Domáce úlohy Prš II – 8. 2. – 12.2. 2021

SJL - Práca s časopisom.

Z dostupnej tlače, z novín, časopisov mi napíš krátku aktuálnu správu o koronaviruse.!!!

Aké časopisy poznáš ?

 SJL- opakovanie skloňovania podstatných mien. Označ správnu odpoved:

**Otázka č.1:** Mačka by od (myš) nemala utiecť.

 a) myši
 b) miša
 c) myše

(1 bod)

**Otázka č.2:** Obchody predávajú niektoré tovary v (akcia), kým pri iných vtedy ceny zvýšia.

 a) akcie
 b) akcii
 c) akciu

(1 bod)

**Otázka č.3:** Vlakom sme cestovali do Banskej (Bystrica).

 a) Bystricovi
 b) Bystrice
 c) Bystrici

(1 bod)

**Otázka č.4:** Rozprávali sa o (Andrea).

 a) Andrey
 b) Andrei
 c) Andree

(1 bod)

**Otázka č.5:** Po (orchidea) liezla užitočná lienka sedembodková.

 a) orchidey
 b) orchidee
 c) orchidei

(1 bod)

VDR-**Zdraviu škodlivé látky- prečítať článok!!!**

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 uľahčenie 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**- Múčniky –piškota s ovocím, ovocná bublanina

**POTREBNÉ PRÍSADY**

6 vajec, 10 PL vlažnej vody, 10 PL kryštálového cukru, 10 PL polohrubej múky, 1 prášok do pečiva

**POSTUP PRÍPRAVY**
Takže príprava je nasledovná : Oddelíme si žĺtka od bielkov. 6 žĺtkov si vymiešame s cukrom, pridáme vodu a nakoniec vareškou zapracujeme múku zmiešanú s práškom do pečiva. Nakoniec do cesta jemne zapracujeme vyšlahaný tuhý sneh z bielkov. Veľmi rýchle a jednoduché a cez leto ho používam skoro stále, dám si to na vymastený a múkou vysypaný plech a na to poukladám rôzne druhy ovocia a je to výborný osviežujúci koláč. Najlepší je s jahodami, alebo malinami. Mňam... upečte a pošlite foto!!!!!



 PEC- aranžovanie kvetov

Pozrite si video :

[Aranžovanie kvetov ako to nepoznáte | Nápad a návod ako ...](http://Aranžovanie kvetov ako to nepoznáte | Nápad a návod ako ...www.kreativita.info › diy-naaranzujte-si-kyticu-ktora-ozi...-prečítajte si !!!!)

[www.kreativita.info › diy-naaranzujte-si-kyticu-ktora-ozi...-prečítajte si !!!!](http://Aranžovanie kvetov ako to nepoznáte | Nápad a návod ako ...www.kreativita.info › diy-naaranzujte-si-kyticu-ktora-ozi...-prečítajte si !!!!)

Pozrieť prezentáciu o aranžovaní kvetov, a skúsiť urobiť doma!!!

 

**DPU- téma -údržba kobercov**- vysávanie, tepovanie ,čistenie kobercov- prečítať!!!! A doma upratovať, žehliť, dezinfikovať...!!!!!

Prečítajte si !!!

Pravidelné odstraňovanie škvŕn by malo byť súčasťou bežného udržiavania koberca. Škvrny akéhokoľvek druhu sú najlepšie odstrániteľné pokiaľ sú čerstvé.

