

# 1.C SAMOŠTÚDIUM 19.4.2021 – 23.4.2021

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

Téma : Rozklad výrazov

1./ Vynímanie pred zátvorku

19.4. - 23.4.2021

(str. 11)

3) VYNÍMANIE PRED ZÁTVORKU.  
 (z každého člana výrazu vybereme (vydelíme) rovnakým)

napr.:  $5x - 5y$   
 $5 \cdot (x - y)$

(to sú 2 členy, v prvom je „5“  
 a druhom je tiež „5“  
 tak „5“ vyjmeme, a čo zostane  
 napíšeme do zátvorky).

a.) $4x^2 - 2x =$ $= 2x \cdot (2x - 1)$	b.) $3 + 9x =$ $= 3 \cdot (1 + 3x)$	c.) $6xy - 3y =$ $= 3y \cdot (2x - 1)$
d.) $12a - 18b =$ $= 6 \cdot (2a - 3b)$	e.) $25x^2 - 15x =$ $= 5x \cdot (5x - 3)$	f.) $14a^2b^2 - 7ab^3 =$ $= 7ab^2 \cdot (2a - b)$
g.) $3x^3y^2 - 9x^4y^3 + 6x^5y^5 =$ $3x^2y^2 \cdot (x - 3xy + 2x^3y^3)$	h.) $2x^3y + 10x^2y^2 - 6x^4y^3 =$ $2x^2y \cdot (x + 5y - 3x^2y^2)$	i.) $12a^3b^2 - 6a^2b^2 + 24a^4b^3 =$ $6a^2b^2 \cdot (2a - 1 + 4a^2b)$

**PRECVIČIT!!!**

VYNÍMANIE PRED ZÁTVORKU!

a.) $3x^2 + 9x^4$	b.) $a^3 - a^5$	c.) $2x^4 + 4x^6$
d.) $a^2b^2 + a^4b^3$	e.) $x^3y^5 - xy^2$	f.) $10p^2 - 5p^3$
g.) $8x^3 + 4x^2 + 2x$	h.) $6a^3 + 2a^2 - 2$	i.) $4x^2 - 2x + 2x^3$

## **SJL - PaedDr. Krajčovičová**

### **Predstavitelia svetovej romantickej literatúry**

**VICTOR HUGO** (1802-1885) francúzska literatúra

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

#### **Chrám Matky Božej v Paríži**

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

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

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

**Dej:** Kňaz Chrámu Matky Božej v Paríži **Klaudius Frollo** sa zamiluje do **prekrásnej cigánky**

**Esmeraldy**, ktorá si zarába na živobytie tancovaním, pred chrámom. Dá ju uniesť Quasimodom – je to jeho chovanec, najdúch, zvonár v chráme

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

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

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

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

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

Sotí ho dolu. Tak zomierajú dvaja ľudia, ktorých miloval.

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

**JOHANN WOLFGANG GOETHE** (1749-1832) - predstaviteľ nemeckej romantickej literatúry

#### **Utrpenie mladého Werthera** (román)

- námetom pre tento ľubostný román vo forme listov bola autorova nešťastná láska k Charlotte Buffovej, a námetom na tragický záver bola samovražda spisovateľovho známeho

- dej sa odohráva v rokoch 1771-1772

Román zobrazuje milostný príbeh a sklamanie citlivého mladého **Werthera**, ten uteká od svojich problémov do mestečka v horách **Waldheimu**, kde sa zamiluje do slečny **Lotty**, jeho závislosť od nej sa stupňuje, ale ona je už zadaná istému **Albertovi**

- Werther vedie márný súboj s nemožnosťou dosiahnuť svoje ciele v láske a v práci

- je nielen odmietnutý nápadník, ale i človek, ktorý svojím myslením, nadaním a citlivosťou prevyšuje okolitú spoločnosť

- **prichádza k rozporu osobných cieľov Werthera a okolitého sveta, a tak sa zväčšuje Wertherov pesimizmus a osobné vzbury**

Prvá časť románu končí Wertherovým útekom z mestečka. V druhej časti je najprv opísané Wertherovo pôsobenie na veľvyslanectve, neúspech v práci a rozpory s nadriadenými. Stále túži po Lotte, a preto sa vracia späť. Lotta sa medzitým vydala za Alberta a zostáva mu verná. Werther opäť nezvláda svoje city a po hádke s Lottou jednej noci pre Vianocami **končí svoj život samovraždou.**

**Štruktúra diela:** - stretávame sa tu s kombináciou **románu v listoch s denníkovými formami** - listy sú adresované Lotte i priateľovi Wilhelmovi

-vďaka **ja –rozprávaniu** – vidíme do bohatého vnútorného sveta Werthera

- v závere, po Wertherovej samovražde, prechádza dielo do **on-rozprávania**

Žánrovo patrí medzi **sentimentálne romány** - v nich je základom **morálny cit - ten, kto koná srdcom, je mravný**

-jazyk je presným odrazom momentálneho duševného rozpoloženia hrdinu- využíva: citoslovčia, zvolania, elipsy, prerývané výpovede

Wertherovo konanie sa stalo pre mnohých inšpiráciou- nešťastní mladíci napodobňovali Wertherov odchod zo života( zastrelil sa)  
Waldheim–sa stal takmer púťovým miestom zaľúbených. Vznikla módna vlna aj v obliekaní podľa Werthera- modrý frak, žltá vesta, čižmy, klobúk

**ALEXANDER SERGEJEVIČ PUŠKIN** - ruská literatúra

-**je predstaviteľ ruského romantizmu**, ale v jeho tvorbe sa objavujú aj prvky **realizmu**

**Kapitánova dcéra**- ruská historická novela sa odohráva v čase pugačovského povstania (1773-1775)

Štruktúra diela:

-**novela je písaná formou Griňovových zápiskov** (mladý vidiecky šľachtic) - z jeho pohľadu sú tiež podávané historické udalosti

-dej sa rozvíja v **2 líniách**:

a) milostný príbeh

b) pugačovské povstanie

- Puškinovi sa podarilo dobre **vykresliť charaktery postáv**: **Griňov** je mladý, neskúsený, ľahkomyselný, ale v zložitých situáciách sa správa odvážne a čestne. Aj keď si Pugačova váži, jeho násilné konanie odsudzuje.

