

2.C SAMOŠTÚDIUM 8.2.2021 – 12.2.2021

MAT – Mgr. Čakajdová lubicacakajdova@gmail.com

Dobrý deň, máte pravidelný 6- uholník a 5- uholník naučte sa výpočet , neskôr príklady .

TEMA: VÝPOČET OBRÁDU "O" a OBSAHU "S"
PRAVIDELNÝCH MNOHOUHOLNÍKOV.

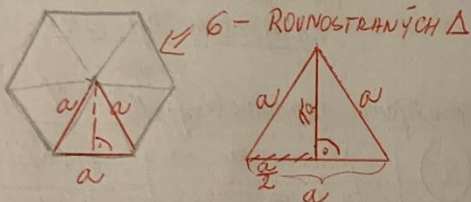
1.2. - 8.2. 2021
3.A, 3.B.

1.) PRAVIDELNÝ 6-uholník

- má 6 rovnakých strán "a"

Obvod: $O = 6 \cdot a$

obsah = plocha = 6 rovnakých Δ



Pr.1 V pravidelnom 6 uholníku poznáme $a = 10$

! vypočítajte jeho obvod a obsah!

$O = 6 \cdot a$

$O = 6 \cdot 10$

$O = 60$

$S = 6 \cdot S_{\Delta}$

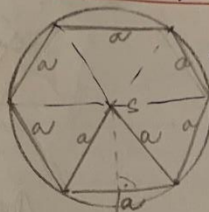
$S = 6 \cdot 43,3$

$S = 259,8$

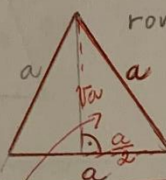
$S_{\Delta} = \frac{a \cdot r_a}{2}$

PRAVIDELNÝ 6-uholník

základné vzťahy



$S_6 = \text{Plocha} = 6 \text{ rovnost. } \Delta$



rovnostranný Δ (2)

$S_{\Delta} = \text{Plocha rovnost. } \Delta$

$S_{\Delta} = \frac{a \cdot r_a}{2}$

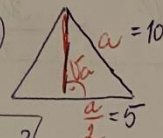
(1)

$N_{\Delta} \Leftrightarrow \text{PYT. VETA } \left(\frac{a}{2}\right)^2 + \left(r_a\right)^2 = a^2$

(3) $S_6 = \text{plocha celého 6-uhol.}$

$S_6 = 6 \cdot \frac{a \cdot r_a}{2}$

→ treba vypočítať (r_a)



PYTAG. VETOU: $r_a^2 + 5^2 = 10^2$

$r_a^2 + 25 = 100$

$r_a^2 = 100 - 25$

$r_a^2 = 75$


$r_a = \sqrt{75} \hat{=} 8,66 \text{ dosadiť}$

do vzorca pre $S_{\Delta} = \frac{a \cdot r_a}{2}$

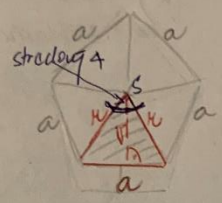
$S_{\Delta} = \frac{10 \cdot 8,66}{2}$

$S_{\Delta} = 43,3$

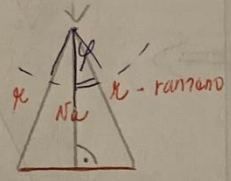
2.) Pravidelný 5-úholník


skladá sa z 5-tich \triangle !! równoramenných \triangle 
 !! (nie rovnostranných) to je rozdiel s 6-úhol.!!

obvod
 $O = 5 \cdot a$

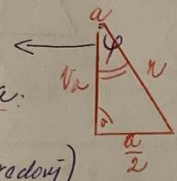


obsah $S_5 = 5 \cdot S_{\triangle}$
 $S_5 = 5 \cdot S_{\triangle}$
 $S_5 = 5 \cdot \frac{a \cdot r_a}{2} \Rightarrow$ treba upočíť r_a



r_a = pomocou prav. \triangle 
 (alpha = rameno nepoznáme, nemôžeme Pyt. vetvu)

uhol " φ " je polovicou stredového 5-úholníka.



