujúca

SJL - PaedDr. Krajčovičová

VICTOR HUGO (1802-1885) francúzska literatúra

-básnik, prozaik, dramatik. Romantizmus rozvinul do vrcholnej podoby.

Chrám Matky Božej v Paríži

- romantický historický román, ktorý sa odohráva v 15. storočí v Paríži

- jeho romantický charakter pramení z kontrastov: fyzicky odpudzujúci **Quasimodo** symbolizuje vnútornú krásu, pokoj **chrámu Notre Dame** kontrastuje s chaosom parížskeho predmestia

- román má dramatický dej, jeho súčasťou sú nečakané zvraty, rozuzlenia a silné citové zážitky

Dej: Kňaz Chrámu Matky Božej v Paríži **Klaudius Frollo** sa zamiluje do **prekrásnej cigánky Esmeraldy**, ktorá si zarába na živobytie tancovaním, pred chrámom. Dá ju uniesť Quasimodom – je to jeho chovanec, najdúch, zvonár v chráme

-Quasimodo je veľmi škaredý a navyše od zvonenia zvonov aj hluchý. Napriek vonkajšiemu vzhľadu túži po láske a pochopení

-Esmeraldu pred únosom zachráni **kapitán Phoebus**, ktorý tiež miluje Esmeraldu

-každý z týchto 3 mužov ju miluje inak: Frollo posadnuto, Phoebus žiadostivo, Quasimodo úprimne a čisto

- Frollo zabije Phoeba, ale z vraždy obvinia Esmeraldu. Za čin, ktorý nespáchala, ju odsúdia na smrť.

-Quasimodo ju však zachráni a ukryje v chráme. Frollo nahovorí žobrákov, aby vyslobodili Esmeraldu z chrámu. Na slobode ju Frollo žobravo žiada o lásku, ale ona znova odmieta. Preto sa jej pomstí. Dá ju strážiť zúrivej Gudule, ktorá žije v pustovni na námestí a žiali nad stratou svojej dcéry, ktorú jej uniesli cigáni. Stále má odloženú jej črievičku. Esmeralda spoznáva v nešťastníci svoju matku pomocou druhej črievičky, ktorú nosila na pamiatku stále na krku. Je ale neskoro, prichádzajú vojaci a odvedú Esmeraldu na popravu. Zúfalý Quasimodo sa tomu prizerá zo strechy chrámu a vidí aj Frollovu diabolskú radosť. Sotí ho dolu. Tak zomierajú dvaja ľudia, ktorých miloval.

O 2 roky po týchto udalostiach nájdú v podzemných kobkách pokrivenú kostru muža, ktorý objíma kostru ženy. Tento muž nemal žiadne známky smrteľného zranenia.

Bedári:

Historický román Bedári, odohrávajúc sa v rokoch 1815-1833 vo Francúzsku, zobrazuje sociálne problémy v čase obnovy cisárstva, ako bola napr. bieda ľudí. Príbeh opisuje život Jeana Valjeana, ktorý bol nespravodlivo odsúdený na galeje, za krádež chleba. Po dvadsiatich rokoch sa mu podarí utiecť a útočisko nachádza u milostivého biskupa. Valjean poznačený minulosťou mu ukradol nejaké striebro, pričom ho chytili. Biskup však prehlásil, že mu ho daroval a tým ho vykúpil z chudoby a dal mu druhú šancu na šťastný život. Táto láskavosť bývalého trestanca tak dojala, že začať viesť nový život, naprávať krivdy a pomáhať biednym. Pod menom Madelaine sa usadil a stal sa starostom menšieho mesta, ktorý sa staral o všetkých občanov. Pomohol žene Fantine, ktorej na smrteľnej posteli prisľúbil, že sa postará o jej dieťa. Komisár Javert však odhalí jeho pravú identitu, preto uniká. Cestou vyslobodil Fantinino dievčatko Cosette z rúk Thenardierovcov, ktorí ju brali ako slúžku. Odišli do Paríža, ale kvôli stálemu prenasledovaniu nemali trvalé bydlisko. Cosette sa stala jediným zmyslom života Valjeana a žili pokojným životom až kým sa nezaľúbila do mladého študenta Mariusa. Valjean zachráni Mariusovi život a pritom sa sám odovzdá do rúk komisára Javerta. Komisár nakoniec z morálnych dôvodov skončí svoj život vo vlnách Seiny. Marius sa so svojou láskou ožení, Valjean mu prezradí všetko o svojej minulosti. Marius sa rozhodne prerušiť s ním všetky styky. Keď však pochopí, že práve jemu vďačí za záchranu života, vracia sa k nemu spolu s Cosettou práve vo chvíli, keď Jean Valjean umiera. Hlavné postavy:

Jean Valjean – typický romantický hrdina, ktorý uprednostňuje cit. Je osamelý a nepochopený. Túži po svojej predstave, sne. Do Valjeana Hugo vložil svoju predstavu o spravodlivosti. Dúfal, že morálnym obrozením môže odstrániť zlo a nespravodlivosť.

Komisár Javert - úplný opak Valjeana. Ctí predpísané pravidlá a vždy uprednostňuje rozum pred citom. Jeho práca sa mu stala zmyslom života.

Keď konečne dostane Valjeana na kolená, pochopí, že nad ním aj tak nikdy nebude mať prevahu a z číreho zúfalstva pácha samovraždu.

Vedľajšie postavy:

Fantine – kvôli nemanželskému dieťaťu je vyhodená z práce a stáva sa prostitútkou, len aby uživila seba a mala dosť peňazí na výchovu svojej malej dcéry, ktorú nechá žiť v pestúnskej rodine v domnení, že bude mať lepší život. V tejto ľudskej biede, nešťastná a ponížená Fantina vytvára ušľachtilý charakter. Cosetta - milujúca a oddaná dcéra, ktorá však o svoju lásku bojuje viac ako o svojho otca. Dalo by sa povedať, že pre Mariusa urobí takmer čokoľvek. Marius – mladý republikán a študent. Je statočný a nevzdáva sa svojich názorov a práve preto sa po vypuknutí francúzskej revolúcie stretáva zoči-voči so smrťou. Je však zachránený Valjeanom. Zbabelo sa zachová, keď kvôli Valjeanovej minulosti odchádza aj s Cosettou preč. Svoju chybu si uvedomí, až keď je už príliš neskoro.

ANJ - Mgr. Ondrušová

Opakujete 6. lekciiu – príprava na test.

Dostali ste tému „Travelling“ – pracujte s textom, preložte si výrazy, ktorým nerozumiete, učte sa odpovede na otázky.

NEJ - Mgr. Nováčiková

- upevňovať si slovíčka zo 7. lekcii
- s. 64/1a, b - vypočítajte si krátke rozhovory s časovými údajmi a priradíte k obrázkom
- s. 64/3 a
- s. 182/3, 4a, b
- s. 183/5 – máte doplniť slová „Uhr“ alebo „Stunde“, objavíte rozdiel, kedy použijeme ktoré slovo? Ak niekto zo skupiny nerozumie učivu, viete, že mi môžete dať vedieť a vysvetlím vám to. Tento týždeň mi nemusíte posielat' vypracované úlohy.

RUJ – Mgr. Chudá

V 1. A 2. cvičení doplněte chýbajúce slová podľa významu

1. _____ часá.
2. Пять _____ двадцать _____.
3. _____ часóв _____ минуты.
4. Двадцать _____ часá сорок пять _____.
5. Двадцать один _____ минут.
6. Один час _____ минут.

1. Я ид _____ обедать в кафе.
2. Ты выгляд _____ устало.
3. Я чищ _____ зúбы.
4. Я вста _____ очень рано.
5. Я просыпá _____ в шесть часóв.
6. На чём ты ёд _____ на работу?
7. Вечером я всегда встреча _____ с Дáшей.
8. Во сколько ты лож _____ спать?

Prečítajte si nasledovných päť odpovedí a doplňte otázky.