**Žáner**: Povesť

**Miesto deja**: Belogorská pevnosť, neďaleko Orenburgu

**Téma**: Spravodlivý boj ľudu za slobodu v Rusku

**Smer**: Romantizmus

**Znaky romantizmu v diele**:

Historické udalosti sú doplnené romantickým ľúbostným príbehom

Popri sedliackom povstaní stoja v popredí najmä city a láska

Individualizmus - hrdina vzdoruje osudu a dostáva sa do konfliktu so spoločnosťou

Titanizmus – vodca povstania bojuje za slobodu a búri sa proti šľachte

**Kompozícia**: 14 kapitol

Postavy:

Andrej Petrovič Griňov – Šľachtic, jeho žena – Vasiljevna, rázny a vážny človek

Avdoťja Vasiljevna – Petrova matka, veľmi starostlivá a láskavá

Peter Andrejič (Peter Andrejevič Griňov) – Jedna z hlavných postáv, mladý šľachtic, ich syn, občas ľahkomyselný, ale inak statočný a rozumný

Saveljič – Griňov služobník, Petrov sprievodca, verný a dobrácky starec

Jemeljan Pugačov –Hlavný hrdina, vodca roľníckeho protifeudálneho povstania v 18. storočí. Autor ho zobrazuje ako rozhodného a talentovaného veliteľa, spravodlivého človeka, nepriateľa šľachty a zástancu ľudu.

Ivan Kuzmič – Veliteľ Belogorskej pevnosti, Máriin otec. Bol to človek s bezstarostnou povahou, neučený a prostý, ale veľmi statočný a dobrý.

Vasilisa Jegorovna – veliteľova žena, spravovala pevnosť aj ich dom. K Petrovi sa správala láskavo, ako k vlastnému synovi.

Mária Ivanovna (Maša) – ich dcéra, plachá, rozumná a citlivá dievčina, zamilovaná do Petra .

Ivan Ignatjič – jednooký posádkový poručík, pravá ruka veliteľa.

Švabrin – seržant v Belogorskej pevnosti bývalý vojak. Žiarli na lásku medzi Petrom a Mašou, pretože ona ho odmietla. Chce sa pomstiť Petrovi. Je skúsený, smelý, ale hrubý.

Palaška – slúžka

Obsah:

V tomto diele Puškin opisuje najväčšie sedliacke povstanie v roku 1773, za panovania cárovnej Kataríny II. Hlavným hrdinom je Griňov, šľachtický syn, bojar. Peter Andrejevič Griňov bol od narodenia zapísaný u Semionovského vojenského pluku, kde mal jeho otec starého priateľa, vyššieho dôstojníka. Už ako sedemnásť ročného ho otec poslal so sluhom Saveljičom ku svojmu pluku do Belogorskej pevnosti, Orenburskej gubernii. Cestou kočom ich zastihla snehová metelica, zišli z cesty a stratili smer na širej, snehom pokrytej planine. Natrafili na tuláka, ktorý ich priviedol v tej fujavici do neďalekého hostinca. Konečne po viacdennom utrpení prišli do Belogorskej pevnosti. Prihlásil sa u svojho veliteľa, kapitána

Mironova, ktorý mal dcéru Máriu Ivanovnu. Máriu mal rád tamojší seržant, no ona ho odmietala. Bolo to jednoduché nenápadné ruské dievča s múdrymi dobrými očami, krásnou dušou a verným srdcom. Tým si získala aj Griňova.

Medzi ľuďom, nevoľníckymi sedliakmi, vznikali nepokoje a vzbury. Búrili sa uralskí kozáci, celé Povolžie i celé Baškírsko. Viedol ich samozvanec Jemal'jan Pugačov, ktorý sa vyhlásil za cára Petra III. Bol to ten tulák, ktorý sa stretol s Griňovom vo fujavici a bol mu vďačný za jeho láskavosť a štedrosť. Povstanie nadobudlo rozsiahle rozmery a plienilo všetko. Keď sa Pugačov so svojimi povstalcami dostal do Belogorskej pevnosti, dal povraždiť aj Máriiných rodičov. Máriu zachránila popova žena, u ktorej sa skrývala. Vtedy sa Pugačov stretol aj s Griňovom, spoznal ho a omilostil. Griňov poslal Máriu so svojim sluhom Seval'jičom ďaleko k rodičom, ktorí síce boli najprv proti ich vzťahu, no neskôr si ju veľmi obľúbili. To sa mu podarilo len po známosti s Pugačovom. Ale neskôr bol Griňov ako Pugačov špeh cárovnu obvinený a vyhnaný na Sibír. Mária išla za cárovnu, a tá, keď vypočula celú pravdu, prepustila Griňova.

Pugačovovo povstanie bolo kruto potlačené a vzbúrenci sa rozutekali. Pugačova (ako vodcu povstania) verejne popraviť v Moskve v roku 1775.

**Eugen Onegin** Eugen Onegin je románom vo veršoch. Je v ňom použitá tzv. \"oneginovská strofa\", ktorá sa skladá zo 14 veršov, Postavy a ich charakteristika

Eugen Onegin:

Je typ tzv. \"zbytočného človeka\", ktorý nemá žiadne ciele ani spoločenské využitie a všetky jeho snahy sú márne a vedú k osamelosti a uzavretosti, hoci to bol pôvodne vzdelaný a nadaný človek. Bohužiaľ však pochádza z takého spoločenského prostredia, ktoré mu neumožňuje tieto prednosti, pretože jeho spoločenská vrstva je viac-menej nefunkčná a má zdeformovaný pohľad na život.

Tatiana Larinová:

Je protikladom Eugena Oneginina. Je to ušľachtilá, citlivá a do snov ponorená mladá žena, ktorá je zväzovaná spoločenskými zvyklosťami a názormi.

Vladimír Lenský:

Romantický a zasnívaný básnik, ktorý sa stáva Oneginovým priateľom, napriek tomu akí sú rozdielni

Oľga Larinová:

Sestra Tatiany. Je jej opakom - veselá, pekná.

