

## 1.D SAMOŠTÚDIUM 7.12.2020 –11.12.2020

### SJL – Mgr. Janoušková

Naštudujete si zo slovenského jazyka tému 6 – Vývin slov. jazyka po r. 1918.

Test

1. Aký mal vplyv vznik Československej republiky na vývin slovenčiny?
2. Vysvetli pojem čechoslovakizmus
3. Kedy to bolo?
4. Ako sa čechoslovakizmus prejavil v bežnom živote?
5. Vysvetli pojem purizmus
6. Kedy to bolo?
7. Ako sa purizmus prejavil v bežnom živote?
8. Ktoré pravidlá a kedy odstránili tieto dva extrém?
9. Kedy vyšiel Zákon NR SR o štátnom jazyku?
10. Vysvetli pojmy norma a kodifikácia
11. Čo je rytmický zákon?
12. Vymenuj 10 výnimiek z rytmického zákona

Poslať obvyklým spôsobom do 11. 12. 14.00 - prosím dodržte termín

### NEJ – PhDr. Bohilová

- Rozšírenie lexiky k téme Die Stadt, in der ich studiere
- pracujete s textom poslaným na mail: prečítať nahlas, preložiť a postupne učiť
- precvičujeme ďalej učivo: písanie osobného/súkromného listu v nemčine
- nové učivo: **Časové spojky „als, wenn“**
- spojky **wenn** a **als** prekladáme pomocou **keď**

**WENN** sa vzťahuje na dej v prítomnosti a v budúcnosti a na opakovaný dej v minulosti.

**Wenn ich viel Stress habe, bin ich immer nervös.** (Keď som v strese, vždy som nervózny/a.)

**Wenn ich wieder nach Wien fahre, besuche ich meine Freunde.** (Keď pôjdem znova do Viedne, navštívim mojich priateľov.)

**Wenn ich aus der Arbeit nach Hause kam, war mein Mann immer schon da.** (Vždy keď som prišla domov z práce, môj muž tam už bol.)

Na zdôraznenie opakujúceho sa deja v minulosti môžeme použiť aj častice **immer** (vždy), **mehrmals** (viackrát), **oft** (často), **mal** (zakaždým), **vielmals** (mnohokrát), **wieder** (opäť, znova) ...

**ALS** sa vzťahuje na jednorazový dej v minulosti, na niečo, čo sa stalo alebo mohlo stať iba raz.

**Als ich 15 war** – keď som mal(a) 15 – len raz v živote má človek 15r.

**Als ich in Wien war** – keď som bola vo Viedni – z mojej výpovede je jasné, že som tam doteraz bola iba 1x

**Gestern, als ich in die Arbeit fuhr, sah ich einen Unfall.** (Včera, keď som išla do práce, som videla nehodu.)

Pozor na **slovosled** vo vetách s časovými spojkami wenn a als:

Vo vedľajšej vete dávame ohybnú časť slovesa až na posledné miesto. Sloveso so spojkou vytvára **vetný rámec**.

Mein Vater war immer sehr traurig, **wenn** ich in der Schule eine schlechte Note bekommen **habe**.

Mein Opa ist gestorben, **als** ich 18 **war**.

domáca úloha : precvičte si spojky online

[Spojky als a wenn – Precvičovanie online – Vieme po německy](#)

[www.viemeponemecky.sk](http://www.viemeponemecky.sk) > [cviceni-spojky-als-wenn](#)

### CHEM – Mgr. Mišeje

Organická chémia

ZÁKLADY ORGANICKEJ CHÉMIE

Organická chémia sa zaoberá zložením, štruktúrou, vlastnosťami a chemickými reakciami organických zlúčenín. Organické zlúčeniny sú zlúčeniny uhlíka a vodíka a prípadne menšieho súboru ďalších prvkov, konkrétne kyslíka, dusíka, síry, fosforu a halových prvkov.

Atómy uhlíka v organických zlúčeninách tvoria reťazce, a to priame, rozvetvené a cyklické.

Pôvodne sa za organické látky považovali len prírodné látky vyskytujúce sa v organizmoch a ich zvyškoch. Keď v roku 1824 Friedrich WOHLER pripravil kyselinu oxalovú z dikyanidu a v roku 1828 močovinu z kyanatanu amonného:  $\text{NH}_4\text{OCN}$ -z anorganickej látky pripravil organickú látku.

Friedrich WOHLER sa považuje za zakladateľa organickej chémie, ale objavil aj berýlium a hliník.

#### VLASTNOSTI UHLÍKA

- 1) atóm uhlíka je v organických zlúčeninách štvorväzbový,
- 2) všetky jednoduché väzby uhlíka sú rovnocenné,
- 3) atómy uhlíka majú schopnosť vytvárať stabilné reťazce otvorené rovné a rozvetvené, a uzavreté; viažu sa v nich navzájom jednoduchými, dvojitými a trojitými väzbami,
- 4) vlastnosti organických látok závisia od zloženia, ale aj od ich štruktúry. Vďaka tomu je možná existencia veľkého množstva organických zlúčenín. Štvorväzbovosť atómu uhlíka je daná hybridizáciou jeho orbitálov.

