

1.B SAMOŠTÚDIUM 14.12.2020 – 20.12.2020

MAT – Mgr. Čakajdová lubicacakajdova@gmail.com

Pozorne prepočítajte vyriešené úlohy a vypracujte zadané úlohy zo str. 2/a-g/ Pošlite do 18.12.2020 uveďte meno a triedu, ďakujem! Čakajdová

(sh.1)

1.A 1.B št. odborný

utvoro od 11.12. - 18.12.2020

TEMA: ABSOLÚTNA HODNOTA REÁL. Č.

(Je to číselná hodnota, bez ohľadu na \pm (kvadranty))

Príklad: $|2| = 2$ čítame: absolútna hodnota čísla „2“ je 2

$|-2| = 2$ číslo: -2 je 2

Počítania s absolútnou hodnotou: $| -3 | + | -2 | = 5$

$$\begin{array}{r} +3 + 2 \\ | -3 | - | -2 | + | 4 | = 3 \\ 1 - 2 + 4 = 3 \end{array}$$

(Pr.1) a) $\begin{array}{r} -5 - | -2 | = -7 \\ -5 - 2 = -7 \end{array}$

b) $| -3 + 4 - 8 | = | -7 | = 7$

c) $\begin{array}{r} | 1 - 10 | = | -9 | = 9 \\ 1 - 9 \end{array}$

d) $\begin{array}{r} | -3 - (-1) | = \\ | -3 + 1 | = | -2 | = 2 \\ 1 - 2 \end{array}$

e) $\begin{array}{r} | 8 - 10 | - | 3 - 9 | = -4 \\ | -2 | - | -6 | = 2 - 6 = -4 \\ 2 - 6 \end{array}$

f.) $\begin{array}{r} 15 - | 4 - 7 | = 12 \\ 15 - | -3 | = 15 - 3 = 12 \\ +3 \end{array}$

g.) $\begin{array}{r} 6 + | 2 - 7 + 1 | = 10 \\ 6 + | -4 | \\ 6 + 4 \\ 10 \end{array}$

SJL – Mgr. Janoušková

Úlohy na týždeň 14. – 18. 12

Zo slovenského jazyka si naštudujete tému 21 – Funkčné jazykové štýly. Kto náhodou nemá učebné texty, tak posielam.

Toto učivo už bolo, ale na stránku školy sa nedostala posledná strana, kde bol aj test. Tak vás to počkalo. Tých, čo majú prefotené materiály, upozorňujem, že nepreberáme témy v poradí, ale tie, ktoré nevyžadujú výklad učiteľa.

G 21 Funkčné jazykové štýly .

Hlavné znaky jednotlivých jazykových štýlov

Jednotlivé štýly jazyka v komunikačnej praxi

Jazykový štýl je cieľavedomý výber a využívanie jazykových prostriedkov typických pre určitý jazykový prejav alebo pre určitého autora. Pri vytváraní istého jazykového prejavu si autor vždy zámerné a vedome vyberá isté jazykové prostriedky tak, aby vznikol zmysluplný a danej komunikačnej situácii zodpovedajúci jazykový prejav.

Štýl je spôsob využitia jazykových prostriedkov v konkrétnej jazykovej situácii.

Poznáme 6 jazykových štýlov

a) štýly verejného charakteru – publicistický, odborný, umelecký, rečnícky, administratívny štýl

b) štýl súkromného charakteru – hovorový štýl

- dajú sa rozdeliť aj na štýly 1. objektívne (administratívny a odborný)

2. subjektívne (hovorový a umelecký)

3. Subjektívno-objektívne (rečnícky a publicistický)

HOVOROVÝ ŠTÝL – má prevažne ústnu podobu, využívame ho pri súkromných rozhovoroch, nemá prísne pravidlá, má voľnú štylizáciu, tolerujeme pri ňom nespisovné výrazy ako napríklad – slang, vulgarizmy, nárečové slová.

PUBLICISTICKÝ ŠTÝL (novinársky štýl) využíva sa v masmédiách (tlač, rozhlas, televízia).

