Domáce úlohy č.5- Mgr. Magálová, Bc.Brezováková

SJL-Opakovanie -charakteristika, opis osoby

Na minulej hodine sme opisovali kamaráta, dnes budete mať ťažšiu úlohu-opíšte do zošita samého seba,vaše vonkajšie aj vnútorné vlastnosti.

 MAT-Násobenie v obore do 100.

Tabuľka násobenia do 100 -napíš tabuľku do zošita

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |  |
|  | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |  |
|  | 2 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |  |
|  | 3 | 3 | 6 | 9 | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 | 27 | 30 |  |
|  | 4 | 4 | 8 | 12 | 16 | 20 | 24 | 28 | 32 | 36 | 40 |  |
|  | 5 | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 |  |
|  | 6 | 6 | 12 | 18 | 24 | 30 | 36 | 42 | 48 | 54 | 60 |  |
|  | 7 | 7 | 14 | 21 | 28 | 35 | 42 | 49 | 56 | 63 | 70 |  |
|  | 8 | 8 | 16 | 24 | 32 | 40 | 48 | 56 | 64 | 72 | 80 |  |
|  | 9 | 9 | 18 | 27 | 36 | 45 | 54 | 63 | 72 | 81 | 90 |  |
|  | 10 | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 |  |

 **Vypočítaj.**

**7 . 2 = \_\_\_\_ 8 . 2 = \_\_\_\_ 2 . 2 = \_\_\_\_**

**2 .10 = \_\_\_\_ 3 . 3 = \_\_\_\_ 1 . 8 = \_\_\_\_**

**9 . 2 = \_\_\_\_ 5 . 2 = \_\_\_\_ 4 . 3 = \_\_\_\_**

**5 . 3 = \_\_\_\_ 6 . 3 = \_\_\_\_ 5 . 2 = \_\_\_\_**

**6 . 2 = \_\_\_\_ 7 . 1 = \_\_\_\_ 10 . 1 = \_\_\_\_**

**3 . 4 = \_\_\_\_ 9 . 0 = \_\_\_\_ 3 . 0 = \_\_\_\_**

**4 . 5 = \_\_\_\_ 4 . 4 = \_\_\_\_ 2 . 3 = \_\_\_\_**

**VKM- vôľové vlastnosti človeka**

[Pevná vôla](http://www.zmensvojzivot.eu/blog/pevna-vola/)

Pevná vôľa je potrebná, ak chcete schudnúť, zmeniť životný štýl, či začať cvičiť.

Všetko začína v našej hlave.

Veľké zmeny na vašom tele a vo vašom živote sa začínajú vo vašej hlave, vo vašej mysli. Jednoducho treba spraviť zmeny v premýšľaní, nakoľko cvičenie a fyzické zmeny sú namáhavé nielen na fyzickej úrovni, ale hlavne  na psychickej úrovni. Ak si nevypestujeme pevnú vôľu, vaše napredovanie bude veľmi pomalé alebo minimálne. Takže pevná vôľa je základom vášho úspechu pri cvičení, budovaní nových návykov a zmeny vášho života. Veľkú úlohu pri športe ale i v bežnom živote a dosahovaní úspechov zohráva naša psychika. V podstate je to všetko  jednoduché. Sú iba dve možnosti. Buď niečo chcete alebo nechcete. Ak si to uvedomíme, prijmeme  to, uvidíme  sami, že všetko začína v našej hlave.

 Vaša úloha milí žiaci- viete ísť za svojim cieľom ?

Dajte si mesačný cieľ: napríklad- za mesiac schudnem 2 kg, alebo prestanem fajčiť /Simonka, Kika, Niko , Dominik/???? Som zvedavá na váš výsledok!!!!!

## Prečítať článok- [Charakterové a vôľové vlastnosti - Pedagogika nielen pre ...](https://pedagogika-sk.studentske.cz/2008/09/charakterov-vov-vlastnosti.html)

https://pedagogika-sk.studentske.cz/2008/09/charakterov-vov-vlastnosti.html

VDR-**Zdraviu škodlivé látky**

Pamätajte si, že nič nie je pre organizmus tak škodlivé a zbytočné ako drogy.

Človek, ktorý má problémy,často hľadá svoju pomoc aj v látkach, ktoré pôsobia na psychiku - v drogách. Podporuje to aj módnosť (keď si šňupnem, budem cool), zdanlivé chvíľkové uľ ahčenie ale aj snaha zapadnúť do kolektívu.

Veľmi nebezpečné sú drogy v tom, že zozačiatku poškodzujú mozog a telesné orgány, vedú k psychickému ale aj sociálnemu rozpadu osobnosti a často k predčasnej smrti.  Najnebezpečnejšie je, že už jedno - dve použitia látky vedú k závislosti.

Existuje skupina látok, ktoré sú spoločensky obľúbené, dajú sa bežne kúpiť, dokonca si ich môžu kúpiť aj mladší. Sú to: káva,alkohol,cigarety...

Najnebezpečnejším z nich je alkohol.

Zneužívané bývajú aj lieky, ktoré obsahujú zložky s povzbudivým alebo upokojujúcim účinkom. Ide o lieky na predpis, účinné pri nervových a duševných chorobách.

ORGANICKÉ ROZPÚŠŤADLÁ pre niektorých jedincov sa stávajú nebezpečnými inhalačnými látkami, ktoré buď fetujú alebo pijú.

MARIHUANA A HAŠIŠ sa škodlivo užívajú vo forme fajčenia. Vyvolávajú eufóriu, halucinácie ale i agresivitu.

HEROÍN,KOKAÍN,ÓPIUM sú veľmi nebezpečné drogy. Zo začiatku vyvolávajú príjemný pocit, neskôr príjemné pocity ubúdajú a objavujú sa zlé pocity, čo vedie k zvyšovaniu dávok.

KRACK je jedna z najnebezpečnejších drog. Táto relatívne lacná droga urobí z narkomanov za niekoľko týždňov "trosky" bez vlastnej vôle a nádeje na návrat do normálu.





 Vaša úloha- čo je prospešné pre naše zdravie -napíš do zošita....napr. jesť veľa ovocia a zeleniny- napíš akej..., veľa športovať... vyhľadaj články na internete.

PJV- tento týždeň pripravte diétne jedlo , lebo po sviatkoch ste určite prejedení, pripravte napr. rezance s tvarohom, syrové špagety, rýžový nákyp...., a napíšte postup prípravy a foto !!!!