Podčiarknuté slová vám ukazujú, na čo sa máte opýtať. Aj tu si všímajte príslušné predložky, ktoré odkazujú na pád, s ktorým sa používajú.

1. _____ у тебя перерыв на обед? – У меня перерыв на обед в двенадцать часов.
2. _____ ты едешь на работу? – Я еду на машине.
3. _____ ты идёшь обедать? – Я иду обедать в кафе.
4. _____ ты идёшь после работы? – После работы я иду к подружке.
5. _____ ты живёшь? – Я живу у станции метро.

Aký je všedný deň tejto rodiny? Kto robí čo a kedy? Doplňte chýbajúce slová a vety priradte k príslušným obrázkom!



1. В двадцать один час пять минут он смотрит _____.
2. Они _____ в шесть часов пятнадцать минут.
3. В два часа четыре минуты они _____ спать.
4. Они завтракают в _____ (7:20).
5. Он выходит из дома _____ работу _____ восемь часов сорок три минуты.

OBN – Mgr. Chudá

Štátna moc, delenie štátnej moci

Štátnou mocou nazývame zvrchovaný mechanizmus, ktorý spravuje vývoj na určitom území. V demokratických režimoch sa štátna moc delí a to jednak preto, aby sa zefektívnila jej činnosť a jednak preto, aby bola lepšia možnosť kontroly jednotlivých zložiek navzájom.

Štátnu moc rozdeľujeme po horizontálnej a po vertikálnej úrovni.

Horizontálna del'ba štátnej moci

Jej úlohou je presne definovať kompetencie, zaručiť efektívny výkon štátu a vzájomnú kontrolu. Jej podstatou je rozdelenie centra moci štátu na 3 zložky:

1. zákonodarnú / legislatívnu /
2. výkonnú / exekutívnu /
3. súdnu

Zákonodarná moc

Jej cieľom je určiť normy správania sa všetkého, čo sa nachádza na území štátu. Zákonodarná moc má právo kontrolovať, ustanovovať a odvolávať výkonnú moc / exekutívu / a ustanovovať súdnu moc. Najvyšším článkom zákonodarnej moci je parlament. Zostavujú ho občania svojim volebným výberom. Funkčné obdobie parlamentu je 3-5 rokov. V niektorých krajinách funguje tzv. dvojkomorový parlament. Jednu komoru volia priamo voliči pri rovnosti zastúpenia, napr. na 10 000 obyvateľov 1 poslanec. Táto komora má úplnú zákonodarnú moc. Druhá komora zohľadňuje rozdielnosť regiónov, kontroluje prvú komoru, aby pri tvorbe zákonov nepoškodila žiadny región. Volia ju spravídla územné orgány štátnej moci, nie je však vylúčená ani priama voľba voličmi. Členovia 1. komory sú za svoju činnosť zodpovední voličom, členovia 2. komory územiám, ktoré zastupujú. Napr. USA má Snemovňu reprezentantov a Senát. Francúzsko má Národné zhromaždenie a Senát, Nemecko Spolkový snem a Spolkovú radu, Veľká Británia Hornú a Dolnú snemovňu.

Parlament je kolektívnym orgánom, jednotlivci v ňom nemajú rozhodovacie právomoci, platí názor väčšiny a to buď nadpolovičnej, dvojtretinovej, alebo trojpäťtinovej. Hlavné úlohy parlamentu sú: prijíma ústavu, zákony a zákonné nariadenia, schvaľuje štátny rozpočet, program vlády a medzištátne dohody, posudzuje činnosť vlády, menuje sudcov, v niektorých krajinách má hlavný podiel na voľbe prezidenta / Taliansko, Nemecko /.

Zákonodarná moc má svoju hierarchiu, je štrukturovaná smerom k obciam, to znamená, že niektoré právne normy môžu prijímať aj regionálne územné a obecné orgány. Tieto však svojim obsahom nesmú odporovať normám vyššej právnej sily t.z. normám prijatým vyššie v hierarchii postavených orgánov.