Texty publicistického delíme na: **a) spravodajské** – správa **b) beletrizované** – reportáž, interview **c)**

analytické – úvodník, komentár

Ich funkciou je informovať, poučovať, presvedčať, vzdelávať. Sú určené pre široké vrstvy prijímateľov

Je to kombinácia štylistických prostriedkov všetkých štýlov (prvky umeleckého, hovorového,

administratívneho štýlu – záleží od druhu článku). Časté je:

- prenášanie významu slova

- obrazné pomenovanie (*Zelené pľúca mesta ostávajú bez zelene*)

- používanie frazeologizmov a ich tvorivé obmieňanie

- kontrast (*Na hranici, kt. nerozdeľuje, ale spája*)

- klišé - často opakované jazyk. prostriedky

- **Denníky** - informujú o situácii v posledných 24 hodinách, vychádzajú ráno. SME, NOVÝ ČAS

- **Týždenníky** - vychádzajú jedenkrát za týždeň. Majú určité zameranie, články sú rozsiahlejšie. NOVÝ

ČAS PRE ŽENY, ZÁHRADKÁR

- **Časopisy** - kvalitnejšia tlač - farebná, sú drahšie. Sú špeciálne zamerané na ženy, mládež, mužov

ODBORNÝ ŠTÝL (náučný štýl) vyskytuje sa v odbornej literatúre. Patria sem všetky odborné texty, prednášky, referáty, koreferáty, recenzie, monografia, štúdia, dizertácia (rozprava), odborný článok, vedecký opis, recenzia, posudok, kritika, pracovný návod, debatný príspevok

Základné vlastnosti náučného štýlu: Jeho funkciou je poučiť, vysvetliť.

1. **PÍ SOMNOSŤ:** väčšina textov má písanú podobu. Veta môže byť komplikovaná, pretože príjemca sa k textu môže niekoľkokrát vrátiť. Prevládajú dlhšie vety a súvetia, aj zložené.

2. **MONOLOGOCKOSŤ:** využíva len spisovnú podobu jazyka, úvodzovky znamenajú citáciu

3. **VEREJNOSŤ:** texty sú určené širokej verejnosti.

4. **ODBORNOSŤ** a **PRESNOSŤ:** údaje musia byť presné, jasne formulované, odborný text pracuje s pojmami, termínmi, odbornosť sa dodržiava pomocou lexiky, využíva sa terminológia vedných odborov.

Typické sú odborné termíny (odborné slová), cudzie slová, tabuľky, grafy, schémy, obrazový materiál, zložité súvetia a pod. Značky, skratky, skratkové slová (TANAP). Multiverbizácia (namiesto minerálka povieme minerálna voda)

Odborný štýl sa rozdeľuje na **vedecko-náučný a populárno - náučný štýl**.

Vedecko - náučný štýl

- Využíva termíny a knižné slová
- Má prísne logickú kompozíciu (presná štruktúra)
- Náročná stereotypná stylizácia z hľadiska morfológie a syntaxe
- Presná vedecká argumentácia, citácia, parafrázovanie, bibliografia
- Neutrálnosť, nezaujatosť výkladu (zákony, leták z liekov)

Populárno – náučný štýl

- Voľnejší výber slov
- Voľnejšia kompozícia, členenie textu na odseky
- Pestrejšia, pôsobivejšia stylizácia, beletristické a rečnícke prvky
- Voľná citácia alebo parafrázovanie, bez bibliografie
- Silná didaktická a presvedčacia zložka (časopis Zdravie)

UMELECKÝ ŠTÝL – vyskytuje sa v umeleckej literatúre. V umeleckých textoch sa využíva obrazné vyjadrovanie, ich základnou funkciou je pobaviť (estetická funkcia). Typické pre umelecký štýl sú umelecké vyjadrovacie prostriedky ako sú **metafory** (v náručí šťastia, strieborné vlasy), **prirovnania**, **personifikácie** (príroda sa prebúdzá), teda také, ktoré pôsobia aj citovo – sú expresívne, citovo zafarbené. Môžu to byť slova *zdrobňujúce* – líčko, cestička; *zveličujúce* – vetrisko, veľikánsky; *maznavé* – ocko, hajať; *zhoršujúce* – papuľa, zagebrit'; *básnické (poetizmy)* – luna, blankytný, sťa a pod.

Medzi texty umeleckého štýlu patria básne, romány...

