

## 2.C SAMOŠTÚDIUM 7.12.2020 – 11.12.2020

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

Opakovať riešenie lineárnych rovníc a nerovnic./ poslané vyriešené podrobne naštudovať/ Vyriešiť 6 úloh : overenie riešenia LR a LN, poslať do 10.12.2020! Po termíne "5" 😊

2. C učeb

od 4.12. - 11.12. 2020

TEMA: LINEÁRNE NEROVNICE - RIEŠENIE LN

Pr.1. RIEŠTE LN:

$$\begin{aligned} \text{a.) } 3 \cdot (x-5) &\leq 2x + 2 \cdot (x+1) \\ 3x - 15 &\leq 2x + 2x + 2 \\ 3x - 2x - 2x &\leq 2 + 15 \\ -x &\leq 17 \quad | \cdot (-1) \\ x &\geq -17 \\ x &\in \langle -17, \infty \rangle \\ \underline{P = \langle -17, \infty \rangle} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{b.) } 10 \cdot (x-1) - 5 \cdot (x+1) &> 2 \cdot (x+3) \\ 10x - 10 - 5x - 5 &> 2x + 6 \\ 10x - 5x - 2x &> 6 + 10 + 5 \\ 3x &> 21 \quad | :3 \\ x &> 7 \\ x &\in (7, \infty) \\ \underline{P = (7, \infty)} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{c.) } \frac{x-1}{4} + \frac{x+2}{8} &\geq 1 \quad | \cdot 8 \\ 8 \cdot \frac{x-1}{4} + 8 \cdot \frac{x+2}{8} &\geq 8 \cdot 1 \\ 2 \cdot (x-1) + x+2 &\geq 8 \\ 2x - 2 + x + 2 &\geq 8 \\ 3x &\geq 8 + 2 - 2 \\ 3x &\geq 8 \quad | :3 \\ x &\geq \frac{8}{3} \\ \underline{P = \langle \frac{8}{3}, \infty \rangle} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{d.) } 2x < 2x + 3 - 3 \cdot (x+1) \\ 2x < 2x + 3 - 3x - 3 \\ 2x - 2x + 3x < 3 - 3 \\ 3x < 0 \quad | :3 \\ x < 0 \\ x &\in (-\infty, 0) \\ \underline{P = (-\infty, 0)} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{e.) } 3 \cdot (x-1) &\leq 2x + 2 \cdot (x+1) \\ 3x - 3 &\leq 2x + 2x + 2 \\ 3x - 2x - 2x &\leq 2 + 3 \\ -1x &\leq 5 \quad | \cdot (-1) \\ x &\geq -5 \\ x &\in \langle -5, \infty \rangle \\ \underline{P = \langle -5, \infty \rangle} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{f.) } 4 \cdot (2x-1) &< x + 5x - (x+1) \\ 8x - 4 &< x + 5x - x - 1 \\ 8x - x - 5x + x &< -1 + 4 \\ 3x &< 3 \quad | :3 \\ x &< 1 \\ x &\in (-\infty, 1) \\ \underline{P = (-\infty, 1)} \end{aligned}$$

(4.12. - 11.12.)

### RIEŠTE LR a LN (rovica + nerovica)

#### 1. Lineárna rovnica LR:

a.)  $\frac{x-7}{9} = \frac{x-2}{6} \quad | \cdot 18$       b.)  $\frac{x-5}{4} = \frac{x-3}{2} \quad | \cdot 4$