Výkonná moc

Najvyšším orgánom je vláda. Jej úlohou je realizovať rozhodnutia parlamentu / ústavu, zákony, atď /, harmonizovať vývoj spoločnosti, realizovať práva a slobody občanov, starať sa o ich bezpečnosť, ochraňovať ústavnosť, reprezentovať krajinu navonok.

Vláda v demokratických krajinách vzniká dvomi spôsobmi : ako výsledok všeobecných parlamentných volieb / na európskom kontinente /, alebo ako výsledok priamych volieb hlavy štátu – prezidenta, ktorý je zároveň aj šéfom exekutívy / vlády /, napr. USA, Chile.

Vo vláde existujú dva druhy rozhodovania: kolektívne a individuálne. Vláda je zborom ministrov, v ktorom má určujúce postavenie jej predseda. Jednotliví členovia vlády majú pridelené kompetencie / ministerstvá /, ktorým priamo šéfuje. Parlament je zborom laikov, kým vláda je zborom odborníkov v príslušnom odbore. Počet členov vlády určuje premiér / Veľká Británia /, alebo parlament / Slovensko, Nemecko, Rakúsko.../. Členovia vlády sú za svoju činnosť zodpovední svojmu predsedovi, parlamentu i politickej strane, ktorú reprezentujú.

Medzi najdôležitejšie funkcie vo vláde patrí funkcia premiéra, ministra zahraničných vecí, ministra hospodárstva, financií.

Časť výkonnej moci vláda presúva na nižšie úrovne – územnú, obecnú.

Súdna moc

Jej úlohou je kontrolovať zákonodarnú a výkonnú moc, vykladať zákony, vrátane ústavy, pretože každá politika prináša konflikty, napätie, ktoré treba riešiť.

Politicky najdôležitejšou časťou súdnej moci je najvyšší súd, v niektorých krajinách aj ústavný súd. Jeho úlohou je posudzovať zákony z hľadiska ústavnosti, t.z., či tieto nie sú v rozpore s ústavou.

Významnou črtou súdnictva je jeho nezávislosť. Vzniká a pôsobí nezávisle od politického života, od výsledkov volieb. Členovia sú spravidla menovaní, alebo volení na obdobie presahujúce volebné obdobie parlamentu, alebo ide o doživotnú funkciu.

Milí študenti. V tejto časti pokračujeme v politologických témach a presnejšie v rozložení moci v štáte. V predošlých častiach sme sa orientovali najmä na našu krajinu, teraz a v minulom texte už rozoberáme rôzne modely v rôznych krajinách. Mali by ste si uvedomiť, že náš model štátnej moci nie je jediný, že sa nám sice osvedčil, ale má svoje chyby, ktoré môže parlament prijatím právnych noriem zmeniť.

NAV - Ing. Vichnárová

1. Kresťanské korene Európy

Popísať kresťanské korene Európy.

Zdôvodniť odvolávanie sa na kresťanské korene Európy.

Vysvetliť potrebu oživenia kresťanských koreňov Európy.

Základná organizačná štruktúra Cirkvi.

Učivo je žiakom vysvetlené prostredníctvom videokonferencie.

ETV – Mgr. Janoušková

Civilizačné choroby

Pojmom **civilizačné choroby** označujeme také ochorenia, ktoré sa v ľudskej populácii veľmi rozšírili a stávajú sa častou príčinou úmrtí.

Medzi civilizačné choroby zaraďujeme známejšie ochorenia, ako **obezitu, cukrovku, vysoký krvný tlak, artériosklerózu, srdcový infarkt, rakovinu**, i menej známe ako **rôzne závislosti, stres, rôzne duševné choroby**.

Sú to ochorenia spôsobené (a ovplyvnené) civilizačnými faktormi: stravou, dedičnými faktormi, životným štýlom a životosprávou.

Zdravie je stav plného telesného, duševného a sociálneho blaha (teda nie iba neprítomnosť choroby).

Zdravý človek je schopný aktívne reagovať na zmeny prostredia. Telesné zdravie a duševné zdravie sa navzájom podmieňujú.