Keďže atóm uhlíka je štvorväzbový, nemá tendenciu elektróny viazať ani uvoľňovať, preto sú väzby v metáne stabilné. Väzby na uhlíku smerujú do rohov štvorstena, lebo elektróny sa navzájom odpudzujú a tak sa dosahuje najstabilnejší stav. Zvierajú uhol  $109^\circ 28'$ .

#### VAZNOSŤ PRVKOV V ORGANICKÝCH ZLÚČENINÁCH

Väznosť je číslo udávajúce počet kovalentných väzieb, ktorými môže byť atóm v molekule nadviazaný:

#### O REAKCIE V ORGANICKEJ CHÉMII

Reakcie v organickej chémii sa riadia rovnakými zákonmi ako reakcie anorganických zlúčenín. Sú však pomalšie, lebo v organických zlúčeninách prevládajú kovalentné väzby.

Typy reakcií:

- 1) adícia – pripojenie, dochádza k zmene dvojitej väzby na jednoduchú alebo trojitej na dvojitú. Prebieha teda u nenasýtených zlúčenín a nevzniká pri nich vedľajší produkt.
- 2) eliminácia – odštiepenie, opak adície, dochádza k vzniku molekúl s násobnými väzbami a odštiepuje sa jednoduchá látka.
- 3) substitúcia – zámena, nahradenie atómu alebo skupiny za iný atóm alebo inú skupinu.
- 4) prešmyk – presun elektrónov v rámci jednej molekuly
- 5) oxidácia a redukcia – pri oxidácii molekula stráca vodík alebo prijíma kyslík, halogén a podobne, pri redukcii molekula prijíma vodík.

Podľa konkrétneho priebehu možno hovoriť o: hydrogenácii dehydrogenácii hydratácii dehydratácii halogenácii nitrácii sulfonácii, atď. alebo o: polymerácii polykondenzácii, atď.

#### UHĽOVODÍKY

Uhľovodíky sú zlúčeniny uhlíka a vodíka.

Uhľovodíky – acyklické – nasýtené – alkány

- nenasýtené – alkény – alkíny- alkadieny

- cyklické – alicyklické – nasýtené – cykloalkány

- nenasýtené – cykloalkény - cykloalkíny

- aromatické, arény

-heterocyklické

Zdroje uhľovodíkov v prírode: - zemný plyn , uhlie, ropa.

## DEJ – Mgr. Urbanová

Uhorská spoločnosť v období včasného stredoveku

**Hierarchická štruktúra spoločnosti:** Prevratné zmeny v ekonomike vyvolali aj významné presuny v sociálnej oblasti. Práve vtedy vznikla typická stredoveká stavovská spoločnosť, zložená z troch stavov: **1. - svetská šľachta 2. - duchovenstvo 3.- meštianstvo.**

Napomáhalo aj učenie o trojakom ľude: **Ty pracuj (poddaní), ty sa modli (duchovenstvo - akoby sa duchovní iba "modlili" a nikdy "nepracovali") a ty ochraňuj (šľachta).**

**Prvý stav - šľachta** - predstavovala necelých 10% obyvateľstva. Delila sa na vyššiu (páni) a nižšiu (zemania a rytieri). Na špici svetskej spoločenskej pyramídy (vyššej šľachty) stál najvyšší - **panovník** (kráľ, cisár), skutočný vlastník celého kráľovstva (pôdy aj nerastov). Jemu boli podriadení všetci poddaní v hierarchickej štruktúre vyššia šľachta, nižšia šľachta, poddaní. Vyššia a nižšia šľachta medzi sebou súperila nielen postavením a právami, ale aj odlišným majetkom. Medzi panovníkom a šľachtou prebiehalo neustále napätie, cieľom panovníka bola **centralizovaná monarchia**, cieľom šľachty, ktorá často už svoje panstvo vlastnila ako feudá, t.j. stala sa dedičným "vlastníkom" pozemkov, **štát stavovský**, v ktorom by moc panovníka bola obmedzená a vytváral by sa tak priestor pre relatívnu samostatnú šľachtickú politiku. Ak mal panovník autoritu, šľachta poslúchala, ak nie, robila si čo chcela.

**Druhým stavom bolo duchovenstvo**, ktoré sa tiež delilo na vyššie aj nižšie. Z duchovného hľadiska bol zástupcom Boha na Zemi pápež. Celá kresťanská civilizácia vrátane duchovenstva prežívala v tom čase obrovskú morálnu krízu. Na jednej strane stál ideál chudobného kresťanského života, na druhej tvrdá realita nesmierneho a často zneužívaného cirkevného bohatstva. Vyššie duchovenstvo (biskupi, preláti, opáti a pod.) žili často veľmi amorálne a venovali sa výlučne svetským záležitostiam, napr. lovom, ženám, umeniu, keď všetky ich kňazské povinnosti vykonávalo duchovenstvo nízke. Ale aj to malo veľa problémov - často nedodržiavalo celibát, niektorí žili nemravne, venovali sa alkoholu atď.

