**Ahojte!**

Dúfam, že sa máte fajn a užívate si krásneho slnečného počasia, ale popritom nezabúdajme, že občas treba oprášiť aj mozgové závity.

**MAT:**

Dominik pre teba sú prvé 2 PL zamerané na numeráciu v obore do 10 a porovnávanie. Braňko a Uli, vy si zopakujete násobenie, tak tam máte pripravené PL.

**SJL:**

Domčo, ty si prečítaš, odpíšeš, dokreslíš maľované čítanie a máš tam aj PL, ktorý je zameraný na dopĺňanie hlások.

Braňko a Uli, vy tam máte 2PL, v ktorom si zopakujete podstatné mená a slovesá aj sa pobavíte s doplňovačkou.

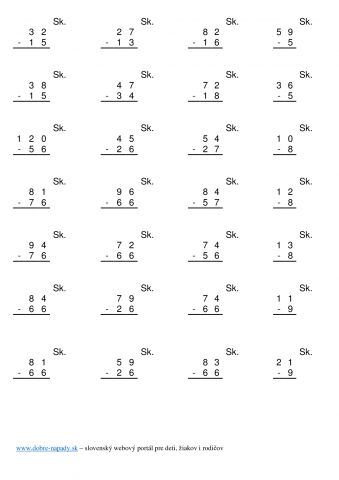
**VDR:**

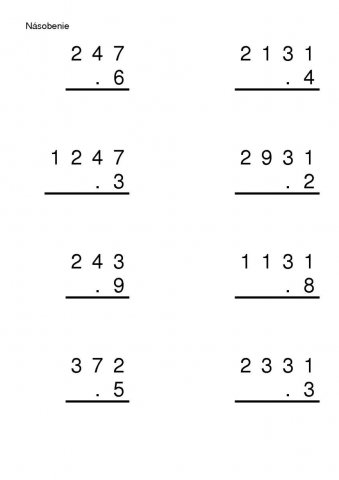
Dominik, ty si vypracuješ PL na pomenovanie jednotlivých častí ľudského tela a popritom si možeš zaspievať pieseň : Hlava, ramena, kolená, palce...

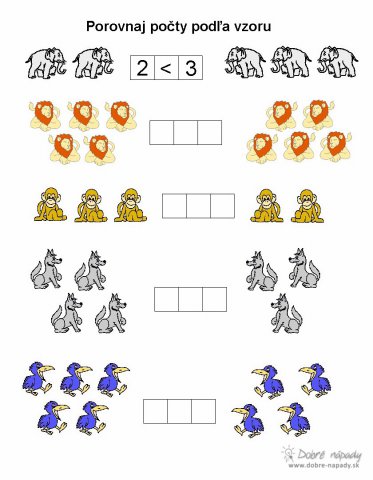
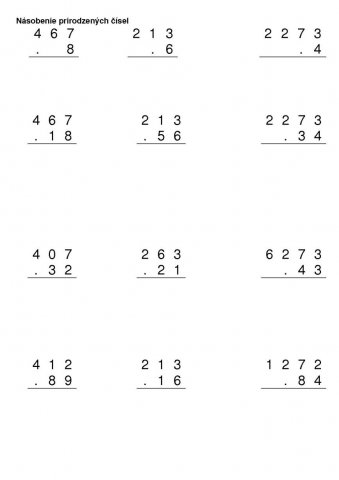
Braňko a Uli, vy si prečítate a napíšete poznámky o koži , o povrchu a hrúbke kože aj o farbe kože.

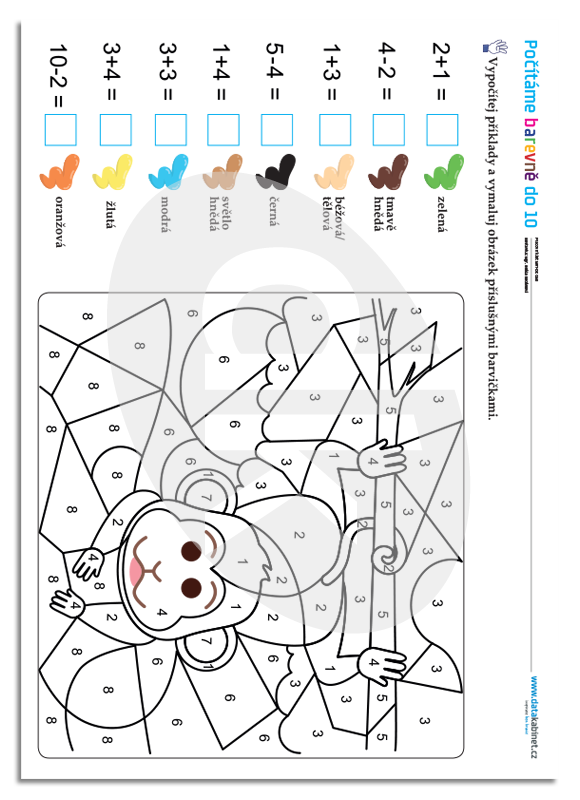
**PJV a PMF:**

No a keď sme sa už naučili, tak rýchlo si poďme dobiť energiu. A čo tak niečo sladké, ale zároveň aj zdravé a navyše jednoduché, čo zvládnete.Tak poďme na chutný mrkvový koláč! Tak dobrú chuť a pekný týždeň prajem! s pozdravom p. uč. Martinka