Obsah

Mladý, unudený a ľahkomyselný Eugen Onegin žije v Petrohrade, kde väčšinu svojho času trávi na rôznych plesoch a večierkoch. V spoločnosti je veľmi obľúbený u mužov a obzvlášť u žien. Ženy ho zbožňujú, je však len jedným z mnohých. Takýto štýl života petrohradskej spoločnosti mu však začína prekážať a preto postupne prestane navštevovať všetky spoločenské podujatia. Keď sa dozvie, že jeho strýko ochorel, odchádza za ním na vidiek. Vidiek sa mu zdá nudný a nezaujímavý, napriek tomu sa tu po strýkovej smrti usádza v jeho kaštieli, ktorý tiež nemá rád. Najprv k nemu mieri množstvo návštev, Onegin ich však odmieta a uteká pred nimi. Uchýli sa k samotárskemu životu. Zmení sa to až príchodom Vladimíra Lenského. Napriektomu aké sú rôznorodé povahy, Lenský prírodu zbožňuje a vidiek sa mu veľmi páči, sa z nich stávajú priatelia. Vedú spolu literárne a filozofické rozhovory. Jedného dňa Lenský zoznámí Oneginu s pani Larinovou a jej dvoma dcérami Tatianou a Oľgou. Onegin len sleduje Lenského naivitu v jeho snahách o Oľgu, no pre jej sestru Tatianu je sám Onegin stelesnením sna. Myslí si, že si nezaslúži jej lásku, pretože je necitlivý, no aj tak ho má rada. Cit víťazí nad rozumom. Napriek svojej plachosti sa Tatiana odhodlá a napíše Oneginovi zamilovaný list. Tatiana netrepežlivo čaká na odpoveď. Až po pár dňoch sa Onegin objaví u Larinových. Myslí si, že Tatiana je len ďalšou jeho obdivovateľkou. Povie Tatiane, že nie je jej stvorení pre manželstvo a odmieta ju. To Tatianu veľmi raní a uzatvára sa do seba a chradne. V zime sa koná oslava Tatianiných narodenín. Onegin nechce ísť na oslavu, ale nakoniec ho Lenský prehovorí. Onegin sa znovu objavuje v dome Larinových. Tu sa stretáva s nešťastnou Tatianou, stále však neverí, že ho naozaj miluje. Lenský je veľmi zalúbený do Oľgy. Onegin mu chce dokázať, že každá žena je taká istá prelietavá. Preto začne dvoriť Oľge a tá ho neodmieta. To samozrejme vzbudilo žiarlivosť u Lenského a ten ho otvorene vyzýva na súboj. Onegin vyhráva a Lenský mŕtvu padá na zem. Po jeho smrti ho v dedine už nič nedrží a odchádza na cestu po Rusku. Oľga sa onedlho vydáva za iného, a Tatiana má stále Oneginu rada. Po jeho odchode sa raz vyberie do jeho domu, kde si prezerá jeho izbu a knihy, ktoré sú tak rôznorodé a konečne začne chápať jeho vnútorný svet. Neskôr Tatiana s matkou

odchádzajú do Petrohradu, aby sa tam Tatiana s niekým zoznámila. Vydá sa za petrohradské knieža. Po nejakom čase sa Onegin vracia opäť do Petrohradu, na vidiek už nechce ísť. Tu sa opäť stretáva teraz už vydatú Tatianu, chladnú a hrdú. Onegin dospel, zmenil sa, uvedomil si, čo je cit a keď uvidí Tatianu zamiluje sa. Tentoraz píše list Onegin Tatiane. Tatiana ho pozve k sebe. Priznáva sa mu, že ho nikdy neprestala milovať, ale svojmu mužovi chce ostať verná a preto ho odmieta. Onegin tak stráca poslednú nádej na nájdenie zmyslu svojho života.

### **George Gordon Byron**

Predstaviteľ anglickej romantickej literatúry. Ako mladý zdedil titul lorda a obrovský majetok spolu s miestom v snemovni lordov. Celý svoj život bol veľkým rebelom, bol znudený anglickou spoločnosťou, veľa cestoval a svoje peniaze investoval do boja podrobených národov proti nadvláde iných, na vlastné náklady vyzbrojil Grékov v boji proti Turkom. Pri organizovaní vzbury v Grécku ochorel na zápal pľúc a zomrel

### **Putovanie Childa Harolda**

- autobiografická poéma s dojmami z jeho ciest po európskych krajinách
- Putovanie začal písať potom, keď precestoval Portugalsko a časť Grécka, dostanúc sa až do Janiny
- je nepochybné, že základný životný pocit je totožný so životným pocitom básnikovým

Childe /titul rytiera čakajúceho na pasovanie/ Harold opúšťa svoje rodné Anglicko a vydáva sa na púť po európskych krajinách. Kade chodí, tam buď objavuje stopy nedávnych bojov (Španielsko), alebo je svedkom priprav na boje (Talavera, Albuera). Kriticky sa stavia k prostrediu, ktoré nachádza hneď v prvej krajine, ktorou je Portugalsko- úplne dopodrobna tam opisuje špinu v akej tam ľudia žijú- je tým úplne až znechutený. Španielsko je už však o niečo inom- obdivuje počín dievčiny, Augustíny, ktorá zaprela slabosť svojho pohlavia a preslávila sa mnohými hrdinstvami pri obrane Zaragozy. V poslednej tretine prvého spevu vzdáva hold Parnasu, obydlia múz. Nenachádza potešenie v býčích zápasoch. Dejiskom druhého spevu je Grécko. Nachádza kus nefalšovaného Orientu. Zamýšľa sa nad relatívnou hodnotou náboženstva- akéhokoľvek. V Aténach obdivuje stopy po barbarskom obdive antického staviteľstva. Cestuje prevažne na lodi a tak objavuje krásy mora.

Medzi prvými dvoma dielmi a pokračovaním uplynuli iba štyri roky, no pre básnika to najbúrlivejšie obdobie. V ďalších dieloch pokračuje so svojím putovaním, svojimi úžasnými opismi prírody Po formálnej stránke- dielo je rozdelené na : venovanie s názvom Ianthe a na ďalšie štyri spevy. Každý zo spevov je rozdelený na deväťveršové strofy s rýmom a b a b c d c d d.

Je použitých množstvo básnických prostriedkov – epitety, archaizmy, prirovnania, personifikácie, metafory a množstvo ďalších. Je to rozprávanie s jednou dejovou líniou ku ktorej sú pripájané rôzne výpadky do histórie na upresnenie niektorých skutočností, ktoré by sme mohli označiť ako nejaké vedľajšie dejové línie. Jazyk nie je žiadny extrémne ozdobný, normálne umelecký .

### **NEJ - Mgr. Nováčiková**

- opakovanie gramatiky a slovnej zásoby z 3. lekcie
- Tento týždeň mi neposielate úlohy. Opakujte si gramatiku a slovíčka z poslednej lekcie. O týždeň sa teším na vás. Budeme počúvať nahrávky na CD k téme „Essen und Trinken“ a precvičovať rôzne rozhovory.

### **ANJ – Mgr. Valachová**

Online: gerundium po slovesách love, like, hate a prefer SB p. 41/8, 9  
WB p. 40/4, 5, 6 a 41/7, 8  
SB p. 110/1, 2, 3

### **NAV - Ing. Vichnarová**

1. Sexualita ako dar a úloha človeka  
*Charakterizovať sexualitu ako bohatstvo každého človeka.*  
*Vysvetlenie sexuality ako otvorenia sa pre druhého človeka.*



Vysvetlenie sexuality v súlade s Božím plánom.