Umelecký štýl využíva slová zo všetkých vrstiev slovnnej zásoby (i nespisovné). Vždy pri ňom záleží na rozprávačskom majstrovstve spisovateľa.

Umelecký štýl lyriky – je najsubjektívnejší, lebo sa v ňom najvýraznejšie prejavujú autorove citové vlastnosti = **individuálny štýl autora**. Lyrické prejavy sa vyznačujú obraznosťou – autor nevyjadruje myšlienku priamo, ale pomocou obrazov (symbolov) – napr. meč je symbol vojny, lev symbol sily, kniha symbol múdrosti.

Umelecký štýl epiky - striedajú sa dve stylistické pásma: pásmo rozprávača (autorská reč) a pásmo postáv (reč postáv). Pomocou autorskej reči autor rozvíja príbeh, opisuje a komentuje konanie postáv, uvádza reč postáv, zobrazuje prostredie. Autorská reč sa realizuje prevažne v oblasti spisovného jazyka (na rozdiel od reči postáv). Býva v tretej osobe minulého času (on rozprávanie) alebo prvej osobe minulého alebo prítomného času (ja rozprávanie). Reč postáv je jedným z prostriedkov, ktorými autor dramatizuje a oživuje rozprávanie. Je to rozhovor dvoch alebo viacerých postáv diela, vyjadruje sa priamou rečou.

Umelecký štýl drámy – tu sa autorova osobnosť (individualita) prejavuje najmenej, pretože dráma obsahuje len jazykové pásmo postáv. Ich štýl závisí od prostredia, ktoré v divadelnej hre predstavujú.

REČNÍCKY ŠTÝL – využíva sa pri ústnych prejavoch verejného charakteru. Pri prednášaní rečníckych prejavov využívame mimojazykové prostriedky ako sú mimika, gestá...

Patria sem: súdne reči, politické prejavy, kázne, prednášky, referáty, príležitostné prejavy – prípitok, blahoželanie, príhovor

ADMINISTRATÍVNY ŠTÝL – má písomnú podobu, patria sem všetky úradné listy a tlačivá: žiadosť, životopis, objednávka, splnomocnenie, urgencia, šeky...

Typické je využívanie tzv. kancelarizmov (slov typických pre úradné listy), dôsledné dodržiavanie noriem spisovnej slovenčiny a noriem pre tvorbu úradných listov.

Na zapamätanie jazykových štýlov slüži pomôcka HARPUN – sú to začiatočné písmená štýlov. N = náučný/odborný štýl

Úlohy:

1. Vlastnými slovami vysvetlite, čo je jazykový štýl
 2. Vymenujte štýly podľa pomôcky HARPUN.
 3. Ktorý štýl má súkromný charakter?
 4. Prečo hovorový a umelecký štýl patria medzi subjektívne?
 5. Komu je určený publicistický štýl?
 6. Čo je funkciou/cieľom publ. štýlu?
 7. Prečo je odborný/náučný štýl prísne objektívny?
 8. Ako delíme odborný štýl?
 9. Aký je medzi tými dvomi druhmi rozdiel?
 10. Kde sa stretnete s administratívnym štýlom?
 11. Vymenujte 3 útvary (texty) publicistického štýlu
 12. Vymenujte 3 útvary (texty) odborného štýlu
 13. Vymenujte 3 útvary (texty) umeleckého štýlu
 14. Vymenujte 3 útvary (texty) rečníckeho štýlu
 15. Vymenujte 3 útvary (texty) administratívneho štýlu
- Všetky odpovede nájdete v učebnom texte, len si ho dobre prečítajte

Poslať obvyklým spôsobom do 18. 12. 14.00

ANJ - Mgr. Valachová

Počítateľné a nepočítateľné podstatné mená: WB p. 22

Too/enough..not enough: WB p. 23

Vrátíme sa k prítomným časom a zopakujeme cez tieto linky:

1. <https://www.english-practice.at/b1/grammar/tenses/t-038-present-tense-simple-progressive.pdf>
2. <https://www.english-practice.at/b1/grammar/tenses/t-022-present-simple-progressive.pdf>
3. <https://www.english-practice.at/b1/grammar/tenses/t-016-present-tense.pdf>
4. <https://www.english-practice.at/b1/grammar/tenses/t-004-present-tense.pdf>
5. <https://www.english-practice.at/b1/grammar/tenses/t-003-present-tense.pdf>
6. <https://www.english-practice.at/b1/grammar/tenses/t-002-present-tense.pdf>

FORM QUESTIONS AND NEGATIVES 5:

1. Sportmen do exercises twice a day.
2. She did a project last week.
3. We passed the test last week.
4. She is doing the shopping right now.
5. My sister does ironing after work.