$2 \cdot \frac{x-7}{9} = 2 \cdot \frac{x-2}{6}$

$2 \cdot (x-7) = 2 \cdot (x-2)$

$2x-14 = 2x-6$

$2x-3x = -6+14$

$-x = 8 \quad | \cdot (-1)$

$x = -8$

$P = \{-8\}$

$4 \cdot \frac{x-5}{4} = 4 \cdot \frac{x-3}{2}$

$x-5 = 2 \cdot (x-3)$

$x-5 = 2x-6$

$x-2x = -6+5$

$-x = -1 \quad | \cdot (-1)$

$x = 1$

$P = \{1\}$

c.)  $2 \cdot (-3x+1) = x+4$

$-6x+2 = x+4$

$-6x-x = 4-2$

$-7x = 2 \quad | \cdot (-1)$

$7x = -2$

$x = -\frac{2}{7}$

$P = \left\{-\frac{2}{7}\right\}$

#### 2. Lineárna nerovnica

a.)  $\frac{4x-5}{2x-3} < 2 \quad | \cdot (2x-3)$  podm:  $2x-3 > 0$

$(2x-3) \cdot \frac{4x-5}{2x-3} < 2 \cdot (2x-3)$

$4x-5 < 4x-6$

$4x-4x < -6+5$

$0 < -1$

(to nie je pravda)

prato  $P = \emptyset$  (nerovnica nemá riešenie)

b.)  $\frac{2}{x+1} > 4 \quad | \cdot (x+1)$

$(x+1) \cdot \frac{2}{x+1} > 4 \cdot (x+1)$

$2 > 4x+4$

$2-4 > 4x$

$-2 > 4x \quad | : 4$

$-\frac{2}{4} > x$

$-\frac{1}{2} > x$

$P = (-\infty, -\frac{1}{2})$

$-\infty \leftarrow$   
x je menšie než  $-\frac{1}{2}$

c.)  $3 \cdot (x+5) \geq x-7$

$3x+15 \geq x-7$

$3x-x \geq -7-15$

$2x \geq -22 \quad | : 2$

$x \geq -11$

$x \geq -11 \rightarrow +\infty$

$P = [-11, \infty)$

d.)  $-2 \cdot (x+5) < x-3x+4$

$-2x-10 < 2x-3x+4$

$-2x-2x+3x < 4+10$

$-1x < 14 \quad | \cdot (-1)$

$+1x > -14$

$x > -14 \quad x \text{ je väčšie od } -14$

$P = (-14, \infty)$

OVERENIE RIEŠENIA LR a LN

od 4.12. - 11.12. 2020  
POŠLI TE DO 10.12. 2020

(Pr.1)  $\frac{2}{x+3} = 6$

podmienka

(Pr.2)  $\frac{-2}{4x} = 10$

podmienka:

(Pr.3)  $\frac{x+2}{x-3} = 4$

(Pr.4)  $2x-3 = 3x+1$

(Pr.5)  $2 \cdot (x+2) < x+10$

(Pr.6)  $7x-6 \geq x-2(x+1)$

## **SJL - PaedDr. Krajčovičová**

### NADVETNÁ SYNTAX

**Text** (z lat. texere - tkať, stavať; textum - utkané) je súvislý jazykový útvar, ktorý sa skladá zo zámerne usporiadaných viet a vyjadruje uzavretý myšlienkový obsah.

Efektívne porozumenie textu závisí od toho, ako správne dekodujeme **text, kontext a kotext**.

*Deti stavajú snehuliaka.* = **veta**

Ak k nej pridáme ďalšiu vetu, vzniká **text** = *Prišla zima. Deti stavajú snehuliaka.*

Ak pridáme ďalšie vety, rozšírime daný základný text o **kontext** = *Prišla zima. Napadol sneh. Deti stavajú snehuliaka. Urobia tri gule. Na hlavu mu dajú hrniec a do ruky metlu.*

**Kotext** je informácia, ktorú v texte nenájde, sú to rôzne poznatky, súvislosti a informácie, ktoré máme uložené v podvedomí (v mozgu) a v danej situácii sa vynoria.

Napr. veta *Deti dnes popoludní stavajú snehuliaka.* sa nám zdá normálna, ak práve prebieha zima a vonku je sneh. Nepotrebujeme k tomu žiadne kontextové vety, lebo vieme, ako sa stavia snehuliak. Veta by nám nedávala zmysel v lete.

Ak dokážeme rýchlo dešifrovať v texte kontext a kotext, čítame veľmi rýchlo a efektívne.