Učivo je žiakom vysvetlené prostredníctvom videokonferencie.

## **CHEM – Mgr. Mišeje**

## **OBN – Mgr. Chudá**

### **Generácie ľudských práv**

Ľudské práva sa spravidla členia na tri generácie . Z toho vidieť, že to, čo sa nám dnes javí ako samozrejmé sa rodilo ťažko a po dlhé storočia.

- Prvá generácia ľudských práv
- Druhá generácia ľudských práv
- Tretia generácia ľudských práv

**Prvá generácia ľudských práv** zahŕňa **občianske a politické práva**. Sú to práva, ktoré sa týkajú slobody jednotlivca a jeho účasti na politickom živote. Na realizáciu politických práv je **však nevyhnutná účasť občanov** . Práva prvej generácie boli prvý krát spísané vo **Všeobecnej deklarácii Ľudských práv z roku 1948**.

Sú to tieto

#### **a./občianske práva:**

- právo na život,
- právo na nedotknuteľnosť osoby a jej súkromia,
- právo na osobnú slobodu a zákaz nútených prác a služieb,
- právo na ochranu ľudskej dôstojnosti, osobnej cti, dobrej povesti a na ochranu mena,
- právo na súkromie,
- právo na vlastníctvo,
- právo na nedotknuteľnosť obydlia,
- právo na listové tajomstvo, tajomstvo dopravovaných správ a iných písomností a na ochranu osobných údajov,
- sloboda pohybu a pobytu,
- sloboda myslenia, svedomia, náboženského vyznania a viery,
- právo na spravodlivý proces,

#### **b./politické práva:**

- sloboda prejavu,
- právo na informácie,
- petičné právo,
- zhromažďovacie právo,
- združovacie právo,
- volebné právo,

**Čo si máte z tohto učiva zapamätať:**

- že poznáme 3 generácie vývoja ľudských práv
- aké práva v sebe zahŕňa 1. Generácia ľudských práv
- v ktorom dokumente boli tieto práva spísané
- ktoré práva patria do občianskych a ktoré do politických

## **ETV – Mgr. Janoušková**

**Ako si správne zorganizovať svoj čas**

**Najvzácnejšou** komoditou na svete je čas a keďže ten plynie veľmi rýchlo, je dôležité vedieť, ako ho efektívne využívať. Študenti sú špecialisti, ako premárniť celé hodiny. V živote mnohých študentov býva častým problémom aj odkladanie úloh na neskôr až kým nie je za 5 minút 12. Mnoho z nás má nikdy nekončiaci zoznam úloh, ktorý pripomína draka z rozprávok- akonáhle jednu hlavu odseknete, narastie mu zopár ďalších. Rovnako je to aj s týmto zoznamom v reálnom živote. Jednu úlohu dokončíte, vyškrtnete zo zoznamu, ale ďalších päť úloh sa medzičasom objaví. Ako teda získať úlohu nad týmto zoznamom, aj keď nikdy nekončí, a neustále sa len zväčšuje, zatiaľ čo váš voľný čas sa skresáva?

Preto vám ponúkame nasledujúce tipy, ktoré by vám mohli pomôcť zmanažovať si svoj čas, čo vám môže výrazne pomôcť či už pri učení

### 1. Čo musíš urobiť

Prvým tipom, ako si lepšie zmanažovať čas, je **urobiť si prehľadný zoznam** vecí, ktoré musíš bezpodmienečne urobiť. Možno to znie ako samozrejmosť, ale faktom je, že väčšina študentov si necháva dôležité veci na poslednú chvíľu, čo sa môže odraziť na ich práci a jej konečnom výsledku. Do zoznamu si zapíš aj všetky posledné, konečné termíny školských úloh ako aj rozvrh pracovných zmien a poznač si koľko času ťa bude daná úloha stáť.

### 2. Vytvor si životný plán

Či už to bude diár, papieriky na tvojej korkovej nástenke alebo kalendár v mobile, nájdi si organizačnú pomôcku, ktorá ti vyhovuje a **vlož si do nej svoje priority**. Mysli aj na to, v ktorý čas dňa si **najbdelejší** a podľa toho si naplánuj úlohy v tento čas.

**Nájdi si čas aj na spoločenský život**, ale uisti sa, že si dopraješ **dostatok spánku**. Väčšina ľudí sa potrebuje vyspať 7 až 8 hodín, aby boli nasledujúci deň sústredení a bdeli počas štúdia či práce.

### 3. Flexibilne, ale aj realisticky

Je tiež dôležité mať na pamäti, že **veci ti nakoniec zaberú viac času** než si predpokladal. Preto si musíš vyhradiť na tieto úlohy viac času než si si pôvodne myslel.

### 4. Vyhní sa veciam, ktoré by ťa mohli rozptýliť

Niekomu môže vyhovovať štúdium v **skupine** s kamarátmi, aby si zvýšili motiváciu a spolu sa snažili vyhnúť odkladaniu úlohy, zatiaľ čo niekomu inému môže štúdium s kamarátmi obmedziť jeho produktivitu a preto preferuje štúdium **samostatne**.

### 6. Počas prestávok si vyčisti hlavu cvičením

Ver či never, **cvičenie pomáha** podobne ako spánok. Pomôže ti koncentrovať stav mysle a prevetrať si hlavu počas študijných prestávok. Na začiatok stačí 10-minútový beh.

### 7. Vyhnite sa hromadeniu úloh (multitaskingu)

Snažte sa vyhnúť multitaskingu, pretože vôbec nie je taký efektívny, ako si mnoho ľudí myslí. Keď sa budete snažiť zvládnuť viacero vecí naraz, je to horšie, akoby ste ich mali robiť jednu po druhej a pomaly.

### 8. Vybudujte si rutinu

Jedným zo spôsobom, ktorý vás môže pomôcť ušetriť trošku času, je vybudovať si rutinu. Vďaka rutine si budete vedieť prioritizovať to, na čom záleží, a eliminujete čas, ktorý by ste inak strávili rozhodovaním sa, čo bude ďalšie. Vyhnite sa tak neustálemu rozhodovaniu. Vytvorenie rutiny nám dovolí sústrediť sa na to, čo je dôležité, namiesto toho, aby sa zamýšľali nad tým, čo je potrebné urobiť a kedy. Môže to ušetriť snahu a pomôcť vám skutočne spraviť to, čo urobiť musíte.