**Tretím stavom bolo vznikajúce meštianstvo**, t.j. obyvateľstvo miest, ktoré vznikali ako centrá remesiel a obchodu. To sa delilo na tri vrstvy: **patriciát**, ktorý predstavoval najbohatších remeselníkov a obchodníkov, z ktorých vznikala mestská rada, **vrstvu strednú** - **cechovní majstri** a stredne bohatí obchodníci a **mestskú chudobu**, ktorí predstavovali bezprávných občanov mesta. Počet mešťanov bol z počiatku veľmi malý, ale časom s hospodárskou dôležitosťou miest neustále rástol.

**Mimo menované stavy stála početne najväčšia vrstva obyvateľstva (často sa uvádza až 90%) - poddaní.** Aj tí sa delili do dvoch skupín - **na osobne slobodných**, ktorých bola väčšina, a **osobne neslobodných** - nevoľníkov. Osobne slobodní museli svojim zemepánom odvádzať naturálnu aj pracovnú rentu, ale mohli sa slobodne sťahovať. Nevoľníci (otroci) boli veľmi málo početnou skupinou, zloženou z vojnových zajatcov a zločincov, napr. smilníkov a dlžníkov, ktorých sa každý chcel veľmi rýchlo zbaviť, pretože predstavovali veľmi neefektívnu pracovnú silu a vyžadovali neustálu stráž. Preto svetskí feudáli a Židia s otrokmi obchodovali, často ich vykupovala práve cirkev.

Milí študenti, spracujte si učivo Európa v 11-15 storočí, str. 59, učebnica č. 1!!! Budem to kontrolovať. Tí, čo neodovzdali projekt mi pošlú spracované učivo na môj mail.

## **PDP - Ing. Ičová**

### **Téma: Podnikanie - zhrnutie učiva**

Materiály žiaci dostali do spoločnej skupiny na facebooku. Učivo bolo vysvetlené a od komunikované so žiakmi počas online hodiny. Opakovanie učiva, skúšanie odpovedí na tieto otázky:

1. Definujte pojem podnik a podnikanie
2. Vysvetlite, na čo slúži obchodný register
3. Aké sú všeobecné podmienky pre získanie živnosti
4. Charakterizujte ohlasovacie živnosti, vypíšte a charakterizujte ich druhy
5. Aká je výška základného imania vo vos,k.s.,sro,a.s a v družstve
6. Vypíšte orgány a.s. a charakterizujte ich činnosť
7. Vypíš znaky osobných spoločností
8. Ako rozdeľujeme podniky podľa vlastníctva
9. Charakterizujte drobné podnikanie
10. Na čo slúži a z čoho sa tvorí zákonný rezervný fond
11. Popíšte spôsoby delenia zisku v kapitálových spoločnostiach
12. Char.činnosť združenia osob pre spoločné podnikanie
13. Napíš všetko, čo vieš o družstve
14. Ako zaniká podnik bez likvidácie

15. Ako rozdeľujeme podniky podľa vlastníctva
16. Akú funkciu plní štatutárny orgán
17. Co vyžaduje drobné podnikanie od osobnosti podnikateľa
18. Kto zakladá komanditnú spoločnosť a aká je výška jej základného imania
19. Vypíš štatutárny orgán vo v.o.s., k.s., s.r.o, a.s., družstve
20. Vypíš min 3 výhody a 3nevýhody živností

## **MCR - Ing. Ičová**

### **Téma: Manažment ako proces**

Materiály žiaci dostali do spoločnej skupiny na facebooku. Učivo bolo vysvetlené a od komunikované so žiakmi počas online hodiny. Skúšanie žiakov na nasledujúce otázky:

1. Vymenujte funkcie manažmentu
2. Definujte pojem plánovanie
3. Popíšte prostriedky na dosiahnutie cieľov
4. Rozčleňte plány zo všetkých hľadísk
5. Definujte pojem regulovanie
6. Vysvetlite funkciu regulátora
7. Definujte pojem kontrola
8. Vymenujte úlohy kontroly
9. Popíšte, aké druhy kontroly rozlišujeme a uveďte príklad
10. Vymenujte fázy kontroly

Skúšanie prebehne dňa 7.12. 2020 o 10,00h po vzájomnej dohode so žiakmi na spoločnej skupine na facebooku

## **EKN - Ing. Pavlovičová**

### **TÉMA: Štruktúra národného hospodárstva národného hospodárstva**

*Pokračujeme v členení NH podľa ďalšieho hľadiska*

#### **Štruktúra národného hospodárstva z hľadiska kvalifikácie produkcie**

Ide o členenie NH podľa ekonomických činností na základe záväzného európskeho štandardu pre členské krajiny EÚ. Slúži na kategorizáciu produktov /výrobov, tovarov a služieb/. Začala sa používať pri štatistickom spracovaní. Pre Slovensko sa stala záväznou od roku 1996.

