

Kód žiaka:

Test (body)	
Diktát (body)	
Spolu bodov	
Hodnotenie	

Spolu bodov:

T – B - 2024

Zdravý životný štýl je kľúčom k tomu, aby sme sa cítili lepšie, boli plní energie a mohli dosiahnuť svoje ciele. Je to spôsob, ako sa starať o svoje telo a myseľ, aby sme žili plnohodnotný a šťastný život. Zdravá strava je základom zdravého života. Je dôležité jesť vyváženú stravu, **bohatú** na ovocie, zeleninu, celozrnné produkty, bielkoviny a zdravé tuky. Vyvarujte sa nadmernému príjmu rafinovaného cukru, soli a presýtených tukov. Udržujte sa hydratovaní pitím dostatku vody a vyhýbajte sa nadmernému konzumovaniu alkoholu a kofeínu. Pravidelná fyzická aktivita je kľúčom k udržaniu dobrej kondície a zdravia. Snažte sa cvičiť aspoň 150 minút týždenne aeróbnym cvičením, ako je chôdza, beh, plávanie alebo cyklistika. Môžete tiež zahrnúť silový tréning a cvičenie flexibility do svojho režimu. Kvalitný spánok je nevyhnutný pre regeneráciu tela a mysle. Snažte sa spať aspoň 7-8 hodín denne. Relaxačné techniky, ako je meditácia, joga, hlboké dýchanie a cvičenie, môžu pomôcť zmierniť stres a uvoľniť telo a myseľ. Dbajte na preventívnu starostlivosť a dodržiavajte odporúčané očkovania. Kvalitné medziľudské vzťahy a spoločenská interakcia sú dôležité pre psychické zdravie. Udržiavajte si blízke vzťahy s rodinou a priateľmi a venujte čas svojim záujmom a záľubám. Zdravý životný štýl nie je len o fyzickom zdraví, ale aj o duševnom pohodlí a celkovej kvalite života. Je to investícia do budúcnosti, ktorá nám umožňuje žiť dlhý, aktívny a šťastný život. Naučte sa vyvažovať svoje potreby a nároky a nájdete cestu k zdravému a šťastnému životnému štýlu.

1. Aké návyky môžu pomôcť zmierniť psychické napätie podľa textu? _____/1

a) konzumácia alkoholu a kofeínu b) relaxačné techniky ako meditácia a joga c) práca dlhé hodiny denne

2. Aký je význam prevencie v rámci zdravého životného štýlu podľa textu? _____/1

a) nie je potrebná, všetky choroby sú dôležité b) pomáha odhaliť problémy včas c) zvyšuje riziko chorôb

3. Dôsledne vypíš z textu údaj (píš slovom – nie číslom), ktorý stanovuje minimálnu týždennú hranicu cvičenia podľa odporúčania z textu: _____/0,5

.....

4. Uvedenú ukážku radíme do slohového postupu: _____/0,5

a) opisného b) náučného c) výkladového d) informačného

5. Slovné spojenie – spoločenská interakcia – by sa dalo voľne preložiť ako: _____/0,5

a) kontakt s inými b) manipulovanie iných c) lichotenie iným d) pohyb v skupine

6. V ktorej možnosti sú uvedené gramatické kategórie zodpovedajúce podčiarknutému slovesu?

a) 1. osoba, plurál, minulé čas b) 2. osoba, plurál, prítomný čas c) 2.osoba, singulár, prítomný čas _____/0,5

7. Koľko podstatných mien sa nachádza v prvej vete ukážky? _____/0,5

a) tri b) štyri c) päť d) šesť

8. Pre baladu sú typické znaky v možnosti: _____/0,5

a) neveršovaná forma, vtipná pointa b) tragický záver, veršovaná forma c) pochmúrnosť, mravné ponaučenie

9. Zvýraznenú časť textu môžeme považovať za: _____/0,5

a) epiteton b) personifikáciu c) metaforu d) prirovnanie

10. K podčiarknutému prídavnému menu v ukážke napíš antonymum /opozitum/ _____/0,5

11. Vyberte z ponúknutých možností dvojicu slov, ktoré sa v danom poradí významovo a štylisticky najlepšie hodia do príslušného textu ako celku. ____/0,5

Nesúťažný filmový festival býva dôležitý hlavne pre tie _____, ktorých tvorcovia si robia _____ na niektorú oskarovú nomináciu.