Choroba je porušenie schopnosti adaptovať sa na zmeny.

Podstata civilizačných ochorení

Človek sa už nedokáže tak rýchlo prispôbovať meniacim sa životným podmienkam, najmä znečisťovaniu životného prostredia. Príkladom zlej situácie a adaptácie na nevhodné životné prostredie je množstvo alergií, napríklad na potraviny, prach, peľ, na lieky, na mikroorganizmy, zvieratá a pod.

Na človeka pôsobia tieto skupiny vplyvov:

1. fyzikálne vplyvy
2. chemické vplyvy
3. biologické a mutagénne vplyvy
4. psychické a spoločenské vplyvy

Stres

Stres je jedným z najdôležitejších fenoménov dnešnej doby. Sprewádza človeka po celý život.

Predstavuje rad fyziologických reakcií organizmu ako prirodzenú adaptačnú na výstrahu a nebezpečenstvo. Ak sa stresová situácia nevyrieši, stres sa nebude neutralizovať, zostáva nevyriešený, nebezpečný v organizme a môže byť štartérom procesu, ktorý v konečnom dôsledku vedie k vážnejšiemu ochoreniu. Z medicínskeho hľadiska sú následky stresu najmasovejšími problémami ľudstva.

Narkománia

Je to drogová závislosť, ktorú vyvolávajú rôzne látky. Môže ísť o závislosť od nadmerného užívania liekov, od rôznych chemických látok, až po závislosť od tvrdých drog. Narkoman nemôže existovať bez drogy, musí ju získať nielen pre jej príjemné psychické účinky, ale aj pre nevoľnosť, ktorá vzniká pri nepožítí drogy. Narkománia sa zväčša spája s inou trestnou činnosťou, pretože drogy sú drahé a ak narkoman nemá peniaze, je schopný kraďnúť, lupiť ale i prostituovať. Drogová závislosť sa vytvára podstatne rýchlejšie ako závislosť od alkoholu či od fajčenia. Niekedy však jednorazové nadmerné požitie drog spôsobuje smrť.

AIDS

Je infekčná choroba spôsobená vírusom HIV, ktorý napáda živé bunky, prežíva v nich a používa ich ako „výrobný závod“, reprodukuje sa v nich. Napáda najmä bunky, na ktorých je založená imunitná obrana organizmu. Preto chorí na AIDS zomierajú na následky rozličných infekcií a chorôb. AIDS sa prenáša krvou infikovaného človeka, sexuálnym stykom a z matky na dieťa počas tehotenstva i pôrodu. Vírus môže žiť v organizme aj 10 – 12 rokov, kým sa prejavia príznaky choroby. Preto nositelia vírusu často nevedia, že sú chorí.

Informačná, telekomunikačná a masmediálna závislosť

Zavádzanie a využívanie priemyselných robotov, komputerizácia sféry výroby a služieb, široké požívanie moderných prostriedkov masovej informácie, používanie osobných počítačov, mobilov či internetu môže ľuďom pomáhať ale aj škodiť. Nesmieme však zabúdať na negatívny vplyv televízie, počítačových hier a pod. na etické a morálne hodnoty ľudí, ba aj doslovné poškodzovanie zdravia.

Televízia

Mnohí ľudia dnešnej doby sú doslova závislí na televízií. Bez každodenného pozerania filmov, seriálov, telenoviel či relácií si ani nevedia svoj život predstaviť. Mnohým ľuďom televízia nahrádza priateľa či partnera a tak sa televízia stáva ich najlepším priateľom. V konečnom dôsledku to môže mať aj dobrý vplyv ak nám prináša mnohé nové zaujímavé informácie z celého sveta.

Mobily

V dnešnom pretechnizovanom svete sú mobily pre nás už bežnou záležitosťou. Používame ich na komunikovanie s rodinou, priateľmi atď. Sú nám samozrejme na ošoh, pretože ich môžeme použiť v situáciách keď ide doslova o život. No sú aj takí ľudia, ktorí sú na mobile závislí. Stále lepšia technika a akcie operátorov nás lákajú aby sme vlastnili aj niekoľko mobilov, alebo si kupovali stále lepšie značky telefónov. No nezabúdajme na to, že mobily nám dokážu poškodzovať naše zdravie. Takže ich musíme vedieť obmedzovať.