φ upočítame: $\frac{360}{5}$ (stredový) a tan na polovicu ($\cdot 2$)

1) teda " φ " = $\frac{360}{10}$

použijeme goniometr. f. uhla " φ "

2) $\text{tg } \varphi = \frac{\frac{a}{2}}{r_a} = \frac{\text{protiľahlá}}{\text{priľahlá}}$

takto upočítame r_a

3) potom už plochu $S_{\triangle} = \frac{a \cdot r_a}{2}$

4) potom plochu 5-úholníka celého

$S_5 = 5 \cdot \frac{a \cdot r_a}{2}$

SJL - PaedDr. Krajčovičová

EPIKA

Hájnikova žena - lyricko-epická reflexívna skladba

- hlavná myšlienka: rozpor medzi svetom chalúp a svetom kaštieľov, vyzdvihnutie morálnych a mravných vlastností slovenského ľudu. Kompozícia: Pozdrav – prológ, 15 kapitol, Zbohom – epilóg

Hlavné postavy:

Michal Čajka – mladý horár, ktorý slúži v panstve grófa Villániho

Hanka Čajková – žena Michala Čajku

Artuš Villáni – mladý gróf, zvrhlík – predstavuje svet kaštieľov

Prológ - „Pozdravujem vás lesy, hory, z tej duše pozdravujem vás.“- oslava prírody, obraz jej čistoty a krásy

dej v 15 kapitolách

- zomrie starý hájnik Čajka, jeho syn Michal dostáva jeho miesto, ožení sa s Hankou, žijú v horárni, uprostred krásnej prírody, chalupa je symbol ľudu a predstavuje istotu

- Artuš Villáni (grófov syn) vidí Hanku v kostole, veľmi sa mu páči a príde ju navštíviť, chce sa napiť a za to jej aj zaplatí, Hanka je nahnevaná, na druhej návšteve ju Artuš obťažuje, no Hanka mu utečie (mužovi o ňom nepovie), na tretej návšteve ho v sebaobrane zabije, vinu na seba zoberie Michal a idú ho súdiť

- Hanka ide k rodičom, kde nenachádza pochopenie, mama jej umiera, Hanka sa zblázni a keď majú vyriešiť rozsudok nad Michalom, príde do súdnej siene a vykrikuje, že ona zabila grófa, súd ich prepustí (nemôže ju súdiť, keď je šialená)

- Hanka sa narodí dieťa, vyzdravie, v hájovni zavládne pokoj a mier. Michal zachráni život grófa Villániho (zastaví zdivené kone), ten sa mu chce odvdáčiť, núka mu zlato, ale Michal si želá len odpustenie za vraždu jeho syna a jeho želanie je splnené.

Dej je prerušovaný rôznymi opismi, ľudovými piesňami, úvahami, v ktorých sa zamýšľa nad svetom pánov a ľudu, uvažuje o šťastí, o spoločnosti, o morálke, príroda dokresľuje dej.

Epilóg – autor opakuje slová z prológu „Pozdravujem vás lesy, hory, z tej duše pozdravujem vás.“ - príroda tu zohrala veľkú časť, lebo človek len v lone prírody môže žiť v harmónii.

ANJ - Mgr. Ondrušová

Čítanie s porozumením – v učebnici na str. 42 prečítajte text *Super cool super cook* a vypracujte k nemu cvičenia 1,2,3 podľa zadania. V prvom cvičení stačí ku každej otázke jedna veta, alebo stručná odpoveď.

Riešenie mi pošlite do 12.2.2021. Neopisujte od seba, podľa rovnakých chýb viem, kto s kým „spolupracoval“.

TECH čašník, servírka - Ing. Kajanová

1) Múčniky a múčne jedlá.

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: *Bezmäsité pokrmy*.
- naučiť sa novú tému, a to:
- *charakterizovať múčniky a múčne jedlá,*
- *vymenovať ich základné suroviny na ich prípravu,*
- *uviesť rozdelenie múčnikov.*

TECH kuchár - Ing. Kajanová

1) Úprava teľacieho mäsa dusením,

2) Úprava teľacieho mäsa pečením.

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: *Teľacie mäso*.
- naučiť sa nové témy, a to:
- *popísať úpravu teľacieho mäsa – dusením, pečením*.
- **Skúšanie písomnou formou, dňa 10.02.2021 o 9.00 h – teľacie mäso obrázok** (časti a ich použitie)!!!!