### 9. Naučte sa prioritizovať

Je zrejmé, že niekedy prídu dni, keď sa napriek všetkej snahe budete vo svojom zozname úloh topiť, nevedieť čo skôr, a kde vám hlava stojí. Napríklad keď ste boli dlhšie chorý, a nemohli ste žiadnu úlohu spraviť. Čo robiť v takomto prípade? Naučte sa prioritizovať. Keď máte množstvo dôležitých úloh a vyzerá to tak, že všetky musia byť dokončené ihneď, pozrite sa na to ešte raz. Je to skutočne tak? Zamyslite sa nad danými úlohami, a ak vám to pomôže, pokojne si ich aj vizuálne očísľujte podľa dôležitosti, alebo si ich napíšte farebne. Priorizovanie vám okrem toho, že dokončíte tie dôležité úlohy načas pomôže aj inak. Vďaka nemu si všetky tie veľké úlohy, čo máte, dokážete rozdeliť na menšie, znesiteľnejšie časti, ktoré budú zvládnuteľné za jeden deň.

### 10. To najdôležitejšie dokončite v daný deň

AK ste niečo označili ako top priority, neodkladajte to na zajtra. Snažte sa to dokončiť v daný deň, bez výnimiek či predĺžení. Pokiaľ sa vyskytne niečo neočakávané, čo v pláne nebolo, a musíte to vyriešiť hneď, pozrite sa ešte raz na svoje priority. Je niečo, čo môže byť preložené na zajtra? Ak áno, preložte to.

## 11. Využitie OHIO

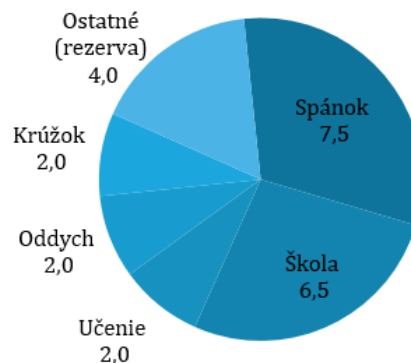
Ďalším spôsobom, ktorý vám môže pomôcť zvládnuť váš zoznam a nestratiť sa v záplave úloh, je metóda OHIO. Je to skratka pre anglické „Only Handle It Once“, čiže rob všetko iba raz. Vďaka tejto metóde sa vám nebudú kopíť emaily či pošta, a nebudete mať v hlave ten otravný hlások, ktorý vám bude pripomínať, aby ste na niečo nezabudli. Pretože nikdy už na nič nezabudnete. Je to trik, ktorý zvýši vašu produktivitu. Hlavnou myšlienkou je to, aby ste všetko urobili hneď. Keď čítate email, odpovedajte hneď, a neodložte to na neskôr. Takýmto spôsobom sa vyhnete tomu, aby ste zabudli, ale aj tomu, aby ste donekonečna trávili čas prechádzaním starých e-mailov a zvažovaním odpovedí, ktoré vôbec nie sú tak dôležité. Funguje to rovnako na všetko ostatné - SMS, neporiadok v dome či v kancelárii. Nemusíte nič odďal'ovať, nad ničím premýšľať. Jednoducho to urobte. Pretože aj keď niečo odložíte, nie je to tak, že na to nemyslíte. Neustále to máte v hlave a to ju zamestnáva. Ak danú činnosť vykonáte hneď, nemusíte nad tým viac premýšľať. Je to jednoducho hotové a môžete na to hneď aj zabudnúť.

## 12. Určite si deadlines

Niekedy nedokážete všetko spraviť okamžite, ani odpovedať na e-mailly v danom momente. Keď sa to stane, dajte si pripomienku do kalendára, alebo si to pridajte do zoznamu. Keď si stanovíte deadline, nemusíte sa báť o to, kedy či dokedy to spravíte.

**Plánovanie dňa - koláčový graf:** umožní prehľadne znázorniť činnosti a ich čas, ktorý nám z dňa ukrajújú.

Činnosť	Čas (hod)
Spánok	7,5
Škola	6,5
Učenie	2,0
Oddych	2,0
Krúžok	2,0
Ostatné (rezerva)	4,0
<b>Spolu</b>	<b>24,0</b>



Úloha:

1. Prejdite si všetkých 12 bodov o využívaní času a napíšte, ktoré body spĺňate (že to tak robíte)
2. Ktoré 2 – 3 body nerobíte (a čo vám to spôsobuje), ale možno by stálo za to, začať ich používať, aby ste sa zlepšili v plnení úloh
3. Podľa príkladu si zostavte koláčový graf a znázorníte svoje denné činnosti: spánok, učenie (on-line aj samoštúdium), šport, kamaráti, hry na počítači/tablete, TV, pomoc v domácnosti, prípadne iné – nechám na vás.

Alebo to vypíšte v tabuľke. A pravdivo!!

Odpovede pošlite obvyklým spôsobom do 23. 4. do 14.00

## STO – Ing. Vichnarová

1. Spôsoby obsluhy, reštauračný

*Vysvetlenie spôsobu obsluhy.*

*Vymenovanie jednotlivých spôsobov obsluhy.*

*Vysvetlenie reštauračného spôsobu obsluhy.*

*Popis jednoduchej obsluhy (základná a vyššia forma).*

*Vysvetlenie zložitej obsluhy (základná a vyššia forma)..*

**Žiaci pracujú s učebnicou STOLOVANIE I. str. 61, úloha: vypracovať poznámky k preberanej téme.**

**Učivo je žiakom vysvetlené prostredníctvom videokonferencie.**



## TECH čašník, servírka - Ing. Kajanová

### 1) Závarky a vložky do polievky.

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 polievky*.
- naučiť sa novú tému, a to:
- *popísať závarky a vložky do polievky*,
- *vysvetliť rozdiel medzi závarkami a vložkami do polievok*.

## TECH kuchár - Ing. Kajanová

### 1) Marinády,

### 2) Dresingy.

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 tému: *Prílohy, Prílohy zo zemiakov, z múky, z ryže, zeleniny, Jednoduché šaláty*.
- naučiť sa nové témy, a to:
- *popísať prípravu a druhy marinád a dresingov*.
- **Ústne skúšanie na online hodine!!!**

## INF – Mgr. Lacika

## POV – RNDr. Žiarna

### 26.MED A DRUHY MEDU

= biologicky vysoko hodnotná potraviná

= **vysoká W- + nutričná hodnota** – rýchly, výdatný zdroj W (lebo sa rýchlo vstrebáva)

= priazn. vplyv na zdravie čl.

