

2.B SAMOŠTÚDIUM 19.4.2021 – 23.4.2021

MAT – Mgr. Čakajdová lubicacakajdova@gmail.com

Téma : Konštrukcia grafu exponencialnej funkcie Pozorne si všimnúť tabuľku a vedieť vypočítať hodnoty funkcie , riadok "y" (zopakovať umocňovanie na záporný exponent) !

19.4. - 23.4. 2021

1. TÉMA: KONŠTRUKCIA GRAFU EXPONENC. FUNKCIÉ

$f_1: y = 2^x$

1.) tabuľka 5 bodov

x	-2	-1	0	1	2
y	$2^{-2} = \frac{1}{4}$	$2^{-1} = \frac{1}{2}$	$2^0 = 1$	$2^1 = 2$	$2^2 = 4$

$[-2, \frac{1}{4}]$
 $[-1, \frac{1}{2}]$
 $[0, 1]$
 $[1, 2]$
 $[2, 4]$

$D_f = \mathbb{R}$
 $H_f = \mathbb{R}^+$
 rastúca

$f_2: y = (\frac{1}{2})^x$

1.) tabuľka 5 bodov f.

x	-2	-1	0	1	2
y	$(\frac{1}{2})^{-2} = \frac{1}{\frac{1}{4}} = 4$	$(\frac{1}{2})^{-1} = \frac{1}{\frac{1}{2}} = 2$	$(\frac{1}{2})^0 = 1$	$(\frac{1}{2})^1 = \frac{1}{2}$	$(\frac{1}{2})^2 = \frac{1}{4}$

$[-2, 4]$
 $[-1, 2]$
 $[0, 1]$
 $[1, \frac{1}{2}]$
 $[2, \frac{1}{4}]$

$D_f = \mathbb{R}$
 $H_f = \mathbb{R}^+$
 klesajúca

$f_3: y = 3^x$ (a=3 rastúca)

tabuľka

x	-2	-1	0	1	2
y	$3^{-2} = \frac{1}{9}$	$3^{-1} = \frac{1}{3}$	$3^0 = 1$	$3^1 = 3$	$3^2 = 9$

$[-2, \frac{1}{9}]$ $[-1, \frac{1}{3}]$ $[0, 1]$ $[1, 3]$ $[2, 9]$

$f_4: y = (\frac{1}{3})^x$ (a=3 klesajúca)

x	-2	-1	0	1	2
y	$(\frac{1}{3})^{-2} = (\frac{3}{1})^2 = 9$	$(\frac{1}{3})^{-1} = (\frac{3}{1})^1 = 3$	$(\frac{1}{3})^0 = 1$	$(\frac{1}{3})^1 = \frac{1}{3}$	$(\frac{1}{3})^2 = \frac{1}{9}$

$[-2, 9]$ $[-1, 3]$ $[0, 1]$ $[1, \frac{1}{3}]$ $[2, \frac{1}{9}]$

SJL - PaedDr. Krajčovičová

Slovné druhy

Plnovýznamové a neplnovýznamové slovné druhy

Slovná zásoba je súhrn všetkých slov používaných v jazyku - je zachytená v slovníku – Slovník slovenského jazyka.

Slová sú rozdelené podľa svojho lexikálneho a gramatického významu na **10 slovných druhov**, z ktorých sú niektoré ohybné a iné neohybné.

a) ohybné slovné druhy:

Podstatné mená

Prídavné mená

Zámená

Číslovky

Slovesá

- **podstatné mená, prídavné mená, číslovky, zámena – sa skloňujú (rod, číslo, pád, vzor)**

- **slovesá – sa časujú (osoba, číslo, čas, spôsob)**

b) neohybné slovné druhy:

Príslovky

Predložky

Spojky

Častice

Citoslovcia

Slová delíme aj to podľa toho, čo pomenúvajú (**plnovýznamové**), alebo aké vzťahy vyjadrujú (**neplnovýznamové**).