ZPO - Ing. Ičová

Téma: Podnikateľský zámer, časť Konkurencia

Úloha:

Ziaci si pripravujú základné identifikačné údaje pri založení svojho fiktívneho podniku

Identifikačné údaje

1. Názov firmy:
2. Právna forma: s.r.o.
3. Predmet podnikania: pohostinská činnosť a výroba hotových jedál pre výdajne a nákup tovaru za účelom jeho predaja konečnému spotrebiteľovi
4. Sídlo firmy/adresa:
5. Dátum vzniku:
6. Vlastník:
7. Vložený kapitál:

Charakteristika podniku- žiaci napíšu kapitolu do podnikateľského zámeru v rozsahu pol strany A4, pričom v nej zodpovedajú:

- Vlastnícke vzťahy podniku
- Popis lokality podniku
- Popis predmetu činnosti podniku
- Ciele podniku do budúcnosti
- Potrebné finančné zdroje na vybudovanie a prevádzku podniku

Konkurencia podniku- žiaci napíšu túto kapitolu, v ktorej popíšu tri konkurenčné podniky a napíšu ich dve výhody a dve nevýhody. Štruktúra kapitoly:

Konkurenčný podnik č. 1

Názov, popis predmetu podnikania a popis lokality, kde sa nachádza.....

Výhody:

-
-

Nevýhody:

-
-

Konkurenčný podnik č. 2

Názov, popis predmetu podnikania a popis lokality, kde sa nachádza ...

Výhody:

-
-

Nevýhody:

-
-

Konkurenčný podnik č. 3

Názov, popis predmetu podnikania a popis lokality, kde sa nachádza....

Výhody:

-
-

Nevýhody:

-
-

Prácu treba poslať na email vyučujúcej daniel.icova7@gmail.com do 10.2.2021 do 12,00h.

ZAP - Ing. Ičová

Téma: Udržiavanie chladiaceho zariadenia

Pre správnu činnosť chladiaceho zariadenia sa dbá, aby sa chladený priestor zdržiaval v požadovanej teplote, čistote a riadne sa vetral.

1.-Teplota

Kontroluje sa teplomerom, ktorý sa umiestňuje tak, aby bol viditeľný pričom sa nesmie dotýkať stien a uložených potravín. Správna teplota šetrí el. energiu. Dvere na chladiacom zariadení sa nesmú nechať dlho otvorené. V boxoch a chladiarni sa zdržuje čo najkratšie a je potrebné dodržiavať vlhkosť vzduchu, ktorá sa meria vlhkomerom.

2.Čistota

Je nevyhnutnou podmienkou hyg. A bezporuchovej prevádzky. Chladený priestor sa umýva týždenne vlažnou vodou v prípravkom sódy a slabým dezinfekčným roztokom. Pravidelne sa odstraňuje námraza, ktorá znižuje výkon chladiaceho zariadenia. Dbá sa aj na čistotu vonkajších častí. Pri čistení sa vypína stroj od elektriny.

3.Vetranie

Uskutočňuje sa vháňaním čerstvého prefiltrovaného vzduchu do chladeného priestoru cez chladič. Chladiace zariadenie sa nestavia tesne k stene, aby okolo neho mohol prúdiť vzduch.

Zamestnanci sú povinní sa oboznámiť s činnosťou chladiaceho zariadenia, opravy vykonáva len poverená osoba a vedie sa o tom evidencia.

Učivo bude žiakom vysvetlené na online hodine

INF – Mgr. Lacika

Excel – tvorba tabuľky

Na poslednej online hodine sme si prebrali dôležité ikony na tvorbu tabuľky v Exceli, teraz si tabuľku vytvoríme

	A	B	C	D	E	F	G
1	Poradové číslo	Meno a priezvisko	Trieda	Behy		Skoky	
2				1500 m	100 m	dialka	výška
3	1						
4	2						
5	3						
6	4						
7	5						
8	6						
9	7						
10	8						
11	9						
12	10						
13							

Začneme pracovať od bunky A1. Na výber máte dve možnosti: najskôr napísať text a potom upravovať jednotlivé bunky, alebo najskôr vytvoriť tabuľku a potom zadávať text.