FORM QUESTIONS AND NEGATIVES 6:

1. My parents go shopping in the evenings.
2. Lucy broke my favourite glass yesterday.
3. The roof fell during the storm.
4. They were reading about famous scientists.
5. My husband does much gardening.

NEJ - Mgr. Nováčiková

Fröhliche Weihnachten und einen guten Rutsch ins Neue Jahr wünsche ich euch allen. Nováčiková
Wie Deutschland Weihnachten feiert...

Traditionen und Bräuche zu Weihnachten.

Die 10 beliebtesten Traditionen zu Weihnachten in Deutschland

Schon bald steht sie wieder vor der Tür. Mit Lebkuchen, Nelkenduft und Tannennadel im Gepäck schleicht sich die Weihnachtszeit heimlich still und leise in den Alltag. Plötzlich sind überall die ersten Weihnachtsdekorationen zu bewundern, in den Läden sind Weihnachtslieder zu hören und so langsam, aber sicher beginnt an den Wochenenden das rege Treiben in den Einkaufsstraßen. Welche Traditionen und Bräuche zu Weihnachten in Deutschland besonders hoch im Kurs stehen, das verrät der Beitrag im Folgenden.

1. Der Weihnachtsbaum im Wohnzimmer



In so gut wie jedem deutschen Wohnzimmer findet er zu Weihnachten einen Ehrenplatz: Der Weihnachtsbaum ist ein Muss für die besinnlichste Zeit des Jahres. Zu den wohl beliebtesten und bekanntesten Traditionen gehört der Weihnachtsbaum. Im Rheinland hat dieses weihnachtliche Brauchtum seinen Ursprung um das Jahr 1800. Damals wurden die ersten sogenannten „Lichterbäume“ in den Wohnstuben der Bürger aufgestellt. Im Gegensatz zu heute wurde der Baum in der damaligen Zeit mit Äpfeln und buntem Papier geschmückt. Heutzutage bekommt der Weihnachtsbaum einen Ehrenplatz im Wohnzimmer, wo er mit Kugeln, Lichterketten und vielseitigen weihnachtlichen Symbolen geschmückt wird.

2. Geschenke kaufen



Geschenke für die liebsten Herzmenschen zu besorgen, ist inzwischen ebenfalls Tradition in Deutschland. Was wäre ein Weihnachtsbaum ohne Geschenke? Im 21. Jahrhundert wäre er so absolut unvollständig. Aus diesem Grund gehören die vielen Weihnachtspräsente inzwischen ebenso zu den typischen Traditionen zu Weihnachten wie der Baum selbst. Allerdings beginnt dieser Brauch schon vor dem eigentlichen Akt des Schenkens am 24., 25. oder 26. Dezember. Grundsätzlich startet diese Traditionen in der Vorweihnachtszeit beim Suchen, Finden und Kaufen der Geschenke.

3. Die Bescherung

In den meisten Ländern feiern die Menschen die Bescherung erst am 25.12. Hierzulande wird allerdings schon einen Tag früher zelebriert. Am 24. Dezember ist Heiligabend und jede Familie hat an diesem besonderen Tag einige Traditionen. Während einige gemeinsam den Baum schmücken, stehen andere stundenlang in der Küche, um ein leckeres und festliches Mahl für die Familie zu zaubern. Eins ist allerdings überall gleich, denn in der Regel folgt nach dem Essen die Bescherung. Damit ist der Teil des Abends gemeint, wo endlich die Geschenke ausgepackt werden dürfen. Bei festlicher Musik kommt dabei noch mehr besinnliche Stimmung auf.

4. Gottesdienst an Heiligabend

So manch ein Film-Fan liebt die Weihnachtszeit, denn grundsätzlich gibt es ein paar Klassiker, die immer gezeigt werden. Ob „Kevin allein zu Haus“ oder „Der kleine Lord“, hier ist für jeden Geschmack ein weihnachtliches Filmerlebnis dabei. Aber nicht alle genießen die Zeit ausschließlich vor dem TV. Es gibt auch viele Weihnachts-Fans, die an Heiligabend vor dem großen Festmahl und vor der Bescherung, den Gottesdienst in der örtlichen Kirche besuchen.

