



**Školní vzdělávací program**

# **Masér sportovní a rekondiční**

Školní vzdělávací program Masér sportovní a rekondiční zpracovaný  
podle rámcového vzdělávacího programu pro obor vzdělání  
**69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční**



# Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická České Budějovice, Husova 3

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

---

## Obsah

1	Úvodní identifikační údaje .....	6
1.1	Název a adresa školy .....	6
1.2	Zřizovatel.....	6
1.3	Název školního vzdělávacího programu .....	6
1.4	Kód a název oboru vzdělání .....	6
1.5	Stupeň poskytovaného vzdělání .....	6
1.6	Délka a forma vzdělávání.....	6
1.7	Platnost dokumentu .....	7
1.8	Vyjádření školské rady .....	7
2	Profil absolventa.....	8
2.1	Název a adresa školy, zřizovatel .....	8
2.2	Název ŠVP, kód a název oboru vzdělání; platnost.....	8
2.3	Popis uplatnění absolventa v praxi .....	8
2.4	Kompetence absolventa.....	8
2.5	Způsob ukončení vzdělávání a potvrzení dosaženého vzdělání, stupeň dosaženého vzdělání .....	20
3	Charakteristika školního vzdělávacího programu .....	21
3.1	Identifikační údaje .....	21
3.2	Popis celkového pojetí vzdělávání .....	21
3.3	Organizace výuky .....	21
3.4	Způsob hodnocení žáků.....	22
3.5	Vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a žáků nadaných .....	22
3.6	Realizace bezpečnosti a ochrany zdraví při práci a požární prevence .....	25
3.7	Podmínky pro přijímání ke vzdělávání .....	26
3.8	Způsob ukončení vzdělávání .....	26

---

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

---

4	Učební plán .....	27
5	Přehled rozpracování obsahu vzdělávání v RVP do ŠVP .....	28
6	Učební osnovy .....	29
6.1	Český jazyk a literatura.....	30
6.2	Anglický jazyk I.....	42
6.3	Německý jazyk II.....	56
6.4	Latinský jazyk.....	68
6.5	Občanská nauka .....	73
6.6	Dějepis .....	82
6.7	Matematika .....	88
6.8	Fyzika.....	97
6.9	Chemie .....	103
6.10	Biologie.....	108
6.11	Informační a komunikační technologie .....	113
6.12	Tělesná výchova .....	120
6.13	Ekonomika .....	132
6.14	Somatologie a kineziologie.....	138
6.15	Obchodní korespondence.....	149
6.16	Psychologie a péče o klienta .....	154
6.17	Hygiena a epidemiologie .....	164
6.18	První pomoc .....	171
6.19	Výchova ke zdraví .....	179
6.20	Klinická propedeutika pro maséry .....	186
6.21	Fyzikální rekondice.....	193
6.22	Zdravotní tělesná výchova .....	201

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

---

6.23	Rekondice a regenerace .....	208
6.24	Masáže .....	218
6.25	Masáže – praxe .....	232
6.26	Odborná praxe .....	241
7	Personální a materiální zabezpečení vzdělávání .....	248
7.1	Materiální zajištění výuky .....	248
7.2	Personální zajištění výuky .....	249
8	Charakteristika spolupráce se sociálními partnery .....	250

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

---

## **1 Úvodní identifikační údaje**

---

### **1.1 Název a adresa školy**

Oficiální název školy: Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická, České Budějovice, Husova 3

Adresa školy: Husova 3, 371 60 České Budějovice, Česká republika

Právní forma: příspěvková organizace

IČO: 00582239

REDIZO: 600 019 578

IZO: 110 030 494

Ředitel školy: PhDr. Karel Štix

Telefon: 387 023 011

Fax: 387 319 062

E-mail: [skola@szscb.cz](mailto:skola@szscb.cz)

Internetová stránka: <http://szscb.wz.cz>

### **1.2 Zřizovatel**

Název: Jihočeský kraj

Adresa: U Zimního stadionu 1952/2, 370 76 České Budějovice

Telefon: 386 720 111

Fax: 386 359 048

Internetová stránka: <http://www.kraj-jihocesky.cz>

### **1.3 Název školního vzdělávacího programu**

Školní vzdělávací program Masér sportovní a rekondiční zpracovaný podle rámcového vzdělávacího programu pro obor vzdělání 69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční

### **1.4 Kód a název oboru vzdělání**

69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční

### **1.5 Stupeň poskytovaného vzdělání**

Střední vzdělání s maturitní zkouškou

### **1.6 Délka a forma vzdělávání**

Obor vzdělání lze realizovat v těchto formách vzdělávání:

- 4 roky v denní formě vzdělávání

# **Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

---

## **1.7 Platnost dokumentu**

od 1. 9. 2023

.....  
PhDr. Karel Štix  
ředitel  
Střední zdravotnické školy  
a Vyšší odborné školy zdravotnické,  
České Budějovice, Husova 3

## **1.8 Vyjádření školské rady**

Školská rada Střední zdravotnické školy a Vyšší odborné školy zdravotnické, České Budějovice, Husova 3 projednala dne 31. 8. 2023 Školní vzdělávací program Masér sportovní a rekondiční zpracovaný podle rámcového vzdělávacího programu Masér sportovní a rekondiční a souhlasí s výukou podle tohoto dokumentu počínaje prvním ročníkem od školního roku 2023/2024.

.....  
Mgr. Pavel Chalupa  
předseda  
Školské rady Střední zdravotnické školy  
a Vyšší odborné školy zdravotnické,  
České Budějovice, Husova 3

## **2 Profil absolventa**

---

### **2.1 Název a adresa školy, zřizovatel**

Oficiální název školy: Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická, České Budějovice, Husova 3

Adresa školy: Husova 3, 371 60 České Budějovice, Česká republika

Zřizovatel: Jihočeský kraj, U Zimního stadionu 1952/2, 370 76 České Budějovice

### **2.2 Název ŠVP, kód a název oboru vzdělání; platnost**

Název ŠVP: Masér sportovní a rekondiční

Kód a název oboru vzdělání: 69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční

Platnost: od 1. 9. 2023

### **2.3 Popis uplatnění absolventa v praxi**

Absolvent se uplatní v povoláních masér při poskytování profesionálních masérských služeb v provozovnách, studiích a salonech. Bude poskytovat poradenské služby z hlediska péče o tělo, správné životosprávy a zdravého životního stylu.

### **2.4 Kompetence absolventa**

Vzdělávání v oboru směřuje v souladu s cíli středního odborného vzdělávání k tomu, aby si žáci vytvořili, v návaznosti na základní vzdělávání a na úrovni odpovídající jejich schopnostem a studijním předpokladům, následující klíčové a odborné kompetence.

#### **2.4.1 Klíčové kompetence**

##### ***Kompetence k učení***

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni efektivně se učit, vyhodnocovat dosažené výsledky a pokrok a reálně si stanovovat potřeby a cíle svého dalšího vzdělávání, tzn. že absolventi by měli:

1. *mít pozitivní vztah k učení a vzdělávání;*
2. *ovládat různé techniky učení, umět si vytvořit vhodný studijní režim a podmínky;*
3. *uplatňovat různé způsoby práce s textem (zvl. studijní a analytické čtení), umět efektivně vyhledávat a zpracovávat informace; být čtenářsky gramotný;*
4. *s porozuměním poslouchat mluvené projevy (např. výklad, přednášku, proslov aj.), pořizovat si poznámky;*
5. *využívat ke svému učení různé informační zdroje, včetně zkušeností svých i jiných lidí;*
6. *sledovat a hodnotit pokrok při dosahování cílů svého učení, přijímat hodnocení výsledků svého učení od jiných lidí;*
7. *znát možnosti svého dalšího vzdělávání, zejména v oboru a povolání.*



# Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická České Budějovice, Husova 3

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

Číslo klíčové kompetence	Český jazyk a literatura	Anglický jazyk	Německý jazyk	Latinský jazyk	Občanská nauka	Dějepis	Matematika	Fyzika	Chemie	Biologie	Informační a komunikační technologie	Tělesná výchova	Ekonomika	Somatologie a kineziologie	Obchodní korespondence	Psychologie a péče o klienta	Ochrana veřejného zdraví	První pomoc	Výchova ke zdraví	Klinická propedeutika pro maséry	Fyzikální rekondice	Zdravotní tělesná výchova	Rekondice a regenerace	Masáže
1	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
2	X	X	X	X	X	X	X						X	X	X	X								
3	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			X	X	X	X								
4	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X				
5	X	X			X	X		X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			X
6		X				X		X				X	X	X	X	X		X			X			X
7		X								X				X	X	X	X	X		X	X	X	X	X

## Kompetence k řešení problémů

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni samostatně řešit běžné pracovní i mimopracovní problémy, tzn. že absolventi by měli:

1. porozumět zadání úkolu nebo určit jádro problému, získat informace potřebné k řešení problému, navrhnout způsob řešení, popř. varianty řešení, a zdůvodnit jej, vyhodnotit a ověřit správnost zvoleného postupu a dosažené výsledky;
2. uplatňovat při řešení problémů různé metody myšlení (logické, matematické, empirické) a myšlenkové operace;
3. volit prostředky a způsoby (pomůcky, studijní literaturu, metody a techniky) vhodné pro splnění jednotlivých aktivit, využívat zkušeností a vědomostí nabytých dříve;
4. spolupracovat při řešení problémů s jinými lidmi (týmové řešení).

Číslo klíčové kompetence	Český jazyk a literatura	Anglický jazyk	Německý jazyk	Latinský jazyk	Občanská nauka	Dějepis	Matematika	Fyzika	Chemie	Biologie	Informační a komunikační technologie	Tělesná výchova	Ekonomika	Somatologie a kineziologie	Obchodní korespondence	Psychologie a péče o klienta	Ochrana veřejného zdraví	První pomoc	Výchova ke zdraví	Klinická propedeutika pro maséry	Fyzikální rekondice	Zdravotní tělesná výchova	Rekondice a regenerace	Masáže
1	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
2				X			X	X	X		X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
3	X	X		X	X	X		X	X	X			X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X
4	X	X		X	X						X	X	X	X		X	X	X		X	X	X	X	X

# Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická České Budějovice, Husova 3

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

## Komunikativní kompetence

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni vyjadřovat se v písemné i ústní formě v různých učebních, životních i pracovních situacích, tzn. že absolventi by měli:

1. vyjadřovat se přiměřeně účelu jednání a komunikační situaci v projevech mluvených i psaných a vhodně se prezentovat;
2. formulovat své myšlenky srozumitelně a souvisle, v písemné podobě přehledně a jazykově správně;
3. účastnit se aktivně diskusí, formulovat a obhajovat své názory a postoje;
4. zpracovávat administrativní písemnosti, pracovní dokumenty i souvislé texty na běžná i odborná témata;
5. dodržovat jazykové a stylistické normy i odbornou terminologii;
6. zaznamenávat písemně podstatné myšlenky a údaje z textů a projevů jiných lidí (přednášek, diskusí, porad apod.);
7. vyjadřovat se a vystupovat v souladu se zásadami kultury projevu a chování;
8. dosáhnout jazykové způsobilosti potřebné pro komunikaci v cizojazyčném prostředí nejméně v jednom cizím jazyce;
9. dosáhnout jazykové způsobilosti potřebné pro pracovní uplatnění podle potřeb a charakteru příslušné odborné kvalifikace (např. porozumět běžné odborné terminologii a pracovním pokynům v písemné i ústní formě);
10. chápat výhody znalosti cizích jazyků pro životní i pracovní uplatnění, být motivováni k prohlubování svých jazykových dovedností v celoživotním učení.

Číslo klíčové kompetence	Český jazyk a literatura	Anglický jazyk	Německý jazyk	Latinský jazyk	Občanská nauka	Dějepis	Matematika	Fyzika	Chemie	Biologie	Informační a komunikační technologie	Tělesná výchova	Ekonomika	Somatologie a kineziologie	Obchodní korespondence	Psychologie a péče o klienta	Ochrana veřejného zdraví	První pomoc	Výchova ke zdraví	Klinická propedeutika pro maséry	Fyzikální rekondice	Zdravotní tělesná výchova	Rekondice a regenerace	Masáže
1	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
2	X	X	X	X	X	X	X	X		X			X		X	X		X						
3	X	X			X								X			X		X						
4	X	X											X		X	X								
5	X	X	X	X	X								X		X	X		X						
6	X	X			X					X			X		X	X								
7	X	X		X	X					X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X
8		X														X		X						
9		X		X																				
10		X	X	X																				

# Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická České Budějovice, Husova 3

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

## Personální a sociální kompetence

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli připraveni stanovovat si na základě poznání své osobnosti přiměřené cíle osobního rozvoje v oblasti zájmové i pracovní, pečovat o své zdraví, spolupracovat s ostatními a přispívat k utváření vhodných mezilidských vztahů, tzn. že absolventi by měli:

1. posuzovat reálně své fyzické a duševní možnosti, odhadovat důsledky svého jednání a chování v různých situacích;
2. stanovovat si cíle a priority podle svých osobních schopností, zájmové a pracovní orientace a životních podmínek;
3. reagovat adekvátně na hodnocení svého vystupování a způsobu jednání ze strany jiných lidí, přijímat radu i kritiku;
4. ověřovat si získané poznatky, kriticky zvažovat názory, postoje a jednání jiných lidí;
5. mít odpovědný vztah ke svému zdraví, pečovat o svůj fyzický i duševní rozvoj, být si vědomi důsledků nezdravého životního stylu a závislosti;
6. adaptovat se na měnící se životní a pracovní podmínky a podle svých schopností a možností je pozitivně ovlivňovat, být připraveni řešit své sociální i ekonomické záležitosti, být finančně gramotní;
7. pracovat v týmu a podílet se na realizaci společných pracovních a jiných činností;
8. přijímat a odpovědně plnit svěřené úkoly;
9. podněcovat práci týmu vlastními návrhy na zlepšení práce a řešení úkolů, nezaujatě zvažovat návrhy druhých;
10. přispívat k vytváření vstřícných mezilidských vztahů a k předcházení osobním konfliktům, nepodléhat předsudkům a stereotypům v přístupu k druhým.

Číslo klíčové kompetence	Český jazyk a literatura	Anglický jazyk	Německý jazyk	Latinský jazyk	Občanská nauka	Dějepis	Matematika	Fyzika	Chemie	Biologie	Informační a komunikační technologie	Tělesná výchova	Ekonomika	Somatologie a kineziologie	Obchodní korespondence	Psychologie a péče o klienta	Ochrana veřejného zdraví	První pomoc	Výchova ke zdraví	Klinická propedeutika pro maséry	Fyzikální rekondice	Zdravotní tělesná výchova	Rekondice a regenerace	Masáže
1		X			X							X	X			X		X				X	X	X
2		X										X	X	X		X	X	X		X		X	X	X
3		X		X		X						X	X			X		X			X	X	X	X
4		X			X			X					X			X		X			X	X	X	X
5										X		X	X	X		X	X			X				
6					X								X			X								
7	X	X	X		X							X				X		X			X	X	X	X
8	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
9	X	X			X								X			X		X			X	X	X	X
10	X	X			X							X	X	X		X	X	X		X		X	X	X

# Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická České Budějovice, Husova 3

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

## Občanské kompetence a kulturní povědomí

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi uznávali hodnoty a postoje podstatné pro život v demokratické společnosti a dodržovali je, jednali v souladu s udržitelným rozvojem a podporovali hodnoty národní, evropské i světové kultury, tzn. že absolventi by měli:

1. *jednat odpovědně, samostatně a iniciativně nejen ve vlastním zájmu, ale i ve veřejném zájmu;*
2. *dodržovat zákony, respektovat práva a osobnost druhých lidí (popř. jejich kulturní specifika), vystupovat proti nesnášenlivosti, xenofobii a diskriminaci;*
3. *jednat v souladu s morálními principy a zásadami společenského chování, přispívat k uplatňování hodnot demokracie;*
4. *uvědomovat si – v rámci plurality a multikulturního soužití – vlastní kulturní, národní a osobnostní identitu, přistupovat s aktivní tolerancí k identitě druhých;*
5. *zajímat se aktivně o politické a společenské dění u nás a ve světě;*
6. *chápat význam životního prostředí pro člověka a jednat v duchu udržitelného rozvoje;*
7. *uznávat hodnotu života, uvědomovat si odpovědnost za vlastní život a spoluodpovědnost při zabezpečování ochrany života a zdraví ostatních;*
8. *uznávat tradice a hodnoty svého národa, chápat jeho minulost i současnost v evropském a světovém kontextu;*
9. *podporovat hodnoty místní, národní, evropské i světové kultury a mít k nim vytvořen pozitivní vztah.*

Číslo klíčové kompetence	Český jazyk a literatura	Anglický jazyk	Německý jazyk	Latinský jazyk	Občanská nauka	Dějepis	Matematika	Fyzika	Chemie	Biologie	Informační a komunikační technologie	Tělesná výchova	Ekonomika	Somatologie a kineziologie	Obchodní korespondence	Psychologie a péče o klienta	Ochrana veřejného zdraví	První pomoc	Výchova ke zdraví	Klinická propedeutika pro maséry	Fyzikální rekondice	Zdravotní tělesná výchova	Rekondice a regenerace	Masáže
1		X			X								X		X	X		X			X	X	X	X
2					X								X			X		X				X	X	X
3					X							X	X			X		X				X	X	X
4		X	X		X	X										X		X		X		X	X	X
5					X								X			X								
6					X				X	X		X		X		X	X		X	X	X	X	X	X
7					X					X		X		X		X	X	X	X	X				
8	X		X		X	X										X								
9	X	X			X	X										X								

# Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická České Budějovice, Husova 3

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

## Kompetence k pracovnímu uplatnění a podnikatelským aktivitám

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni optimálně využívat svých osobnostních a odborných předpokladů pro úspěšné uplatnění ve světě práce, pro budování a rozvoj své profesní kariéry a s tím související potřebu celoživotního učení, tzn. že absolventi by měli:

1. mít odpovědný postoj k vlastní profesní budoucnosti, a tedy i vzdělávání; uvědomovat si význam celoživotního učení a být připraveni přizpůsobovat se měnícím se pracovním podmínkám;
2. mít přehled o možnostech uplatnění na trhu práce v daném oboru; cílevědomě a zodpovědně rozhodovat o své budoucí profesní a vzdělávací dráze;
3. mít reálnou představu o pracovních, platových a jiných podmínkách v oboru a o požadavcích zaměstnavatelů na pracovníky a umět je srovnávat se svými představami a předpoklady;
4. umět získávat a vyhodnocovat informace o pracovních i vzdělávacích příležitostech, využívat poradenských a zprostředkovatelských služeb jak z oblasti světa práce, tak vzdělávání;
5. vhodně komunikovat s potenciálními zaměstnavateli, prezentovat svůj odborný potenciál a své profesní cíle;
6. znát obecná práva a povinnosti zaměstnavatelů a pracovníků;
7. rozumět podstatě a principům podnikání, mít představu o právních, ekonomických, administrativních, osobnostních a etických aspektech soukromého podnikání; dokázat vyhledávat a posuzovat podnikatelské příležitosti v souladu s realitou tržního prostředí, svými předpoklady a dalšími možnostmi.

Číslo klíčové kompetence	Český jazyk a literatura	Anglický jazyk	Německý jazyk	Latinský jazyk	Občanská nauka	Dějepis	Matematika	Fyzika	Chemie	Biologie	Informační a komunikační technologie	Tělesná výchova	Ekonomika	Somatologie a kineziologie	Obchodní korespondence	Psychologie a péče o klienta	Ochrana veřejného zdraví	První pomoc	Výchova ke zdraví	Klinická propedeutika pro maséry	Fyzikální rekondice	Zdravotní tělesná výchova	Rekondice a regenerace	Masáže
1			X										X	X	X	X	X	X		X				X
2					X								X			X								X
3					X								X			X								X
4					X								X			X								X
5	X												X		X	X								X
6					X								X		X									X
7													X		X									X

## Matematické kompetence

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni funkčně využívat matematické dovednosti v různých životních situacích, tzn. že absolventi by měli:

1. správně používat a převádět běžné jednotky;
2. používat pojmy kvantifikujícího charakteru;

# Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická České Budějovice, Husova 3

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

3. provádět reálný odhad výsledku řešení dané úlohy;
4. nacházet vztahy mezi jevy a předměty při řešení praktických úkolů, umět je vymezit, popsat a správně využít pro dané řešení;
5. číst a vytvářet různé formy grafického znázornění (tabulky, diagramy, grafy, schémata apod.);
6. aplikovat znalosti o základních tvarech předmětů a jejich vzájemné poloze v rovině i prostoru;
7. efektivně aplikovat matematické postupy při řešení různých praktických úkolů v běžných situacích.

Číslo klíčové kompetence	Český jazyk a literatura	Anglický jazyk	Německý jazyk	Latinský jazyk	Občanská nauka	Dějepis	Matematika	Fyzika	Chemie	Biologie	Informační a komunikační technologie	Tělesná výchova	Ekonomika	Somatologie a kineziologie	Obchodní korespondence	Psychologie a péče o klienta	Ochrana veřejného zdraví	První pomoc	Výchova ke zdraví	Klinická propedeutika pro maséry	Fyzikální rekondice	Zdravotní tělesná výchova	Rekondice a regenerace	Masáže
1							X	X	X												X			
2							X	X																
3							X	X	X				X											
4							X	X					X								X			
5					X		X	X					X		X									
6							X	X					X								X			
7							X	X					X								X			

## **Kompetence využívat prostředky informačních a komunikačních technologií a pracovat s informacemi**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi pracovali s osobním počítačem a jeho základním a aplikačním programovým vybavením, ale i s dalšími prostředky ICT a využívali adekvátní zdroje informací a efektivně pracovali s informacemi, tzn. absolventi by měli:

1. pracovat s osobním počítačem a dalšími prostředky informačních a komunikačních technologií;
2. pracovat s běžným základním a aplikačním programovým vybavením;
3. učit se používat nové aplikace;
4. komunikovat elektronickou poštou a využívat další prostředky online a offline komunikace;
5. získávat informace z otevřených zdrojů, zejména pak s využitím celosvětové sítě Internet;
6. pracovat s informacemi z různých zdrojů nesenými na různých médiích (tištěných, elektronických, audiovizuálních), a to i s využitím prostředků informačních a komunikačních technologií;

# Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická České Budějovice, Husova 3

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

7. uvědomovat si nutnost posuzovat rozdílnou věrohodnost různých informačních zdrojů a kriticky přistupovat k získaným informacím, být mediálně gramotní.

Číslo klíčové kompetence	Český jazyk a literatura	Anglický jazyk	Německý jazyk	Latinský jazyk	Občanská nauka	Dějepis	Matematika	Fyzika	Chemie	Biologie	Informační a komunikační technologie	Tělesná výchova	Ekonomika	Somatologie a kineziologie	Obchodní korespondence	Psychologie a péče o klienta	Ochrana veřejného zdraví	První pomoc	Výchova ke zdraví	Klinická propedeutika pro maséry	Fyzikální rekondice	Zdravotní tělesná výchova	Rekondice a regenerace	Masáže
1		X				X					X		X		X	X								X
2		X									X				X	X								X
3											X		X		X									X
4		X									X				X									
5	X	X	X		X	X					X		X	X	X		X		X	X				
6	X	X		X	X	X					X		X		X	X		X	X	X				
7	X	X		X	X	X					X		X		X	X								

## 2.4.2 Odborné kompetence

a) Vykonávat odborné činnosti při poskytování masérských služeb, tzn. aby absolventi:

1. volili vhodný druh a postup masáže v souladu s požadavky a zdravotním stavem klienta, technologickými postupy a novými vědeckými poznatky;
2. obsluhovali dokonale přístrojové vybavení provozovny a prováděli běžnou údržbu používaných zařízení a pomůcek;
3. poskytovali poradenskou službu, propagovali nové postupy a přípravky pro masérské služby a doporučovali zdravý životní styl;
4. dodržovali pracovní kázeň, samostatně organizovali svou práci;
5. vedli kartotéku klientů;
6. sledovali nové předpisy vztahující se k jejich činnosti – zákony, vyhlášky, předpisy, novelu stávajících předpisů;
7. zvyšovali soustavně svou odbornou úroveň studiem odborné literatury a časopisů a návštěvami odborných kurzů, seminářů a předváděcích akcí.

Číslo klíčové kompetence	Český jazyk a literatura	Anglický jazyk	Německý jazyk	Latinský jazyk	Občanská nauka	Dějepis	Matematika	Fyzika	Chemie	Biologie	Informační a komunikační technologie	Tělesná výchova	Ekonomika	Somatologie a kineziologie	Obchodní korespondence	Psychologie a péče o klienta	Ochrana veřejného zdraví	První pomoc	Výchova ke zdraví	Klinická propedeutika pro maséry	Fyzikální rekondice	Zdravotní tělesná výchova	Rekondice a regenerace	Masáže

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

1																					X
2																		X		X	X
3																			X	X	X
4																				X	X
5																					X
6														X							
7												X			X					X	X

b) Volit a používat přípravky v souladu s technologickými postupy, tzn. aby absolventi:

1. volili vhodné přípravky podle jejich vlastností a možností použití;
2. bezpečně manipulovali s přípravky a volili vhodné podmínky a způsoby jejich uskladnění;
3. dodržovali správné dávkování přípravků a způsoby bezpečné likvidace po skončení jejich životnosti;
4. sledovali průběžně nabídku nových přípravků a možnosti jejich použití a vhodným způsobem je doporučovali klientům.

1	Číslo klíčové kompetence
2	Český jazyk a literatura
3	Anglický jazyk
4	Německý jazyk
5	Latinský jazyk
6	Občanská nauka
7	Dějepis
8	Matematika
9	Fyzika
10	Chemie
11	Biologie
12	Informační a komunikační technologie
13	Tělesná výchova
14	Ekonomika
15	Somatologie a kineziologie
16	Obchodní korespondence
17	Psychologie a péče o klienta
18	Ochrana veřejného zdraví
19	První pomoc
20	Výchova ke zdraví
21	Klinická propedeutika pro maséry
22	Fyzikální rekondice
23	Zdravotní tělesná výchova
24	Rekondice a regenerace
25	Masáž

c) Uplatňovat zdravotní hlediska a zásady hygieny při poskytování masérských služeb, tzn. aby absolventi:

1. *udržovali pracoviště čisté, esteticky upravené a účelně zařízené;*
2. *posuzovali možnost poskytnutí masérských služeb z hlediska aktuálního zdravotního stavu klienta a rozhodovali, kdy zdravotní stav klienta vyžaduje návštěvu lékaře;*
3. *důsledně dodržovali zdravotně-hygienické předpisy a zásady osobní a provozní hygieny.*



# Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická České Budějovice, Husova 3

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

Číslo klíčové kompetence	Český jazyk a literatura	Anglický jazyk	Německý jazyk	Latinský jazyk	Občanská nauka	Dějepis	Matematika	Fyzika	Chemie	Biologie	Informační a komunikační technologie	Tělesná výchova	Ekonomika	Somatologie a kineziologie	Obchodní korespondence	Psychologie a péče o klienta	Ochrana veřejného zdraví	První pomoc	Výchova ke zdraví	Klinická propedeutika pro maséry	Fyzikální rekondice	Zdravotní tělesná výchova	Rekondice a regenerace	Masáže
1																X	X					X	X	X
2																					X	X	X	X
3																X				X	X	X	X	

d) Jednat s klienty, spolupracovníky a obchodními partnery, tzn. aby absolventi:

1. vystupovali profesionálně a kultivovaně ve vztahu ke klientům, spolupracovníkům a obchodním partnerům;
2. vhodně navazovali kontakt s klienty, uměli s nimi hovořit a naslouchat jim;
3. řešili nezvyklé a problémové situace ve styku s klienty, spolupracovníky i obchodními partnery;
4. uměli se vyrovnat se stresovými situacemi, regulovali své chování, aby nedocházelo ke konfliktům a napětí mezi lidmi, pečovali o své duševní zdraví;
5. pečovali soustavně o rozvoj své osobnosti, o svůj vzhled a osobní hygienu.

Číslo klíčové kompetence	Český jazyk a literatura	Anglický jazyk	Německý jazyk	Latinský jazyk	Občanská nauka	Dějepis	Matematika	Fyzika	Chemie	Biologie	Informační a komunikační technologie	Tělesná výchova	Ekonomika	Somatologie a kineziologie	Obchodní korespondence	Psychologie a péče o klienta	Ochrana veřejného zdraví	První pomoc	Výchova ke zdraví	Klinická propedeutika pro maséry	Fyzikální rekondice	Zdravotní tělesná výchova	Rekondice a regenerace	Masáže
1															X	X						X	X	X
2																X						X	X	X
3															X	X						X	X	X
4																X			X					
5																X						X	X	X

e) Vykonávat obchodně-podnikatelské aktivity v masérských službách, tzn. aby absolventi:

1. využívali marketingové nástroje k prezentaci firmy a nabídce masérských služeb, organizovali průzkum trhu a výsledky vyhodnocovali a aplikovali;
2. orientovali se v ekonomicko-právním zabezpečení provozu;
3. sjednávali nákup přípravků používaných při poskytování masérských služeb;
4. zhotovovali ceníky úkonů a kalkulovali spotřebu a prodejní cenu nabízených přípravků;

# Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická České Budějovice, Husova 3

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

5. vyhotovovali obchodní písemnosti v souladu s normalizovanou úpravou;
6. používali počítačové programy pro vedení kartotéky a výkon dalších administrativních prací.

Číslo klíčové kompetence	Český jazyk a literatura	Anglický jazyk	Německý jazyk	Latinský jazyk	Občanská nauka	Dějepis	Matematika	Fyzika	Chemie	Biologie	Informační a komunikační technologie	Tělesná výchova	Ekonomika	Somatologie a kineziologie	Obchodní korespondence	Psychologie a péče o klienta	Ochrana veřejného zdraví	První pomoc	Výchova ke zdraví	Klinická propedeutika pro maséry	Fyzikální rekondice	Zdravotní tělesná výchova	Rekondice a regenerace	Masáže
1															X									
2															X									
3															X									
4															X									
5															X									
6															X									

f) Dbát na bezpečnost práce a ochranu zdraví při práci, tzn. aby absolventi:

1. chápali bezpečnost práce jako nedílnou součást péče o zdraví své i spolupracovníků (i dalších osob vyskytujících se na pracovištích, např. klientů, zákazníků, návštěvníků) i jako součást řízení jakosti a jednu z podmínek získání či udržení certifikátu jakosti podle příslušných norem;
2. znali a dodržovali základní právní předpisy týkající se bezpečnosti a ochrany zdraví při práci a požární prevence;
3. osvojili si zásady a návyky bezpečné a zdraví neohrožující pracovní činnosti včetně zásad ochrany zdraví při práci u zařízení se zobrazovacími jednotkami (monitory, displeji apod.), rozpoznali možnost nebezpečí úrazu nebo ohrožení zdraví a byli schopni zajistit odstranění závad a možných rizik;
4. znali systém péče o zdraví pracujících (včetně preventivní péče, uměli uplatňovat nároky na ochranu zdraví v souvislosti s prací, nároky vzniklé úrazem nebo poškozením zdraví v souvislosti s vykonáváním práce);
5. byli vybaveni vědomostmi o zásadách poskytování první pomoci při náhlém onemocnění nebo úrazu a dokázali první pomoc sami poskytnout.

# Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická České Budějovice, Husova 3

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

Číslo klíčové kompetence	Český jazyk a literatura	Anglický jazyk	Německý jazyk	Latinský jazyk	Občanská nauka	Dějepis	Matematika	Fyzika	Chemie	Biologie	Informační a komunikační technologie	Tělesná výchova	Ekonomika	Somatologie a kineziologie	Obchodní korespondence	Psychologie a péče o klienta	Ochrana veřejného zdraví	První pomoc	Výchova ke zdraví	Klinická propedeutika pro maséry	Fyzikální rekondice	Zdravotní tělesná výchova	Rekondice a regenerace	Masáže
1																X		X		X	X	X	X	X
2																X	X			X	X	X	X	X
3																X	X			X	X	X	X	X
4															X									
5																X	X							

g) Usilovat o nejvyšší kvalitu své práce, výrobků nebo služeb, tzn. aby absolventi:

1. *cháпали kvalitu jako významný nástroj konkurenceschopnosti a dobrého jména podniku;*
2. *dodržovali stanovené normy (standarty) a předpisy související se systémem řízení jakosti zavedeným na pracovišti;*
3. *dbali na zabezpečování parametrů (standardů) kvality procesů, výrobků nebo služeb, zohledňovali požadavky klienta (zákazníka, občana).*

Číslo klíčové kompetence	Český jazyk a literatura	Anglický jazyk	Německý jazyk	Latinský jazyk	Občanská nauka	Dějepis	Matematika	Fyzika	Chemie	Biologie	Informační a komunikační technologie	Tělesná výchova	Ekonomika	Somatologie a kineziologie	Obchodní korespondence	Psychologie a péče o klienta	Ochrana veřejného zdraví	První pomoc	Výchova ke zdraví	Klinická propedeutika pro maséry	Fyzikální rekondice	Zdravotní tělesná výchova	Rekondice a regenerace	Masáže
1																X								
2																X					X	X	X	X
3																X					X	X	X	X

h) Jednat ekonomicky a v souladu se strategií udržitelného rozvoje, tzn. aby absolventi:

1. *znali význam, účel a užitečnost vykonávané práce, její finanční, popř. společenské ohodnocení;*
2. *zvažovali při plánování a posuzování určité činnosti (v pracovním procesu i v běžném životě) možné náklady, výnosy a zisk, vliv na životní prostředí, sociální dopady;*
3. *efektivně hospodařili s finančními prostředky;*
4. *nakládali s materiály, energiemi, odpady, vodou a jinými látkami ekonomicky a s ohledem na životní prostředí.*

# Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická České Budějovice, Husova 3

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

Číslo klíčové kompetence	Český jazyk a literatura	Anglický jazyk	Německý jazyk	Latinský jazyk	Občanská nauka	Dějepis	Matematika	Fyzika	Chemie	Biologie	Informační a komunikační technologie	Tělesná výchova	Ekonomika	Somatologie a kineziologie	Obchodní korespondence	Psychologie a péče o klienta	Ochrana veřejného zdraví	První pomoc	Výchova ke zdraví	Klinická propedeutika pro maséry	Fyzikální rekondice	Zdravotní tělesná výchova	Rekondice a regenerace	Masáže
1																		X						
2																		X			X	X	X	X
3																		X			X		X	X
4																X	X	X	X		X	X	X	X

## 2.4.3 Vazba kurikula odborného vzdělávání na Národní soustavu kvalifikací (NSK)

Odborné kompetence absolventa v RVP zohledňují rovněž požadavky trhu práce vycházející z NSK – ze standardů úplné profesní kvalifikace (dále jen ÚPK), popř. profesní kvalifikace (dále jen PK) – a charakterizují požadované kompetence absolventa na výstupu. Lze jich dosahovat průběžně při postupném zvyšování znalostí a dovedností v průběhu vzdělávacího procesu, zejména při praktické přípravě s ohledem na kvalitu výsledků vzdělávání.

ÚPK vztahující se k danému oboru vzdělání:

- Název ÚPK: Rekondiční a sportovní masér
- Kód ÚPK: 69-037-M/01
- EQF: 4

## 2.5 Způsob ukončení vzdělávání a potvrzení dosaženého vzdělání, stupeň dosaženého vzdělání

### 2.5.1 Způsob ukončení vzdělávání, potvrzení dosaženého vzdělání a kvalifikace

Maturitní zkouška; dokladem o získání středního vzdělání s maturitní zkouškou je vysvědčení o maturitní zkoušce. Konání maturitní zkoušky se řídí školským zákonem a příslušným prováděcím právním předpisem.

### 2.5.2 Dosažený stupeň vzdělání

- střední vzdělání s maturitní zkouškou
- kvalifikační úroveň EQF 4

### **3 Charakteristika školního vzdělávacího programu**

---

#### **3.1 Identifikační údaje**

Název a adresa školy: Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická, České Budějovice, Husova 3

Název školního vzdělávacího programu: Masér sportovní a rekondiční

Kód a název oboru vzdělání: 69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční

Platnost školního vzdělávacího programu: od 1. 9. 2023

Délka a forma vzdělávání: 4 roky v denní formě vzdělávání

Stupeň poskytovaného vzdělání: střední vzdělání s maturitní zkouškou

#### **3.2 Popis celkového pojetí vzdělávání**

Pojetí vzdělávání ve školním vzdělávacím programu se uskutečňuje podle rámcového vzdělávacího programu 69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční.

V rovině teoretického vyučování budou ve větší míře využívány moderní metody výuky pomocí nových didaktických pomůcek a moderní techniky (multimediální PC, interaktivní tabule, dataprojektory,...) společně se stávající technikou (zejména zpětné projektory, videa,...).

Praktická výuka bude orientována především na ovládnutí dovedností, které absolventi uplatní ve své budoucí profesi.

Žáci se v prvním ročníku zúčastňují lyžařského výcvikového kurzu, ve druhém ročníku absolvuji sportovně turistický kurz, odborná praxe je zařazena na závěr třetího ročníku.

#### **3.3 Organizace výuky**

Odborné vzdělávání má teoreticko-praktický charakter. K výuce jsou využívány kmenové a odborné učebny školy.

Praktické vzdělávání a odborný výcvik probíhá v odborných učebnách školy, které jsou vybaveny zařízením a pomůckami pro nácvik jednotlivých masérských činností, a v přirozených podmínkách – rehabilitační a rekondiční zařízení, masážní salony, sociální zařízení. Třída se při výuce dělí na skupiny. Nácvik jednotlivých dovedností, včetně komunikace s klienty se uskutečňuje prostřednictvím modelových situací.

Hodnocení v těchto předmětech probíhá podle platného klasifikačního řádu školy. Při hodnocení je kladen důraz na znalosti základních odborných pojmů, na zvládnutí praktického provedení jednotlivých masérských výkonů a komunikaci s klienty. Hodnotí se i postoj k práci a zájem žáka o probírané učivo.

Praktické vyučování probíhá v zařízeních, se kterými má škola uzavřenou smlouvu o zabezpečení praktického vyučování a odborného výcviku v souladu s § 65 zákona č. 561/2004 Sb. a souvisejících předpisů. Vzdělávání zde probíhá pod vedením odborných učitelů, kteří jsou způsobilí k výkonu povolání fyzioterapeuta nebo pod dozorem pověřeného pracovníka, jak vyplývá z příslušné smlouvy o zajištění praktického vyučování a odborného výcviku v přirozených podmínkách jednotlivých zařízení.

Vzdělávání v těchto předmětech je organizováno ve spolupráci s vedením příslušného zařízení a s vedoucími zaměstnanci příslušného školního pracoviště. Výuka zde probíhá podle stanovených plánů, které jsou přílohou smlouvy. Na začátku školního roku probíhá školení BOZP a

poučení žáků o zachování mlčenlivosti bezpečnostním technikem příslušného zařízení a následně také vedoucím pracovníkem příslušného školního pracoviště. O všech těchto skutečnostech jsou vedeny záznamy. Na výuku jsou žáci rozděleni do skupin.

Výuka odborné praxe probíhá výuka pod vedením odborných učitelů a pověřených pracovníků školního pracoviště na základě uzavřené smlouvy.

Souvislou odbornou praxi mohou žáci splnit také v zařízení v místě svého bydliště, pokud toto zařízení splňuje podmínky pro tuto praxi. Žákovi praxi povolí odborný učitel, který vede předmět masáže v příslušné třídě.

### **3.4 Způsob hodnocení žáků**

Hodnocení teoretického i praktického vyučování probíhá podle zásad pro hodnocení výchovy a vzdělávání.

V praktickém vyučování se hodnotí provedení jednotlivých masérských výkonů, vedení záznamů a dodržování zásad profesionálního chování maséra. Na pracovištích, kde probíhá výuka pod vedením pověřeného pracovníka školního pracoviště, jsou žáci hodnoceni na základě komunikace mezi učitelem školy, který vede výuku a tímto pracovníkem. Hodnocení žáků je zcela individuální a převládá zde slovní hodnocení, které je vypracováváno podle předem stanovených kritérií.

Hodnocení souvislé odborné praxe je součástí klasifikace předmětu masáže.

O průběhu masáží a odborné praxe si vedou žáci deník odborné praxe, který předkládají u praktické maturitní zkoušky.

### **3.5 Vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a žáků nadaných**

Vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami vychází z novely školského zákona č. 82/2015 Sb. a vyhlášky č. 27/2016 Sb., o vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a žáků nadaných.

#### **3.5.1 Vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami**

Speciální vzdělávání se poskytuje žákům s přiznanými podpůrnými opatřeními prvního až pátého stupně. Podpůrná opatření prvního stupně představují minimální úpravu metod, organizace a hodnocení vzdělávání žáků. Pokud by k naplnění vzdělávacích potřeb nepostačovalo poskytování podpůrných opatření prvního stupně, bude zletilému žáku nebo zákonnému zástupci žáka doporučeno využití poradenské pomoci školského poradenského zařízení za účelem posouzení jeho speciálních vzdělávacích potřeb a stanovení odpovídajícího stupně podpůrných opatření.

Škola spolupracuje zejména s Pedagogicko-psychologickou poradnou České Budějovice (Nerudova 59, 370 04 České Budějovice), která má pracoviště v Českých Budějovicích, Českém Krumlově, Jindřichově Hradci, Písku, Prachaticích, Strakoniciích a Táboře. V případě potřeby škola spolupracuje i s některým ze speciálních pedagogických center.

### **Podpůrná opatření prvního stupně**

Podpůrná opatření prvního stupně slouží ke kompenzaci přetrvávajících mírných obtíží ve vzdělávání žáka (např. pomalejší tempo práce, drobné obtíže v koncentraci pozornosti, v psaní, čtení, počítání apod.), u nichž je možné prostřednictvím mírných úprav v režimu školní výuky a domácí přípravy dosáhnout zlepšení.

Tato opatření jsou poskytována v případě, že se jedná o obtíže vyvolané aktuálně nepříznivým zdravotním a psychickým stavem, případně se jedná o dlouhodobé problémy malého rozsahu a intenzity. Zohledňován je i sociální status žáka, jeho sociální a rodinné prostředí, případně i odlišné kulturní prostředí žáka.

### **Postup školy při poskytování podpůrných opatření prvního stupně**

Při zjištění problému a jeho rozsahu na základě podnětu pedagogických pracovníků (a to i ve spolupráci se základní školou, ve které žák plnil základní povinnou docházku), zletilého žáka nebo zákonného zástupce žáka škola nastaví a konkretizuje míru podpory žáka a podle potřeb vypracuje:

- a) plán přímé podpory žáka učitelem ve výuce (jedná se o individualizovanou pomoc učitele v předmětu, ve kterém má žák problémy, zejména o didaktické úpravy průběhu vyučování a práci s učivem)
- b) plán pedagogické podpory, dále jen PLPP (s popisem obtíží a speciálních vzdělávacích potřeb žáka, se stanovením cílů podpory a způsobem vyhodnocování naplňování plánu)
  - PLPP vypracuje třídní učitel ve spolupráci s jednotlivými vyučujícími
  - Třídní učitel seznámí s PLPP žáka a zákonného zástupce žáka, všechny vyučující žáka a další pedagogické pracovníky (výchovný poradce, případně vedení školy)
  - Zvolené postupy, formy a metody vzdělávání budou pravidelně konzultovány a vyhodnocovány
  - Nejpozději po 3 měsících od zahájení poskytování podpůrných opatření na základě PLPP škola vyhodnotí, zda stanovená podpůrná opatření vedou k naplnění cílů; není-li tomu tak, bude zletilému žákovi nebo zákonnému zástupci žáka doporučeno využít poradenskou pomoc školského poradenského zařízení

Do doby zahájení poskytování podpůrných opatření jiného stupně na základě doporučení školského poradenského zařízení budou žákovi poskytována podpůrná opatření prvního stupně stanovená PLPP.

### **Podpůrná opatření druhého až pátého stupně**

Poskytování podpůrných opatření druhého až pátého stupně je podmíněno stanovením podpůrných opatření školským poradenským zařízením na základě diagnostiky speciálních vzdělávacích potřeb žáka.

### **Postup školy při poskytování podpůrných opatření druhého až pátého stupně**

Po obdržení doporučení školského poradenského zařízení a žádosti zletilého žáka nebo zákonného zástupce žáka škola vypracuje – pokud bude doporučen ŠPZ – individuální vzdělávací plán (ve spolupráci třídního učitele, jednotlivých vyučujících, výchovného poradce, případně dalších pedagogických pracovníků podílejících se na provádění tohoto plánu).

# **Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

---

## Individuální vzdělávací plán, dále jen IVP:

- IVP bude vypracován nejpozději do 1 měsíce ode dne, kdy škola obdrží doporučení školského poradenského zařízení a žádost zletilého žáka nebo zákonného zástupce žáka
- IVP může být doplňován a upravován v průběhu celého školního roku podle potřeb žáka
- Třídní učitel seznámí s IVP všechny vyučující žáka, vedení školy a současně žáka a zákonného zástupce žáka, není-li žák zletilý, který tuto skutečnost potvrdí svým podpisem
- Poskytování vzdělávání podle IVP lze pouze na základě písemného informovaného souhlasu zletilého žáka nebo zákonného zástupce žáka podle § 16 odst. 1

Škola ve spolupráci se školským poradenským zařízením, žákem a zákonným zástupcem žáka průběžně vyhodnocuje poskytování podpůrných opatření (nejméně jednou ročně). Shledá-li školské poradenské zařízení na základě této spolupráce, že podpůrná opatření nejsou dostačující nebo nevedou k naplňování vzdělávacích možností a potřeb žáka, vydá doporučení stanovující jiná podpůrná opatření, případně stejná podpůrná opatření vyššího stupně.

### **3.5.2 Vzdělávání nadaných a mimořádně nadaných žáků**

Za nadaného žáka se považuje žák, který při adekvátní podpoře vykazuje ve srovnání s vrstevníky vysokou úroveň v jedné či více oblastech rozumových schopností, v pohybových, manuálních, uměleckých nebo sociálních dovednostech.

Za mimořádně nadaného žáka se považuje především žák, jehož rozložení schopností dosahuje mimořádné úrovně při vysoké tvořivosti v celém okruhu činností nebo v jednotlivých oblastech rozumových schopností, v pohybových, manuálních, uměleckých nebo sociálních dovednostech.

#### **Vyhledávání nadaných a mimořádně nadaných žáků**

Vyhledávání nadaných a mimořádně nadaných žáků provádí škola ve spolupráci se sociálními partnery školy (zejména s rodiči žáků) a také se základními školami, ve kterých tito žáci plnili povinnou školní docházku. Pracovat s nadanými žáky bude škola i na základě informací jednotlivých vyučujících, kteří toto nadání podchytili při výuce ve svých předmětech.

#### **Postup školy při zabezpečení výuky žáků nadaných a mimořádně nadaných**

Žákům, kteří podávají výkony vysoké nebo mimořádné úrovně v oblastech školní i mimoškolní činnosti, budou podle potřeb a rozsahu nadání poskytnuty:

- a) individuální podpora učitelem v konkrétním vyučovacím předmětu (jedná se např. o zadávání specifických úkolů, projektů, obohacování vzdělávacího obsahu, uplatnění adekvátních metod a forem výuky)
- b) plán pedagogické podpory, dále PLPP (s popisem specifických vzdělávacích potřeb žáka, metod výuky, organizace výuky a hodnocení)
  - PLPP vypracuje třídní učitel ve spolupráci s jednotlivými vyučujícími a výchovným poradcem
  - V PLPP budou zohledněny speciální vzdělávací potřeby žáka a na jejich základě poskytnuty zejména tyto formy podpory:
    - adekvátní motivace žáka



- individualizace výuky
  - zadávání specifických úkolů a zapojení žáka do různých projektů (školních i mimoškolních)
  - možnost účastnit se výuky jednoho nebo více vyučovacích předmětů ve vyšších ročnících nebo jiné škole
  - možnost účastnit se studijních a jiných pobytů v zahraničí
  - příprava a účast žáka na soutěžích včetně celostátních a mezinárodních kol (např. předmětové olympiády, středoškolská odborná činnost a jiné soutěže)
  - možnost účastnit se stáží na vysokých školách, vyšších odborných školách nebo odborných pracovištích (vědeckých, zdravotnických, sociálních)
  - Třídní učitel seznámí s PLPP žáka a zákonného zástupce žáka, všechny vyučující, případně vedení školy
  - Zvolené postupy, metody a formy podpory budou pravidelně konzultovány a vyhodnocovány ve spolupráci pedagogických pracovníků s žákem nebo zákonným zástupcem žáka
- c) individuální vzdělávací plán (dále jen IVP) pro mimořádně nadaného žáka (ve spolupráci se školským poradenským zařízením)
- IVP bude vycházet ze školního vzdělávacího programu, závěrů psychologického a speciálně pedagogického vyšetření ve školském poradenském zařízení a vyjádření zletilého žáka nebo zákonného zástupce žáka
  - IVP bude zpracován nejpozději do 1 měsíce ode dne, kdy škola obdrží doporučení školského poradenského zařízení
  - IVP může být doplňován a upravován v průběhu celého školního roku podle potřeb žáka
  - Třídní učitel seznámí s IVP všechny vyučující žáka, vedení školy a současně žáka a zákonného zástupce žáka, není-li žák zletilý, který tuto skutečnost potvrdí svým podpisem

Poskytování vzdělávání podle IVP lze pouze na základě písemného informovaného souhlasu zletilého žáka nebo zákonného zástupce žáka

### **3.6 Realizace bezpečnosti a ochrany zdraví při práci a požární prevence**

Podle školského zákona poskytuje škola nezbytné informace k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví prostřednictvím školního řádu, provozních řádů odborných učeben, pokynů k výuce tělesné výchovy a k průběhu sportovních výcvikových kurzů, pokynů k odborné praxi, pokynů k průběhu exkurzí a výletů.

S těmito dokumenty jsou žáci na začátku každého školního roku prokazatelně seznámeni.

Všechny uvedené dokumenty vycházejí z platných právních předpisů, jež představují zejména:

- *Školský zákon č. 561/2004 Sb.*
- *Vyhláška o středním vzdělávání č. 13/2005 Sb.*
- *Metodický pokyn MŠMT k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních*

- *Zákon o opatřeních k ochraně před škodami působenými tabákovými výrobky, alkoholem a jinými návykovými látkami č. 379/2005 Sb.*
- *Vyhláška o hygienických požadavcích na prostory a provoz zařízení pro výchovu a vzdělávání dětí a mladistvých č. 410/2005 Sb.*

Prevence společensky negativních jevů probíhá ve škole podle Minimálního preventivního programu, vypracovaného školní metodickou prevence v souladu s národním programem Zdraví pro 21. století.

Činnost školy při vzniku mimořádné události se řídí zpracovaným Plánem opatření při vzniku mimořádných událostí a vyhlášení krizového stavu.

### **3.7 Podmínky pro přijímání ke vzdělávání**

Přijímání ke vzdělávání se řídí zákonem č. 561/2004 Sb., ve znění pozdějších předpisů

Podmínky pro přijetí ke vzdělávání

- *splnění podmínek zdravotní způsobilosti uchazečů o vzdělávání v daném oboru vzdělání*
- *splnění podmínek přijímacího řízení*

### **3.8 Způsob ukončení vzdělávání**

Vzdělávání je ukončeno maturitní zkouškou. Dokladem o získání středního vzdělání s maturitní zkouškou je vysvědčení o maturitní zkoušce. Konání maturitní zkoušky se řídí školským zákonem a příslušným prováděcím právním předpisem.

#### **3.8.1 Společná část maturitní zkoušky**

Zkušebními předměty společné části maturitní zkoušky jsou

- *český jazyk a literatura (formou didaktického testu),*
- *anglický jazyk (formou didaktického testu) nebo matematika (formou didaktického testu).*

#### **3.8.2 Profilová část maturitní zkoušky**

Povinné zkoušky pro profilovou část maturitní zkoušky jsou

- *zkouška z českého jazyka a literatury konaná formou písemné práce a ústní zkoušky,*
- *zkouška z anglického jazyka konaná formou písemné práce a ústní zkoušky, pokud si ji žák zvolil ve společné části maturitní zkoušky,*
- *zkouška z masáže a rekondice konaná formou ústní zkoušky,*
- *zkouška z ekonomiky konaná formou ústní zkoušky,*
- *zkouška z masáže formou praktické zkoušky.*

Nabídka nepovinných zkoušek pro profilovou část maturitní zkoušky

- *zkouška z anglického jazyka konaná formou písemné práce a ústní zkoušky, pokud si ji žák nezvolil v povinné části maturitní zkoušky,*
- *zkouška z matematiky konaná formou ústní zkoušky,*
- *zkouška z občanské nauky konaná formou ústní zkoušky.*

# Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická České Budějovice, Husova 3

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

## 4 Učební plán

Učební plán					
Předmět	1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	Počet hodin
Český jazyk a literatura	3	3	3	3	12
Anglický jazyk	3(3)	3(3)	3(3)	3(3)	12(12)
Německý jazyk	-	2(2)	2(2)	2(2)	6(6)
Latinský jazyk	1(1)	-	-	-	1(1)
Občanská nauka	1	1	1	1	4
Dějepis	2	1	-	-	3
Matematika	3	3	2	2	10
Fyzika	2	2	-	-	4
Chemie	2	1	-	-	3
Biologie	2	-	-	-	2
Informační a komunikační technologie	2(2)	2(2)	-	-	4(4)
Tělesná výchova	2(2)	2(2)	2(2)	2(2)	8(8)
Ekonomika	-	1	2	2	5
Somatologie a kineziologie	3	2	-	-	5
Obchodní korespondence	2(2)	-	-	-	2(2)
Psychologie a péče o klienta	-	-	2	2(1)	4(1)
Hygiena a epidemiologie	-	-	1	-	1
První pomoc	-	-	-	1(1)	1(1)
Výchova ke zdraví	-	-	2(1)	-	2(1)
Klinická propedeutika pro maséry	-	1	1	-	2
Fyzikální rekondice	-	-	1	1	2
Zdravotní tělesná výchova	-	-	-	2(1)	2(1)
Rekondice a regenerace	2(1)	2(1)	-	-	4(2)
Masáže	2(1)	6(4)	4 (2)	3(2)	15(9)
Masáže – praxe	-	-	6 (6)	8(8)	14(14)
<b>Celkem</b>	<b>32(12)</b>	<b>32(14)</b>	<b>32(16)</b>	<b>32(20)</b>	<b>128(62)</b>

Přehled využití vyučovací doby	1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	Celkem
Vyučování podle rozpisu učiva	34	34	30	30	<b>128</b>
Lyžařský výcvikový kurz	1	-	-	-	<b>1</b>
Sportovně turistický kurz	-	1	-	-	<b>1</b>
Odborná praxe	-	-	4	-	<b>4</b>
Maturitní zkoušky	-	-	-	2	<b>2</b>
Časová rezerva	5	5	6	5	<b>21</b>
<b>Celkem</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>37</b>	<b>157</b>

*Hodiny zapsané kurzívou – praktické činnosti formou odborného výcviku*

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

## 5 Přehled rozpracování obsahu vzdělávání v RVP do ŠVP

Vzdělávací oblasti a obsahové okruhy	Počet vyuč. hodin		Předmět	Počet hodin	Z disponibil- ních	Učební plán	
	týdenních	celkový				Předmět	Počet hodin
Jazykové vzdělávání			Český jazyk a literatura	5	3	Český jazyk a literatura	12
- český jazyk	5	160	Anglický jazyk	10	1	Anglický jazyk	12
- cizí jazyky	16	512	Německý jazyk	6	-	Německý jazyk	6
Společenskovední vzdělávání	5	160	Dějepis	2	-	Latinský jazyk	1
			Občanská nauka	3	1	Občanská nauka	4
Přírodovědné vzdělávání	4	128	Fyzika	4	-	Dějepis	3
			Chemie	-	3	Matematika	10
			Biologie	-	1	Fyzika	4
Matematické vzdělávání	10	320	Matematika	10	-	Chemie	3
			Ekonomika	1	1	Biologie	2
Estetické vzdělávání	5	160	Český jazyk a literatura	4	-	Informační a komunikační technologie	4
			Dějepis	1	-	Tělesná výchova	8
Vzdělávání pro zdraví	8	256	Tělesná výchova	8	-	Ekonomika	5
Vzdělávání v informačních a komunikačních technologiích	4	128	Informační a komunikační technologie	4	-	Somatologie a kineziologie	5
Ekonomické vzdělávání	3	96	Ekonomika	3	1	Obchodní korespondence	2
			Obchodní korespondence	-	1	Psychologie a péče o klienta	4
Masérská péče	40	1280	Masáže	29	-	Hygiena a epidemiologie	1
			Klinická propedeutika pro maséry	2	-	První pomoc	1
			Fyzikální rekondice	2	-	Výchova ke zdraví	2
			Hygiena a epidemiologie	1	-	Klinická propedeutika pro maséry	2
			Zdravotní tělesná výchova	2	-	Fyzikální rekondice	2
			Latinský jazyk	1	-	Zdravotní tělesná výchova	2
			Somatologie a kineziologie	3	-	Rekondice a regenerace	4
Zdravověda	6	192	Somatologie a kineziologie	2	-	Masáže	29
			První pomoc	1	-		
			Biologie	1	-		
			Výchova ke zdraví	2	-		
Rekondice a regenerace	4	128	Rekondice a regenerace	4	-		
Psychologie a komunikace ve službách	6	192	Psychologie a péče o klienta	4	-		
			Obchodní korespondence	1	-		
			Anglický jazyk	1	-		
Disponibilní hodiny	12	384					
<b>Celkem</b>	<b>128</b>	<b>4 096</b>		<b>116</b>	<b>12</b>	<b>Celkem</b>	<b>128</b>

## **6 Učební osnovy**

---

Český jazyk a literatura  
Anglický jazyk  
Německý jazyk  
Latinský jazyk  
Občanská nauka  
Dějepis  
Matematika  
Fyzika  
Chemie  
Biologie  
Informační a komunikační technologie  
Tělesná výchova  
Ekonomika  
Somatologie a kineziologie  
Obchodní korespondence  
Psychologie a péče o klienta  
Hygiena a epidemiologie  
První pomoc  
Výchova ke zdraví  
Klinická propedeutika pro maséry  
Fyzikální rekondice  
Zdravotní tělesná výchova  
Rekondice a regenerace  
Masáže

# Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická České Budějovice, Husova 3

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

---

## 6.1 Český jazyk a literatura

Kód a název oboru vzdělání: 69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční

Celková hodinová dotace: 12 hodin

Platnost od: 1. září 2023

Název předmětu	Český jazyk a literatura				
Ročník	1.	2.	3.	4.	Celkem
Počet hodin týdně	3	3	3	3	12

### 6.1.1 Pojetí vyučovacího předmětu

#### *Obecný cíl předmětu*

Předmět český jazyk a literatura patří do oblasti jazykového vzdělávání a komunikace a oblasti estetické výchovy. Jeho základním cílem je vychovat žáky ke kultivovanému jazykovému projevu a podílet se na rozvoji jejich duševního života. Kromě prohloubení jejich vyjadřovacích dovedností a schopností předmět utváří hodnotové orientace a postoje žáků v oblasti kulturní a přispívá k rozvoji kompetencí mezilidských a sociálních.