	A	B	C	D	E	F	G	H
1	Poradové	Meno a pri	Trieda	Behy		Skoky		
2				1500 m	100 m	dialka	výška	
3		1						
4		2						
5								

	A	B	C	D	E	F	G
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							

Vysvetlím druhý postup, takže si najskôr vytvoríme tabuľku. V stĺpcoch A, B a C musíme zlúčiť 1 a 2 riadok pomocou ikony zlúčiť a centrovat' (A1 + A2, B1 + B2, C1 + C2).

Taktiež zlúčime v 1 riadku bunky D1 a E1, zlúčime tiež F1 a G1. Označíme bunky A1 až G12 a vyberieme ikonu orámovanie – všetky orámovania. Vytvorili sme tabuľku. Stĺpec B je

potrebné rozšíriť približne na dvojnásobok a taktiež zväčšíme výšku 1. a 2. riadku.

Teraz môžeme vypísať text

	A	B	C	D	E	F	G
1				Behy		Skoky	
2	Poradové číslo	Meno a priezvisko	Trieda	1500 m	100 m	dialka	výška
3		1					
4		2					
5							

Text poradové číslo a Trieda je potrebné otočiť pomocou ikony orientácia na zmenu smeru textu, bunku s textom poradové číslo si označíme a vyberieme funkciu zalomiť text. Označíme si čísla 1 a 2 v bunkách A3 a A4. Nastavíme kurzor myši na pravý dolný roh a stlačíme LTM, držíme a ťaháme smerom dolu.

Tabuľka je už takmer hotová, označíme si bunky A1 až G12.

	A	B	C	D	E	F	G	H
1	Poradové číslo	Meno a priezvisko	Trieda	Behy		Skoky		
2				1500 m	100 m	dialka	výška	
3	1							
4	2							
5	3							
6	4							
7	5							
8	6							
9	7							
10	8							
11	9							
12	10							
13								

3	1
4	2
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	10
13	

Použijeme ikony na zarovnanie, pomocou ikony **centrovat'** dostaneme text do stredu buniek, ikonu však treba stlačiť dvakrát, pri prvom stlačení vypneme funkciu centrovania, ktorá sa spája so zlúčením buniek. Pri druhom stlačení ikony centrovat' sa text zarovnáva na stred bunky. Použijeme ešte ikonu **zarovnať na stred** a text nám zarovná do stredu bunky.



POV – RNDr. Žiarna

EKP - Ing. Pavlovičová

TÉMA: Požiadavky hygienických predpisov SR

Čo všetko je potrebné pre otvorenie gastro prevádzky

V téme si ideme poprepájať poznatky z ekonomiky, základov podnikania, ktoré sa týkajú problematiky podnikania so špecifickými charakteristikami platnými v oblasti spoločného stravovania. V tejto téme preberáme konkrétne aké povinnosti čakajú tých, ktorí sa pustia do podnikania v oblasti, spoločného stravovania – od samotného začiatku, teda od založenia firmy. Postup je takýto:

1: Založte si firmu (s.r.o. alebo živnosť) – tieto skutočnosti sme preberali v ekonomike v minulom ročníku a venujete sa im aj v predmete základy podnikania. Podmienkami pre založenie živnosti sú všeobecné a osobitné podmienky

Osobitnou podmienkou prevádzkovania gastronomickej živnosti je preukázanie odbornej spôsobilosti podnikateľa alebo jeho zodpovedného zástupcu.

Čo to v praxi znamená? Na otvorenie baru, kaviarne, či reštaurácie potrebujete mať napríklad doklad o ukončení príslušného učebného alebo študijného odboru, doklad o praxi a podobne.

2: Nájdite vhodné priestory pre otvorenie prevádzky

V prípade, že priestor pre otvorenie prevádzky nespĺňa požiadavky podľa vyhlášky, je nutné **vykonať úpravu prevádzky**, t.j. vybudovať sklad, šatne pre zamestnancov a podobne.

3: Získajte povolenie na uvedenie podnikateľských priestorov do prevádzky

Táto povinnosť vyplýva zo zákona - o ochrane, podpore a rozvoji verejného zdravia. Povolenie sa v tomto prípade získava na regionálnom úrade verejného zdravotníctva.