Internet

Internet ako taký má na ľudstvo veľmi kladný vplyv. Je pre nás zdrojom informácií, elektronickej pošty, zoznamky, chatu atď. A preto internet v podobe webových stránok začína využívať čoraz viac ľudí. Dá sa s ním rôzne pracovať. Jedni sťahujú hudbu, iní filmy a iní zasa obrázky či textové dokumenty. Ale pre niekoho je internet droga. Dokáže pri počítači presedieť mnohé hodiny či niekedy aj dni. A preto mu to my nesmieme dovoliť. Musíme sa mu vedieť ubrániť aj keď sa to samozrejme niekedy nedá. Mnohí ľudia s internetom pracujú. Vytvárajú webové stránky alebo hľadajú informácie. No vždy ho vedia prijať v zdravej miere.

Osobné počítače a počítačové hry

Skoro všetky domácnosti v tomto novom tisícročí majú osobné počítače. Predstavujú pre nás zahnanie nudy, školskú pomôcku či ako predmet, ktorí používame každý deň. Stávajú sa základom mnohých kancelárií. Čoraz viac sa zvyšuje dopyt po texte tlačennom na počítači než po tom, čo je písané voľnou rukou. Ak keď si to mnohí neuvedomujeme, sme na osobnom počítači závislí. Stretávame sa s ním doma, v škole, práci atď. stáva sa našim spoločníkom a priateľom. Mnohí sme dokonca závislí na počítačových hrách.

Úloha:

1. Charakterizujte 6 duševných chorôb, ktoré vás zaujali

<https://www.pinelky.sk/rubrika/dusevne-ochorenia/>

Odpoveď mi pošlite obvyklým spôsobom do 4. 12. do 14.00

EKN – Ing. Beková

- **OPAKOVANIE - Trh**
 - Základné ekonomické otázky
 - Trhové subjekty
 - Trhový mechanizmus

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 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=hBOntrsckOg>

- A) **DREPY S ROTÁCIOU** 10 opakovaní: vykonaj drep s dotykcom zadku na gauč, následne po postavení rotácia trupu doprava – následne doľava, počas celej doby cvičenia držíš vo vystretých rukách vankúš tlakom medzi dlaniami.
- 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 Lkoleno 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 CHRBTÁ:
<https://www.youtube.com/watch?v=YQGugiOzqL8>

ODV – Ing. Šestáková

Témy: Druhy potravín používaných na prípravu minútok

Teplé nealkoholické nápoje: čaj a ostatné nápoje - 2.časť

Vypracovaný študijný materiál poslaný na mailové adresy žiakov .

DŮ: Pripravte si doma ľubovoľný teplý nápoj, naservírujte ho, odfoťte a napíšte do zošita pracovný postup . Prosím, dajte si záležať aj na estetickom vzhľade a servise pripraveného nápoja. Zároveň vypracujete referát, ktorý bude vychádzať z danej témy(o káve, čaji,...niečo, čo vás najviac zaujíma). Úlohu vypracujte do 06.12.2020. V prípade nejasností ma kontaktujte

ODV – Ing. Emilová

Témy: Druhy potravín používaných na prípravu minútok

Teplé nealkoholické nápoje: čaj a ostatné nápoje - 2.časť

Vypracovaný študijný materiál poslaný na mailové adresy žiakov .

DŮ: Pripravte si doma ľubovoľný teplý nápoj, naservírujte ho, odfoťte a napíšte do zošita pracovný postup . Prosím, dajte si záležať aj na estetickom vzhľade a servise pripraveného nápoja. Zároveň vypracujete referát, ktorý bude vychádzať z danej témy(o káve, čaji,...niečo, čo vás najviac zaujíma). Úlohu vypracujte do 06.12.2020. V prípade nejasností ma kontaktujte