- a) filmy – nádeje
- b) divácke skupiny – záľusk
- c) námety – šance
- d) spoty – ambície

12. Riešte podľa vzoru a vyberte z možností tú, ktorá obsahuje vhodné slová na prázdne miesta: ____/0,5

vzor: TREST : ÚDEL = TMA : TEMNOTA

HOLD : _____ = CENA : _____

- a) pocta, výhra
- b) sláva, víťazstvo
- c) vina, medaila

13. Sofia si plánuje svoj deň. Musí ísť na angličtinu, do fitness centra, na nákup a tiež na stretnutie s kamoškou. Rozhodla sa končiť svoj deň nákupom, „fitko“ máva po angličtine. Tiež vie, že kávu s kamoškou absolvuje pred posilňovaním. V akom poradí navštívi Sofia tieto miesta? ____/1

- a) káva, angličtina, nákup, fitness
- b) angličtina, fitness, káva, nákup
- c) angličtina, káva, fitness, nákup
- d) fitness, káva, angličtina, nákup

14. Pracujte s tabuľkou!

Na ktorý typ školy pripadá najmenší počet dievčat na jednu triedu? ____/1

typ školy	Študujúcich	Z toho chlapcov	Počet tried
gymnázium	112	56	4
stredná priemyselná škola	135	108	5
obchodná akadémia	66	11	2
odborné učilište	236	104	8
umelecká škola	75	40	3

- a) gymnázium
- b) stredná priemyselná škola
- c) obchodná akadémia
- d) odborné učilište
- e) umelecká škola

15. Ktoré z uvedených slov možno doplniť na prázdne miesto tak, aby vznikla zmysluplná veta? ____/1

Veta: Všetci boli zdesení, ako chladnokrvne spáchal tento _____ podvod.

- a) bohapustý
- b) bohabojný
- c) bohumilý
- d) bohorovný

Zdravý životný štýl je kľúčom k tomu, aby sme sa cítili lepšie, boli plní energie a mohli dosiahnuť svoje ciele. Je to spôsob, ako sa starať o svoje telo a myseľ, aby sme žili plnohodnotný a šťastný život. Zdravá strava je základom zdravého života. Je dôležité jesť vyváženú stravu, **bohatú** na ovocie, zeleninu, celozrnné produkty, bielkoviny a zdravé tuky. **Vyvarujte sa** nadmernému príjmu rafinovaného cukru, soli a presýtených tukov. Udržujte sa hydratovaní pitím dostatku vody a vyhýbajte sa nadmernému konzumovaniu alkoholu a kofeínu. Pravidelná fyzická aktivita je kľúčom k udržaniu dobrej kondície a zdravia. Snažte sa cvičiť aspoň 150 minút týždenne aeróbnym cvičením, ako je chôdza, beh, plávanie alebo cyklistika. Môžete tiež zahrnúť silový tréning a cvičenie flexibility do svojho režimu. Kvalitný spánok je nevyhnutný pre regeneráciu tela a mysle. Snažte sa spať aspoň 7-8 hodín denne. Relaxačné techniky, ako je meditácia, joga, hlboké dýchanie a cvičenie, môžu pomôcť zmierniť stres a uvoľniť telo a myseľ. Dbajte na preventívnu starostlivosť a dodržiavajte odporúčané očkovania. Kvalitné medziľudské vzťahy a spoločenská interakcia sú dôležité pre psychické zdravie. Udržiavajte si blízke vzťahy s rodinou a priateľmi a venujte čas svojim záujmom a záľubám. Zdravý životný štýl nie je len o fyzickom zdraví, ale aj o duševnom pohodlí a celkovej kvalite života. Je to investícia do budúcnosti, ktorá nám umožňuje žiť dlhý, aktívny a šťastný život. Naučte sa vyvažovať svoje potreby a nároky a nájdete cestu k zdravému a šťastnému životnému štýlu.