V předmětu český jazyk a literatura získávají žáci přiměřené poučení o jazyku jako východisku pro komunikaci. Žáci získávají takové dovednosti, aby se uměli jasně, přehledně a srozumitelně vyjadřovat ústně i písemně při různých příležitostech a v různých situacích. Další získanou dovedností by mělo být čtení s porozuměním, které povede k hlubším čtenářským zážitkům. K dosažení tohoto cíle přispívá i estetické vzdělávání a naopak estetické vzdělávání, zvláště práce s uměleckým textem, prohlubuje i znalosti jazykové a kultivuje jazykový projev žáků.

Jazykové vzdělávání v mateřském jazyce je rovněž nezbytným předpokladem pro učení se jazykům cizím.

#### *Charakteristika učiva*

Předmět český jazyk a literatura vychází ze vzdělávacích oblastí stanovených RVP – jazykové vzdělávání a komunikace a estetické vzdělávání.

Předmět se skládá ze dvou částí, které se doplňují a podporují. Jednu představuje oblast jazykové, komunikační a slohové výchovy, druhou oblast literární výchovy.

První složka učí žáky užívat jazyka jako prostředku dorozumívání a myšlení v mluvené i písemné podobě, a to v souladu se spisovnou normou a za použití jazykových prostředků odpovídajících komunikační situaci.

Literární výchova kromě výchovy ke čtenářství, rozboru a interpretace uměleckých děl vede i k celkovému přehledu o hlavních jevech a pilířích v české a světové literatuře. Poznání textu slouží rovněž k vytváření rozmanitých komunikačních situací, v nichž probíhá dialog žáků s texty a učitelem i mezi žáky navzájem.

Výuka předmětu navazuje na vědomosti a dovednosti získané na základní škole. Cílem výuky na střední škole je toto vzdělání prohloubit, rozšířit a doplnit.

#### *Cíle vzdělávání v oblasti citů, postojů, hodnot a preferencí*

Výuka ČJL směřuje k tomu, aby žáci měli pozitivní vztah k učení a vzdělávání, dokázali využívat různé informační zdroje, včetně zkušeností svých i jiných lidí, dokázali spolupracovat při

řešení problémů, vyjadřovat se a vystupovat v souladu se zásadami kultury projevu a chování, dokázali přijímat a odpovědně plnit svěřené úkoly, přispívat k vytváření vstřícných mezilidských vztahů, uvědomovali si vlastní kulturní, národní a osobnostní identitu, přistupovali s tolerancí k identitě druhých, uznávali tradice a hodnoty svého národa, chápali jeho minulost i současnost v evropském a světovém kontextu, podporovali hodnoty místní, národní, evropské i světové kultury a měli k nim vytvořen pozitivní vztah.

### **Pojetí výuky**

Pro výuku předmětu se využívají nejrůznější metody, které jsou vhodně kombinovány. Jde o výklad, dialog se žákem, referáty, práci s textem, různé způsoby ověřování vědomostí a dovedností žáků, aktivity pro samostatnou či skupinovou práci žáků (jazykové, literární soutěže, tvůrčí činnosti, poslech, videoukázky,...). Vedle tradičních metod je využívána dostupná didaktická technika.

Jazykové a slohové znalosti žáků jsou v průběhu studia upevňovány a prohlubovány soustavou stylistických cvičení a opakováním pravopisných jevů. Důraz je kladen na opakování a rozšiřování znalostí ze základní školy.

Literární vzdělávání zahrnuje četbu, analýzu a interpretaci uměleckých i neuměleckých textů. Důraz je kladen na četbu konkrétních ukázek děl, které se vztahují k probírané látce, a na individuální samostatnou četbu. To má přispět k tzv. čtenářské gramotnosti. Kromě toho předmět poskytne přehled o klíkových momentech české a světové literatury.

V každém ročníku je zastoupeno jazykové vzdělávání, slohová výchova i literární vzdělávání. Do čtvrtého ročníku je zařazeno i opakování učiva za účelem přípravy k maturitě.

### **6.1.2 Hodnocení výsledků žáků**

Výsledky učení jsou ve všech oblastech (jazykové vzdělávání, slohová výchova a literární vzdělávání) kontrolovány průběžně, a to ústní i písemnou formou. Kromě zjišťování úrovně vědomostí se hodnotí schopnost žáků porozumět přečtenému textu, použít ho pro další práci, schopnost zasadit události do kontextu, samostatnost v myšlení i ve zpracování zadaného úkolu. Důraz klademe na čtenářskou gramotnost a umění vytvořit celkově kultivovaný text, ať písemný či ústní.

Znalosti žáků jsou hodnoceny zejména následujícími postupy:

- *pravopisná cvičení, diktáty, slohové práce, řečnická cvičení, stylistická cvičení, kontrolní písemné testy a práce, ústní zkoušení, referáty, aktivita v hodině, samostatná práce, vedení čtenářských deníků*

Hodnocení probíhá v souladu s platným klasifikačním řádem. Předepsaným způsobem jsou zohledňováni žáci se specifickými poruchami učení.

### **6.1.3 Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí**

#### **Kompetence k učení**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni efektivně se učit, vyhodnocovat dosažené výsledky a pokrok a reálně si stanovovat potřeby a cíle svého dalšího vzdělávání, tzn. že absolventi by měli:

- *mít pozitivní vztah k učení a vzdělávání;*
- *ovládat různé techniky učení, umět si vytvořit vhodný studijní režim a podmínky;*

- *uplatňovat různé způsoby práce s textem, umět efektivně vyhledávat a zpracovávat informace, být čtenářsky gramotný;*
- *s porozuměním poslouchat mluvené projevy, pořizovat si poznámky;*
- *využívat ke svému učení různé informační zdroje, včetně zkušeností svých i jiných lidí;*

### **Kompetence k řešení problémů**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni samostatně řešit běžné pracovní i mimopracovní problémy, tzn. že absolventi by měli:

- *porozumět zadání úkolu nebo určit jádro problému, získat informace potřebné k řešení problému, navrhnout způsob řešení, popř. varianty řešení, a zdůvodnit jej, vyhodnotit a ověřit správnost zvoleného postupu a dosažené výsledky;*
- *volit prostředky a způsoby vhodné pro splnění jednotlivých aktivit, využívat zkušeností a vědomostí nabytých dříve;*
- *spolupracovat při řešení problémů s jinými lidmi.*

### **Komunikativní kompetence**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni vyjadřovat se v písemné i ústní formě v různých učebních, životních i pracovních situacích, tzn. že absolventi by měli:

- *vyjadřovat se přiměřeně účelu jednání a komunikační situaci v projevech mluvených i psaných a vhodně se prezentovat;*
- *formulovat své myšlenky srozumitelně a souvisle, v písemné podobě přehledně a jazykově správně;*
- *účastnit se aktivně diskusí, formulovat a obhajovat své názory a postoje;*
- *zpracovávat administrativní písemnosti, pracovní dokumenty i souvislé texty na běžná i odborná témata;*
- *dodržovat jazykové a stylistické normy i odbornou terminologii;*
- *zaznamenávat písemně podstatné myšlenky a údaje z textů a projevů jiných lidí;*
- *vyjadřovat se a vystupovat v souladu se zásadami kultury projevu a chování.*

### **Personální a sociální kompetence**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli připraveni stanovovat si na základě poznání své osobnosti přiměřené cíle osobního rozvoje v oblasti zájmové i pracovní, pečovat o své zdraví, spolupracovat s ostatními a přispívat k utváření vhodných mezilidských vztahů, tzn. že absolventi by měli:

- *pracovat v týmu a podílet se na realizaci společných pracovních a jiných činností;*
- *přijímat a odpovědně plnit svěřené úkoly;*
- *podněcovat práci týmu vlastními návrhy na zlepšení práce a řešení úkolů, nezaujatě zvažovat návrhy druhých;*
- *přispívat k vytváření vstřícných mezilidských vztahů a k předcházení osobním konfliktům, nepodléhat předsudkům a stereotypům v přístupu k druhým.*



### ***Občanské kompetence a kulturní povědomí***

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi uznávali hodnoty a postoje podstatné pro život v demokratické společnosti a dodržovali je, jednali v souladu s udržitelným rozvojem a podporovali hodnoty národní, evropské i světové kultury, tzn. že absolventi by měli:

- *uznávat tradice a hodnoty svého národa, chápat jeho minulost i současnost v evropském a světovém kontextu;*
- *podporovat hodnoty místní, národní, evropské i světové kultury a mít k nim vytvořen pozitivní vztah.*

### ***Kompetence k pracovnímu uplatnění a podnikatelským aktivitám***

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni optimálně využívat svých osobnostních a odborných předpokladů pro úspěšné uplatnění ve světě práce, pro budování a rozvoj své profesní kariéry a s tím související potřebu celoživotního učení, tzn. že absolventi by měli:

- *vhodně komunikovat s potenciálními zaměstnavateli, prezentovat svůj odborný potenciál a své profesní cíle.*

### ***Kompetence využívat prostředky IKT a pracovat s informacemi***

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi pracovali s osobním počítačem a jeho základním a aplikačním programovým vybavením, ale i s dalšími prostředky ICT a využívali adekvátní zdroje informací a efektivně pracovali s informacemi, tzn. absolventi by měli:

- *získávat informace z otevřených zdrojů, zejména pak s využitím celosvětové sítě Internet;*
- *pracovat s informacemi z různých zdrojů nesenými na různých médiích, a to s využitím prostředků informačních a komunikačních technologií;*
- *uvědomovat si nutnost posuzovat rozdílnou věrohodnost různých informačních zdrojů a kriticky přistupovat k získaným informacím, být mediálně gramotný.*

## **6.1.4 Aplikace průřezových témat**

### ***Občan v demokratické společnosti***

Žáci jsou vedeni k aktivitě, k tomu, aby dokázali jednat s druhými; učí se obhajovat svůj názor a výsledky práce druhých; učí se orientovat v masových médiích a vážit si materiálních i duchovních hodnot.

### ***Člověk a životní prostředí***

Žáci jsou vedeni k tomu, aby dokázali esteticky a citově vnímat své okolí a přírodní prostředí.

### ***Člověk a svět práce***

Žáci jsou vedeni k tomu, aby uměli vyhledávat a posuzovat informace o profesních záležitostech, aby si osvojili vhodné způsoby verbální a neverbální komunikace při důležitých jednáních, aby uměli komunikovat s potenciálními zaměstnavateli a uvědomovali si odpovědnost za vlastní život a význam vzdělání.

### ***Informační a komunikační technologie***

Žáci jsou vedeni k tomu, aby efektivně využívali prostředky informačních a komunikačních technologií, aby dokázali získat náležité informace a pracovat s nimi.

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

---

### 6.1.5 Mezipředmětové vztahy

Cizí jazyky

Dějepis

Základy společenských věd

Informační a komunikační technologie

Psychologie

Ekonomika

### 6.1.6 Doporučené počty hodin pro jednotlivé tematické celky

Tematický celek	Počet hodin
Zdokonalování jazykových vědomostí a znalostí	45
Komunikační a slohová výchova	55
Práce s textem a získávání informací	38
Literatura	200
Práce s literárním textem	38
Kultura	8

### 6.1.7 Rozpis učiva a výsledků vzdělávání

#### 1. ročník – 102 hodin

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– rozlišuje spisovný jazyk, hovorový jazyk, dialekty a stylově příznakové jevy a ve vlastním projevu volí prostředky adekvátní komunikační situaci;</li><li>– řídí se zásadami správné výslovnosti;</li><li>– v písemném projevu uplatňuje znalosti českého pravopisu;</li><li>– pracuje s nejnovějšími normativními příručkami českého jazyka;</li><li>– orientuje se v soustavě jazyků;</li><li>– odhaluje a opravuje jazykové nedostatky a chyby;</li><li>– používá adekvátní slovní zásobu včetně příslušné odborné terminologie;</li><li>– využívá zdroje informací o jazyce;</li></ul>	<b>1 Zdokonalování jazykových vědomostí a dovedností</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– národní jazyk a jeho útvary</li><li>– jazyková kultura, norma, kodifikace</li><li>– postavení češtiny mezi ostatními evropskými jazyky, indoevropské jazyky</li><li>– zvukové prostředky a ortoepické normy jazyka, zvuková stránka jazyka</li><li>– hlavní principy českého pravopisu</li><li>– slovní zásoba, slovníky</li><li>– obecné poučení o jazyce</li><li>– zdroje informací o jazyce</li></ul>	12
<ul style="list-style-type: none"><li>– ovládá techniku mluveného slova, umí klást otázky a vhodně formulovat odpovědi;</li></ul>	<b>2 Komunikační a slohová výchova</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– slohotvorní činitelé objektivní a subjektivní</li><li>– komunikační situace, komunikační strategie</li></ul>	18

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

<ul style="list-style-type: none"> <li>– využívá emocionální a emotivní stránky mluveného slova, vyjadřuje postoje neutrální, pozitivní (pochválit) i negativní (kritizovat, polemizovat);</li> <li>– vyjadřuje se věcně správně, jasně a srozumitelně;</li> <li>– přednese krátký projev;</li> <li>– rozpozná funkční styl, dominantní slohový postup a v typických příkladech slohový útvar;</li> <li>– posoudí kompozici textu, jeho slovní zásobu a skladbu;</li> <li>– vytvoří osnovu textu;</li> <li>– sestaví vypravování;</li> <li>– vytvoří charakteristiku a popis;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– funkční styly, slohové postupy a útvary</li> <li>– vyjadřování monologické i dialogické, neformální i formální, připravené i nepřipravené</li> <li>– osnova</li> <li>– vypravování (podstata, kompozice, jazyk, přímá řeč)</li> <li>– popis osoby, věci, návod k činnosti, umělecký popis</li> <li>– charakteristika (přímá, nepřímá)</li> <li>– druhy řečnických projevů</li> <li>– grafická a formální úprava jednotlivých písemných projevů</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– zjišťuje potřebné informace z dostupných zdrojů, vybírá je a přistupuje k nim kriticky;</li> <li>– používá klíčová slova při vyhledávání informačních pramenů;</li> <li>– samostatně zpracovává informace;</li> <li>– rozumí obsahu textu i jeho části;</li> <li>– pořizuje z textu výpisky a výtah</li> <li>– vypracuje anotaci;</li> <li>– má přehled o knihovnách a jejich službách;</li> <li>– zaznamenává bibliografické údaje;</li> </ul>	<p><b>3 Práce s textem a získávání informací</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– informatická výchova, knihovny a jejich služby, noviny, časopisy a jiná periodika, internet</li> <li>– techniky a druhy čtení (s důrazem na čtení studijní), orientace v textu, jeho rozbor z hlediska sémantiky, kompozice a stylu</li> <li>– získávání a zpracovávání informací z textu např. ve formě anotace, konceptu, osnovy, resumé, jejich třídění a hodnocení</li> <li>– zpětná reprodukce textu, jeho transformace do jiné podoby</li> <li>– práce s různými příručkami pro školu i veřejnost</li> </ul>	10
<ul style="list-style-type: none"> <li>– zařadí typická díla do jednotlivých uměleckých směrů a příslušných historických období;</li> <li>– zhodnotí význam daného autora i díla pro dobu, v níž tvořil, pro příslušný umělecký směr i pro další generace;</li> <li>– vyjádří vlastní prožitky z recepce daných uměleckých děl;</li> <li>– samostatně vyhledává informace v této oblasti;</li> </ul>	<p><b>4 Literatura</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– umění jako specifická výpověď o skutečnosti</li> <li>– vývoj světové literatury v kulturních a historických souvislostech (starověké orientální literatury, antická literatura, středověká literatura, renesance a humanismus, baroko, klasicismus, osvícenství, preromantismus)</li> <li>– vývoj české literatury v kulturních a historických souvislostech (počátky našeho</li> </ul>	50

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

	písemnictví, literatura období husitského, renesanční humanismus, baroko, národní obrození)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– rozezná uměl. text od neuměleckého;</li> <li>– vystihne charakteristické znaky různých literárních textů a rozdíly mezi nimi;</li> <li>– text interpretuje a debatuje o něm;</li> <li>– konkrétní literární díla klasifikuje podle základních druhů a žánrů;</li> <li>– při rozboru textu uplatňuje znalosti z literární teorie;</li> <li>– pozná a pojmenuje umělecké prostředky použité autorem v textu;</li> <li>– pozná, s jakým záměrem je text napsán;</li> </ul>	<b>5 Práce s literárním textem</b> (průběžně) <ul style="list-style-type: none"> <li>– základy literární vědy</li> <li>– funkce literatury</li> <li>– figury a tropy</li> <li>– literární druhy a žánry</li> <li>– četba a interpretace literárního textu</li> <li>– metody interpretace textu</li> <li>– tvořivé činnosti</li> </ul>	10
<ul style="list-style-type: none"> <li>– orientuje se v nabídce kulturních institucí.</li> </ul>	<b>6 Kultura</b> (průběžně) <ul style="list-style-type: none"> <li>– ochrana a využívání kulturních hodnot</li> </ul>	2

**2. ročník – 102 hodin**

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– v písemném i mluveném projevu využívá poznatků z tvarosloví;</li> <li>– adekvátně posuzuje význam slov v kontextu;</li> <li>– uplatňuje znalosti z tvoření slov ve vyjadřování písemném i mluveném;</li> <li>– uvědomuje si, jakým způsobem se obohacuje slovní zásoba v češtině;</li> </ul>	<b>1 Zdokonalování jazykových vědomostí a dovedností</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– tvoření slov a obohacování slovní zásoby</li> <li>– tvarosloví, mluvnické kategorie</li> <li>– význam slova a jeho obměny</li> </ul>	12

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

<ul style="list-style-type: none"> <li>– odborně se vyjadřuje o jevech svého oboru v základních útvarech odborného stylu, především popisného;</li> <li>– sestaví základní projevy administrativního stylu; ovládá jejich formální a grafickou úpravu;</li> <li>– sestaví jednoduché útvary prostě sdělovacího stylu</li> </ul>	<b>2 Komunikační a slohová výchova</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– administrativní styl (žádost, životopis, plná moc, motivační dopis)</li> <li>– odborný styl (referát, popis)</li> <li>– formální úprava písemných projevů</li> <li>– projevy prostě sdělovací, jejich základní znaky, postupy a prostředky (osobní dopisy, krátké informační útvary)</li> </ul>	18
<ul style="list-style-type: none"> <li>– samostatně vyhledává a zpracovává informace;</li> <li>– rozumí textu;</li> <li>– pořizuje z odborného textu výpisky a výtah;</li> <li>– dělá si poznámky z přednášek a jiných veřejných projevů;</li> <li>– používá adekvátně slovní zásobu;</li> </ul>	<b>3 Práce s textem a získávání informací (průběžně)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– získávání informací z textu (i odborného a administrativního), jejich třídění a hodnocení</li> <li>– práce s různými příručkami pro školu a veřejnost</li> <li>– reprodukce textu</li> </ul>	10
<ul style="list-style-type: none"> <li>– zařadí typická díla do jednotlivých uměleckých směrů a příslušných historických období;</li> <li>– zhodnotí význam daného autora i díla pro dobu, v níž tvořil, pro příslušný umělecký směr i pro další generace;</li> <li>– vyjádří vlastní prožitky z recepce daných uměleckých děl;</li> <li>– samostatně vyhledává informace v této oblasti;</li> </ul>	<b>4 Literatura</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– vývoj světové literatury v kulturních a historických souvislostech (romantismus, realismus, literární moderna)</li> <li>– vývoj české literatury v kulturních a historických souvislostech (romantismus, realismus, literární moderna)</li> </ul>	50
<ul style="list-style-type: none"> <li>– rozezná umělecký text od neuměleckého;</li> <li>– vystihne charakteristické znaky různých literárních textů a rozdílů mezi nimi;</li> <li>– text interpretuje a debatuje o něm;</li> <li>– konkrétní literární díla klasifikuje podle základních druhů a žánrů;</li> <li>– při rozboru textu uplatňuje znalosti z literární teorie;</li> </ul>	<b>5 Práce s literárním textem (průběžně)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– četba a interpretace literárního textu</li> <li>– metody interpretace textu</li> <li>– tvořivé činnosti</li> <li>– literární druhy a žánry</li> <li>– umělecké prostředky</li> </ul>	10
<ul style="list-style-type: none"> <li>– orientuje se v nabídce kulturních institucí.</li> </ul>	<b>6 Kultura (průběžně)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ochrana a využívání kulturních hodnot</li> </ul>	2

**3. ročník – 90 hodin**

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
Žák:	<b>1 Zdokonalování jazykových vědomostí a dovedností</b>	12

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

<ul style="list-style-type: none"> <li>– nahradí běžné cizí slovo českým ekvivalentem a naopak;</li> <li>– orientuje se ve výstavbě textu;</li> <li>– uplatňuje znalosti ze skladby při logickém vyjadřování;</li> <li>– používá správně interpunkci ve větě</li> <li>– orientuje se v problematice vlastních jmen;</li> <li>– používá správně velká písmena v psaném projevu;</li> <li>– odhaluje a opravuje skladební nedostatky;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– používání cizích slov v běžné komunikaci</li> <li>– větná skladba, větné členy, věta jednoduchá, souvětí</li> <li>– druhy vět z gramatického a komunikačního hlediska, stavba a tvorba komunikátu</li> <li>– význam větné stavby pro porozumění textu</li> <li>– interpunkce ve větě jednoduché, v souvětí</li> <li>– nepravidelnosti větné stavby</li> <li>– psaní velkých písmen</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– vystihne charakteristické znaky různých druhů textu a rozdíly mezi nimi;</li> <li>– sestaví jednoduché zpravodajské a propagační útvary (zpráva, reportáž, pozvánka, nabídka,...);</li> <li>– odborně se vyjadřuje o jevech ze svého oboru;</li> <li>– sestaví útvary na pomezí publicistického a uměleckého stylu (fejton);</li> </ul>	<p><b>2 Komunikační a slohová výchova</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– výklad, výkladový postup, druhy výkladu, jazykové prostředky, odborná terminologie, kompozice</li> <li>– publicistika, reklama</li> <li>– útvary publicistického stylu, jazykové a kompoziční prostředky</li> </ul>	10
<ul style="list-style-type: none"> <li>– samostatně zpracovává a vyhledává informace;</li> <li>– rozumí textu;</li> <li>– pořizuje z odborného textu výpisky a výtah;</li> <li>– dělá si poznámky z přednášek a jiných veřejných projevů;</li> <li>– používá adekvátně slovní zásobu;</li> <li>– pojmenuje základní rysy neuměleckého textu;</li> </ul>	<p><b>3 Práce s textem a získávání informací (průběžně)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– získávání informací z textu, jejich třídění a hodnocení</li> <li>– práce s různými příručkami pro školu a veřejnost</li> <li>– práce s neuměleckým textem</li> </ul>	8
<ul style="list-style-type: none"> <li>– zařadí typická díla do jednotlivých uměleckých směrů a příslušných historických období;</li> <li>– zhodnotí význam daného autora i díla pro dobu, v níž tvořil, pro příslušný umělecký směr i pro další generace;</li> <li>– vyjádří vlastní prožitky z recepce daných uměleckých děl;</li> </ul>	<p><b>4 Literatura</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– vývoj světové literatury v kulturních a historických souvislostech (literatura 1. poloviny 20. století)</li> <li>– vývoj české literatury v kulturních a historických souvislostech (literatura 1. poloviny 20. století)</li> </ul>	50

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

– samostatně vyhledává informace v této oblasti;		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– rozezná umělecký text od neuměleckého;</li> <li>– vystihne charakteristické znaky různých literárních textů a rozdíly mezi nimi;</li> <li>– text interpretuje a debatuje o něm;</li> <li>– konkrétní literární díla klasifikuje podle základních druhů a žánrů;</li> <li>– při rozboru textu uplatňuje znalosti z literární teorie;</li> </ul>	<b>5 Práce s literárním textem</b> (průběžně) <ul style="list-style-type: none"> <li>– literární druhy a žánry</li> <li>– četba a interpretace literárního textu</li> <li>– metody interpretace textu</li> <li>– tvořivé činnosti</li> <li>– druhy a žánry</li> </ul>	8
<ul style="list-style-type: none"> <li>– orientuje se v nabídce kulturních institucí;</li> <li>– kriticky hodnotí vliv medií na člověka.</li> </ul>	<b>6 Kultura</b> (průběžně) <ul style="list-style-type: none"> <li>– ochrana a využívání kulturních hodnot</li> <li>– funkce reklamy a propagačních prostředků a její vliv na životní styl</li> </ul>	2

**4. ročník – 90 hodin**

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– vysvětlí zákonitosti vývoje češtiny;</li> <li>– orientuje se v historii jazyka a jeho vývoji;</li> <li>– pracuje s nejnovějšími normativními příručkami českého jazyka;</li> <li>– ve svém vyjadřování uplatňuje znalosti z tvarosloví, skladby, pravopisu;</li> <li>– využívá poznatků z lexikologie;</li> <li>– orientuje se ve vývojových tendencích současné češtiny;</li> <li>– rozumí základním pojmům z jazykovědy;</li> <li>– využívá zdroje informací o jazyce;</li> </ul>	<b>1 Zdokonalování jazykových vědomostí a dovedností</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– vývoj češtiny</li> <li>– vývojové tendence spisovné češtiny</li> <li>– opakování a systematizace učiva ze syntaxe, morfologie, lexikologie, obecného poučení o jazyce</li> <li>– disciplíny jazykovědy</li> <li>– vývojové tendence v českém pravopise</li> <li>– zdroje informací o jazyce (Ústav pro jazyk český)</li> </ul>	9

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

<ul style="list-style-type: none"> <li>– vhodně se prezentuje, argumentuje a obhajuje svá stanoviska;</li> <li>– vystihne charakteristické znaky různých druhů textu a rozdíly mezi nimi;</li> <li>– vhodně používá jednotlivé slohové postupy a základní útvary;</li> <li>– má přehled o slohových postupech uměleckého stylu;</li> <li>– vystihne charakteristické znaky úvahy, sestaví úvahu na dané téma;</li> <li>– sestaví a přednese krátký mluvený projev, volí vhodné jazykové i mimojazykové prostředky;</li> <li>– vysvětlí rozdíl mezi uměleckým a neuměleckým textem;</li> <li>– používá normativní příručky českého jazyka;</li> <li>– zjišťuje potřebné informace z dostupných zdrojů, vhodně je vybírá a používá (internet);</li> </ul>	<p><b>2 Komunikační a slohová výchova</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– úvaha a úvahový postup v různých komunikačních sférách</li> <li>– esej</li> <li>– umělecký styl, literatura faktu, umělecká literatura</li> <li>– řečnický styl, druhy řečnických projevů, příprava a realizace řečnického vystoupení</li> <li>– práce s různými zdroji informací</li> </ul>	9
<ul style="list-style-type: none"> <li>– samostatně zpracovává informace;</li> <li>– rozumí textu;</li> <li>– pořizuje z odborného textu výpisky a výtah;</li> <li>– dělá si poznámky z přednášek a jiných veřejných projevů;</li> <li>– reprodukuje text;</li> <li>– vystihne podstatné rysy textu, hlavní myšlenky;</li> </ul>	<p><b>3 Práce s textem a získávání informací (průběžně)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– získávání informací z textu, jejich třídění a hodnocení</li> <li>– práce s různými příručkami pro školu a veřejnost</li> <li>– charakteristika textu</li> </ul>	10
<ul style="list-style-type: none"> <li>– zařadí typická díla do jednotlivých uměleckých směrů a příslušných historických období;</li> <li>– zhodnotí význam daného autora i díla pro dobu, v níž tvořil, pro příslušný umělecký směr i pro další generace;</li> <li>– vyjádří vlastní prožitky z recepce daných uměleckých děl;</li> <li>– samostatně vyhledává informace v této oblasti;</li> </ul>	<p><b>4 Literatura</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– vývoj světové literatury v kulturních a historických souvislostech (literatura 2. poloviny 20. století)</li> <li>– vývoj české literatury v kulturních a historických souvislostech (literatura 2. poloviny 20. století)</li> </ul>	50



**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

---

<ul style="list-style-type: none"><li>– rozezná umělecký text od neuměleckého;</li><li>– vystihne charakteristické znaky různých literárních textů a rozdíly mezi nimi;</li><li>– text interpretuje a debatuje o něm;</li><li>– konkrétní literární díla klasifikuje podle základních druhů a žánrů;</li><li>– při rozboru textu uplatňuje znalosti z literární teorie;</li></ul>	<b>5 Práce s literárním textem</b> (průběžně) <ul style="list-style-type: none"><li>– literární druhy a žánry</li><li>– četba a interpretace literárního textu</li><li>– metody interpretace textu</li><li>– tvořivé činnosti</li><li>– druhy a žánry</li></ul>	10
<ul style="list-style-type: none"><li>– orientuje se v nabídce kulturních institucí.</li></ul>	<b>6 Kultura</b> (průběžně) <ul style="list-style-type: none"><li>– ochrana a využívání kulturních hodnot</li></ul>	2

## 6.2 Anglický jazyk I

Kód a název oboru vzdělání: 69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční

Celková hodinová dotace: 12

Platnost od: 1. září 2023

Název předmětu	Anglický jazyk I				
Ročník	1.	2.	3.	4.	Celkem
Počet hodin týdně	3	3	3	3	12

### 6.2.1 Pojetí vyučovacího předmětu

#### ***Obecný cíl předmětu***

Vzdělávání a komunikace v cizích jazycích se významně podílí na přípravě žáků na aktivní život v multikulturní společnosti, neboť vede žáky k získání jak obecných, tak komunikativních kompetencí k dorozumění v situacích každodenního osobního a pracovního života. Přípravuje žáky k efektivní účasti v přímé i nepřímé komunikaci včetně přístupu k informačním zdrojům, rozšiřuje jejich znalosti o světě. Současně přispívá k formování osobnosti žáků, učí je toleranci k hodnotám jiných národů, rozvíjí jejich schopnost učit se po celý život.

#### ***Charakteristika učiva***

Vzdělávání v cizích jazycích navazuje na RVP ZV, podle něhož se žáci již vzdělávají ve dvou cizích jazycích, proto je nutno k této skutečnosti přihlídnout. Vzdělávací obsah (výstupy a učivo) směřuje k dosažení úrovně B2 podle Společného evropského referenčního rámce.

#### ***Cíle vzdělávání v oblasti citů, postojů, hodnot a preferencí***

Výuka anglického směřuje k tomu, aby žáci:

- *měli důvěru ve vlastní schopnosti a dovednosti*
- *zkoumali, hodnotili relevantnost získaných informací*
- *získali návyky k trvalému a pravidelnému vzdělávání v tomto oboru*
- *směřovali ke složení jazykových zkoušek úrovně B, C, dle SERR*
- *jednali odpovědně a přijímali odpovědnost za své rozhodnutí a jednání; žili čestně;*
- *cítili potřebu občanské aktivity, vážili si demokracie a svobody, usilovali o její zachování a zdokonalování; respektovali lidská práva, chápali meze lidské svobody a tolerance;*
- *uznávali, že lidský život je vysokou hodnotou, a proto je třeba si ho vážit a chránit jej;*
- *na základě vlastní identity ctili identitu jiných lidí, považovali je za stejně hodnotné jako sebe sama.*

### **Strategie výuky**

Výuka předmětu je koncipována tak, aby vedla žáky samostatně uplatňovat jejich znalosti a dovednosti. Výuka je možné realizována teoretickou formou, kdy jsou žákům vysvětleny a prezentovány potřebné informace ke zvládnutí daného tematického celku. Při této výuce je využívána prezentační technika k názorným ukázkám.

### **6.2.2 Hodnocení výsledků žáků**

Hodnocení vychází z klasifikačního řádu školy. Ke kontrole vědomostí slouží zejména písemné a ústní zkoušení. Při celkovém hodnocení se přihlíží i k jejich průběžné aktivitě ve vyučování.

### **6.2.3 Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí**

#### **Kompetence k učení**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni efektivně se učit, vyhodnocovat dosažené výsledky a pokrok a reálně si stanovovat potřeby a cíle svého dalšího vzdělávání, tzn. že absolventi by měli:

- mít pozitivní vztah k učení a vzdělávání;
- ovládat různé techniky učení, umět si vytvořit vhodný studijní režim a podmínky;
- uplatňovat různé způsoby práce s textem (zvl. studijní a analytické čtení), umět efektivně vyhledávat a zpracovávat informace; být čtenářsky gramotný;
- s porozuměním poslouchat mluvené projevy (např. výklad, přednášku, proslov aj.), pořizovat si poznámky;
- využívat ke svému učení různé informační zdroje, včetně zkušeností svých i jiných lidí;
- sledovat a hodnotit pokrok při dosahování cílů svého učení, přijímat hodnocení výsledků svého učení od jiných lidí.

#### **Kompetence k řešení problémů**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni samostatně řešit běžné pracovní i mimopracovní problémy, tzn. že absolventi by měli:

- porozumět zadání úkolu nebo určit jádro problému, získat informace potřebné k řešení problému, navrhnout způsob řešení, popř. varianty řešení, a zdůvodnit jej, vyhodnotit a ověřit správnost zvoleného postupu a dosažené výsledky;
- volit prostředky a způsoby (pomůcky, studijní literaturu, metody a techniky) vhodné pro splnění jednotlivých aktivit, využívat zkušeností a vědomostí nabytých dříve;
- spolupracovat při řešení problémů s jinými lidmi (týmové řešení).

#### **Komunikativní kompetence**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni vyjadřovat se v písemné i ústní formě v různých učebních, životních i pracovních situacích, tzn. že absolventi by měli:

- vyjadřovat se přiměřeně účelu jednání a komunikační situaci v projevech mluvených psaných a vhodně se prezentovat;
- formulovat své myšlenky srozumitelně a souvisle, v písemné podobě přehledně a jazykově správně;
- účastnit se aktivně diskusí, formulovat a obhajovat své názory a postoje;
- zpracovávat administrativní písemnosti, pracovní dokumenty i souvislé texty na běžná i odborná témata;

# **Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

---

- *dodržovat jazykové a stylistické normy i odbornou terminologii;*
- *zaznamenávat písemně podstatné myšlenky a údaje z textů a projevů jiných lidí (přednášek, diskusí, porad apod.);*
- *vyjadřovat se a vystupovat v souladu se zásadami kultury projevu a chování;*
- *dosáhnout jazykové způsobilosti potřebné pro komunikaci v cizojazyčném prostředí nejméně v jednom cizím jazyce;*
- *dosáhnout jazykové způsobilosti potřebné pro pracovní uplatnění podle potřeb a charakteru příslušné odborné kvalifikace (např. porozumět běžné odborné terminologii a pracovním pokynům v písemné i ústní formě);*
- *chápat výhody znalosti cizích jazyků pro životní i pracovní uplatnění, být motivováni k prohlubování svých jazykových dovedností v celoživotním učení.*

## **Personální a sociální kompetence**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli připraveni stanovovat si na základě poznání své osobnosti přiměřené cíle osobního rozvoje v oblasti zájmové i pracovní, pečovat o své zdraví, spolupracovat s ostatními a přispívat k utváření vhodných mezilidských vztahů, tzn. že absolventi by měli:

- *posuzovat reálně své fyzické a duševní možnosti, odhadovat důsledky svého jednání a chování v různých situacích;*
- *stanovovat si cíle a priority podle svých osobních schopností, zájmové a pracovní orientace a životních podmínek;*
- *reagovat adekvátně na hodnocení svého vystupování a způsobu jednání ze strany jiných lidí, přijímat radu i kritiku;*
- *ověřovat si získané poznatky, kriticky zvažovat názory, postoje a jednání jiných lidí;*
- *pracovat v týmu a podílet se na realizaci společných pracovních a jiných činností;*
- *přijímat a odpovědně plnit svěřené úkoly;*
- *podněcovat práci týmu vlastními návrhy na zlepšení práce a řešení úkolů, nezaujatě zvažovat návrhy druhých;*
- *přispívat k vytváření vstřícných mezilidských vztahů a k předcházení osobním konfliktům, nepodléhat předsudkům a stereotypům v přístupu k druhým.*

## **Občanské kompetence a kulturní povědomí**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi uznávali hodnoty a postoje podstatné pro život v demokratické společnosti a dodržovali je, jednali v souladu s udržitelným rozvojem a podporovali hodnoty národní, evropské i světové kultury, tzn. že absolventi by měli:

- *jednat odpovědně, samostatně a iniciativně nejen ve vlastním zájmu, ale i ve veřejném zájmu;*
- *uvědomovat si – v rámci plurality a multikulturního soužití – vlastní kulturní, národní a osobnostní identitu, přistupovat s aktivní tolerancí k identitě druhých a spoluodpovědnost při zabezpečování ochrany života a zdraví ostatních;*
- *podporovat hodnoty místní, národní, evropské i světové kultury a mít k nim vytvořen pozitivní vztah.*

### ***Kompetence využívat prostředky informačních a komunikačních technologií***

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi pracovali s osobním počítačem a jeho základním a aplikačním programovým vybavením, ale i s dalšími prostředky ICT a využívali adekvátní zdroje informací a efektivně pracovali s informacemi, tzn. absolventi by měli:

- *pracovat s osobním počítačem a dalšími prostředky informačních a komunikačních technologií;*
- *pracovat s běžným základním a aplikačním programovým vybavením;*
- *komunikovat elektronickou poštou a využívat další prostředky online a offline komunikace;*
- *získávat informace z otevřených zdrojů, zejména pak s využitím celosvětové sítě Internet;*
- *pracovat s informacemi z různých zdrojů nesenými na různých médiích (tištěných, elektronických, audiovizuálních), a to i s využitím prostředků informačních a komunikačních technologií;*
- *uvědomovat si nutnost posuzovat rozdílnou věrohodnost různých informačních zdrojů a kriticky přistupovat k získaným informacím, být mediálně gramotní.*

## **6.2.4 Aplikace průřezových témat**

### ***Občan v demokratické společnosti***

- *vytvoření demokratického prostředí ve třídě, které je založeno na vzájemném respektování, spolupráci, účasti a dialogu;*
- *posilování mediální gramotnosti žáků;*

### ***Člověk a životní prostředí***

- *současné globální, regionální a lokální problémy rozvoje a vztahy člověka k prostředí (klimatické změny, ohrožování ovzduší, vody, půdy, ekosystémů i biosféry z různých hledisek rozvoje lidské populace, vliv prostředí na lidské zdraví), význam třídění odpadů, základní organizace o ekologických organizacích*

### ***Člověk a svět práce***

- *vést žáky k tomu, aby si uvědomili zodpovědnost za vlastní život, význam vzdělání a celoživotního učení pro život, aby byli motivováni k aktivnímu pracovnímu životu a k úspěšné kariéře;*
- *naučit žáky vyhledávat a posuzovat informace o profesních příležitostech, orientovat se v nich a vytvářet si o nich základní představu;*
- *naučit žáky písemně i verbálně se prezentovat při jednání s potenciálními zaměstnavateli,*
- *formulovat svá očekávání a své priority;*

### ***Informační a komunikační technologie***

- *vypracovávání seminárních prací, vytváření jednoduchých prezentací a jednotlivých projektů, práce se slovní zásobou, multimediálními CD-ROM, práce s internetem (vyhledávání informací), práce s textovým procesorem*

## **6.2.5 Mezipředmětové vztahy**

**Český jazyk:** prvky osobního dopisu, porovnání tvorby rozkazovacího způsobu v ČJ a v AJ, tvorba oznámení a výzvy k účasti na akci, původ slova: porovnání názvů vyučovacích předmětů

# **Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

v ČJ a v AJ, původ slova: porovnání názvů hudebních nástrojů v ČJ a v AJ, tvorba vyprávění, osobní profil, článek do časopisu, reklamní leták, pozitivní kritika filmu, neformální dopis, formální dopis, neformální pozvání, přijetí a odmítnutí pozvání, slohová práce, slohová práce – vyprávění, kritika

**Biologie:** národní parky, ochrana divokých zvířat, ochrana přírody před turismem

**Dějepis:** významné osobnosti v dějinách lidstva

**Občanská nauka:** zdravá výživa, představování, setkání s novými lidmi, možnosti práce pro studenty u nás, pracovní právní vztahy, charakter a osobnost člověka

**Zeměpis:** monarchie dnes, země Evropy, život a kultura různých zemí světa,

**Tělesná výchova:** části těla, běžné sporty, zdravé sporty, známé druhy sportů

**IKT** – vypracovávání seminárních prací a jednotlivých projektů

## **6.2.6 Doporučené počty hodin pro jednotlivé tematické celky**

<b>Tematický celek</b>	<b>Počet hodin</b>
Úvod	2
Přátelé a rodina	20
Můj volný čas	20
Ve škole	20
Styl, oblečení	20
Zdravý životní styl	20
Ve městě	22
Svět kolem nás	20
Digitální svět	20
Sporty, koníčky	20
Bydlení, domov	20
Osobnost	20
Všechno o tobě	17
Okolo domova	17
Film, televize, media	18
Podnebí, počasí	18
Svět práce	20
Cestování	17
Finance, finanční gramotnost	17
Zločin a trest	18
Vynálezy, technologie	18

## **6.2.7 Rozpis učiva a výsledky vzdělávání**

### **1. ročník – 102 hodin**

<b>Výsledky vzdělávání</b>	<b>Obsah vzdělávání</b>	<b>Počet hodin</b>
----------------------------	-------------------------	--------------------

# Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická České Budějovice, Husova 3

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– rozumí přiměřeným souvislým projevům a diskusím rodilých mluvčích pronášeným ve standardním hovorovém tempu;</li> <li>– odhaduje význam neznámých výrazů podle kontextu a způsobu tvoření;</li> <li>– nalezne v promluvě hlavní a vedlejší myšlenky a důležité informace;</li> <li>– porozumí školním a pracovním pokynům;</li> <li>– rozpozná význam obecných sdělení a hlášení;</li> <li>– čte s porozuměním věcně i jazykově přiměřené texty, orientuje se v textu,</li> <li>– sdělí obsah, hlavní myšlenky či informace vyslechnuté nebo přečtené;</li> <li>– vypráví jednoduché příběhy, zážitky, popíše své pocity;</li> <li>– sdělí a zdůvodní svůj názor;</li> <li>– pronese jednoduše zformulovaný monolog před publikem;</li> <li>– vyjadřuje se téměř bezchybně v běžných, předvídatelných situacích;</li> <li>– zaznamená písemně podstatné myšlenky a informace z textu, zformuluje vlastní myšlenky a vytvoří text o událostech a zážitcích v podobě popisu, sdělení, vyprávění, dopisu a odpovědi na dopis;</li> <li>– vyjádří písemně svůj názor na text;</li> <li>– přeloží text a používá slovníky i elektronické;</li> <li>– zapojí se do hovoru bez přípravy;</li> <li>– vyměňuje si informace, které jsou běžné při neformálních hovorech</li> <li>– při pohovorech, na které je připraven, klade vhodné otázky a reaguje na dotazy tazatele;</li> <li>– vyřeší většinu běžných denních situací, které se mohou odehrát v cizojazyčném prostředí;</li> <li>– požádá o upřesnění nebo zopakování sdělené informace, pokud nezachytí přesně význam sdělení;</li> </ul>	<b>Introduction:</b> <i>Slovní zásoba:</i> abeceda, čísla, čas, dny v týdnu, měsíce v roce a roční období <i>Gramatika:</i> sloveso „být“ a „mít“, osobní, přivlastňovací a ukazovací zájmena,	2
	<b>Přátelé a rodina</b> <i>Slovní zásoba:</i> rodina, každodenní aktivity, sport a koníčky, údaje, datum <i>Gramatika:</i> přivlastňování, množné číslo podstatných jmen, přítomný čas prostý <i>Culture:</i> The Royal Family	20
	<b>Můj volný čas</b> <i>Slovní zásoba:</i> sport, koníčky a volnočasové aktivity <i>Gramatika:</i> frekvenční příslovce, rozkazovací způsob, sloveso can a příslovce	20
	<b>Ve škole</b> <i>Slovní zásoba:</i> vyučovací předměty, třída ve škole, nábytek, předložky místa <i>Gramatika:</i> vazba “there is” / ”there are”, sloveso „mít povinnost“	20
	<b>Zvláštní příležitosti</b> <i>Slovní zásoba:</i> oblečení, popisná přídavná jména, hudební nástroje, večírek, činnosti ve volném čase, <i>Gramatika:</i> přítomný čas průběhový, sloveso kontrast přítomný čas prostý/přítomný čas průběhový,	20
	<b>Zdravý životní styl</b> <i>Slovní zásoba:</i> jídlo, vaření, zdravý životní styl, problémy se zdravím <i>Gramatika:</i> počítatelnost podstatných jmen, how much, how many, some, any, should (shouldn't)	20

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

---

<ul style="list-style-type: none"><li>– přeformuluje a objasní pronesené sdělení a zprostředkuje informaci dalším lidem;</li><li>– uplatňuje různé techniky čtení textu;</li><li>– ověří si i sdělí získané informace písemně;</li><li>– zaznamená vzkazy volajících;</li><li>– vyplní jednoduchý neznámý formulář</li><li>– vyslovuje srozumitelně co nejblíže přirozené výslovnosti, rozlišuje základní zvukové prostředky daného jazyka a koriguje odlišnosti zvukové podoby jazyka;</li><li>– komunikuje s jistou mírou sebedůvěr a aktivně používá získanou slovní zásobu, včetně vybrané frazeologie v rozsahu daných tematických okruhů, zejména v rutinních situacích každodenního života, a vlastních zálib;</li><li>– uplatňuje základní způsoby tvoření slov v jazyce;</li><li>– dodržuje základní pravopisné normy v písemném projevu, opravuje chyby;</li><li>– řeší pohotově a vhodně standardní řečové situace i jednoduché a frekventované situace týkající se pracovní činnosti;</li><li>– domluví se v běžných situacích; získá i poskytne informace;</li><li>– používá stylisticky vhodné obraty umožňující nekonfliktní vztahy a komunikaci;</li><li>– prokazuje faktické znalosti především o geografických, demografických, hospodářských, politických, kulturních faktorech zemí dané jazykové oblasti.</li></ul>		
--	--	--

**2. ročník – 102 hodin**

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
---------------------	-------	-------------



**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

<p><b>Žák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– rozumí přiměřeným souvislým projevům a diskusím rodilých mluvčích pronášeným ve standardním hovorovém tempu;</li> <li>– odhaduje význam neznámých výrazů podle kontextu a způsobu tvoření;</li> <li>– nalezne v promluvě hlavní a vedlejší myšlenky a důležité informace;</li> <li>– porozumí školním a pracovním pokynům;</li> <li>– rozpozná význam obecných sdělení a hlášení;</li> <li>– čte s porozuměním věcně i jazykově přiměřené texty, orientuje se v textu,</li> <li>– sdělí obsah, hlavní myšlenky či informace vyslechnuté nebo přečtené;</li> <li>– vypráví jednoduché příběhy, zážitky, popíše své pocity;</li> <li>– sdělí a zdůvodní svůj názor;</li> <li>– pronese jednoduše zformulovaný monolog před publikem;</li> <li>– vyjadřuje se téměř bezchybně v běžných, předvídatelných situacích;</li> <li>– zaznamená písemně podstatné myšlenky a informace z textu, zformuluje vlastní myšlenky a vytvoří text o událostech a zážitcích v podobě popisu, sdělení, vyprávění, dopisu a odpovědi na dopis;</li> <li>– vyjádří písemně svůj názor na text;</li> <li>– přeloží text a používá slovníky i elektronické;</li> <li>– zapojí se do hovoru bez přípravy;</li> <li>– vyměňuje si informace, které jsou běžné při neformálních hovorech</li> <li>– vyřeší většinu běžných denních situací, které se mohou odehrát v cizojazyčném prostředí;</li> <li>– požádá o upřesnění nebo zopakování sdělené informace, pokud nezachytí přesně význam sdělení;</li> <li>– ověří si i sdělí získané informace písemně;</li> </ul>	<p><b>Ve městě</b></p> <p><i>Slovní zásoba:</i> místa a budovy ve městě, časové výrazy, vyjádření následnosti děje, přídavná jména vyjadřující pocity, kolokace</p> <p><i>Gramatika:</i> minulý čas sloves „být“ a „moci“, minulý čas pravidelných sloves – kladné věty</p>	22
	<p><b>Sláva!</b></p> <p><i>Slovní zásoba:</i> země, národnosti, životní události, činnosti ve volném čase, fráze na vyjádření sympatie, slovní spojení se slovesy „vyrábět“, „dělat“, „mít“ a „vzít“, vyprávění o víkendu, vyjádření zájmu a soucitu</p> <p><i>Gramatika:</i> minulý čas nepravidelných sloves, zápor a otázka v minulém čase</p>	20
	<p><b>Digitální svět</b></p> <p><i>Slovní zásoba:</i> elektronické přístroje</p> <p><i>Gramatika:</i> druhý a třetí stupeň přídavných jmen</p>	20
	<p><b>Svět v práci</b></p> <p><i>Slovní zásoba:</i> povolání, pracoviště, písemná žádost, telefonování</p> <p><i>Gramatika:</i> vyjádření budoucího času (going to/will) složená podstatná jména</p>	20
	<p><b>Bydlení, domov</b></p> <p><i>Slovní zásoba:</i> dům, byt, nábytek</p> <p><i>Gramatika:</i> přípony předpřítomný čas (kladné věty, záporné, tázací), fráze pojící se s předpřítomným časem</p>	20

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

<ul style="list-style-type: none"> <li>– zaznamená vzkazy volajících;</li> <li>– vyslovuje srozumitelně co nejbližše přirozené výslovnosti, rozlišuje základní zvukové prostředky daného jazyka a koriguje odlišnosti zvukové podoby jazyka;</li> <li>– komunikuje s jistou mírou sebedůvěry a aktivně používá získanou slovní zásobu, včetně vybrané frazeologie v rozsahu daných tematických okruhů, zejména v rutinních situacích každodenního života, a vlastních zálib;</li> <li>– uplatňuje základní způsoby tvoření slov v jazyce;</li> <li>– dodržuje základní pravopisné normy v písemném projevu, opravuje chyby;</li> <li>– vyjadřuje se ústně i písemně, k tématům osobního života;</li> <li>– řeší pohotově a vhodně standardní řečové situace i jednoduché a frekventované situace týkající se pracovní činnosti;</li> <li>– domluví se v běžných situacích; získá i poskytne informace;</li> <li>– používá stylisticky vhodné obraty umožňující nekonfliktní vztahy a komunikaci;</li> <li>– prokazuje faktické znalosti především o geografických, demografických, hospodářských, politických, kulturních faktorech zemí dané jazykové oblasti.</li> </ul>		
--	--	--

**3. ročník – 90 hodin**

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– rozumí přiměřeným souvislým projevům a diskutuje rodilých mluvčích pronášeným ve standardním hovorovém tempu;</li> <li>– odhaduje význam neznámých výrazů podle kontextu a způsobu tvoření;</li> </ul>	<b>Osobnost</b> <i>Slovní zásoba:</i> přídavná jména popisující vzhled a charakter osoby <i>Gramatika:</i> negativní předpony, přítomný čas prostý a přítomný čas průběhový, slovesa, která nemají průběhovou formu, sloveso a vazba s infinitivem/gerundiem	20

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

<ul style="list-style-type: none"> <li>– nalezne v promluvě hlavní a vedlejší myšlenky a důležité informace;</li> <li>– porozumí školním a pracovním pokynům;</li> <li>– rozpozná význam obecných sdělení a hlášení;</li> <li>– čte s porozuměním věcně i jazykově přiměřené texty, orientuje se v textu,</li> <li>– sdělí obsah, hlavní myšlenky či informace vyslechnuté nebo přečtené;</li> <li>– sdělí a zdůvodní svůj názor;</li> <li>– pronese jednoduše zformulovaný monolog před publikem;</li> <li>– vyjadřuje se téměř bezchybně v běžných, předvídatelných situacích;</li> <li>– zaznamená písemně podstatné myšlenky a informace z textu, zformuluje vlastní myšlenky a vytvoří text o událostech a zážitcích v podobě popisu, sdělení, vyprávění, dopisu a odpovědi na dopis;</li> <li>– vyjádří písemně svůj názor na text;</li> <li>– vyhledá, zformuluje a zaznamená informace nebo fakta týkající se studovaného oboru;</li> <li>– přeloží text a používá slovníky i elektronické;</li> <li>– vyměňuje si informace, které jsou běžné při neformálních hovorech</li> <li>– vyřeší většinu běžných denních situací, které se mohou odehrát v cizojazyčném prostředí;</li> <li>– požádá o upřesnění nebo zopakování sdělené informace, pokud nezachytí přesně význam sdělení;</li> <li>– ověří si i sdělí získané informace písemně;</li> <li>– zaznamená vzkazy volajících;</li> <li>– vyplní jednoduchý neznámý formulář</li> <li>– vyslovuje srozumitelně co nejblíže přirozené výslovnosti, rozlišuje základní zvukové prostředky daného jazyka a koriguje odlišnosti zvukové podoby jazyka;</li> </ul>	<p>Vše o tobě</p> <p><i>Slovní zásoba:</i> slovní spojení a ustálené výrazy ve spojení se sportem a koníčky</p> <p><i>Gramatika:</i> minulý čas prostý a průběhový</p>	17
	<p>Okolo domova</p> <p><i>Slovní zásoba:</i> městská a venkovní urbanizace, předložky pohybu, složená slova</p> <p><i>Gramatika:</i> neurčitá zájmena, vyjádření množství, členy</p>	17
	<p>Filmový svět</p> <p><i>Slovní zásoba:</i> filmové žánry, přídavná jména popisující film,</p> <p><i>Gramatika:</i> přídavná jména zakončena na “-ed” a “-ing”, 2. a 3. stupeň přídavných jmen, srovnávání</p>	18
	<p>Podnebí, počasí</p> <p><i>Slovní zásoba:</i> předpověď počasí, extrémní změny</p> <p><i>Gramatika:</i> předpřítomný čas, minulý čas vs. předpřítomný čas, otázka „Jak dlouho?“, „Byl jsi někdy ...?“, „Udělal jsi někdy ...?“</p>	18

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

---

<ul style="list-style-type: none"><li>– komunikuje s jistou mírou sebedůvěry a aktivně používá získanou slovní zásobu, včetně vybrané frazeologie v rozsahu daných tematických okruhů, zejména v rutinních situacích každodenního života, a vlastních zálib;</li><li>– používá vhodně základní odbornou slovní zásobu ze svého studijního oboru,</li><li>– uplatňuje základní způsoby tvoření slov v jazyce;</li><li>– dodržuje základní pravopisné normy v písemném projevu, opravuje chyby;</li><li>– vyjadřuje se ústně i písemně, k tématům osobního života;</li><li>– řeší pohotově a vhodně standardní řečové situace i jednoduché a frekventované situace týkající se pracovní činnosti;</li><li>– domluví se v běžných situacích; získá i poskytne informace;</li><li>– používá stylisticky vhodné obraty umožňující nekonfliktní vztahy a komunikaci;</li><li>– prokazuje faktické znalosti především o geografických, demografických, hospodářských, politických, kulturních faktorech zemí dané jazykové oblasti včetně vybraných poznatků studijního oboru, a to i z jiných vyučovacích předmětů, a uplatňuje je také v porovnání s realitami mateřské země;</li><li>– uplatňuje v komunikaci vhodně vybraná sociokulturní specifika daných zemí.</li></ul>		
---	--	--

**4. ročník – 90 hodin**

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
Žák:	Svět práce <i>Slovní zásoba:</i> dotazník, pracovní pohovor	20

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

<ul style="list-style-type: none"> <li>– rozumí přiměřeným souvislým proje- vům a diskusím rodilých mluvčích pro- nášeným ve standardním hovorovém tempu;</li> <li>– odhaduje význam neznámých výrazů podle kontextu a způsobu tvoření;</li> <li>– nalezne v promluvě hlavní a vedlejší myšlenky a důležité informace;</li> <li>– porozumí školním a pracovním poky- nům;</li> <li>– rozpozná význam obecných sdělení a hlášení;</li> <li>– čte s porozuměním věcně i jazykově přiměřené texty, orientuje se v textu,</li> <li>– sdělí obsah, hlavní myšlenky či infor- mace vyslechnuté nebo přečtené;</li> <li>– přednese připravenou prezentaci ze svého oboru a reaguje na jednoduché dotazy publika;</li> <li>– vypráví jednoduché příběhy, zážitky, popíše své pocity;</li> <li>– sdělí a zdůvodní svůj názor;</li> <li>– pronese jednoduše zformulovaný mo- nolog před publikem;</li> <li>– vyjadřuje se téměř bezchybně v běž- ných, předvídatelných situacích;</li> <li>– dokáže experimentovat, zkoušet a hle- dat způsoby vyjádření srozumitelné pro posluchače;</li> <li>– zaznamená písemně podstatné myš- lenky a informace z textu, zformuluje vlastní myšlenky a vytvoří text o udá- lostech a zážitcích v podobě popisu, sdělení, vyprávění, dopisu a odpovědi na dopis;</li> <li>– vyjádří písemně svůj názor na text;</li> <li>– vyhledá, zformuluje a zaznamená in- formace nebo fakta týkající se studova- ného oboru;</li> <li>– přeloží text a používá slovníky i elek- tronické;</li> <li>– zapojí se do hovoru bez přípravy;</li> <li>– vyměňuje si informace, které jsou běžné při neformálních hovorech;</li> </ul>	<p><i>Gramatika:</i> frázová slovesa, vyjádření „snad“, „možná“</p>	
	<p>Cestování</p> <p><i>Slovní zásoba:</i> dopravní prostředky, cíle</p> <p><i>Gramatika:</i> frázová slovesa, slovesa „muset“, „nesmět“, „nemuset“</p>	17
	<p>Finance</p> <p><i>Slovní zásoba:</i> platby, nakupování</p> <p><i>Gramatika:</i> přípony podstatných jmen, 2. kondicionál, vyjádření „Kéž by“</p>	17
	<p>Zločin a trest</p> <p><i>Slovní zásoba:</i> zločin</p> <p><i>Gramatika:</i> tvorba podstatných jmen po- mocí přípon, předminulý čas, nepřímá řeč</p>	18
	<p>Vynálezy a technologie</p> <p><i>Slovní zásoba:</i> popis přístrojů, materiály</p> <p><i>Gramatika:</i> trpný rod v přítomném a v minulém čase, předpřítomný čas a bu- doucnost</p>	18

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

---

<ul style="list-style-type: none"><li>– zapojí se do odborné debaty nebo argumentace, týká-li se známého tématu;</li><li>– při pohovorech, na které je připraven, klade vhodné otázky a reaguje na dotazy tazatele;</li><li>– vyřeší většinu běžných denních situací, které se mohou odehrát v cizojazyčném prostředí;</li><li>– požádá o upřesnění nebo zopakování sdělené informace, pokud nezachytí přesně význam sdělení;</li><li>– přeformuluje a objasní pronesené sdělení a zprostředkuje informaci dalším lidem;</li><li>– uplatňuje různé techniky čtení textu;</li><li>– ověří si i sdělí získané informace písemně;</li><li>– zaznamená vzkazy volajících;</li><li>– vyplní jednoduchý neznámý formulář</li><li>– vyslovuje srozumitelně co nejblíže přirozené výslovnosti, rozlišuje základní zvukové prostředky daného jazyka a koriguje odlišnosti zvukové podoby jazyka;</li><li>– komunikuje s jistou mírou sebedůvěry a aktivně používá získanou slovní zásobu, včetně vybrané frazeologie v rozsahu daných tematických okruhů, zejména v rutinních situacích každodenního života, a vlastních zálib;</li><li>– používá opisné prostředky v neznámých situacích, při vyjadřování složitých myšlenek;</li><li>– používá vhodně základní odbornou slovní zásobu ze svého studijního oboru,</li><li>– uplatňuje základní způsoby tvoření slov v jazyce;</li><li>– dodržuje základní pravopisné normy v písemném projevu, opravuje chyby;</li><li>– vyjadřuje se ústně i písemně, k tématům osobního života a k tématům z oblasti zaměření studijního oboru;</li></ul>		
---	--	--

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

---

<ul style="list-style-type: none"><li>– řeší pohotově a vhodně standardní řečové situace i jednoduché a frekventované situace týkající se pracovní činnosti;</li><li>– domluví se v běžných situacích; získá i poskytne informace;</li><li>– používá stylisticky vhodné obraty umožňující nekonfliktní vztahy a komunikaci;</li><li>– prokazuje faktické znalosti především o geografických, demografických, hospodářských, politických, kulturních faktorech zemí dané jazykové oblasti včetně vybraných poznatků studijního oboru, a to i z jiných vyučovacích předmětů, a uplatňuje je také v porovnání s realitami mateřské země;</li><li>– uplatňuje v komunikaci vhodně vybraná sociokulturní specifika daných zemí.</li></ul>		
--	--	--

## 6.3 Německý jazyk II

Kód a název oboru vzdělání: 69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční

Hodinová dotace: 6

Platnost od: 1. září 2023

Název předmětu	Německý jazyk II				
Ročník	1.	2.	3.	4.	Celkem
Počet hodin týdně	–	2	2	2	6

### 6.3.1 Pojetí vyučovacího předmětu

#### **Obecný cíl předmětu**

Vzdělávání v cizím jazyce je součástí všeobecného vzdělávání, doplňuje a prohlubuje systém jazykového vzdělávání. Významně se podílí na přípravě žáků na aktivní život v multikulturní společnosti, neboť vede žáky k získání jak obecných, tak komunikativních kompetencí k porozumění v situacích každodenního osobního a pracovního života.