4: Oznámete vznik prevádzkarne príslušnému mestskému alebo obecnému úradu

Na základe zákona o živnostenskom podnikaní je potrebné oznámiť vznik prevádzkarne, a to v lehote 5 až 15 dní pred samotným vykonávaním podnikateľskej činnosti. Toto oznámenie musíte podať na príslušnom mestskom alebo obecnom úrade, prípadne ho viete podať už aj elektronicky cez portál slovensko.sk.

5: Vypracujte si prevádzkový poriadok

Ďalšou podmienkou, aby ste si mohli otvoriť gastro prevádzku, je mať vypracovaný prevádzkový poriadok. Hovorí o tom zákon č. 355/2007 Z. z. o ochrane, podpore a rozvoji verejného zdravia. Samotný prevádzkový poriadok je aj súčasťou žiadosti o povolenie uvedenia podnikateľských priestorov do prevádzky

6: Nutnosťou je aj HACCP plán a sanitačný program

Mať vypracovaný **HACCP plán** a **sanitačný program** je potrebné na základe zákona - o ochrane, podpore a rozvoji verejného zdravia, zákona o potravinách a vyhlášky 533/2007 o podrobnostiach o požiadavkách na zariadenia spoločného stravovania.

7: sídlo podnikania a osobu zodpovednú za chod prevádzky

Ďalšou nutnosťou je mať svoju prevádzkareň označenú sídlom alebo miestom podnikania a takisto menom a priezviskom osoby zodpovednej za jej chod. Ak sú súčasťou prevádzky aj ubytovacie zariadenia, v tom prípade je povinné označiť aj kategóriu ubytovacieho zariadenia – čo znamená, či sa jedná o hotel, penzión, turistickú ubytovňu...označenie kategórie musí byť v súlade so zákonom

8: reklamačný poriadok

Okrem samotného vypracovania reklamačného poriadku je tiež potrebné viesť evidenciu o reklamáciách.

9: zdravotný preukaz pracovníkov

Každý zamestnanec musí absolvovať lekársku prehliadku u svojho všeobecného lekára. Ten potvrdí ich zdravotnú spôsobilosť tým, že im vystaví zdravotný preukaz. Táto povinnosť je daná právnymi úpravami

10: dokumentácia o požiarnej ochrane podnikateľského priestoru

Podľa vyhlášky Ministerstva vnútra Slovenskej republiky o požiarnej prevencii je potrebné, aby mal každý podnikateľský priestor vypracovanú dokumentáciu o požiarnej ochrane.

11: Zabezpečiť BOZP školenie a školenie požiarnej ochrany všetkým zamestnancom

Zabezpečiť BOZP školenie a školenie požiarnej ochrany pre všetkých zamestnancov je podľa zákona o bezpečnosti a ochrane zdravia pri práci a zákona o ochrane pred požiarom povinné. Tieto zákonné školenia v oblasti ochrany a zdravia pri práci, ako aj požiarnej ochrany, musia mať absolvované všetci zamestnanci, a to aj pracovníci na dohodu a brigádnici od svojho prvého pracovného dňa.

12: Zakúpiť si potrebné vybavenie

- **vybavenie pre kuchyňu a jedáleň** – toto vybavenie musí spĺňať podmienky podľa vyhlášky
- **metrologický overenú váhu a kalibrované teploměry** – na váženie surovín pri príprave a výdaji pokrmov sa musí používať metrologicky overená váha. Meranie teploty v chladničkách, mrazničkách, v sklade a takisto meranie teploty podávaných pokrmov sa musí vykonávať kalibrovanými teplomery, a to na základe zákona o metrologii
- **kúpiť registračnú pokladňu a požiadať o pridelenie daňového kódu elektronickej registračnej pokladnice** – tiež je povinné sprístupniť vzorový pokladničný doklad na viditeľnom mieste

13: Hasiace prístroje

Vybaviť prevádzku hasiacimi prístrojmi a pravidelne zabezpečovať ich kontrolu je povinné na základe vyhlášky, ktorou sa ustanovujú vlastnosti, podmienky prevádzkovania a zabezpečenie pravidelnej kontroly prenosných hasiacich prístrojov a pojazdných hasiacich prístrojov.