– antiseptické + antibakteriálne + antifungicídne účinky; ľahko stráviteľ., príjem. chuť, aróma

= polotekutá konzistencia

= **zloženie**: voda, sacharidy (70-80%), vitamíny (C, B), enzýmy, farbivá

= **s vyšším obsahom glukózy rýchlo kryštalizuje**

= vo vlhku môže začať kvasiť (naberá vlhkosť) – je na povrchu spenený

= najkvalitnejší = samovoľne odkvapkaný – tzv. panenský med a odstred'ovaný med

= menej kvalitný = vyváraný + lisovaný med

= podľa pôvodu:

a) **kvetový (svetlý)** – z nektáru kvetov; vonia po kvetoch; lipový, agátový, repkový, lúčny

b) **medovicový (tmavý)**- sladká medovica z výlučkov listov a ihličia; tzv. lesný med; živičná príchuť; rýchlo kryštalizuje

c) **zmiešaný** – pochádza z oboch medov, bez prevahy 1 z nich

= podľa spôsobu získania a úpravy:

- **vytočený, lisovaný, plástikový, odkvapkaný, kusový, filtrovaný**

= na trhu aj

1. včelí med s materskou kašičkou (antibakt., antisept., hojenie rán, regenerácia tkanív)

2. včelí med s peľom (odstraňuje únavu, vyčerpanosť)

3. iné včelie produkty – propolis (včelí tmel; antisept., antibakt., na inhaláciu pri ochor. dých. ciest. na popáleniny, paradentózu); včelí vosk (v medicíne, farmácii, kozmet. priemysle); peľ

### 27.SYNTETICKÉ SLADIDLÁ

= priemyselne vyrobené cukrové **náhrady prírodných sladidiel** s vysokou sladivosťou bez výživovej hodnoty!

= poznáme:

#### 1) **náhradné sladidlá**

= použ.v diétnom stravovaní

a) **glukóza** (škrobový/hroznový cukor) – v ovocí, mede

- v predaji ako Dextropur, Dextróza

b) **fruktóza** (ovocný cukor) – v ovocí, mede

- nevhod. na výr. cukrovíniak – lebo je hygroskopická a spôsobuje vlhnutie výrobkov

c) **maltóza** (sladový cukor) – v kľúčiacom obilí

- dobre stráviteľná => na výr. farmac. prípravkov, do medicínskych vín (maltózové víno)

- v predaji s ňou ovo/zel.-šťavy, kakao, Malcao, Ovomaltina...

d) **laktóza** (mliečny cukor) – v prírode iba v mlieku

- malá sladivosť

- použ. na dietetické + farmaceutické účely

2) **umelé (syntetické) sladidlá:**

- **sacharín; spolarín; sorbitol** (nízkoenergetický cukor vyr. z glukózy; na výrobu dia-výrobkov (čoko, cukríky);

dodávaný ako prášok (sorbit) alebo roztok); **aspartám** (vhod. na pečenie, zaváranie; v predaji ako roztok);

**cyklamáty; sular** (obch. názov Sunett) = neenergetické sladidlo; ľahko stráviteľné;

## 28. KORENINY – ZLOŽENIE, ROZDELENIE

= rôzne časti rastlín patriace medzi **pochutiny** ↔ žiadna výživová, ani energetická hodnota, žiaden prínos živín

**význam** korenín

- dochucovanie jedál, výroba korenistých nápojov (zlepšenie chuti, vône, vzhľadu, stráviteľnosti, predĺženie trvanlivosti)

- protizápalový účinok

- farmácia

- kozmetický priemysel (voňavky, krémy, prípravky do kúpeľa, na masáže)

**zloženie** korenín

- **farbivá** - zlepšujú vzhľad, zvyšujú chuť do jedla; (cvikla, kurkuma, paprika)

- **alkaloidy, triesloviny, horčiny** (podporujú tvorbu slín + žalúd. kyselín, činnosť žľáz a pečene)

- **silice** (éterické oleje - dávajú im charakt. arómu, podporujú trávenie, pôsobia antibakt.)

- **minerálne látky**

- **sacharidy**

- **tuky**

**druhy** korenín

a) **jednodruhové**

b) **koreninové zmesi** (horčica, kečup, sójová omáčka, worcesterská omáčka, tabasco, vegeta, polievkové kocky, bujóny, rôzne zmesi korenín - na pečenie, grilov., na ryby, guláš, paštéty, bylin. maslo, peč. rebierka, medovníky..)

**rozdelenie** korenín

podľa použitých častí:

1. **koreniny z plodov a semien** (vanilka, čierne, biele, zelené, nové korenie, paprika, čili, muškát. orech, muškát. kvet, koriander, aníz, fenikel, rasca, badyán, kajanské kor., tabasco)

2. **koreniny z kvetov a púčikov** (klinček, šafran, kapary)

3. **koreniny z kôry** (škorica)

4. **koreniny pakoreňové** (zázvor, kurkuma, puškovec)

5. **koreniny z vňate a listov** (majorán, tymian, bobkový list, bazalka, kôpor, ligurček, pamajorán(oregano), pažítka, estragón, mäta, šalvia, petržlen, zeler, rozmarín)

## STO – RNDr. Žiarna

### 64. Francúzsky systém

= použ. sa pri zložitej obsluhu

= založený na del'be práce vysokokvalifikovaných špecializovaných čašníkov

= reštaurácia rozdelená na úseky

= pozície:

- vedúci strediska

- časnici pracujúci na konkrétnom úseku (vedúci úseku; nosič jedál na úseku; pomocník na úseku)

- časnici pracujúci na ploche celého strediska (nápojár= someliér; bufetár; pokladník; zberač inventára; ohlasovač pokrmov v kuchyni; tranžér; striedajúci čašník)

#### **vedúci strediska//riaditeľ reštaurácie**

- **predpísané oblečenie** – muž: svetlé sako s vreckovkou, sivá kravata, sivé pruhované nohavice, čier. topánky;  
žena : obdobný kostým

- **spoločenské správanie** – ovláda spoločenský protokol, gastronóm. vedomosti, znalosť CUJ, organizačné schopnosti, elegancia prejavu

#### **vedúci úseku**

- zabezpečuje dokonalú obsluhu na úseku

- má na úseku 4-5 stolov

- hostia konzumujú 4-6 i viac chodov – teda sa pri 20 miestach podáva 120 rôz. jedál

- preberá objednávky od hostí alebo hl. čašníka + odovzdáva ich prinášačovi jedla

**zástupca úsekového hl. čašníka** – ich počet s volí podľa veľkosti úseku + potrieb prevádzky

**prinášač jedla** – sprostredkovateľ medzi expedičnými a odbytovými úsekmi + prinášač jedál – má rolu polievkara, nápojára, nosiča jedál; zodpovedá za včasné vybavenie objednávok