5. Plätzchen backen in der Vorweihnachtszeit



Ein sehr köstlicher Weihnachtsbrauch ist das Plätzchen backen in der Vorweihnachtszeit. Wer sich auf Weihnachten einstimmen will, der verwandelt seine Küche in der Zeit davor garantiert das ein oder andere Mal in eine Weihnachtsbäckerei. Das Backen von Plätzchen, Zimtsternen und Lebkuchenhäusern gehört bei vielen zu den klassischen Traditionen und Brauchtümern in der Vorweihnachtszeit. Das Schöne dabei ist, dass dieser Brauch auch ein leckeres Endergebnis zum Naschen und Genießen hervorbringt.

6. Der Adventskalender

Für die kleinsten Familienmitglieder ist das Zählen der Tage bis zum 24. Dezember ein besonderes Spektakel. Warum? Ganz klar, der klassische Adventskalender sorgt an jedem Tag für eine kleine leckere Überraschung. Meistens handelt es sich dabei um eine Süßigkeit wie eine kleine Tafel Schokolade. Aber es gibt inzwischen auch zahlreiche Modelle, die für die unterschiedlichsten Geschmäcker und Bedürfnisse geeignet sind.

7. Besuch verschiedener Weihnachtsmärkte

Entlang der vielseitigen Essens- und Getränkestände lässt es sich richtig gut schlendern, genießen und entspannen. Weihnachtsmärkte sind in jedem Jahr magische Anziehungspunkte. Eigentlich gibt es in jeder Stadt einen Markt, der zum ersten Advent eröffnet. Lumumba, Glühwein und gebrannte Mandeln gehören dabei zu den beliebten Snacks und Drinks. Darüber hinaus lassen sich aber auch Christbaumschmuck, Kerzen und vieles mehr hier entdecken. Besonders bekannt für ihre Weihnachtsmärkte sind Nürnberg, Dresden und Aachen.

8. Stiefel putzen für den Nikolaustag

Vor der großen Bescherung am 24. Dezember gibt es für viele Kids noch eine kleine Bescherung, und zwar am 06. Dezember. Der allseits bekannte und beliebte Nikolaustag geht mit einer weiteren Tradition einher.

Am 05. Dezember putzen die Kinder nämlich ihre Stiefel oder Schuhe, die anschließend vor die Haus- oder Zimmertür gestellt werden, damit der Nikolaus diese mit Kleinigkeiten befüllen kann.

9. Der Adventskranz

Für Erwachsene gibt es ebenfalls einen beliebten „Countdown-Brauch“, um die Tage beziehungsweise Wochen bis Weihnachten zu zählen. Es handelt sich dabei um den Adventskranz, der in jedem Jahr zu den klassischsten Weihnachtsbräuchen zählt. An jedem Sonntag – beginnend mit dem ersten Advent, der manchmal auch schon am letzten November Wochenende ist – wird eine Kerze auf dem Kranz angezündet. Wenn alle vier Kerzen brennen, ist es nicht mehr weit bis zum heiligen Abend. Heutzutage werden die Adventskränze gerne selbstgebastelt, sodass sie in zahlreichen Varianten und Formen erscheinen. Auch das Basteln mit Familienmitgliedern kann eine schöne Tradition sein.

10. In den Urlaub fahren

Eine Sitte, die im weihnachtlichen Kontext noch nicht ganz so alt ist, ist das Verreisen zur besinnlichsten Zeit des Jahres. Zu den beliebtesten Reisezielen im Winter gehören beispielsweise: Nordsee, Ostsee, Rheinland-Pfalz, Moseltal, Bayern und der Schwarzwald.