Textami sa zaoberá **nadvetná (textová) syntax**, ktorá skúma skladbu celého textu.

Aby sme mohli efektívne čítať a vnímať texty, obsahové časti textu musia byť dobre zostavené a usporiadané. Text nie je súčtom viet, ktoré sa v ňom nachádzajú. Súvislosť existuje nielen medzi vetami, ale aj medzi jednotlivými obsahovými odsekmi a kapitolami. Nazývame to architektonika textu.

Text sa tvorí spájaním viet, medzi ktorými je nadväznosť. Prostriedky, ktoré nadväzujú na slová za hranicami vety, voláme **konektory**. Konektory rozlišujeme:

1. **Obsahové** – spoločná téma
2. **Jazykové** – fonetické (intonácia), morfologické (gramatická zhoda, väzba), syntaktické (vetosled)
3. **Mimojazykové** – mimika, gestá, pohyby tela, situácia

Súdržnosť textu dosiahneme napr.:

opakovaním výrazov alebo častí textu (napr. opakovacie figúry v poézii: anafora, epifora, refrén),  
nevyjadrením podmetu, ak je nám známy z kontextu,  
použitím zámen (ten, tí istí)

**Pri štylizovaní si musíme spájacie prostriedky uvedomovať a efektívne nimi narábať.**

*Bol raz jeden kráľ. Ten kráľ mal dve dcéry. Tie dcéry sa volali Anna a Berta. Anna a Berta boli veľmi pekné.*

Upravený text je zrozumiteľný, aj keď nevyjadríme podmet: ***Bol raz jeden kráľ. Mal dve dcéry, tie sa volali Anna a Berta. Boli veľmi pekné.***

### Členenie súvislého textu

- používame, aby sme sa v ňom lepšie orientovali

**A. horizontálne členenie** - odseky, kapitoly. dejstvá v prozaickom texte

- **strofy a spevy** v básnickom texte

- **výstupy a dejstvá** v dramatickom texte

**B. vertikálne členenie textu** – formálna stránka textu

V písanom texte: **titulky, medzitulky, veľkosť písma, typ písma, farebnosť, číslovanie**

V ústnom prejave: **intonácia, mimika, gestikulácia**

## **ANJ - Mgr. Ondrušová**

Opakujeme 3. a 4. lekciiu.

Pracovný zošit str.38 – self-assessment test 2 – vypracujte cvičenia 1 – 9. Riešenie mi nemusíte posilať, kľúč k cvičeniam máte na str. 134.

## POV – RNDr. Žiarna

### Téma: 16

#### TAVENÉ SYRY

- = vyrobené z nezrejúcich/zrejúcich syrov **mletím, miešaním, tavením** s taviacimi soľami pri teplote min. 80°C s pridaním alebo bez prídavných látok (– smot., jogurt, tvaroh, maslo, koreniny) - po pridaní prísad sa topia + pasterizujú –na trh aj s rôz. príchuťami, tavené syrové nátierky a pod.
- = výroba sa končí ich zabalením do hygienických, zdrav. nezávad. obalov
- = dátum výroby = dátum ich balenia do priameho obalu
- = na ich výr. sa použ. tvrdé syry, kt. sa pre nejakú malú chybu nedostanú na trh;
- = do predaja – porciované/plátkové dané (oba) do plastovej fólie

#### **CHYBY SYROV**

- = prezretie (ostrejšia až pikantná až nevhod. chuť)
- = vysychanie
- = deformácia (zlým uložením, svojou hmotnosťou)
- = chyby na povrchu
- = plesnivenie
- = napadnutie škodcami (myši, potkany, muchy, roztoče, larvy)

### Téma: 17

#### SKLADOVANIE MLIEČNYCH VÝROBKOV

- = riadi sa HACCP + potravinovým kódexom
- = **skladové priestory**
  - vetratel'né, čistiteľné, dezinfikovateľné, zabraňujúce pôsobeniu mikróbov, nevhod. teploty + i. faktorov, kt. negatívne ovplyvnia kvalitu mlieka + ml. výrobkov
- = **hl. faktory** pôsobiace na kvalitu + nezávadnosť:
  - **teplota vzduchu**
  - **vlhkosť vzduchu**
  - **spôsob uloženia a čistota skladových priestorov**