Napíšte si poznámky:

**Typy na odstraňovanie škvŕn:**

**Blato** – ocot (50%), čistý alkohol, voda – bielou handričkou navlhčovať, vysávať a osušovať

**Ceruzka** – voda, kobercový šampón, čistiaci prostriedok –   bielou handričkou navlhčovať a škvrny drhnúť

**Coca cola** – tep, jemný čistiaci prostriedok –   nenechať vyschnúť, navlhčiť a vyutierať

**Cukríky** – amoniak, voda – vlažnou vodou, alebo zriedeným amoniakom (5%)

**Čokoláda** – amoniak, voda – navlhčiť vodou, alebo zriedeným amoniakom 5%  a vysušiť

**Kakao** – teplá voda, čistiaci prostriedok – bielou handričkou navlhčiť a vydrhnúť

**Káva** – teplá voda, čistiaci prostriedok –  bielou handričkou navlhčovať,

**Krémy** – kobercový šampón, terpentín –  bielou handričkou navlhčiť a vydrhnúť

**Krv** – studená voda  –  zľahka vydrhnúť

**Lak na nechty** – acetón, odstraňovač laku – vatou, alebo bielou látkou naniesť a vysať

**Masť** – lieh, jemný čistiaci prostriedok  – vymyť jemne liehom a doošetrovať čistiacim prostriedkom

**Ovocie** – voda –  bielou handričkou navlhčiť a fľaky vydrhnúť



PMF- Zásady stolovania -opakovanie

1. Vymenuj, aký riad budeš potrebovať pri narodeninovej oslave:

...........................................................................................................................

1. Podčiarkni tvrdenia, s ktorými súhlasíš :

 Pred jedlom si majú umývať ruky len dospelí.

 Jeme potichu, nechlípeme, nemľaskáme.

 Môžeme rozprávať aj s plnými ústami.

 Oblizovaním taniera dávame najavo, že jedlo nám chutilo.

 Na tanier si nakladáme len toľko, koľko zjeme.

 Malé deti sa nemusia učiť správnemu stolovaniu.

1. Pokús sa poskladať obrúsok na príbor podľa obrázka:



**TEV-relaxácia v prírode**. Je veľa dôvodov, prečo je príroda tým správnym miestom pre váš relax.

1. **Pobyt v prírode znižuje hladinu stresového hormónu**
2. **Kyslík ovplyvňuje vašu náladu**
3. **Príroda vám pomôže regenerovať myseľ**
4. **Vitamín D nesmie chýbať**

. Chodte každý deň aspoň na 1 hodinu do prírody!!!

 

VKM- časté ochorenia starších ľudí-prečítať!!!

 **Hypertenzia**

vysoký krvný tlak vzniká ako dôsledok zužovania alebo tuhnutia ciev. O hypertenzii hovoríme, pokiaľ je hodnota systolického tlaku vyššia ako 140 mmHg a diastolického vyššia ako 90 mmHg. Pri hypertenzii je tlak krvi na vnútornú stranu tepny príliš vysoký, čo môže viesť k narušeniu alebo poškodeniu tepien. Hypertenzia sa nedá celkom vyliečiť a u väčšiny ľudí ide o celoživotné ochorenie.

**Cievna mozgová príhoda**

ide o život ohrozujúci stav, keďže tkanivo mozgu začne odumierať už v priebehu niekoľkých minút. Riziko stúpa s vekom. Medzi rizikové faktory patrí tiež vysoký tlak, diabetes, ochorenie srdca, obezita, problémy s krvným obehom, fajčenie, požívanie alkoholu, ako aj rodinná anamnéza.
**Príznaky:** znecitlivenie a ovisnutie jednej časti tváre, slabosť alebo znecitlivenie jednej paže, ťažkosti s rečou.

**Vrodené choroby srdca**

postihujú asi 1 zo 100 detí. Niektoré sa prejavia ihneď po narodení, iné počas detstva a niektoré sa prejavia až v dospelosti. Niektoré z nich nespôsobujú žiadne príznaky. Medzi najčastejšie patria: poruchy srdcových chlopní, defekty steny medzi srdcovými dutinami, poruchy srdcového svalu, ktoré môžu viesť k zlyhávaniu srdca, nesprávne prepojenie žíl a tepien v srdci.

<https://www.biomag-magnetoterapia.sk › ischemicka-choroba-srdca- pozreť video!!!>

  