14: Preventívnu protipožiarňu prehliadku

Podľa vyhlášky je nutnosťou absolvovať preventívnu protipožiarňu prehliadku.

15: Zabezpečiť revíziu všetkých elektronických spotrebičov

Aby ste mali všetko na poriadku, je potrebné zabezpečiť revíziu všetkých elektronických spotrebičov na prevádzke. Hovorí o tom vyhláška – Revízie a kontroly elektrických spotrebičov počas ich používania.

V prípade, ak bude v objekte povolené fajčenie, je nutné vykonať aj opatrenia vyplývajúce zo zákona na ochranu nefajčiarov

ÚLOHA:

Pripraviť sa na písomku, ktorá bude po našej online hodine, ako sme si to určili ešte minulý týždeň
Písomka sa bude týkať konkrétne týchto oblastí z preberaných tém:

- **čo všetko je potrebné pre otvorenie gastronomickej prevádzky**
/to je táto nová téma/
- **druhy živností v oblasti spoločného stravovania**
/sú vymenované pod všeobecnými požiadavkami na otvorenie prevádzky v SR/
- **aké sú základné podmienky pre získanie živnosti**
- **čo musí podnikateľ preukázať pre získanie remeselnej živnosti** a ako ju získa
/tieto dva body sú hneď za druhmi živnosti a treba tam vedieť všetko, čo je tam zapísané/
- **vybrané požiadavky vyhlášky o požiadavkách na zariadenie spoločného stravovania** /uvedený bod je v téme špecifické požiadavky na priestory gastronomickej prevádzky/
- **aké body musí obsahovať prevádzkový poriadok**
/ideálne, ak budete vedieť body aj vysvetliť/

EKN - Ing. Pavlovičová

TÉMA: Výnosy – základné pojmy

Trochu zopakovania na úvod, aby sme mohli prejsť na novú tému výnosy...

Máte po písomke z časti nákladov, ale predsa len si v úvode našej online hodiny zopakujeme základné veci.

Preberáme ekonomickú stránku činnosti podniku – tieto veci sú veľmi dôležité, ak by ste sa rozhodli v budúcnosti podnikat'. Aby vám nová téma dávala úplný obraz, radšej si dôležité veci znova zopakujeme

Podnik je samostatná hospodárska jednotka. Pri svojej činnosti prichádza do styku s inými subjektami -
--dodávateľmi /od ktorých nakupuje napr. suroviny, materiál, energie/,
---odberateľmi /ktorým predáva svoje výrobky a služby/,
---zamestnancami,
---daňovým úradom a podobne.

Podnik teda nie je izolovaný, ale s okolitým prostredím je prepojený a to prostredníctvom
---vstupov /všetko čo vchádza do výroby/ a
---výstupov /čo je výsledkom výroby/.

Prevažná časť vstupov do podniku má **formu nákladov** a
prevažná časť výstupov z podnikov má **formu výnosov**.

NÁKLADY PODNIKU predstavujú peňažné vyjadrenie spotreby výrobných faktorov.

Náklady vedú vždy k zníženiu majetku podniku.

Napríklad pekárňu nakúpi múku, soľ, droždie, z ktorých pečie chlieb a pečivo. Múka, soľ a droždie sú v pekárni materiálom. Ich použitím vznikne náklad, ktorý sa označuje **spotreba materiálu**. Za múku, soľ a droždie ale pekárňu musí zaplatiť dodávateľovi. A tak sa znížia peňažné prostriedky podniku – **zníži sa majetok podniku**.

Všetko uvedené by ste už mali ovládať a teda môžeme sa venovať novej téme

Aby sme mohli vysvetliť pojem výnosy, začneme pojmom výkony

Výsledkom výrobnéj alebo inej podnikateľskej činnosti podniku je **výkon**, ktorý **môže mať podobu výrobku, práce alebo služby**.

Ide vlastne o výrobky, polotovary, práce a služby vyrobené za určité obdobie vyjadrené v peniazoch. Ak je o tieto výkony záujem, predajú sa a stávajú sa výnosmi.

Výnosy sú realizované výkony vyjadrené v peniazoch

Vo výnosoch sa podniku vracajú spotrebované výrobné faktory, /ako sme uviedli pri nákladoch/ ktoré vynaložil na výrobu statkov a služieb.