RUJ - PhDr. Bohilová

Pracujeme s učebnicou Raduga 1

- Zostáva slovná zásoba str.27 prečítať nahlas, pozor na prízvuk a výslovnosť, postupne sa učiť, vedieť použiť
- Učivo: upevňovanie témy „**Познакомтесь!**“
- - zoznámenie sa s rovesníkmi, s dospelými str. 22 cv.4.1a) b) prečítať
- - telefonický rozhovor str. 22 cv. 4.1 c) prečítať str. 22 cv. 4.2 a) prečítať
- domáca úloha str. 29 cv. 5.1 zostavte dialóg, stačí očíslovať poradie viet (pomôže vám úvodný text str.17 dialóg C) – pošlite na mail

ETV – Mgr. Janoušková

Sebavýchova

Aby človek mohol byť v spoločnosti úspešný, musí na svojej osobnosti pracovať. Pomáhajú mu v tom výchova a sebavýchova.

Čo je to výchova? Výchova je nástrojom spoločnosti

je teda cieľavedomým procesom prípravy človeka na život. Výchova je procesom odovzdávania skúseností a hodnôt od starších pokolení mladším pokoleniam.

Výchova alebo **edukácia** je činnosť smerujúca k získaniu a zdokonaleniu schopností a vlastností človeka. Výchova je pôsobenie na človeka po všetkých stránkach - telesnej aj duševnej; s cieľom pretvoriť človeka z bytosti spoločenskej na bytosť kultúrnu.

Čo je to sebavýchova? Sebavýchova je nástrojom jednotlivca.

Sebavýchova sa usiluje o **cieľavedomý, plánovitý proces formovania vlastnej osobnosti**. Ide o dlhodobé (často celoživotné) úsilie. V tomto úsilí človek pôsobí sám na seba (**autoregulácia**).

Pod sebavýchovou rozumieme vlastný zásah do vývinu svojej osobnosti s cieľom zdokonaľiť svoj charakter a prehĺbiť vlastné vzdelanie a na tomto základe vypestovať názory, životné postoje, žiaduce návyky, zvyky alebo spôsoby a odstrániť nežiaduce vlastnosti, zlozvyky predsudky.... Úspešnosť alebo neúspešnosť sebavýchovy je veľmi úzko spätá s použitými prostriedkami.

Patrí sem predovšetkým správne, dobre postavený sebavýchovný plán, musí vychádzať z dokonalého sebaopoznania (svojich kladov a nedostatkov), musí byť primeraný. Majú sa v ňom rozlíšiť dlhodobejšie a krátkodobé úlohy a ciele.

Významným sebavýchovným prostriedkom je pravidelná **sebakontrola**. Bez nej si nevieme predstaviť nijakú úspešnú činnosť ani plnenie povinností. Pri sebakontrola a **sebahodnotení** musíme byť voči sebe neúprosne úprimný a priamy – inak neplnia svoje poslanie.

Kroky, ktoré musíte urobiť pri sebvýchove :

1. *stanoviť si cieľ, aj čiastkové ciele, ktoré chcete dosiahnuť*
2. *vybrať si prostriedky, ktorými chcete svoj cieľ dosiahnuť*
3. *uvedomiť si motív, prečo chcete svoj cieľ dosiahnuť*

Často je cieľom sebvýchovy zbaviť sa zlozvykov

Zlozvyky sú súčasťou našich životov a hoci vieme, že isté veci nerobíme správne, nedokážeme sa toho zbaviť. **Zlozvyk je v podstate návyk, ktorý silno zasiahol do negatívnej citovej stránky človeka..**

- So zlozvykmi sa stretávame v každom veku, či už v predškolskom, v adolescencii, ale aj starobe.
- Prinášajú človeku úľavu, uspokojenie z hľadiska tých vecí, ktoré nevie bežne vo vzťahu k sebe a iným ľuďom riešiť.
- Základom odstránenia zlozvyku je nájdenie príčiny.

Ktorý zo zlozvykov je ten váš?