#### mlieko, mliečne výrobky

- = vždy uskladniť v takých nádržiach a nádobách, **aby nedošlo k prenosu kontaminujúcich látok** doň a aby sa minimalizoval rast mikróbov v mlieku
- = uskladnené **pri vhodnej teplote**, aby sa zachovala ich bezpečnosť a vhodnosť až po dobu spotreby alebo prípravy na spotrebu
- = pri rýchlo kazivých výrobkoch skladovať pri nízkych teplotách, čo zaručí ich bezpečnosť + vhodnosť
- = výrobky, kt. nepodliehajú rýchlo skaze skladovať aj pri teplote okolia
- = za určenie podmienok skladovania zodpovedá výrobca
- = **nádrže a nádoby na mlieko** - vyrobené tak, aby sa zabránilo kontaminácii mlieka; nádoby pravidelne **čistiť, dezinfikovať, kontrolovať** ich čistotu
- = mlieko, smotana, ml. výrobky **ošetrené UHT a sterilizáciou, kondenzované, sušené ml.-** skladovanie pri t do 24°C
  - **ostatné mliečne výrobky** - skladovacia t = 4°C - 8°C,
  - **sušené ml. výrobky** - skladovanie pri vlhkosti vzduchu do 70 %
- = **správne skladovanie zahustených, sušených, mrazených ml. výrobkov**
- = tvaroh + výrobky z neho – do 8°C, trvanlivosť možno predĺžiť termizáciou (ohrev na 50-75°C počas minimálne 20“
- = smot. krémy – sklad. pri 2°C - 4°C; obmedzená doba spotreby

= pri nesprávnom skladovaní → chyby:

- **zmena farby** (mikrobiálna kontaminácia)
- **zmena konzistencie** – vodnatá (zmena obsahu tuku); slizovitá , penenie(vplyvom mikróbov)
- **zmena chute, vône** – horká, páchnuca (vplyv svetla)

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

### **1) Charakteristika a rozdelenie bezmäsitých jedál.**

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 tému: *Špeciálne omáčky*
- naučiť sa novú tému, a to:
- *charakterizovať bezmäsité jedlá a vedieť ich rozdelenie.*

## **TECH kuchár - Ing. Kajanová**

### **1) Použitie jednotlivých častí hovädzieho mäsa,**

### **2) Úprava hovädzieho mäsa varením.**

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: *Hovädzie mäso,*
- naučiť sa nové témy, a to:
- *uviesť rozdelenie hovädzieho mäsa a popísať použitie jednotlivých častí,*
- *popísať úpravu hovädzieho mäsa varením*
- **skúšanie na online hodine !!!**

## **ZPO - Ing. Ičová**

### **Téma: Zhrnutie učiva**

- Zhrnutie prebratého učiva
- Kompletizácia odovzdaných domácich úloh
- Oznámenie jednotlivých výsledkov žiakov
- Doplnenie chýbajúceho učiva
- Výsledné hodnotenie jednotlivých žiakov
- Osobná komunikácia so žiakmi na online hodine
- Odpovede vyučujúcej na otázky žiakov, doplňujúce informácie

## **ZAP - Ing. Ičová**

### **Téma: Zhrnutie učiva**

- Zhrnutie prebratého učiva
- Kompletizácia odovzdaných domácich úloh
- Oznámenie jednotlivých výsledkov žiakov
- Doplnenie chýbajúceho učiva
- Výsledné hodnotenie jednotlivých žiakov
- Osobná komunikácia so žiakmi na online hodine
- Odpovede vyučujúcej na otázky žiakov, doplňujúce informácie

## **EKP - Ing. Pavlovičová**

### **TÉMA: Povinnosti podnikateľa voči sociálnej poisťovni**

#### **• Povinnosti voči sociálnej poisťovni /SP/**

Novovzniknutý začínajúci podnikateľ sa **nemusi registrovať** v SP, pretože **nemá povinnosť platiť odvody do sociálnej poisťovne**. Môže sa však rozhodnúť pre dobrovoľné platenie sociálneho poistenia.