Plnovýznamové slová sú slová, ktoré majú svoj vlastný vecný význam a niečo pomenúvajú (podstatné mená, prídavné mená, zámená, číslovky, slovesá, prísllovky)

Plnovýznamové slová označujú:

- osoby, zvieratá, veci a abstraktné pojmy – podstatné mená (substantíva)
- vlastnosti a vlastnicke vzťahy – prídavné mená (adjektíva)
- číselné vzťahy – číslovky (numeráliá)
- okolnosti alebo vlastnosti deja a vlastnosti – prísllovky (adverbiá)
- odkazujú alebo ukazujú na všetko predchádzajúce – zámená (pronominá)
- označujú činnosť alebo stav – slovesá (verbiá)

Neplnovýznamové slová sú slová, ktoré nemajú samy o sebe vecný význam, nič nepomenúvajú, iba vyjadrujú vzťahy. (predložky, spojky, častice, citoslovcia)

Neplnovýznamové (pomocné) slová nadobúdajú význam iba v spojení s plnovýznamovými slovami, nemôžu byť vetnými členmi. Vyjadrujú:

- okolnosti a vzťahy nesamostatne – predložky (prepozície)
- vzťahy priradenosti a podradenosti – spojky (konjunkcie)
- postoj k slovu a výpovedi – častice (partikuly)
- city, vôľu, zvuky – citoslovcia (interjekcie)

Podstatné mená

Sú plnovýznamové ohybné slová, majú vetnočlenskú platnosť.

Podstatné mená pomenúvajú

- osoby: otec, herec, dcéra,
- zvieratá: líška, slon, holub,
- veci: ihrisko, tričko, pero,
- rastliny: jedľa, ruža, kaktus,
- vlastnosti: sila, pýcha, vytrvalosť,
- deje: beh, let, skok,

- vnútorné stavy: smútok, radosť, súciti.

DELENIE PODSTATNÝCH MIEN

- všeobecné podstatné mená – vlastné podstatné mená
- konkrétne / hmotné / podstatné mená – abstraktné / nehmotné / podstatné mená
- pomnožné podstatné mená
- v mužskom rode aj životné podstatné mená - neživotné podstatné mená

VLASTNÉ PODSTATNÉ MENÁ

Píšeme ich s veľkým začiatočným písmenom. Sú to vlastné mená ľudí a živých bytostí:

- rodné mená a priezviská: Andrea Nováková,
- mená historických osobností: Matúš Čák Trenčiansky,
- obrazné mená: Orlie pierko,
- mená národov, národností, obyvateľov: Slovák, Róm,
- mená pohanských bohov: Vesna, Zeus,
- mená biblických bytostí: Noe, Abrahám,
- mená zvierat: Belo, Mica.

K vlastným menám ďalej patria názvy objektov vo vesmíre a názvov útvarov na ich povrchu: Slnko, Veľký voz, Mesiak, Jazero snov.

Veľkým začiatočným písmenom píšeme názvy útvarov na zemskom povrchu – zemepisné názvy:

- kontinenty, ostrovy, polostrovy: Európa, Sicília, Balkánsky polostrov,
- pohoria, štíty, priesmyky, púšte: Nízke Tatry, Kriváň, Duklianský priesmyk, Sahara,
- krajiny, kraje: Slovensko, Česko, Liptov,
- štáty, zväz štátov: Slovenská republika, Európska únia,
- jaskyne: Dobšinská ľadová jaskyňa, Jaskyňa slobody,
- vodné toky a vodné plochy: Váh, Oravská priehrada, Tichý oceán.

Ďalšie vlastné podstatné mená:

- mestá, obce, ulice, námestia, časti miest: Košice, Čierny Brod, Agátová ulica, Ulica J. Kráľa, Námestie SNP,
- stavby: Bojnický zámok, Most Lafranconi, Červený Kameň,
- chotáre: Dlhé diely, Za kalváriou,
- názvy sviatkov: Vianoce, Nový rok,
- názvy pamätných dní: Deň vzniku Slovenskej republiky,
- názvy úradov, škôl: Obecný úrad v Košútoch, Základná škola, Hollého ul., Trnava,
- divadlá, kiná, múzeá, galérie: Divadlo J. G. Tajovského vo Zvolene,
- umelecké diela: Zachráňte Willyho, Červené víno,
- noviny, časopisy: Sme, Kamarát, Slovenka,
- podniky, vydavateľstvá, spolky, politické strany: Slovnaft, Orbis Pictus Istropolitana, Strana zelených,
- súťaží, cien: Literárny Kežmarok, Cena Ľudovíta Štúra.