"šľukanie" perom
búchanie nohou
veľmi rýchla konzumácia jedla
prílišná sebaláska
neustále ospravedlňovanie
„barličky“ v reči - slová vlastne alebo proste, čoooo?
neodpovedáme
skákanie do reči
hlasné rozprávanie
obhrýzanie nechtov
neúprimný smiech
prekladáme si nohu cez nohu
praskáme si kĺby na rukách
hryzkanie pier
vytláčanie vyrážok
hltanie a mľaskanie
trhanie vlasov
hrozba menom mobil
vysedávame na záchode s knihou
pred spaním sa neodlíčime
ráno si posúvame budík
bez slúchadiel ani na krok
vysoké opätky každý deň
špárame sa v nose
fajčenie
alkohol
prejedanie
pospevovanie
rozprávanie sa samého so sebou
pohrávanie sa s vlasmi
rôzne tiky, pokyvovanie hlavou, ramenami
neustále žutie žuvačiek

Psychológ radí ako na to:

1. Uvedomenie si existencie zlozvyku
2. Odhodlanie – zbaviť sa ho
3. Učinenie zásadného rozhodnutia
4. Nahradenie zlozvyku niečím prospešným
5. Držanie sa jasného cieľa

Úlohy:

1. Vysvetlite vlastnými slovami, čo je sebvýchova
2. Čo je zlozvyk?
3. Ktorý zlozvyk/návyk by ste chceli odstrániť zo svojho života (a netvrdíte, že žiadny nemáte) Uvedomujete si, prečo je škodlivý? – vysvetlite.

Odpovede pošlite obvyklým spôsobom do 18.12. do 14.00

DEJ – Mgr. Urbanová

Študenti, vypracujte nasledovné otázky a pošlite mi mailom. Tí, ktorí poslali už nemusia.

1. Na ktoré 2 pod etapy delíme STAROVEK?
2. Charakterizuj 3 obdobia v starovekom Grécku.
3. Aký je rozdiel medzi 2. najvyspelejšími štátmi Spartou a Aténami?
4. Čo bola Peloponézska vojna?
5. Kto bol Alexander Veľký?
6. Čo vieš o Samovej ríši?
7. Veľká Morava, čo o nej vieš?
8. Kto bol Konštantín a Metod?
9. Milánsky edikt 313, charakterizuj. Učivo, ktoré ste si mali doplniť....
10. Zlatá bula sicílska 1212, čo to bolo?

OBN – Mgr. Chudá

Tento týždeň, milí študenti budeme aplikovať naučené texty na samých seba.

Napíšte úvahu, alebo iný slohový útvar / nechám to na vás/ o tom:

- Čo tebe pomáha pri učení/ učení nielen v škole, aj v bežnom živote/
- Ktoré námety zo zaslaných textov ti pri učení prakticky pomáhajú
- Používaš mnemotechniky?
- Do ktorého typu učiacich sa by si sa zaradil? / vid' texty na stránke školy – About Learning/ , popíš znaky, ktoré badáš na sebe.

Svoje úvahy.... pošlite na adresu: vieno@post.sk do tohto piatku.

Pekné Vianoce, veľa zdravia a lásky vám všetkým želám.

NAV - Ing. Vichnárová

1. Zmŕtvychvstanie a jeho význam

Popis odsúdenia, umučenia a smrti Ježiš Krista.

Skúsenosť apoštolov – opis situácie po smrti Ježiša Krista.

Vysvetlenie pojmu zmŕtvychvstanie.

Opis udalostí súvisiacich so zmŕtvychvstaním.

Vysvetlenie dôležitosti zmŕtvychvstania pre kresťanstvo.

Učivo je žiakom vysvetlené prostredníctvom videokonferencie.

TPP - Ing. Kajanová

1) Spracovanie a použitie húb.

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 predchádzajúce témy: *Úprava vajec, Použitie mlieka a mliečnych výrobkov v kuchyni, Použitie syrov, smotany, tvarohu v kuchyni.*
- naučiť sa novú tému, a to:
- *popísať huby a ich použitie v kuchyni.*

TEO - Ing. Kajanová

1) Pravidlá podávania nápojov.

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 predchádzajúce témy: *Prípravné práce pred začatím prevádzky, Zásady obsluhy, Podávanie jedál.*
- naučiť sa novú tému, a to:
- *popísať hlavné pravidlá podávania nápojov.*

IKT – Ing. Beková

Úloha:

Microsoft Word

- Tvorba vianočného pozdravu

TSV – Mgr. Gráčik

Verím, že viacerí z vás cvičíte pre zdravie, pre dobrý pocit, proti stresu, ako relax Viem, že niektorí určite áno. Ale viem, že určite sú aj kamoši, ktorí ešte ani nezakopli o cvičenie. Ten pohyb je naozaj dôležitý. Nemusíš lámať rekordy, poď sa jednoducho hýbať, len tak, pre seba. O to viac na Vás apelujem v oblasti starania sa o svoje zdravie, fyzickú kondíciu, stravovanie, hygienu a prísun vitamínov.