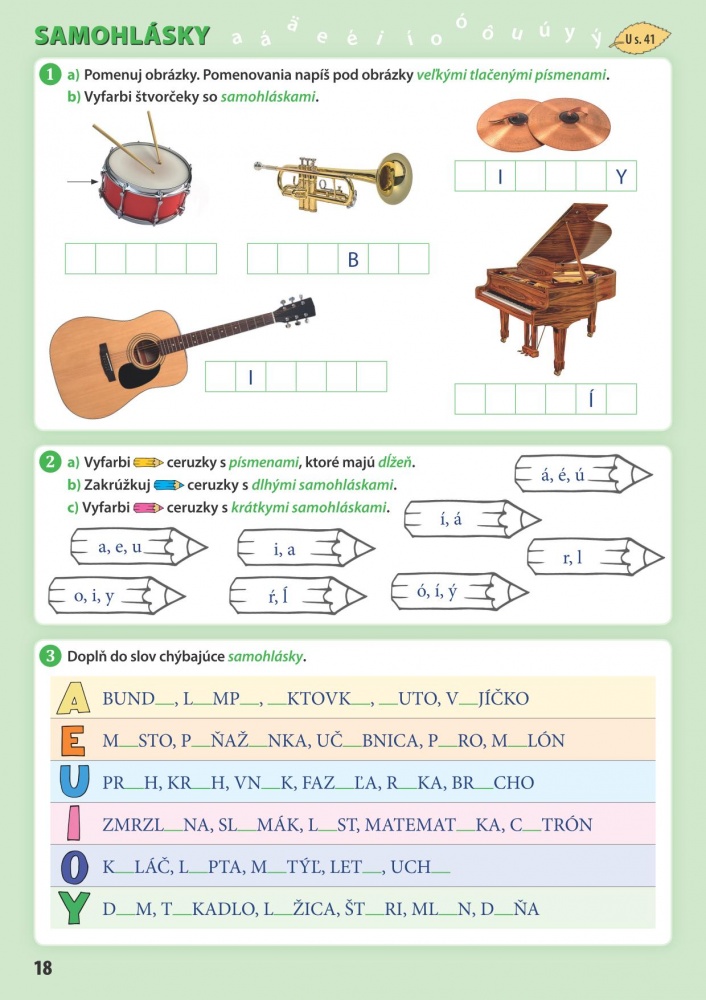






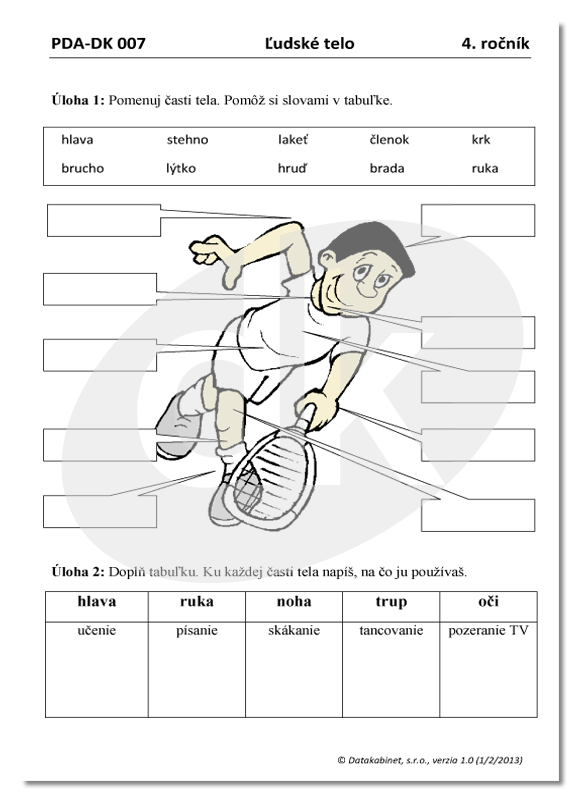








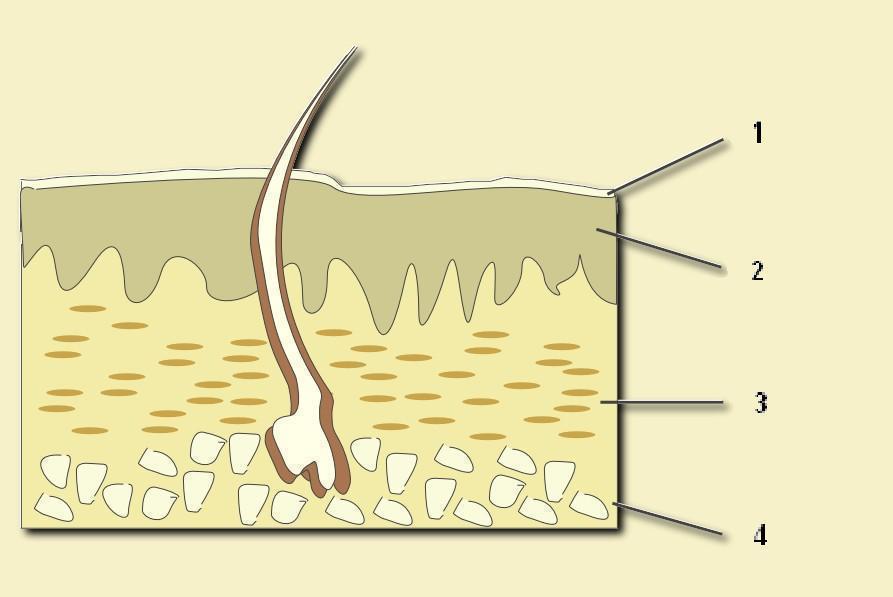




**Povrch a hrúbka kože**

Koža dospelého človeka má povrch 1,5 až 2m2. Z toho na hlavu pripadá 11%, na trup 36%, na horné končatiny 23%, a na dolné končatiny 30% z celkovej plochy. Váži v priemere 3 kg čo je 1/10 celkovej hmotnosti tela. Hrúbka sa pohybuje od 0,5 mm do 5 mm. Na miestach kde je vystavená menšiemu tlaku či namáhaniu je koža tenšia a na miestach ktoré sú vystavené výsokej námahe a opotrebovaniu je koža hrubšia. Koža sa stenčuje aj determináciou veku.

**Vplyv UV žiarenia na kožu**

****

Ekzém.

UV žiarenie je pre človeka potrebné kvôli syntéze [vitamínu D](https://sk.wikipedia.org/wiki/Vitam%C3%ADn_D). Na vytvorenie potrebného množstva však postačuje niekoľko desiatok minút denne . Nadmerné vystavovanie kože vplyvom slnečného žiarenia (UVA a UVB), vedie naopak k jej poškodeniu. UVA žiarenie zapríčiňuje starnutie kože a negatívne ovplyvňuje imunitný systém. Nadmerné vystavovanie kože UVB žiareniu (opaľovanie) vyvoláva spálenie kože (začervenanie). Pri intenzívnom a dlhodobom pôsobení môže viesť až k nádorom kože. Jedným zo spôsobov, ako ochrániť kožu pred negatívnym vplyvom UV žiarenia je používanie [ochranných prípravkov pred slnečným žiarením](https://sk.wikipedia.org/wiki/Ochrann%C3%BD_pr%C3%ADpravok_pred_slne%C4%8Dn%C3%BDm_%C5%BEiaren%C3%ADm).