Do Sociálnej poisťovne sa prihlasuje fyzická osoba – podnikateľ, až keď jej príjem dosiahne požadovanú výšku, a to až v roku nasledujúcom po roku, v ktorom fyzická osoba začala podnikateľ.

Povinnosť prihlásiť sa do Sociálnej poisťovne vzniká k 1. júlu príslušného roku a **lehota na registráciu za platiteľa poistného je 8 dní**. Ak ide o fyzickú alebo právnickú osobu, ktorá je zamestnávateľom,

povinnosť vzniká odo dňa uzatvorenia pracovného pomeru so zamestnancom a podnikateľ sa prihlasuje do registra zamestnávateľov do 8 dní od vzniku tejto povinnosti.

Takže, keď to zhrnieme - každý rok v júli niektorým živnostníkom (resp. SZČO) povinnosť platiť odvody do Sociálnej poisťovne vzniká, iným zaniká, a tí, ktorí v platení pokračujú, si musia výšku odvodov nanovo prepočítať. Prihlásiť či odhlásiť z povinného poistenia sa však už niekoľko rokov nemusí SZČO sám, **vykoná to za neho Sociálna poisťovňa** na základe výsledkov a čísiel uvedenom v jeho daňovom priznaní k dani z príjmov vždy za predchádzajúci kalendárny rok. Registráciu sama oznámi listom, pričom podnikateľovi pripomenie aj výšku mesačných odvodov.

### **TÉMA: Povinnosti podnikateľa voči úradu práce**

- Jednou z hlavných kompetencií **Úradu práce, sociálnych vecí a rodiny** je vykonávať činnosti a opatrenia, ktoré súvisia so znižovaním nezamestnanosti a zvyšovaním zamestnanosti ich klientov.

Klientmi sú osoby pohybujúce sa na trhu práce alebo pripravujúce sa na vstup na trh práce v rámci Slovenskej republiky. Sú to uchádzači o zamestnanie, študenti a ich rodičia, občania ohrození stratou zamestnania, zamestnávateľia, osoby samostatne zárobkovo-činné osoby....

Medzi hlavné služby zamestnanosti patrí sprostredkovanie vhodného zamestnania uchádzačom a záujemcom. S tým súvisí vedenie evidencie uchádzačov o zamestnanie, rozhodovanie o ich zaradení a vyradení z evidencie a poskytovanie informácií o voľných pracovných miestach. Súčasťou je tiež **poskytovanie informácií zamestnávateľom** o tom, aké možnosti im ponúka zákon o službách zamestnanosti, o ich právach a povinnostiach a tiež kontrola dodržiavania týchto povinností.

Mnohí budúci zamestnávateľia nemajú dostatok informácií o tom, čo pre nich znamená **zamestnanie prvého zamestnanca**. Podpisom pracovnej zmluvy alebo dohody a registráciami v Sociálnej a zdravotnej poisťovni či na daňovom úrade, sa povinnosti nekončia.

Ak plánuje zamestnať zamestnanca na pracovný pomer má povinnosť oznámiť voľné pracovné miesto a jeho charakteristiku príslušnému úradu práce, sociálnych vecí a rodiny. Urobiť tak môže osobne, telefonicky či e-mailom. Tiež je možné využiť internetový portál [www.istp.sk](http://www.istp.sk) alebo si túto povinnosť splní, ak využije niektorý z pracovných portálov, s ktorými má Ústredie práce, sociálnych vecí a rodiny podpísanú dohodu o spolupráci (napr. [profesia.sk](http://profesia.sk), [kariera.sk](http://kariera.sk) a iné).