Výuka vede žáky k osvojení a prohlubování komunikativních dovedností a k praktickému používání jazyka na takové úrovni, aby byli schopni řešit základní situace každodenního života ústně i písemně, domluvit se v cizojazyčném prostředí, porozumět cizojazyčným textům, zpracovávat informace ze zahraniční literatury týkající se oboru vzdělávání. Jazykové vzdělávání je též zaměřeno na poznávání realit německy mluvících zemí. Tím rozšiřuje znalosti žáků o světě a upevňuje vědomí existence odlišných kultur a učí je toleranci k hodnotám jiných národů.

Vzdělávací cíle a výstupní požadavky na absolventy směřují k úrovni osvojení komunikativních jazykových kompetencí, která odpovídá úrovni A2 podle Společného referenčního rámce pro jazyky.

#### **Charakteristika učiva**

Předmět německý jazyk vychází ze vzdělávacích oblastí stanovených RVP a naplňuje vzdělávací oblast Jazyk a jazyková komunikace k dosažení úrovně A2.

#### **Cíle vzdělávání v oblasti citů, postojů, hodnot a preferencí**

Cílem předmětu je:

- *neustálé prohlubování znalostí jazykových prostředků, tj. znalostí z oblasti fonetiky, pravopisu, gramatiky, slovní zásoby včetně frazeologie a odborné terminologie*
- *rozvíjení řečových dovedností, které zahrnují:*
  - a) receptivní řečové dovednosti (porozumění)*
  - b) produktivní řečové dovednosti (vyjadřování)*
  - c) interaktivní řečové dovednosti (zapojení do diskuse)*
  - d) mediační dovednosti (písemné zpracování určitého problému)*



## Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická České Budějovice, Husova 3

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

---

- rozvíjení dovednosti komunikace v projevech mluvených i psaných na témata, vztahující se k oblastem osobního, společenského a pracovního života i studovaného oboru vzdělání
- rozvíjení znalostí realit německy mluvících zemí, zahrnující poznatky z historie, geografie, národních tradic a zvyků, hospodářského a kulturního života.

### Pojetí výuky

Výuka německého jazyka navazuje na vědomosti žáků ze základní školy a rozvíjí je vzhledem k jejich profesnímu zaměření.

Ve výuce se procvičují všechny čtyři skupiny dovedností:

- **čtení s porozuměním** – žák je veden zejména k prohlubování dovednosti samostatného tichého čtení, učí se různým strategiím čtení v souladu se zadanou úlohou, je veden k práci se slovníky, porozumění jednoduchým odborným textům
- **poslech s porozuměním** – žák je veden k porozumění slyšenému při poslechu nahrávek promluv rodilých mluvčích, učí se dovednosti odhadu neznámých výrazů
- **ústní vyjadřování** – žák je veden jak k monologickému, tak interaktivnímu vyjadřování ve dvojici, skupině (referát, rozhovor s nácvikem zdvořilostních frází, diskuse na dané téma)
- **písemný projev** – žák je veden k nácviku psaní logicky strukturovaných textů s důrazem na zvládnutí jazykových prostředků.

Pro výuku se využívají nejrůznější metody a formy práce, které jsou vhodně kombinovány. Při výuce je využívána dostupná didaktická audiovizuální technika. Nezbytnou součástí výuky je motivace žáka k učení. K tomu slouží např. zapojování žáků do soutěží, využití internetu, výukové a poznávací zájezdy.

### 6.3.2 Hodnocení výsledků žáků

Výsledky učení jsou kontrolovány průběžně, a to jak ústní, tak i písemnou formou. Předmětem hodnocení je zejména pokrok v rozvoji řečových dovedností, tzn. postupné zdokonalování ústního projevu (jeho srozumitelnost, plynulost, bohatost slovní zásoby, gramatická správnost, schopnost komunikace), logicky uspořádaného a jazykově správného písemného projevu, porozumění rodilému mluvčímu, porozumění textu, dovednosti interpretovat text.

Vyučující zařazuje ústní zkoušení zjišťující úroveň ústního projevu (rozhovor, vyprávění, interpretace textu, referát), kontrolní písemné testy zaměřené na gramaticko-lexikální znalost jazykových prostředků, didaktické testy zaměřené na porozumění čtenému i slyšenému textu, kontrolní písemné práce, které ověřují schopnost souvislého písemného projevu, samostatnou práci. Důležitým hlediskem je aktivita žáka v hodině.

Hodnocení probíhá v souladu s platným klasifikačním řádem. Předepsaným způsobem jsou zohledňováni žáci se specifickými poruchami učení.

### 6.3.3 Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí

#### Kompetence k učení

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni efektivně se učit, vyhodnocovat dosažené výsledky a pokrok a reálně si stanovovat potřeby a cíle svého dalšího vzdělávání, tzn. že absolventi by měli:

- mít pozitivní vztah k učení a vzdělávání, ovládat různé techniky učení, uplatňovat různé způsoby práce s textem, umět efektivně vyhledávat a zpracovávat informace.

### **Kompetence k řešení problémů**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni samostatně řešit běžné pracovní i mimopracovní problémy, tzn. že absolventi by měli:

- *porozumět zadání úkolu, být schopni samostatně řešit problémy, spolupracovat při řešení problémů se svými spolužáky;*

### **Komunikativní kompetence**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni vyjadřovat se v písemné i ústní formě v různých učebních, životních i pracovních situacích, tzn. že absolventi by měli:

- *vyjadřovat se přiměřeně účelu jednání a komunikační situaci v projevech mluvených i psaných a vhodně se prezentovat;*
- *formulovat své myšlenky srozumitelně a souvisle, v písemné podobě přehledně a jazykově správně, formulovat své názory a postoje; zpracovávat administrativní písemnosti, pracovní dokumenty i souvislé texty na běžná i odborná témata;*
- *dodržovat jazykové a stylistické normy i odbornou terminologii;*
- *chápat výhody znalosti cizích jazyků pro životní i pracovní uplatnění, být motivováni k prohlubování svých jazykových dovedností v celoživotním učení.*

### **Personální a sociální kompetence**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli připraveni stanovovat si na základě poznání své osobnosti přiměřené cíle osobního rozvoje v oblasti zájmové i pracovní, pečovat o své zdraví, spolupracovat s ostatními a přispívat k utváření vhodných mezilidských vztahů, tzn. že absolventi by měli:

- *pracovat v týmu a podílet se na realizaci společných pracovních a jiných činností;*
- *přijímat a odpovědně plnit svěřené úkoly;*

### **Občanské kompetence a kulturní povědomí**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi uznávali hodnoty a postoje podstatné pro život v demokratické společnosti a dodržovali je, jednali v souladu s udržitelným rozvojem a podporovali hodnoty národní, evropské i světové kultury, tzn. že absolventi by měli:

- *uvědomovat si – v rámci plurality a multikulturního soužití – vlastní kulturní, národní a osobnostní identitu, přistupovat s aktivní tolerancí k identitě druhých;*
- *uznávat tradice a hodnoty svého národa, chápat jeho minulost i současnost v evropském a světovém kontextu;*

### **Kompetence k pracovnímu uplatnění a podnikatelským aktivitám**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni optimálně využívat svých osobnostních a odborných předpokladů pro úspěšné uplatnění ve světě práce, pro budování a rozvoj své profesní kariéry a s tím související potřebu celoživotního učení, tzn. že absolventi by měli:

- *mít odpovědný postoj k vlastní profesní budoucnosti, a tedy i vzdělávání, uvědomovat si význam celoživotního učení a být připraveni přizpůsobovat se měnícím se pracovním podmínkám; aby dokázali vhodně komunikovat s potenciálními zaměstnavateli;*

# Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická České Budějovice, Husova 3

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

## **Kompetence využívat prostředky IKT a pracovat s informacemi**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi pracovali s osobním počítačem a jeho základním a aplikačním programovým vybavením, ale i s dalšími prostředky ICT a využívali adekvátní zdroje informací a efektivně pracovali s informacemi, tzn. že absolventi by měli:

- získávat informace z otevřených zdrojů, zejména pak s využitím internetu; dokázat pracovat s různými typy informací, být mediálně gramotní.

## **6.3.4 Aplikace průřezových témat**

### **Občan v demokratické společnosti**

Výuka směřuje k tomu, aby si žák vážil materiálních a duchovních hodnot, aby si osvojil dovednost jednat s lidmi, aby získal schopnosti vyhledávat informace a pracovat s nimi.

### **Člověk a životní prostředí**

Výuka směřuje k tomu, aby žák chápal postavení člověka v přírodě a vlivy prostředí na zdraví a život, osvojil si vědomí odpovědnosti za své zdraví a zdravého životního stylu.

### **Člověk a svět práce**

Výuka směřuje k tomu, aby si žák uvědomoval odpovědnost za vlastní život a význam vzdělání, naučil se prezentovat při jednání s potenciálními zaměstnavateli.

### **Informační a komunikační technologie**

Výuka směřuje k tomu, aby žák efektivně využíval prostředky informačních a komunikačních technologií v předmětu německý jazyk, aby dokázal získat nové informace a pracovat s nimi.

## **6.3.5 Mezipředmětové vazby**

Předmět německý jazyk předpokládá spolupráci s dalšími předměty:

- český jazyk
- biologie
- dějepis a základy společenských věd
- informační a komunikační technologie

Dále jsou rozvíjeny zeměpisné znalosti žáků, tento předmět však není v oboru Masér sportovní a rekondiční součástí učebního plánu.

## **6.3.6 Doporučené počty hodin pro jednotlivé tematické celky**

<b>Tematický celek</b>	<b>Počet hodin</b>
Erste Kontakte	12
Leute	12
Freizeit, Schule	14
Essen	14
Tagesablauf	17
Freunde und menschliche Beziehungen	18
Geschäfte	17
Hobbys	14
Gesundheitsthemen	30
Wohnen	15
Geographie	25

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

### 6.3.7 Rozpis učiva a výsledků vzdělávání

#### 2. ročník – 68 hodin

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– rozumí přiměřeným souvislým proje- vům a diskusím pronášeným ve stan- dardním hovorovém tempu;</li> <li>– nalezne v promluvě hlavní a vedlejší myšlenky a důležité informace;</li> <li>– porozumí školním a pracovním poky- nům;</li> <li>– čte s porozuměním věcně i jazykově při- měřené texty, orientuje se v textu, sdělí obsah, hlavní myšlenky či informace vy- slechnuté nebo přečtené;</li> <li>– vypráví jednoduché příběhy, zážitky, popíše své pocity;</li> <li>– sdělí a zdůvodní svůj názor;</li> <li>– pronese jednoduše zformulovaný mono- log před publikem;</li> <li>– vyjadřuje se téměř bezchybně v běž- ných, předvídatelných situacích;</li> <li>– zaznamená písemně podstatné myšlenky a informace z textu, zformuluje vlastní myšlenky a vytvoří text o událostech a zážitcích v podobě popisu, sdělení, vy- právění, dopisu a odpovědi na dopis;</li> <li>– vyjádří písemně svůj názor na text;</li> <li>– přeloží text a používá slovníky i elektro- nické;</li> <li>– vyměňuje si informace, které jsou běžné při neformálních hovorech;</li> <li>– požádá o upřesnění nebo zopakování sdělené informace, pokud nezachytí přesně význam sdělení;</li> <li>– uplatňuje různé techniky čtení textu;</li> <li>– ověří si i sdělí získané informace pí- semně;</li> <li>– zaznamená vzkazy volajících;</li> </ul>	<b>Řečové dovednosti – průběžně</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– receptivní řečová dovednost sluchová = poslech s porozuměním monologických i dialogických projevů;</li> <li>– receptivní řečová dovednost zraková = čtení a práce s textem;</li> <li>– produktivní řečová dovednost ústní = mluvení zaměřené situačně i tematicky;</li> <li>– produktivní řečová dovednost písemná = zpracování textu v podobě reprodukce, osnovy, výpisků, anotací, apod.;</li> <li>– jednoduchý překlad;</li> <li>– interaktivní řečové dovednosti = střídání receptivních a produktivních činností;</li> <li>– interakce ústní;</li> <li>– interakce písemná</li> </ul>	
	<b>Tematické okruhy, komunikační</b>	

# Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická České Budějovice, Husova 3

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

<ul style="list-style-type: none"> <li>– vyjadřuje se ústně i písemně, k tématům osobního života a k tématům z oblasti zaměření studijního oboru;</li> <li>– řeší pohotově a vhodně standardní řečové situace i jednoduché a frekventované situace týkající se pracovní činnosti;</li> <li>– domluví se v běžných situacích; získá i poskytne informace;</li> <li>– používá stylisticky vhodné obraty umožňující nekonfliktní vztahy a komunikaci;</li> </ul>	<b>situace a jazykové funkce</b> Neue Freunde - přivítat a rozloučit se - sdělit důležité informace o sobě - získávat informace o ostatních - představit sebe i ostatní osoby	12
	Aus aller Welt - sdělovat údaje o jiných osobách - pojmenovat činnosti týkající se zaměstnání - sdělovat informace na téma národnosti - říci, jakými jazyky žáci mluví	14
	Familie - pojmenovat a představit členy své rodiny - vyprávět o své rodině - vyjadřovat vztahy	14
	Schule und Freizeit - školní pomůcky - rozvrh hodin - školní výlet - barvy	14
	Guten Appetit - stravování, zdravý způsob života - názvy potravin a hotových jídel - objednávat v restauraci - stravovací návyky	14
<ul style="list-style-type: none"> <li>– používá podstatná jména s určitým a neurčitým členem ve všech pádech, člen nulový;</li> <li>– rozlišuje jednotné a množné číslo;</li> <li>– rozpoznává a používá osobní, přivlastňovací, tázací a některá ukazovací zájmena;</li> <li>– užívá základní číslovky;</li> <li>– používá některé předložky s 3., 4., se 3. a 4. pádem;</li> <li>– časuje slovesa v přítomném čase a používá rozkazovací způsob;</li> <li>– uplatňuje způsobová slovesa;</li> </ul>	<b>Jazykové prostředky – průběžně</b> Gramatika - určitý, neurčitý, nulový člen, podstatná jména v jednotném i množném čísle - osobní, přivlastňovací, tázací (wer, was), ukazovací (dieser, jeder) - časování pravidelných a některých nepravidelných sloves - časování pomocných a modálních sloves - slovesa s odlučitelnou a neodlučitelnou předponou - zvrtná slovesa - předložky se 3. a 4. pádem - základní číslovky	

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

<ul style="list-style-type: none"> <li>– tvoří věty oznamovací s přímým a nepřímým pořádkem slov, formuluje otázky, dbá na správný slovosled;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- označení míry, hmotnosti, množství</li> <li>- věty oznamovací, tázací</li> <li>- pořádek slov ve větě</li> <li>- větný rámec</li> <li>- zápor v německé větě</li> </ul> <p>Slovní zásoba</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– předpony, skládání</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– vyslovuje srozumitelně co nejblíže přirozené výslovnosti, rozlišuje základní zvukové prostředky daného jazyka a koriguje odlišnosti zvukové podoby jazyka;</li> <li>– komunikuje s jistou mírou sebedůvěry a aktivně používá získanou slovní zásobu, včetně vybrané frazeologie v rozsahu daných tematických okruhů, zejména v rutinních situacích každodenního života a vlastních zálib;</li> <li>– používá opisné prostředky v neznámých situacích, při vyjadřování složitých myšlenek;</li> <li>– uplatňuje základní způsoby tvoření slov v jazyce;</li> <li>– dodržuje základní pravopisné normy v písemném projevu, opravuje chyby.</li> </ul>	<p>Fonetika a pravopis</p> <p>německá abeceda, pravopis dvojhlásky, přehlásky, krátké a dlouhé samohlásky slovní a větný přízvuk sykavky, slova s „ch, st, sp grafická podoba jazyka a pravopis</p>	

### 3. ročník – 60 hodin

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
<p><b>Žák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– rozumí přiměřeným souvislým projevům rodilých mluvčích pronášeným ve standardním hovorovém tempu;</li> <li>– odhaduje význam neznámých výrazů podle kontextu a způsobu tvoření;</li> <li>– nalezne v promluvě hlavní a vedlejší myšlenky a důležité informace;</li> <li>– porozumí školním a pracovním pokynům;</li> <li>– rozpozná význam obecných sdělení a hlášení;</li> <li>– čte s porozuměním věcně i jazykově přiměřené texty, orientuje se v textu;</li> </ul>	<p><b>Řečové dovednosti – průběžně</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– receptivní řečová dovednost sluchová = poslech s porozuměním monologických i dialogických projevů;</li> <li>– receptivní řečová dovednost zraková = čtení a práce s textem;</li> <li>– produktivní řečová dovednost ústní = mluvení zaměřené situačně i tematicky;</li> <li>– produktivní řečová dovednost písemná = zpracování textu v podobě reprodukce, osnovy, výpisků, anotací, apod.;</li> <li>– jednoduchý překlad;</li> <li>– interaktivní řečové dovednosti = střídání receptivních a produktivních činností;</li> </ul>	

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

<ul style="list-style-type: none"> <li>– sdělí obsah, hlavní myšlenky či informace vyslechnuté nebo přečtené;</li> <li>– vypráví jednoduché příběhy, zážitky, popíše své pocity;</li> <li>– sdělí a zdůvodní svůj názor;</li> <li>– pronese jednoduše zformulovaný monolog před publikem;</li> <li>– vyjadřuje se v běžných, předvídatelných situacích;</li> <li>– dokáže experimentovat, zkoušet a hledat způsoby vyjádření srozumitelné pro posluchače;</li> <li>– zaznamená písemně podstatné myšlenky a informace z textu, zformuluje vlastní myšlenky a vytvoří text o událostech a zážitcích v podobě popisu, sdělení, vyprávění, dopisu a odpovědi na dopis;</li> <li>– vyjádří písemně svůj názor na text;</li> <li>– přeloží text a používá slovníky i elektronické;</li> <li>– zapojí se do hovoru bez přípravy;</li> <li>– vyměňuje si informace, které jsou běžné při neformálních hovorech – při pohovorech, na které je připraven, klade vhodné otázky a reaguje na dotazy tazatele;</li> <li>– vyřeší většinu běžných denních situací, které se mohou odehrát v cizojazyčném prostředí;</li> <li>– požádá o upřesnění nebo zopakování sdělené informace, pokud nezachytí přesně význam sdělení;</li> <li>– přeformuluje a objasní pronesené sdělení a zprostředkuje informaci dalším lidem;</li> <li>– uplatňuje různé techniky čtení textu;</li> <li>– ověří si i sdělí získané informace písemně;</li> <li>– zaznamená vzkazy volajících;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– interakce ústní;</li> <li>– interakce písemná</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– vyjadřuje se ústně i písemně, k tématům osobního života a k tématům z oblasti zaměření studijního oboru;</li> </ul>	<b>Tematické okruhy, komunikační situace a jazykové funkce</b>	
	Tagesablauf - určovat čas a denní doby	17

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

<ul style="list-style-type: none"> <li>– řeší pohotově a vhodně standardní řečové situace i jednoduché a frekventované situace týkající se pracovní činnosti;</li> <li>– domluví se v běžných situacích; získá i poskytne informace;</li> <li>– používá stylisticky vhodné obraty umožňující nekonfliktní vztahy a komunikaci;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pojmenovat činnosti v každodenním životě</li> <li>- popsat svůj den a den jiných osob</li> </ul> <p>Freunde, menschliche Beziehungen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vyprávět o zájmech jiných osob</li> <li>- vyprávět o plánech do budoucna</li> <li>- popisovat a charakterizovat osoby</li> </ul>	17
	<p>Wir treffen uns in Salzburg</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nakupování</li> <li>- názvy obchodů</li> <li>- plánovat nákup</li> <li>- formulovat nabídku a poptávku</li> </ul>	16
	Gesundheitsthemen	10
	<p><b>Jazykové prostředky – průběžně</b></p> <p>Gramatika</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- předložky se 3. a 4. pádem</li> <li>- přivlastňovací zájmena, řadové číslovky</li> <li>- zeměpisné názvy</li> <li>- sloveso werden</li> <li>préteritum, perfektum</li> <li>zápor nichts, niemand, niemals</li> <li>1. budoucí čas</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– uplatňuje zeměpisné názvy;</li> <li>– časuje a užívá sloveso werden;</li> <li>– tvoří préteritum a perfektum;</li> <li>– vyjadřuje zápor;</li> <li>– používá 1. budoucí čas;</li> <li>– používá přivlastňovací zájmena, řadové číslovky</li> <li>– používá předložky se 3. a 4. pádem;</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– vyslovuje srozumitelně co nejblíže přirozené výslovnosti, rozlišuje základní zvukové prostředky daného jazyka a koriguje odlišnosti zvukové podoby jazyka;</li> <li>– komunikuje s jistou mírou sebedůvěry a aktivně používá získanou slovní zásobu, včetně vybrané frazeologie v rozsahu daných tematických okruhů, zejména v rutinních situacích každodenního života a vlastních zálib;</li> <li>– používá opisné prostředky v neznámých situacích, při vyjadřování složitých myšlenek;</li> <li>– používá vhodně základní odbornou slovní zásobu ze svého oboru;</li> <li>– uplatňuje základní způsoby tvoření slov v jazyce;</li> </ul>	<p>Fonetika a pravopis</p> <p>slovní a větný přízvuk</p> <p>přehlásky</p> <p>ich–Laut, ach–Laut</p> <p>krátké a dlouhé samohlásky</p> <p>slova s „r“</p> <p>intonace vět</p> <p>grafická podoba jazyka a pravopis</p>	



**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

– dodržuje základní pravopisné normy v písemném projevu, opravuje chyby;		
– prokazuje faktické znalosti především o geografických, demografických, hospodářských, politických, kulturních faktorech země a uplatňuje je také v porovnání s realitami mateřské země; – uplatňuje v komunikaci vhodně vybraná sociokulturní specifika dané země.	<b>Poznátky o zemích</b> Německy mluvící země základní informace geografické, demografické, hospodářské, politické a kulturní.	

**4. ročník – 60 hodin**

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
<b>Žák:</b> – rozumí přiměřeným souvislým projevům a diskusím rodilých mluvčích pronášeným ve standardním hovorovém tempu; – odhaduje význam neznámých výrazů podle kontextu a způsobu tvoření; – nalezne v promluvě hlavní a vedlejší myšlenky a důležité informace; – porozumí školním a pracovním pokynům; – rozpozná význam obecných sdělení a hlášení; – čte s porozuměním věcně i jazykově přiměřené texty, orientuje se v textu; – sdělí obsah, hlavní myšlenky či informace vyslechnuté nebo přečtené; – přednese připravenou prezentaci ze svého oboru a reaguje na jednoduché dotazy publika; – vypráví jednoduché příběhy, zážitky, popíše své pocity; – sdělí a zdůvodní svůj názor; – pronese jednoduše zformulovaný monolog před publikem; – vyjadřuje se téměř bezchybně v běžných, předvídatelných situacích; – dokáže experimentovat, zkoušet a hledat způsoby vyjádření srozumitelné pro posluchače; – zaznamená písemně podstatné myšlenky a informace z textu, zformuluje vlastní	<b>Řečové dovednosti – průběžně</b> – receptivní řečová dovednost sluchová = poslech s porozuměním monologických i dialogických projevů; – receptivní řečová dovednost zraková = čtení a práce s textem včetně odborného; – produktivní řečová dovednost ústní = mluvení zaměřené situačně i tematicky; – produktivní řečová dovednost písemná = zpracování textu v podobě reprodukce, osnovy, výpisků, anotací, apod.; – jednoduchý překlad; – interaktivní řečové dovednosti = střídání receptivních a produktivních činností; – interakce ústní; – interakce písemná	

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

<p>myšlenky a vytvoří text o událostech a zážitcích v podobě popisu, sdělení, vyprávění, dopisu a odpovědi na dopis;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– vyjádří písemně svůj názor na text;</li> <li>– vyhledá, zformuluje a zaznamená informace nebo fakta týkající se studovaného oboru;</li> <li>– přeloží text a používá slovníky i elektronické;</li> <li>– zapojí se do hovoru bez přípravy;</li> <li>– vyměňuje si informace, které jsou běžné při neformálních hovorech;</li> <li>– zapojí se do odborné debaty nebo argumentace, týká-li se známého tématu;</li> <li>– při pohovorech, na které je připraven, klade vhodné otázky a reaguje na dotazy tazatele;</li> <li>– vyřeší většinu běžných denních situací, které se mohou odehrát v cizojazyčném prostředí;</li> <li>– požádá o upřesnění nebo zopakování sdělené informace, pokud nezachytí přesně význam sdělení;</li> <li>– přeformuluje a objasní pronesené sdělení a zprostředkuje informaci dalším lidem;</li> <li>– uplatňuje různé techniky čtení textu;</li> <li>– ověří si i sdělí získané informace písemně;</li> <li>– zaznamená vzkazy volajících;</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– vyjadřuje se ústně i písemně, k tématům osobního života a k tématům z oblasti zaměření studijního oboru;</li> <li>– řeší pohotově a vhodně standardní řečové situace i jednoduché a frekventované situace týkající se pracovní činnosti;</li> <li>– domluví se v běžných situacích; získá i poskytne informace;</li> <li>– používá stylisticky vhodné obraty umožňující nekonfliktní vztahy a komunikaci;</li> </ul>	<p><b>Tematické okruhy, komunikační situace a jazykové funkce</b></p>	
	<p>Gesundheitsthemen</p> <p>Mein Haus ist meine Burg</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- popis bytu, bydlení</li> <li>- inzeráty</li> </ul>	<p>20</p> <p>20</p>
	<p>Ferien und Urlaub, Österreich</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základní informace o Rakousku</li> <li>- Vídeň</li> </ul>	<p>20</p>

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

<ul style="list-style-type: none"> <li>– dbá na správný slovosled věty jednoduché a souvětí</li> <li>– uplatňuje neurčitá zájmena a zápor;</li> <li>– skloňuje řadové číslovky;</li> <li>– užívá směrová příslovce;</li> <li>– rozlišuje podmět es – man;</li> <li>- préteritum a perfektum</li> </ul>	<p>Jazykové prostředky – průběžně</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vedlejší věty, spojky dass, weil,</li> <li>- souřadné a podřadné souvětí,</li> <li>- stupňování přídavných jmen,</li> <li>- sloveso werden,</li> <li>- perfektum pravidelných a nepravidelných sloves,</li> <li>- préteritum způsobových sloves,</li> <li>- podmět es - man</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– vyslovuje srozumitelně co nejbližže přirozené výslovnosti, rozlišuje základní zvukové prostředky daného jazyka a koriguje odlišnosti zvukové podoby jazyka;</li> <li>– komunikuje s jistou mírou sebedůvěry a aktivně používá získanou slovní zásobu, včetně vybrané frazeologie v rozsahu daných tematických okruhů, zejména v rutinních situacích každodenního života, a vlastních zálib;</li> <li>– používá opisné prostředky v neznámých situacích, při vyjadřování složitých myšlenek;</li> <li>– používá vhodně základní odbornou slovní zásobu ze svého studijního oboru, <ul style="list-style-type: none"> <li>– uplatňuje základní způsoby tvoření slov v jazyce;</li> </ul> </li> <li>– dodržuje základní pravopisné normy v písemném projevu, opravuje chyby;</li> </ul>	<p>Fonetika a pravopis</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– slovní a větný přízvuk, intonace dlouhé a krátké samohlásky</li> <li>– rozlišení ie–ü, i–ü</li> <li>– plné -r– a koncové – er, l–Laut</li> <li>– grafická podoba jazyka a pravopis</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– prokazuje faktické znalosti především o geografických, demografických, hospodářských, politických, kulturních faktorech zemí dané jazykové oblasti včetně vybraných poznatků studijního oboru, a to i z jiných vyučovacích předmětů, a uplatňuje je také v porovnání s reáliemi mateřské země;</li> <li>– uplatňuje v komunikaci vhodně vybraná sociokulturní specifika daných zemí.</li> </ul>	<p><b>Poznátky o zemích</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Rakousko – základní informace geografické, demografické, hospodářské, politické a kulturní</li> </ul>	

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

---

## **6.4 Latinský jazyk**

Kód a název oboru vzdělání: 69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční

Celková hodinová dotace: 1

Platnost od: 1. září 2023

Název předmětu	Latinský jazyk				
Ročník	1.	2.	3.	4.	Celkem
Počet hodin týdně	1(1)	-	-	-	1(1)

### **6.4.1 Pojetí vyučovacího předmětu**

#### ***Obecné cíle předmětu***

Latinský jazyk na středních zdravotnických školách je zařazen mezi všeobecně-vzdělávací předměty, ale zároveň tvoří nezbytnou součást odborné výuky poskytující žákům jazykovou přípravu a orientaci v řecko-latinském názvosloví, které převládá ve všech lékařských oborech, s nimiž se žáci budou setkávat jak při studiu, tak ve svém budoucím povolání.

Obecným cílem předmětu je, aby žáci získali základy latinského jazyka potřebné pro studium odborných předmětů, porozumění odbornému textu a odbornou komunikaci včetně latinského a řeckého názvosloví. Znalost latinského jazyka nespočívá jen v osvojení odborné terminologie, ale také v osvojení nejdůležitější slovní zásoby a pochopení základní struktury gramatiky.

Výuka latiny se opírá o obecné jazykové znalosti a dovednosti, které žáci získali v mateřském i cizím jazyce, zároveň však přispívá k lepšímu pochopení jazykové struktury češtiny. Přispívá ke snadnějšímu osvojování cizích jazyků, především románských a také k porozumění dějinám evropské kultury. Vzhledem k tomu, že v naší kulturní oblasti má mnoho termínů v oblasti politické, hospodářské, publicistické, vědecké, ale i běžné slovní zásoby základ v latině, umožní výuka tohoto předmětu lépe pochopit jejich význam a správně je užívat, a to jak v českém, tak cizím jazyce.

#### ***Charakteristika učiva***

Učivo předmětu je tvořeno třemi základními celky. Řečové dovednosti, jejichž součástí je čtení a poslech s porozuměním, mluvení a psaní se rozvíjejí průběžně. Druhým celkem jsou jazykové prostředky. Základem je stanovené penzum slovní zásoby a gramatika, zejména systém podstatných a přídavných jmen, tvořící základ odborného názvosloví. Ve třetím celku se připomíná kulturní a filosofický odkaz antiky a její vliv na evropské dějiny.

#### ***Cíle vzdělávání v oblasti citů, postojů, hodnot a preferencí***

Výuka latinského jazyka směřuje k tomu, aby žáci:

- vnímali potřebu propojit znalost odborných latinských termínů s jejich využitím v praxi;
- na základě znalostí latiny dokázali odvodit, snáze pochopit a v komunikaci vhodně použít výrazy odvozené z latiny;
- pochopili přínos antické kultury a filosofie pro vývoj evropských dějin;
- pěstovali přesné vyjadřování, logicky uvažovali a objektivně posuzovali své výkony.

### **Pojetí výuky**

Menší část výuky je věnována teoretickému výkladu, vysvětlení gramatických jevů. Podstatná část výuky je pak koncipována tak, aby žáci aktivně spolupracovali, samostatně či při skupinové práci řešili úkoly a procvičovali látku. Při výuce je využívána práce s učebnicí, slovníky, ústní i písemná činnost, je využívána didaktická technika (zpětný projektor, dataprojektor), anatomické pomůcky (kostra, anatomické obrazové atlasy).

### **6.4.2 Hodnocení výsledků žáků**

Hodnocení vychází z klasifikačního řádu SZŠ.

Ke kontrole vědomostí slouží písemné i ústní zkoušení. Při celkovém hodnocení žáků se přihlíží k jejich průběžné aktivitě při vyučování.

### **6.4.3 Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí**

#### ***Kompetence k učení***

Vzdělání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni efektivně se učit, vyhodnocovat dosažené výsledky a reálně si stanovovat potřeby a cíle svého dalšího vzdělávání, tzn. že absolventi by měli:

- mít pozitivní vztah k učení a vzdělávání;
- ovládat různé techniky učení, umět si vytvořit vhodný studijní režim a podmínky;
- uplatňovat různé způsoby práce s textem (zvláště studijní a analytické čtení), umět efektivně vyhledávat a zpracovávat informace, být čtenářsky gramotný;
- s porozuměním poslouchat mluvené projevy (např. výklad), pořizovat si poznámky;
- využívat ke svému učení různé informační zdroje, včetně zkušeností svých i jiných lidí;
- znát možnosti svého dalšího vzdělávání, zejména v oboru a povolání.

#### ***Kompetence k řešení problémů***

Vzdělání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni samostatně řešit pracovní i mimopracovní problémy, tzn. že absolventi by měli:

- porozumět zadání úkolu nebo určit jádro problému, získat informace potřebné k řešení problému, navrhnout způsob řešení, popř. varianty řešení, zdůvodnit jej, vyhodnotit a ověřit správnost zvoleného postupu a dosažené výsledky;
- uplatňovat při řešení problémů různé metody myšlení a myšlenkové operace;
- volit prostředky a způsoby (pomůcky, studijní literaturu, metody a techniky) vhodné pro splnění jednotlivých aktivit, využívat zkušeností a vědomostí nabytých dříve;
- spolupracovat při řešení problému s jinými lidmi (týmová práce).

#### ***Komunikativní kompetence***

Vzdělání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni vyjadřovat se v písemné i ústní formě v různých učebních, životních i pracovních situacích, tzn., že absolventi by měli:

- vyjadřovat se přiměřeně účelu jednání a komunikační situaci v projevech mluvených i psaných a vhodně se prezentovat;
- formulovat své myšlenky srozumitelně a souvisle, v písemné podobě přehledně a jazykově správně;
- dodržovat jazykové a stylistické normy i odbornou terminologii;

- *vyjadřovat se v souladu se zásadami kultury projevu a chování;*
- *dosáhnout jazykové způsobilosti pro pracovní uplatnění podle potřeb a charakteru příslušné odborné kvalifikace (např. porozumět běžné odborné terminologii a pracovním pokynům v písemné i ústní formě).*

#### **Personální a sociální kompetence**

Vzdělání směřuje k tomu, aby absolventi byli připraveni stanovovat si na základě poznání své osobnosti přiměřené cíle osobního rozvoje v oblasti zájmové i pracovní, pečovat o své zdraví, spolupracovat s ostatními a přispívat k utváření vhodných mezilidských vztahů, tzn., že absolventi by měli:

- *reagovat adekvátně na hodnocení svého vystupování a způsobu jednání ze strany jiných lidí, přijímat radu i kritiku;*
- *přijímat a odpovědně plnit svěřené úkoly;*
- *přispívat k vytvoření vstřícných mezilidských vztahů a k předcházení osobním konfliktům, nepodléhat předsudkům a stereotypům v přístupu k druhým.*

#### **Občanské kompetence a kulturní povědomí**

Vzdělání směřuje k tomu, aby absolventi byli připraveni stát se platnými členy občanské společnosti, dodržovali zákony, vystupovali proti bezpráví, uznávali a podporovali hodnoty a kulturní tradice národní i celosvětové, tzn., že absolventi by měli:

- *jednat odpovědně, samostatně a iniciativně nejen ve vlastním zájmu, ale i ve veřejném zájmu;*
- *dodržovat zákony, respektovat práva a osobnost druhých lidí, vystupovat proti nesnášenlivosti, xenofobii a diskriminaci;*
- *podporovat hodnoty místní, národní, evropské a světové kultury a mít k nim vytvořen pozitivní vztah.*

#### **Kompetence využívat prostředky informačních a komunikačních technologií a pracovat s informacemi**

Vzdělání směřuje k tomu, aby absolventi pracovali s osobním počítačem a jeho základním a aplikačním programovým vybavením, využívali adekvátní zdroje informací a efektivně s nimi pracovali, tzn., že absolventi by měli:

- *pracovat s osobním počítačem a dalšími prostředky informačních a komunikačních technologií;*
- *uvědomovat si nutnost posuzovat rozdílnou věrohodnost různých informačních zdrojů a kriticky přistupovat k získaným informacím, být mediálně gramotní.*

#### **6.4.4 Aplikace průřezových témat**

##### **Člověk v demokratické společnosti**

Žáci jsou vedeni k aktivitě, k ochotě pomoci druhým, učí se obhajovat svůj názor, ale i respektovat názor a výsledky práce druhých.

##### **6.4.5 Mezipředmětové vztahy**

Předmět LaJ předpokládá spolupráci s dalšími předměty:

## Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická České Budějovice, Husova 3

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

- *Český jazyk – využití znalostí češtiny při uplatnění srovnatelných gramatických struktur v latině, odvozování významů latinských odborných i obecných termínů, na základě znalosti jejich českých ekvivalentů.*
- *Cizí jazyk – porovnávání a využívání shodných jevů v gramatice a slovní zásobě.*
- *Somatologie – aplikace znalosti latinské odborné terminologie do předmětu somatologie a naopak využití informací ze somatologie k přípravě referátů, prezentací.*
- *Dějepis – využití znalostí dějin antiky (mytologie, kulturní povědomí) při řešení testů a exkurzů do historie v hodinách latiny.*

### 6.4.6 Tabulka tematických celků

Tematický celek	Počet hodin
Řečové dovednosti – poslech, mluvení, čtení, psaní	10
Jazykové prostředky – výslovnost, slovní zásoba, gramatika, pravopis	20
Přínos antiky k porozumění kulturním dějinám Evropy	4

### 6.4.7 Rozpis učiva a výsledků vzdělávání

#### 1. ročník – 34 hodin

Výsledky vzdělávání a kompetence	Obsah vzdělávání	Počet hodin
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– rozumí odborným termínům z lékařství na základě poslechu;</li> <li>– rozumí odbornému textu a zdravotnické dokumentaci v písemné i ústní podobě (diagnóza, anamnéza, prognóza, receptura);</li> <li>– dovede přeložit jednoduchý text z latiny do češtiny a naopak;</li> </ul>	<b>1 Řečové dovednosti</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– receptivní: <ul style="list-style-type: none"> <li>poslech s porozuměním</li> <li>čtení s porozuměním</li> </ul> </li> <li>– produktivní: <ul style="list-style-type: none"> <li>mluvení</li> <li>psaní</li> </ul> </li> </ul>	10
<ul style="list-style-type: none"> <li>– užívá slova se správnou výslovností a správným přízvukem;</li> <li>– osvojí si slovní zásobu převážně odborného lékařského charakteru produktivně i receptivně;</li> <li>– ovládá slovní zásobu vycházející z odborných předmětů a z ošetřovatelství – dovede ji používat v logicky přesném významu;</li> <li>– dokáže odvodit význam slov podle znaků odvozování a skládání;</li> <li>– produktivně používá základní číslovky 1–10, 100, 1000, řadové 1–10</li> </ul>	<b>2 Jazykové prostředky</b> <p><b>Výslovnost</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– abeceda, rozdělení hlásek, výslovnost hlásek a jejich skupin, přízvuk</li> </ul> <p><b>Slovní zásoba</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>slova všeobecného významu, odborná terminologie, tvoření slov (odvozování a skládání z komponent latinských a řeckých)</li> <li>– principy tvoření složených slov</li> <li>– základy řeckých slov</li> <li>– sufixy latinské a řecké</li> </ul> <p><b>Gramatika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– druhy slov, flexe</li> <li>– substantiva I. – V. deklinace, předložkové pády</li> </ul>	20

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

---

<ul style="list-style-type: none"><li>– uplatňuje znalost mluvnického systému k orientaci v textu a k pochopení gramatické struktury textu při čtení s porozuměním;</li><li>– umí zacházet se slovy latinského a řeckého původu v češtině;</li><li>– dokáže správně pojmenovat a zapsat zdravotnické termíny;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– adjektiva I., II., III. deklinace, genitiv přívlastkový, pořadí přívlastků v latině</li><li>– numeralia – základní, řadové, počítaný předmět po číslovkách</li><li>– prepositiones – předložkové vazby</li></ul> <b>Pravopis</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– psaní hlásek a hláskových skupin, latinský a český pravopis</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>– dovede v českém jazykovém textu poukázat na vlivy latiny;</li><li>– vysvětlí, proč se v medicíně používá řecká a latinská terminologie.</li></ul>	<b>3 Přínos antiky k porozumění kulturním dějinám Evropy</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– dějiny jazyka, vznik řecko-latinské terminologie v lékařství</li><li>– latina ve vztahu k češtině</li></ul>	4



# **Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

## **6.5 Občanská nauka**

Kód a název oboru vzdělání: 69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční

Celková hodinová dotace: 4

Platnost od: 1. září 2023

Název předmětu	Občanská nauka				
Ročník	1.	2.	3.	4.	Celkem
Počet hodin týdně	1	1	1	1	4

### **6.5.1 Pojetí vyučovacího předmětu**

#### ***Obecný cíl vyučovacího předmětu:***

Vyučovací předmět občanská nauka je součástí všeobecného vzdělávání. Cílem předmětu je naučit žáky přemýšlet o životě, o sobě, o jiných lidech a o dění kolem nich i ve světě ve všech oblastech společenskovedního života. Žáci dané znalosti mohou využít jak v běžném životě, tak v praxi, ale i pro potřeby dalšího vzdělávání. Žáci se naučí efektivně pracovat s informacemi a komunikačními prostředky, správně se orientovat při řešení problémů v mezilidských vztazích, při ekonomických a právnických problémech, naučí se správně komunikovat, získají povědomí o politické situaci u nás i ve světě. Obecným cílem je, aby se pro žáka staly společenskovední záležitosti běžnou součástí života, které jim budou pomáhat při řešení úkolů souvisejících se studiem předmětů libovolného zaměření i v samotné budoucí praxi a v životě.

Vyučovací předmět občanská nauka se prolíná celým vzděláváním a již svou podstatou zásadně:

- *rozvíjí kritické myšlení*
- *vede k myšlenkové samostatnosti*
- *přispívá k intelektuálnímu rozvoji*
- *formuje volní a charakterové rysy osobnosti*
- *řeší problémové úlohy a situace z běžného života*
- *rozvíjí mezilidské vztahy*

#### ***Charakteristika učiva***

Učivo předmětu je tvořeno sedmi celky společenskovedních disciplín (psychologie, sociologie, politologie, právo, ekonomie, mezinárodní vztahy, filosofie a náboženství). Základem v každém celku je seznámit žáka se základními pojmy z jednotlivých vědních oborů. U každé disciplíny je žák seznámen s tématy, které se týkají běžného lidského života a učí žáka orientovat se v dění kolem něj. Celky jsou rozděleny do 1. až 4. ročníku tak, aby výuka probíhala od jednodušších témat ke složitějším.

#### ***Cíle vzdělávání v oblasti citů, postojů hodnot a preferencí***

Výuka OBN směřuje k tomu, aby žáci:

- *měli důvěru ve vlastní schopnosti a dovednosti*
- *uměli si obhájit svůj názor*
- *zkoumali, hodnotili a kriticky nahlíželi na získané informace*

- *měli povědomí o mezilidských vztazích*
- *získali správné návyky pro chování se ve společnosti*
- *získali návyky k trvalému a pravidelnému zájmu o dění ve světě i kolem nich*
- *dovedli se orientovat na trhu práce a ve své ekonomické situaci*

### **Pojetí výuky**

Výuka předmětu je koncipována tak, aby vedla žáky k samostatnému uplatňování jejich znalostí a dovedností v běžné výuce i v samostatných cvičeních. Část výuky je realizována teoretickou formou, kdy jsou žákům vysvětleny a prezentovány potřebné informace ke zvládnutí daného tematického celku, důraz je kladen i na samostatnou práci žáků s pracovními materiály a na tvorbu referátů a prezentací s použitím teoretických znalostí. Při výuce jsou využívány dokumenty, praktické ukázky, besedy, moderní technologie a literatura související s tématem. Výuka probíhá pro všechny žáky třídy najednou.

### **6.5.2 Hodnocení výsledků žáků**

Hodnocení vychází z klasifikačního řádu SZŠ.

Ke kontrole vědomostí a dovedností slouží testy, samostatná práce během hodin a praktické práce, kdy žáci sami zpracovávají zadané téma. Celkové hodnocení za pololetí je výsledkem nejen získaných známek, ale i pozornosti a aktivity v hodinách občanské nauky, práce s pracovními listy, povědomí o politickém, společenském, kulturním a ekonomickém životě a zapojení se do diskuzí nad danými tématy. Součástí hodnocení žáků jsou tedy znalosti a schopnosti pracovat s novými informacemi.

### **6.5.3 Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí**

#### **Kompetence k učení**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni efektivně se učit, vyhodnocovat dosažené výsledky a pokrok a reálně si stanovovat potřeby a cíle svého dalšího vzdělávání, tzn. že absolventi by měli:

- *mít pozitivní vztah k učení a vzdělávání;*
- *ovládat různé techniky učení, umět si vytvořit vhodný studijní režim a podmínky;*
- *uplatňovat různé způsoby práce s textem (zvl. studijní a analytické čtení), umět efektivně vyhledávat a zpracovávat informace; být čtenářsky gramotný;*
- *s porozuměním poslouchat mluvené projevy (např. výklad, přednášku, proslov aj.), pořizovat si poznámky;*
- *využívat ke svému učení různé informační zdroje, včetně zkušeností svých i jiných lidí;*

#### **Kompetence k řešení problémů**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni samostatně řešit běžné pracovní i mimopracovní problémy, tzn. že absolventi by měli:

- *porozumět zadání úkolu nebo určit jádro problému, získat informace potřebné k řešení problému, navrhnout způsob řešení, popř. varianty řešení, a zdůvodnit jej, vyhodnotit a ověřit správnost zvoleného postupu a dosažené výsledky;*
- *volit prostředky a způsoby (pomůcky, studijní literaturu, metody a techniky) vhodné pro splnění jednotlivých aktivit, využívat zkušeností a vědomostí nabytých dříve;*

## **Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

---

- *spolupracovat při řešení problémů s jinými lidmi (týmové řešení).*

### **Komunikativní kompetence**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni vyjadřovat se v písemné i ústní formě v různých učebních, životních i pracovních situacích, tzn. že absolventi by měli:

- *vyjadřovat se přiměřeně účelu jednání a komunikační situaci v projevech mluvených i psaných a vhodně se prezentovat;*
- *formulovat své myšlenky srozumitelně a souvisle, v písemné podobě přehledně a jazykově správně;*
- *účastnit se aktivně diskusí, formulovat a obhajovat své názory a postoje;*
- *dodržovat jazykové a stylistické normy i odbornou terminologii;*
- *zaznamenávat písemně podstatné myšlenky a údaje z textů a projevů jiných lidí (přednášek, diskusí, porad apod.);*
- *vyjadřovat se a vystupovat v souladu se zásadami kultury projevu a chování;*

### **Personální a sociální kompetence**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli připraveni stanovovat si na základě poznání své osobnosti přiměřené cíle osobního rozvoje v oblasti zájmové i pracovní, pečovat o své zdraví, spolupracovat s ostatními a přispívat k utváření vhodných mezilidských vztahů, tzn. že absolventi by měli:

- *posuzovat reálně své fyzické a duševní možnosti, odhadovat důsledky svého jednání a chování v různých situacích;*
- *ověřovat si získané poznatky, kriticky zvažovat názory, postoje a jednání jiných lidí;*
- *adaptovat se na měnící se životní a pracovní podmínky a podle svých schopností a možností je pozitivně ovlivňovat, být připraveni řešit své sociální i ekonomické záležitosti, být finančně gramotní;*
- *pracovat v týmu a podílet se na realizaci společných pracovních a jiných činností;*
- *přijímat a odpovědně plnit svěřené úkoly;*
- *podněcovat práci týmu vlastními návrhy na zlepšení práce a řešení úkolů, nezaujatě zvažovat návrhy druhých;*
- *přispívat k vytváření vstřícných mezilidských vztahů a k předcházení osobním konfliktům, nepodléhat předsudkům a stereotypům v přístupu k druhým.*

### **Občanské kompetence a kulturní povědomí**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi uznávali hodnoty a postoje podstatné pro život v demokratické společnosti a dodržovali je, jednali v souladu s udržitelným rozvojem a podporovali hodnoty národní, evropské i světové kultury, tzn. že absolventi by měli:

- *jednat odpovědně, samostatně a iniciativně nejen ve vlastním zájmu, ale i ve veřejném zájmu;*
- *dodržovat zákony, respektovat práva a osobnost druhých lidí (popř. jejich kulturní specifika), vystupovat proti nesnášenlivosti, xenofobii a diskriminaci;*
- *jednat v souladu s morálními principy a zásadami společenského chování, přispívat k uplatňování hodnot demokracie;*
- *uvědomovat si – v rámci plurality a multikulturního soužití – vlastní kulturní, národní a osobnostní identitu, přistupovat s aktivní tolerancí k identitě druhých;*

- *zajímat se aktivně o politické a společenské dění u nás a ve světě;*
- *chápat význam životního prostředí pro člověka a jednat v duchu udržitelného rozvoje;*
- *uznávat hodnotu života, uvědomovat si odpovědnost za vlastní život a spoluodpovědnost při zabezpečování ochrany života a zdraví ostatních;*
- *uznávat tradice a hodnoty svého národa, chápat jeho minulost i současnost v evropském a světovém kontextu;*
- *podporovat hodnoty místní, národní, evropské i světové kultury a mít k nim vytvořen pozitivní vztah.*

#### **Kompetence k pracovnímu uplatnění a podnikatelským aktivitám**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni optimálně využívat svých osobnostních a odborných předpokladů pro úspěšné uplatnění ve světě práce, pro budování a rozvoj své profesní kariéry a s tím související potřebu celoživotního učení, tzn. že absolventi by měli:

- *mít přehled o možnostech uplatnění na trhu práce v daném oboru; cílevědomě a zodpovědně rozhodovat o své budoucí profesní a vzdělávací dráze;*
- *mít reálnou představu o pracovních, platových a jiných podmínkách v oboru a o požadavcích zaměstnavatelů na pracovníky a umět je srovnávat se svými představami a předpoklady;*
- *umět získávat a vyhodnocovat informace o pracovních i vzdělávacích příležitostech, využívat poradenských a zprostředkovatelských služeb jak z oblasti světa práce, tak vzdělávání;*
- *znát obecná práva a povinnosti zaměstnavatelů a pracovníků;*

#### **Matematické kompetence**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni funkčně využívat matematické dovednosti v různých životních situacích, tzn. že absolventi by měli:

- *číst a vytvářet různé formy grafického znázornění (tabulky, diagramy, grafy, schémata apod.);*

#### **Kompetence využívat prostředky IKT a pracovat s informacemi**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi pracovali s osobním počítačem a jeho základním a aplikačním programovým vybavením, ale i s dalšími prostředky ICT a využívali adekvátní zdroje informací a efektivně pracovali s informacemi, tzn. absolventi by měli:

- *získávat informace z otevřených zdrojů, zejména pak s využitím celosvětové sítě Internet;*
- *pracovat s informacemi z různých zdrojů nesenými na různých médiích (tištěných, elektronických, audiovizuálních), a to i s využitím prostředků informačních a komunikačních technologií;*
- *uvědomovat si nutnost posuzovat rozdílnou věrohodnost různých informačních zdrojů a kriticky přistupovat k získaným informacím, být mediálně gramotní.*

### **6.5.4 Aplikace průřezových témat**

#### **Člověk v demokratické společnosti**

Žáci jsou vedeni k aktivitě, ke snaze pomoci druhým; učí se obhajovat svůj názor, respektovat názor a výsledky práce druhých.

# Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická České Budějovice, Husova 3

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

## **Člověk a životní prostředí**

Žáci využívají údaje různých statistických výzkumů vztahujících se k životnímu prostředí, řeší úlohy, které se zabývají problematikou životního prostředí (vliv dopravy na životní prostředí, třídění odpadu apod.), získávají teoretické znalosti o problémech životního prostředí.

## **Člověk a svět práce**

Výuka OBN a SVS vede žáky k tomu, aby si uvědomili zodpovědnost za vlastní život, význam vzdělání; aby se orientovali ve světě práce; aby se naučili vyhledávat a posuzovat informace o profesních záležitostech, vzdělávacích možnostech.

## **Informační a komunikační technologie**

Žáci jsou vedeni k tomu, aby dokázali užívat nové informační technologie k získávání informací a ke kritickému přístupu k získaným informacím.

### **6.5.5 Mezipředmětové vztahy:**

Předmět OBN předpokládá spolupráci s dalšími předměty:

- *Společenskovední seminář – seminář navazuje na hodiny občanské nauky. Žáci při něm využívají znalosti z ObN*
- *Český jazyk – aplikace znalostí z literatury na filosofii, kritické zkoumání textu*
- *Dějepis – znalost historie a její aplikace na politologii, ekonomii, filosofii a náboženství*
- *Matematika a informační technologie – čtení grafů, tabulek, jejich tvorba, vyhledávání si informací*
- *Psychologie – propojení základních znalostí*
- *Ekonomika – aplikace získaných znalostí na učivo ekonomie v OBN*
- *právo – aplikace získaných znalostí na učivo práva v OBN*
- *Zeměpis – znalost situace v jednotlivých státech či částech světa, propojení s politologií, ekonomikou a ekologií*
- *Biologie a ekologie – propojení poznatků z biologie a ekologie s globálními problémy a ekonomickou situací ve světě i u nás*

### **6.5.6 Doporučené počty hodin pro jednotlivé tematické celky**

Tematický celek	Počet hodin
Člověk v lidském společenství	44
Člověk jako občan	30
Člověk a právo	20
Soudobý svět	10
Člověk a svět (praktická filozofie)	24

### **6.5.7 Rozpis učiva a výsledků vzdělávání**

#### **1. ročník – 34 hodin**

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
Žák:	Člověk v lidském společenství	34

# Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická České Budějovice, Husova 3

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

<ul style="list-style-type: none"> <li>– charakterizuje vývojové etapy v životě člověka</li> <li>– objasní problematiku náročných životních situací, debatuje o způsobech řešení náročných situací</li> <li>– vysvětlí význam komunikace v životě člověka, debatuje o mezigeneračních bariérách a o jejich odstranění</li> <li>– dovede kriticky přistupovat k mediálním obsahům a pozitivně využívat nabídky masových médií;</li> <li>– charakterizuje zásady slušného chování, posoudí jejich užitečnost v praktickém životě</li> <li>– objasní problematiku deviací ve společnosti; dovede používat vybraný pojmový aparát, který byl součástí učiva; navrhne způsoby řešení deviací a soc. pat. jevů, popíše nejčastější soc. pat. jevy</li> <li>– charakterizuje současnou českou společnost, její etnické a sociální složení;</li> <li>– vysvětlí význam péče o kulturní hodnoty, význam vědy a umění;</li> <li>– popíše sociální nerovnost a chudobu ve vyspělých demokraciích, uvede postupy, jimiž lze do jisté míry řešit sociální problémy; popíše, kam se může obrátit, když se dostane do složité sociální situace;</li> <li>– objasní význam solidarity a dobrých vztahů v komunitě;</li> <li>– debatuje o pozitivních i problémech multikulturního soužití, objasní příčiny migrace lidí;</li> <li>– posoudí, kdy je v praktickém životě rovnost pohlaví porušována;</li> <li>– charakterizuje současnou českou společnost, její etnické a sociální složení;</li> <li>– vysvětlí význam péče o kulturní hodnoty, význam vědy a umění;</li> <li>– objasní způsoby ovlivňování veřejnosti;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– vývojové etapy v životě člověka</li> <li>– osobnost člověka, vliv na utváření osobnosti</li> <li>– náročné životní situace</li> <li>– komunikace v životě člověka, mezigenerační komunikace, zásady slušného chování</li> <li>– svobodný přístup k informacím, masová média a jejich funkce, kritický přístup k médiím, maximální využití potenciálu médií</li> <li>– společnost, společnost tradiční a moderní, pozdně moderní společnost</li> <li>– deviace a sociálně patologické jevy ve společnosti</li> <li>– hmotná kultura, duchovní kultura</li> <li>– současná česká společnost, společenské vrstvy, elity a jejich úloha</li> <li>– sociální nerovnost a chudoba v současné společnosti</li> <li>– postavení mužů a žen, genderové problémy</li> <li>– integrace a dezintegrace</li> <li>– rasy, etnika, národy a národnosti; majorita a minority ve společnosti, multikulturní soužití; migrace, migranti, azylanti</li> <li>– víra a ateismus, náboženství a církve, náboženská hnutí, sekty, náboženský fundamentalismus</li> </ul>	
--	--	--

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

<ul style="list-style-type: none"> <li>– objasní význam solidarity a dobrých vztahů v komunitě;</li> <li>– objasní postavení církví a věřících v ČR; vysvětlí, čím jsou nebezpečné některé náboženské sekty a náboženský fundamentalismus.</li> </ul>		
---	--	--

**2. ročník – 34 hodin**

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– charakterizuje demokracii a objasní, jak funguje a jaké má problémy (korupce, kriminalita...);</li> <li>– objasní význam práv a svobod, které jsou zakotveny v českých zákonech, a popíše způsoby, jak lze ohrožená lidská práva obhajovat;</li> <li>– charakterizuje současný český politický systém, objasní funkci politických stran a svobodných voleb;</li> <li>– uvede příklady funkcí obecní a krajské samosprávy;</li> <li>– vysvětlí, jaké projevy je možné nazvat politickým radikalismem, nebo politickým extremismem;</li> <li>– vysvětlí, proč je nepřijatelné propagovat hnutí omezující práva a svobody jiných lidí;</li> <li>– uvede příklady občanské aktivity ve svém regionu, vysvětlí, co se rozumí občanskou společností; debatuje o vlastnostech, které by měl mít občan demokratického státu;</li> <li>– charakterizuje současnou českou společnost, její etnické a sociální složení;</li> <li>– vysvětlí význam péče o kulturní hodnoty, význam vědy a umění;</li> <li>– debatuje o pozitivěch i problémech multikulturního soužití, objasní příčiny migrace lidí.</li> </ul>	<b>Člověk jako občan</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– základní hodnoty a principy demokracie</li> <li>– lidská práva, jejich obhajování, veřejný ochránce práv, práva dětí</li> <li>– stát, státy na počátku 21. století, český stát, státního občanství v ČR</li> <li>– česká ústava, politický systém v ČR, struktura veřejné správy, obecní a krajská samospráva</li> <li>– politika, politické ideologie</li> <li>– politické strany, volební systémy a volby</li> <li>– politický radikalismus a extremismus, současná česká extremistická scéna a její symbolika, mládež a extremismus</li> <li>– teror, terorismus</li> <li>– občanská participace, občanská společnost</li> <li>– občanské ctnosti potřebné pro demokracii a multikulturní soužití</li> </ul>	30
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– charakterizuje soudobé cíle EU a posoudí její politiku;</li> <li>– popíše funkci a činnost OSN a NATO;</li> </ul>	<b>Soudobý svět</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Česká republika a svět: NATO, OSN, EU; zapojení ČR do mezinárodních struktur; bezpečnost na počátku 21.</li> </ul>	4

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

<ul style="list-style-type: none"> <li>– vysvětlí zapojení ČR do mezinárodních struktur a podíl ČR na jejich aktivitách;</li> <li>– uvede příklady projevů globalizace a debatuje o jejích důsledcích;</li> <li>– debatuje o pozitivě i problémech multikulturního soužití, objasní příčiny migrace lidí.</li> <li>– popíše rozčlenění soudobého světa na civilizační sféry a civilizace,</li> <li>– vysvětlí, s jakými konflikty a problémy se potýká soudobý svět, jak jsou řešeny, debatuje o jejich možných perspektivách;</li> <li>– objasní postavení České republiky v Evropě a v soudobém světě;</li> </ul>	<p>století, konflikty v soudobém světě; globální problémy, globalizace</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– rozmanitost soudobého světa: civilizační sféry a kultury;</li> </ul>	
---	--	--

**3. ročník – 30 hodin**

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
<p><b>Žák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– vysvětlí pojem právo, právní stát, uvede příklady právní ochrany a právních vztahů;</li> <li>– popíše soustavu soudů v ČR a činnost policie, soudů, advokacie a notářství;</li> <li>– vysvětlí, kdy je člověk způsobilý k právním úkonům a má trestní odpovědnost;</li> <li>– popíše, jaké závazky vyplývají z běžných smluv, a na příkladu ukáže možné důsledky vyplývající z neznalosti smlouvy včetně jejich všeobecných podmínek;</li> <li>– dovede hájit své spotřebitelské zájmy, např. podáním reklamace;</li> <li>– popíše práva a povinnosti mezi dětmi a rodiči, mezi manželi; popíše, kde může o této oblasti hledat informace nebo získat pomoc při řešení svých problémů;</li> <li>– objasní postupy vhodného jednání, stane-li se obětí nebo svědkem jednání,</li> </ul>	<p><b>Člověk a právo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– právo a spravedlnost, právní stát</li> <li>– právní řád, právní ochrana občanů, právní vztahy</li> <li>– soustava soudů v České republice</li> <li>– vlastnictví, právo v oblasti duševního vlastnictví; smlouvy, odpovědnost za škodu</li> <li>– rodinné právo</li> <li>– správní řízení</li> <li>– trestní právo – trestní odpovědnost, tresty a ochranná opatření, orgány činné v trestním řízení</li> <li>– kriminalita páchaná na dětech a mladistvých, kriminalita páchaná mladistvými</li> <li>– notáři, advokáti a soudci</li> </ul>	20



**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

jako je šikana, lichva, korupce, násilí, vydírání atp.;		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– rozliší pravidelné a nepravidelné příjmy a výdaje a na základě toho sestaví rozpočet domácnosti;</li> <li>– navrhne, jak řešit schodkový rozpočet a jak naložit s přebytkovým rozpočtem domácnosti;</li> <li>– navrhne způsoby, jak využít volné finanční prostředky, a vybere nejvýhodnější finanční produkt pro jejich investování;</li> <li>– vybere nejvýhodnější úvěrový produkt, zdůvodní své rozhodnutí a posoudí způsoby zajištění úvěru a vysvětlí, jak se vyvarovat předlužení;</li> <li>– dovede posoudit služby nabízené peněžními ústavami a jinými subjekty a jejich možná rizika;</li> </ul>	<b>Člověk v lidském společenství</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– majetek a jeho nabývání, rozhodování o finančních záležitostech jedince a rodiny, rozpočtu domácnosti, zodpovědné hospodaření</li> <li>– řešení krizových finančních situací, sociální zajištění občanů</li> </ul>	10

**4. ročník – 30 hodin**

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- charakterizuje základní světová náboženství;</li> </ul>	<b>Soudobý svět</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– nejvýznamnější světová náboženství;</li> </ul>	6
<ul style="list-style-type: none"> <li>– vysvětlí, jaké otázky řeší filozofie;</li> <li>– dovede používat vybraný pojmový aparát, který byl součástí učiva;</li> <li>– dovede pracovat s jemu obsahově a formálně dostupnými texty;</li> <li>– debatuje o praktických filozofických otázkách (ze života kolem sebe, z kauz známých z médií, z krásné literatury a jiných druhů umění);</li> <li>– vysvětlí, proč jsou lidé za své názory, postoje a jednání odpovědní jiným lidem.</li> </ul>	<b>Člověk a svět (praktická filozofie)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– co řeší filozofie</li> <li>– význam filozofie v životě člověka, jejich smysl pro řešení životních situací</li> <li>– filozofie a její předmět, základní pojmy</li> <li>– životní postoje a hodnotová orientace, člověk mezi touhou po vlastním štěstí a angažováním se pro obecné dobro a pro pomoc jiným lidem</li> <li>– vývoj filosofického myšlení</li> </ul>	24

## 6.6 Dějepis

Kód a název oboru vzdělání: 69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční

Celková hodinová dotace: 3

Platnost od: 1. září 2023

Název předmětu	Dějepis				
Ročník	1.	2.	3.	4.	Celkem
Počet hodin týdně	2	1	–	–	3

### 6.6.1 Pojetí vyučovacího předmětu:

#### **Obecný cíl předmětu**

Obecným cílem dějepisu v rámci společenskovedního vzdělávání v odborném školství je připravit žáky na aktivní a odpovědný život v demokratické společnosti. Společenskovední vzdělávání směřuje k pozitivnímu ovlivňování hodnotové orientace žáků, aby byli slušnými lidmi a odpovědnými občany svého demokratického státu, aby jednali uvážlivě nejen pro vlastní prospěch, ale též pro veřejný zájem. Kultivuje jejich historické vědomí, a tím je učí hlouběji rozumět jejich současnosti, učí je uvědomovat si vlastní identitu, kriticky myslet, nenechat se manipulovat a co nejvíce porozumět světu, v němž žijí.

#### **Charakteristika učiva**

Předmět dějepis vychází ze vzdělávacích oblastí stanovených RVP – společenskovední vzdělávání, částečně zahrnuje estetické vzdělávání. Výuka předmětu navazuje na vědomosti a dovednosti získané na základní škole. Cílem výuky na střední škole je toto vzdělání prohloubit, rozšířit a doplnit.

#### **Cíle vzdělávání v oblasti citů, postojů, hodnot a preferencí**

Výuka dějepisu směřuje k tomu, aby žáci:

- *měli důvěru ve vlastní schopnosti a dovednosti*
- *zkoumali, hodnotili relevantnost získaných informací*
- *získali návyky k trvalému a pravidelnému vzdělávání v tomto oboru*
- *jednali odpovědně a přijímali odpovědnost za své rozhodnutí a jednání; žili čestně;*
- *cítili potřebu občanské aktivity, vážili si demokracie a svobody, usilovali o její zachování a zdokonalování; respektovali lidská práva, chápali meze lidské svobody a tolerance;*
- *uznávali, že lidský život je vysokou hodnotou, a proto je třeba si ho vážit a chránit jej;*
- *na základě vlastní identity ctíli identitu jiných lidí, považovali je za stejně hodnotné jako sebe sama.*

### **Pojetí výuky**

Výuka předmětu je koncipována tak, aby vedla žáky samostatně uplatňovat jejich znalosti a dovednosti. Výuka je realizována teoretickou formou, kdy jsou žákům vysvětleny a prezentovány potřebné informace ke zvládnutí daného tematického celku. Při této výuce je využívána prezentační technika k názorným ukázkám.

### **6.6.2 Hodnocení výsledků žáků**

Hodnocení vychází z klasifikačního řádu školy. Ke kontrole vědomostí slouží zejména písemné a ústní zkoušení. Při celkovém hodnocení se přihlíží průběžné aktivitě žáků ve vyučování.

### **6.6.3 Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí**

#### **Kompetence k učení**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni efektivně se učit, vyhodnocovat dosažené výsledky a pokrok a reálně si stanovovat potřeby a cíle svého dalšího vzdělávání, tzn. že absolventi by měli:

- *mít pozitivní vztah k učení a vzdělávání;*
- *ovládat různé techniky učení, umět si vytvořit vhodný studijní režim a podmínky;*
- *uplatňovat různé způsoby práce s textem (zvl. studijní a analytické čtení), umět efektivně vyhledávat a zpracovávat informace; být čtenářsky gramotný;*
- *s porozuměním poslouchat mluvené projevy (např. výklad, přednášku, proslov aj.), pořizovat si poznámky;*
- *využívat ke svému učení různé informační zdroje, včetně zkušeností svých i jiných lidí;*
- *sledovat a hodnotit pokrok při dosahování cílů svého učení, přijímat hodnocení výsledků svého učení od jiných lidí.*

#### **Kompetence k řešení problémů**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni samostatně řešit běžné pracovní i mimopracovní problémy, tzn. že absolventi by měli:

- *porozumět zadání úkolu nebo určit jádro problému, získat informace potřebné k řešení problému, navrhnout způsob řešení, popř. varianty řešení, a zdůvodnit jej, vyhodnotit a ověřit správnost zvoleného postupu a dosažené výsledky;*
- *volit prostředky a způsoby (pomůcky, studijní literaturu, metody a techniky) vhodné pro splnění jednotlivých aktivit, využívat zkušeností a vědomostí nabytých dříve.*

#### **Komunikativní kompetence**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni vyjadřovat se v písemné i ústní formě v různých učebních, životních i pracovních situacích, tzn. že absolventi by měli:

- *vyjadřovat se přiměřeně účelu jednání a komunikační situaci v projevech mluvených i psaných a vhodně se prezentovat;*
- *formulovat své myšlenky srozumitelně a souvisle, v písemné podobě přehledně a jazykově správně.*

#### **Personální a sociální kompetence**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli připraveni stanovovat si na základě poznání své osobnosti přiměřené cíle osobního rozvoje v oblasti zájmové i pracovní, pečovat o své

zdraví, spolupracovat s ostatními a přispívat k utváření vhodných mezilidských vztahů, tzn. že absolventi by měli:

- *reagovat adekvátně na hodnocení svého vystupování a způsobu jednání ze strany jiných lidí, přijímat radu i kritiku;*
- *přijímat a odpovědně plnit svěřené úkoly.*

#### **Občanské kompetence a kulturní povědomí**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi uznávali hodnoty a postoje podstatné pro život v demokratické společnosti a dodržovali je, jednali v souladu s udržitelným rozvojem a podporovali hodnoty národní, evropské i světové kultury, tzn. že absolventi by měli:

- *uvědomovat si v rámci plurality a multikulturního soužití vlastní kulturní, národní a osobnostní identitu, přistupovat s aktivní tolerancí k identitě druhých;*
- *uznávat tradice a hodnoty svého národa, chápat jeho minulost i současnost v evropském a světovém kontextu;*
- *podporovat hodnoty místní, národní, evropské i světové kultury a mít k nim vytvořen pozitivní vztah.*

#### **Kompetence využívat prostředky IKT a pracovat s informacemi**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi pracovali s osobním počítačem a jeho základním a aplikačním programovým vybavením, ale i s dalšími prostředky ICT a využívali adekvátní zdroje informací a efektivně pracovali s informacemi, tzn. absolventi by měli:

- *pracovat s osobním počítačem a dalšími prostředky informačních a komunikačních technologií;*
- *získávat informace z otevřených zdrojů, zejména pak s využitím celosvětové sítě Internet;*
- *pracovat s informacemi z různých zdrojů nesenými na různých médiích (tištěných, elektronických, audiovizuálních), a to i s využitím prostředků informačních a komunikačních technologií;*
- *uvědomovat si nutnost posuzovat rozdílnou věrohodnost různých informačních zdrojů a kriticky přistupovat k získaným informacím, být mediálně gramotní.*

### **6.6.4 Aplikace průřezových témat**

#### **Občan v demokratické společnosti**

- *vytvoření demokratického prostředí ve třídě, které je založeno na vzájemném respektování, spolupráci, účasti a dialogu;*
- *posilování mediální gramotnosti žáků;*

#### **Informační a komunikační technologie**

- *práce s internetem (vyhledávání informací)*

### **6.6.5 Mezipředmětové vazby**

Český jazyk: umělecké styly, význačné osobnosti

Občanská nauka: rozmanitost soudobého světa, Česká republika a svět, politické systémy

Cizí jazyky: význačné historické osobnosti (USA, Velká Británie, Německo, Rakousko atd.)

# Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická České Budějovice, Husova 3

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

Ošetřovatelství a ošetřovatelská péče: historie oboru

Estetické vzdělávání: umělecké styly, význačné osobnosti

## 6.6.6 Doporučené počty hodin pro jednotlivé tematické celky

Tematický celek	Počet hodin
Úvod do dějepisu	2
Vybrané kapitoly ze starověku, středověku a novověku	28
Dějiny 19. století	28
Moderní dějiny 20. a 21. století	44

## 6.6.7 Rozpis učiva a výsledků vzdělání

### 1. ročník – 68 hodin

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
Žák: – objasní smysl poznávání dějin a variabilitu jejich výkladů	<b>Člověk v dějinách</b> Úvod do studia dějepisu – poznávání dějin, význam poznávání dějin, variabilita výkladů dějin	2
– uvede příklady kulturního přínosu starověkých civilizací	<b>Starověk</b> Kulturní přínos starověkých civilizací	8
– popíše základní revoluční změny ve středověku	<b>Středověk</b> Významné události středověku – politické, společenské a kulturní změny	10
– prokáže orientaci v raně novověkých dějinách, uvede příklady kulturního přínosu v novodobě utvářejících se společnostech	<b>Raný novověk</b> – utváření novodobé společnosti – kultura a myšlení	10
– na příkladu významných občanských revolucí vysvětlí boj za občanská i národní práva a vznik občanské společnosti; – objasní vznik novodobého českého národa a jeho úsilí o emancipaci;	<b>Novověk – 1. polovina 19. století</b> – velké občanské revoluce – americká a francouzská, revoluce 1848–49 v Evropě a v českých zemích – průmyslová revoluce – společnost a národy – národní hnutí v Evropě a v českých zemích, českoněmecké vztahy, postavení minorit; vznik národního státu v Německu	12
– popíše česko-německé vztahy a postavení Židů a Romů ve společnosti 18. a 19. stol	<b>Novověk – 2. polovina 19. století</b> – modernizace společnosti – technická, komunikační revoluce, dualismus v habsburské monarchii, urbanizace, demografický vývoj; evropská koloniální	16

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

<ul style="list-style-type: none"> <li>– vysvětlí rozdělení světa v důsledku koloniální expanze a rozpory mezi velmocemi</li> <li>– popíše základní vývojové trendy v kultuře a ve vědě</li> <li>– orientuje se v historii svého oboru, uvede její významné mezníky a osobnosti</li> <li>– charakterizuje proces modernizace společnosti</li> </ul>	<p>expanze - modernizovaná společnost a jedinec - sociální struktura společnosti, postavení žen, sociální zákonodárství, vzdělání</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– vysvětlí rozdělení světa v důsledku koloniální expanze a rozpory mezi velmocemi;</li> <li>– popíše první světovou válku a objasní významné změny ve světě po válce</li> </ul>	<p><b>Novověk – moderní dějiny 1. poloviny 20. století</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– vztahy mezi velmocemi – pokus o revizi rozdělení světa první světovou válkou, první odboj, poválečné uspořádání Evropy a světa, vývoj v Rusku.</li> </ul>	10

**2. ročník – 34 hodin**

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
<p><b>Žák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– charakterizuje první Československou republiku a srovná její demokracii se situací za tzv. druhé republiky (1938–39), objasní vývoj česko-německých vztahů;</li> <li>– vysvětlí projevy a důsledky velké hospodářské krize;</li> <li>– charakterizuje fašismus a nacismus; srovná nacistický a komunistický totalitarismus;</li> <li>– popíše mezinárodní vztahy v době mezi první a druhou světovou válkou, objasní, jak došlo k dočasné likvidaci ČSR;</li> <li>– objasní cíle válčících stran ve druhé světové válce, její totální charakter a její výsledky, popíše válečné zločiny včetně holocaustu;</li> <li>– objasní uspořádání světa po druhé světové válce a důsledky pro Československo;</li> </ul>	<p><b>Novověk – moderní dějiny 1. poloviny 20. století</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– české země za světové války</li> <li>– demokracie a diktatura</li> <li>– Československo v meziválečném období; autoritativní a totalitní režimy, nacismus v Německu a komunismus v Rusku a SSSR; velká hospodářská krize; mezinárodní vztahy ve 20. a 30. letech, růst napětí a cesta k válce; druhá světová válka, Československo za války, druhý čs. odboj, válečné zločiny včetně holocaustu, důsledky války</li> <li>– svět v blocích – poválečné uspořádání v Evropě a ve světě, poválečné Československo</li> </ul>	20

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

---

<ul style="list-style-type: none"><li>– popíše projevy a důsledky studené války;</li><li>– charakterizuje komunistický režim v ČSR v jeho vývoji a v souvislostech se změnami v celém komunistickém bloku;</li><li>– popíše vývoj ve vyspělých demokraciích a vývoj evropské integrace;</li><li>– popíše dekolonizaci a objasní problémy třetího světa;</li><li>– vysvětlí rozpad sovětského bloku;</li><li>– uvede příklady úspěchů vědy a techniky ve 20. století;</li></ul>	<b>Novověk – moderní dějiny 2. poloviny 20. století</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– studená válka; komunistická diktatura v Československu a její vývoj; demokratický svět, USA – světová supervelmoc; sovětský blok, SSSR</li><li>– soupeřící supervelmoc; třetí svět a dekolonizace; konec bipolarity Východ Západ</li></ul>	14
<ul style="list-style-type: none"><li>– orientuje se v historii svého oboru – uvede její významné mezníky a osobnosti</li></ul>	<b>Dějiny studovaného oboru</b>	průběžně

## 6.7 Matematika

Kód a název oboru vzdělání: 69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční

Celková hodinová dotace: 10

Platnost od: 1. září 2023

Název předmětu	Matematika				
Ročník	1.	2.	3.	4.	Celkem
Počet hodin týdně	3	3	2	2	10

### 6.7.1 Pojetí vyučovacího předmětu

#### **Obecný cíl předmětu**

Předmět matematika je součástí všeobecného vzdělávání. Jeho cílem je výchova přemýšlivého člověka, který bude umět používat matematické poznatky a postupy v různých životních situacích (v odborném vzdělávání, dalším studiu, v budoucím povolání, v každodenním životě apod.) Matematické vzdělávání se zaměřuje především na metody řešení úloh, zejména ve vztahu k oboru vzdělání.

#### **Charakteristika učiva**

Předmět matematika prolíná celým vzděláváním a již svou podstatou:

- rozvíjí logické, abstraktní a kritické myšlení
- vede k myšlenkové samostatnosti
- přispívá k intelektuálnímu rozvoji žáka

Žáci si osvojují dovednosti matematizovat jednoduché reálné situace, užívat matematický model a vyhodnotit výsledek řešení vzhledem k realitě.

#### **Cíle vzdělávání v oblasti citů, postojů hodnot a preferencí**

Výuka matematiky směřuje k tomu, aby žáci:

- aplikovat matematické poznatky a postupy v odborné složce vzdělávání;
- využívat matematické poznatky a metody řešení v praktickém životě a v dalším vzdělávání;
- matematizovat jednoduché reálné situace, užívat matematický model a vyhodnotit výsledek řešení vzhledem k realitě;
- zkoumat a řešit problémy včetně diskuze řešení;
- diskutovat metody řešení matematické úlohy;
- účelně využít digitální technologie a zdroje informací při řešení matematických úloh;
- číst s porozuměním matematický text, kriticky vyhodnotit informace získané z různých zdrojů;
- správně se matematicky vyjadřovat.

#### **Pojetí výuky**

Matematika se vyučuje v 1. a 2. ročníku v rozsahu 3 hodiny týdně, ve 3. a 4. ročníku po 2 hodinách týdně.



Je používána metoda výkladu (při probírání nového učiva, vysvětlování nových pojmů a symbolů). Metoda názorně demonstrační (při probírání nového učiva, aby žák snáze pochopil praktické úlohy) a metoda praktická (nacvičování nových dovedností a procvičování učiva na zadaných příkladech). Žáci jsou vedeni k samostatné práci.

### **6.7.2 Hodnocení výsledků žáků**

Hodnocení vychází z klasifikačního řádu SZŠ.

Ke kontrole vědomostí a dovedností žáků slouží:

- *písemné zkoušení: čtvrtletní písemné práce (shrnutí učiva za uplynulé čtvrtletí), tematické písemné práce (po probrání daného tématu), malé písemné práce;*
- *ústní zkoušení a hodnocení náročnějších domácích úloh*

Důležitým faktorem je také zohlednění aktivity žáka v hodinách a plnění zadaných úkolů.

### **6.7.3 Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí**

#### ***Kompetence k učení***

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni efektivně se učit, vyhodnocovat dosažené výsledky a pokrok a reálně si stanovovat potřeby a cíle svého dalšího vzdělávání, tzn. že absolventi by měli:

- *ovládat různé techniky učení, umět si vytvořit vhodný studijní režim a podmínky;*
- *uplatňovat různé způsoby práce s textem (zvl. studijní a analytické čtení), umět efektivně vyhledávat a zpracovávat informace;*
- *být čtenářsky gramotný;*
- *s porozuměním poslouchat mluvené projevy (např. výklad, přednášku, proslov aj.), pořizovat si poznámky.*

#### ***Kompetence k řešení problémů***

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni samostatně řešit běžné pracovní i mimopracovní problémy, tzn. že absolventi by měli:

- *porozumět zadání úkolu nebo určit jádro problému, získat informace potřebné k řešení problému, navrhnout způsob řešení, popř. varianty řešení, a zdůvodnit jej, vyhodnotit a ověřit správnost zvoleného postupu a dosažené výsledky;*
- *uplatňovat při řešení problémů různé metody myšlení (logické, matematické, empirické) a myšlenkové operace.*

#### ***Komunikativní kompetence***

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni vyjadřovat se v písemné i ústní formě v různých učebních, životních i pracovních situacích, tzn. že absolventi by měli:

- *vyjadřovat se přiměřeně účelu jednání a komunikační situaci v projevech mluvených i psaných a vhodně se prezentovat;*
- *formulovat své myšlenky srozumitelně a souvisle, v písemné podobě přehledně a jazykově správně.*

#### ***Personální a sociální kompetence***

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli připraveni stanovovat si na základě poznání své osobnosti přiměřené cíle osobního rozvoje v oblasti zájmové i pracovní, pečovat o své

zdraví, spolupracovat s ostatními a přispívat k utváření vhodných mezilidských vztahů, tzn. že absolventi by měli:

- *přijímat a odpovědně plnit svěřené úkoly.*

#### **Matematické kompetence**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni funkčně využívat matematické dovednosti v různých životních situacích, tzn. že absolventi by měli:

- *správně používat a převádět běžné jednotky;*
- *používat pojmy kvantifikujícího charakteru;*
- *provádět reálný odhad výsledku řešení dané úlohy;*
- *nacházet vztahy mezi jevy a předměty při řešení praktických úkolů, umět je vymezit, popsat a správně využít pro dané řešení;*
- *číst a vytvářet různé formy grafického znázornění (tabulky, diagramy, grafy, schémata apod.);*
- *aplikovat znalosti o základních tvarech předmětů a jejich vzájemné poloze v rovině i prostoru;*
- *efektivně aplikovat matematické postupy při řešení různých praktických úkolů v běžných situacích.*

#### **6.7.4 Aplikace průřezových témat**

##### **Občan v demokratické společnosti**

Výuka matematiky posiluje sebevědomí, odpovědnost za sebe i své okolí, učí žáky přijímat kompromisy, kritiku od ostatních lidí a kriticky hodnotit své studijní a pracovní výsledky.

##### **Člověk a svět práce**

Výuka matematiky vede k posílení důvěry ve vlastní schopnosti, posiluje vlastnosti především důslednost, důkladnost, přesnost a odpovědnost.

##### **Člověk a životní prostředí**

Žáci jsou vedeni k tomu, aby dokázali respektovat život jako nejvyšší hodnotu, uvědomit si odpovědnost člověka za uchování životního prostředí, kriticky vyhodnocovat informace z médií, zpracovávat statistické údaje.

Uplatňovat získané poznatky v každodenním životě a přijímat odpovědnost za vlastní rozhodnutí.

#### **6.7.5 Mezipředmětové vztahy**

Vědomosti a dovednosti získané v matematice je možné využít ve fyzice, chemii, biologii, IKT a některých odborných předmětech.

#### **6.7.6 Doporučené počty hodin pro jednotlivé tematické celky**

<b>Tematický celek</b>	<b>Počet hodin</b>
Operace s čísly a výrazy	77
Planimetrie	25
Funkce a její průběh. Řešení rovnic a nerovnic	102

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

Stereometrie	30
Kombinatorika, pravděpodobnost a statistika v praktických úlohách	38
Posloupnosti a jejich využití	24
Analytická geometrie v rovině	36

### 6.7.7 Rozpis učiva a výsledků vzdělávání

#### 1. ročník – 102 hodin

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– provádí aritmetické operace v <math>\mathbb{R}</math>;</li> <li>– používá různé zápisy reálného čísla;</li> <li>– znázorní reálné číslo nebo jeho aproximace na číselné ose;</li> <li>– používá absolutní hodnotu a chápe její geometrický význam;</li> <li>– porovnává reálná čísla, určí vztahy mezi reálnými čísly;</li> <li>– zapíše a znázorní interval;</li> <li>– provádí, znázorní a zapíše operace s intervaly (sjednocení, průnik);</li> <li>– řeší praktické úlohy za použití trojčlenky, procentového počtu a poměru ve vztahu k danému oboru vzdělání;</li> <li>– provádí operace s mocninami a odmocninami;</li> <li>– řeší praktické úkoly s mocninami s racionálním exponentem a odmocninami;</li> <li>– při řešení úloh účelně využívá digitální technologie a zdroje informací;</li> <li>– používá pojem člen, koeficient, stupeň členu, stupeň mnohočlenu;</li> <li>– provádí operace s mnohočleny, lomenými výrazy, výrazy obsahujícími mocniny a odmocniny;</li> <li>– provádí umocnění dvojčlenu pomocí vzorců;</li> <li>– rozkládá mnohočleny na součin;</li> <li>– určí definiční obor výrazu;</li> <li>– sestaví výraz na základě zadání;</li> <li>– modeluje jednoduché reálné situace užitím výrazů zejména ve vztahu k danému oboru vzdělání;</li> <li>– interpretuje výraz s proměnnými zejména ve vztahu k danému oboru vzdělávání;</li> </ul>	1 Operace s čísly a výrazy <ul style="list-style-type: none"> <li>– číselný obor <math>\mathbb{R}</math></li> <li>– aritmetické operace v číselných oborech <math>\mathbb{R}</math></li> <li>– různé zápisy reálného čísla</li> <li>– reálná čísla a jejich vlastnosti</li> <li>– absolutní hodnota reálného čísla</li> <li>– intervaly jako číselné množiny</li> <li>– operace s číselnými množinami (sjednocení, průnik)</li> <li>– užití procentového počtu</li> <li>– mocniny s exponentem přirozeným, celým a racionálním</li> <li>– odmocniny</li> <li>– slovní úlohy</li> <li>– číselné výrazy</li> <li>– algebraické výrazy</li> <li>– mnohočleny, lomené výrazy, výrazy s mocninami a odmocninami</li> <li>– definiční obor algebraického výrazu</li> <li>– slovní úlohy</li> </ul>	77

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

<ul style="list-style-type: none"> <li>– rozliší úpravy rovnic na ekvivalentní a neekvivalentní;</li> <li>– určí definiční obor rovnice a nerovnice;</li> <li>– řeší lineární rovnice, nerovnice a jejich soustavy, včetně grafického znázornění;</li> <li>– řeší kvadratické rovnice, nerovnice včetně grafického znázornění;</li> <li>– řeší rovnice s neznámou ve jmenovateli;</li> <li>– řeší rovnice v součinném a podílovém tvaru;</li> <li>– vyjádří neznámou ze vzorce;</li> <li>– užívá vztahy mezi kořeny a koeficienty kvadratické rovnice;</li> <li>– užívá rovnic, nerovnic a jejich soustav k řešení reálných problémů, zejména ve vztahu k danému oboru vzdělání;</li> <li>– při řešení úloh účelně využívá digitální technologie a zdroje informací;</li> </ul>	<p>2 Funkce a její průběh. Řešení rovnic a nerovnic</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– úpravy rovnic</li> <li>– lineární rovnice a nerovnice s jednou neznámou</li> <li>– rovnice s neznámou ve jmenovateli</li> <li>– rovnice v součinném a podílovém tvaru</li> <li>– kvadratická rovnice a nerovnice</li> <li>– vztahy mezi kořeny a koeficienty kvadratické rovnice</li> <li>– soustavy rovnic, nerovnic</li> <li>– grafické řešení rovnic, nerovnic a jejich soustav</li> <li>– vyjádření neznámé ze vzorce</li> <li>– slovní úlohy</li> </ul>	25
---	---	----

**2. ročník – 102 hodin**

Výsledky vzdělávání		Počet hodin
<p><b>Žák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– užívá pojmy a vztahy: bod, přímka, rovina, odchylka dvou přímek, vzdálenost bodu od přímky, vzdálenost dvou rovnoběžek, úsečka a její délka;</li> <li>– užívá jednotky délky a obsahu, provádí převody jednotek délky a obsahu;</li> <li>– řeší úlohy na polohové a metrické vlastnosti rovinných útvarů zejména ve vztahu k danému oboru vzdělání;</li> <li>– užívá věty o shodnosti a podobnosti trojúhelníků v početních i konstrukčních úlohách;</li> <li>– graficky rozdělí úsečku v daném poměru; - graficky změní velikost úsečky v daném poměru</li> <li>– využívá poznatky o množinách všech bodů dané vlastnosti v konstrukčních úlohách;</li> <li>– popíše rovinné útvary, určí jejich obvod a obsah;</li> </ul>	<p>1 Planimetrie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– planimetrické pojmy</li> <li>– polohové vztahy rovinných útvarů</li> <li>– metrické vlastnosti rovinných útvarů</li> <li>– Euklidovy věty</li> <li>– množiny bodů dané vlastnosti</li> <li>– rovinné útvary: kružnice, kruh a jejich části, mnohoúhelníky, pravidelné mnohoúhelníky, složené útvary, konvexní a nekonvexní útvary</li> <li>– trojúhelník a čtyřúhelník (strana, vnitřní a vnější úhly, výšky, ortocentrum, těžnice, těžiště, střední příčky, kružnice opsaná a vepsaná)</li> <li>– shodná zobrazení rovině, jejich vlastnosti a jejich uplatnění</li> <li>– podobná zobrazení v rovině, jejich vlastnosti a jejich uplatnění</li> <li>– shodnost a podobnost</li> </ul>	25

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

– při řešení úloh účelně využívá digitální technologie a zdroje informací;		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– rozlišuje jednotlivé druhy funkcí, sestrojí jejich grafy a určí jejich vlastnosti včetně monotonie a extrémů;</li> <li>– pracuje s matematickým modelem reálných situací a výsledek vyhodnotí vzhledem k realitě;</li> <li>– aplikuje v úlohách poznatky o funkcích při úpravách výrazů a rovnic;</li> <li>– určí průsečíky grafu funkce s osami souřadnic;</li> <li>– určí hodnoty proměnné pro dané funkční hodnoty;</li> <li>– přiřadí předpis funkce ke grafu a naopak;</li> <li>– sestrojí graf funkce dané předpisem pro zadané hodnoty;</li> <li>– řeší reálné problémy s použitím uvedených funkcí zejména ve vztahu k danému oboru vzdělání;</li> <li>– užívá pojmy: orientovaný úhel, velikost úhlu;</li> <li>– určí velikost úhlu ve stupních a v obloukové míře a jejich převody;</li> <li>– graficky znázorní goniometrické funkce v oboru reálných čísel;</li> <li>– určí definiční obor a obor hodnot goniometrických funkcí, určí jejich vlastnosti včetně monotonie a extrémů;</li> <li>– s použitím goniometrických funkcí určí ze zadaných údajů velikost stran a úhlů v pravoúhlém a obecném trojúhelníku;</li> <li>– používá vlastností a vztahů goniometrických funkcí při řešení goniometrických rovnic;</li> <li>– používá vlastností a vztahů goniometrických funkcí k řešení vztahů v rovinných i prostorových útvech;</li> <li>– při řešení úloh účelně využívá digitální technologie a zdroje informací;</li> </ul>	<p>2 Funkce a její průběh. Řešení rovnic a nerovnic</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– - pojem funkce, definiční obor a obor hodnot funkce, graf funkce</li> <li>– vlastnosti funkce</li> <li>– lineárně lomená funkce</li> <li>– kvadratická funkce</li> <li>– exponenciální funkce</li> <li>– logaritmická funkce</li> <li>– logaritmus a jeho užití</li> <li>– věty o logaritmech</li> <li>– úprava výrazů obsahujících funkce</li> <li>– slovní úlohy</li> <li>– goniometrické funkce a trigonometrie</li> <li>– orientovaný úhel</li> <li>– goniometrické funkce</li> <li>– věta sinová a kosinová</li> <li>– goniometrické rovnice</li> <li>– využití goniometrických funkcí k určení stran a úhlů v trojúhelníku</li> <li>– úprava výrazů obsahujících goniometrické funkce</li> </ul>	77

**3. ročník – 68 hodin**

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
Žák:	<p>1 Stereometrie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– polohové vztahy prostorových útvarů</li> </ul>	30

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

<ul style="list-style-type: none"> <li>– určuje vzájemnou polohu bodů a přímek, bodů a roviny, dvou přímek, přímky a roviny, dvou rovin;</li> <li>– určí odchylku dvou přímek, přímky a roviny, dvou rovin;</li> <li>– určuje vzdálenost bodů, přímek a rovin;</li> <li>– charakterizuje tělesa: komolý jehlan a kužel, koule a její části;</li> <li>– určí povrch a objem tělesa včetně složeného tělesa s využitím funkčních vztahů a trigonometrie;</li> <li>– využívá síť tělesa při výpočtu povrchu a objemu tělesa;</li> <li>– aplikuje poznatky o tělesech v praktických úlohách, zejména ve vztahu k danému oboru vzdělání;</li> <li>– užívá a převádí jednotky objemu;</li> <li>– při řešení úloh účelně využívá digitální technologie a zdroje informací;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– metrické vlastnosti prostorových útvarů</li> <li>– tělesa a jejich sítě</li> <li>– složená tělesa</li> <li>– výpočet povrchu, objemu těles, složených těles</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– řeší jednoduché kombinatorické úlohy úvahou (používá základní kombinatorická pravidla);</li> <li>– užívá vztahy pro počet variací, permutací a kombinací;</li> <li>– počítá s faktoriály a kombinačními čísly;</li> <li>– užívá poznatků z kombinatoriky při řešení úloh v reálných situacích;</li> <li>– užívá pojmy: náhodný pokus, výsledek náhodného pokusu, nezávislost jevů;</li> <li>– užívá pojmy: náhodný jev a jeho pravděpodobnost, výsledek náhodného pokusu, opačný jev, nemožný jev, jistý jev, množina výsledků náhodného pokusu;</li> <li>– určí pravděpodobnost náhodného jevu;</li> <li>– užívá a vysvětlí pojmy: statistický soubor, rozsah souboru, statistická jednotka, četnost, relativní četnost, statistický znak, kvalitativní a kvantitativní, aritmetický průměr, hodnota znaku;</li> <li>– určí četnost a relativní četnost hodnoty znaku;</li> <li>– sestaví tabulku četností;</li> <li>– graficky znázorní rozdělení četností;</li> </ul>	<p>2 Kombinatorika, pravděpodobnost a statistika v praktických úlohách</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– faktoriál</li> <li>– variace, permutace a kombinace bez opakování</li> <li>– variace s opakováním</li> <li>– počítání s faktoriály a kombinačními čísly</li> <li>– slovní úlohy</li> <li>– náhodný pokus, výsledek náhodného pokusu</li> <li>– náhodný jev</li> <li>– opačný jev, nemožný jev, jistý jev</li> <li>– množina výsledků náhodného pokusu</li> <li>– nezávislost jevů</li> <li>– výpočet pravděpodobnosti náhodného jevu</li> <li>– statistický soubor, jeho charakteristika</li> <li>– četnost a relativní četnost znaku</li> <li>– charakteristiky polohy</li> <li>– charakteristiky variability</li> <li>– statistická data v grafech a tabulkách</li> <li>– aplikační úlohy</li> </ul>	38

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

<ul style="list-style-type: none"> <li>– určí charakteristiky polohy (aritmetický průměr, medián, modus, percentil);</li> <li>– určí charakteristiky variability (rozptyl, směrodatná odchylka);</li> <li>– čte a vyhodnotí statistické údaje v tabulkách, diagramech a grafech;</li> <li>– při řešení úloh účelně využívá digitální technologie a zdroje informací.</li> </ul>		
---	--	--

**4. ročník – 60 hodin**

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– vysvětlí posloupnost jako zvláštní případ funkce;</li> <li>– určí posloupnost: vzorcem pro n-tý člen, výčtem prvků, graficky;</li> <li>– pozná aritmetickou posloupnost a určí její vlastnosti;</li> <li>– pozná geometrickou posloupnost a určí její vlastnosti;</li> <li>– užívá poznatků o posloupnostech při řešení úloh v reálných situacích, zejména ve vztahu k oboru vzdělání;</li> <li>– používá pojmy finanční matematiky: změny cen zboží, směna peněz, danění, úrok, úročení, jednoduché úrokování, spoření, úvěry, splátky úvěrů; - provádí výpočty finančních záležitostí; změny cen zboží, směna peněz, danění, úrok, jednoduché úrokování, spoření, úvěry, splátky úvěrů;</li> <li>– při řešení úloh účelně využívá digitální technologie a zdroje informací;</li> </ul>	<b>1 Posloupnosti a finanční matematika</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– poznatky o posloupnostech</li> <li>– aritmetická posloupnost</li> <li>– geometrická posloupnost</li> <li>– finanční matematika</li> <li>– slovní úlohy</li> <li>– využití posloupností pro řešení úloh z praxe</li> </ul>	24
<ul style="list-style-type: none"> <li>– určí vzdálenost dvou bodů a souřadnice středu úsečky;</li> <li>– užívá pojmy: vektor a jeho umístění, souřadnice bodu, vektoru a velikost vektoru;</li> <li>– provádí operace s vektory (součet vektorů, násobek vektoru reálným číslem, skalární součin vektorů);</li> <li>– užije grafickou interpretaci operací s vektory;</li> <li>– určí velikost úhlu dvou vektorů</li> <li>– užije vlastnosti kolmých a kolineárních vektorů;</li> </ul>	<b>2 Analytická geometrie v rovině</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– souřadnice bodu</li> <li>– souřadnice vektoru</li> <li>– střed úsečky</li> <li>– vzdálenost bodů</li> <li>– operace s vektory</li> <li>– přímka v rovině</li> <li>– polohové vztahy bodů a přímek v rovině</li> <li>– metrické vlastnosti bodů a přímek v rovině</li> </ul>	36

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

---

<ul style="list-style-type: none"><li>– určí parametrické vyjádření přímky, obecnou rovnici přímky a směnicový tvar rovnice přímky v rovině;</li><li>– určí polohové vztahy bodů a přímk v rovině a aplikuje je v úlohách;</li><li>– určí metrické vlastnosti bodů a přímek v rovině a aplikuje je v úlohách;</li><li>– při řešení úloh účelně využívá digitální technologie a zdroje informací.</li></ul>		
--	--	--



## 6.8 Fyzika

Kód a název oboru vzdělání: 69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční

Celková hodinová dotace: 4

Platnost od: 1. září 2023

Název předmětu	Fyzika				
Ročník	1.	2.	3.	4.	Celkem
Počet hodin týdně	2	2	–	–	4

### 6.8.1 Pojetí vyučovacího předmětu

#### **Obecné cíle předmětu:**

Předmět se zabývá naukou o nejobecnějších zákonitostech přírody, které platí pro všechna tělesa kolem nás. Vysvětluje řadu jevů známých z každodenního života a má velký význam pro rozvoj dalších věd, zejména přírodních a technických.

#### **Charakteristika učiva**

Předmět učí žáky:

- *využívat získané fyzikální poznatky v praktickém životě;*
- *logicky uvažovat a řešit jednoduché fyzikální problémy (provádět výpočty, používat základní fyzikální jednotky);*
- *získávat informace ze sítě Internet;*
- *vyhledávat a interpretovat informace z fyziky;*
- *porozumět základním ekologickým souvislostem a postavení člověka v přírodě;*
- *ve fyzikálním vzdělání je kladen důraz na pochopení základních přírodních jevů a zákonů a jejich aplikaci do praxe i běžného života, dále na schopnost vyhledat informace, zhodnotit je, umět je interpretovat, utvořit si vlastní názor a ten v případě potřeby obhájit.*

#### **Cíle vzdělávání v oblasti citů, postojů, hodnot a preferencí**

Výuka fyziky směřuje k rozvoji přírodovědného a technického myšlení, vytváří předpoklady pro získávání odborných vědomostí a dovedností, které se dají využít v ostatních odborných předmětech. Je rozvíjena také přesnost, houževnatost, důslednost a komunikativnost.

#### **Pojetí výuky**

Je používána forma výkladu, řízeného rozhovoru, skupinové diskuse, demonstračních pokusů, vyvození poznatků. Žáci jsou vedeni k samostatné práci, skupinová práce se uplatňuje v praxi.

### 6.8.2 Hodnocení výsledků žáků

Ústní zkoušení, písemné zkoušení v časovém rozsahu 10–20 minut. Důležitým faktorem je také zohlednění aktivity žáka v hodinách a plnění zadaných úkolů. V praktikách je klasifikována aktivita žáka během skupinové práce a protokol, který žák o průběhu pokusu vypracuje.

### **6.8.3 Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí**

#### **Kompetence k učení**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni efektivně se učit, vyhodnocovat dosažené výsledky a pokrok a reálně si stanovovat potřeby a cíle svého dalšího vzdělávání, tzn. že absolventi by měli:

- *ovládat různé techniky učení, umět si vytvořit vhodný studijní režim a podmínky;*
- *uplatňovat různé způsoby práce s textem (zvl. studijní a analytické čtení), umět efektivně vyhledávat a zpracovávat informace; být čtenářsky gramotný;*
- *s porozuměním poslouchat mluvené projevy (např. výklad, přednášku, proslov aj.), pořizovat si poznámky;*
- *využívat ke svému učení různé informační zdroje, včetně zkušeností svých i jiných lidí;*
- *sledovat a hodnotit pokrok při dosahování cílů svého učení, přijímat hodnocení výsledků svého učení od jiných lidí.*

#### **Kompetence k řešení problémů**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni samostatně řešit běžné pracovní i mimopracovní problémy, tzn. že absolventi by měli:

- *porozumět zadání úkolu nebo určit jádro problému, získat informace potřebné k řešení problému, navrhnout způsob řešení, popř. varianty řešení, a zdůvodnit jej, vyhodnotit a ověřit správnost zvoleného postupu a dosažené výsledky;*
- *uplatňovat při řešení problémů různé metody myšlení (logické, matematické, empirické) a myšlenkové operace;*
- *volit prostředky a způsoby (pomůcky, studijní literaturu, metody a techniky) vhodné pro splnění jednotlivých aktivit, využívat zkušeností a vědomostí nabytých dříve.*

#### **Komunikativní kompetence**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni vyjadřovat se v písemné i ústní formě v různých učebních, životních i pracovních situacích, tzn. že absolventi by měli:

- *vyjadřovat se přiměřeně účelu jednání a komunikační situaci v projevech mluvených i psaných a vhodně se prezentovat;*
- *formulovat své myšlenky srozumitelně a souvisle, v písemné podobě přehledně a jazykově správně.*

#### **Personální a sociální kompetence**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli připraveni stanovovat si na základě poznání své osobnosti přiměřené cíle osobního rozvoje v oblasti zájmové i pracovní, pečovat o své zdraví, spolupracovat s ostatními a přispívat k utváření vhodných mezilidských vztahů, tzn. že absolventi by měli:

- *ověřovat si získané poznatky, kriticky zvažovat názory, postoje a jednání jiných lidí;*
- *přijímat a odpovědně plnit svěřené úkoly.*

#### **Matematické kompetence**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni funkčně využívat matematické dovednosti v různých životních situacích, tzn. že absolventi by měli:

- *správně používat a převádět běžné jednotky;*
- *používat pojmy kvantifikujícího charakteru;*
- *provádět reálný odhad výsledku řešení dané úlohy;*
- *nacházet vztahy mezi jevy a předměty při řešení praktických úkolů, umět je vymezit, popsat a správně využít pro dané řešení;*
- *číst a vytvářet různé formy grafického znázornění (tabulky, diagramy, grafy, schémata apod.);*
- *efektivně aplikovat matematické postupy při řešení různých praktických úkolů v běžných situacích.*

#### **6.8.4 Aplikace průřezových témat**

##### ***Občan v demokratické společnosti***

Žáci jsou vedeni k tomu, aby dokázali:

- *pracovat ve skupině více osob a dokázali s nimi jednat a posoudit jejich názory, přijmout je nebo hledat kompromisní řešení;*
- *obhájit a prosadit své názory kultivovanou formou;*
- *rozvíjet komunikační metody;*
- *mít vhodnou míru sebevědomí a sebeodpovědnosti;*
- *mít úctu k materiálním a duchovním hodnotám, dobrému životnímu prostředí a snaže je chránit a zachovat pro budoucí generace.*

##### ***Člověk a životní prostředí***

Žáci jsou vedeni k tomu, aby dokázali:

- *respektovat život jako nejvyšší hodnotu;*
- *uvědomit si odpovědnost člověka za uchování životního prostředí;*
- *rozvíjet získané poznatky a přijímat odpovědnost za vlastní rozhodnutí;*
- *zorientovat se v přílivu informací a kriticky je zhodnotit;*
- *jednat hospodárně i ekologicky v občanském životě;*
- *efektivně pracovat s informacemi;*
- *dbát na bezpečnost práce a ochranu zdraví svého i spolupracovníků.*

##### ***Člověk a svět práce***

Žáci jsou vedeni k tomu, aby dokázali:

- *nést odpovědnost za vlastní život;*
- *chápat význam vzdělání pro život;*
- *formulovat vhodně svá očekávání a své priority.*

##### ***Informační a komunikační technologie***

Žáci jsou vedeni k tomu, aby dokázali:

- *užívat nové informační technologie k získávání informací o rozvoji fyziky a nových poznatcích.*

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

---

### 6.8.5 Mezipředmětové vztahy

Vědomosti a dovednosti získané ve fyzice je možné využít v chemii, biologii, matematice a některých odborných předmětech.