Podľa tejto klasifikácie možno národné hospodárstvo členiť na tieto ekonomické činnosti:

1. poľnohospodárska produkcia – poľnohospodárstvo, rybolov a chov rýb, lesníctvo ...
2. priemyselná produkcia – napr. potravinárske výrobky, drevo a výrobky z neho, chemické výrobky, stroje a zariadenia ...
3. stavebná produkcia – stavebné práce vykonávané pri výstavbe, pri rekonštrukcii a modernizácií a údržbe existujúcich stavieb a stavebné inštalácie
4. obchod – veľkoobchod, maloobchod a služby s nimi súvisiace
5. doprava a spoje – železničná, cestná, vodná, vzdušná, potrubná a kozmická doprava, služby cestovných kancelárií, prenajímanie dopravných prostriedkov, poštové služby, telekomunikačné služby
6. hotelové a reštauračné služby – ubytovacie služby, stravovacie služby
7. peňažníctvo a poisťovníctvo – činnosť bánk, poisťovní, iných peňažných inštitúcií, sprostredkovateľské služby
8. obchodné služby – reklama, predaj a prenajímanie nehnuteľností, činnosť realitných kancelárií, počítačové služby, podnikateľské poradenstvo, daňové a účtovné poradenstvo ...
9. verejná správa – činnosť polície, súdnictva, dohľad nad školskými a zdravotníckymi zariadeniami ...
10. školsťvo – poskytovanie vzdelávania na všetkých stupňoch + vzdelávanie dospelých
11. zdravníctvo a sociálna starostlivosť – všetky služby poskytované v nemocniciach, ambulanciách lekárov, služby sociálnej starostlivosti, charitatívne služby
12. ostatné služby – čistenie odpadových vôd, údržba miest a obcí, rekreačné, športové a kultúrne činnosti, prevádzkovanie rozhlasu a televízie, pohrebné služby, kadernícke, kozmetické služby a pod.
13. súkromné domácnosti – všetky služby a činnosti, ktoré v domácnostiach vykonáva najatý domáci personál

Každé národné hospodárstvo potreby svojich obyvateľov uspokojuje na rôznej úrovni. A preto sa **životná úroveň** v rôznych krajinách líši.

Národné hospodárstvo určitej krajiny sa označuje aj pojmom **národná ekonomika**. Môžeme teda hovoriť o národnom hospodárstve – národnej ekonomike Slovenskej republiky, Maďarskej republiky, či iných krajín. Národná ekonomika Slovenska sa začala budovať na úrovni národného hospodárstva až po vzniku Slovenskej republiky od roku 1993. Dovedy bola súčasťou iných ekonomických celkov.

Každá krajina však má určité vzťahy s inými krajinami celého sveta. Tieto vzťahy sa nazývajú **medzinárodné vzťahy**. Môžu byť napr. obchodné, kultúrne, výrobné a podobne. Tak vznikajú vzájomné väzby medzi národnými hospodárstvami rôznych krajín, čo môže vyústiť do určitej formy ekonomickej integrácie.

Pod **ekonomickou integráciou** rozumieme proces vzájomného zblížovania sa a spájania ekonomík jednotlivých krajín do väčších celkov na základe spoločných cieľov.

**Svetové hospodárstvo** je súhrn všetkých národných hospodárstiev na svete. Svetové hospodárstvo je výsledkom dlhého historického vývoja.

S ekonomickou integráciou a svetovým hospodárstvom úzko súvisí pojem globalizácia.

Pod **globalizáciou** rozumieme predovšetkým rozvíjanie ekonomických vzťahov v celosvetovom meradle. Prejavuje sa rýchlym rastom svetového obchodu, zvýšením tokov priamych investícií, rastom objemu medzinárodnej produkcie a podobne.

**Globálnymi problémami** sú tie spoločenské, ekonomické a prírodné problémy, ktoré sa dajú vyriešiť len spoluprácou obyvateľov celého sveta. K takýmto problémom patrí napríklad nedostatok potravín, znečisťovanie životného prostredia, hlad, chudoba, vojny a podobne.

### **ÚLOHA:**

- vytlačiť a prepísať novú tému
- pripraviť sa na skúšanie podľa harmonogramu, budete mať rozpis v skupine

## **TSCR - Ing. Pavlovičová**

### **TÉMA: Potreby v cestovnom ruchu**

Človek nepociťuje priamu potrebu CR, ale pociťuje konkrétne potreby napríklad potrebu oddychu, vzdelávania, zdravia... Tieto možno uspokojiť aj inak než v rámci CR, ale uspokojovanie cez CR je vyššou formou uspokojenia a vzniká až na určitom stupni sociálno-ekonomického rozvoja, čiže keď máme zabezpečené uspokojovanie našich základných potrieb, môžeme myslieť na dovolenky v rámci CR

**-Čiže keď má človek uspokojené svoje základné potreby a má svoj stabilný príjem v určitej výške a samozrejme dostatok voľného času(čo je dané hlavne zo strany štátu zákonom platenou dovolenkou)**

-Účasťou na CR sa uspokojujú rôzne **potreby** súvisiace s cestovaním a pobytom mimo miesta trvalého bydliska a zvyčajne vo voľnom čase.