KONKRÉTNE PODSTATNÉ MENÁ

Konkrétne podstatné mená pomenúvajú

- osoby: učiteľ, herečka,
- zvieratá: motýľ, pes,
- veci: učebnica, hniezdo,
- rastliny: ľan, sedmokráska.

ABSTRAKTNÉ PODSTATNÉ MENÁ

Abstraktné podstatné mená pomenúvajú

- vlastnosti, schopnosti: múdrosť, čuch,
- vnútorné stavy: hlad, šťastie,
- deje: organizácia, beh,
- časové a priestorové javy: sekunda, hĺbka.

POMNOŽNÉ PODSTATNÉ MENÁ

Skupina podstatných mien, ktoré tvarom množného čísla pomenúvajú jeden predmet, sa nazýva pomnožné podstatné mená: plavky, kachle, husle.

Pomnožné podstatné mená zakončené na

- á/-a, - ia sú stredného rodu / vzor mesto, srdce/,

- y, -e sú mužského rodu, ak v L majú príponu – och / vzor dub, stroj /

ženského rodu, ak v L majú príponu – ách/ - ach/ - iach / vzor žena, ulica /

GRAMATICKÉ KATEGÓRIE PODSTATNÝCH MIEN

Rod – mužský, ženský, stredný,

Číslo – jednotné / singulár /, množné / plurál/

Pád – Nominatív – kto? čo?

Genitív - koho? čoho?

Datív - komu? čomu?

Akuzatív - koho? čo?

Lokál - /o/ kom? /o/ čom?

Inštrumentál- kým? čím?

Pri podstatných menách určujeme aj skloňovacie vzory.

ÚLOHY:

1. Ktoré podstatné meno do riadka nepatrí?

- o kosti, s mačkou, bez vlka, k husiam,

- v bazéne, s knihou, k stromu, od počítača,

- s mamou, k bratovi, ku kamarátovi, bez otca.

2. Doplňte do ľudových výrokov podstatné mená:

Tichábrehy myje a bystrá ich preskakuje.

Za málo..... pýtal veľa peňazí.

Prázdnynajviac zdvíha, plný ju má sklonenú.

Čo sa za naučíš, naakoby si našiel.

3. Prídavné mená zmeňte na abstraktné podstatné mená:

láskavý, ochotný, dobrý, pyšný, úprimný, milý, nadaný, biely.

4. Určte vzory pomnožných podstatných mien:

dostihy, kachle, hody, ústa, rifle, Košariská, kiahne.

ANJ - Mgr. Ondrušová

Opakujeme lekciiu: Pracovný zošit str. 70 – 73 - maturita trainer 4, self-assessment test 4. Cvičenia vypracujte podľa zadania, na počúvanie použite svoje CD k učebnici. Riešenia mi neposielajte, kľúč máte na konci pracovného zošita.

Opakujte si slovnú zásobu, gramatiku, cvičenia a texty, ktoré sme prebrali.

NEJ - Mgr. Nováčiková

• minulý týždeň sme mali opakovanie 8. lekcie, napísali ste previerku

• s. 239 - 240 - naučte sa novú slovnú zásobu z 9. lekcie

Tento týždeň sa naučíte slovíčka. O týždeň sa teším na vás. Budeme počúvať nahrávky a precvičovať konverzáciu k téme „Was tut weh?“

RUJ – Mgr. Chudá

Dobrý deň, druháci,

Pokračujeme s prácou v učebnici.

Strana 110, cv. 5.3 Dokončíte vety podľa seba.