### 6.8.6 Doporučené počty hodin pro jednotlivé tematické celky

Tematický celek	Počet hodin
Mechanika	40
Molekulová fyzika a termika	28
Kmitání, mechanické vlnění, akustika	8
Elektřina a magnetismus	32
Optika	20
Fyzika atomu	6
Vesmír	2

### 6.8.7 Rozpis učiva a výsledků vzdělávání

#### 1. ročník – 68 hodin

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– rozliší druhy pohybů a řeší jednoduché úlohy na pohyb hmotného bodu;</li><li>– určí síly, které působí na tělesa, a popíše, jaký druh pohybu tyto síly vyvolají;</li><li>– určí mechanickou práci, výkon a energii při pohybu tělesa působením stálé síly;</li><li>– vysvětlí na příkladech platnost zákona zachování mechanické energie;</li><li>– určí výslednici sil působících na těleso a jejich momenty;</li><li>– určí těžiště tělesa jednoduchého tvaru;</li><li>– aplikuje Pascalův a Archimédův zákon při řešení úloh;</li></ul>	<b>1 Mechanika</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– pohyby přímočaré, pohyb rovnoměrný po kružnici, skládání pohybů</li><li>– Newtonovy pohybové zákony, síly v přírodě, gravitační pole, vrhy</li><li>– mechanická práce a energie</li><li>– mechanika tuhé těleso</li><li>– tlakové síly a tlak v tekutinách, proudění tekutin</li></ul>	40
<ul style="list-style-type: none"><li>– změří teplotu v Celsiově teplotní stupnici a vyjádří ji jako termodynamickou teplotu;</li><li>– vysvětlí význam teplotní roztažnosti látek v přírodě a v technické praxi;</li><li>– vysvětlí pojem vnitřní energie soustavy (tělesa) a způsoby její změny;</li><li>– řeší jednoduché případy tepelné výměny;</li></ul>	<b>2 Molekulová fyzika a termika</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– základní poznatky termiky</li><li>– teplo a práce, přeměny vnitřní energie tělesa, tepelná kapacita, měření tepla</li><li>– tepelné děje v ideálním plynu, první termodynamický zákon, práce plynu, účinnost</li><li>– struktura pevných látek a kapalin, přeměny skupenství látek</li><li>– regulace teploty těla (zábaly, koupele)</li></ul>	28

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

<ul style="list-style-type: none"> <li>– popíše principy nejdůležitějších tepelných motorů;</li> <li>– popíše přeměny skupenství látek a jejich význam v přírodě a v technické praxi;</li> </ul>		
--	--	--

**2. ročník – 68 hodin**

<b>Výsledky vzdělávání</b>	<b>Učivo</b>	<b>Počet hodin</b>
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– rozliší základní druhy mechanického vlnění a popíše jejich šíření;</li> <li>– charakterizuje základní vlastnosti zvukového vlnění;</li> <li>– popíše základní vlastnosti zvuku, šíření zvuku, vodiče zvuku a izolanty;</li> <li>– popíše účinky a využití infrazvuku a ultrazvuku, chápe negativní vliv hluku a ochranu před ním.</li> </ul>	<b>1 Kmitání, mechanické vlnění, akustika</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– mechanické kmitání a vlnění</li> <li>– zvukové vlnění</li> <li>– léčba ultrazvukem (hyperemie, analgezie, relaxace)</li> </ul>	8
<ul style="list-style-type: none"> <li>– popíše elektrické pole z hlediska jeho působení na bodový elektrický náboj;</li> <li>– vysvětlí princip a funkci kondenzátoru;</li> <li>– řeší úlohy s elektrickými obvody s použitím Ohmova zákona;</li> <li>– zapojí elektrický obvod podle schématu a změří napětí a proud;</li> <li>– popíše princip a praktické použití polovodičových součástek;</li> <li>– určí magnetickou sílu v magnetickém poli vodiče s proudem;</li> <li>– vysvětlí podstatu elektromagnetické indukce a její praktický význam;</li> <li>– popíše princip generování střídavých proudů a jejich využití v energetice;</li> </ul>	<b>2 Elektřina a magnetismus</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– elektrický náboj tělesa, elektrická síla, elektrické pole, kapacita vodiče</li> <li>– elektrický proud v látkách, zákony elektrického proudu, elektrické obvody, vodivost polovodičů, přechod PN</li> <li>– magnetické pole, magnetické pole elektrického proudu, elektromagnet, elektromagnetická indukce, indukčnost</li> <li>– vznik střídavého proudu, přenos elektrické energie střídavým proudem</li> <li>– magnetoterapie</li> <li>– elektroléčba, diatermie</li> <li>– magnetoterapie</li> </ul>	32
<ul style="list-style-type: none"> <li>– charakterizuje světlo jeho vlnovou délkou a rychlostí v různých prostředích;</li> <li>– řeší úlohy na odraz a lom světla;</li> <li>– řeší úlohy na zobrazení zrcadly a čočkami;</li> <li>– vysvětlí principy základních typů optických přístrojů;</li> <li>– popíše význam různých druhů elektromagnetického záření z hlediska působení na člověka a využití v praxi;</li> </ul>	<b>3 Optika</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– světlo a jeho šíření</li> <li>– zobrazování zrcadlem a čočkou</li> <li>– spektrum elektromagnetického záření, rentgenové záření, vlnové vlastnosti světla</li> </ul>	20
<ul style="list-style-type: none"> <li>– popíše strukturu elektronového obalu atomu z hlediska energie elektronu;</li> <li>– popíše stavbu atomového jádra a charakterizuje základní nukleony;</li> </ul>	<b>4 Fyzika atomu</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– model atomu, spektrum atomu vodíku, laser</li> </ul>	6

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

---

<ul style="list-style-type: none"><li>– vysvětlí podstatu radioaktivity a popíše způsoby ochrany před jaderným zářením;</li><li>– popíše štěpnou reakci jader uranu a její praktické využití v energetice;</li><li>– posoudí výhody a nevýhody způsobů, jimiž se získává elektrická energie;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– nukleony, radioaktivita, jaderné záření, jaderná energie a její využití, biologické účinky záření</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>– charakterizuje Slunce jako hvězdu;</li><li>– popíše objekty ve sluneční soustavě;</li><li>– zná příklady základních typů hvězd;</li><li>– zná současné názory na vznik a vývoj vesmíru.</li></ul>	<b>5 Vesmír</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– sluneční soustava</li><li>– hvězdy a galaxie</li></ul>	2

## 6.9 Chemie

Kód a název oboru vzdělání: 69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční

Celková hodinová dotace: 3

Platnost od: 1. září 2023

Název předmětu	Chemie				
Ročník	1.	2.	3.	4.	Celkem
Počet hodin	2	1	–	–	3

### 6.9.1 Pojetí vyučovacího předmětu

#### *Obecný cíl předmětu*

Vyučovací předmět chemie je jedním z předmětů přírodovědného vzdělávání, navazuje na znalosti ze základní školy a přispívá s ostatními předměty k vytvoření uceleného pohledu žáků na dění v živé i neživé přírodě. Na zdravotnické škole umožňuje i pochopení dějů, které probíhají v živých organismech, učí dovednostem při práci s chemickými látkami a při jejich likvidaci.

#### *Charakteristika učiva*

Učivo chemie navazuje na RVP základních škol, prohlubuje jej a jeho hlavním úkolem je přispět k pochopení učiva odborných předmětů oboru vzdělání. V části obecná chemie, v anorganické a organické chemii i v biochemii jsou proto zdůrazněny poznatky související s činností maséra sportovního a rekondičního.

#### *Cíle vzdělávání v oblasti citů, postojů, hodnot a preferencí*

Vedou k tomu, aby žák:

- *pochopil a osvojil si vybrané pojmy, zákonitosti, terminologii a chemické názvosloví;*
- *uměl pracovat s chemickými rovnicemi, veličinami a jednotkami a dovedl uplatnit tyto znalosti při řešení úloh;*
- *získal přehled o systému chemických prvků a sloučenin;*
- *osvojil si základní charakteristiky chemického děje;*
- *znal vlastnosti a využití běžných chemických látek v odborné praxi i v běžném životě a jejich vliv na zdraví člověka a životní prostředí;*
- *aktivně zvládl základní pravidla bezpečné práce a uměl poskytnout nejnutnější první pomoc v chemické laboratoři;*
- *uměl aplikovat získané chemické poznatky v odborné složce vzdělávání i v běžném životě.*

#### *Pojetí výuky*

Předmět se vyučuje v 1. ročníku 2 hodiny týdně a v 2. ročníku v rozsahu 1 hodiny týdně. Výuka je zaměřena teoreticky. V každém ročníku mohou být zařazeny čtyři laboratorní cvičení. V teoretických hodinách jsou využívány názorné ukázky (modely), videa. Zařazovány jsou i referáty žáků. Důraz musí být kladen především na osobní aktivitu a samostatnost při získávání poznatků.

### **6.9.2 Hodnocení výsledků žáků**

Hlavním kritériem hodnocení žáků budou ústní zkoušky, písemné prověrky a osobní aktivita. Důraz bude kladen především na porozumění učivu, na schopnost žáka spojovat získané poznatky s ostatními přírodovědnými znalostmi a na jeho dovednosti tyto poznatky použít při řešení nových úkolů. Hlavní částí klasifikace bude úroveň výstupních znalostí, tedy na úrovni celoročních testů. Ty musí obsahovat především základní učivo formou problémových úloh.

### **6.9.3 Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí**

#### ***Kompetence k učení***

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni efektivně se učit, vyhodnocovat dosažené výsledky a pokrok a reálně si stanovovat potřeby a cíle svého dalšího vzdělávání, tzn. že absolventi by měli:

- *mít pozitivní vztah k učení a vzdělávání;*
- *uplatňovat různé způsoby práce s textem (zvl. studijní a analytické čtení), umět efektivně vyhledávat a zpracovávat informace; být čtenářsky gramotný;*
- *s porozuměním poslouchat mluvené projevy (např. výklad, přednášku, proslov aj.), pořizovat si poznámky;*
- *využívat ke svému učení různé informační zdroje, včetně zkušeností svých i jiných lidí.*

#### ***Kompetence k řešení problémů***

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni samostatně řešit běžné pracovní i mimopracovní problémy, tzn. že absolventi by měli:

- *porozumět zadání úkolu nebo určit jádro problému, získat informace potřebné k řešení problému, navrhnout způsob řešení, popř. varianty řešení, a zdůvodnit jej, vyhodnotit a ověřit správnost zvoleného postupu a dosažené výsledky;*
- *uplatňovat při řešení problémů různé metody myšlení (logické, matematické, empirické) a myšlenkové operace;*
- *volit prostředky a způsoby (pomůcky, studijní literaturu, metody a techniky) vhodné pro splnění jednotlivých aktivit, využívat zkušeností a vědomostí nabytých dříve.*

#### ***Komunikativní kompetence***

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni vyjadřovat se v písemné i ústní formě v různých učebních, životních i pracovních situacích, tzn. že absolventi by měli:

- *vyjadřovat se přiměřeně účelu jednání a komunikační situaci v projevech mluvených i psaných a vhodně se prezentovat.*

#### ***Občanské kompetence a kulturní povědomí***

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi uznávali hodnoty a postoje podstatné pro život v demokratické společnosti a dodržovali je, jednali v souladu s udržitelným rozvojem a podporovali hodnoty národní, evropské i světové kultury, tzn. že absolventi by měli:

- *chápat význam životního prostředí pro člověka a jednat v duchu udržitelného rozvoje.*



**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

---

**Matematické kompetence**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni funkčně využívat matematické dovednosti v různých životních situacích, tzn. že absolventi by měli:

- *správně používat a převádět běžné jednotky;*
- *provádět reálný odhad výsledku řešení dané úlohy.*

**6.9.4 Aplikace průřezových témat**

**Člověk a svět práce**

Žák získá znalosti a kompetence k úspěšnému uplatnění se na trhu práce, žák je veden k uvědomění si zodpovědnosti za vlastní život, žák se orientuje v možnostech kontinuálního vzdělávání v oboru, žák je motivován k aktivnímu pracovnímu životu.

**Člověk a životní prostředí**

Žák má odpovědný vztah ke svému zdraví, svým životním stylem se snaží být příkladem ostatním, dodržuje zásady ochrany ŽP

**6.9.5 Mezipředmětové vztahy**

Pro předmět chemie se nejvíce uplatňují mezipředmětové vztahy s biologií, matematikou a fyzikou. Znalosti získané při chemickém vzdělávání se uplatňují ve všech odborných předmětech.

**6.9.6 Doporučené počty hodin pro jednotlivé tematické celky**

Tematický celek	Počet hodin
Obecná chemie	44
Anorganická chemie	24
Organická chemie	30
Biochemie	4

**6.9.7 Rozpis učiva a výsledky vzdělávání**

**1. ročník – 68 hodin**

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
Žák: – rozlišuje pojmy těleso a chemická látka; – dokáže porovnat fyzikální a chemické vlastnosti různých látek; – popíše stavbu atomu, rozlišuje atom, ion, izotop, nuklid; – vysvětlí vznik chemické vazby a charakterizuje typy vazeb; – rozlišuje pojmy prvek, sloučenina a používá je ve správných souvislostech; – zná názvy a značky vybraných chemických prvků;	<b>1 Obecná chemie</b> – chemické látky a jejich vlastnosti – částicové složení látek, atom, molekula – chemická vazba – chemické prvky, sloučeniny, – chemická symbolika, značky a názvy prvků, oxidační číslo, vzorce a názvy jednoduchých sloučenin – periodická soustava prvků – směsi homogenní, heterogenní, roztoky – látkové množství – chemické reakce, chemické rovnice, základní typy chemických reakcí	44

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

<ul style="list-style-type: none"> <li>– dokáže zapsat vzorec a název jednoduché sloučeniny, umí využívat oxidační číslo atomu prvku při odvozování vzorců a názvů sloučenin;</li> <li>– vysvětlí obecně platné zákonitosti vyplývající z periodické soustavy prvků;</li> <li>– charakterizuje obecné vlastnosti nekovů a kovů;</li> <li>– popíše metody oddělování složek ze směsí a uvede příklady využití těchto metod v praxi;</li> <li>– vyjádří složení roztoků různým způsobem, připraví roztok požadovaného složení;</li> <li>– vysvětlí podstatu chemických reakcí a dokáže popsat faktory, které ovlivňují průběh reakce;</li> <li>– zapíše chemickou reakci chemickou rovnicí a vyčíslí ji;</li> <li>– provádí jednoduché chemické výpočty při řešení praktických chemických problémů;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– jednoduché výpočty v chemii – z chemických vzorců, chemických rovnic a složení roztoků</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– vysvětlí vlastnosti anorganických látek;</li> <li>– tvoří chemické vzorce a názvy anorganických sloučenin;</li> <li>– charakterizuje vybrané prvky a anorganické sloučeniny a zhodnotí jejich využití v odborné praxi a v běžném životě, posoudí je z hlediska vlivu na zdraví a životní prostředí;</li> <li>– uplatňuje poznatky o určitých chemických reakcích v chemické analýze.</li> </ul>	<p><b>2 Anorganická chemie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– anorganické látky, oxidy, kyseliny, hydroxidy, soli</li> <li>– základy názvosloví anorganických sloučenin</li> <li>– vybrané prvky a jejich anorganické sloučeniny</li> <li>– ochrana vodních toků, zdrojů pitné vody před chemickými látkami, čističky odpadních vod, jedovaté látky olovo, rtuť, arsen a jejich sloučeniny</li> </ul>	24

**2. ročník – 68 hodin**

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
<ul style="list-style-type: none"> <li>– zhodnotí postavení atomu uhlíku v periodické soustavě prvků z hlediska počtu a vlastností organických sloučenin;</li> <li>– charakterizuje skupiny uhlovodíků a jejich deriváty a tvoří jejich chemické vzorce a názvy;</li> <li>– uvede významné zástupce organických sloučenin a zhodnotí jejich využití v odborné praxi a v běžném životě, posoudí</li> </ul>	<p><b>1 Organická chemie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– vlastnosti atomu uhlíku</li> <li>– klasifikace a názvosloví organických sloučenin</li> <li>– typy reakcí v organické chemii</li> <li>– organické sloučeniny v běžném životě a v odborné praxi</li> <li>– vliv organických látek na zdraví člověka</li> </ul>	30

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

---

je z hlediska vlivu na zdraví a životní prostředí; – charakterizuje typy reakcí organických sloučenin a dokáže je využít v chemické analýze v daném oboru;	– benzen a další aromatické uhlovodíky – karcinogenní látky – nebezpečí vlivu PVC na zdraví člověka, vliv dalších plastů na životní prostředí	
– charakterizuje biogenní prvky a jejich sloučeniny; – uvede složení, výskyt a funkce nejdůležitějších přírodních látek; – popíše a zhodnotí význam dýchání a fotosyntézy.	<b>4 Biochemie</b> – chemické složení živých organismů – přírodní látky, bílkoviny, sacharidy, lipidy, nukleové kyseliny, biokatalyzátory	4

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

---

## **6.10 Biologie**

Kód a název oboru vzdělání: 69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční

Celková hodinová dotace: 2

Platnost od: 1. září 2023

Název předmětu	Biologie				
Ročník	1.	2.	3.	4.	Celkem
Počet hodin týdně	2	–	–	–	2

### **6.10.1 Pojetí vyučovacího předmětu**

#### ***Obecný cíl vyučovacího předmětu***

Předmět biologie je součástí všeobecného vzdělávání. Znalosti z biologie umožňují žákům uvědomit si svou sounáležitost s přírodou a převzít alespoň část odpovědnosti za její dnešní a především budoucí stav. Výuka biologie taktéž významně přispívá k utváření uceleného vědomostního základu potřebného ke studiu somatologie a dalších odborných předmětů.

#### ***Charakteristika učiva***

Vyučovací předmět biologie poskytuje žákům vybrané poznatky o podstatě a vzniku života, životních projevech organismů a jejich zařazení do systému. Žáci jsou rovněž seznámeni se základními principy dědičnosti a jejich vlivem na zdraví organismů, obzvláště na zdraví člověka. Další důležitou oblastí biologie je výuka ekologie, vztah člověka k životnímu prostředí a jeho podíl na vzniku globálních ekologických problémů.

#### ***Cíle vzdělávání v oblasti citů, postojů hodnot a preferencí***

Výuka biologie směřuje k tomu, aby žáci:

- *měli úctu k sobě samým a ke všem ostatním formám života*
- *uvědomovali si závislost člověka na živých organizmech a neživé přírodě*
- *měli pozitivní vztah k přírodnímu prostředí a svým postojem a chováním ovlivňovali okolí*
- *uvědomovali si přínos biologických věd pro vědecko–technický rozvoj i pro běžný život, pro rozvoj medicíny a pro péči o zdraví*

#### ***Pojetí výuky***

Předmět biologie se vyučuje v prvním ročníku v rozsahu dvě hodiny týdně. Při probírání nového učiva je obvykle volena metoda výkladu nebo řízeného rozhovoru spojená s názorným vyučováním pomocí didaktické techniky. Aktivita žáků je podněcována řešením samostatných úkolů (např. genetických příkladů) a zadáváním seminárních prací s využitím odborné literatury, internetu a sběru přírodnin.

### **6.10.2 Hodnocení výsledků žáků**

Kritéria hodnocení odpovídají Klasifikačnímu řádu SZŠ a VOŠZ České Budějovice. Jednotlivá hodnocení se provádějí klasifikačními stupni 1 – 5. Při hodnocení výsledků žáků se bude při

písemném i ústním zkoušení klást důraz nejen na teoretické znalosti, ale i na schopnosti aplikovat teorii na příkladu. Při celkovém hodnocení žáků se přihlíží i k jejich průběžné aktivitě ve vyučování, dovednosti pracovat s odbornými informacemi a ke kvalitě zpracování samostatných prací.

### **6.10.3 Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí**

#### ***Kompetence k učení***

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni efektivně se učit, vyhodnocovat dosažené výsledky a pokrok a reálně si stanovovat potřeby a cíle svého dalšího vzdělávání, tzn. že absolventi by měli:

- *mít pozitivní vztah k učení a vzdělávání;*
- *uplatňovat různé způsoby práce s textem (zvl. studijní a analytické čtení), umět efektivně vyhledávat a zpracovávat informace; být čtenářsky gramotný;*
- *s porozuměním poslouchat mluvené projevy (např. výklad, přednášku, proslov aj.) pořizovat si poznámky;*
- *znát možnosti svého dalšího vzdělávání, zejména v oboru a povolání.*

#### ***Kompetence k řešení problémů***

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni samostatně řešit běžné pracovní i mimořádné problémy, tzn. že absolventi by měli:

- *porozumět zadání úkolu nebo určit jádro problému, získat informace potřebné k řešení problému, navrhnout způsob řešení, popř. varianty řešení, a zdůvodnit jej, vyhodnotit a ověřit správnost zvoleného postupu a dosažené výsledky;*
- *volit prostředky a způsoby (pomůcky, studijní literaturu, metody a techniky) vhodné pro splnění jednotlivých aktivit, využívat zkušeností a vědomostí nabytých dříve;*

#### ***Komunikativní kompetence***

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni vyjadřovat se v písemné i ústní formě v různých učebních, životních i pracovních situacích, tzn. že absolventi by měli:

- *formulovat své myšlenky srozumitelně a souvisle, v písemné podobě přehledně a jazykově správně;*
- *zaznamenávat písemně podstatné myšlenky a údaje z textů a projevů jiných lidí (přednášek, diskusí, porad apod.);*
- *vyjadřovat se a vystupovat v souladu se zásadami kultury projevu a chování;*

#### ***Personální a sociální kompetence***

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli připraveni stanovovat si na základě poznání své osobnosti přiměřené cíle osobního rozvoje v oblasti zájmové i pracovní, pečovat o své zdraví, spolupracovat s ostatními a přispívat k utváření vhodných mezilidských vztahů, tzn. že absolventi by měli:

- *mít odpovědný vztah ke svému zdraví, pečovat o svůj fyzický i duševní rozvoj, být si vědomi důsledků nezdravého životního stylu a závislosti;*
- *přijímat a odpovědně plnit svěřené úkoly;*

### ***Občanské kompetence a kulturní povědomí***

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi uznávali hodnoty a postoje podstatné pro život v demokratické společnosti a dodržovali je, jednali v souladu s udržitelným rozvojem a podporovali hodnoty národní, evropské i světové kultury, tzn. že absolventi by měli:

- *chápat význam životního prostředí pro člověka a jednat v duchu udržitelného rozvoje;*
- *uznávat hodnotu života, uvědomovat si odpovědnost za vlastní život a spoluodpovědnost při zabezpečování ochrany života a zdraví ostatních.*

### **6.10.4 Aplikace průřezových témat:**

#### ***Člověk v demokratické společnosti:***

Výuka biologie rozvíjí všeobecný rozhled žáků a vybavuje je základními teoretickými znalostmi nutnými např. pro kritické posouzení medializovaných témat jako je klonování organismů, geneticky modifikované potraviny apod. Získaná schopnost kritického myšlení a nutnost přijímat kompromisy jsou cennými vlastnostmi v každodenním životě jednotlivce i celé společnosti.

#### ***Člověk a životní prostředí:***

Vztah člověka k životnímu prostředí je přirozenou součástí učiva biologie. Žáci jsou vedeni k respektování zásad péče o životní prostředí a pozitivnímu vztahu k životnímu prostředí.

#### ***Informační a komunikační technologie:***

Vzhledem k obrovskému rozvoji biologie v posledních letech a tudíž k rychlému zastarávání informací v tomto oboru je nutné, aby žáci čerpali a ověřovali své znalosti pomocí celosvětové sítě internet.

### **6.10.5 Mezipředmětové vztahy:**

Předpokladem pro úspěšné zvládnutí učiva biologie je spolupráce především s následujícími předměty:

- *Chemie (chemické složení živých soustav, význam makromolekulárních látek)*
- *Mikrobiologie (viry, bakterie)*
- *Somatologie (buňky, tkáně, orgány)*
- *ZEH (ochrana člověka za mimořádných událostí)*
- *IKT (práce s internetem, interpretace tabulek a grafů)*

V souvislosti s prolínáním učiva biologie se somatologií bylo do ní přesunuto následující učivo:

<b>Výsledky vzdělávání</b>	<b>Učivo</b>
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– popíše stavbu lidského těla a vysvětlí funkci orgánů a orgánových soustav;</li><li>– vysvětlí význam zdravé výživy a uvede principy zdravého životního stylu;</li><li>– uvede příklady bakteriálních, virových a jiných onemocnění a možnosti prevence.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– biologie člověka</li><li>– zdraví a nemoc</li></ul>

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

**6.10.6 Doporučené počty hodin pro jednotlivé tematické celky**

<b>Tematický celek</b>	<b>Počet hodin</b>
Základy biologie	44
Ekologie	14
Člověk a životní prostředí	10

**6.10.7 Rozpis učiva a výsledky vzdělávání:**

**1. ročník – 68 hodin**

<b>Výsledky vzdělávání</b>	<b>Učivo</b>	<b>Počet hodin</b>
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– charakterizuje názory na vznik a vývoj života na Zemi;</li><li>– vyjádří vlastními slovy základní vlastnosti živých soustav;</li><li>– popíše základní chemické složení živých soustav;</li><li>– popíše buňku jako základní stavební a funkční jednotku života;</li><li>– vysvětlí rozdíl mezi prokaryotickou a eukaryotickou buňkou;</li><li>– charakterizuje rostlinnou a živočišnou buňku a uvede rozdíly;</li><li>– popíše buněčný cyklus, rozmnožování buňky, dělení jaderné a redukční;</li><li>– uvede základní skupiny organismů a porovná je;</li><li>– objasní význam genetiky;</li><li>– popíše princip dominance a recesivity;</li><li>– vysvětlí Mendelovy zákony;</li><li>– řeší jednoduché genetické úlohy;</li></ul>	<b>1 Základy biologie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– vznik a vývoj života na Zemi</li><li>– vlastnosti živých soustav</li><li>– chemické složení živých soustav a význam makromolekulárních látek v buněčných procesech</li><li>– typy buněk</li><li>– růst a vývoj buněk</li><li>– dělení buněk</li><li>– rozmanitost organismů a jejich charakteristika</li><li>– dědičnost a proměnlivost</li><li>– Mendelovy zákony</li></ul>	44
<ul style="list-style-type: none"><li>– vysvětlí základní ekologické pojmy;</li><li>– charakterizuje abiotické (sluneční záření, atmosféra, pedosféra, hydrosféra) a biotické faktory prostředí (populace, společenstva, ekosystémy);</li><li>– charakterizuje základní vztahy mezi organismy ve společenstvu;</li><li>– uvede příklad potravního řetězce;</li></ul>	<b>2 Ekologie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– základní ekologické pojmy</li><li>– ekologické faktory prostředí</li><li>– potravní řetězce</li><li>– koloběh látek v přírodě a tok energie</li><li>– typy krajiny</li></ul>	14

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

<ul style="list-style-type: none"> <li>– popíše podstatu koloběhu látek v přírodě z hlediska látkového a energetického;</li> <li>– charakterizuje různé typy krajiny a její využívání člověkem;</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– popíše historii vzájemného ovlivňování člověka a přírody;</li> <li>– hodnotí vliv různých činností člověka na jednotlivé složky životního prostředí;</li> <li>– charakterizuje působení životního prostředí na člověka a jeho zdraví;</li> <li>– charakterizuje přírodní zdroje surovin a energie z hlediska jejich obnovitelnosti, posoudí vliv jejich využívání na prostředí;</li> <li>– popíše způsoby nakládání s odpady;</li> <li>– charakterizuje globální problémy na Zemi;</li> <li>– uvede základní znečišťující látky v ovzduší, ve vodě a v půdě a vyhledá informace o aktuální situaci;</li> <li>– uvede příklady chráněných území v ČR a v regionu;</li> <li>– uvede základní ekonomické, právní a informační nástroje společnosti na ochranu přírody a prostředí;</li> <li>– vysvětlí udržitelný rozvoj jako integraci environmentálních, ekonomických, technologických a sociálních přístupů k ochraně životního prostředí;</li> <li>– zdůvodní odpovědnost každého jedince za ochranu přírody, krajiny a životního prostředí;</li> <li>– na konkrétním příkladu z občanského života a odborné praxe navrhne řešení vybraného environmentálního problému.</li> </ul>	<p><b>3 Člověk a životní prostředí</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– vzájemné vztahy mezi člověkem a životním prostředím</li> <li>– dopady činností člověka na životní prostředí</li> <li>– přírodní zdroje energie a surovin</li> <li>– odpady, nebezpečné odpady v nemocnici</li> <li>– globální problémy</li> <li>– ochrana přírody a krajiny</li> <li>– nástroje společnosti na ochranu životního prostředí</li> <li>– zásady udržitelného rozvoje</li> <li>– odpovědnost jedince za ochranu přírody a životního prostředí</li> </ul>	10



## 6.11 Informační a komunikační technologie

Kód a název oboru vzdělání: 69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční

Celková hodinová dotace: 4

Platnost od: 1. září 2023

Název předmětu	Informační a komunikační technologie				
Ročník	1.	2.	3.	4.	Celkem
Počet hodin týdně	2(2)	2(2)	–	–	4(4)

### 6.11.1 Pojetí vyučovacího předmětu

#### *Obecný cíl předmětu*

Vyučovací předmět informační a komunikační technologie (IKT) je součástí všeobecného vzdělávání. Cílem předmětu je naučit žáky používat současné a dostupné technické i programové prostředky, využívat aplikační programové vybavení počítače, a to nejen pro uplatnění se v praxi, ale i pro potřeby dalšího vzdělávání. Žáci se naučí efektivně pracovat s informacemi a komunikačními prostředky, správně se orientovat při řešení problémů spojených s využíváním prostředků IKT a komunikovat pomocí Internetu. Obecným cílem je, aby se pro žáka stal počítač běžným pracovním nástrojem, napomáhajícím při řešení úkolů souvisejících se studiem předmětů libovolného zaměření i v samotné budoucí praxi.

#### *Charakteristika učiva*

Učivo předmětu je tvořeno čtyřmi celky. Základem je žáka seznámit se základními pojmy z IKT a operačním systémem. Dalším celkem je práce se standardním aplikačním programovým vybavením (textový editor, tabulkový kalkulátor, databáze, prezentace, grafika). Třetí celek se zabývá prací v lokální síti a elektronickou komunikací. Čtvrtá část je věnována Internetu jako základnímu otevřenému informačnímu zdroji. Tyto celky jsou rozděleny do 1. a 2. ročníku tak, aby výuka probíhala od jednodušších témat ke složitějším, k některým celkům se žáci vrací v druhém ročníku.

#### *Cíle vzdělávání v oblasti citů, postojů hodnot a preferencí*

Výuka IKT směřuje k tomu, aby žáci:

- *měli důvěru ve vlastní schopnosti a dovednosti;*
- *zkoumali, hodnotili relevantnost získaných informací;*
- *získali návyky k trvalému a pravidelnému vzdělávání v tomto oboru v souladu s rozvojem výpočetní techniky.*

#### *Pojetí výuky*

Výuka předmětu je koncipována tak, aby vedla žáky samostatně uplatňovat jejich znalosti a dovednosti v samostatných cvičeních. Část výuky je možné realizovat teoretickou formou, kdy jsou žákům vysvětleny a prezentovány potřebné informace ke zvládnutí daného tematického celku. Při této výuce je v maximální míře využívána prezentační technika k názorným ukázkám. Výuka probíhá v dělených skupinách žáků, kde každý žák může samostatně pracovat u počítače na zadáných úlohách.

### **6.11.2 Hodnocení výsledků žáků**

Hodnocení vychází z klasifikačního řádu SZŠ.

Ke kontrole vědomostí a dovedností slouží počítačové testy, praktické práce a ústní zkoušení. Stěžejní formou hodnocení žáků je hodnocení výsledků z praktických cvičení – zpracované výstupy řešených úloh, realizované prezentace na daná témata apod.

Při celkovém hodnocení žáků se přihlíží i k jejich průběžné aktivitě ve vyučování.

### **6.11.3 Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí**

#### ***Kompetence k učení***

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni efektivně se učit, vyhodnocovat dosažené výsledky a pokrok a reálně si stanovovat potřeby a cíle svého dalšího vzdělávání, tzn. že absolventi by měli:

- *mít pozitivní vztah k učení a vzdělávání;*
- *s porozuměním poslouchat mluvené projevy (např. výklad, přednášku, proslov aj.), pořizovat si poznámky;*
- *využívat ke svému učení různé informační zdroje, včetně zkušeností svých i jiných lidí.*

#### ***Kompetence k řešení problémů***

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni samostatně řešit běžné pracovní i mimopracovní problémy, tzn. že absolventi by měli:

- *porozumět zadání úkolu nebo určit jádro problému, získat informace potřebné k řešení problému, navrhnout způsob řešení, popř. varianty řešení, a zdůvodnit jej, vyhodnotit a ověřit správnost zvoleného postupu a dosažené výsledky;*
- *uplatňovat při řešení problémů různé metody myšlení (logické, matematické, empirické) a myšlenkové operace;*
- *spolupracovat při řešení problémů s jinými lidmi (týmové řešení).*

#### ***Komunikativní kompetence***

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni vyjadřovat se v písemné i ústní formě v různých učebních, životních i pracovních situacích, tzn. že absolventi by měli:

- *vyjadřovat se přiměřeně účelu jednání a komunikační situaci v projevech mluvených i psaných a vhodně se prezentovat;*
- *vyjadřovat se a vystupovat v souladu se zásadami kultury projevu a chování.*

#### ***Personální a sociální kompetence***

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli připraveni stanovovat si na základě poznání své osobnosti přiměřené cíle osobního rozvoje v oblasti zájmové i pracovní, pečovat o své zdraví, spolupracovat s ostatními a přispívat k utváření vhodných mezilidských vztahů, tzn. že absolventi by měli:

- *přijímat a odpovědně plnit svěřené úkoly.*

***Kompetence využívat prostředky informačních a komunikačních technologií a pracovat s informacemi***

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi pracovali s osobním počítačem a jeho základním a aplikačním programovým vybavením, ale i s dalšími prostředky IKT a využívali adekvátní zdroje informací a efektivně pracovali s informacemi, tzn. absolventi by měli:

- *pracovat s osobním počítačem a dalšími prostředky informačních a komunikačních technologií;*
- *pracovat s běžným základním a aplikačním programovým vybavením;*
- *učit se používat nové aplikace;*
- *komunikovat elektronickou poštou a využívat další prostředky online a offline komunikace;*
- *získávat informace z otevřených zdrojů, zejména pak s využitím celosvětové sítě Internet;*
- *pracovat s informacemi z různých zdrojů nesenými na různých médiích (tištěných, elektronických, audiovizuálních), a to i s využitím prostředků informačních a komunikačních technologií;*
- *uvědomovat si nutnost posuzovat rozdílnou věrohodnost různých informačních zdrojů a kriticky přistupovat k získaným informacím, být mediálně gramotní.*

**6.11.4 Aplikace průřezových témat**

***Občan v demokratické společnosti***

Žáci jsou vedeni k aktivitě, ke snaze pomoci druhým; učí se obhajovat svůj názor, respektovat názor a výsledky práce druhých.

***Člověk a životní prostředí***

Žáci využívají údaje různých statistických výzkumů vztahujících se k životnímu prostředí, řeší úlohy, které se zabývají problematikou životního prostředí (vliv dopravy na životní prostředí, třídění odpadu apod.).

***Člověk a svět práce***

Výuka IKT vede žáky k tomu, aby si uvědomili zodpovědnost za vlastní život, význam vzdělání, aby se orientovali ve světě práce, aby se naučili vyhledávat a posuzovat informace o profesních záležitostech, vzdělávacích možnostech.

***Informační a komunikační technologie***

Žáci jsou vedeni k tomu, aby dokázali užívat nové informační technologie k získávání informací.

**6.11.5 Mezipředmětové vazby**

Předmět IKT předpokládá spolupráci s dalšími předměty:

- *český jazyk – použití šablony pro napsání životopisu, správné zásady pro napsání žádosti;*
- *matematika, fyzika, chemie – grafy funkcí, zpracování protokolů z laboratorních prací apod.*

**6.11.6 Doporučené počty hodin pro jednotlivé tematické celky**

Tematický celek	Počet hodin
-----------------	-------------

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

Práce s počítačem, operační systém, soubory, adresářová struktura, souhrnné cíle	24
Práce se standardním aplikačním programovým vybavením	96
Práce v lokální síti, elektronická komunikace, komunikační a přenosové možnosti Internetu	10
Informační zdroje, celosvětová počítačová síť Internet	6

### 6.11.7 Rozpis učiva a výsledků vzdělávání

#### 1. ročník – 68 hodin

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
<b>Žák:</b> – používá počítač a jeho periferie (obsahuje je, detekuje chyby, vyměňuje spotřební materiál); – je si vědom možností a výhod, ale i rizik a omezení spojených s používáním výpočetní techniky; – orientuje se v běžném systému – chápe strukturu dat a možnosti jejich uložení, rozumí a orientuje se v systému adresářů, ovládá základní práce se soubory (vyhledávání, kopírování, přesun, mazání), odlišuje a rozpoznává základní typy souborů a pracuje s nimi; – používá běžné základní a aplikační programové vybavení (aplikace dodávané s operačním systémem);	<b>1 Práce s počítačem, operační systém, soubory, adresářová struktura, souhrnné cíle</b> – hardware, software, osobní počítač – základní a aplikační programové vybavení – operační systém, jeho nastavení – data, soubor, složka, souborový manažer – aplikace dodávané s operačním systémem – prostředky zabezpečení dat před zneužitím a ochrany dat před zničením	16
– chápe specifika práce v síti (včetně rizik), využívá jejich možností a pracuje s jejími prostředky; – komunikuje elektronickou poštou, ovládá i zaslání přílohy, či naopak její přijetí a následné otevření; – využívá další funkce poštovního klienta (organizování, plánování...);	<b>2 Práce v lokální síti, elektronická komunikace, komunikační a přenosové možnosti Internetu</b> – počítačová síť, server, pracovní stanice – připojení k síti a její nastavení – e-mail, organizace času a plánování	4
– volí vhodné informační zdroje k vyhledávání požadovaných informací a odpovídající techniky (metody, způsoby) k jejich získávání; – získává a využívá informace z otevřených zdrojů, zejména pak z celosvětové sítě Internet, ovládá jejich vyhledávání, včetně použití filtrování;	<b>3 Informační zdroje, celosvětová počítačová síť Internet</b> – informace, práce s informacemi – informační zdroje – Internet	6

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

<ul style="list-style-type: none"> <li>– orientuje se v získaných informacích, třídí je, analyzuje, vyhodnocuje, provádí jejich výběr a dále je zpracovává;</li> <li>– zaznamenává a uchovává textové, grafické i numerické informace způsobem umožňujícím jejich rychlé vyhledání a využití;</li> <li>– uvědomuje si nutnost posouzení validity informačních zdrojů a použití informací relevantních pro potřeby řešení konkrétního problému;</li> <li>– správně interpretuje získané informace a výsledky jejich zpracování následně prezentuje vhodným způsobem s ohledem na jejich další uživatele;</li> <li>– rozumí běžným i odborným graficky ztvárněným informacím (schémata, grafy apod.);</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– vytváří, upravuje a uchovává strukturované textové dokumenty (ovládá typografická pravidla, formátování, práce se šablonami, styly, tvoří tabulky, grafy);</li> <li>– vytváří jednoduché multimediální dokumenty (tedy dokumenty, v nichž je spojena textová, zvuková a obrazová složka informace) v některém vhodném formátu (dokument textového procesoru, dokument vytvořený specializovaným SW pro tvorbu prezentací atp.);</li> <li>– zná základní typy grafických formátů, volí odpovídající programové vybavení pro práci s nimi a na základní úrovni grafiku tvoří a upravuje.</li> </ul>	<p><b>4 Práce se standardním aplikačním programovým vybavením</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– textový procesor</li> <li>– software pro tvorbu prezentací</li> <li>– spolupráce částí balíku kancelářského software (sdílení a výměna dat, import a export dat...)</li> <li>– základy tvorby maker a jejich použití</li> <li>– grafika (rastrová, vektorová, formáty, komprese, základy práce v SW nástrojích)</li> </ul>	42

**2. ročník – 68 hodin**

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
<p><b>Žák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– používá počítač a jeho periferie (obsluhuje je, detekuje chyby, vyměňuje spotřební materiál);</li> <li>– je si vědom možností a výhod, ale i rizik (zabezpečení dat před zneužitím, ochrana dat před zničením, porušování autorských práv) a omezení (zejména</li> </ul>	<p><b>1 Práce s počítačem, operační systém, soubory, adresářová struktura, souhrnné cíle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– hardware, software, principy fungování, části, periferie</li> <li>– operační systém, jeho nastavení</li> <li>– komprese dat</li> </ul>	8

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

<p>technických a technologických) spojených s používáním výpočetní techniky;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– aplikuje výše uvedené – zejména aktivně využívá prostředky zabezpečení dat před zneužitím a ochrany dat před zničením;</li> <li>– pracuje s prostředky správy operačního systému, na základní úrovni konfiguruje operační systém, nastavuje jeho uživatelské prostředí;</li> <li>– ovládá principy algoritmizace úloh a sestavuje algoritmy řešení konkrétních úloh (dekompozice úlohy na jednotlivé elementárnější činnosti za použití přiměřené míry abstrakce);</li> <li>– využívá nápovědy a manuálu pro práci se základním a aplikačním programovým vybavením i běžným hardware, vyhledává informace na Internetu;</li> <li>– má vytvořeny předpoklady učit se používat nové aplikace, zejména za pomoci manuálu a nápovědy, rozpoznává a využívá analogií ve funkcích a ve způsobu ovládání různých aplikací;</li> <li>– vybírá a používá vhodné programové vybavení pro řešení běžných konkrétních úkolů;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– prostředky zabezpečení dat před zneužitím a ochrany dat před zničením</li> <li>– ochrana autorských práv</li> <li>– algoritmizace</li> <li>– nápověda, manuál</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ovládá další běžné prostředky online a offline komunikace a výměny dat;</li> </ul>	<p><b>2 Práce v lokální síti, elektronická komunikace, komunikační a přenosové možnosti Internetu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– specifika práce v síti, sdílení dokumentů a prostředků</li> <li>– chat, messenger, videokonference, telefonie, FTP,...</li> </ul>	6
<ul style="list-style-type: none"> <li>– vytváří, upravuje a uchovává strukturované textové dokumenty (ovládá objekty, hromadnou korespondenci, tvoří makra);</li> <li>– vytváří jednoduché multimediální dokumenty (tedy dokumenty, v nichž je spojena textová, zvuková a obrazová složka informace) v některém vhodném formátu (HTML dokument);</li> </ul>	<p><b>3 Práce se standardním aplikačním programovým vybavením</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– textový procesor</li> <li>– tabulkový procesor</li> <li>– databáze</li> <li>– spolupráce částí balíku kancelářského software (sdílení a výměna dat, import a export dat...)</li> <li>– základy tvorby maker a jejich použití</li> </ul>	54

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

---

<ul style="list-style-type: none"><li>– ovládá běžné práce s tabulkovým procesorem (editace, matematické operace, vestavěné a vlastní funkce, vyhledávání, filtrování, třídění, tvorba grafu, databáze, kontingenční tabulky a grafy, příprava pro tisk, tisk);</li><li>– ovládá základní práce v databázovém procesoru (editace, vyhledávání, filtrování, třídění, relace, tvorba sestav, příprava pro tisk, tisk);</li><li>– volí odpovídající programové vybavení pro práci s digitální fotografií a na základní úrovni fotografie upravuje;</li><li>– používá běžné základní a aplikační programové vybavení (aplikace dodávané s operačním systémem, dále pracuje zejména s aplikacemi tvořícími tzv. kancelářský SW jako celkem);</li><li>– pracuje s dalšími aplikacemi používanými v příslušné profesní oblasti.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– grafika (digitální fotografie)</li><li>– další aplikační programové vybavení</li></ul>	
--	--	--

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

---

## 6.12 Tělesná výchova

Kód a název oboru vzdělání: 69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční

Celková hodinová dotace: 8

Platnost od: 1. září 2023

Název předmětu	Tělesná výchova				
Ročník	1.	2.	3.	4.	Celkem
Počet hodin týdně	2(2)	2(2)	2(2)	2(2)	8(8)

### 6.12.1 Pojetí vyučovacího předmětu

#### **Obecný cíl předmětu**

- *formování kladného postoje žáků k pohybové aktivitě ve smyslu celoživotní orientace na zdravý způsob života;*
- *zprostředkování základních znalostí z oblasti tělesné výchovy, sportu a tělesné kultury;*
- *rozvíjet pohybové schopnosti, prohlubovat pohybové dovednosti, hlavně v souvislosti s budoucím uplatněním při využívání volného času.*

#### **Charakteristika učiva**

V tělesné výchově žáci nacházejí prostor k osvojování nových pohybových dovedností, k ovládnutí (využívání) různého sportovního náčiní (nářadí), k seznámení s návody pro pohybovou prevenci, korekci jednostranného zatížení nebo zdravotního oslabení i pro rozvoj zdravotně orientované tělesné zdatnosti a výkonnosti. Učí se využívat pohybové činnosti v různém prostředí a s různými účinky, zvykají si na různé sociální role, které vyžadují spolupráci a odpovědnost za zdraví své i spolužáků. Především však tělesná výchova umožňuje žákům poznávat vlastní pohybové možnosti (předpoklady) i zdravotní a pohybová omezení, rozumět jim, respektovat je u sebe i jiných a aktivně je využívat a cíleně ovlivňovat.

Obsah učiva je rozdělen do tematických celků, jejichž realizace je podmíněna sportovním prostředím, kde je prováděna. Výuka je zaměřena na rozvoj pohybových dovedností v těchto sportovních oblastech: atletika, sportovní a pohybové hry, gymnastika a rytmická gymnastika, kondiční cvičení, bruslení, kurzy lyžování a snowboardingu a kurz sportů a pobytu v přírodě.

#### **Cíle vzdělávání v oblasti citů, postojů, hodnot a preferencí**

Výuka tělesné výchovy směřuje k tomu, aby žáci:

- *měli důvěru ve vlastní schopnosti a dovednosti;*
- *získali návyky k trvalému a pravidelnému zvyšování své tělesné zdatnosti, jako součásti zdravého životního stylu.*

#### **Pojetí výuky**

Tělesná výchova je realizována převážně formou praxe. Za příznivých klimatických podmínek na venkovních sportovištích (hřiště, atletický stadion, volný terén). Jinak v tělocvičnách školy.



## **Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

---

Praktická část je doplněna kurzy. Část výuky je realizována teoreticky formou přednášek s využitím audiovizuální techniky. Tělesná výchova je povinná pro všechny žáky/žákyně s výjimkou krátkodobých nebo dlouhodobých osvobození (zdravotní TV). Součástí vzdělání je účast žáků/žákyně s nejlepšími výkony v okresních, krajských a celostátních sportovních soutěžích.

### **6.12.2 Hodnocení výsledků žáků**

Vychází z klasifikačního řádu SZŠ.

Podkladem pro hodnocení a klasifikaci žáků jsou:

- *Úroveň všeobecné pohybové výkonnosti (je třeba hodnotit i individuální zlepšení žáků);*
- *Zvládnutí základního učiva (s přihlédnutím k somatickému vývoji žáka);*
- *Osvojení teoretických poznatků;*
- *Postoje žáků k plnění úkolů školní TV, aktivní účast ve výuce;*
- *Reprezentace školy ve sportovních soutěžích;*

### **6.12.3 Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí**

#### ***Kompetence k učení***

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni efektivně se učit, vyhodnocovat dosažené výsledky a pokrok a reálně si stanovovat potřeby a cíle svého dalšího vzdělávání, tzn. že absolventi by měli:

- *mít pozitivní vztah k učení a vzdělávání;*
- *s porozuměním poslouchat mluvené projevy (např. výklad, přednášku, proslov aj.), pořizovat si poznámky;*
- *využívat ke svému učení různé informační zdroje, včetně zkušeností svých i jiných lidí.*
- *sledovat a hodnotit pokrok při dosahování cílů svého učení, přijímat hodnocení výsledků svého učení od jiných lidí.*

#### ***Kompetence k řešení problémů***

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni samostatně řešit běžné pracovní i mimopracovní problémy, tzn. že absolventi by měli:

- *porozumět zadání úkolu nebo určit jádro problému, získat informace potřebné k řešení problému, navrhnout způsob řešení, popř. varianty řešení, a zdůvodnit jej, vyhodnotit a ověřit správnost zvoleného postupu a dosažené výsledky;*
- *spolupracovat při řešení problémů s jinými lidmi (týmové řešení).*

#### ***Komunikativní kompetence***

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni vyjadřovat se v písemné i ústní formě v různých učebních, životních i pracovních situacích, tzn. že absolventi by měli:

- *vyjadřovat se a vystupovat v souladu se zásadami kultury projevu a chování.*

#### ***Personální a sociální kompetence***

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli připraveni stanovovat si na základě poznání své osobnosti přiměřené cíle osobního rozvoje v oblasti zájmové i pracovní, pečovat o své zdraví, spolupracovat s ostatními a přispívat k utváření vhodných mezilidských vztahů, tzn. že absolventi by měli:

- *posuzovat reálně své fyzické a duševní možnosti, odhadovat důsledky svého jednání a chování v různých situacích;*
- *stanovovat si cíle a priority podle svých osobních schopností, zájmové a pracovní orientace a životních podmínek;*
- *reagovat adekvátně na hodnocení svého vystupování a způsobu jednání ze strany jiných lidí, přijímat radu a kritiku;*
- *mít odpovědný vztah ke svému zdraví, pečovat o svůj fyzický i duševní rozvoj, být si vědomi důsledků nezdravého životního stylu a závislostí;*
- *přispívat k vytváření vstřícných mezilidských vztahů a k předcházení osobním konfliktům, nepodléhat předsudkům a stereotypům v přístupu k druhým.*

#### **Občanské kompetence a kulturní podvědomí**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi uznávali hodnoty a postoje podstatné pro život v demokratické společnosti a dodržovali je, jednali v souladu s udržitelným rozvojem a podporovali hodnoty národní, evropské i světové kultury, tzn. že absolventi by měli:

- *jednat v souladu s morálními principy a zásadami společenského chování, přispívat k uplatňování hodnot demokracie;*
- *chápat význam životního prostředí pro člověka a jednat v duchu udržitelného rozvoje;*
- *uznávat hodnotu života, uvědomovat si odpovědnost za vlastní život a spoluodpovědnost při zabezpečování ochrany života a zdraví ostatních.*

#### **6.12.4 Aplikace průřezových témat**

##### **Občan v demokratické společnosti**

Žáci jsou vedeni k aktivitě, ke snaze pomoci druhým; učí se obhajovat svůj názor, respektovat názor a výsledky práce druhých.

##### **Člověk a životní prostředí**

Žáci jsou vedeni k ochraně životního prostředí. K tomu jsou využívány nejen hodiny výuky, ale hlavně sportovní a turistické kurzy

##### **Člověk a svět práce**

Výuka tělesné výchovy vede žáky k tomu, aby si uvědomili zodpovědnost za vlastní život, význam tělesného pohybu pro zdravý životní styl.