**-Všeobecne rozlišujeme potreby: /vieme to z EKN/**

**-Základné potreby** (nazývané aj prvotné, existenčné, biologické), napr.potreba výživy, odievania, bývania, hygieny, ktoré treba uspokojovať každý deň

**-Menej nevyhnutné potreby** (nazývané aj druhotné, kultúrne, luxusné) **sem patria aj potreby uspokované v CR**

-v CR môže ísť o **uspokojenie potrieb odpočinku, poznávania, zdravia, zábavy, športu, kultúrneho vyžitia, spoločenského kontaktu...**

Niektoré z týchto potrieb možno uspokojiť aj mimo rámca CR (napr. čítanie cestopisnej literatúry, sledovanie filmu a iné) ale ich uspokojenie účasťou na CR predstavuje kvalitatívne vyšší stupeň uspokojenia

**-Potreby uspokojované v CR rozlišujeme:**

**-Primárne (cieľové)**-sú cieľom účasti na CR, predstavujú motív cestovania

Napr. poznávanie kultúrnych a historických pamiatok, rekreácia, šport, zdravie, pohyb, oddych, pokoj...  
***A ak si trochu spomeniete na formy CR, tak vlastne uspokojovanie primárnych potrieb v CR je naša voľba, aký spôsob trávenia času vi vyberáme..!***

-**Sekundárne (sprostredkujúce)**-sú prostriedkom na uspokojenie cieľových potrieb, sú nevyhnutné, aby sa dosiahlo uspokojenie cieľových potrieb  
Ide o potreby prepravy, výživy, bývania, hygieny...

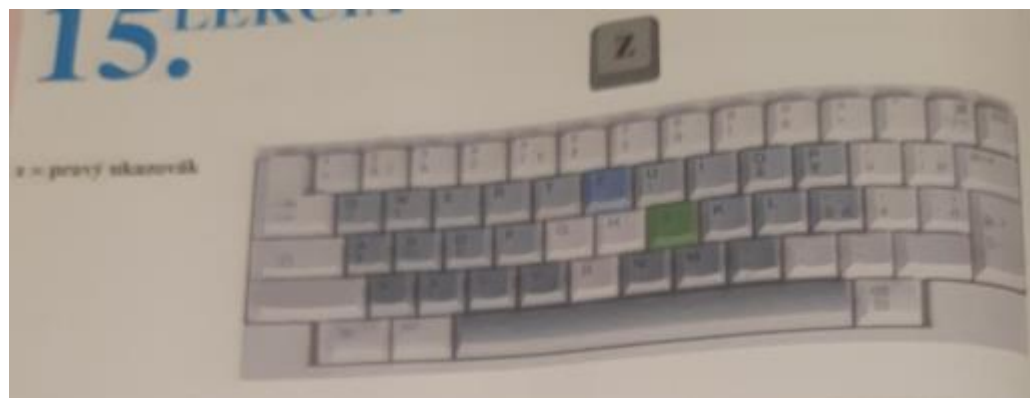
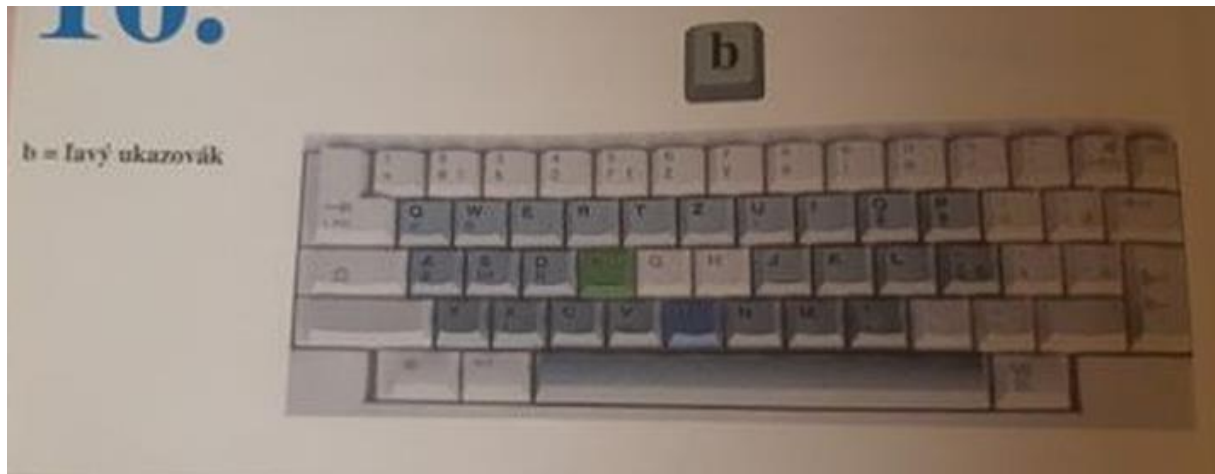
Potreby návštevníkov CR sa uspokojujú produktom CR, ktorého hlavnou súčasťou sú služby  
(Produktom CR je všetko, čo sa ponúka na trhu CR, má schopnosť uspokojiť potreby návštevníkov v CR a vytvoriť tak komplexný súbor zážitkov. Na uspokojovaní potrieb návštevníkov v CR sa okrem služieb podieľajú aj voľné statky, verejné statky a tovar)