**Farba kože**

Farba kože závisí od pigmentu a hrúbky pokožky a od stavu roztiahnutia ciev v zamši.

**Mrkvový koláč**

**[](https://www.toprecepty.cz/fotky/recepty/0024/mrkvovy-kolac-65689-1920-1080.jpg)**

**Ingrediencie**

* 1 a 1/2 pohára polohrubej múky Castello
* 1 pohár slnečnicového oleja Promienna
* 2 mrkvy
* 3 vajcia
* 1 a 1/2 pohára hnedého cukru
* 1 a 1/2 lyžičky kypriaceho prášku do pečiva Castello
* 4 lyžičky vanilínového cukru Castello
* 1 a 1/2 lyžičky jedlej sódy Castello
* 1 lyžička mletej škorice Mikado
* 1 pohár nadrobno nasekaných vlašských orechov Alesto
* 100 g smotanovej nátierky klasik Pilos
* 1/2 pohára práškového cukru Castello
* 50 g masla
* 1 lyžička šťavy z pomaranča
* 1 lyžička šťavy z pomaranča

## Postup

Vajcia dôkladne vymiešame s hnedým cukrom. Za stáleho miešania pridáme olej, múku zmiešanú s kypriacim práškom a jedlou sódou, 2 lyžičkami vanilínového cukru a škoricu. Na záver pridáme najemno nastrúhanú mrkvu a nasekané orechy (trochu orechov si necháme na ozdobenie koláča).

Masu vložíme do formy, ktorú sme si vytreli maslom a pečieme v rozohriatej rúre pri teplote 180°C približne 40 minút.

Zo smotanového syra, masla, práškového cukru, pomarančovej šťavy a 2 lyžičiek vanilínového cukru vyšľaháme hladký krém, ktorým cesto po vychladnutí potrieme. Na záver posypeme nasekanými orechmi.