110/ žltý rámček – Lev Nikolaevič Tolstoj – prečítajte článok, snažte sa ho preložiť. Vyhľadajte na internete informácie o Tolstom a zašlite obvyklým spôsobom

OBN – Mgr. Chudá

Obchodné právo

Obchodné právo je odvetvie práva, ktoré je súčasťou systému práva – právneho poriadku Slovenskej republiky. Normy obchodného práva sa podstatným spôsobom podieľajú na právnej úprave spoločenských vzťahov vznikajúcich pri podnikaní.

Obchodné právo reguluje vzťahy vznikajúce v súvislosti s podnikaním, a to nielen v prípade právnických osôb (PO), ale aj podnikajúcich fyzických osôb (FO).

Pramene obchodného práva Obchodné právo vychádza z Ústavy SR.

Hlavným / primárnym/predpisom obchodného práva je **Obchodný zákonník**, ktorý upravuje:

- otázky podnikania (napr. čo je podnikanie, obchodné meno, obchodné tajomstvo, nekalá súťaž),
- otázky založenia a vzniku obchodných spoločností (verejná obchodná spoločnosť, komanditná spoločnosť, spoločnosť s ručením obmedzeným, akciová spoločnosť a družstvo),
- otázky práv a povinností, ktoré vyplývajú z obchodných záväzkových vzťahov (napr. kúpna zmluva, zmluva o predaji podniku atď.).

Týmto sa predmet obchodného práva navyše vyčerpáva, patrí sem napr. aj problematika hospodárskej súťaže, konkurzu a reštrukturalizácie

Sekundárnymi prameňmi sú:

Občiansky zákonník;

Zákon o živnostenskom podnikaní;

Zákon o ochrane hospodárskej súťaže;

Zákon o obchodnom registri;

Zákon o reklame;

Zákon o konkurze a reštrukturalizácii;

Zákon zmenkový a šekový,

Podnikanie – je činnosť, ktorú možno charakterizovať piatimi znakmi

- **sústavnosť** – ako činnosť, ktorá má tendenciu opakovať sa, nie je to činnosť náhodná, výnimočná, prípadne príležitostná,

- **samostatnosť** – činnosť, ktorej základným princípom je slobodné rozhodnutie podnikateľa o spôsobe a formách svojej podnikateľskej činnosti, podnikateľ nie je podriadený inému subjektu, ktorého príkazy musí plniť (napr. pracovný pomer), samostatnosť podnikania vyžaduje ekonomickú samostatnosť a aj právnu samostatnosť,

- **vlastné meno** – ide o činnosť, ktorá vyžaduje, aby fyzická osoba (FO) konala pod svojím menom a priezviskom a právnická osoba (PO) pod svojím obchodným menom,

- **vlastná zodpovednosť** – podnikateľ sa svojou činnosťou zodpovedá tretím osobám napr. za nedodržanie zmluvných podmienok, nesie zodpovednosť za porušenie povinností, ktoré na seba prevzal,

- **ziskovosť** – je základným motívom podnikania.

CHEM – Mgr. Mišeje

NAV - Ing. Vichnarová

1. Sekty – negatívne vplyvy

Vysvetliť, kto je členom sekty.

Vymenovať a charakterizovať základné negatívne vplyvy sekty na človeka a spoločnosť.

Učivo je žiakom vysvetlené prostredníctvom videokonferencie.

DEJ – Mgr. Urbanová

Pripomínam tým ,ktorí ešte neposlali projekt z 2. svetovej vojny, aby ho čo najskôr odoslali na môj mail.

Prvá SR na mape Európy.

Vnútropolitická situácia na Slovensku

Vznik SR **14.3. 1939** , obdobie od vyhlásenia autonómie Slovenska **6.10.1938** do zániku ČSR nazývame obdobím **2. Česko- slovenskej republiky**, predsedom 5 člennej autonómnej vlády Slovenskej krajiny bol **Jozef Tiso**.

Na jeseň 1938 sa politické strany zlúčili s **Hlinkovou slovenskou ľudovou stranou**, ktorá sa premenovala na Stranu slovenskej národnej jednoty.