### **ÚLOHY:**

- tému vytlačte alebo prepíšte do zošita
- spôsob a harmonogram skúšania máte uvedený v skupine

### **TEA - Ing. Chalupová**

**Téma: precvičovanie z,b**



**Cvičenia:**

objem objemu, objav objavu, obvod obvodu, obvykle neobvykle  
obzor obzoru, obmedzili neobmedzili, objasnili neobjasnili,  
obvinil neobvinili, obdaril neobdarili, obnovil neobnovili,

bezplatne bezradne bezmocne bezbranne bezbolestne bezmedzne  
bezdôvodne bezodkladne bezprizorne bezstarostne beztrestne,  
bez, bez boja, bez zmeny, bez dozoru, bez bodu, bez milosti

bol bola boli nebol nebola neboli, bol by, bola by, boli by  
nebol by nebola by neboli by, keby bol keby bola keby boli,  
keby sa, keby si, keby som sa, keby som si, keby sme sa, by

keby som bol, keby som bola, keby sme boli, keby ste boli,  
aby bol, aby bola, aby bolo, aby boli, aby sa, aby si, aby  
som sa, aby som si, aby sme sa, aby sme si, aby ste sa, aby

cez slzy, cez korzo, cez zuby, cez jazero, za zamestnancov,  
za jazdy, z rozumu, z rozmaru, zo zimy, zo zisku, zo zvyku,  
zo zvedavosti, zo zodpovednosti, spoza zemiakov, zo zrniek,

rozdělili rezervy, uzavreli zmluvy, vzrast nezamestnanosti,  
zmiernili rozpory, zaplnili korzo, kazili peniaze, poznatky  
z exkurzie, zrazu spoznali zlodejov, konkurz zrejme zaujme,

rozpredali zeleninu, zaostriili zrak, medzera medzi odsekmi,  
odraz nepriazne osudu, zazvonil zvonec, posudzovali dôkazy,  
dôraz na cudzie jazyky, rozpory medzi dôkazmi, kurz koruny,

Úlohy: opísať cvičenia = veľkosť písma 12, zarovnanie na obe strany, riadkovanie 1,5

## GCR – RNDr. Žiarna

(N.Tatry, M.Fatra)

### Nízke Tatry

= **región CR I. kategórie** s celoročným využitím, stredné Slovensko

= druhý najnavštevovanejší región CR na Slovensku

= **reliéf:**

hornatý (N.Tatry)

krasový reliéf (jaskyne: Demänovské, Bystrianska, Harmanecká, Važecká)

zvyšky pôvodných lesov (**Badínsky prales, Dobročský prales**)

= **klímaticky:** chladná oblasť

= **CR:**

✓ pešia turistika a horolezectvo (možnosti hrebeňových túr – Ďumbier, Chopok, Dereše, Kráľova hoľa)

✓ zimné športy (Jasná, Donovaly, Mýto pod Ďumbierom, Čertovica ...)

✓ letná rekreácia a vodné športy (Liptovská Mara, aquapark Tatralandia, Bešeňová, Krpáčovo)

✓ návšteva historických pamiatok a kultúrnych podujatí (Banská Bystrica, Telgárt, Nemecká, Tajov...)

✓ kúpeľná liečba (Lubochňa, Lúčky, Korytnica, Brusno, Liptovský Ján)

= **najnavštevovanejšie doliny:**

**Bystrianska** (rekr. osady Tále, Srdiečko, Mýto pod Ďumbierom),

**Jánska** (Liptovský Ján),

**Demänovská** (Lúčky, Záhradky, Jasná),

**Kvačianska**

**Prosiecka**

= 4 subregióny:

### 1) Ružomberký

= SZ-časť N. Tatier

= centrá CR:

**Ružomberok – Skautské múzeum;** východisko do strediska zim. športov + turistiky – Malinô Brdo;  
mestská časť **Vlkolíne** – pamiatková rezervácia ľud. architektúry (UNESCO)

**Ľubochňa, Lúčky** – kúpele

**Bešeňová** – term. kúpalisko

### 2) Liptovskomikulášsky

= najnavštevovanejšia časť N. Tatier

**Tatralandia** – aquapark na okraji **Liptovského Mikuláša** ↔ Múzeum jaskyniarstva; východisko na VN  
Liptovská Mara

**Havránok** – archeologická lokalita (keltské stavby)

Demänovská dolina – **Demänovské jaskyne; Jasná** – turist.-lyžiarske stredisko

**Liptovský Ján** – klimatické kúpele

**Pribylina** – skanzen (Múzeum liptovskej dediny)

### 3) Banskobystrický

= južná časť regiónu

**Banská Bystrica** – hlavné centrum oblasti; pravidelne – Radvanský jarmok; východisko na **Donovaly**  
(turist.-lyž. stredisko)