**nápojár (somelier)** – pracuje s nápojovým alebo aperitívovým vozíkom, podané nápoje eviduje

**bufetár** – ponúka n vozíku studené predjedlá

**zberač inventára** – odnáša použ. inventár do umyvárne; zvyčajne to robí najmladší začínajúci čašník

**pokladník** – eviduje všetky objednávky; vedie účty jednotl. stolov, uzatvára + vystavuje účty; spolupracuje s hl. čašníkom, ktorému pripraví účet na tácku, ten ho odnesie host'ovi, prinesie späť peniaze, pokladník vydá zvyšok a hl. čašník to na tácke odnesie host'ovi

**striedajúci čašník** – zriaďuje sa podľa potreby strediska; má pohotovosť a v príp. potreby nahradí chýbajúceho čašníka

**tranžér** – ponúka z teplého vozíka krájané špeciality, delí, krája, vykost'uje pokrmy pri stole host'a

**kuchár** – v kuchyni preberá objednávku a ústne ju odovzdá na potrebné úseky a postupne vybavuje

### **65) Kaviarenský, barový, banketový, routový systém**

#### **kaviarenský:**

= odbytové stredisko sa rozdelí na viac úsekov (cca10 stolov)= hlavný čašník plánuje, riadi kontroluje prácu obsluhujúceho personálu + zodpovedá za účtovanie

= pracujú tu nosiči teplých nápojov

#### **barový:**

= jednoduchý

= obsluha zabezpečená aj pri barovom pulte

= barman obsluhuje pri pulte; časnici hostí pri stoloch

= vo veľkom bare má barman pomocníka, príp. j pult dlený na úseky – vtedy určený šéfbarman + miestnosť rozdelená na rajóny

#### **banketový:**

= nutný kvalifikovaný personál

= existuje vedúci banketu/hlavný čašník – má frak + biele rukavice

= časnici sa delia – nosič jedál; nápojár – majú slávnostné pracovné oblečenie

= každý z nich má pridelený úsek tabule, za kt. zodpovedá

= na začiatku s host'om personál nastúpený v rade pred host'ami predstaví, potom odídu pre stud. predjedlo

= po prípitku je v miestnosti už len vedúci banketu

= celá obsluha sa realizuje naraz a jednotne

#### **routový:**

= menej náročný na zručnosti, odbornosť, počet personálu ako banket

= vedúci routu rozdelí časníkov do 2,3 skupín

1.skupina - sa stará o ponukové stoly

2.skupina – servírovanie nápojov

3. skupina – zbieranie inventára

= je efektívnejší ako banketový

## **EKN - Ing. Pavlovičová**

### **TÉMA: Obchodné spoločnosti - vysvetlenie pojmov z tabuľky**

*Na úvod...na minulej online hodine som vám sľúbila vysvetlenie pojmov z tabuľky o obchodných spoločnostiach. Na minulej hodine sme si ich zároveň vysvetľovali, tak tu to máte aj písomne - hotové k naučeniu*

- **Obchodné meno**

**Pri výbere obchodného mena by ste mali zvažovať rôzne faktory**, ako napríklad, či chcete aby váš zákazník hneď podľa názvu vedel identifikovať akú činnosť vykonávate, alebo budete vykonávať viac činností a preto by to mal byť nejaký neutrálny, ale ľahko zapamätateľný názov.

Tiež by ste si mali premyslieť či obchodné meno a spoločnosť ako taká bude existovať iba dobu určitú a za konkrétnym účelom ako napríklad MISS 2021 s.r.o. alebo chcete budovať značku, ktorú možno v budúcnosti predáte.

Tiež by ste mali zvážiť názvy konkurenčných spoločností. Odporúča sa zvoliť si ľahko zapamätateľný, originálny názov. V prípade, že budete podnikat' na Slovensku, vhodnou voľbou môže byť slovenský názov. Ak sa rozhodnete pre anglický názov (prípadne ino jazyčný) pamätajte na to, aby sa dal dobre vyslovovať. Hlavne v tom prípade, ak chcete podnikat' na Slovensku. Ak plánujete podnikat' na medzinárodnej úrovni, tak najlepšou voľbou bude jednoduchý názov, bez diakritiky.

- **Fyzická osoba a meno**

Obchodným menom fyzickej osoby jej meno a priezvisko. Fyzická osoba si môže, a v niektorých prípadoch musí, ku svojmu menu doplniť dodatok, ktorý odliši osobu podnikateľa, alebo druh podnikania. Ak má fyzická osoba rovnaké meno a priezvisko ako iný podnikateľ v tom istom mieste podnikania, je povinná doplniť svoje obchodné meno uvedením dodatku, ktorý sa týka mena alebo druhu podnikania tak, aby sa obchodné mená dali vzájomne odlíšiť.

Napríklad Janko Mrkvička bude obchodné meno otca a pokiaľ si syn bývajúcí na rovnakom mieste podnikania chce vybrať obchodné meno, musí sa nejakým spôsobom odlíšiť Janko Mrkvička ml. alebo Janko Mrkvička – maliarske práce.

Pokiaľ by sa našli dve fyzické osoby s rovnakým menom ale iným miestom podnikania, toto **rôzne miesto podnikania stačí na ich odlíšenie**.

Skôr než sa rozhodnete vybrať obchodné meno dať zapísať do obchodného registra, overte si na webovej stránke Obchodného registra, či takáto spoločnosť už neexistuje. Dvojitý zápis s rovnakým menom nie je povolený a vy si zbytočne predĺžite proces zapísania

Dnes už je väčšina dobrých názvov obsadených a výber obchodného mena je trochu zložitejší ako kedysi. Firmy svoje obchodné mená a značky ochraňujú aj registráciou ochranných známk. Overte si, či je vami vybrané meno voľné a či náhodou neporušujete ochrannú známku inej spoločnosti.

- **Základné imanie**

**Je peňažným vyjadrením súhrnu peňažných i nepeňažných vkladov všetkých spoločníkov do spoločnosti.**

--**Peňažným vkladom** sú peňažné prostriedky (v hotovosti alebo na bankovom účte) a

--**nepenažným vkladom** sú peniazmi ocenené hodnoty (rôzne druhy majetku ako napríklad nehnuteľnosť, automobil, pohľadávka). Hodnota nepeňažných vkladov do základného imania sa určuje znaleckým posudkom. Peňažné a nepeňažné vklady vložené do základného imania spoločnosti sa stávajú majetkom tejto spoločnosti.