Rozpustené boli **Komunistická strana Slovenska a sociálnodemokratická strana**.

Mníchovský diktát

Znamenal pre Nemecko iba začiatok likvidácie Československa. Keďže jeho **cieľom bolo pripojiť Čechy a Moravu k Nemecku** bez rozpútania vojny.

Hrozil rozdelením Slovenska medzi **Maďarsko a Poľsko**, nakoniec sa priklonil k myšlienke samostatného Slovenska podriadeného Nemecku.

Československá vláda

V snahe zachrániť celistvosť štátu sa rozhodli vojensky zasiahnuť na Slovensko **9.-10.3.1939** armáda obsadila významné budovy komunikácie. Tiso bol odvolaný z funkcie a nahradil ho **Karol Sidor**.

Nacisti využili tieto udalosti na zosilnenie tlaku na slovenských predstaviteľov.

K. Sidor odmietol nátlak na vyhlásenie samostatného Slovenska. **J. Tiso vzápätí prijal Hitlerovo pozvanie do Berlína**. Nemecký kancelár otvorene povedal, že končí s Česko- Slovenskom, pričom osudy Slovenska necháva otvorené záujmom jeho susedov. Jediné východisko by mohlo byť vyhlásenie **slovenskej samostatnosti**.

Tiso- vyhlásil, že takéto rozhodnutie môže urobiť iba Slovenský snem.

14.3.1939- po Tisovej správe Slovenský snem legitímnym spôsobom odhlasoval vznik **Slovenského štátu**, čím zabránil okupácií Slovenska a rozdeleniu krajiny.

Situácia v **protektoráte Čechy a Morava**- forma závislosti krajiny od mocností.

15.3.1939 obsadila **nemecká armáda Čechy a Moravu** a vyhlásila okupačnú správu v Protektoráte Čechy a Morava.

Emil Hácha - mal naďalej ostať prezidentom a úzko spolupracovať. Politikom „**cukru a biča**“ a za pomoci gestapa- nemecká tajná polícia ovládlo Nemecko české územie.

Na výročie vzniku republiky **28.10.1939** **vypukli v Prahe demonštrácie**, proti okupantom, ktoré boli brutálne potlačené. Pohreb jednej z obetí- študenta **Jána Opletala** sa zmenil na veľkú proti nemeckú demonštráciu.

Tragickou odpoveďou **17.11.1939** bolo zatvorenie českých VŠ, poprava študentských vodcov a uväznenie 1000 študentov v nemeckých koncentračných táboroch. Na pamiatku týchto udalostí bol

17. November vyhlásený ako **Medzinárodný deň študentstva**.

SR- názov platil od prijatia ústavy 21.7.1939, postupne uznali všetky veľmoci s výnimkou USA. Ich vzťah k SR sa menil v priebehu vojny podľa vývoju na frontoch.

Najhoršie vzťahy malo Slovensko s Maďarskom, ktoré **16.3.1939** okupovalo Podkarpatskú Rus, **27.3.** zaútočilo na východné Slovensko a bombardovalo Spišskú Novú Ves. Slovensko čelilo útoku, ktorého cieľom bolo pripojiť sa k Maďarsku. Tento incident označujeme ako „**malá vojna**“.

25.3.1939 na nátlak Nemecka uzavreli prímerie. SR bola závislá od Nemecka, s ktorým už **od 23.3.1939** uzavrela zmluvu o ochrannom pomere medzi **Nemeckom a SR**. Všetko bolo podriadené Nemecku- armáda, hospodárstvo aj politika. Najvyššími štátnymi orgánmi boli **vláda a Slovenský snem**, ktorý v októbri 1939 zvolil za prezidenta **J. Tisa**. Tiso zastával funkciu prezidenta do konca existencie SR. Predsedom Slovenského snemu sa stal **Martin Sokol** a predsedom vlády **V. Tuka**.