**Badín** – prales

**Hronsek** – drevený kostol (UNESCO)

**Harmanec** – jaskyňa

**Brusno** - kúpele

### 4) Horehronský

= juhovýchodná časť regiónu

= turistiky, cykloturistika, zimné športy, folklórne tradície

= hlavné centrum = **Brezno** – pravidelná divadelná súťaž „Chalupkovo Brezno“

**Čierny Balog** – lesná železnica

**Bystrá** – jaskyňa

**Mýto pod Ďumbierom, Čertovica, Tále, Vyšná Boca** – turisticko-lyžiarske strediská

**Hel'pa** – folklórne tradície

### Malá Fatra

= región I. kategórie (medz.význam + celoroč.využitie) na SZ- Slovenska

= ide o Horné Považie

= klimaticky chladná oblasť

= **hornatý reliéf**: Malá Fatra, Javorníky, Strážovské vrchy, Súľovské vrchy, Žilinská pahorkatina, zasahuje  
Kysucká vrchovina

atraktívne formy reliéfu (Súľovské skaly v Súľovských vrchoch)

= **CR**:

zimné športy, pešia a vysokohorská turistiky, návšteva historických pamiatok a kult. podujatí, kúpeľná  
liečba, krátkodobá rekreácia

= v regióne chránené územie NP Malá Fatra

= početné sú architektonické pamiatky, pamiatky ľudovej architektúry

Strediská CR:

**Žilina** = historické jadro = mestská pamiatková rezervácia; budova radnice so zvonkohrou, cirk.pamiatky,  
početné kult.podujatia, lesoparky (na prímestskú krátkodobú rekreáciu)

**Budatín** = zámok

**Hričov, Varín, Strečno** = hrady

**Terchová** = zachovaná ľudová architektúra, folklórne slávnosti; turistické ciele – Jánošíkove diery; Veľký  
Rozsutec, Chleb

**Vrátna** = turisticko-lyžiarske stredisko

**Rajecké Teplice** = kúpele

**Rajecká Lesná** = drevený Slovenský betlehem, pútnické miesto

**Čičmany** = pamiatková rezervácia ľudovej architektúry, lyžiarske stredisko



Súl'ov – hrad; špecifický skalný reliéf v okolí obce

## UCT – Ing. Chalupová

Téma: účtovné doklady

Téma: funkcie a druhy účtovných dokladov

Prezentácia: podstata účtovnej dokumentácie

Prezentácia: členenie účtovných dokladov

ÚLOHY:

1. spracovať poznámky z prezentácie
2. Účasť na on-line hodine podľa zaslaného rozvrhu **utorok o 11,00**
3. príprava na skúšanie téma účet

## MKT – Ing. Chalupová

Téma: dotazník – tvorba dotazníku

Vpracovať dotazník – 12 otázok. Aspoň 1 otázka otvorená, aspoň 1 otázka poloopená, aspoň 1 otázka s viacnásobnou odpoveďou, aspoň 1 otázka škála. Ostatné môžu byť uzavreté.

Postupovať podľa inštrukcií na poslednej vyučovacej on-line hodine

1. účasť na on-line hodine = **pondelok o 9,00**

## TSV – Mgr. Gráčik, Mgr. Urbanová

Dnes Vám ponúkam intenzívnych len 3,5 min v Silnej rozcvičke. So Zorou precvičíme zadok a stehná. Hlavné sústredenie dnes zameriame na chrbát – Cvičenia na chrbát. Chrbtica je veľmi dôležitá pre fungovanie všetkých ostatných častí opornej sústavy človeka.

V teoretickej časti je trochu histórie v podobe výborného dokumentu „Vysoko nade všetmi“ ako odpočinok po cvičení. Príbeh fantastického športovca Wayne Gretzkeho - **chlapec, ktorý dokázal vo svojich desiatich rokoch vypredať 20000 haly** ☺

<https://www.youtube.com/watch?v=QiI9utAigwk>

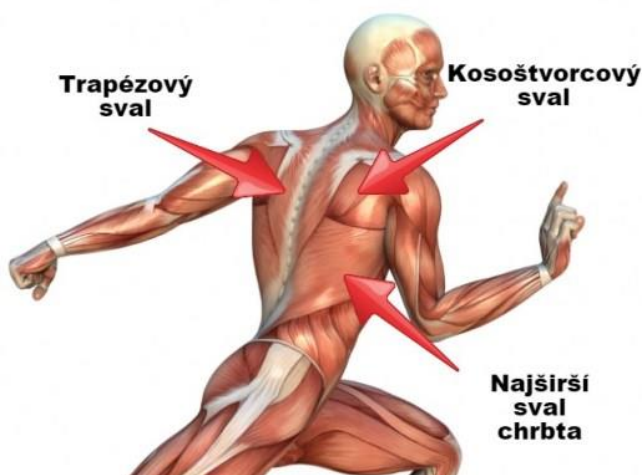
1. Intenzívna rozcvička 3,5 min: <https://www.youtube.com/watch?v=nrQ9CNK4P1M>

2. Zora Czoborová – spodná časť tela (stehná, zadok) 15 min:

<https://www.youtube.com/watch?v=WGavEOechb0>

3. Cviky na chrbát – ďalšie čomu sa dnes budeme venovať je chrbtica, pretože, či už športujete, cvičíte iné partie alebo nosíte nákupy, vaše chrbtové svalstvo je vždy v permanencii. Dokonca aj keď sedíte pri počítači, tak jeho určité časti stále pracujú a držia telo v polohe, v akej sa nachádza. Pokiaľ zostanete v určitej polohe prídlho, svaly sa unavia a **dochádza k bolestiam**.