- **Štatutárny orgán**

je pojem, ktorý označuje osoby, ktoré sú oprávnené konať v mene právnickej osoby a jej mene robiť právne úkony.

- **Pod rezervným fondom**

si môžeme predstaviť súhrn majetkových hodnôt, ktoré slúžia, resp. majú slúžiť na krytie strát. V rámci podnikania vo forme spoločnosti s ručením obmedzeným alebo vo forme akciovej spoločnosti vzniká **podľa Obchodného zákonníka** povinnosť vytvoriť rezervný fond. Tento fond je možné dobrovoľne vytvoriť aj pri iných formách podnikania a spoločností, avšak najviac sa využíva **v prípade kapitálových spoločností**. Rezervný fond v s.r.o. a v akciovej spoločnosti je potrebné vytvoriť už pri vzniku spoločnosti a na základe spoločenskej zmluvy.

### Úlohy :

- tému si treba vytlačiť alebo ak tú možnosť nemáte prepísať do zošita v poradí ako témy preberáme
- na hodine v tomto týždni je plánované **skúšanie – časový rozpis je uvedený v skupine**
- **skúšanie je z témy obchodné spoločnosti spolu s vysvetlením jednotlivých uvedených pojmov** v tejto téme čiže – čo je obchodné meno, základné imanie, rezervný fond, štatutárny orgán

## **TSV – Mgr. Gráčik, Mgr. Urbanová**

Milí žiaci,

Do dnešného dňa ste mali možnosť si zacvičiť Tabatu aj HIIT tréning, teraz si zacvičíme kruhový tréning, do tohto cvičenia môžete zapojiť celú rodinu, spojiť príjemné s užitočným. Jednotlivé stanovišťa môžete mať rozložené po celom dome.

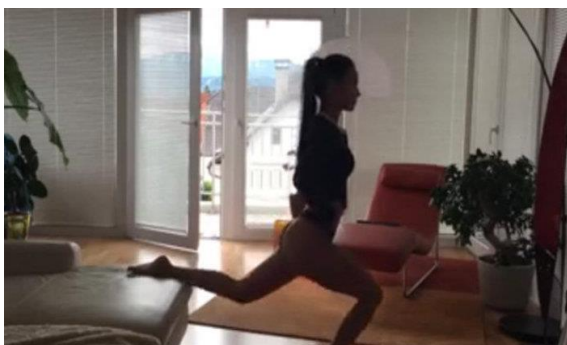
### **Čo je to kruhový tréning.**

Je tréning zložený z niekoľkých „kruhov“, pričom každý obsahuje 6 až 10 cvikov, ktoré sa v rámci neho vykonávajú jeden po druhom (buď predpísaný počet opakovaní alebo určitý časový úsek) s čo najmenšími prestávkami (maximálne 30 sekúnd). Po dokončení jedného kruhu nasleduje dlhšia prestávka, ideálne dvoj- až trojminútová. Po nej sa kruh zopakuje toľkokrát, koľko sa naplánovalo. Cvičenie v rámci kruhového tréningu sa dá prispôbiť v rámci kondičnej úrovne cvičenia a začiatočník môže využívať menej kruhov a menej cvikov s väčšími časovými prestávkami.

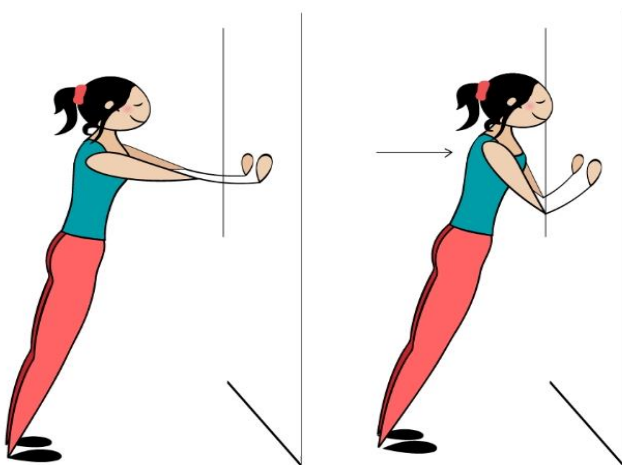
1. **Brucho** - Cvik začni u seba v izbe, sadni si na posteľ a budeš prit'ahovať kolienka k hrudníku, pričom nohy musia byť rovnobežné s podložkou. Opakovanie 15- 20, podľa fyzickej zdatnosti.
2. **Drep o stenu**- presuň sa do predsieni, opri sa pohodlne o stenu nohy sú na šírku bokov, snaž sa vydržať 30-45 sekúnd.



3. **Výpady s jednou nohou opretou na podložke**- môžeme sa presunúť do obývačky, kde dokončíme kruhový tréning. Jednu nohu vyložíme na gauč opretú o predkolenie a druhú budeme krčiť v rozsahu 15- 20 cm, cvik zopakujeme 30 krát na pravú aj ľavú nohu.



4. Kľuky o stenu , nájdeme si miesto kde sa môžeme bez problémov zaprieť o stenu , poprípade sa môžete oprieť o gauč či stôl. Kľuky robte pomaly a nezabudnite na dýchanie. 10-15 opakovaní.



Po odcvičení týchto štyroch cvikov si dajte 2-3 minútovú prestávku. Jeden „kruh“ už máte za sebou. Môžete začať ďalší- odporúčam 4 „ kruhy“ .

## 2. tréning s Marošom Molnárom

Taktiež je tu super tréning s Marošom Molnárom – výborné!!!! – je to aj zdravotné + FIT program:  
<https://www.youtube.com/watch?v=e0Ucv5vOMws>

## 3. pre milovníkov jogy a natáhovania

<https://www.youtube.com/watch?v=30Zzbz3gXHQ>

## 4. Hardcore style: - toto pre odvážnych

[https://www.youtube.com/watch?v=q72eWForS\\_A](https://www.youtube.com/watch?v=q72eWForS_A)

## **ODV – Bc. Michalková**

**Témy: Teplé omáčky – základné biele omáčky.  
 Teplé omáčky – základné hnedé omáčky.  
 Odvodené biele omáčky.  
 Odvodené hnedé omáčky.  
 Studené omáčky.**

Vypracované témy sú zaslané žiakom na emailové adresy.

**Úloha:** Učivo si zapíšte do zošitov a preštudujte !

Zadanie úlohy poslané na emailové adresy, vypracovanie pošlite do štvrtku !



Vyhodnotenie na online hodine v piatok 23.4.

**ODV – Bc. Miškolciová**