Výkony vedú k zvýšeniu majetku podniku.

Ak napríklad pekárňu predá upečené chleby a pečivo /jej výkony/, dostane za ne peniaze /vzniknú jej výnosy/ a majetok podniku sa zvýši o zarobené peniaze.

Pekárňu sa samozrejme musí snažiť, **aby suma zarobených peňazí bola vyššia** ako tá, ktorú vynaložila na nákupy materiálu a ostatných vstupov /energie, zamestnancov/ spojených s upečením chleba a pečiva, t.j. aby dosiahla zisk.

STO - Ing. Pavlovičová

TÉMA: Zložité obedy

Príprava pracoviska na podávanie zložitých obedov

Danú tému si spracujte do poznámok z učebnice na strane 107, podľa nasledovných bodov:

- Manažérsky postup pri realizácii zložitého obeda

- Rozdelenie reštaurácie na úseky ako základ organizácie práce
- Práca úsekového čašníka pri základnej forme zložitej obsluhy
- Práca úsekového čašníka pri vyššej forme zložitej obsluhy
- Príprava pracoviska na podávanie zložitých obedov
- Servírovacie vozíky = umiestnenie, prestieranie, práca s nimi

--aperitívový vozík

--vozík na predjedlá

--šalátový vozík

--teplý vozík a tranširovací vozík

--flambovací vozík

--stôl hojnosti

ÚLOHY:

- Spracovať tému do poznámok podľa uvedených bodov

STO – Ing. Vichnárová

1. Podávanie kávy a digestívu

Vysvetlenie úlohy kávy a digestívu v menu.

Popis niektorých spôsobov prípravy kávy.

Opis podávania kávy.

Vymenovanie niektorých značiek digestívov.

Opis podávania digestívov.

Žiaci pracujú s učebnicou STOLOVANIE I. str. 120, úloha: vypracovať poznámky k preberanej téme.

Učivo je žiakom vysvetlené prostredníctvom videokonferencie.

TSV – Mgr. Gráčik

Verím, že viacerí, ktorí ešte stále nezačali venovať pozornosť aj 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 vždy vyrobiť takú ponuku aby si každý našiel niečo čo ho zaujme. Aj 5 minút riadeného cvičenia má zmysel. A ak si chce niekto zamakať, 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.

Dnešnú ponuku na cvičenie :

1. AKČNÁ ROZCVIČKA: 4 minútky intenzívneho rozcvičenia

https://www.youtube.com/watch?v=FRXf-ze_yUg

2. CVIČENIE v SUPERSÉRIÁCH: Supersérie som označil ako (SS). Vykonaš celú supersériu zloženú z viacerých cvikov a potom dáš pauzu a ideš ďalej.

Napr. SS1 vykonáš 4x za sebou bez prestávky, dáš pauzu (1-2 minúty) a ideš SS2

SS1 4kolá: Core1- podľa obrázka 20s: Ruky dostanete medzi kolená. V tejto pozícii sa snažte rukami zatlačiť do vnútornej strany kolien. Napnite na 20 sekúnd, potom sa vzpriamte. Je to izometrické cvičenie, preto musí byť napnuté celé telo a najväčší dôraz na tlak rúk.
Cvik1- Široké drepy 10x

Poloha na CORE1



SS2 4 kolá- Core2- podľa obrázka 20s: Poloha ako v ženskom kľuku a napnite na 20 sekúnd, potom sa vzpriamte. Je to izometrické cvičenie, preto musí byť napnuté celé telo a najväčší dôraz na udržanie polohy.

Cvik2- Angličáky 8x

Poloha na CORE2



SS3 4 kolá- Core3- podľa obrázka 20s: Poloha ako pri brušákoch, udržať v danej polohe na 20 sekúnd, potom sa vzpriamte. Je to izometrické cvičenie, preto musí byť napnuté celé telo a najväčší dôraz na udržanie polohy.