Aj s médií počúvate, že je potrebné sa hýbať, venovať sa svojmu telu cvičením. O to viac na Vás apelujem v oblasti starania sa o svoje zdravie, fyzickú kondíciu, stravovanie, hygienu a prísun vitamínov. Ponuka je pestrá, myslím, že aj zaujímavá.

Určite viete, že na odkazoch videa nakopírujete do prehľadávača.

Teoretická časť: Ako zvládať karanténu ako zvládnuť stres: <https://ktopomozeslovensku.sk/hovorme-otom#ako-zvladnut-stres>

Ponuka na dnes:

1. **Návod na rozcvičenie:** <https://www.youtube.com/watch?v=Ks-IKvKQ8f4>

2. **Stoličkový kruhový tréning:** Pri každom cvičení máš počet opakovaní, pauzu si reguluješ sám do vydýchania, ale odporúčam nie viac ako 30s. Alebo to sprav ako TABATU 20s/10s, alebo ako HIIT 30s/10s a v pauze poskoky.

1. **Squat (drep) + High knee (vysoké kolená)** - 20 op. (10 L/P noha)- drep na stoličku (sadnúť si) a pri postavení budeme striedavo zdvíhať kolená do pravého uhla



2. **Single leg RDL (mŕtvy ťah na jednej nohe) / Hip extension (extenzia v bedrovom kĺbe)** - 10 op. L/P noha – Stoj na jednej nohe – keď sú ruky na stoličke zanožujeme striedavonož P/L noha



3.Push up (kľuk) - 10 op. (Ruky na stoličke)



4.Arm plank / Dotyk operadla P/Ľ ruka - 10 op. Ľ/P- plank – ruky na stoličke a striedavo sa P/Ľ rukou dotýkame operadla stoličky



5.Step up (výstup) do drepu - 15 x Ľ/P noha- bočný, vystúpiš na stoličku do podrepu – vystriedaš nohy



6.Chair dip (tricepsovú kľuky)na stoličke - 10 opakovaní



7.Hip raise - dvíhanie panvy + päty na stoličke - 20 op.- ľahneš si na zem ,päty dáš na stoličku



8. Arm plank s nohami na stoličke / kľuk -ruky na zemi , nohy na stoličke a striedavonož spúšťame nohy na zem



Prvé kolo máš za sebou daj si 2 minúty pauzu a môžeš začať 2 kolo, makači môžu dať aj 4 kolá.

DRŽÍM PALCE !!!!!

3. Kruháč - živšie cvičenie s Filipom a Naty – 10 minút, pestré rýchle, jednoducho fajn:

<https://www.youtube.com/watch?v=A9jsMtY2i3k>

4. Powerjoga – 20 min. kompletný tréning na celotelové posilnenie, zdravotné cvičenie a zároveň

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

ODV – Ing. Šestáková

Témy:

Príprava základných šalátov, obložených chlebíčkov a chuťoviek

Jednoduchá obsluha – zásady a rozdelenie obsluhy

Študijný materiál poslaný na mailové adresy žiakov.

DŮ: Pripravte si doma buď obložené chlebíčky alebo chuťovky ľubovoľné množstvo, naservírujte, odfot'te a napíšte do zošita suroviny a pracovný postup . Úlohu vypracujte do 20. 12.2020. Prosím, dajte si záležať na estetickom vzhľade pripraveného pokrmu. V prípade akýchkoľvek nejasností ma kontaktujte.

ODV – Ing. Emilová

Témy:

Príprava základných šalátov, obložených chlebíčkov a chuťoviek

Jednoduchá obsluha – zásady a rozdelenie obsluhy

Študijný materiál poslaný na mailové adresy žiakov.

DŮ: Pripravte si doma buď obložené chlebíčky alebo chuťovky ľubovoľné množstvo naservírujte, odfot'te a napíšte do zošita suroviny a pracovný postup . Úlohu vypracujte do 20. 12.2020. Prosím, dajte si záležať na estetickom vzhľade pripraveného pokrmu. V prípade akýchkoľvek nejasností ma kontaktujte.