**ÚLOHY:** Tému vytlačiť, či prepísať do zošita, naštudovať, na budúcej hodine si učivo vysvetlíme a zároveň určíme ďalší postup skúšania a hodnotenia

## **EKN - Ing. Pavlovičová**

### **TÉMA: zásoby – proces zásobovania --príjem a skladovanie zásob, evidencia zásob**

*V úvode hodiny si zopakujeme všetko podstatné o zásobách, čo sme postupne preberali.zopakujem si to pdľa bodov uvedených v tomto texte.*

**-Zásobovanie** je dôležitou činnosťou podniku, ktorou začína celý výrobný proces

**V menších zariadeniach** zásobovanie zabezpečuje sám majiteľ alebo ním poverený pracovník

**Vo väčších zariadeniach** je sklad samostatnou jednotkou a riadi ju vedúci skladu

**-Proces zásobovania má tieto časti:**

-Plánovanie zásob – obstarávanie zásob – príjem zásob do skladu – skladovanie –výdaj zásob zo skladu

**-Plánovanie zásob** zahŕňa stanovenie noriem zásob podľa druhov a plánovanie objemu ich nákupu. Normovaním sa zistí taká zásoba, pri ktorej sa zabezpečí nerušená a plynulá prevádzka ale zároveň množstvo zásob nebude nadbytočné Podkladom pre nákup a tvorbu zásob je ročný a mesačný plán tržieb

-Pri **obstarávaní zásob** má veľký význam ponuka surovín a tovarov, výber vhodného dodávateľa, spôsoby objednávaní a organizácia dodávok. Pracovník poverený obstarávaním vyberá z dodávateľských organizácií alebo z veľkoobchodných skladov takých obchodných partnerov, ktorí ponúkajú dodávky najvýhodnejšie, najčerstvejšie, pri najnižších cenách a pravidelne vo výhodných dodávkových cykloch

**-Príjem** sa robí hneď pri dodaní tovaru a za účasti dodávateľ alebo prepravcu. Služi k tomu osobitná miestnosť alebo vyhradený priestor mimo skladu. Čo najskôr po prijíme sa robí **prebierka**, čo je

podrobná kontrola. /konkrétne formy sme preberali/. Ak sa pri prijíme a prebierke zistia zjavné chyby, je nutné ich v určených lehotách reklamovať, skryté chyby treba reklamovať hneď po zistení. Pri výrobkoch so záručnou lehotou sa reklamácia uplatňuje v tejto lehote.

**Skladovanie** – potraviny, aby nepodliehali skaze, musia byť uložené tak, aby si zachovali pôvodné vlastnosti. Pri skladovaní sa dodržiavajú najmä **zásady**:

- vedľa seba sa môžu uskladiť iba také výrobky, ktoré na seba navzájom nepôsobia
- tovar nikdy nie je priamo na podlahe, ale na paletách, podložkách
- tovar sa skladuje v bezpečnej vzdialenosti od vykurovacích telies a od stien
- na tovare musí byť vidno nápisy, označenie, záručné lehoty
- došlý tovar uskladňujeme za jestvujúcu zásobu a túto potom expedujeme prednostne /zásada – starý tovar dopredu, nový dozadu/

Sklady musia byť rozmiestnené tak, aby bola zaručená dobrá organizácia práce, musia spĺňať technické požiadavky skladovania a požiadavky vyplývajúce z charakteru každého druhu tovaru. Sklady musia byť dobre prístupné, ale aj zabezpečené proti vlámaniu, krádeži, živočíšnych škodcov, pred požiarom. Vybavenie skladov sa musí prispôbiť základným vlastnostiam skladovaného tovaru, sklad musí mať dostatok polic, regálov, chladiacich a mraziacich boxov.

Na potraviny sa zriaďuje sklad – suchý, chladný, chladený a mraziarenský

### **Evidencia zásob**

Na sledovanie stavu a pohybu zásob v skladoch si vedie každý podnik dôkladnú evidenciu, bez presnej evidencie zásob nie je možná ich kontrola, prísun chýbajúcich zásob, ani sledovať hospodárnosť skladovania

Spôsob vedenia skladovej evidencie je rôzny, závisí od veľkosti podniku, sortimentu, množstva skladovaných tovarov, technického vybavenia...