Po vzniku SR muselo zo SR odísť asi 80 000 obyvateľov českého národa, ktorí pracovali v štátnych službách, verejnej správe, doprave, školstve, zdravotníctve či umení. Ich odchod uvoľnil asi tisíce voľných miest pre slovenskú inteligenciu.

Po deportácií židov sa uvoľnili ďalšie pracovné miesta a mnoho vysokých funkcionárov HSES sa obohatili na tzv. **arizácií**- vyvlastnení židovského majetku a jeho prevodu do rúk **árijcov**- ľudí z vyššej rasy nordického typu.

Pracovné príležitosti ponúkala výstavba **Oravskej priehrady a vodných elektrární na Váhu**. Hospodárska prosperita sa prejavila v **podpore školstva a vedy**.

V lete r. 1939 bola z Košíc do Bratislavy premiestnená **Slovenská VŠ technická** vznikla Prírodovedecká fakulta Slovenskej univerzity , VŠ obchodná a 26 nových SŠ.
Bola založená **SAV a umení**, okrem **SND** pracovali ešte 2 scény profesionálne a to divadlo v **Martine a Prešove**.

Matica Slovenská organizovala celonárodnú zbierku na slovenský zlatý poklad, jej správcom bol **Jozef Cíger Hronský**.

Dejiny hospodárskej politiky SR mali množstvo opatrení, aby ubránili slovenské záujmy pred Nemeckom, čo sa prejavilo aj **po vypuknutí SNP** v jeho hospodárskom zabezpečení.

IKT v hotelierstve – Mgr. Lacika

NOV – RNDr. Žiarna

51. RAKOVINA

= široká skupina nádorových ochorení

= bujnenie (množenie) niekt. buniek ↔ môže byť :

- úplne neškodné (napr. bradavice),
- patologické – môže spôs. smrť

= prejav zhubnosti (malignity) = nádor rastie do okolia + → nové ložiská, tzv. metastázy; rýchla progresia

= nádor – tumor:

a) benígny (nezhubný)

b) malígny

c) pseudotumor (nepravý n.)

Vznik nádorov

= nádorové bunky sú typické

- schopnosťou neobmedzeného delenia
- schopnosťou šíriť sa do vzdialených tkanív (tvorba metastáz).
- schopnosť unikať imunitnému systému,

rizikové faktory onko-ochorení

= vplyv prostredia a životného štýlu

= obezita

= nedostatok pohybu

= zvýšený príjem alkoholu, fajčenie

= dedičnosť

diagnostika ochorenia

- RTG, CT, magnetická rezonancia, sonografia (ultrazvuk), histolog. vyšetrenia

liečba

- chirurgická
- chemoterapia
- radioterapia
- hormonálna terapia
- niektorí pacienti volia – alternatívna liečba

52. OCHORENIA DÝCHACÍCH CIEST

= vedú k obmedzeniu dýchania, k zníženému zásobovaniu tela O₂

= príznaky

- Kašeľ (suchý; vlhký)
- Dýchavica (pocit sťaženého dýchania spôsobená zúžením dýchacích ciest)
- Krvácanie z pľúc (vykašliavanie krvi, najmä prejav rakoviny pľúc, TBC)
- bolesť na hrudníku (typická pre zápaly pohrudnice, zápal pľúc)
- Cyanóza (modrasté sfarbenie kože a slizníc)

Zápaly horných dýchacích ciest

= Najčastejšou vírusmi, baktériami (streptokok, stafylokok, pneumokok)

= **nádcha ; zápal hrtana; zápal priedušnice; angína**

Zápaly dolných dýchacích ciest

= bronchitída; astma; zápal pľúc (pneumónie); tuberkulóza pľúc; pľúcne embólia (vniknutie krvnej zrazeniny do pľúcnej tepny alebo jej vetiev)

53. OCHORENIA POHYBOVÉHO APARÁTU

= choroby kostí, kĺbov, chrbtice

= vekom postihujú stále viac ľudí

artróza

= nezápalové kĺbové ochorenie

= degradácia kĺbovej chrupky, kĺbového púzdra

artritída

= zápalové poškodenie kĺbov

= niekoľko foriem artritídy, rozlišujú sa podľa príčiny

Dna (láamka)

= vzniká pri ukladaní kryštálikov kyseliny močovej do okolia kĺbu, kde spôsobujú zápal.

osteoporóza

= úbytok kostnej hmoty, rednutie kostí

= oslabenie pevnosti kostí

= zvýšenie lámavosti

reuma

= príčina neznáma

= ochorenia bolestivé, postihujú okrem kĺbov, srdce, pľúca, obličky, aj kožu.