#### **6.12.5 Mezipředmětové vztahy**

- *Biologie člověka*
- *Somatologie*
- *Ochrana veřejného zdraví*
- *První pomoc*
- *Výchova ke zdraví*
- *Zdravotní tělesná výchova*
- *Rekondice*

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

**6.12.6 Doporučené počty hodin pro jednotlivé tematické celky**

<b>Tematický celek</b>	<b>Počet hodin</b>
Teoretické poznatky	14
Pohybové dovednosti – tělesná cvičení	18
Gymnastika	31
Atletika	31
Pohybové hry	122
Úpoly	2
Kondiční cvičení	19
Bruslení	11
Testování tělesné zdatnosti	8
Plavání	
Zdravotní tělesná výchova – počet hodin a obsah určí lékař	
LSVVZ	5 dnů
LSTK	5 dnů

**6.12.7 Rozpis učiva a výsledků vzdělávání**

**1. ročník – 68 hodin**

<b>Výsledky vzdělávání</b>	<b>Obsah vzdělávání</b>	<b>Počet hodin</b>
<b>Žák:</b> – volí správnou výzbroj a výstroj dle sportovního prostředí a klimatických podmínek; – výstroj a výzbroj udržuje a správně ošetřuje; – uplatňuje zásady bezpečnosti při pohybových aktivitách; – užívá a rozumí základnímu názvosloví a smluveným povelům; – dovede o pohybových činnostech diskutovat a hodnotit; – hodnotí, rozhoduje a zapisuje výkony; – dokáže vysvětlit význam pohybových činností pro udržení zdraví jako jeden z možných prostředků nápravy zdravotního stavu; – dovede definovat principy adaptace na tělesnou zátěž;	Tělesná výchova Teoretické poznatky – bezpečnost a hygiena – odborné názvosloví – pohybové testy – měření výkonů – pravidla her, závodů a soutěží	4
– ovládá kompenzační cvičení k regeneraci tělesných a duševních sil, i vzhledem k požadavkům budoucího povolání; – uplatňuje osvojené způsoby relaxace;	Pohybové dovednosti Tělesná cvičení	4

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

	– pořadová, všestranně rozvíjející, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační aj. jako součást všech tematických celků	
– pozná chybně a správně prováděné pohybové činnosti, umí analyzovat a zhodnotit kvalitu pohybové činnosti nebo výkonu; – je schopen sladit pohyb s hudbou, umí sestavit pohybové vazby, hudebně pohybové motivy;	Gymnastika – cvičení s náčiním – cvičení na nářadí (hrazda, kruhy, kládina, švédská bedna, koza, trampolínka) – akrobacie – rytmická gymnastika (cvičení s hudebním a rytmickým doprovodem)	8
– definuje základní metodické postupy pro získání atletických dovedností; – dovede rozvíjet sílu, rychlost, vytrvalost, pohyblivost; – uplatňuje zásady sportovního tréninku;	Atletika – rychlostní a vytrvalostní běh – nízký a polovysoký start – skok do dálky	10
– respektuje pravidla her, závodů a soutěží; – užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka; – sleduje výkony jednotlivců a týmu; – participuje na týmových herních činnostech družstva; – dovede rozlišit jednání fair play od nesportovního chování; – dokáže stanovit hranice chování diváků při fandění;	Pohybové hry drobné a sportovní volejbal – herní činnosti jednotlivce (útočné a obranné kombinace, hra) basketbal – herní činnosti jednotlivce – herní kombinace – obranné – herní systémy – útočné a obranné – hra se zjednodušenými pravidly florbal, kopaná, sálová kopaná – herní kombinace – herní systémy – pravidla sportovních her netradiční sportovní hry frisbie, ringo, fusvolejbal, streetball, softball, tenis, stolní tenis	30
– dokáže zjistit ukazatele své tělesné zdatnosti;	Úpoly – přetahy, přetlaky, zvedání a nošení – pády – základní sebeobrana	2
– zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu posilovací cvičení; – usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti;	Kondiční cvičení – dynamické cvičení bez náčiní – základy posilování s náčiním	5
– uplatňuje zásady bezpečnosti při nácviku techniky lyžování;	Lyžování a snowboarding – týdenní LSVVZ	5 dnů

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

– dokáže zvládnout fyzickou náročnost přípravy;	– základy sjezdového lyžování – základy běžeckého lyžování – základy snowboardingu – základní pravidla pobytu na horách a sjezdovkách	
– pozná chybně a správně prováděné činnosti; – dokáže analyzovat a zhodnotit kvalitu pohybové činnosti;	Bruslení – základy bruslení na ledě nebo inline	3
– ověří úroveň tělesné zdatnosti a svalové nerovnováhy; – dokáže zjistit úroveň pohyblivosti, ukazuje své tělesné zdatnosti a korigovat si pohybový režim ve shodě se zjištěnými údaji;	Testování tělesné zdatnosti – motorické testy	2
– vede k zvládnutí výcviku plavání a zdokonalování plaveckých stylů; – užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka; – sleduje výkony jednotlivců; – dovede rozlišit jednání fair play od nesportovního chování; – usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti;	Plavání, squash, posilovna (v případě vhodných podmínek je možno tyto sportovní činnosti zařadit místo dříve uvedených sportovních aktivit)	
– zvolí na doporučení lékaře vhodná cvičení ke korekci svého zdravotního oslabení a dokáže rozlišit vhodné a nevhodné pohybové činnosti vzhledem k poruše svého zdraví; – je schopen zhodnotit své pohybové možnosti a dosahovat osobního výkonu z nabídky pohybových aktivit;	Zdravotní tělesná výchova (jen na doporučení lékaře) – speciální korektivní cvičení podle druhu oslabení – pohybové aktivity, zejména gymnastická cvičení, pohybové hry, plavání, turistika a pobyt v přírodě – kontraindikované pohybové aktivity	

**2. ročník – 68 hodin**

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
Žák: – volí správnou výzbroj a výstroj dle sportovního prostředí a klimatických podmínek; – výstroj a výzbroj udržuje a správně ošetřuje; – uplatňuje zásady bezpečnosti při pohybových aktivitách; – užívá a rozumí základnímu názvosloví a smluveným povelům; – dovede o pohybových činnostech diskutovat a hodnotit;	Tělesná výchova Teoretické poznatky – bezpečnost a hygiena – odborné názvosloví – pohybové testy – měření výkonů – pravidla her, závodů a soutěží	4

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

<ul style="list-style-type: none"> <li>– hodnotí, rozhoduje a zapisuje výkony;</li> <li>– dokáže vysvětlit význam pohybových činností pro udržení zdraví jako jeden z možných prostředků nápravy zdravotního stavu;</li> <li>– dovede definovat principy adaptace na tělesnou zátěž;</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ovládá kompenzační cvičení k regeneraci tělesných a duševních sil, i vzhledem k požadavkům budoucího povolání;</li> <li>– uplatňuje osvojené způsoby relaxace;</li> </ul>	<p>Pohybové dovednosti Tělesná cvičení</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– pořadová, všestranně rozvíjející, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační aj. <i>jako součást všech tematických celků</i></li> </ul>	4
<ul style="list-style-type: none"> <li>– pozná chybně a správně prováděné pohybové činnosti, umí analyzovat a zhodnotit kvalitu pohybové činnosti nebo výkonu;</li> <li>– je schopen sladit pohyb s hudbou, umí sestavit pohybové vazby, hudebně pohybové motivy;</li> </ul>	<p>Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– cvičení s náčiním</li> <li>– cvičení na nářadí (hrazda, kruhy, kládina, švédská bedna, koza, trampolínka)</li> <li>– akrobacie</li> <li>– rytmická gymnastika (cvičení s hudebním a rytmickým doprovodem)</li> </ul>	9
<ul style="list-style-type: none"> <li>– definuje základní metodické postupy pro získání atletických dovedností;</li> <li>– dovede zvyšovat úroveň již osvojených dovedností a tělesné zdatnosti;</li> <li>– uplatňuje zásady sportovního tréninku;</li> </ul>	<p>Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– rychlostní a vytrvalostní běh</li> <li>– nízký a polovysoký start</li> <li>– skok do výšky</li> </ul>	10
<ul style="list-style-type: none"> <li>– respektuje pravidla her, závodů a soutěží;</li> <li>– užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka;</li> <li>– sleduje výkony jednotlivců a týmu;</li> <li>– participuje na týmových herních činnostech družstva;</li> <li>– dovede rozlišit jednání fair play od nesportovního chování;</li> <li>– dokáže stanovit hranice chování diváků při fandění;</li> </ul>	<p>Pohybové hry drobné a sportovní volejbal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– herní činnosti jednotlivce (útočné a obranné kombinace, hra)</li> </ul> <p>basketbal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– herní činnosti jednotlivce</li> <li>– herní kombinace – obranné</li> <li>– herní systémy – útočné a obranné</li> </ul> <p>– hra se zjednodušenými pravidly florbal, kopaná, sálová kopaná</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– herní kombinace</li> <li>– herní systémy</li> </ul> <p>– pravidla sportovních her netradiční sportovní hry frisbie, ringo, fúsvolejbal, streetball, softball, tenis, stolní tenis</p>	32

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

<ul style="list-style-type: none"> <li>– zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu posilovací cvičení;</li> <li>– usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti;</li> </ul>	Kondiční cvičení – dynamické cvičení bez náčiní – základy posilování s náčiním	4
<ul style="list-style-type: none"> <li>– zvládá herní činnosti a pravidla her;</li> <li>– dokáže fyzicky zvládnout nároky související s pohybem v přírodě a orientací v neznámém terénu;</li> <li>– je schopen zvládnout pohybové dovednosti nutné k cykloturistice, vodní turistice, inline bruslení a plavání;</li> </ul>	Turistika a sporty v přírodě – týdenní LSTK – orientace v terénu, určování světových stran, práce s mapou – turnaje ve sportovních a pohybových hrách – cykloturistika, inline–bruslení, turistika, vodní turistika, plavání, paddleboarding	5 dnů
<ul style="list-style-type: none"> <li>– pozná chybně a správně prováděné činnosti;</li> <li>– dokáže analyzovat a zhodnotit kvalitu pohybové činnosti;</li> </ul>	Bruslení – základy bruslení na ledě nebo inline	3
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ověří úroveň tělesné zdatnosti a svalové nerovnováhy;</li> <li>– dokáže zjistit úroveň pohyblivosti, ukazatele své tělesné zdatnosti a korigovat si pohybový režim ve shodě se zjištěnými údaji;</li> </ul>	Testování tělesné zdatnosti – motorické testy	2
<ul style="list-style-type: none"> <li>– vede k zvládnutí výcviku plavání a zdokonalování plaveckých stylů;</li> <li>– užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka;</li> <li>– sleduje výkony jednotlivců;</li> <li>– dovede rozlišit jednání fair play od nesportovního chování;</li> <li>– usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti;</li> </ul>	Plavání, squash, posilovna <i>(v případě vhodných podmínek je možno tyto sportovní činnosti zařadit místo dříve uvedených sportovních aktivit)</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– zvolí na doporučení lékaře vhodná cvičení ke korekci svého zdravotního oslabení a dokáže rozlišit vhodné a nevhodné pohybové činnosti vzhledem k poruše svého zdraví;</li> <li>– je schopen zhodnotit své pohybové možnosti a dosahovat osobního výkonu z nabídky pohybových aktivit;</li> </ul>	Zdravotní tělesná výchova <i>(jen na doporučení lékaře)</i> – speciální korektivní cvičení podle druhu oslabení – pohybové aktivity, zejména gymnastická cvičení, pohybové hry, plavání, turistika a pobyt v přírodě – kontraindikované pohybové aktivity	

**3. ročník – 60 hodin**

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
Žák:	Tělesná výchova Teoretické poznatky – bezpečnost a hygiena	2

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

<ul style="list-style-type: none"> <li>– volí správnou výzbroj a výstroj dle sportovního prostředí a klimatických podmínek;</li> <li>– výstroj a výzbroj udržuje a správně ošetřuje;</li> <li>– uplatňuje zásady bezpečnosti při pohybových aktivitách;</li> <li>– užívá a rozumí základnímu názvosloví a smluveným povelům;</li> <li>– dovede o pohybových činnostech diskutovat a hodnotit;</li> <li>– hodnotí, rozhoduje a zapisuje výkony;</li> <li>– dokáže vysvětlit význam pohybových činností pro udržení zdraví jako jeden z možných prostředků nápravy zdravotního stavu;</li> <li>– dovede definovat principy adaptace na tělesnou zátěž;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– odborné názvosloví</li> <li>– pohybové testy</li> <li>– měření výkonů</li> <li>– pravidla her, závodů a soutěží</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ovládá kompenzační cvičení k regeneraci tělesných a duševních sil, i vzhledem k požadavkům budoucího povolání;</li> <li>– uplatňuje osvojené způsoby relaxace;</li> </ul>	<p>Pohybové dovednosti Tělesná cvičení</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– pořadová, všestranně rozvíjející, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační aj. <i>jako součást všech tematických celků</i></li> </ul>	4
<ul style="list-style-type: none"> <li>– pozná chybně a správně prováděné pohybové činnosti, umí analyzovat a zhodnotit kvalitu pohybové činnosti nebo výkonu;</li> <li>– je schopen spojit jednotlivé cviky v jednoduchou gymnastickou sestavu;</li> <li>– je schopen sladit pohyb s hudbou, umí sestavit pohybové vazby, hudebně pohybové motivy;</li> </ul>	<p>Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– cvičení s náčiním</li> <li>– cvičení na nářadí (hrazda, kruhy, kládina, švédská bedna, koza, trampolínka)</li> <li>– akrobacie</li> <li>– rytmičká gymnastika (cvičení s hudebním a rytmičným doprovodem)</li> <li>– aerobik, stepaerobik)</li> </ul>	6
<ul style="list-style-type: none"> <li>– definuje základní metodické postupy pro získání atletických dovedností;</li> <li>– dovede zvyšovat úroveň již osvojených dovedností a tělesné zdatnosti;</li> <li>– uplatňuje zásady sportovního tréninku;</li> </ul>	<p>Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– rychlostní a vytrvalostní běh</li> <li>– nízký a polovysoký start;</li> <li>– vrh koulí (5 a 3kg)</li> </ul>	7
<ul style="list-style-type: none"> <li>– respektuje pravidla her, závodů a soutěží;</li> <li>– užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka;</li> <li>– sleduje výkony jednotlivců a týmu;</li> <li>– participuje na týmových herních činnostech družstva;</li> </ul>	<p>Pohybové hry drobné a sportovní</p> <p>volejbal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– herní činnosti jednotlivce (útočné a obranné kombinace, hra)</li> </ul> <p>basketbal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– herní činnosti jednotlivce</li> </ul>	32



**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondační

<ul style="list-style-type: none"> <li>– dovede rozlišit jednání fair play od nesportovního chování;</li> <li>– dokáže stanovit hranice chování diváků při fandění;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– herní kombinace – obranné</li> <li>– herní systémy – útočné a obranné</li> <li>– hra se zjednodušenými pravidly florbal, kopaná, sálová kopaná</li> <li>– herní kombinace</li> <li>– herní systémy</li> <li>– pravidla sportovních her netradiční sportovní hry frisbie, ringo, fúsvolejbal, streetball, softball, tenis, stolní tenis</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu posilovací cvičení;</li> <li>– usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti;</li> </ul>	Kondiční cvičení <ul style="list-style-type: none"> <li>– dynamické cvičení bez náčiní</li> <li>– základy posilování s náčiním</li> </ul>	4
<ul style="list-style-type: none"> <li>– pozná chybně a správně prováděné činnosti;</li> <li>– dokáže analyzovat a zhodnotit kvalitu pohybové činnosti;</li> </ul>	Bruslení <ul style="list-style-type: none"> <li>– základy bruslení na ledě nebo inline</li> </ul>	3
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ověří úroveň tělesné zdatnosti a svalové nerovnováhy;</li> <li>– dokáže zjistit úroveň pohyblivosti, ukazatele své tělesné zdatnosti a korigovat si pohybový režim ve shodě se zjištěnými údaji;</li> </ul>	Testování tělesné zdatnosti <ul style="list-style-type: none"> <li>– motorické testy</li> </ul>	2
<ul style="list-style-type: none"> <li>– vede k zvládnutí výcviku plavání a zdokonalování plaveckých stylů;</li> <li>– užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka;</li> <li>– sleduje výkony jednotlivců;</li> <li>– dovede rozlišit jednání fair play od nesportovního chování;</li> <li>– usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti;</li> </ul>	Plavání, squash, posilovna <i>(v případě vhodných podmínek je možno tyto sportovní činnosti zařadit místo dříve uvedených sportovních aktivit)</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– zvolí na doporučení lékaře vhodná cvičení ke korekci svého zdravotního oslabení a dokáže rozlišit vhodné a nevhodné pohybové činnosti vzhledem k poruše svého zdraví;</li> <li>– je schopen zhodnotit své pohybové možnosti a dosahovat osobního výkonu z nabídky pohybových aktivit;</li> </ul>	Zdravotní tělesná výchova <i>(jen na doporučení lékaře)</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>– speciální korektivní cvičení podle druhu oslabení</li> <li>– pohybové aktivity, zejména gymnastická cvičení, pohybové hry, plavání, turistika a pobyt v přírodě</li> <li>– kontraindikované pohybové aktivity</li> </ul>	

**4. ročník – 60 hodin**

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
Žák:	Tělesná výchova Teoretické poznatky	4

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

<ul style="list-style-type: none"> <li>– volí správnou výzbroj a výstroj dle sportovního prostředí a klimatických podmínek;</li> <li>– výstroj a výzbroj udržuje a správně ošetřuje;</li> <li>– uplatňuje zásady bezpečnosti při pohybových aktivitách;</li> <li>– užívá a rozumí základnímu názvosloví a smluveným povelům;</li> <li>– dovede o pohybových činnostech diskutovat a hodnotit;</li> <li>– hodnotí, rozhoduje a zapisuje výkony;</li> <li>– dokáže vysvětlit význam pohybových činností pro udržení zdraví jako jeden z možných prostředků nápravy zdravotního stavu;</li> <li>– dovede definovat principy adaptace na tělesnou zátěž;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– bezpečnost a hygiena</li> <li>– odborné názvosloví</li> <li>– pohybové testy</li> <li>– měření výkonů</li> <li>– pravidla her, závodů a soutěží</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ovládá kompenzační cvičení k regeneraci tělesných a duševních sil, i vzhledem k požadavkům budoucího povolání;</li> <li>– uplatňuje osvojené způsoby relaxace;</li> </ul>	<p>Pohybové dovednosti Tělesná cvičení</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– pořadová, všestranně rozvíjející, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační aj. <i>jako součást všech tematických celků</i></li> </ul>	6
<ul style="list-style-type: none"> <li>– pozná chybně a správně prováděné pohybové činnosti, umí analyzovat a zhodnotit kvalitu pohybové činnosti nebo výkonu;</li> <li>– je schopen spojit jednotlivé cviky v jednoduchou gymnastickou sestavu;</li> <li>– je schopen sladit pohyb s hudbou, umí sestavit pohybové vazby, hudebně pohybové motivy;</li> <li>– dovede poskytnout pomoc a záchranu při základech gymnastiky;</li> </ul>	<p>Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– cvičení s náčiním</li> <li>– cvičení na nářadí (hrazda, kruhy, kládina, švédská bedna, koza, trampolínka)</li> <li>– akrobacie</li> <li>– rytmičká gymnastika (cvičení s hudebním a rytmičným doprovodem)</li> <li>– aerobik, stepaerobik)</li> </ul>	8
<ul style="list-style-type: none"> <li>– definuje základní metodické postupy pro získání atletických dovedností;</li> <li>– dovede zvyšovat úroveň již osvojených dovedností a tělesné zdatnosti;</li> <li>– uplatňuje zásady sportovního tréninku;</li> </ul>	<p>Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– rychlostní a vytrvalostní běh</li> <li>– nízký a polovysoký start</li> <li>– skok daleký a vysoký</li> <li>– vrh koulí (5 a 3kg)</li> </ul>	4
<ul style="list-style-type: none"> <li>– respektuje pravidla her, závodů a soutěží;</li> <li>– užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka;</li> <li>– sleduje výkony jednotlivců a týmu;</li> </ul>	<p>Pohybové hry drobné a sportovní volejbal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– herní činnosti jednotlivce (útočné a obranné kombinace, hra)</li> </ul>	28

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

<ul style="list-style-type: none"> <li>– participuje na týmových herních činnostech družstva;</li> <li>– dovede rozlišit jednání fair play od nesportovního chování;</li> <li>– dokáže stanovit hranice chování diváků při fandění;</li> </ul>	<p>basketbal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– herní činnosti jednotlivce;</li> <li>– herní kombinace – obranné</li> <li>– herní systémy – útočné a obranné</li> <li>– hra se zjednodušenými pravidly florbal, kopaná, sálová kopaná</li> <li>– herní kombinace</li> <li>– herní systémy</li> <li>– pravidla sportovních her</li> <li>netradiční sportovní hry</li> <li>frisbie, ringo, fúsvolejbal, streetball, softball, tenis, stolní tenis</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu posilovací cvičení;</li> <li>– usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti;</li> </ul>	<p>Kondiční cvičení</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– dynamické cvičení bez náčiní</li> <li>– základy posilování s náčiním</li> </ul>	6
<ul style="list-style-type: none"> <li>– pozná chybně a správně prováděné činnosti;</li> <li>– dokáže analyzovat a zhodnotit kvalitu pohybové činnosti;</li> </ul>	<p>Bruslení</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– základy bruslení na ledě nebo inline</li> </ul>	2
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ověří úroveň tělesné zdatnosti a svalové nerovnováhy;</li> <li>– dokáže zjistit úroveň pohyblivosti, ukazatele své tělesné zdatnosti a korigovat si pohybový režim ve shodě se zjištěnými údaji;</li> </ul>	<p>Testování tělesné zdatnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– motorické testy</li> </ul>	2
<ul style="list-style-type: none"> <li>– vede k zvládnutí výcviku plavání a zdokonalování plaveckých stylů;</li> <li>– užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka;</li> <li>– sleduje výkony jednotlivců;</li> <li>– dovede rozlišit jednání fair play od nesportovního chování;</li> <li>– usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti;</li> </ul>	<p>Plavání, squash, posilovna</p> <p><i>(v případě vhodných podmínek je možno tyto sportovní činnosti zařadit místo dříve uvedených sportovních aktivit)</i></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– zvolí na doporučení lékaře vhodná cvičení ke korekci svého zdravotního oslabení a dokáže rozlišit vhodné a nevhodné pohybové činnosti vzhledem k poruše svého zdraví;</li> <li>– je schopen zhodnotit své pohybové možnosti a dosahovat osobního výkonu z nabídky pohybových aktivit;</li> </ul>	<p>Zdravotní tělesná výchova</p> <p><i>(jen na doporučení lékaře)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– speciální korektivní cvičení podle druhu oslabení</li> <li>– pohybové aktivity, zejména gymnastická cvičení, pohybové hry, plavání, turistika a pobyt v přírodě</li> <li>– kontraindikované pohybové aktivity</li> </ul>	

# **Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

---

## **6.13 Ekonomika**

Kód a název oboru vzdělání: 69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční

Celková hodinová dotace: 5

Platnost od: 1. září 2023

Název předmětu	Ekonomika				
Ročník	1.	2.	3.	4.	Celkem
Počet hodin týdně	–	1	2	2	5

### **6.13.1 Pojetí vyučovacího předmětu**

#### ***Obecné cíle***

Cílem je poskytnout žákům základní odborné znalosti z oblasti ekonomiky, které jim umožní efektivní jednání a hospodárné chování při jejich uplatnění ve společnosti.

#### ***Charakteristika učiva***

Obsahový okruh vychází z Ekonomického vzdělávání. Je zaměřen tak, aby si žáci osvojili základní ekonomické pojmy, porozuměli jim a uměli je správně používat v komunikaci i výpočtech. Seznámí se s pracovněprávními vztahy na základě Zákoníku práce. Získají poznatky o službách a činnosti úřadu práce. Získají poznatky o možnostech podnikání, o postupu při zakládání podniku a o povinnostech podnikatele zejména na základě živnostenského zákona. Získávají základní znalosti o hospodaření podniku, o mzdách, daních, pojistném a účetní evidenci.

#### ***Cíle vzdělávání v oblasti citů, postojů hodnot a preferencí***

Cílem je, aby žáci nabyli odvahy a schopnosti k samostatnému ekonomickému myšlení a k podnikání. Dále aby získali kladný postoj k regulérnímu podnikání v rámci platných zákonných předpisů a stavěli se negativně ke společenským nešvarům v naší i zahraniční ekonomice.

#### ***Pojetí výuky***

Výuka je pojata jako soubor vzájemně obsahově navazujících celků. Každý celek má teoretickou část, ale i praktické úkoly, které žáci řeší. Výuka je doplňována aktuálními informacemi a novými používanými formuláři. Žáci získávají názvy webových stránek, kde mohou získat příslušné informace a formuláře a elektronicky je podávat.

### **6.13.2 Hodnocení výsledků žáků**

Zpočátku klademe důraz na správné ekonomické vyjadřování, později na správnost úsudku, výpočty s grafy a samostatné práce (referáty, vytvoření podnikatelského záměru).

### **6.13.3 Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí**

#### ***Kompetence k učení***

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni efektivně se učit, vyhodnocovat dosažené výsledky a pokrok a reálně si stanovovat potřeby a cíle svého dalšího vzdělávání, tzn. že absolventi by měli:

- mít pozitivní vztah k učení a vzdělávání;

## **Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

---

- *ovládat různé techniky učení, umět si vytvořit vhodný studijní režim a podmínky;*
- *uplatňovat různé způsoby práce s textem (zvl. studijní a analytické čtení), umět efektivně vyhledávat a zpracovávat informace; být čtenářsky gramotný;*
- *s porozuměním poslouchat mluvené projevy (např. výklad, přednášku, proslov aj.), pořizovat si poznámky;*
- *využívat ke svému učení různé informační zdroje, včetně zkušeností svých i jiných lidí;*
- *sledovat a hodnotit pokrok při dosahování cílů svého učení, přijímat hodnocení výsledků svého učení od jiných lidí.*

### **Kompetence k řešení problémů**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni samostatně řešit běžné pracovní i mimopracovní problémy, tzn. že absolventi by měli:

- *porozumět zadání úkolu nebo určit jádro problému, získat informace potřebné k řešení problému, navrhnout způsob řešení, popř. varianty řešení, a zdůvodnit jej, vyhodnotit a ověřit správnost zvoleného postupu a dosažené výsledky;*
- *uplatňovat při řešení problémů různé metody myšlení (logické, matematické, empirické) a myšlenkové operace;*
- *volit prostředky a způsoby (pomůcky, studijní literaturu, metody a techniky) vhodné pro splnění jednotlivých aktivit, využívat zkušeností a vědomostí nabytých dříve;*
- *spolupracovat při řešení problémů s jinými lidmi (týmové řešení).*

### **Komunikativní kompetence**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni vyjadřovat se v písemné i ústní formě v různých učebních, životních i pracovních situacích, tzn. že absolventi by měli:

- *vyjadřovat se přiměřeně účelu jednání a komunikační situaci v projevech mluvených i psaných a vhodně se prezentovat;*
- *formulovat své myšlenky srozumitelně a souvisle, v písemné podobě přehledně a jazykově správně;*
- *účastnit se aktivně diskusí, formulovat a obhajovat své názory a postoje;*
- *zpracovávat administrativní písemnosti, pracovní dokumenty i souvislé texty na běžná i odborná témata;*
- *dodržovat jazykové a stylistické normy i odbornou terminologii;*
- *zaznamenávat písemně podstatné myšlenky a údaje z textů a projevů jiných lidí (přednášek, diskusí, porad apod.);*
- *vyjadřovat se a vystupovat v souladu se zásadami kultury projevu a chování.*

### **Personální a sociální kompetence**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli připraveni stanovovat si na základě poznání své osobnosti přiměřené cíle osobního rozvoje v oblasti zájmové i pracovní, pečovat o své zdraví, spolupracovat s ostatními a přispívat k utváření vhodných mezilidských vztahů, tzn. že absolventi by měli:

- *posuzovat reálně své fyzické a duševní možnosti, odhadovat důsledky svého jednání a chování v různých situacích;*
- *stanovovat si cíle a priority podle svých osobních schopností, zájmové a pracovní orientace a životních podmínek;*

- *reagovat adekvátně na hodnocení svého vystupování a způsobu jednání ze strany jiných lidí, přijímat radu i kritiku;*
- *ověřovat si získané poznatky, kriticky zvažovat názory, postoje a jednání jiných lidí;*
- *mít odpovědný vztah ke svému zdraví, pečovat o svůj fyzický i duševní rozvoj, být si vědomi důsledků nezdravého životního stylu a závislostí;*
- *adaptovat se na měnící se životní a pracovní podmínky a podle svých schopností a možností je pozitivně ovlivňovat, být připraveni řešit své sociální i ekonomické záležitosti, být finančně gramotní;*
- *pracovat v týmu a podílet se na realizaci společných pracovních a jiných činností;*
- *přijímat a odpovědně plnit svěřené úkoly;*
- *podněcovat práci týmu vlastními návrhy na zlepšení práce a řešení úkolů, nezaújatě zvažovat návrhy druhých;*
- *přispívat k vytváření vstřícných mezilidských vztahů a k předcházení osobním konfliktům, nepodléhat předsudkům a stereotypům v přístupu k druhým.*

#### **Občanské kompetence a kulturní povědomí**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi uznávali hodnoty a postoje podstatné pro život v demokratické společnosti a dodržovali je, jednali v souladu s udržitelným rozvojem a podporovali hodnoty národní, evropské i světové kultury, tzn. že absolventi by měli:

- *jednat odpovědně, samostatně a iniciativně nejen ve vlastním zájmu, ale i ve veřejném zájmu;*
- *dodržovat zákony, respektovat práva a osobnost druhých lidí (popř. jejich kulturní specifiky), vystupovat proti nesnášenlivosti, xenofobii a diskriminaci;*
- *jednat v souladu s morálními principy a zásadami společenského chování, přispívat k uplatňování hodnot demokracie;*
- *zajímat se aktivně o politické a společenské dění u nás a ve světě.*

#### **Kompetence k pracovnímu uplatnění a podnikatelským aktivitám**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni optimálně využívat svých osobnostních a odborných předpokladů pro úspěšné uplatnění ve světě práce, pro budování a rozvoj své profesní kariéry a s tím související potřebu celoživotního učení, tzn. že absolventi by měli:

- *mít odpovědný postoj k vlastní profesní budoucnosti, a tedy i vzdělávání; uvědomovat si význam celoživotního učení a být připraveni přizpůsobovat se měnícím se pracovním podmínkám;*
- *mít přehled o možnostech uplatnění na trhu práce v daném oboru; cílevědomě a zodpovědně rozhodovat o své budoucí profesní a vzdělávací dráze;*
- *mít reálnou představu o pracovních, platových a jiných podmínkách v oboru a o požadavcích zaměstnavatelů na pracovníky a umět je srovnávat se svými představami a předpoklady;*
- *umět získávat a vyhodnocovat informace o pracovních i vzdělávacích příležitostech, využívat poradenských a zprostředkovatelských služeb jak z oblasti světa práce, tak vzdělávání;*

- *vhodně komunikovat s potenciálními zaměstnavateli, prezentovat svůj odborný potenciál a své profesní cíle;*
- *znát obecná práva a povinnosti zaměstnavatelů a pracovníků;*
- *rozumět podstatě a principům podnikání, mít představu o právních, ekonomických, administrativních, osobnostních a etických aspektech soukromého podnikání; dokázat vyhledávat a posuzovat podnikatelské příležitosti v souladu s realitou tržního prostředí, svými předpoklady a dalšími možnostmi.*

#### **Matematické kompetence**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni funkčně využívat matematické dovednosti v různých životních situacích, tzn. že absolventi by měli:

- *provádět reálný odhad výsledku řešení dané úlohy;*
- *nacházet vztahy mezi jevy a předměty při řešení praktických úkolů, umět je vymezit, popsat a správně využít pro dané řešení;*
- *číst a vytvářet různé formy grafického znázornění (tabulky, diagramy, grafy, schémata apod.);*
- *efektivně aplikovat matematické postupy při řešení různých praktických úkolů v běžných situacích.*

#### **Kompetence využívat prostředky informačních a komunikačních technologií a pracovat s informacemi**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi pracovali s osobním počítačem a jeho základním a aplikačním programovým vybavením, ale i s dalšími prostředky ICT a využívali adekvátní zdroje informací a efektivně pracovali s informacemi, tzn. absolventi by měli:

- *pracovat s osobním počítačem a dalšími prostředky informačních a komunikačních technologií;*
- *učit se používat nové aplikace;*
- *získávat informace z otevřených zdrojů, zejména pak s využitím celosvětové sítě Internet;*
- *pracovat s informacemi z různých zdrojů nesenými na různých médiích (tištěných, elektronických, audiovizuálních), a to i s využitím prostředků informačních a komunikačních technologií;*
- *uvědomovat si nutnost posuzovat rozdílnou věrohodnost různých informačních zdrojů a kriticky přistupovat k získaným informacím, být mediálně gramotní.*

#### **6.13.4 Aplikace průřezových témat**

##### **Občan v demokratické společnosti**

Předmět ekonomika posiluje vědomí žáků, že v demokratické společnosti existují možnosti využití vědomostí, schopností a dovedností formou podnikání ve svůj vlastní prospěch i ve prospěch společnosti.

##### **Člověk a životní prostředí**

Předmět ekonomika nerozlučně souvisí s vědomostmi o dopadech na životní prostředí v oblasti využívání přírodních zdrojů, dopadu podnikání na životní prostředí v kapitole hospodářský proces. Vychovává žáky k šetrnému využívání zdrojů a šetrnému hospodaření s ohledem na životní prostředí.

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

---

### **Člověk a svět práce**

Jednou z hlavních obsahových náplní předmětu ekonomika je získávání vědomostí o trhu práce, o možnostech podnikání a praktické používání těchto vědomostí, čili zařazení žáka do „světa práce“.

### **Informační a komunikační technologie**

V předmětu ekonomika se používá internet k získávání informací, k ukázkám elektronické komunikace s úřady, k ukázkám úspěšných podnikatelských aktivit a využívají se informace z odborného i denního tisku.

#### **6.13.5 Mezipředmětové vztahy**

matematika, občanská nauka, IKT, český jazyk a literatura, veřejné zdravotnictví a výchova ke zdraví

#### **6.13.6 Doporučené počty hodin pro jednotlivé tematické celky**

<b>Tematický celek</b>	<b>Počet hodin</b>
Podnikání	34
Finanční vzdělávání	35
Daně	25
Marketing	30
Management	30

#### **6.13.7 Rozpis učiva a výsledků vzdělávání**

##### **2. ročník – 34 hodin**

<b>Výsledky vzdělávání</b>	<b>Učivo</b>	<b>Počet hodin</b>
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- rozlišuje různé formy podnikání a vysvětlí jejich hlavní znaky,</li><li>- vytvoří jednoduchý podnikatelský záměr a zakladatelský rozpočet,</li><li>- na příkladu vysvětlí základní povinnosti podnikatele vůči státu,</li><li>- stanoví cenu jako součet nákladů, zisku a DPH a vysvětlí, jak se cena liší podle zákazníka, místa a období,</li><li>- rozlišuje jednotlivé druhy nákladů a výnosů, vypočítá výsledek hospodaření,</li><li>- vypočítá čistou mzdu,</li><li>- zásady daňové evidence</li></ul>	<b>1 Podnikání</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- podnikání podle živnostenského zákona a zákona o obchodních korporacích</li><li>- podnikatelský záměr</li><li>- zakladatelský rozpočet</li><li>- povinnosti podnikatele</li><li>- trh, tržní subjekty, nabídka, poptávka, zboží, cena</li><li>- náklady, výnosy, zisk/ztráta</li><li>- mzda časová a úkolová a jejich výpočet</li><li>- zásady daňové evidence</li></ul>	34

##### **3. ročník – 60 hodin**

<b>Výsledky vzdělávání</b>	<b>Učivo</b>	<b>Počet hodin</b>
----------------------------	--------------	--------------------



**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondační

<p><b>Žák</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- orientuje se v platebním styku a smění peníze podle kurzovního lístku,</li> <li>- vysvětlí, co jsou kreditní a debetní karty a jejich klady a zápory,</li> <li>- vysvětlí způsoby stanovení úrokových sazeb a rozdíl mezi úrokovou sazbou a RPSN a vyhledá aktuální výši úrokových sazeb na trhu,</li> <li>- orientuje se v produktech pojišťovacího trhu a vybere nejvýhodnější pojistný produkt s ohledem na své potřeby,</li> <li>- vysvětlí podstatu inflace a její důsledky na finanční situaci obyvatel a na příkladu ukáže, jak se bránit jejím důsledkům,</li> <li>- charakterizuje jednotlivé druhy úvěrů a jejich zajištění</li> </ul>	<p><b>2 Finanční vzdělávání</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- peníze, hotovost a bezhotovostní platební styk,</li> <li>- úroková míra, RPSN,</li> <li>- pojištění, pojistné produkty,</li> <li>- inflace</li> <li>- úvěrové produkty</li> </ul>	<p>35</p>
<p><b>Žák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vysvětlí úlohu státního rozpočtu v národním hospodářství,</li> <li>- charakterizuje jednotlivé daně a vysvětlí jejich význam pro stát,</li> <li>- provede jednoduchý výpočet daní,</li> <li>- vyhotoví daňové přiznání k DPFO,</li> <li>- provede jednoduchý výpočet zdravotního a sociálního pojištění,</li> <li>- vyhotoví a zkontroluje daňový doklad</li> </ul>	<p><b>3 Daně</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- státní rozpočet</li> <li>- daně a daňová soustava</li> <li>- výpočet daní</li> <li>- přiznání k dani</li> <li>- zdravotní pojištění</li> <li>- sociální pojištění</li> <li>- daňové a účetní doklady</li> </ul>	<p>25</p>

**4. ročník – 60 hodin**

<p><b>Žák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vysvětlí, co je marketingová strategie,</li> <li>- zpracuje jednoduchý průzkum trhu,</li> <li>- na příkladu ukáže použití nástrojů marketingu v oboru</li> </ul>	<p><b>4 Marketing</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- podstata marketingu</li> <li>- průzkum trhu</li> <li>- produkt, cena, distribuce, propagace</li> </ul>	<p>30</p>
<p><b>Žák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vysvětlí tři úrovně managementu,</li> <li>- popíše základní zásady řízení,</li> <li>- zhodnotí využití motivačních nástrojů v oboru.</li> </ul>	<p><b>5 Management</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dělení managementu</li> <li>- funkce managementu – plánování, organizování, vedení, kontrolování</li> </ul>	<p>30</p>

## 6.14 Somatologie a kineziologie

Kód a název oboru vzdělání: 69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční

Celková hodinová dotace: 5

Platnost od: 1. září 2023

Název předmětu	Somatologie				
Ročník	1.	2.	3.	4.	Celkem
Počet hodin týdně	3	2	–	–	5

### 6.14.1 Pojetí vyučovacího předmětu

#### **Obecný cíl předmětu**

Vyučovací předmět somatologie a kineziologie je součástí teoretického odborného vzdělávání. Cílem předmětu je vést žáky k poznání stavby a funkce lidského těla za fyziologických podmínek. Seznamuje žáky se základními vědomostmi z klinicky aplikované anatomie a fyziologie, též s přihlédnutím k histologickým a biochemickým aspektům. Zvýšený důraz je kladen na anatomii a fyziologii pohybového a nervového systému. Obecným cílem je naučit žáka používat základní medicínské termíny a pochopit vzájemné vztahy stavby a funkce lidského těla. Somatologie a kineziologie je východiskem pro předměty ochrana veřejného zdraví, latinský jazyk, masáže, rekondice a regenerace, první pomoc, zdravotně-tělesná výchova, klinická propedeutika pro maséry, výchova ke zdraví a ochrana veřejného zdraví.

#### **Charakteristika učiva**

Předmět somatologie a kineziologie je koncipován jako teoretický. Učivo je tvořeno patnácti celky. Vychází ze vzdělávací oblasti Zdravověda RVP. První tři celky seznamují žáky s obsahem předmětu, základy histologie, hierarchií v organismu a orientací na lidském těle. Další celky v logické struktuře probírají jednotlivé orgánové systémy. Velmi podrobně jsou probírány celky zaměřené na kosterní a svalovou soustavu.

#### **Cíle vzdělávání v oblasti citů, postojů, hodnot a preferencí**

Vzdělávání vede k tomu, aby žáci:

- přemýšleli o podmínkách, které ovlivňují správné fungování lidského organismu;
- poznali pohyb z hlediska kineziologie, jak za normálních, tak i za patologických podmínek;
- v souvislosti se znalostmi o lidském těle uvědomili hodnotu lidského života a života vůbec;
- byli motivováni k dodržování zdravého životního stylu a ochraně životního prostředí;
- vnímali ve vzájemném vztahu křehkost a současně adaptabilitu lidského těla;
- uvědomili si důležitost nabytých znalostí ze somatologie a kineziologie pro svůj další odborný rozvoj.

#### **Pojetí výuky**

Předmět se vyučuje v prvním a druhém ročníku. Výuka je koncipována tak, aby si žáci osvojili teoretické znalosti a naučili se je samostatně využívat. Výuka probíhá v rovině teoretické s názornými ukázkami na obrazech a modelech, je doplněna používáním audiovizuální techniky.

Výkladové metody jsou doplněny samostatnou a skupinovou prací žáků a prací s odbornou literaturou. Při výuce se používá česká a latinská odborná terminologie.

#### **6.14.2 Hodnocení výsledků žáků**

Hodnocení vychází z klasifikačního řádu školy. Při hodnocení výsledků učení se vyučující zaměřuje na hloubku porozumění látce a schopnosti používat odbornou českou i latinskou terminologii. Ke kontrole vědomostí a dovedností slouží písemné testy po probrání určitých tematických celků a průběžné ústní zkoušení, které zároveň prověřuje schopnost žáka orientovat se na anatomických modelech a obrazech. Při celkovém hodnocení žáků se přihlíží k jejich průběžné aktivitě ve vyučování.

#### **6.14.3 Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí**

##### ***Kompetence k učení***

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni efektivně se učit, vyhodnocovat dosažené výsledky a pokrok a reálně si stanovovat potřeby a cíle svého dalšího vzdělávání, tzn. že absolventi by měli:

- mít pozitivní vztah k učení a vzdělávání;
- ovládat různé techniky učení, umět si vytvořit vhodný studijní režim a podmínky;
- uplatňovat různé způsoby práce s textem (zvl. studijní a analytické čtení), umět efektivně vyhledávat a zpracovávat informace; být čtenářsky gramotný;
- s porozuměním poslouchat mluvené projevy (např. výklad, přednášku, proslov aj.), pořizovat si poznámky;
- využívat ke svému učení různé informační zdroje, včetně zkušeností svých i jiných lidí;
- sledovat a hodnotit pokrok při dosahování cílů svého učení, přijímat hodnocení výsledků svého učení od jiných lidí;
- znát možnosti svého dalšího vzdělávání, zejména v oboru a povolání.

##### ***Kompetence k řešení problémů***

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni samostatně řešit běžné pracovní i mimopracovní problémy, tzn. že absolventi by měli:

- porozumět zadání úkolu nebo určit jádro problému, získat informace potřebné k řešení problému, navrhnout způsob řešení, popř. varianty řešení, a zdůvodnit jej, vyhodnotit a ověřit správnost zvoleného postupu a dosažené výsledky;
- uplatňovat při řešení problémů různé metody myšlení (logické, matematické, empirické) a myšlenkové operace;
- volit prostředky a způsoby (pomůcky, studijní literaturu, metody a techniky) vhodné pro splnění jednotlivých aktivit, využívat zkušeností a vědomostí nabytých dříve;
- spolupracovat při řešení problémů s jinými lidmi (týmové řešení).

##### ***Komunikační kompetence***

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni vyjadřovat se v písemné i ústní formě v různých učebních, životních i pracovních situacích, tzn. že absolventi by měli:

- vyjadřovat se přiměřeně účelu jednání a komunikační situaci v projevech mluvených i psaných a vhodně se prezentovat;
- vyjadřovat se a vystupovat v souladu se zásadami kultury projevu a chování.

### ***Personální a sociální kompetence***

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli připraveni stanovovat si na základě poznání své osobnosti přiměřené cíle osobního rozvoje v oblasti zájmové i pracovní, pečovat o své zdraví, spolupracovat s ostatními a přispívat k utváření vhodných mezilidských vztahů, tzn. že absolventi by měli:

- *stanovovat si cíle a priority podle svých osobních schopností, zájmové a pracovní orientace a životních podmínek;*
- *mít odpovědný vztah ke svému zdraví, pečovat o svůj fyzický i duševní rozvoj, být si vědomi důsledků nezdravého životního stylu a závislosti;*
- *přijímat a odpovědně plnit svěřené úkoly;*
- *přispívat k vytváření vstřícných mezilidských vztahů a k předcházení osobním konfliktům, nepodléhat predsudkům a stereotypům v přístupu k druhým.*

### ***Občanské kompetence a kulturní povědomí***

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi uznávali hodnoty a postoje podstatné pro život v demokratické společnosti a dodržovali je, jednali v souladu s udržitelným rozvojem a podporovali hodnoty národní, evropské i světové kultury, tzn. absolventi by měli:

- *chápat význam životního prostředí pro člověka a jednat v duchu udržitelného rozvoje.*
- *uznávat hodnotu života, uvědomovat si odpovědnost za vlastní život a spoluodpovědnost při zabezpečování ochrany života a zdraví ostatních;*

### ***Kompetence k pracovnímu uplatnění a podnikatelským aktivitám***

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni optimálně využívat svých osobnostních a odborných předpokladů pro úspěšné uplatnění ve světě práce, pro budování a rozvoj své profesní kariéry a s tím související potřebu celoživotního učení, tzn. že absolventi by měli:

- *mít odpovědný postoj k vlastní profesní budoucnosti, a tedy i vzdělávání; uvědomovat si význam celoživotního učení a být připraveni přizpůsobovat se měnícím se pracovním podmínkám;*

### ***Kompetence spojené s využíváním informačních a komunikačních technologií a pracovat s informacemi***

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi pracovali s osobním počítačem a jeho základním a aplikačním programovým vybavením, ale i s dalšími prostředky ICT a využívali adekvátní zdroje informací a efektivně pracovali s informacemi, tzn. absolventi by měli:

- *získávat informace z otevřených zdrojů, zejména pak s využitím celosvětové sítě Internet;*

### ***Odborné kompetence***

Vyučovací předmět se podílí zejména na získání základních odborných vědomostí potřebných pro uplatnění absolventů v oblasti masérských služeb.

#### **6.14.4 Aplikace průřezových témat**

##### ***Občan v demokratické společnosti***

Žáci jsou vedeni k aktivitě, ke snaze pomoci druhým, ke kritickému myšlení, vzájemné spolupráci a dialogu, respektování druhých.

# Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická České Budějovice, Husova 3

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

## **Člověk a svět práce**

Žáci jsou vedeni k tomu, aby si uvědomili význam celoživotního vzdělávání, které je klíčové pro uplatnitelnost při výkonu masérské praxe ve sportovních a rekondičních zařízeních, případně při provozování vlastní privátní praxe.

## **Člověk a životní prostředí**

Žáci jsou vedeni k tomu, aby chápali možné negativní dopady působení člověka na přírodu, životní prostředí a zpětně pak na zdraví člověka, aby byli schopni vytvořit si zdravý životní styl.

## **Informační a komunikační technologie**

Žáci jsou vedeni k tomu, aby dokázali užívat informační technologie k získávání potřebných informací.

### **6.14.5 Mezipředmětové vztahy**

Předmět somatologie a kineziologie předpokládá spolupráci s dalšími předměty:

- *latinský jazyk – žák se v rámci somatologie učí latinské terminologii používané ve zdravotnických oborech s důrazem na termíny týkající se pohybového ústrojí;*
- *klinická propedeutika pro maséry – znalost anatomie a fyziologie člověka umožňuje rozpoznat příznaky onemocnění s ohledem na možnost poskytnutí masérských služeb;*
- *rekondice a regenerace – znalost základních aspektů pohybu umožňuje lepší sestavování preventivně-rekondičních a regeneračních programů*
- *výchova ke zdraví, masáže, rekondice, ochrana veřejného zdraví – žák naváže na výsledky svého vzdělávání v somatologii.*

### **6.14.6 Doporučené počty hodin pro jednotlivé tematické celky**

<b>Tematický celek</b>	<b>Počet hodin</b>
Úvod do předmětu	1
Tkáň, orgán, organizmus	3
Anatomické názvosloví a základní orientace na lidském těle	3
Kosterní soustava	16
Svalová soustava	16
Krev	4
Krevní oběh	6
Dýchací systém	4
Trávicí systém	6
Nervový systém	20
Vylučovací systém	4
Pohlavní systém	4
Kožní systém	3
Humorální soustava	6
Smyslové orgány	6
Základní aspekty pohybu	14
Popis, vyšetřování a hodnocení motoriky	14
Motorika osového orgánu a dýchání	6

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

Motorika dolních končetin	10
Motorika horních končetin	10
Tělesná cvičení a jejich vliv na kardiovaskulární a respirační systém	4
Tělesná cvičení a jejich vliv na pohybové ústrojí	4
Shrnutí učiva	2

#### 6.14.7 Rozpis učiva a výsledky vzdělávání

##### 1. ročník – 102 hodin

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
Žák: – charakterizuje somatologii jako vědu a její vztah k dalším vědním oborům; – chápe přínos předmětu pro svůj obor; – rozdělí biologické vědy;	<b>1 Úvod do předmětu</b> – předmět somatologie – základní třídění biologických věd	1
– vysvětlí pojmy buňka, tkáň, orgán, orgánová soustava; – vyjmenuje druhy tkání; – charakterizuje základní vlastnosti tkání a uvede příklady;	<b>2 Tkáň, orgán, organizmus</b> – základní charakteristika buňky, tkáně, orgánu, orgánové soustavy, organismu – druhy tkání: epitelová, pojivová, svalová a nervová	3
– na modelu prakticky prezentuje jednotlivé roviny a směry lidského těla (česky a latinsky); – rozliší jednotlivé somatotypy;	<b>3 Anatomické názvosloví a základní orientace na lidském těle</b> – roviny a směry na lidském těle – somatotypy	3
– charakterizuje tkáň pohybového systému, objasní schopnosti jejich regenerace, vysvětlí, jak se hojí zlomeniny; – popíše obecnou stavbu kostí a spojení kostí; – charakterizuje význam prvků a faktorů ovlivňujících růst kostí; – prakticky prezentuje jednotlivé kosti a jejich významné části na modelu; – pojmenuje jednotlivé kosti česky a latinsky; – vyjmenuje jednotlivá kostní spojení; – schematicky znázorní kloub; – popíše na modelu hlavní klouby těla; – prakticky předvede základní pohyby;	<b>4 Kosterní soustava</b> – tkáň pohybového systému a jejich regenerace, hojení zlomenin, kost jako orgán (obecná stavba kosti) – růst a osifikace kostí – popis kosterního systému – lebka, osový skelet, končetiny – kostní spoje – klouby, obecná stavba kloubů, klouby lidského těla – základní pohyby (extenze-flexe, rotace, torze, abdukce-addukce, pronace-supinace)	16
– popíše obecnou stavbu a funkci svalů;	<b>5 Svalová soustava</b> – druhy svalové tkáně	16

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

<ul style="list-style-type: none"> <li>– popíše jednotlivé svalové skupiny a vyjmenuje česky a latinsky jejich hlavní zástupce, na modelu je ukáže a popíše;</li> <li>– objasní funkci jednotlivých svalových skupin a jejich hlavních zástupců;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– nervosvalová ploténka, inervace svalů senzitivní a motorická, pyramidová dráha</li> <li>– obecný popis kosterního svalu</li> <li>– jednotlivé svalové skupiny (svaly hlavy, krku, zádové, hrudní, břišní, svaly horních končetin, svaly dolních končetin, svalové dno pánevní)</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– vysvětlí funkci a složení krve;</li> <li>– objasní význam jednotlivých krevních elementů a plazmy;</li> <li>– objasní význam krve pro udržování stálosti vnitřního prostředí;</li> <li>– popíše určování krevních skupin v systému ABO a jeho význam;</li> <li>– vysvětlí význam Rh faktoru;</li> <li>– vysvětlí význam jednotlivých druhů imunity;</li> <li>– objasní základní principy zástavy krvácení, srážení krve a hemolýzy;</li> </ul>	<p><b>6 Krev</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– charakteristika a funkce krve</li> <li>– homeostáza</li> <li>– krevní plazma</li> <li>– krevní elementy</li> <li>– krevní skupiny a Rh faktor</li> <li>– imunita, imunitní systém, očkování</li> <li>– zástava krvácení, princip srážení krve</li> </ul>	4
<ul style="list-style-type: none"> <li>– na modelu schematicky znázorní a objasní anatomii srdce, stavbu srdeční stěny, chlopní;</li> <li>– objasní průtok krve srdcem;</li> <li>– definuje systolický objem a prakticky vypočítá minutový objem;</li> <li>– definuje fáze srdečního cyklu;</li> <li>– vysvětlí cévní zásobení srdečního svalu;</li> <li>– vysvětlí řízení srdeční činnosti;</li> <li>– objasní inervaci srdce;</li> <li>– objasní základní principy EKG a zevní projevy srdeční činnosti;</li> <li>– definuje krevní tlak;</li> <li>– popíše stavbu cévní stěny;</li> <li>– vysvětlí velký a malý oběh, oběh krve u plodu, průtok krve mozkem a játry</li> <li>– ukáže; na modelu hlavní tepny a žíly a pojmenuje je česky a latinsky;</li> <li>– popíše skladbu mízního systému, vznik, složení a cirkulaci lymfy;</li> <li>– popíše anatomické uložení a funkci brzlíku a sleziny;</li> </ul>	<p><b>7 Krevní oběh</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– stavba a funkce srdce</li> <li>– malý a velký krevní oběh</li> <li>– stavba a funkce cév</li> <li>– přehled hlavních tepen a žil</li> <li>– specializované oblasti krevního řečiště (mozek, játra)</li> <li>– fetální krevní oběh</li> <li>– dynamika krevního oběhu</li> <li>– mízní systém a jeho orgány (lymfatické uzliny, brzlík, slezina)</li> </ul>	6

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

<ul style="list-style-type: none"> <li>– popíše stavbu jednotlivých oddílů horních a dolních dýchacích cest a vysvětlí jejich funkci;</li> <li>– popíše stavbu a vysvětlí funkci plic a plesury;</li> <li>– pojmenuje jednotlivé oddíly dýchacího systému česky a latinsky;</li> <li>– vysvětlí mechaniku dýchání (inspirium, expirium), řízení dýchání;</li> <li>– vysvětlí pojmy zevní a vnitřní dýchání, dýchací plyny a popíše jejich výměnu;</li> <li>– objasní pojmy vitální kapacita plic, respirační objem, minutový objem, rezervní inspirační a expirační objemy;</li> </ul>	<p><b>8 Dýchací systém</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– stavba a funkce jednotlivých oddílů dýchacích cest</li> <li>– stavba a funkce plic</li> <li>– přenos dýchacích plynů krví</li> <li>– mechanika dýchání</li> <li>– řízení dýchání</li> <li>– plicní objemy a vitální kapacita plic</li> </ul>	4
<ul style="list-style-type: none"> <li>– popíše stavbu trávicí trubice a vysvětlí její funkci;</li> <li>– pojmenuje jednotlivé oddíly česky a latinsky;</li> <li>– na modelu prezentuje topografii orgánů trávicí soustavy;</li> <li>– popíše zevní a vnitřní stavbu zubu, složení mléčného a trvalého chrupu;</li> <li>– objasní funkci žláz (slinné žlázy, slinivka břišní, játra) a jejich šťáv, popíše jejich anatomické uložení a stavbu;</li> <li>– popíše stavbu jednotlivých orgánů trávicí trubice (dutina ústní, hltan, jícen, žaludek, tenké a tlusté střevo) a charakterizuje jejich funkci;</li> <li>– charakterizuje metabolismus základních živin;</li> <li>– vysvětlí význam vitaminů a minerálů v lidském těle;</li> <li>– vysvětlí vliv výživy na zdraví člověka a charakterizuje racionální výživu.</li> </ul>	<p><b>9 Trávicí systém</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– obecná stavba a funkce trávicích orgánů</li> <li>– dutina ústní, slinné žlázy, mléčný a trvalý chrup</li> <li>– hltan, jícen, žaludek</li> <li>– tenké a tlusté střevo</li> <li>– játra a žlučové cesty</li> <li>– slinivka břišní</li> <li>– topografie orgánů dutiny břišní</li> <li>– metabolismus základních živin</li> <li>– vitaminy a minerály</li> <li>– vliv výživy na zdraví člověka</li> </ul>	6
<ul style="list-style-type: none"> <li>– definuje a popíše neuron;</li> <li>– vysvětlí podstatu vzruchu, synapse;</li> <li>– vysvětlí reflexní oblouk, podmíněné a nepodmíněné reflexy;</li> <li>– ukáže na modelu jednotlivé části centrálního nervového systému (popíše</li> </ul>	<p><b>10 Nervový systém</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– funkce nervového systému</li> <li>– neuron a neuroglie</li> <li>– centrální nervový systém</li> <li>– periferní nervový systém</li> <li>– autonomní systém</li> </ul>	20



**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

<p>česky a latinsky), popíše jejich hlavní funkci;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ukáže na modelu obaly CNS, komorový systém a popíše jejich funkci;</li> <li>– vysvětlí funkci a cirkulaci mozkomíšního moku;</li> <li>– vyjmenuje jednotlivé druhy nervových vláken;</li> <li>– popíše stavbu páteřní míchy a vysvětlí funkci míšních nervů;</li> <li>– vyjmenuje jednotlivé hlavové nervy a objasní jejich funkci;</li> <li>– vysvětlí význam a funkci autonomního nervového systému;</li> <li>– vysvětlí základní možnosti poškození CNS a periferních nervů, jejich projevy a následky;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– dutiny a obaly CNS</li> <li>– poškození CNS a periferních nervů – projevy a následky</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ukáže na modelu jednotlivé orgány vylučovacího systému, pojmenuje je česky a latinsky;</li> <li>– objasní stavbu a funkci ledvin;</li> <li>– vysvětlí princip tvorby moči;</li> <li>– schematicky znázorní a popíše nefron;</li> <li>– popíše stavbu a vysvětlí funkci vývodných cest močových;</li> <li>– vysvětlí pojmy diuréza a mikce;</li> <li>– objasní význam správného pitného režimu ve vztahu k diuréze;</li> <li>– vysvětlí význam ledvin pro udržení homeostázy;</li> </ul>	<p><b>11 Vylučovací systém</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ledviny</li> <li>– vývodné cesty močové</li> <li>– diuréza a její řízení</li> <li>– složení moči</li> <li>– mikce</li> </ul>	4
<p>popíše na modelu jednotlivé části mužského a ženského pohlavního systému (česky a latinsky);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– vysvětlí funkci jednotlivých částí;</li> <li>– rozlišuje zevní a vnitřní pohlavní orgány ženy a muže;</li> <li>– charakterizuje jednotlivé fáze ovulačního a menstruačního cyklu;</li> <li>– objasní oplození a vývoj zárodku a plodu;</li> <li>– popíše průběh těhotenství a jednotlivé doby porodní;</li> <li>– uvede principy antikoncepce;</li> </ul>	<p><b>12 Pohlavní systém</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– reprodukční systém muže</li> <li>– reprodukční systém ženy</li> <li>– ovulační a menstruační cyklus</li> <li>– oplození, vývoj zárodku a plodu, těhotenství a porod</li> <li>– plánované rodičovství</li> </ul>	4

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

<ul style="list-style-type: none"> <li>– objasní pohlavní vývoj ženy a muže;</li> <li>– vysvětlí rozdíl mezi psychickou, biologickou a sociální zralostí;</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>popíše jednotlivé vrstvy kůže a přídatné kožní orgány;</li> <li>– vysvětlí funkci kůže;</li> <li>– objasní funkci přídatných kožních orgánů;</li> <li>– popíše stavbu a vysvětlí funkci mléčné žlázy;</li> <li>– objasní princip laktace;</li> <li>– vysvětlí význam samovyšetřování prsů</li> </ul>	<b>13 Kožní systém</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– stavba a funkce kůže</li> <li>– přídatné kožní orgány</li> <li>– mléčná žláza, laktace</li> </ul>	3
<ul style="list-style-type: none"> <li>– charakterizuje jednotlivé principy řízení organismu;</li> <li>– na modelu popíše česky a latinsky stavbu žláz s vnitřní sekrecí a objasní jejich funkci;</li> <li>– vysvětlí pojem hormon, objasní funkce jednotlivých hormonů;</li> <li>– vysvětlí pojem zpětná vazba;</li> <li>– zdůvodní projevy hypofunkce a hyperfunkce žláz s vnitřní sekrecí;</li> </ul>	<b>14 Humorální soustava</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– látková regulace</li> <li>– princip zpětné vazby</li> <li>– stavba a funkce žláz s vnitřní sekrecí (hypothalamo-hypofyzární systém, štítná žláza, příštítná tělíska, kůra a dřev nadledvin, Langerhansovy ostrůvky slinivky břišní, pohlavní žlázy)</li> </ul>	6
<ul style="list-style-type: none"> <li>– popíše na modelu stavbu jednotlivých částí zrakového ústrojí (česky a latinsky) a vysvětlí jejich funkci;</li> <li>– objasní princip lomivosti světla;</li> <li>– vysvětlí princip základních zrakových vad (krátkozrakost, dalekozrakost);</li> <li>– popíše stavbu jednotlivých částí sluchového a rovnovážného ústrojí (česky a latinsky);</li> <li>– vysvětlí jejich funkci;</li> <li>– vysvětlí princip šíření zvuku;</li> <li>– popíše stavbu a vysvětlí funkci jednotlivých částí čichového a chuťového ústrojí;</li> <li>– vysvětlí pojem kožního čítí a uvede příklady receptorů;</li> </ul>	<b>15 Smyslové orgány</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– zrak</li> <li>– sluch, rovnovážné ústrojí</li> <li>– čich</li> <li>– chuť</li> <li>– kožní čítí</li> </ul>	6

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

**2. ročník – 68 hodin**

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
<b>Žák:</b> – charakterizuje zákonitosti pohybu a funkce lidského organismu; – vysvětlí význam pohybu pro jedince a pro společnost; – popíše zevní tvar těla, při popisu používá anatomické roviny a směry; – vysvětlí organizaci pohybové soustavy; – charakterizuje fyziologii a stavbu svalů;	<b>1 Základní aspekty pohybu</b> – pohyb jako základní projev života – zevní tvar lidského těla – pohybové chování – fyziologické a kineziologické aspekty pohybu – organizace pohybového systému – svalová mechanika – funkční rozdělení pohybové soustavy – řízení motoriky – demonstrace nervosvalového aparátu – měkké tkáně (kůže, podkoží, fascie) – jemná a hrubá motorika	14
– zná základní vyšetřovací postupy při hodnocení pohybového aparátu; – definuje fyzikální vyšetření motoriky; – vysvětlí význam anamnézy; – charakterizuje limitující faktory pohybové činnosti člověka;	<b>2 Popis, vyšetřování a hodnocení motoriky</b> – vyšetřovací postup – hodnocení pohybového chování – hodnocení klidového stavu a posturálních funkcí (aspekce, palpce, konzistence, svalový, tonus) – hodnocení pohybu (mobilita pasivní, kloubní vůle, rozsah pasivních pohybů, aktivní pohyb) – fyzikální vyšetření motoriky a vyšetření pomocí zobrazovacích metod – anamnéza – limitující faktory pohybové činnosti člověka (somatické, technické, zevní, sociální, genetické a psychologické)	14
– popíše jednotlivé svaly osového orgánu a dýchání; – objasní činnost jednotlivých dýchacích svalů; – vysvětlí význam správného dýchání;	<b>3. Motorika osového orgánu a dýchání</b> – struktury osového orgánu – svaly osového orgánu – pohyby a funkce páteře a pánve – dýchací svaly a jejich činnost – analýza dýchacích pohybů	6
– popíše jednotlivé svaly dolních končetin;	<b>4 Motorika dolních končetin</b> – svaly dolních končetin	10

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

---

<ul style="list-style-type: none"><li>– objasní správnou funkci jednotlivých svalů dolních končetin;</li><li>– objasní význam souhry jednotlivých segmentů při pohybové aktivitě;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– pohyby dolních končetin</li><li>– souhra jednotlivých segmentů</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>– popíše jednotlivé svaly horních končetin;</li><li>– popíše správnou funkci jednotlivých svalů horních končetin;</li><li>– objasní význam souhry jednotlivých segmentů při pohybové aktivitě;</li></ul>	<b>5 Motorika horních končetin</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– svaly horních končetin</li><li>– souhra jednotlivých segmentů</li><li>– pohyby horních končetin</li></ul>	10
<ul style="list-style-type: none"><li>– objasní termíny fyzická zátěž a adaptace z pohledu kardiovaskulárního a respiračního systému;</li></ul>	<b>6 Tělesná cvičení a jejich vliv na kardiovaskulární a respirační systém</b>	4
<ul style="list-style-type: none"><li>– charakterizuje vliv tělesných cvičení na pohybovou soustavu.</li></ul>	<b>7 Tělesná cvičení a jejich vliv na pohybové ústrojí</b>	4
	<b>8 Shrnutí učiva</b>	2

## 6.15 Obchodní korespondence

Kód a název oboru vzdělání: 69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční

Celková hodinová dotace: 2

Platnost od: 1. září 2023

Název předmětu	Obchodní korespondence				
Ročník	1.	2.	3.	4.	Celkem
Počet hodin týdně	2(2)	–	–	–	2(2)

### 6.15.1 Pojetí vyučovacího předmětu

#### **Obecný cíl předmětu**

Žáci ovládají klávesnici počítače desetiprstovou hmatovou metodou s minimální přesností 0,80 % chyb a minimální rychlostí 140 úhozů za minutu, vyhotovují písemnosti při obchodování a písemnosti při organizaci a řízení podniku. Vytvářejí jednoduché tabulky a při své práci správně aplikují požadavky normalizované úpravy písemností.