1. Aké návyky môžu pomôcť zmierniť psychické napätie podľa textu? _____/1

- a) konzumácia alkoholu a kofeínu **b) relaxačné techniky ako meditácia a joga** c) práca dlhé hodiny denne

2. Aký je význam prevencie v rámci zdravého životného štýlu podľa textu? _____/1

- a) nie je potrebná, všetky choroby sú dôležité **b) pomáha odhaliť problémy včas** c) zvyšuje riziko chorôb

3. Dôsledne vypíš z textu údaj (píš slovom – nie číslom), ktorý stanovuje minimálnu týždennú hranicu cvičenia podľa odporúčania z textu: _____/0,5

.....**stopäťdesiat (minút)**.....

4. Uvedenú ukážku radíme do slohového postupu: _____/0,5

- a) opisného b) náučného **c) výkladového** d) informačného

5. Slovné spojenie – spoločenská interakcia – by sa dalo voľne preložiť ako: _____/ 0,5

- a) kontakt s inými** b) manipulovanie iných c) lichotenie iným d) pohyb v skupine

6. V ktorej možnosti sú uvedené gramatické kategórie zodpovedajúce podčiarknutému slovesu?

- a) 1. osoba, plurál, minulý čas **b) 2. osoba, plurál, prítomný čas** c) 2.osoba, singulár, prítomný čas _____/0,5

7. Koľko podstatných mien sa nachádza v prvej vete ukážky? _____/0,5

- a) tri **b) štyri** c) päť d) šesť

8. Pre baladu sú typické znaky v možnosti: _____/0,5

- a) neveršovaná forma, vtipná pointa **b) tragický záver, veršovaná forma** c) pochmúrnosť, mravné ponaučenie

9. Zvýraznenú časť textu môžeme považovať za: _____/0,5

- a) epiteton b) personifikáciu **c) metaforu** d) prirovnanie

10. K podčiarknutému prídavnému menu v ukážke napíš antonymum /opozitum/**chudobnú**..... _____/0,5

11. Vyberte z ponúknutých možností dvojicu slov, ktoré sa v danom poradí významovo a štylisticky najlepšie hodia do príslušného textu ako celku. ____/0,5

Nesúťažný filmový festival býva dôležitý hlavne pre tie _____, ktorých tvorcovia si robia _____ na niektorú oskarovú nomináciu.

a) filmy – nádeje

b) divácke skupiny – záľusk

c) námety – šance

d) spoty – ambície

12. Riešte podľa vzoru a vyberte z možností tú, ktorá obsahuje vhodné slová na prázdne miesta: ____/0,5

vzor: TREST : ÚDEL = TMA : TEMNOTA

HOLD : _____ = CENA : _____

a) pocta, výhra

b) sláva, víťazstvo

c) vina, medaila

13. Sofia si plánuje svoj deň. Musí ísť na angličtinu, do fitness centra, na nákup a tiež na stretnutie s kamoškou. Rozhodla sa končiť svoj deň nákupom, „fitko“ máva po angličtine. Tiež vie, že kávu s kamoškou absolvuje pred posilňovaním. V akom poradí navštívi Sofia tieto miesta? ____/1

a) káva, angličtina, nákup, fitness

b) angličtina, fitness, káva, nákup

c) angličtina, káva, fitness, nákup

d) fitness, káva, angličtina, nákup

14. Pracujte s tabuľkou!

Na ktorý typ školy pripadá najmenší počet dievčat na jednu triedu?

____/1

typ školy	Študentov	Z toho chlapcov	Počet tried
gymnázium	112	56	4
stredná priemyselná škola	135	108	5
obchodná akadémia	66	11	2
odborné učilište	236	104	8
umelecká škola	75	40	3

b) gymnázium

b) stredná priemyselná škola

c) obchodná akadémia

d) odborné učilište

e) umelecká škola

15. Ktoré z uvedených slov možno doplniť na prázdne miesto tak, aby vznikla zmysluplná veta? ____/1

Veta: Všetci boli zdesení, ako chladnokrvne spáchal tento _____ podvod.

a) bohapustý

b) bohabojný

c) bohumilý

d) bohorovný