= príznaky - zápal kĺbu, bolesť kĺbov, kĺby zčervenalé, opuch a následná ranná stuhnutosť, zvýšená teplotou kĺbov

zlomeniny (fraktúry)

= príznaky - prenikavá bolesť, zmena tvaru, obmedzená hybnosť, opuch, modrina v mieste

zlomeniny, porušená koža pri otvorených zlomeninách

ochorenia chrbtice – skolióza (chorobné vychýlenie chrbtice), **lordóza** (oblúkovité skrivenie chrbt. kosti smerom dopredu), **poruchy medzistavcových patničiek**

54. ALERGIE

= neprimeraná reakcia organizmu na látku, s ktorými sa bežne stretávame v našom prostredí.

= prejavy alergických reakcií rôznorodé -od nádchy až po anafylaktický šok, ktorý môže skončiť i smrťou.

= **reakcia na alergény**

príznaky:

- zdureníe nosnej sliznice (alergická nádcha)
- začervenanie a svrbenie očí (alergický zápal spojiviek)
- zúženie priedušnice, priedušiek, dušnosť, niekedy astmatický záchvat
- pocit zaplnenia až bolesti v ušiach
- ekzém, vyrážka (žihľavka), ďalšie kožné reakcie

formy alergií:

- inhalačné alergie: vdýchnutím alergénov vo forme prachu, napr. peľ, prach v domácnosti.
- alergia na potraviny: konzumom potravín obsahujúcich alergény, napr. jahody, plody mora, konzervač. látky.
- alergia na lieky:
- alergia na jed hmyzu: po bodnutí hmyzom
- alergia na parazity alebo mikróby:
- kontaktná alergia: pri kontakte kože s alergénmi, ako napr. nikel, kozmetika.

55. VEGETARIÁNSTVO

= konzum bezmäsitej stravy

= považované za alternatívnu formu výživy

= druhy vegetariánstva:

1) **Lakto-ovo vegetariánstvo**

nejedia mäso,
konzumujú mliečne výrobky a vajcia
v súčasnosti najrozšírenejšia forma

2) **Lakto vegetariánstvo**

nejedia mäso ani vajcia,
konzumujú mliečne výrobky

3) **Ovo vegetariánstvo**

nejedia mäso, ani nič čo pochádza zo zvierat s výnimkou vajec.

4) **Vegánstvo**

nejedia mäso, mlieko, mliečne výrobky ani žiadne živočíšne produkty

dôvody vegetariánstva:

- zdravotné
- etické
- náboženské
- environmentálne

Hlavnou zložkou vegetariánskej stravy

= **obilniny, strukoviny, ovocie, zelenina, orechy, semienka, rastlinné oleje.**

= strava je chudobná na tuky, bohatá na vláknu a polysacharidy.

= v strave je menej sodíka a dusíka => vegetariáni nižšie riziko civilizačných ochorení

= nevhodne zostavená vegetariánska strava môže spôsobiť anémiu, poruchy menštruač. cyklu a iné zdrav. problémy.