Cvik3- Kľuky 10x

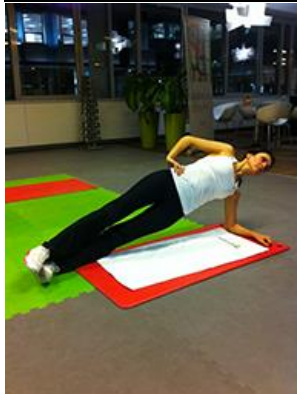
Poloha na CORE3



SS4 4 kolá- Core4- podľa obrázka 20s: Túto plankovú polohu poznáme. Striedaj oporné predlaktie (t.j 1.kolo P,2. kolo Ľ,3. kolo P,4. kolo Ľ) Je to izometrické cvičenie, preto musí byť napnuté celé telo a najväčší dôraz na udržanie polohy.

Cvik4- Tricepsové zdvihy 10x

Poloha na CORE4 + obrázok tricepsové zdvihy



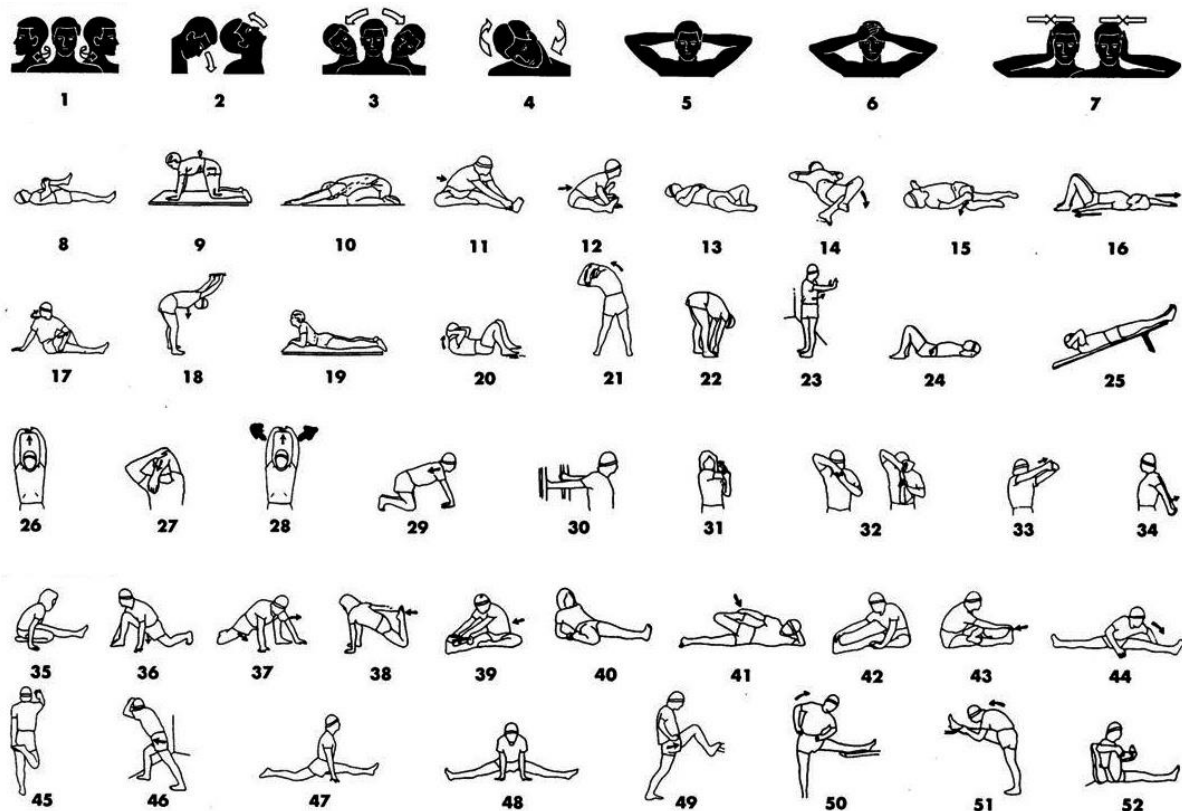
2. CVIČENIE SO ZUZANOU – 13 min intenzívneho cvičenia:

<https://www.youtube.com/watch?v=pYqccQV7wm0>

3. ZDRAVOTNÉ CVIČENIA - Strečing- 52 polôh

Strečing by mal prebiehať od hlavy nadol. Môžete si prejsť všetkých 52 polôh, prípadne si niektoré vybrať. Názornú ukážku máte v priloženom videu.

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



ODV – Bc. Miškolciová

ODV – Bc. Michalková