#### **Charakteristika učiva**

Základ učiva tvoří vyhotovování písemností při obchodování a písemností při organizaci a řízení podniku. Předmět se zaměřuje na způsob vyřizování korespondence na PC, který v současné době převažuje. Pozornost je věnována kromě věcného obsahu i stylistickému vyjadřování, které má pro úspěšnost písemného styku základní důležitost.

#### **Cíle vzdělávání v oblasti citů, postojů, hodnot a preferencí**

Vzdělávání vede k tomu, aby žáci:

- si osvojili nácvik psaní hmatovou metodou na klávesnicích počítačů
- zvyšovali přesnost a rychlost psaní
- si osvojili korespondenční zdatnost, stylistické vyjadřování
- si osvojili používání automatických funkcí textového editoru při vyřizování obchodní korespondence
- si uvědomili důležitost nabytých znalostí z obchodní korespondence pro svoji budoucí praxi;

#### **Pojetí výuky**

Výuka je zaměřena na racionální ovládnutí počítačové klávesnice. Při vyhotovování písemností je kladen důraz na jejich věcnou, formální, obsahovou, gramatickou a stylistickou správnost. Žáci jsou vedeni k samostatnosti při vytváření písemností, je u nich podporováno logické uvažování. Všechny písemnosti a dokumenty jsou v souladu s normou pro jejich úpravu.

Výuka probíhá v odborné učebně vybavené počítači s pomocí výukového programu.

### 6.15.2 Hodnocení výsledků žáků

Hodnocení vychází z klasifikačního řádu školy. Při hodnocení výsledků učení se vyučující zaměřuje na dovednost získanou při nácviku metody psaní na klávesnici všemi deseti. U obchodních písemností se dbá na dodržování normy ČSN 01 6910 pro uspořádání textu u těchto písemností. Ke kontrole vědomostí a dovedností slouží písemné testy a práce, vypracované na počítači. Při celkovém hodnocení žáků se přihlíží k jejich průběžné aktivitě ve vyučování.

### **6.15.3 Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí**

#### **Kompetence k učení**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni efektivně se učit, vyhodnocovat dosažené výsledky a pokrok a reálně si stanovovat potřeby a cíle svého dalšího vzdělávání, tzn. že absolventi by měli:

- mít pozitivní vztah k učení a vzdělávání;
- ovládat různé techniky učení, umět si vytvořit vhodný studijní režim a podmínky;
- uplatňovat různé způsoby práce s textem (zvl. studijní a analytické čtení), umět efektivně vyhledávat a zpracovávat informace; být čtenářsky gramotný;
- s porozuměním poslouchat mluvené projevy (např. výklad, přednášku, proslov aj.), pořizovat si poznámky;
- využívat ke svému učení různé informační zdroje, včetně zkušeností svých i jiných lidí;
- sledovat a hodnotit pokrok při dosahování cílů svého učení, přijímat hodnocení výsledků svého učení od jiných lidí;
- znát možnosti svého dalšího vzdělávání, zejména v oboru a povolání.

#### **Kompetence k řešení problémů**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni samostatně řešit běžné pracovní i mimopracovní problémy, tzn. že absolventi by měli:

- porozumět zadání úkolu nebo určit jádro problému, získat informace potřebné k řešení problému, navrhnout způsob řešení, popř. varianty řešení;
- uplatňovat při řešení problémů různé metody myšlení (logické, matematické, empirické) a myšlenkové operace;
- volit prostředky a způsoby (pomůcky, studijní literaturu, metody a techniky) vhodné pro splnění jednotlivých aktivit, využívat zkušeností a vědomostí nabytých dříve.

#### **Komunikativní kompetence**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni vyjadřovat se v písemné i ústní formě v různých učebních, životních i pracovních situacích, tzn. že absolventi by měli:

- vyjadřovat se přiměřeně účelu jednání a komunikační situaci v projevech mluvených i psaných a vhodně se prezentovat;
- formulovat své myšlenky srozumitelně a souvisle, v písemné podobě přehledně a jazykově správně;
- zpracovávat administrativní písemnosti, pracovní dokumenty;
- dodržovat jazykové a stylistické normy i odbornou terminologii;
- zaznamenávat písemně podstatné myšlenky a údaje z textů a projevů jiných lidí (přednášek, diskusí, porad apod.).

#### **Personální a sociální kompetence**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli připraveni stanovovat si na základě poznání své osobnosti přiměřené cíle osobního rozvoje v oblasti zájmové i pracovní, pečovat o své

## **Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondační

---

zdraví, spolupracovat s ostatními a přispívat k utváření vhodných mezilidských vztahů, tzn. že absolventi by měli:

- *přijímat a odpovědně plnit svěřené úkoly.*

### **Občanské kompetence a kulturní povědomí**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi uznávali hodnoty a postoje podstatné pro život v demokratické společnosti a dodržovali je, jednali v souladu s udržitelným rozvojem a podporovali hodnoty národní, evropské i světové kultury, tzn. absolventi by měli:

- *jednat odpovědně, samostatně a iniciativně nejen ve vlastním zájmu, ale i ve veřejném zájmu.*

### **Kompetence k pracovnímu uplatnění a podnikatelským aktivitám**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni optimálně využívat svých osobnostních a odborných předpokladů pro úspěšné uplatnění ve světě práce, pro budování a rozvoj své profesní kariéry a s tím související potřebu celoživotního učení, tzn. že absolventi by měli:

- *mít odpovědný postoj k vlastní profesní budoucnosti, a tedy i vzdělávání; uvědomovat si význam celoživotního učení a být připraveni přizpůsobovat se měnícím se pracovním podmínkám;*
- *vhodně komunikovat s potenciálními zaměstnavateli, prezentovat svůj odborný potenciál a své profesní cíle;*
- *znát obecná práva a povinnosti zaměstnavatelů a pracovníků;*
- *rozumět podstatě a principům podnikání, mít představu o právních, ekonomických, administrativních, osobnostních a etických aspektech soukromého podnikání; dokázat vyhledávat a posuzovat podnikatelské příležitosti v souladu s realitou tržního prostředí, svými předpoklady a dalšími možnostmi.*

### **Matematické kompetence**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni funkčně využívat matematické dovednosti v různých životních situacích, tzn. že absolventi by měli:

- *číst a vytvářet různé formy grafického znázornění (tabulky, diagramy, grafy, schémata apod.).*

### **Kompetence spojené s využíváním informačních a komunikačních technologií a pracovat s informacemi**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi pracovali s osobním počítačem a jeho základním a aplikačním programovým vybavením, ale i s dalšími prostředky ICT a využívali adekvátní zdroje informací a efektivně pracovali s informacemi, tzn. absolventi by měli:

- *pracovat s osobním počítačem a dalšími prostředky informačních a komunikačních technologií;*
- *pracovat s běžným základním a aplikačním programovým vybavením;*
- *učit se používat nové aplikace;*
- *komunikovat elektronickou poštou a využívat další prostředky online a offline komunikace;*
- *získávat informace z otevřených zdrojů, zejména pak s využitím celosvětové sítě Internet;*
- *pracovat s informacemi z různých zdrojů nesenými na různých médiích (tištěných, elektronických, audiovizuálních), a to i s využitím prostředků informačních a komunikačních technologií;*

- *uvědomovat si nutnost posuzovat rozdílnou věrohodnost různých informačních zdrojů a kriticky přistupovat k získaným informacím, být mediálně gramotní.*

### **Odborné kompetence**

**Jednat s klienty, spolupracovníky a obchodními partnery**, tzn. aby absolventi:

- *vystupovali profesionálně a kultivovaně ve vztahu ke klientům, spolupracovníkům a obchodním partnerům;*
- *řešili nezvyklé a problémové situace ve styku s klienty, spolupracovníky i obchodními partnery.*

**Vykonávat obchodně-podnikatelské aktivity v masérských službách**, tzn. aby absolventi:

- *využívali marketingové nástroje k prezentaci firmy a nabídce masérských služeb, organizovali průzkum trhu a výsledky vyhodnocovali a aplikovali;*
- *orientovali se v ekonomicko-právním zabezpečení provozu;*
- *sjednávali nákup přípravků používaných při poskytování masérských služeb;*
- *zhotovovali ceníky úkonů a kalkulovali spotřebu a prodejní cenu nabízených přípravků;*
- *vyhotovovali obchodní písemnosti v souladu s normalizovanou úpravou;*
- *používali počítačové programy pro vedení kartotéky a výkon dalších administrativních prací.*

### **6.15.4 Aplikace průřezových témat**

#### **Člověk a svět práce**

- *práce s informacemi, vyhledávání, vyhodnocování a využívání informací;*
- *písemné vyjadřování při úřední korespondenci.*

Hlavním cílem průřezového tématu je vybavit žáka znalostmi a kompetencemi, které mu pomohou optimálně využít svých osobnostních a odborných předpokladů pro úspěšné uplatnění na trhu práce a pro budování profesní kariéry. Uskutečňování tohoto cíle předpokládá:

- *vést žáky k tomu, aby si uvědomili zodpovědnost za vlastní život, význam vzdělání a celoživotního učení pro život, aby byli motivováni k aktivnímu pracovnímu životu a k úspěšné kariéře;*
- *naučit žáky vyhledávat a posuzovat informace o profesních příležitostech, orientovat se v nich a vytvářet si o nich základní představu;*
- *naučit žáky písemně i se prezentovat při jednání s potenciálními zaměstnavateli.*

#### **Informační a komunikační technologie**

Práce s prostředky informačních a komunikačních technologií má dnes nejen průpravnou funkci pro odbornou složku vzdělání, ale také patří ke všeobecnému vzdělání moderního člověka. Žáci jsou připravováni k tomu, aby byli schopni pracovat s prostředky informačních a komunikačních technologií a efektivně je využívali jak v průběhu vzdělávání, tak při výkonu povolání (tedy i při řešení pracovních úkolů v rámci profese, na kterou se připravují), stejně jako v činnostech, které jsou a budou běžnou součástí jejich osobního a občanského života.



**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

---

**6.15.5 Mezipředmětové vztahy**

- český jazyk
- cizí jazyk
- ekonomika
- informační a komunikační technologie

**6.15.6 Doporučené počty hodin pro jednotlivé tematické celky**

Tematický celek	Počet hodin
Profesní komunikace	26
Normalizovaná úprava písemností – základní pravidla podle ČSN	42

**6.15.7 Rozpis učiva a výsledky vzdělávání**

**1. ročník – 68 hodin**

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
<ul style="list-style-type: none"><li>– komunikuje s klienty v cizím jazyce;</li><li>– píše na klávesnici desetiprstovou hmatovou metodou v přiměřené rychlosti a přesnosti;</li></ul>	<b>1 Profesní komunikace</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– využití techniky v komunikaci</li><li>– verbální a neverbální komunikace</li><li>– základy psaní na klávesnici</li><li>– nácvik písmen na střední a horní písmenné řadě, čárka</li><li>– nácvik písmen na dolní písmenné řadě, velká písmena, tečka, pomlčka</li><li>– nácvik písmen na číselné řadě, zvyšování rychlosti a přesnosti psaní</li><li>– nácvik dalších diakritických a interpunkčních znamének, zvyšování rychlosti a přesnosti psaní</li><li>– nácvik psaní číslic a značek</li><li>– zvyšování rychlosti a přesnosti psaní</li><li>– náležitosti a druhy tabulek</li></ul>	26
<ul style="list-style-type: none"><li>– vyhotovuje písemnosti spojené s provozem věcně, jazykově a formálně správně a v souladu s normalizovanou úpravou písemností.</li></ul>	<b>2 Normalizovaná úprava písemností</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– vyhotovování obchodních písemností</li><li>– základní pravidla podle ČSN</li><li>– psaní adres</li><li>– pravidla stylizace dopisů a dokumentů</li><li>– úprava dopisů</li></ul>	42

## **6.16 Psychologie a péče o klienta**

Kód a název oboru vzdělání: 69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční

Celková hodinová dotace: 4

Platnost od: 1. září 2023

Název předmětu	Psychologie a péče o klienta				
Ročník	1.	2.	3.	4.	Celkem
Počet hodin týdně	–	–	2	2(1)	4(1)

### **6.16.1 Pojetí vyučovacího předmětu**

#### ***Obecný cíl předmětu***

Předmět Psychologie a péče o klienta umožňuje žákům získat všeobecný přehled, vědomosti a dovednosti ze základních teoretických i aplikovaných oborů psychologie, z oblasti sociálních vztahů a komunikačních dovedností. Umožňuje využívat vědomosti a dovedností při péči o klienta i v osobním a občanském životě. Rozvíjí osobnost žáka, přispívá k sebepoznávání a sebehodnocení, formuje jeho vztah k povolání. Umožňuje rozlišovat a respektovat zvláštnosti jednotlivých vývojových období člověka. Pozornost se při přípravě věnuje osvojení dovedností jednání s osobami vyžadující zvláštní péči a s cizinci. Vede k rozvoji týmové práce, využívá základní a specifické komunikační dovednosti. Vede k osvojení zásad duševní hygieny a celoživotní zodpovědnosti za své biopsychosociální zdraví.

#### ***Charakteristika učiva***

Učivo předmětu Psychologie a péče o klienta vychází z Rámcového vzdělávacího plánu, vzdělávací oblasti Psychologie a komunikace ve službách. Svým obsahem se řadí mezi předměty odborné.

V předmětu se žáci seznámí se základními pojmy z obecné psychologie, psychologie osobnosti, vývojové, sociální a zdravotnické psychologie a získají základní a specifické komunikační dovednosti. Učivo umožňuje aplikovat získané vědomosti a dovednosti v osobním životě, v mezilidských vztazích a pracovním životě.

V oblasti mezipředmětových vztahů předmět navazuje a využívá poznatky ze společensko-vědních předmětů. Předpokladem výuky předmětu dle níže uvedeného rozpisu učiva jsou poznatky získané v předcházejících odborných předmětech, zejména v somatologii, v občanské nauce.

#### ***Cíle vzdělávání v oblasti citů, postojů, hodnot a preferencí***

Výuka směřuje k tomu, aby žáci:

- *měli vhodnou míru sebevědomí a byli schopni přiměřeného sebehodnocení*
- *jednali odpovědně a přijímali odpovědnost za svá rozhodnutí a jednání*
- *tvořili si vlastní úsudek*
- *uznávali postoje a hodnoty podstatné pro život v demokratické společnosti*
- *jednali v souladu s morálními principy*
- *respektovali práva člověka*
- *respektovali život v multikulturní společnosti*

- *respektovali osobnost klienta*
- *respektovali zvláštnosti osobnosti člověka v různých vývojových stádiích*
- *byli schopni empatického a evaluačního přístupu*

#### **Pojetí výuky**

Výuka předmětu je teoreticko-praktická, cvičení probíhají formou odborného výcviku.

Při výuce je zapotřebí:

- *uplatňovat individuální přístup k žákům*
- *využívat osobních zkušeností žáků a vést je k vyvozování vlastních závěrů,*
- *uvádět souvislosti mezi již získanými vědomostmi a dovednostmi*
- *využívat poznatky z běžného života, simulovat problémové a konfliktní situace, vést k jednoduché analýze situace a jejímu řešení*
- *frontální výuku doplňovat využíváním názorně demonstračních pomůcek (tabule, zpětný projektor, dataprojektor, interaktivní tabule, audiovizuální techniku, internet a jiné).*

Metody výuky: výklad, diskuse, samostatná práce, analýza příkladů, brainstorming, sebereflexe, seminární práce, odborné exkurze.

#### **6.16.2 Hodnocení výsledků žáků**

Žáci jsou hodnoceni v souladu s platným klasifikačním řádem školy. Při hodnocení výsledků je třeba se zaměřit na:

- *porozumění učiva*
- *schopnost využití mezipředmětových vztahů*
- *zpracování a prezentaci zadaných úkolů*
- *aktivní přístup žáka k výuce*
- *vlastní kreativitu žáka*
- *účast v psychologických soutěžích*

Metody hodnocení

- *písemné testy*
- *ústní zkoušení*
- *sebehodnocení žáka*
- *vzájemné hodnocení při prezentaci výsledků práce*

#### **6.16.3 Přínos předmětu k rozvoji klíčových a odborných kompetencí**

##### **Kompetence k učení**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni efektivně se učit, vyhodnocovat dosažené výsledky a pokrok a reálně si stanovovat potřeby a cíle svého dalšího vzdělávání, tzn. že absolventi by měli:

- *mít pozitivní vztah k učení a vzdělávání;*
- *ovládat různé techniky učení, umět si vytvořit vhodný studijní režim a podmínky;*
- *uplatňovat různé způsoby práce s textem (zvl. studijní a analytické čtení), umět*
- *efektivně vyhledávat a zpracovávat informace; být čtenářsky gramotný;*

## **Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

---

- *s porozuměním poslouchat mluvené projevy (např. výklad, přednášku, proslov aj.), pořizovat si poznámky;*
- *využívat ke svému učení různé informační zdroje, včetně zkušeností svých i jiných lidí;*
- *sledovat a hodnotit pokrok při dosahování cílů svého učení, přijímat hodnocení výsledků svého učení od jiných lidí;*
- *znát možnosti svého dalšího vzdělávání, zejména v oboru a povolání.*

### **Kompetence k řešení problémů**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni samostatně řešit běžné pracovní i mimopracovní problémy, tzn. že absolventi by měli:

- *porozumět zadání úkolu nebo určit jádro problému, získat informace potřebné k řešení problému, navrhnout způsob řešení, popř. varianty řešení, a zdůvodnit jej,*
- *vyhodnotit a ověřit správnost zvoleného postupu a dosažené výsledky;*
- *uplatňovat při řešení problémů různé myšlenkové operace;*
- *volit prostředky a způsoby (pomůcky, studijní literaturu, metody a techniky) vhodné pro splnění jednotlivých aktivit, využívat zkušeností a vědomostí nabytých dříve;*
- *spolupracovat při řešení problémů s jinými lidmi (týmové řešení).*

### **Komunikativní kompetence**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni vyjadřovat se v písemné i ústní formě v různých učebních, životních i pracovních situacích, tzn. že absolventi by měli:

- *vyjadřovat se přiměřeně účelu jednání a komunikační situaci v projevech mluvených i psaných a vhodně se prezentovat;*
- *formulovat své myšlenky srozumitelně a souvisle, v písemné podobě přehledně a jazykově správně;*
- *účastnit se aktivně diskusí, formulovat a obhajovat své názory a postoje;*
- *zpracovávat souvislé texty na odborná témata;*
- *dodržovat jazykové a stylistické normy i odbornou terminologii;*
- *zaznamenávat písemně podstatné myšlenky a údaje z textů a projevů jiných lidí (přednášek, diskusí, porad apod.);*
- *vyjadřovat se a vystupovat v souladu se zásadami kultury projevu a chování;*
- *dosáhnout jazykové způsobilosti potřebné pro pracovní uplatnění podle potřeb a charakteru příslušné odborné kvalifikace (např. porozumět běžné odborné terminologii a pracovním pokynům v písemné i ústní formě);*

### **Personální a sociální kompetence**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli připraveni stanovovat si na základě poznání své osobnosti přiměřené cíle osobního rozvoje v oblasti zájmové i pracovní, pečovat o své zdraví, spolupracovat s ostatními a přispívat k utváření vhodných mezilidských vztahů, tzn. že absolventi by měli:

- *posuzovat reálně své fyzické a duševní možnosti, odhadovat důsledky svého jednání a chování v různých situacích;*

## **Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

---

- *stanovovat si cíle a priority podle svých osobních schopností, zájmové a pracovní orientace a životních podmínek;*
- *reagovat adekvátně na hodnocení svého vystupování a způsobu jednání ze strany jiných lidí, přijímat radu i kritiku;*
- *ověřovat si získané poznatky, kriticky zvažovat názory, postoje a jednání jiných lidí;*
- *mít odpovědný vztah ke svému zdraví, pečovat o svůj fyzický i duševní rozvoj, být si vědomi důsledků nezdravého životního stylu a závislosti;*
- *adaptovat se na měnící se životní a pracovní podmínky a podle svých schopností a možností je pozitivně ovlivňovat, být připraveni řešit své sociální záležitosti ;*
- *pracovat v týmu a podílet se na realizaci společných pracovních a jiných činností;*
- *přijímat a odpovědně plnit svěřené úkoly;*
- *podněcovat práci týmu vlastními návrhy na zlepšení práce a řešení úkolů, nezaujatě zvažovat návrhy druhých;*
- *přispívat k vytváření vstřícných mezilidských vztahů a k předcházení osobním konfliktům, nepodléhat předsudkům a stereotypům v přístupu k druhým.*

### **Občanské kompetence a kulturní povědomí**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi uznávali hodnoty a postoje podstatné pro život v demokratické společnosti a dodržovali je, jednali v souladu s udržitelným rozvojem a podporovali hodnoty národní, evropské i světové kultury, tzn. že absolventi by měli:

- *jednat odpovědně, samostatně a iniciativně nejen ve vlastním zájmu, ale i ve veřejném zájmu;*
- *dodržovat zákony, respektovat práva a osobnost druhých lidí (popř. jejich kulturní specifika), vystupovat proti nesnášenlivosti, xenofobii a diskriminaci;*
- *jednat v souladu s morálními principy a zásadami společenského chování, přispívat k uplatňování hodnot demokracie;*
- *uvědomovat si – v rámci plurality a multikulturního soužití – vlastní kulturní, národní a osobnostní identitu, přistupovat s aktivní tolerancí k identitě druhých;*
- *zajímat se aktivně o politické a společenské dění u nás a ve světě;*
- *chápat význam životního prostředí pro člověka a jednat v duchu udržitelného rozvoje;*
- *uznávat hodnotu života, uvědomovat si odpovědnost za vlastní život a spoluodpovědnost při zabezpečování ochrany života a zdraví ostatních;*
- *uznávat tradice a hodnoty svého národa, chápat jeho minulost i současnost v evropském a světovém kontextu;*
- *podporovat hodnoty místní, národní, evropské i světové kultury a mít k nim vytvořen pozitivní vztah.*

### **Kompetence k pracovnímu uplatnění a podnikatelským aktivitám**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni optimálně využívat svých osobnostních a odborných předpokladů pro úspěšné uplatnění ve světě práce, pro budování a rozvoj své profesní kariéry a s tím související potřebu celoživotního učení, tzn. že absolventi by měli:

- *mít odpovědný postoj k vlastní profesní budoucnosti, a tedy i vzdělávání;*
- *uvědomovat si význam celoživotního učení a být připraveni přizpůsobovat se měnícím se pracovním podmínkám;*

- mít přehled o možnostech uplatnění na trhu práce v daném oboru; cílevědomě a zodpovědně rozhodovat o své budoucí profesní a vzdělávací dráze;
- mít reálnou představu o pracovních, platových a jiných podmínkách v oboru a o požadavcích zaměstnavatelů na pracovníky a umět je srovnávat se svými představami a předpoklady;
- umět získávat a vyhodnocovat informace o pracovních i vzdělávacích příležitostech, využívat poradenských a zprostředkovatelských služeb jak z oblasti světa práce, tak vzdělávání;
- vhodně komunikovat s potenciálními zaměstnavateli, prezentovat svůj odborný potenciál a své profesní cíle.

**Kompetence využívat prostředky informačních a komunikačních technologií a pracovat s informacemi**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi pracovali s osobním počítačem a jeho základním a aplikačním programovým vybavením, ale i s dalšími prostředky ICT a využívali adekvátní zdroje informací a efektivně pracovali s informacemi, tzn. absolventi by měli:

- pracovat s osobním počítačem a dalšími prostředky informačních a komunikačních technologií;
- pracovat s běžným základním a aplikačním programovým vybavením;
- získávat informace z otevřených zdrojů, zejména pak s využitím celosvětové sítě Internet;
- pracovat s informacemi z různých zdrojů nesenými na různých médiích (tištěných, elektronických, audiovizuálních), a to i s využitím prostředků informačních a komunikačních technologií;
- uvědomovat si nutnost posuzovat rozdílnou věrohodnost různých informačních zdrojů a kriticky přistupovat k získaným informacím, být mediálně gramotní.

**Odborné kompetence**

Vykonávat odborné činnosti při poskytování masérských služeb, tzn. aby absolventi:

- zvyšovali soustavně svou odbornou úroveň studiem odborné literatury a časopisů a návštěvami odborných kurzů, seminářů a předváděcích akcí.

Uplatňovat zdravotní hlediska a zásady hygieny při poskytování masérských služeb, tzn. aby absolventi:

- udržovali pracoviště čisté, esteticky upravené a účelně zařízené;

Jednat s klienty, spolupracovníky a obchodními partnery, tzn. aby absolventi:

- vystupovali profesionálně a kultivovaně ve vztahu ke klientům, spolupracovníkům a obchodním partnerům;
- vhodně navazovali kontakt s klienty, uměli s nimi hovořit a naslouchat jim;
- řešili nezvyklé a problémové situace ve styku s klienty, spolupracovníky i obchodními partnery;
- uměli se vyrovnat se stresovými situacemi, regulovali své chování, aby nedocházelo ke konfliktům a napětí mezi lidmi, pečovali o své duševní zdraví;
- pečovali soustavně o rozvoj své osobnosti, o svůj vzhled a osobní hygienu.

Usilovat o nejvyšší kvalitu své práce, výrobků nebo služeb, tzn. aby absolventi:

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

---

- *chápalu kvalitu jako významný nástroj konkurenceschopnosti a dobrého jména podniku;*

#### **6.16.4 Aplikace průřezových témat**

##### ***Občan v demokratické společnosti.***

Žáci respektují principy demokratické společnosti, respektují osobnost druhého člověka, respektují morální principy multikulturní společnosti, respektují práva, tradice, zvyky a odlišné sociální a kulturní hodnoty jiných národů, jiné rasy, etniky. Mají vhodnou míru sebevědomí, sebeodpovědnosti a schopnosti morálního úsudku. Žáci si ujasní a prohloubí etické, morální, mravní hodnoty a normy, životní postoje, hodnotovou orientaci, význam pomoci druhým lidem

##### ***Člověk a životní prostředí***

Žáci si uvědomují vztah mezi životním prostředím, životním stylem a zdravím jedince a společnosti, žáci si uvědomí odpovědnost za své zdraví, osvojí zásady zdravého životního stylu a duševní hygieny

##### ***Člověk a svět práce***

Žáci získají vědomosti a dovednosti k úspěšnému uplatnění na trhu práce, uvědomují si zodpovědnost za vlastní život, chápou nutnost a aktivně se účastní kontinuálního vzdělávání v oboru, jsou motivováni k aktivnímu pracovnímu životu a k společensky hodnotné zájmové činnosti

##### ***Informační a komunikační technologie***

Žáci jsou vedeni k tomu, aby dokázali užívat nové informační technologie k získávání informací.

#### **6.16.5 Mezipředmětové vztahy**

- *Somatologie*
- *Biologie*
- *Občanská nauka*

#### **6.16.6 Doporučené počty hodin pro jednotlivé tematické celky**

<b>Tematický celek</b>	<b>Počet hodin</b>
Obecná psychologie	40
Ontogenetická psychologie	12
Sociální psychologie	8
Náročné životní situace a jejich vliv na psychiku člověka	14
Psychologie v masérské praxi	16
Psychologie obchodní činnosti	10
Psychologie služeb	8
Profesní komunikace	12

#### **6.16.7 Rozpis učiva a výsledků vzdělávání**

##### ***3. ročník – 60 hodin***

<b>Výsledky vzdělávání</b>	<b>Učivo</b>	<b>Počet hodin</b>
<b>Žák:</b>	<b>1. Psychologie a společenská výchova</b>	<b>40</b>

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

<ul style="list-style-type: none"> <li>– charakterizuje psychologii jako vědu;</li> <li>– má přehled o základních odvětvích psychologie;</li> <li>– má přehled o základních psychologických metodách;</li> <li>– chápe psychické procesy a stavy jako funkci;</li> </ul>	<p><b>Psychologie jako věda,</b> <b>úvod do oboru</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– předmět psychologie,</li> <li>– odvětví psychologie</li> <li>– vztah psychologie k jiným vědním oborům</li> <li>– metody psychologie</li> <li>– fylogeneze a ontogeneze lidské psychiky</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– rozliší psychické procesy, stavy a vlastnosti;</li> <li>– vysvětlí biologickou a sociokulturní determinaci lidské psychiky;</li> <li>– uvědomuje si individualitu lidských vlastností osobnosti;</li> <li>– charakterizuje základní typy osobnosti podle vybraných typologií (Hippokratova, Pavlovova);</li> <li>– vysvětlí pojmy vloh a schopnosti;</li> <li>– vysvětlí pojem inteligence, inteligenční pásma;</li> <li>– vysvětlí pojem charakter, uvede význam charakter. vlastností osobnosti;</li> <li>– vysvětlí pojem motivace, volní jednání;</li> <li>– charakterizuje potřeby, uvede hierarchii potřeb podle Maslowa;</li> <li>– objasní význam uspokojování potřeb;</li> <li>– objasní pojmy hodnota, zájem, ambice;</li> </ul>	<p><b>Člověk jako osobnost</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– charakteristika osobnosti</li> <li>– biologická a sociokulturní determinace osobnosti</li> <li>– struktura a vlastnosti osobnosti (klasifikace, charakteristika)</li> <li>– typologie osobnosti – temperament</li> <li>– vloh, schopnosti</li> <li>– inteligence – obecná schopnost</li> <li>– charakter, postoje</li> <li>– aktivačně-motivační vlastnosti osobnosti</li> <li>– potřeby</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– vysvětlí pojmy čítí, vnímání v souvislosti s činností jednotlivých analyzátorů;</li> <li>– vymezí pojmy představy a fantazie;</li> <li>– objasní pojem paměť a popíše fáze paměti;</li> <li>– uvede souvislost mezi pamětí a učením;</li> <li>– vymezí pojem myšlení, vyjádří vlastními slovy příklady myšlenkových operací, vysvětlí a uvede příklady základních forem myšlení;</li> <li>– vysvětlí pojem řeč jako nástroj myšlení;</li> <li>– uvede zásady kulturního řečového projevu;</li> </ul>	<p><b>Psychické procesy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– procesy poznávací (vnímání, představy)</li> <li>– paměť a učení</li> <li>– myšlení a řeč</li> </ul>	



**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

<ul style="list-style-type: none"> <li>- uvede základní poruchy psychických procesů</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- vysvětlí pojem pozornost;</li> <li>- uvede příklady jednotlivých vlastností pozornosti;</li> <li>- rozliší pozitivní a negativní činitele ovlivňující pozornost;</li> <li>- vysvětlí pojem emoce;</li> <li>- popíše vlastnosti emoce;</li> <li>- vysvětlí a uvede příklady jednotlivých druhů emocí (nižší emoce, citové reakce, vztahy, stavy, vyšší emoce);</li> <li>- uvede základní poruchy psychických stavů</li> </ul>	<b>Psychické stavy</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pozornost</li> <li>- emoce</li> <li>- poruchy psychických stavů a procesů</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- vyjmenuje a stručně charakterizuje vývojové etapy člověka;</li> <li>- charakterizuje specifiku jednotlivých vývojových etap v životě člověka;</li> </ul>	<b>Ontogenetická psychologie</b> <b>Úvod, charakteristika ontogenetického vývoje psychiky</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- periodizace vývoje psychiky</li> <li>- charakteristika vývojových stádií</li> <li>- vývoj a uspokojování potřeb v jednotlivých vývojových stádiích</li> </ul>	12
<ul style="list-style-type: none"> <li>- vysvětlí pojem socializace;</li> <li>- uvede druhy socializace;</li> <li>- činitele ovlivňující socializaci;</li> <li>- vyjmenuje a stručně charakterizuje druhy sociálního učení;</li> <li>- objasní pojem sociální skupina;</li> <li>- uvede charakteristické znaky skupin;</li> <li>- charakterizuje jednotlivé druhy skupin;</li> <li>- uvede příklady postavení minorit v majoritní společnosti;</li> <li>- vysvětlí pojmy sociální role, pozice, status;</li> <li>- vysvětlí pojmy sociální percepce, sociální kognice;</li> <li>- objasní chyby při poznávání a posuzování osobnosti;</li> </ul>	<b>Sociální psychologie</b> <b>Základy sociální psychologie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- socializace</li> <li>- mechanismy sociálního učení</li> <li>- sociální skupiny</li> <li>- sociální struktura</li> <li>- sociální percepce</li> </ul>	8

**4. ročník – 30 hodin - teorie**

<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vysvětlí pojem náročné životní situace;</li> <li>- popíše jednotlivé citové stavy – frustrace, deprivace, stres;</li> </ul>	<b>Náročné životní situace a jejich vliv na psychiku člověka</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- náročné životní situace, jejich vliv na člověka</li> </ul>	10
--	--	----

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

<ul style="list-style-type: none"> <li>– charakterizuje syndrom vyhoření, preventivní opatření, jeho příčiny, důsledky;</li> <li>– charakterizuje konflikt, jeho příčiny, řešení;</li> <li>– vysvětlí význam psychohygieny v práci maséra;</li> <li>– vysvětlí podstatu základních metod psychoterapie (techniky zvládání stresu, relaxace, imaginace, arteterapie, muzikoterapie);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– stres, frustrace, deprivace</li> <li>– syndrom vyhoření</li> <li>– konfliktní situace</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– uvede specifické zvláštnosti dotykových povolání;</li> <li>– uvede vlastnosti důležité pro výkon povolání v masérských službách;</li> <li>– vyjmenuje zásady správného přístupu ke klientovi;</li> <li>– vyjmenuje zásady správného přístupu ke klientovi v různých věkových obdobích;</li> <li>– vyjmenuje zásady správného přístupu ke klientovi s tělesným, smyslovým a mentálním handicapem;</li> <li>– popíše vhodný přístup k cizím státním příslušníkům a příslušníkům národnostních menšin;</li> <li>– provede psychologický rozbor chování klienta;</li> </ul>	<b>Psychologie v masérské praxi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– specifika dotekových povolání</li> <li>– osobnost maséra</li> <li>– etické aspekty v práci zdravotníka</li> <li>– společenské chování a vystupování</li> <li>– přístup ke klientům různých věkových skupin</li> <li>– přístup ke klientům s handicapem</li> <li>– přístup k cizincům a příslušníkům národnostních menšin</li> <li>– typy klientů a psychologické základy jednání</li> </ul>	6
<ul style="list-style-type: none"> <li>– uvede základní typy osobnosti klienta podle psychologie prodeje</li> <li>– vysvětlí strategii získání a udržení si klienta</li> <li>– reklama, image, značka</li> </ul>	<b>Psychologie obchodní činnosti</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– psychologie prodeje</li> <li>– způsoby propagace</li> </ul>	6
<ul style="list-style-type: none"> <li>– charakterizuje význam a vliv zařízení poskytující služby na psychiku klienta</li> </ul>	<b>Psychologie služeb</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– psychologie mikroprostředí</li> </ul>	8

**4. ročník – 30 hodin**

<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– vysvětlí podstatu základních metod psychoterapie (techniky zvládání stresu, relaxace, imaginace, arteterapie, muzikoterapie);</li> </ul>	<b>Náročné životní situace a jejich vliv na psychiku člověka</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– psychohygiena</li> <li>-psychoterapie</li> </ul>	6
---	--	---

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

<ul style="list-style-type: none"> <li>– vytvoří zásady správného přístupu ke klientovi;</li> <li>– vytvoří zásady správného přístupu ke klientovi v různých věkových obdobích;</li> <li>– vytvoří zásady správného přístupu ke klientovi s tělesným, smyslovým a mentálním handicapem;</li> <li>– popíše vhodný přístup k cizím státním příslušníkům a příslušníkům národnostních menšin;</li> <li>– provede psychologický rozbor chování klienta;</li> </ul>	<p><b>Psychologie v masérské praxi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– společenské chování a jednání</li> <li>– přístup ke klientům různých věkových skupin</li> <li>– přístup ke klientům s handicapem</li> <li>– přístup k cizincům a příslušníkům národnostních menšin</li> <li>– typy klientů a psychologické základy jednání</li> </ul>	10
<ul style="list-style-type: none"> <li>- vytvoří firemní reklamu, inzerát, logo</li> <li>- napíše žádost o zaměstnání;</li> <li>– dokáže řešit modelové situace v souvislosti se žádostí o zaměstnání;</li> <li>– předvede svou image</li> </ul>	<p><b>Psychologie obchodní činnosti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– způsoby propagace</li> <li>– konkurz</li> <li>– jednání na úřadu práce</li> <li>– osobní prezentace</li> </ul>	2
<ul style="list-style-type: none"> <li>– vysvětlí pojem komunikace a její druhy;</li> <li>– popíše schéma komunikačního procesu;</li> <li>– určí podmínky efektivní komunikace;</li> <li>– vymezí druhy neverbální komunikace;</li> <li>– identifikuje významy neverbálních signálů;</li> <li>– vysvětlí vztah mezi verbální a neverbální komunikací;</li> <li>– vysvětlí metodu rozhovoru a uvede zásady úspěšného rozhovoru s klientem;</li> <li>– vysvětlí pojem asertivity, agresivita, pasivita;</li> <li>– uvede chyby při komunikaci a možnosti jejich řešení;</li> <li>– uvede zásady jednání, chování a komunikace při ucházení se o zaměstnání;</li> <li>– vypracuje a prezentuje seminární práci na zadané téma.</li> </ul>	<p><b>2 Profesní komunikace</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– vymezení pojmu sociální komunikace</li> <li>– komunikační proces</li> <li>– základní podmínky efektivní komunikace</li> <li>– základní druhy komunikace</li> <li>– specifické komunikační techniky a dovednosti</li> <li>– neverbální komunikace</li> <li>– verbální komunikace</li> <li>– rozhovor</li> <li>– asertivní komunikace</li> <li>– chyby při rozhovoru a jednání s druhými lidmi</li> <li>– situace související s hledáním zaměstnání</li> </ul>	12

## 6.17 Hygiena a epidemiologie

Kód a název oboru vzdělání: 69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční

Celková hodinová dotace: 2

Platnost od: 1. září 2023

Název předmětu	Ochrana veřejného zdraví				
Ročník	1.	2.	3.	4.	Celkem
Počet hodin týdně	–	–	1	–	1

### 6.17.1 Pojetí vyučovacího předmětu

#### **Obecný cíl předmětu**

Vyučovací Hygiena a epidemiologie je součástí teoretického odborného vzdělávání. Obecným cílem předmětu je zprostředkovat žákům vybrané poznatky z mikrobiologie, imunologie, epidemiologie a hygieny potřebné pro to, aby lépe pochopili příčiny infekčních onemocnění a možnosti obrany proti nim, vliv mikroorganismů na zdraví. Osvojení základních poznatků z mikrobiologie a zásad boje proti nákazám a jejich šíření vytváří předpoklady pro ochranu maséra i klientů při poskytování masérských služeb. Dalším cílem je připravit žáky na práci v prostředí se zvýšenými nároky na dodržování hygienických předpisů a prevenci infekčních onemocnění. Získané znalosti je možné aplikovat v předmětech masáže, rekondice, klinická propedeutika pro maséry a výchova ke zdraví.

#### **Charakteristika učiva**

Předmět ochrana veřejného zdraví je koncipován jako teoretický. Vychází ze vzdělávací z rámce vzdělávacích plánů z oblasti Zdravověda.

První celek vymezuje obsah předmětu, další potom podrobně probírají základy mikrobiologie, imunologie, epidemiologie a hygieny (zejména z oblasti obecné a komunální hygieny a hygieny práce).

#### **Cíle vzdělávání v oblasti citů, postojů, hodnot a preferencí**

Vzdělávání vede k tomu, aby žáci:

- přemýšleli o podmínkách, které ovlivňují správné fungování lidského organismu;
- si v souvislosti se znalostmi o působení mikroorganismů a dalších faktorů zevního prostředí uvědomili možné ohrožení zdraví či dokonce života člověka;
- byli motivováni k dodržování zdravého životního stylu a ochraně životního prostředí;
- uvědomili si důležitost nabytých znalostí z ochrany veřejného zdraví pro svůj další odborný rozvoj v rámci poskytování masérských služeb.

#### **Pojetí výuky**

Předmět se vyučuje ve čtvrtém ročníku. Výuka je koncipována tak, aby si žáci osvojili teoretické znalosti a naučili se je samostatně využívat. Výuka probíhá v rovině teoretické, je doplněna používáním audiovizuální techniky. Výkladové metody jsou doplněny samostatnou a skupinovou prací žáků a prací s odbornou literaturou. Při výuce se používá česká a latinská odborná terminologie.

### **6.17.2 Hodnocení výsledků žáků**

Hodnocení vychází z klasifikačního řádu školy. Při hodnocení výsledků učení se vyučující zaměřuje na hloubku porozumění látce a schopnosti používat odbornou českou i latinskou terminologii. Ke kontrole vědomostí a dovedností slouží písemné testy po probrání určitých tematických celků a průběžné ústní zkoušení. Při celkovém hodnocení žáků se přihlíží k jejich průběžné aktivitě ve vyučování.

### **6.17.3 Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí**

Předmět ochrana veřejného zdraví se podílí zejména na rozvoji následujících klíčových kompetencí:

#### ***Kompetence k učení***

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni efektivně se učit, vyhodnocovat dosažené výsledky a pokrok a reálně si stanovovat potřeby a cíle svého dalšího vzdělávání, tzn. že absolventi by měli:

- *mít pozitivní vztah k učení a vzdělávání;*
- *s porozuměním poslouchat mluvené projevy (např. výklad, přednášku, proslov aj.), pořizovat si poznámky;*
- *využívat ke svému učení různé informační zdroje, včetně zkušeností svých i jiných lidí;*
- *znát možnosti svého dalšího vzdělávání, zejména v oboru a povolání.*

#### ***Kompetence k řešení problémů***

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni samostatně řešit běžné pracovní i mimopracovní problémy, tzn. že absolventi by měli:

- *porozumět zadání úkolu nebo určit jádro problému, získat informace potřebné k řešení problému, navrhnout způsob řešení, popř. varianty řešení, a zdůvodnit jej, vyhodnotit a ověřit správnost zvoleného postupu a dosažené výsledky;*
- *uplatňovat při řešení problémů různé metody myšlení (logické, matematické empirické) a myšlenkové operace;*
- *volit prostředky a způsoby (pomůcky, studijní literaturu, metody a techniky) vhodné pro splnění jednotlivých aktivit, využívat zkušeností a vědomostí nabytých dříve;*
- *spolupracovat při řešení problémů s jinými lidmi (týmové řešení).*

#### ***Komunikativní kompetence***

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni vyjadřovat se v písemné i ústní formě v různých učebních, životních i pracovních situacích, tzn. že absolventi by měli:

- *vyjadřovat se přiměřeně účelu jednání a komunikační situaci v projevech mluvených i psaných a vhodně je prezentovat;*
- *vyjadřovat se a vystupovat v souladu se zásadami kultury projevu a chování.*

#### ***Personální a sociální kompetence***

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli připraveni stanovovat si na základě poznání své osobnosti přiměřené cíle osobního rozvoje v oblasti zájmové i pracovní, pečovat o své zdraví, spolupracovat s ostatními a přispívat k utváření vhodných mezilidských vztahů, tzn. že absolventi by měli:

- *stanovovat si cíle a priority podle svých osobních schopností, zájmové a pracovní orientace a životních podmínek;*
- *mít odpovědný vztah ke svému zdraví, pečovat o svůj fyzický i duševní rozvoj, být si vědomi důsledků nezdravého životního stylu a závislostí;*
- *přijímat a odpovědně plnit svěřené úkoly;*
- *přispívat k vytváření vstřícných mezilidských vztahů a k předcházení osobním konfliktům, nepodléhat předsudkům a stereotypům v přístupu k druhým.*

### **Občanské kompetence a kulturní povědomí**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi uznávali hodnoty a postoje podstatné pro život v demokratické společnosti a dodržovali je, jednali v souladu s udržitelným rozvojem a podporovali hodnoty národní, evropské i světové kultury, tzn. absolventi by měli:

- *chápat význam životního prostředí pro člověka a jednat v duchu udržitelného rozvoje;*
- *uznávat hodnotu života, uvědomovat si odpovědnost za vlastní život a spoluodpovědnost při zabezpečování ochrany života a zdraví ostatních;*

### **Kompetence k pracovnímu uplatnění a podnikatelským aktivitám**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni optimálně využívat svých osobnostních a odborných předpokladů pro úspěšné uplatnění ve světě práce, pro budování a rozvoj své profesní kariéry a s tím související potřebu celoživotního učení, tzn. že absolventi by měli:

- *mít odpovědný postoj k vlastní profesní budoucnosti, a tedy i vzdělávání; uvědomovat si význam celoživotního učení a být připraveni přizpůsobovat se měnícím se pracovním podmínkám;*

### **Kompetence spojené s využíváním IKT prostředků a práce s nimi**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi pracovali s osobním počítačem a jeho základním a aplikačním programovým vybavením, ale i s dalšími prostředky ICT a využívali adekvátní zdroje informací a efektivně pracovali s informacemi, tzn. absolventi by měli:

- *získávat informace z otevřených zdrojů, zejména pak s využitím celosvětové sítě Internet;*

### **Odborné kompetence**

**Vykonávat odborné činnosti při poskytování masérských služeb,** tzn. aby absolventi:

- *sledovali nové předpisy vztahující se k jejich činnosti – zákony, vyhlášky, předpisy, novely stávajících předpisů;*
- *zvyšovali soustavně svou odbornou úroveň studiem odborné literatury a časopisů a návštěvami odborných kurzů, seminářů a předváděcích akcí.*

**Volit a používat přípravky v souladu s technologickými postupy,** tzn. aby absolventi:

- *bezpečně manipulovali s přípravky a volili vhodné podmínky a způsoby jejich uskladnění;*
- *dodržovali správné dávkování přípravků a způsoby bezpečné likvidace po skončení jejich životnosti;*

**Uplatňovat zdravotní hlediska a zásady hygieny při poskytování masérských služeb,** tzn. aby absolventi:

- *udržovali pracoviště čisté, esteticky upravené a účelně zařízené;*
- *důsledně dodržovali zdravotně-hygienické předpisy a zásady osobní a provozní hygieny.*

**Dbát na bezpečnost práce a ochranu zdraví při práci, tzn. aby absolventi:**

- *chápali bezpečnost práce jako nedílnou součást péče o zdraví své i spolupracovníků (i dalších osob vyskytujících se na pracovištích, např. klientů, zákazníků, návštěvníků) i jako součást řízení jakosti a jednu z podmínek získání či udržení certifikátu jakosti podle příslušných norem;*
- *znali a dodržovali základní právní předpisy týkající se bezpečnosti a ochrany zdraví při práci a požární prevence;*
- *osvojili si zásady a návyky bezpečné a zdraví neohrožující pracovní činnosti včetně zásad ochrany zdraví při práci u zařízení se zobrazovacími jednotkami (monitory, displeje apod.), rozpoznali možnost nebezpečí úrazu nebo ohrožení zdraví a byli schopni zajistit odstranění závad a možných rizik;*
- *znali systém péče o zdraví pracujících (včetně preventivní péče, uměli uplatňovat nároky na ochranu zdraví v souvislosti s prací, nároky vzniklé úrazem nebo poškozením zdraví v souvislosti s vykonáváním práce);*

**Usilovat o nejvyšší kvalitu své práce, výrobků nebo služeb, tzn. aby absolventi:**

- *chápali kvalitu jako významný nástroj konkurenceschopnosti a dobrého jména podniku;*
- *dodržovali stanovené normy (standardy) a předpisy související se systémem řízení jakosti zavedeným na pracovišti;*
- *dbali na zabezpečování parametrů (standardů) kvality procesů, výrobků nebo služeb, zohledňovali požadavky klienta (zákazníka, občana).*

**Jednat ekonomicky a v souladu se strategií udržitelného rozvoje, tzn. aby absolventi:**

- *nakládali s materiály, energiemi, odpady, vodou a jinými látkami ekonomicky a s ohledem na životní prostředí.*

#### **6.17.4 Aplikace průřezových témat**

##### ***Občan v demokratické společnosti***

Žáci jsou vedeni k aktivitě, ke snaze pomoci druhým, ke kritickému myšlení, vzájemné spolupráci a dialogu, respektování druhých.

##### ***Člověk a svět práce***

Žáci jsou vedeni k tomu, aby si uvědomili význam celoživotního vzdělávání, které je klíčové pro uplatnitelnost ve světě práce a seznámili se i s možnostmi zabezpečení občana v případě nemoci a tíživých sociálních situacích. Jsou rovněž vedeni k tomu, aby mohli uplatňovat zásady hygieny práce a prevence chorob z povolání při výkonu masérských služeb.

##### ***Člověk a životní prostředí***

Žáci jsou vedeni k tomu, aby chápali možné negativní dopady působení člověka na přírodu, jeho vliv na zastoupení jednotlivých mikroorganismů a životní prostředí a zpětně pak na zdraví člověka, aby byli schopni vytvořit si zdravý životní styl zejména s aspektem na prevenci přenosných a civilizačních chorob.

##### ***Informační a komunikační technologie***

Žáci jsou vedeni k tomu, aby dokázali užívat informační technologie k získávání potřebných informací.

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

---

### 6.17.5 Mezipředmětové vztahy

Předmět ochrana veřejného zdraví předpokládá spolupráci s dalšími předměty:

- *latinský jazyk – žák se v rámci ochrany veřejného zdraví učí latinské terminologii používané ve zdravotnictví;*
- *klinická propedeutika pro maséry – znalosti získané v rámci ochrany veřejného zdraví přispívají k poznání etiologie onemocnění a jejich prevence;*
- *výchova ke zdraví – žák aplikuje získané poznatky na oblast prevence přenosných a civilizačních onemocnění;*
- *somatologie, biologie, chemie – v předmětu ochrana veřejného zdraví žák na získané poznatky navazuje nebo je doplňuje.*

### 6.17.6 Doporučené počty hodin pro jednotlivé tematické celky

Tematický celek	Počet hodin
Úvod do předmětu	1
Mikrobiologie	5
Imunologie	5
Epidemiologie	7
Základy hygieny	12

### 6.17.7 Rozpis učiva a výsledky vzdělávání

#### 3. ročník – 30 hodin

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– vysvětlí význam pojmů mikrobiologie, imunologie, epidemiologie, hygiena, veřejné zdraví;</li><li>– definuje základní vztah mezi hygienou a epidemiologií;</li><li>– vysvětlí a chápe vztahy mezi těmito obory a jejich přínos pro zdravotní péči;</li></ul>	<b>1 Úvod do předmětu</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– vymezení obsahu a funkce předmětu</li><li>– vysvětlení základních pojmů</li></ul>	1
<ul style="list-style-type: none"><li>– klasifikuje a charakterizuje mikroorganismy;</li><li>– vyjmenuje mikroorganismy nejčastěji způsobující onemocnění;</li><li>– vysvětlí propojení mikroorganismů s živočichy a rostlinami;</li><li>– uvede příklady diagnostiky nakažlivých chorob;</li><li>– vysvětlí účinek antibiotik a chemoterapeutik;</li><li>– vysvětlí a popíše příčiny důsledky rezistence mikroorganismů;</li></ul>	<b>2 Mikrobiologie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– morfologie a fyziologie mikroorganismů</li><li>– mikrobiální osídlení člověka</li><li>– patogenita a virulence</li><li>– možnosti diagnostiky nakažlivých chorob</li><li>– účinek antibiotik a chemoterapeutik</li><li>– rezistence mikroorganismů</li></ul>	5



**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

– používá základní odbornou terminologii a rozumí jí;		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– definuje pojem imunita a popíše fungování imunitních mechanismů;</li> <li>– objasní rozdíl mezi specifickou a nespecifickou imunitou;</li> <li>– vysvětlí důležitost imunitního systému pro člověka;</li> <li>– uvede příklady reakce organismu na cizorodou látku;</li> <li>– charakterizuje přínos imunologie jako vědní disciplíny pro péči o zdraví dětí a dospělých;</li> </ul>	<b>3 Imunologie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– pojem infekce, imunita</li> <li>– podstata imunitních mechanismů</li> <li>– specifická a nespecifická imunita</li> <li>– imunologické vyšetřovací metody</li> <li>– patologie imunity</li> <li>– imunomodulace</li> <li>– současný rozvoj oboru, jeho přínos pro ostatní lékařské obory a pro zdravotnickou praxi</li> </ul>	5
<ul style="list-style-type: none"> <li>– vysvětlí rozdíl mezi infekční a neinfekční nemocí;</li> <li>– popíše proces šíření nákazy;</li> <li>– popíše zásady a základní prostředky prevence infekčních onemocnění a epidemií;</li> <li>– orientuje se v základních protiepidemických opatřeních;</li> <li>– dodržuje zásady v oblasti dezinfekce a sterilizace;</li> <li>– objasní podstatu očkování;</li> <li>– zařadí infekční onemocnění podle původu nákazy a způsobu přenosu;</li> <li>– vyjmenuje projevy nákaz a důsledky jejich šíření;</li> <li>– charakterizuje epidemiologickou situaci v ČR;</li> <li>– vyjadřuje se věcně a terminologicky správně, aktivně vyhledává a pracuje s informacemi;</li> </ul>	<b>4 Epidemiologie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– infekční proces a onemocnění</li> <li>– prevence infekčního onemocnění</li> <li>– dezinfekce a sterilizace</li> <li>– protiepidemická opatření</li> <li>– očkování, očkovací látky a techniky</li> <li>– přehled infekčních chorob podle původu nákazy a cesty přenosu</li> <li>– vybrané etnicky specifické nákazy a infekční onemocnění</li> <li>– epidemiologická situace v ČR ve srovnání s jinými zeměmi</li> <li>– nozokomiální nákazy</li> </ul>	7
<ul style="list-style-type: none"> <li>– popíše činnost orgánů hygienické služby;</li> <li>– definuje základní vztah mezi hygienou a epidemiologií;</li> <li>– objasní pojmy všeobecná a komunální hygiena, hygiena výživy, hygiena dětí a dorostu a hygiena práce;</li> <li>– vysvětlí význam dodržování zásad osobní a provozní hygieny v masérských službách;</li> <li>– uvede nejdůležitější fyzikální, chemické a biologické faktory působící na zdraví člověka;</li> </ul>	<b>5 Základy hygieny</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– charakteristika oboru</li> <li>– úloha hygieny v primární péči</li> <li>– orgány hygienické služby (ochrany veřejného zdraví) a jejich úkoly</li> <li>– předmět a úkoly komunální hygieny, vliv kvality složek životního prostředí na člověka, způsoby a prostředky prevence</li> <li>– fyzikální, chemické a biologické faktory působící na zdraví člověka</li> <li>– hygiena výživy, vliv výživy na zdraví a prevenci onemocnění</li> </ul>	12

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

---

<ul style="list-style-type: none"><li>– charakterizuje hlavní současné směry ve výživě a stravování;</li><li>– vyjmenuje zásady prevence nozokomiálních nákaz;</li><li>– uvede opatření k odstraňování nepříznivých vlivů pracovního prostředí;</li><li>– vysvětlí, jak předcházet chorobám z povolání u masérů;</li><li>– dodržuje zásady BOZP;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– hygiena a bezpečnost práce v masérských službách</li><li>– význam dodržování zásad osobní a pracovní hygieny v zařízeních poskytujících masérské služby, zdravotnických i nezdravotnických</li><li>– prevence nozokomiálních nákaz</li><li>– riziková pracoviště, ochrana pracovníků proti infekcím včetně zdravotních rizik souvisejících s výkonem povolání, povinnosti zaměstnavatele a zaměstnance, předpisy BOZP pro zdravotnické pracovníky</li></ul>	
--	---	--

## 6.18 První pomoc

Kód a název oboru vzdělání: 69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční

Celková hodinová dotace: 1

Platnost od: 1. září 2022

Název předmětu	První pomoc				
Ročník	1.	2.	3.	4.	Celkem
Počet hodin týdně	-	–	-	1(1)	1(1)

### 6.18.1 Pojetí vyučovacího předmětu

#### *Obecný cíl předmětu*

Cíl předmětu vyplývá z povinnosti občanů umět poskytnout předlékařskou první pomoc a racionálně jednat v situacích osobního a veřejného ohrožení.

Cílem předmětu je žáky seznámit s pojetím první pomoci a fungováním jednotného záchraného systému. Žáci budou vedeni k osvojení vědomostí a zvládnutí dovedností potřebných k poskytování předlékařské první pomoci a k osvojení zásad bezpečného chování v situacích obecného ohrožení.