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. Vyhni 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 vám dovoľí 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 dokončíte 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

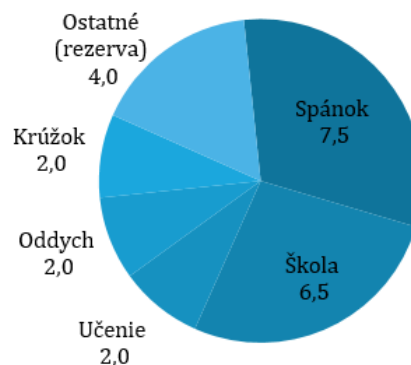
Ďalším spôsobom, ktorý vám môže pomôcť zvládnuť váš zoznam a nestratiť sa v záplave úloh, je metóda OHIO. Je to skratka pre anglické „Only Handle It Once“, čiže rob všetko iba raz. Vďaka tejto metóde sa vám nebudú kopíť emaily či pošta, a nebudete mať v hlave ten otravný hlások, ktorý vám bude pripomínať, 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 odďaľovať, 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-maily 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 ukrájajú.

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



Úloha:

1. Prejdite si všetkých 12 bodov o využívaní času a napíšte, ktoré body splňate (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

EKN – Ing. Beková

- **OPAKOVANIE**
 - Podnikateľský zámer
 - Podnikateľský rozpočet
 - Obchodné meno
 - Obchodný register

- **ZALOŽENIE A VZNIK PODNIKU** – Štatutárny orgán
 - Zastúpenie
 - Prokúra

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.

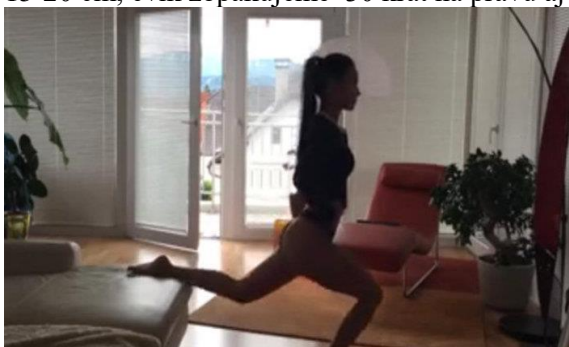
Čo je to kruhový tréning.

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 prispôsobiť v rámci kondičnej úrovne cvičenia a začiatovník môže využívať menej kruhov a menej cvikov s väčšími časovými prestávkami.

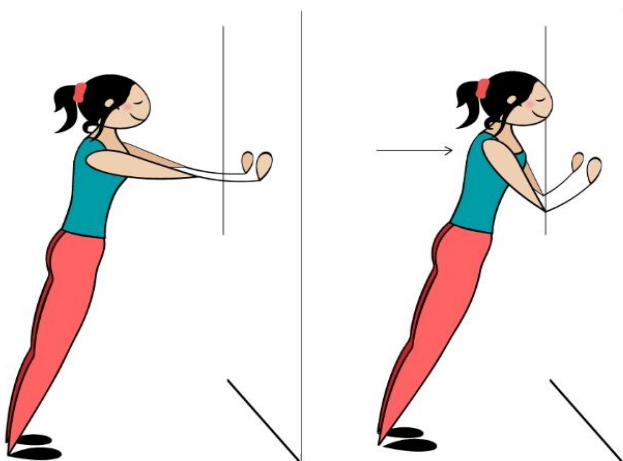
1. **Brucho** - Cvik začni u seba v izbe, sadni si na posteľ a budeš priťahovať kolienka k hrudníku, pričom nohy musia byť rovnobežné s podložkou. Opakovanie 15- 20, podľa fyzickej zdatnosti.
2. **Drep o stenu**- presuň sa do predsiene, opri sa pohodlne o stenu nohy sú na šírku bokov, snaž sa vydržať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

ODV – Ing. Šestáková

Témy:

Protokol slávnostnej akcie

Zásady pri zostavovaní slávnostného menu

Vypracovaný študijný materiál poslaný na mailové adresy žiakov.

On-line v stredu 21.4. o 9,00 hod.

DÚ: Zopakujte si tematický celok slávnostné stolovanie - test

ODV – Ing. Emilová

Témy:

Protokol slávnostnej akcie

Zásady pri zostavovaní slávnostného menu

Vypracovaný študijný materiál poslaný na mailové adresy žiakov.

On-line v stredu 21.4. o 9,00 hod.

DÚ: Zopakujte si tematický celok slávnostné stolovanie - test