Ktoré svaly dnes precvičíme:



Čo budete k cvičeniu potrebovať : podložka na cvičenie (deka), 1-2 kg činku (fľaška s vodou), fitlopta a odhodlanie 😊

**Pri cvičení chrbta dýchajte rovnomerne a nesnažte sa pri náročnejších cvikoch dych zdržiavať.**



### 1) *Plávanie na podložke*

Ľahnite si na podložku a napnite ruky aj nohy. Vystrite a napnite aj prsty na rukách a nohách. Naraz zdvihnite pravú ruku a ľavú nohu. V najvyššej polohe na chvíľu zastavte a pomaly klesajte naspäť. Postupne striedajte zdvíhanie ľavej ruky a pravej nohy s opačnou dvojicou končatín tak, aby sa vždy spodná končatina nedotýkala podložky. Začnite vždy pomaly tempom a až následne zrýchľujte. Pokračujte svižnými pohybmi napodobňujúcimi plávanie cvičte po dobu 50 sekúnd a potom si na 30 sekúnd oddýchnite. Následne v cviku pokračujte v druhej sérii.

### 2) *Predklon s činkami a otáčaním ramien*

Stojte vzpriamene, do každej ruky uchopte činku a napnite brušné a chrbtové svalstvo tak, aby stred vášho tela bol dostatočne pevný. Za mierne krúživého pohybu ramien sa pomaly predkláňajte čo najhlbšie. Vydechujte vždy, keď vaše ramená smerujú nahor. Ruky držte neustále vystreté. Snažte sa ramená dostať čo najvyššie.

Keď ste v najnižšej polohe, zaradte na ramenách “spiatočku” a pohybujte nimi opačným mierne krúživým pohybom počas dvíhania trupu do počiatočnej polohy. Cvik opakujte 12 krát a doprajte si krátky oddych, po ktorom cvičenie opakujte.



### 3) *Superman na kolenách*



Dajte sa na štyri na podložke. Pomaly vystrite a napnite ľavú ruku a pravú nohu. V tejto polohe vydržte po dobu 4 sekúnd, snažte sa udržať rovnováhu. Pritiahnite si k sebe, ale nepoložte na podložku a opätovne vystrite. Trénujete tým svoju rovnováhu a viac sa napína vaše vnútorné svalstvo. Vráťte sa do pôvodnej polohy a cvik precvičte i pre opačnú dvojicu končatín. Opakujte 6 krát pre každú dvojicu končatín a oddychnite si na 30 sekúnd. Znovu sa ponamáhajte i v druhej sérii.

#### 4) *Upažovanie s činkami v predklone*

Uchopte činku do každej ruky, mierne sa rozkročte a predkloňte sa do pravého uhla. Chrbát držte vystretý. Pozerajte na podložku a ruky držte pri sebe zvislo dole. Následne začnite pomaly upažovať. Ruky môžu byť v lakťoch mierne prehnuté. Opakujte 12 krát v dvoch sériách s 30 sekundovou prestávkou.

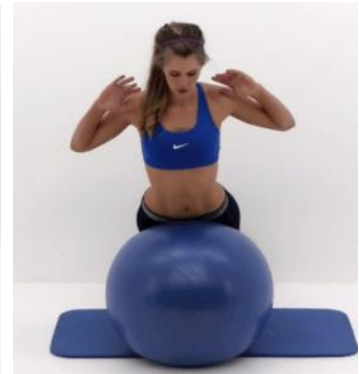


#### 5) *Precvičovanie chrbta na fitlopte (môžete ležať na posteli a trup visi)*

Ľahnite si spodnou časťou brucha a panvy na fitloptu. Rukami sa dotýkajte spánkovej kosti alebo ich dajte za hlavu. Následne sa predkloňte čo najhlbšie a zdvihnite trup do pôvodnej polohy. Cvik opakujte 12 krát v dvoch sériách.

#### 6) *Naťahovacie a uvoľňovacie cviky na chrbát*

Aby váš chrbát nebol stuhnutý, treba ho precvičiť aj naťahovaním. Stuhnuté



Teraz si ľahnite chrbtom na fitloptu a snažte sa zakloniť pokiaľ sa len dá tak, aby váš chrbát bol dostatočne prehnutý. Dýchajte rovnomerne a vydržte v tejto polohe 50 sekúnd.

svaly sú nedostatočne prekrvené, čo môže mať za následok bolesti chrbta.

Sadnite si na päty, vystrite ruky a čelom sa dotknite podložky. Uvoľnite sa a pokojne rovnomerne dýchajte. Vydržte v tejto polohe aspoň 5 sekúnd a následne sa narovnajete. Cvik po chvíli viackrát zopakujte.