Tradičnou formou vedenia operatívnej evidencie zásob sú skladové karty

Pre každý druh tovaru sa vedie samostatná skladová karta, zaznačí sa v nej pohybzásob-prírastky, úbytky, konečný stav. Zápisy sa robia podľa prijímiel, výdajok a ďalších dokladov o pohybe zásob.

### **ÚLOHA:**

- Tému si vytlačte alebo prepíšte do zošita.
- Na online hodine si tému vysvetlíme a zopakujeme predchádzajúce učivá o zásobách podľa uvedených bodov v tomto texte
- Povieme si pravidlá skúšania a hodnotenia

## **STO - Ing. Pavlovičová**

### **TÉMA: Podávanie nealkoholických nápojov**

- delenie nealkoholických nápojov do skupín
- charakteristika minerálnej vody
- charakteristika sódovej vody
- charakteristika limonád
- tonikové a colové nápoje
- zeleninové nápoje, spôsob servírovania paradajkovej šťavy
- mliečne nápoje
- všeobecné pravidlá servírovania nealkoholických nápojov
- podávanie minerálnych vôd
- popis vhodnosti podávania stolovej minerálnej vody, sódovej vody, pitnej vody
- nealkoholické nápoje v originálnom balení
- čapované nealkoholické nápoje
- opis pracovného postupu servírovania nealkoholických nápojov v originálnych fľašiach
- opis pracovného postupu servírovania čapovaných nealkoholických nápojov

### **ÚLOHY:**

--napíšte si poznámky z učebnice podľa uvedených bodov na str.98

--na najbližšej hodine si tému vysvetlíme,

--vyhodnotíme písomky, ktoré ste písali na minulej hodine



## STO – Ing. Vichnárová

1. Podávanie zložitých obedov

*Popis postupu pri realizácii zložitého obeda.*

*Vysvetlenie organizácie práce pri zložitej obsluhu.*

*Popis práce úsekového čašníka.*

*Charakteristika prípravy pracoviska na podávanie zložitých obedov.*

**Žiaci pracujú s učebnicou STOLOVANIE I. str. 107, úloha: vypracovať poznámky k preberaným témam.**

**Učivo je žiakom vysvetlené prostredníctvom videokonferencie.**

## TSV – Mgr. Gráčik

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>

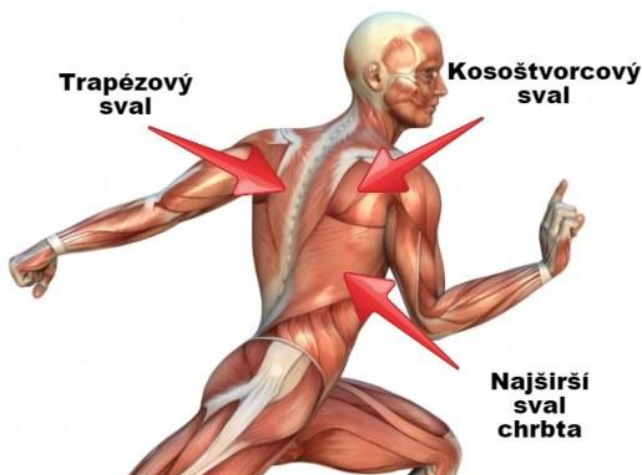
**1.Intenzívna rozcvička 3,5 min:** <https://www.youtube.com/watch?v=nrQ9CNK4P1M>

**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. Vystríte 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. Vydychujte vždy, keď vaše ramená smerujú nahor. Ruky držte neustále vystreté. Snažte sa ramená dostať čo najvyššie.



Keď ste v najnižšej polohe, zaradíte 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 vystríte 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 oddýchnite 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 lakt'och mierne prehnuté. Opakujte 12 krát v dvoch sériách s 30 sekundovou prestávkou.



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

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 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.

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.