#### *Charakteristika učiva*

Učivo předmětu vychází z oblasti RVP Vzdělávání pro zdraví. Žáci se seznámí se zásadami jednání v situacích osobního ohrožení a za mimořádných událostí. Naučí se postupy při poskytování předlékařské první pomoci s použitím standardních i improvizovaných pomůcek. Žáci jsou při výuce vedeni k dodržování zásad bezpečnosti při poskytování první pomoci. Osvojí si etické aspekty první pomoci.

#### *Cíle vzdělávání v oblasti citů, postojů hodnot a preferencí*

Výuka První pomoci směřuje k tomu, aby žáci:

- *jednali odpovědně a přijímali odpovědnost za svá rozhodnutí a jednání v souladu s morálními principy;*
- *respektovali práva člověka, život v multikulturní společnosti a změny v bio–psycho–sociální oblasti nemocného;*
- *byli schopni empatického a evaluačního přístupu;*
- *racionálně jednali v situacích osobního a veřejného ohrožení.*

#### *Pojetí výuky*

Předmět První pomoc je pojat jako teoreticko-praktický. Při cvičeních se třída dělí na skupiny. Ošetřování jednotlivých poranění je procvičováno v modelových situacích u dětí i dospělých. Výklad je doplněn výukovými filmy. Součástí výuky jsou odborné exkurze.

### 6.18.2 Hodnocení výsledků žáků

Hodnocení vychází z klasifikačního řádu.

Ke kontrole vědomostí a dovedností slouží testy z tematického celku, praktické a ústní zkoušení. Při ústním zkoušení musí žák prokázat dovednost samostatně a odborně se vyjadřovat a současně využívat znalosti ze somatologie.

Při celkovém hodnocení žáků se přihlíží i k jejich průběžné aktivitě ve vyučování a domácí přípravě s využíváním informačních zdrojů z odborné literatury a internetu.

### **6.18.3 Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí**

#### ***Kompetence k učení***

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni efektivně se učit, vyhodnocovat dosažené výsledky a pokrok a reálně si stanovovat potřeby a cíle svého dalšího vzdělávání, tzn. že absolventi by měli:

- *mít pozitivní vztah k učení a vzdělávání;*
- *využívat ke svému učení různé informační zdroje, včetně zkušeností svých i jiných lidí;*
- *sledovat a hodnotit pokrok při dosahování cílů svého učení, přijímat hodnocení výsledků svého učení od jiných lidí;*
- *znát možnosti svého dalšího vzdělávání, zejména v oboru a povolání.*

#### ***Kompetence k řešení problémů***

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni samostatně řešit běžné pracovní i mimopracovní problémy, tzn. že absolventi by měli:

- *porozumět zadání úkolu nebo určit jádro problému, získat informace potřebné k řešení problému, navrhnout způsob řešení, popř. varianty řešení, a zdůvodnit jej, vyhodnotit a ověřit správnost zvoleného postupu a dosažené výsledky;*
- *uplatňovat při řešení problémů různé metody myšlení (logické, matematické, empirické) a myšlenkové operace;*
- *volit prostředky a způsoby (pomůcky, studijní literaturu, metody a techniky) vhodné pro splnění jednotlivých aktivit, využívat zkušeností a vědomostí nabytých dříve;*
- *spolupracovat při řešení problémů s jinými lidmi (týmové řešení).*

#### ***Komunikativní kompetence***

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni vyjadřovat se v písemné i ústní formě v různých učebních, životních i pracovních situacích, tzn. že absolventi by měli:

- *vyjadřovat se přiměřeně účelu jednání a komunikační situaci v projevech mluvených i psaných a vhodně se prezentovat;*
- *formulovat své myšlenky srozumitelně a souvisle, v písemné podobě přehledně a jazykově správně;*
- *účastnit se aktivně diskusí, formulovat a obhajovat své názory a postoje;*
- *dodržovat jazykové a stylistické normy i odbornou terminologii;*
- *vyjadřovat se a vystupovat v souladu se zásadami kultury projevu a chování;*

#### ***Personální a sociální kompetence***

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli připraveni stanovovat si na základě poznání své osobnosti přiměřené cíle osobního rozvoje v oblasti zájmové i pracovní pečovat o své zdraví, spolupracovat s ostatními a přispívat k utváření vhodných mezilidských vztahů, tzn. že absolventi by měli:

## **Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

---

- *posuzovat reálně své fyzické a duševní možnosti, odhadovat důsledky svého jednání a chování v různých situacích;*
- *stanovovat si cíle a priority podle svých osobních schopností, zájmové a pracovní orientace a životních podmínek;*
- *reagovat adekvátně na hodnocení svého vystupování a způsobu jednání ze strany jiných lidí, přijímat radu i kritiku;*
- *ověřovat si získané poznatky, kriticky zvažovat názory, postoje a jednání jiných lidí;*
- *pracovat v týmu a podílet se na realizaci společných pracovních a jiných činností;*
- *přijímat a odpovědně plnit svěřené úkoly;*
- *podněcovat práci týmu vlastními návrhy na zlepšení práce a řešení úkolů, nezaujatě zvažovat návrhy druhých;*
- *přispívat k vytváření vstřícných mezilidských vztahů a k předcházení osobním konfliktům, nepodléhat předsudkům a stereotypům v přístupu k druhým.*

### **Občanské kompetence a kulturní povědomí**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi uznávali hodnoty a postoje podstatné pro život v demokratické společnosti a dodržovali je, jednali v souladu s udržitelným rozvojem a podporovali hodnoty národní, evropské i světové kultury, tzn. že absolventi by měli:

- *jednat odpovědně, samostatně a iniciativně nejen ve vlastním zájmu, ale i ve veřejném zájmu;*
- *dodržovat zákony, respektovat práva a osobnost druhých lidí (popř. jejich kulturní specifika), vystupovat proti nesnášenlivosti, xenofobii a diskriminaci;*
- *jednat v souladu s morálními principy a zásadami společenského chování, přispívat k uplatňování hodnot demokracie;*
- *uvědomovat si – v rámci plurality a multikulturního soužití – vlastní kulturní, národní a osobnostní identitu, přistupovat s aktivní tolerancí k identitě druhých;*
- *uznávat hodnotu života, uvědomovat si odpovědnost za vlastní život a spoluodpovědnost při zabezpečování ochrany života a zdraví ostatních;*

### **Kompetence k pracovnímu uplatnění a podnikatelským aktivitám**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni optimálně využívat svých osobnostních a odborných předpokladů pro úspěšné uplatnění ve světě práce, pro budování a rozvoj své profesní kariéry a s tím související potřebu celoživotního učení, tzn. že absolventi by měli:

- *mít odpovědný postoj k vlastní profesní budoucnosti, a tedy i vzdělávání; uvědomovat si význam celoživotního učení a být připraveni přizpůsobovat se měnícím se pracovním podmínkám;*

### **Kompetence využívat prostředky informačních a komunikačních technologií a pracovat s informacemi**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi pracovali s osobním počítačem a jeho základním a aplikačním programovým vybavením, ale i s dalšími prostředky ICT a využívali adekvátní zdroje informací a efektivně pracovali s informacemi, tzn. absolventi by měli:

- *pracovat s informacemi z různých zdrojů nesenými na různých médiích (tištěných, elektronických, audiovizuálních), a to i s využitím prostředků informačních a komunikačních technologií;*

### ***Odborné kompetence***

**Dbát na bezpečnost práce a ochranu zdraví při práci**, tzn. aby absolventi:

- *byli vybaveni vědomostmi o zásadách poskytování první pomoci při náhlém onemocnění nebo úrazu a dokázali první pomoc sami poskytnout.*

**Jednat ekonomicky a v souladu se strategií udržitelného rozvoje**, tzn. aby absolventi:

- *znali význam, účel a užitečnost vykonávané práce, její finanční, popř. společenské ohodnocení;*
- *zvažovali při plánování a posuzování určité činnosti (v pracovním procesu i v běžném životě) možné náklady, výnosy a zisk, vliv na životní prostředí, sociální dopady;*
- *nakládali s materiály, energiemi, odpady, vodou a jinými látkami ekonomicky.*

### **6.18.4 Aplikace průřezových témat**

#### ***Občan v demokratické společnosti***

Žáci jsou vedeni k aktivitě, ke snaze pomoci druhým; umí přistupovat k identitě druhých lidí (multikulturní soužití) a učí se respektovat práva a osobnost druhých.

#### ***Člověk a životní prostředí***

Žáci v předmětu První pomoc dbají na ochranu a bezpečnost zdraví při práci. Zabývají se vztahem mezi životním prostředím, životním stylem a zdravím jedincem i společností.

#### ***Člověk a svět práce***

Výuka První pomoci vede žáky k získání znalostí a kompetencí, které mu pomohou optimálně využít osobnostních a odborných předpokladů pro úspěšné uplatnění na trhu práce a pro budování profesní kariéry.

### **6.18.5 Mezipředmětové vazby**

Předmět První pomoci předpokládá spolupráci s dalšími předměty:

- *somatologie – odborná terminologie*
- *chemie – chemické sloučeniny, deriváty*
- *občanská nauka – etika – mravnost, morálka a svědomí, vztah k člověku a ke společnosti*

### **6.18.6 Doporučené počty hodin pro jednotlivé tematické celky**

<b>Tematický celek</b>	<b>Počet hodin</b>
Úvod do předmětu	3
Základní obvazové techniky	3
Polohování a transport zraněných	2
Stavy ohrožující život	8
Rány	2
Poranění kostí a kloubů	3
Poranění důležitých tělesných oblastí	2
Akutní stavy vyvolané fyzikálními a chemickými příčinami	2
Specifická poranění	1
Akutní stavy v gynekologii a porodnictví	1

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

Akutní otravy	1
Ochrana při mimořádných událostech	2

### 6.18.7 Rozpis učiva a výsledků vzdělávání

#### 3. ročník – 30 hodin

Výsledky vzdělání	Učivo	Počet hodin
<b>Žák:</b> – definuje základní pojmy – popíše své postavení a povinnosti v záchranném řetězci; – vyjmenuje složky IZS a linky tísňového volání; – popíše základní vybavení domácí lékárny a autolékárny; – ví, kde se nachází školní lékárna; – uvede pravidla třídění raněných; – charakterizuje postup vyšetření zraněných;	<b>1 Úvod do předmětu</b> – definice základních pojmů – význam první pomoci – integrovaný záchranný systém – vybavení lékárny v domácnost a na pracovišti, autolekárna – jednotný postup při poskytování první pomoci – orientace na místě nehody, posouzení závažnosti situace, třídění raněných,	3
– určí jednotlivé druhy obvazového materiálu; – zvládá přiložit různé typy obvazů; – vysvětlí rizika spojená s nesprávným přiložením obvazu	<b>2 Obvazový materiál, obvazová technika</b> – druhy obvazového materiálu – obvazová technika – zhotovování obvazů šátkových, prakových, náplastových, obinadlových a obvazů z pružných úpletů	3
– vyjmenuje pravidla pro vyprošťování a přenášení postižených; – vyjmenuje základní polohy pro vyšetření, ošetření, transport při jednotlivých druzích poranění – dokáže uložit zraněného do správné polohy pro vyšetření, ošetření, transport	<b>3 Polohování a transport zraněných</b> – základní pravidla a způsoby vyprošťování zraněných, manipulace s raněným – základní polohy při ošetřování raněných	2
– vysvětlí základní pojmy; – vyjmenuje příčiny stavů ohrožujících život – vyjmenuje pomůcky pro rozšířenou resuscitaci, – definuje pojmy spojené s rozšířenou resuscitací,	<b>4 Stavy ohrožující život</b> <b>Bezvědomí, kolaps, křečové stavy</b> – definice, příčiny bezvědomí – vyšetření stavu vědomí – ošetření zraněného – první pomoc při kolapsu a. křečových stavech	8

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

<ul style="list-style-type: none"> <li>– popíše příčiny šoku;</li> <li>– vysvětlí nebezpečí rozvoje šokového stavu;</li> <li>– pojmenuje příznaky šoku;</li> <li>– vyjmenuje vhodná protišoková opatření</li> <li>– rozliší typy krvácení;</li> <li>– vysvětlí nebezpečí velké ztráty krve pro člověka;</li> <li>– poskytne první pomoc při bezvědomí, kolapsu a křečových stavech;</li> <li>– provede KPR u dětí i dospělých;</li> <li>– provede ošetření jednotlivých typů krvácení;</li> <li>- ošetří postiženého v šoku</li> </ul>	<p><b>Neodkladná resuscitace</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– etické aspekty neodkladné resuscitace</li> <li>– příčiny zástavy dýchání a srdeční činnosti, dělení resuscitace</li> <li>– vyšetření a ošetření postiženého, abeceda resuscitace</li> <li>– poruchy průchodnosti dých. cest,</li> <li>– zajištění umělé plicní ventilace</li> <li>– srdeční masáž</li> <li>– rozšířená resuscitace – způsoby, pomůcky</li> </ul> <p><b>Šok</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– druhy</li> <li>– příčiny a příznaky šoku</li> <li>– preventivní protišoková opatření</li> <li>– první pomoc u šokových stavů</li> </ul> <p><b>Krvácení</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– druhy krvácení</li> <li>– první pomoc při krvácení všech typů</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– rozliší a popíše jednotlivé druhy ran;</li> <li>– provede ošetření podle druhu rány;</li> </ul>	<p><b>5 Rány</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– druhy ran:</li> <li>– dělení ran</li> <li>– cizí těleso v ráně</li> <li>– poranění zvířaty, bodnutí hmyzem</li> <li>– zásady ošetřování jednotlivých typů ran</li> </ul>	2
<ul style="list-style-type: none"> <li>– popíše příznaky a komplikace poranění kostí a kloubů a jejich ošetření;</li> <li>– vysvětlí rizika spojená s nevhodným způsobem ošetření;</li> <li>– vybere vhodné prostředky k ošetření;</li> <li>– provede ošetření dle druhu poranění;</li> <li>– vysvětlí rizika spojená s nevhodným způsobem ošetření;</li> </ul>	<p><b>6 Poranění kostí a kloubů</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– rozdělení podle charakteru poranění (zlomeniny, vymknutí, podvrtnutí)</li> <li>– příčiny poranění</li> <li>– rozdělení zlomenin</li> <li>– ošetření vymknutí, podvrtnutí, zlomeniny</li> </ul>	3
<ul style="list-style-type: none"> <li>– popíše nejčastější příčiny, příznaky a komplikace spojené s poraněním hlavy a CNS;</li> <li>– vysvětlí význam ochrany hlavy a CNS v různých situacích;</li> </ul>	<p><b>7 Poranění důležitých tělesných oblastí</b></p> <p><b>Poranění hlavy a CNS</b></p> <p><b>Poranění páteře a míchy</b></p> <p><b>Poranění hrudníku</b></p> <p><b>Poranění břicha a pánve</b></p> <p><b>Tlaková poranění</b></p>	2



**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

<ul style="list-style-type: none"> <li>– popíše nejčastější příčiny, příznaky a komplikace spojené s poraněním páteře a míchy;</li> <li>– určí postup při poskytování první pomoci u těchto poranění a komplikace spojené s nevhodným postupem při ošetřování;</li> <li>– vysvětlí význam prevence těchto úrazů;</li> <li>– popíše nejčastější příčiny, druhy a příznaky poranění hrudníku;</li> <li>– vysvětlí rizika spojená s nevhodným postupem poskytnutí první pomoci</li> <li>– objasní příčiny a příznaky poranění břicha a pánve;</li> <li>– vysvětlí komplikace spojené s poraněním břicha a pánve;</li> <li>– objasní pojmy – Crush syndrom, Blast syndrom, polytrauma;</li> <li>– popíše postupy ošetření u Crush syndromu, Blast syndromu, polytraumatu;</li> <li>– vybere vhodné prostředky pro poskytnutí první pomoci;</li> <li>– provede ošetření dle druhu poranění;</li> </ul>	<p><b>Polytrauma</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– mechanismy vzniku poranění</li> <li>– rozdělení poranění</li> <li>– příznaky, nejčastější komplikace</li> <li>– zásady poskytování první pomoci při poranění</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– rozliší druh, stupeň a závažnost poranění;</li> <li>– popíše komplikace spojené s jednotlivými druhy poranění;</li> <li>– vysvětlí význam dodržování zásad BOZP při poskytování první pomoci;</li> <li>– vybere vhodné prostředky pro poskytnutí první pomoci</li> <li>– provede ošetření jednotlivých úrazů a postižení;</li> </ul>	<p><b>8 Akutní stavy vyvolané fyzikálními a chemickými příčinami</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– popáleniny, úpal, úžeh, opařeniny, poleptání, podchlazení, omrzliny, sněžná slepota, úrazy elektrickým proudem, zasažení bleskem</li> <li>– příznaky a stanovení rozsahu poškození</li> <li>– první pomoc</li> <li>– bezpečnost a ochrana zdraví při poskytování první pomoci při úrazu elektrickým proudem a zasažení bleskem</li> </ul>	2
<ul style="list-style-type: none"> <li>– popíše postupy ošetřování jednotlivých úrazů a postižení;</li> <li>– vybere správný postup ošetřování a provede první pomoc;</li> <li>– provede ošetření jednotlivých úrazů a postižení;</li> <li>– vybere správný postup ošetřování a provede první pomoc;</li> </ul>	<p><b>9 Specifická poranění</b></p> <p><b>Tonutí</b></p> <p><b>Oběšení</b></p> <p><b>Uštknutí hadem</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– klinické projevy jednotlivých poranění</li> <li>– zásady poskytování první pomoci</li> <li>– částečná nebo úplná amputace končetin a prstů</li> </ul>	1

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

<ul style="list-style-type: none"> <li>– objasní příznaky a komplikace při akutních stavech v těhotenství a v gynekologii;</li> <li>– vysvětlí vhodné prostředky pro ošetření rodičky a novorozence;</li> </ul>	<p><b>10 Akutní stavy v gynekologii a porodnictví</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– krvácení</li> <li>– neočekávaný nebo překotný porod</li> <li>– ošetření novorozence</li> </ul>	1
<ul style="list-style-type: none"> <li>– podle příznaků dokáže rozlišit běžné druhy otrav;</li> <li>– dokáže zvolit vhodný postup poskytování první pomoci u postižených při vědomí i v bezvědomí;</li> <li>– uvědomuje si nebezpečí návykových látek;</li> <li>– vysvětlí význam prevence akutních otrav;</li> </ul>	<p><b>11 Akutní otravy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– nejčastější druhy otrav</li> <li>– první pomoc při akutních otravách</li> </ul>	1
<ul style="list-style-type: none"> <li>– vysvětlí obecné zásady pro případ ohrožení;</li> <li>– rozliší varovné signály;</li> <li>– objasní, jak se chovat při vyhlášení evakuace;</li> <li>– popíše vybavení pohotovostního zavazadla;</li> <li>– umí používat improvizované prostředky individuální ochrany osob;</li> <li>– uvědomuje si rizika spojená s mimořádnými událostmi.</li> </ul>	<p><b>12 Ochrana při mimořádných událostech</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– chování při vzniku mimořádné události</li> <li>– tísňové volání a varování</li> <li>– evakuace, evakuační zavazadlo</li> <li>– povodeň, ochrana majetku při povodních a po povodních</li> <li>– požár a zásady opuštění budovy při požáru</li> <li>– teroristické akce</li> </ul>	2

## 6.19 Výchova ke zdraví

Kód a název oboru vzdělání: 69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční

Celková hodinová dotace: 2

Platnost od: 1. září 2023

Název předmětu	Výchova ke zdraví				
Ročník	1.	2.	3.	4.	Celkem
Počet hodin týdně	–	–	2(1)	–	2(1)

### 6.19.1 Pojetí vyučovacího předmětu

#### *Obecný cíl předmětu*

Obecným cílem předmětu je zprostředkovat žákům znalosti základních pojmů souvisejících s poznatky z oblasti prevence nemocí, zdravého životního stylu. Výchova ke zdraví má také za cíl, aby žák pochopil význam zdraví pro jednotlivce a společnost a uměl posoudit důležitost programů na podporu zdraví.

#### *Charakteristika učiva*

Předmět Výchova ke zdraví vychází z obsahových okruhů RVP Péče o zdraví a Zdravověda. Klade si za cíl vybavit žáky znalostmi a dovednostmi potřebnými k preventivní a aktivní péči o zdraví své i druhých, a tak rozvinout a podpořit chování a postoje ke zdravému způsobu života a celoživotní odpovědnosti za zdraví. Vede žáky k tomu, aby znali potřeby těla v jeho biopsychosociální jednotě a rozuměli tomu, jak působí výživa, životní prostředí, dodržování hygieny, pohybové aktivity, pozitivní emoce, překonávání negativních emocí a stavů, jednostranné činnosti, mezilidské vztahy a jiné vlivy na zdraví. Důraz se klade na výchovu proti závislostem (na alkoholu, tabákových výrobcích, drogách, hracích automatech, počítačových hrách aj.), proti médii vnucovanému ideálu tělesné krásy mladých lidí a na výchovu k odpovědnému přístupu k sexu. Obsahový okruh žákům dále poskytuje znalosti z oblasti výživy. Objasní princip přijímání potravy a jejího energetického zpracování, seznámí žáky s důležitými složkami jednotlivých živin, s jejich hodnotami a s významem různých složek potravy pro lidský organismus. Je koncipován tak, aby se žáci naučili diferencovat stravování vzhledem k různým potřebám klientů pro jejich celkovou kondici, jsou vedeni k přemýšlení nad stravovacími návyky a ke snahám změnit nesprávné stravovací návyky.

#### *Cíle vzdělávání v oblasti citů, postojů, hodnot a preferencí*

Výuka VKZ směřuje k tomu, aby žáci:

- měli vhodnou míru sebevědomí a byli schopni přiměřeného sebehodnocení;
- tvořili si vlastní úsudek;
- respektovali osobnost nemocného člověka;
- respektovali práva člověka;
- jednali v souladu s morálními principy;
- jednali odpovědně a měli odpovědnost za svá rozhodnutí a jednání;
- respektovali život v multikulturní společnosti.

### **Pojetí výuky**

Předmět Výchova ke zdraví je teoreticko-praktický předmět. Výuka je realizována výkladem a diskusí. Pro praktickou výuku jsou některá témata řešena formou práce ve skupinách či besedami. Předmět poskytuje vhodné podmínky pro projektové vyučování a využití jiných aktivizačních metod. Při výuce je využito vhodných didaktických pomůcek.

### **6.19.2 Hodnocení výsledků žáků**

Žáci jsou hodnoceni v souvislosti s platným klasifikačním řádem školy, ve kterém je kladen důraz na teoretické vědomosti a dovednosti pracovat se získanými informacemi, komunikačními dovednostmi a aktivitou ve vyučovacích hodinách. Hodnocení je ústní a různé formy písemného zkoušení, hodnotí se také prezentace a projekty na zadaná témata. Slovní hodnocení, sebehodnocení a kolektivní hodnocení se zařazuje při práci v týmu a při řízené diskusi.

### **6.19.3 Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí**

#### **Kompetence k učení**

Vzdělání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni efektivně se učit, vyhodnocovat dosažené výsledky a pokrok a reálně si stanovovat potřeby a cíle svého dalšího vzdělávání, tzn. že absolventi by měli:

- *mít pozitivní vztah k učení a vzdělávání;*
- *s porozuměním poslouchat mluvené projevy (např. výklad, přednášku, proslov aj.), pořizovat si poznámky;*
- *využívat ke svému učení různé informační zdroje, včetně zkušeností svých i jiných lidí.*

#### **Kompetence k řešení problémů**

Vzdělání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni samostatně řešit běžné pracovní i mimo-pracovní problémy, tzn. že absolventi by měli:

- *porozumět zadání úkolu nebo určit jádro problému, získat informace potřebné k řešení problému, navrhnout způsob řešení, popř. varianty řešení, a zdůvodnit jej, vyhodnotit a ověřit správnost zvoleného postupu a dosažené výsledky;*
- *uplatňovat při řešení problémů různé metody myšlení (logické, matematické, empirické) a myšlenkové operace.*

#### **Komunikativní kompetence**

Vzdělání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni vyjadřovat se v písemné i ústní formě v různých učebnicích, životních i pracovních situacích, tzn. že absolventi by měli:

- *vyjadřovat se přiměřeně účelu jednání a komunikační situaci v projevech mluvených a psaných a vhodně se prezentovat;*
- *vyjadřovat se a vystupovat v souladu se zásadami kultury projevu a chování.*

#### **Personální a sociální kompetence**

Vzdělání směřuje k tomu, aby absolventi byli připraveni stanovovat si na základě poznání své osobnosti přiměřené cíle osobního rozvoje v oblasti zájmové i pracovní, pečovat o své zdraví, spolupracovat s ostatními a přispívat k utváření vhodných mezilidských vztahů, tzn. že absolventi by měli:

- *přijímat a odpovědně plnit svěřené úkoly.*

### ***Občanské kompetence a kulturní povědomí***

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi uznávali hodnoty a postoje podstatné pro život v demokratické společnosti a dodržovali je, jednali v souladu s udržitelným rozvojem a podporovali hodnoty národní, evropské i světové kultury, tzn. že absolventi by měli:

- *chápat význam životního prostředí pro člověka a jednat v duchu udržitelného rozvoje;*
- *uznávat hodnotu života, uvědomovat si odpovědnost za vlastní život a spoluodpovědnost při zabezpečování ochrany života a zdraví ostatních.*

### ***Kompetence využívat prostředky informačních a komunikačních technologií a pracovat s informacemi***

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi pracovali s osobním počítačem a jeho základním a aplikačním programovým vybavením, ale i s dalšími prostředky ICT a využívali adekvátní zdroje informací a efektivně pracovali s informacemi, tzn. absolventi by měli:

- *získávat informace z otevřených zdrojů, zejména pak s využitím celosvětové sítě Internet;*
- *pracovat s informacemi z různých zdrojů nesenými na různých médiích (tištěných, elektronických, audiovizuálních), a to i s využitím prostředků informačních a komunikačních technologií.*

### ***Odborné kompetence***

**Jednat s klienty, spolupracovníky a obchodními partnery**, tzn. aby absolventi:

- *uměli se vyrovnat se stresovými situacemi, regulovali své chování, aby nedocházelo ke konfliktům a napětí mezi lidmi, pečovali o své duševní zdraví;*

**Dbát na bezpečnost práce a ochranu zdraví při práci**, tzn. aby absolventi:

- *chápali bezpečnost práce jako nedílnou součást péče o zdraví své i spolupracovníků (i dalších osob vyskytujících se na pracovištích, např. klientů, zákazníků, návštěvníků) i jako součást řízení jakosti a jednu z podmínek získání či udržení certifikátu jakosti podle příslušných norem;*

**Jednat ekonomicky a v souladu se strategií udržitelného rozvoje**, tzn. aby absolventi:

- *nakládali s materiály, energiemi, odpady, vodou a jinými látkami ekonomicky a s ohledem na životní prostředí.*

## **6.19.4 Aplikace průřezových témat**

### ***Občan v demokratické společnosti***

Žáci jsou vedeni k tomu, aby, měli zdravé sebevědomí, sebehodnocení a sebeúctu, dokázali jednat s lidmi a diskutovat o citlivých a kontroverzních otázkách a hledat kompromisní řešení, byli ochotni angažovat se pro své i veřejné zájmy, byli připraveni klást si existenční otázky a hledat na ně odpovědi a řešení, byli schopni odolávat myšlenkové manipulaci, vážili si materiálních a duchovních hodnot, dobrého životního prostředí a snažili se jej zachovat i pro budoucí generace.

### ***Člověk a životní prostředí***

Žáci jsou vedeni k tomu, aby chápali postavení člověka v přírodě a vliv prostředí na zdraví jednotlivce a skupiny, pochopili souvislosti mezi různými jevy v prostředí a lidskými aktivitami, získali přehled o způsobech ochrany přírody, samostatně a aktivně poznávali okolní prostředí, pochopili vlastní odpovědnost za své jednání, osvojili si základní principy šetrného a

# **Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

odpovědného přístupu k životnímu prostředí v osobním a profesním jednání, osvojili si zásady zdravého životního stylu.

## ***Člověk a svět práce***

Žáci jsou vedeni k tomu, aby si osvojili míru odpovědnosti za své zdraví, vlastní život, vzdělání a sebevzdělávání, posuzovali informace o profesních možnostech a uměli se v nich orientovat, vyhledávali informace o dalším možném vzdělávání a uměli je posuzovat z hlediska svých předpokladů a profesních cílů.

## ***Informační a komunikační technologie***

Žáci jsou připravováni k tomu, aby, byli schopni pracovat s informační a komunikační technologií, byli schopni efektivně využívat této technologie v osobním i pracovním životě.

### **6.19.5 Mezipředmětové vztahy**

Předmět výchova ke zdraví předpokládá spolupráci s těmito klinická propedeutika pro maséra, občanská nauka, biologie, informační a komunikační technologie, somatologie, psychologie a péče o klienta, ochrana veřejného zdraví a první pomoc.

### **6.19.6 Doporučené počty hodin pro jednotlivé tematické celky**

<b>Tematický celek</b>	<b>Počet hodin</b>
Péče o zdraví a zdravý způsob života	30
Výživa	30

### **6.19.7 Rozpis učiva a výsledky vzdělávání**

#### ***3. ročník – 30 hodin***

<b>Výsledky vzdělávání</b>	<b>Učivo</b>	<b>Počet hodin</b>
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- uplatňuje ve svém jednání základní znalosti o stavbě a funkci lidského organismu jako celku;</li><li>- definuje pojem zdraví a nemoc;</li><li>- vysvětlí holistické pojetí zdraví;</li><li>- popíše, jak faktory životního prostředí ovlivňují jeho zdraví;</li><li>- objasní význam zdraví pro jednotlivce a společnost;</li><li>- zhodnotí zdraví v žebříčku svých životních hodnot;</li><li>- popíše, jednotlivé determinanty zdraví a jejich vliv z pohledu jedince a společnosti;</li></ul>	<b>1 Péče o zdraví</b> Zdraví <ul style="list-style-type: none"><li>- činitelé ovlivňující zdraví: životní prostředí, životní styl, pohybové aktivity,</li><li>- výživa a stravovací návyky, rizikové chování aj.</li><li>- duševní zdraví a rozvoj osobnosti; sociální dovednosti; rizikové faktory poškozující zdraví</li><li>- odpovědnost za zdraví své i druhých; péče o veřejné zdraví v ČR, zabezpečení v nemoci; práva a povinnosti v případě nemoci nebo úrazu</li><li>- partnerské vztahy; lidská sexualita</li><li>- prevence úrazů a nemocí</li></ul>	15

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

<ul style="list-style-type: none"> <li>- zdůvodní význam zdravého životního stylu;</li> <li>- uvede poruchy výživy;</li> <li>- popíše vliv nedostatečné aktivity;</li> <li>- dovede posoudit psychické, estetické a sociální účinky pohybových činností;</li> <li>- zná nebezpečí dopingu při pohybové aktivitě</li> <li>- popíše vliv fyzického a psychického zatížení na lidský organismus a význam duševní hygieny;</li> <li>- orientuje se v jednotlivých složkách duševní hygieny a umí je prakticky využít;</li> <li>- dovede uplatňovat naučené modelové situace k řešení stresových a konfliktních situací;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mediální obraz krásy lidského těla, komerční reklama</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- charakterizuje mechanismus přeměny látek a energií v lidském organismu;</li> <li>- vyhledá v tabulkách energetické a biologické hodnoty nejdůležitějších potravin;</li> <li>- vypočítá energetickou potřebu klienta s ohledem na jeho fyzickou a psychickou zátěž;</li> <li>- objasní podstatu racionální výživy a souvislost nesprávných stravovacích návyků a civilizačních chorob;</li> <li>- uvede nejčastější příčiny poruch výživy a vysvětlí problematiku jejich léčby;</li> <li>- rozlišuje a charakterizuje směry ve výživě včetně alternativních;</li> <li>- charakterizuje stravování vybraných skupin osob;</li> <li>- vysvětlí úlohu stravování při léčbě chorob,</li> <li>- uvede hlavní typy léčebných diet a specifika jejich přípravy;</li> <li>- uvede příklady změn nutričního chování;</li> <li>- na příkladu uvede stravovací zvyklosti příslušníků různých národů a etnických</li> </ul>	<p><b>2. Výživa člověka</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- metabolismus živin</li> <li>- energetická a biologická hodnota stravy</li> <li>- zásady zdravé výživy</li> <li>- poruchy výživy</li> <li>- způsoby stravování, alternativní směry ve výživě</li> <li>- specifika výživy určitých skupin lidí - léčebná výživa</li> <li>- změny nutričního chování</li> <li>- stravovací zvyklosti příslušníků různých národů a etnických skupin</li> <li>- poruchy příjmu potravy</li> </ul>	15

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

skupin;		
---------	--	--

**3. ročník – 30 hodin (cvičení)**

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– navrhne ideální prostředí z pohledu zdraví pro různé věkové kategorie;</li> <li>– diskutuje o významu životního stylu u dnešní společnosti;</li> <li>– se orientuje v různých typech pohybové aktivity a zná jejich význam pro různé věkové kategorie;</li> <li>– umí aplikovat relaxaci jako prevenci stresu;</li> </ul>	<b>1 Péče o zdraví a zdravý způsob života</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– pohybová aktivita (různé druhy pohybové aktivity vybrané dle věkových kategorií)</li> <li>– duševní hygiena (relaxace, jóga)</li> </ul>	15
<ul style="list-style-type: none"> <li>- charakterizuje mechanismus přeměny látek a energií v lidském organismu;</li> <li>- vyhledá v tabulkách energetické a biologické hodnoty nejdůležitějších potravin;</li> <li>- vypočítá energetickou potřebu klienta s ohledem na jeho fyzickou a psychickou zátěž;</li> <li>- objasní podstatu racionální výživy a souvislost nesprávných stravovacích návyků a civilizačních chorob;</li> <li>- uvede nejčastější příčiny poruch výživy a vysvětlí problematiku jejich léčby;</li> <li>- rozlišuje a charakterizuje směry ve výživě včetně alternativních;</li> <li>- charakterizuje stravování vybraných skupin osob;</li> <li>- vysvětlí úlohu stravování při léčbě chorob,</li> <li>uvede hlavní typy léčebných diet a specifika jejich přípravy;</li> <li>- uvede příklady změn nutričního chování;</li> <li>- na příkladu uvede stravovací zvyklosti</li> </ul>	<b>2 Výživa</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-metabolismus živin</li> <li>- energetická a biologická hodnota stravy</li> <li>- zásady zdravé výživy</li> <li>- poruchy výživy</li> <li>- způsoby stravování, alternativní směry ve výživě</li> <li>- specifika výživy určitých skupin lidí - léčebná výživa</li> <li>- změny nutričního chování</li> <li>- stravovací zvyklosti příslušníků různých národů a etnických skupin</li> <li>-poruchy příjmu potravy</li> </ul>	15



**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

---

příslušníků různých národů a etnických skupin; -vytvoří vzorový jídelníček pro jednotlivá vývojová období, který bude vyhovovat zásadám zdravé výživy;		
---	--	--

## 6.20 Klinická propedeutika pro maséry

Kód a název oboru vzdělání: 69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční

Celková hodinová dotace: 1

Platnost od: 1. září 2023

Název předmětu	Klinická propedeutika pro maséry				
Ročník	1.	2.	3.	4.	Celkem
Počet hodin týdně	–	1	1	–	2

### 6.20.1 Pojetí vyučovacího předmětu

#### **Obecný cíl předmětu**

Vyučovací předmět klinická propedeutika pro maséry je součástí teoretického odborného vzdělávání. Cílem předmětu je vést žáky k poznání chorobných stavů u člověka s důrazem na ty, které mohou souviset s poskytováním masérských služeb. Předmět poskytne žákům širší rozhled ve zdravotnické problematice. Obecným cílem je, aby se absolvent orientoval v medicínské terminologii a v základních chorobných stavech, s kterými se může setkat ve své budoucí praxi. Získané poznatky by měly zabránit potenciálnímu poškození klienta.

#### **Charakteristika učiva**

Předmět klinická propedeutika pro maséry je koncipován jako teoretický. Vychází ze vzdělávací oblasti Zdravověda RVP. Poznatky z klinické propedeutiky je možno aplikovat ve vzdělávacích oblastech Rekondice a regenerace a Masérská péče. Učivo je tvořeno sedmi celky: dermatologie, ortopedie a traumatologie, revmatologie, neurologie, metabolická onemocnění, nemoci kardiovaskulárního systému a nemoci dýchacího ústrojí. Celky jsou volené tak, aby pokrývaly základní klinické problémy, se kterými se absolvent může setkat v praxi.

#### **Cíle vzdělávání v oblasti citů, postojů, hodnot a preferencí**

Vzdělávání vede k tomu, aby žáci:

- přemýšleli o podmínkách, které ovlivňují správné fungování lidského organismu;
- si v souvislosti se znalostmi o lidském těle uvědomili hodnotu lidského života a života vůbec;
- byli motivováni k dodržování zdravého životního stylu a ochraně životního prostředí;
- vnímali ve vzájemném vztahu křehkost a současně adaptabilitu lidského těla;
- uvědomili si důležitost nabytých znalostí z klinické propedeutiky pro svůj další odborný rozvoj;
- si uvědomili riziko možného poškození zdraví klienta.

#### **Pojetí výuky**

Předmět se vyučuje ve druhém ročníku. Výuka je koncipována tak, aby si žáci osvojili teoretické znalosti a naučili se je samostatně využívat. Výuka probíhá v rovině teoretické, je doplněna používáním audiovizuální techniky. Výkladové metody jsou doplněny samostatnou a skupinovou prací žáků a prací s odbornou literaturou. Při výuce se používá česká a latinská odborná terminologie.

### **6.20.2 Hodnocení výsledků žáků**

Hodnocení vychází z klasifikačního řádu školy. Při hodnocení výsledků učení se vyučující zaměřuje na hloubku porozumění látce a schopnosti používat odbornou českou i latinskou terminologii. Ke kontrole vědomostí a dovedností slouží písemné testy po probrání určitých tematických celků a průběžné ústní zkoušení. Při celkovém hodnocení žáků se přihlíží k jejich průběžné aktivitě ve vyučování.

### **6.20.3 Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí**

#### ***Kompetence k učení***

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni efektivně se učit, vyhodnocovat dosažené výsledky a pokrok a reálně si stanovovat potřeby a cíle svého dalšího vzdělávání, tzn. že absolventi by měli:

- mít pozitivní vztah k učení a vzdělávání;
- s porozuměním poslouchat mluvené projevy, číst odborný text a pořizovat si poznámky, které zachytí podstatu problematiky;
- umět rozlišit v textu a výkladu podstatné a nepodstatné;
- umět využívat různé informační zdroje;
- znát možnosti svého dalšího vzdělávání, zejména v oboru a povolání.

#### ***Kompetence k řešení problémů***

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni samostatně řešit běžné pracovní i mimopracovní problémy, tzn. že absolventi by měli:

- porozumět zadání úkolu nebo určit jádro problému, získat informace, navrhnout způsob řešení, zhodnotit výsledky;
- uplatnit při řešení problémů různé metody myšlení a myšlenkové operace;
- volit prostředky a způsoby vhodné pro splnění jednotlivých aktivit, využívat zkušenosti a vědomostí nabytých dříve;
- spolupracovat při řešení problémů s jinými lidmi.

#### ***Komunikační kompetence***

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni vyjadřovat se v písemné i ústní formě v různých učebních, životních i pracovních situacích, tzn. že absolventi by měli:

- vyjadřovat se přiměřeně účelu jednání a komunikační situaci v projevech mluvených i psaných a vhodně je prezentovat;
- vyjadřovat se a vystupovat v souladu se zásadami kultury projevu a chování.

#### ***Personální a sociální kompetence***

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli připraveni stanovovat si na základě poznání své osobnosti přiměřené cíle osobního rozvoje v oblasti zájmové i pracovní, pečovat o své zdraví, spolupracovat s ostatními a přispívat k utváření vhodných mezilidských vztahů, tzn. že absolventi by měli:

- stanovovat si na základě poznání své osobnosti přiměřené cíle osobního rozvoje;
- pečovat o své zdraví;
- spolupracovat s ostatními a přispívat k utváření pozitivních mezilidských vztahů;

- *přijímat a odpovědně plnit svěřené úkoly.*

### **Občanské kompetence a kulturní povědomí**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi uznávali hodnoty a postoje podstatné pro život v demokratické společnosti a dodržovali je, jednali v souladu s udržitelným rozvojem a podporovali hodnoty národní, evropské i světové kultury, tzn. absolventi by měli:

- *uznávat hodnotu života, uvědomovat si odpovědnost za vlastní život a spoluodpovědnost při zabezpečování ochrany života a zdraví ostatních;*
- *přístupovat s aktivní tolerancí k identitě druhých;*
- *chápat význam životního prostředí pro člověka a jednat v duchu udržitelného rozvoje.*

### **Kompetence k pracovnímu uplatnění a podnikatelským aktivitám**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni optimálně využívat svých osobnostních a odborných předpokladů pro úspěšné uplatnění ve světě práce, pro budování a rozvoj své profesní kariéry a s tím související potřebu celoživotního učení, tzn. že absolventi by měli:

- *mít odpovědný postoj k vlastní profesní budoucnosti a uvědomovat si význam celoživotního učení.*

### **Kompetence spojené s využíváním informačních a komunikačních technologií a pracovat s informacemi**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi pracovali s osobním počítačem a jeho základním a aplikačním programovým vybavením, ale i s dalšími prostředky ICT a využívali adekvátní zdroje informací a efektivně pracovali s informacemi, tzn. absolventi by měli:

- *vyhledat informace z ověřených zdrojů a pracovat s nimi;*
- *pracovat s internetem a využívat informace při domácí přípravě a výuce ve škole.*

### **Odborné kompetence**

Vyučovací předmět se podílí zejména na získání základních odborných vědomostí potřebných pro uplatnění absolventů v oblasti masérských služeb.

#### **6.20.4 Aplikace průřezových témat**

##### **Občan v demokratické společnosti**

Žáci jsou vedeni k aktivitě, ke snaze pomoci druhým, ke kritickému myšlení, vzájemné spolupráci a dialogu, respektování druhých.

##### **Člověk a svět práce**

Žáci jsou vedeni k tomu, aby si uvědomili význam celoživotního vzdělávání, které je klíčové pro uplatnitelnost při výkonu masérské praxe ve sportovních a rekondičních zařízeních, případně při provozování vlastní privátní praxe.

##### **Člověk a životní prostředí**

Žáci jsou vedeni k tomu, aby chápali možné negativní dopady působení člověka na přírodu, životní prostředí a zpětně pak na zdraví člověka, aby byli schopni vytvořit si zdravý životní styl.

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

---

**Informační a komunikační technologie**

Žáci jsou vedeni k tomu, aby dokázali užívat informační technologie k získávání potřebných informací.

**6.20.5 Mezipředmětové vztahy**

Předmět klinická propedeutika pro maséry předpokládá spolupráci s dalšími předměty:

- *latinský jazyk – v předmětu se používá též latinská terminologie;*
- *masáže, rekondice – znalost klinické propedeutiky umožňuje rozpoznat příznaky onemocnění s ohledem na možnost poskytnutí masérských služeb;*
- *výchova ke zdraví, ochrana veřejného zdraví – předmět klinická propedeutika pro maséry využije některé poznatky nabyté v těchto předmětech.*

**6.20.1 Doporučené počty hodin pro jednotlivé tematické celky**

<b>Tematický celek</b>	<b>Počet hodin</b>
Úvod do předmětu	1
Nemoc a příčiny nemocí	2
Regresivní a progresivní změny	3
Zánět	2
Nádory	2
Onemocnění kůže	5
Onemocnění krevního oběhu a cév	5
Poruchy imunity	2
Onemocnění dýchacího systému	2
Onemocnění pohybového systému	5
Onemocnění nervového systému	5

**6.20.2 Rozpis učiva a výsledků vzdělávání**

**2. ročník – 34 hodin**

<b>Výsledky vzdělávání</b>	<b>Učivo</b>	<b>Počet hodin</b>
Žák: - je seznámen s obsahem předmětu; - je seznámen s významem vzdělávání;	<b>1 Úvod do předmětu</b> - vymezení obsahu a funkce předmětu	1
- definuje nemoc a základní příznaky nemocí; - klasifikuje základní příčiny nemocí; - popíše zevní a vnitřní příčiny nemocí a uvede příklady;	<b>2 Nemoc a příčiny nemocí</b> - definice nemoci - zevní příčiny nemocí: fyzikální, chemické, biologické, vlivy výživy a prostředí - vnitřní příčiny nemocí: genetické a	2

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

	imunologické	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- umí definovat nekrózu, vysvětlit příčiny vzniku a další vývoj;</li> <li>- popíše jednotlivé typy gangrén a uvede příklady;</li> <li>- vysvětlí příčiny vzniku dekubitů, stupně a uvede příklady;</li> <li>- umí definovat atrofii, vysvětlí příčiny vzniku;</li> <li>- umí definovat dystrofii, vysvětlí příčiny vzniku;</li> <li>- rozliší pojmy: regenerace, reparace, hojení ran a kostních zlomenin;</li> <li>- vysvětlí pojmy hypertrofie, hypotrofie, hyperplazie, metaplasie, atonie;</li> </ul>	<b>3 Regresivní a progresivní změny</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nekróza - definice, druhy, příklady</li> <li>- příčiny vzniku a další vývoj</li> <li>- gangréna - definice, druhy, příklady,</li> <li>- význam</li> <li>- dekubitus – definice, stupně</li> <li>- atrofie - definice, základní druhy podle příčin vzniku</li> <li>- dystrofie – definice</li> <li>- progresivní změny: regenerace, reparace</li> <li>- hypertrofie, hypotrofie, hyperplazie, metaplasie, atonie</li> </ul>	3
<ul style="list-style-type: none"> <li>- umí popsat a vysvětlit podstatu, průběh, projevy a příčiny vzniku zánětu;</li> <li>- klasifikuje jednotlivé typy, orientuje se v názvosloví;</li> <li>- charakterizuje jednotlivé formy nespecifických zánětů a definuje specifické záněty;</li> </ul>	<b>4 Zánět</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- definice, příčiny vzniku, projevy místní a celkové, imunitní reakce, klasifikace, názvosloví</li> </ul>	2
<ul style="list-style-type: none"> <li>- objasní biologické chování benigních a maligních nádorů;</li> <li>- popíše druhy nádorů podle tkáně, ze které vycházejí;</li> <li>- stanoví zásady prevence, prekancerózy;</li> </ul>	<b>5 Nádory</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- biologické chování nádorů (benigní a maligní nádory)</li> <li>- druhy nádorů podle tkáně, ze které vycházejí</li> <li>- prevence, prekancerózy</li> </ul>	2
<ul style="list-style-type: none"> <li>- popíše hlavní zánětlivá a přenosná onemocnění kůže;</li> <li>- vysvětlí podstatu a projevy alergických onemocnění na kůži;</li> <li>- charakterizuje kožní změny při lupénce;</li> <li>- vyjmenuje základní kožní nádory a popíše nádorové změny na kůži;</li> <li>- uvede základní změny pigmentace kůže;</li> <li>- vysvětlí podstatu vzniku bércového vředu;</li> </ul>	<b>6 Onemocnění kůže</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zánětlivá a přenosná kožní onemocnění</li> <li>- alergická onemocnění kůže</li> <li>- lupénka</li> <li>- nádorová kožní onemocnění, nádorové změny na kůži</li> <li>- změny pigmentace</li> <li>- bércový vřed</li> </ul>	5

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

<ul style="list-style-type: none"> <li>- vysvětlí příčiny vzniku a popíše projevy aterosklerózy, hypertenze, hypotenze, ICHS, zánětů žil;</li> <li>- popíše místní poruchy oběhu (trombóza, lymfedém);</li> </ul>	<b>7 Onemocnění krevního oběhu a cév</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ateroskleróza, hypertenze, hypotenze, ICHS, záněty žil</li> <li>- místní poruchy oběhu (trombóza, lymfedém)</li> </ul>	5
<ul style="list-style-type: none"> <li>- charakterizuje alergie;</li> <li>- vysvětlí zásady první pomoci;</li> </ul>	<b>8 Poruchy imunity</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- alergie</li> <li>- místní, celková, prevence, první pomoc</li> </ul>	2
<ul style="list-style-type: none"> <li>- popíše zánětlivé procesy dýchacích cest a plic;</li> <li>- objasní příčinu bronchiálního astmatu a jeho projevy;</li> </ul>	<b>9 Onemocnění dýchacího systému</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- záněty dýchacích cest a plic</li> <li>- bronchiální astma</li> </ul>	2
<ul style="list-style-type: none"> <li>- vysvětlí podstatu vzniku degenerativních onemocnění pohybového systému;</li> <li>- specifikuje jejich projevy a základní léčebné postupy;</li> <li>- charakterizuje chronická zánětlivá onemocnění;</li> <li>- popíše projevy zánětlivých onemocnění;</li> <li>- vysvětlí mechanismus úrazů pohybového ústrojí (fraktury, luxace, distorze, ruptury);</li> <li>- charakterizuje deformity páteře a možnosti jejich prevence;</li> <li>- charakterizuje projevy poranění páteře podle místa poškození;</li> <li>- charakterizuje příčiny, projevy a rizika osteoporózy (patologické zlomeniny);</li> </ul>	<b>10 Onemocnění pohybového systému</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- degenerativní onemocnění pohybového systému - artróza</li> <li>- zánětlivá onemocnění pohybového systému – revmatoidní artritida</li> <li>- spondylartritidy - Bechtěrevova nemoc</li> <li>- úrazy kostí, kloubů a měkkých tkání pohybového ústrojí (fraktury, luxace, distorze, ruptury)</li> <li>- poranění páteře</li> <li>- deformity páteře</li> <li>- osteoporóza</li> <li>- Morbus Scheuermann</li> </ul>	6
<ul style="list-style-type: none"> <li>- objasní etiologii a projevy cévních mozkových příhod;</li> <li>- charakterizuje projevy epilepsie;</li> <li>- vysvětlí podstatu vzniku a popíše projevy vertebrogenních onemocnění;</li> <li>- popíše časté parézy periferních nervů;</li> <li>- příčiny jejich vzniku;</li> </ul>	<b>11 Onemocnění nervového systému</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cévní mozkové příhody</li> <li>- epilepsie</li> <li>- vertebrogenní onemocnění,</li> <li>- parézy periferních nervů</li> <li>- syndrom karpálního tunelu</li> </ul>	5

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

---

- objasní podstatu vzniku syndromu karpálního tunelu, popíše jeho projevy; - definuje nejčastější demyelinizační poruchy.	- demyelinizační onemocnění (RES, Parkinsonova choroba)	
--	---	--



## 6.21 Fyzikální rekondice

Kód a název oboru vzdělání: 69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční

Celková hodinová dotace: 2

Platnost od: 1. září 2023

Název předmětu	Fyzikální rekondice				
Ročník	1.	2.	3.	4.	Celkem
Počet hodin týdně	–	–	1	1	2

### 6.21.1 Pojetí vyučovacího předmětu

#### *Obecný cíl předmětu*

Předmět fyzikální rekondice poskytuje žákům základní vědomosti o využití jednotlivých fyzikálně terapeutických metod v prevenci, diagnostice a terapii. Vychází z okruhu Rekondice a regenerace a kapitol Fyzikálně-terapeutické procedury, Přístroje a zařízení používané k terapii a Balneologie. Žáci jsou vedeni k získání nezbytných znalostí o mechanických, chemických a tepelných účincích fyzikálně – terapeutických procedur na lidský organismus. Při vzdělávání je kladen důraz na dodržování zásad ochrany zdraví a bezpečnosti při práci s jednotlivými přístroji. Cíle předmětu spočívají ve vedení žáků k logickému myšlení, ke schopnosti spojit teorii s praxí.

#### *Charakteristika učiva*

Předmět má teoretický charakter. Patří mezi odborné předměty. Učivo vychází z obsahového celku RVP Regenerace a Rekondice. Při výuce se navazuje na znalosti z matematiky, fyziky a chemie. Vědomosti získané v tomto předmětu tvoří základ pro výuku tematického celku předmětu rekondice-obsluha přístrojů používaných k fyzikální terapii a předmětu masáže uplatnění fyzikálních procedur při masáží. Učivo poskytuje vědomosti o mechanických, chemických a tepelných účincích jednotlivých terapeutických metod na organismus, o technické podstatě přístrojů a zařízení. Žáci se seznámí s jednotlivými metodami fyzikální terapie, jejich specifickými a nespecifickými účinky, indikací a kontraindikací při jejich použití u klientů.

#### *Cíle vzdělávání v oblasti citů, postojů, hodnot a preferencí*

Vzdělávání směřuje k tomu, aby žák:

- *pracoval kvalitně a pečlivě;*
- *dodržoval zásady předpisů BOZP;*
- *byl schopen se kriticky dívat na výsledky své práce;*
- *dodržoval zásady ochrany životního prostředí.*

#### *Pojetí výuky*

Předmět se vyučuje ve 3. a 4. ročníku. Má teoretický charakter. Při výuce jsou názorně demonstrovány účinky fyzikálně-terapeutických procedur na lidský organismus. Žáci se seznámí s jednotlivými přístroji používanými v rámci fyzikální terapie. Při výuce musí být probrána bezpečnost práce s přístroji z hlediska pracovníka i klienta. Žáci musí být seznámeni s nežádoucími účinky fyzikálních metod na organismus jedince.

### **6.21.2 Hodnocení výsledků žáků**

Hodnocení žáků probíhá v souladu s platným klasifikačním řádem školy.

Při hodnocení osvojeného učiva je třeba se zaměřit na:

- *hloubku pochopení a obsahovou správnost učiva*
- *dovednost využít mezipředmětových vztahů*
- *praktickou aplikaci poznatků při řešení problémových situací*
- *uplatnění odborné terminologie*
- *sebehodnocení žáka*

Hodnocení probíhá formou ústní a písemnou.

### **6.21.3 Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí**

#### ***Kompetence k učení***

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni efektivně se učit, vyhodnocovat dosažené výsledky a pokrok a reálně si stanovovat potřeby a cíle svého dalšího vzdělávání, tzn. že absolventi by měli:

- *mít pozitivní vztah k učení a vzdělávání;*
- *využívat ke svému učení různé informační zdroje, včetně zkušeností svých i jiných lidí;*
- *sledovat a hodnotit pokrok při dosahování cílů svého učení, přijímat hodnocení výsledků svého učení od jiných lidí*
- *znát možnosti svého dalšího vzdělávání zejména v oboru a povolání.*

#### ***Kompetence k řešení problémů***

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni samostatně řešit běžné pracovní i mimopracovní problémy, tzn. že absolventi by měli:

- *porozumět zadání úkolu nebo určit jádro problému, získat informace potřebné k řešení problému, navrhnout způsob řešení, popř. varianty řešení, a zdůvodnit jej, vyhodnotit a ověřit správnost zvoleného postupu a dosažené výsledky;*
- *uplatňovat při řešení problémů různé metody myšlení (logické, matematické, empirické) a myšlenkové operace;*
- *volit prostředky a způsoby (pomůcky, studijní literaturu, metody a techniky) vhodné pro splnění jednotlivých aktivit, využívat zkušeností a vědomostí nabytých dříve;*
- *spolupracovat při řešení problémů s jinými lidmi (týmové řešení).*

#### ***Komunikativní kompetence***

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni vyjadřovat se v písemné i ústní formě v různých učebních, životních i pracovních situacích, tzn. že absolventi by měli:

- *vyjadřovat se přiměřeně účelu jednání a komunikační situaci v projevech mluvených i psaných a vhodně se prezentovat;*
- *vyjadřovat se a vystupovat v souladu se zásadami kultury projevu a chování.*

# **Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

---

## **Personální a sociální kompetence**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli připraveni stanovovat si na základě poznání své osobnosti přiměřené cíle osobního rozvoje v oblasti zájmové i pracovní, pečovat o své zdraví, spolupracovat s ostatními a přispívat k utváření vhodných mezilidských vztahů, tzn. že absolventi by měli:

- *reagovat adekvátně na hodnocení svého vystupování a způsobu jednání ze strany jiných lidí přijímat kritiku i radu;*
- *ověřovat si získané poznatky, kriticky zvažovat názory a postoje a jednání jiných lidí;*
- *pracovat v týmu a podílet se na realizaci společných pracovních a jiných činností;*
- *přijímat a odpovědně plnit svěřené úkoly;*
- *podněcovat práci týmu vlastními návrhy na zlepšení práce a řešení úkolů, nezaujatě zvažovat návrhy druhých lidí.*

## **Občanské kompetence a kulturní povědomí**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi uznávali hodnoty a postoje podstatné pro život v demokratické společnosti a dodržovali je, jednali v souladu s udržitelným rozvojem a podporovali hodnoty národní, evropské i světové kultury, tzn. že absolventi by měli:

- *jednat odpovědně, samostatně a iniciativně nejen ve vlastním zájmu, ale i ve veřejném zájmu;*
- *chápat význam životního prostředí pro člověka a jednat v duchu udržitelného rozvoje.*

## **Matematické kompetence**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni funkčně využívat matematické dovednosti v různých životních situacích, tzn. že absolventi by měli:

- *správně používat a převádět běžné jednotky;*
- *nacházet vztahy mezi jevy a předměty při řešení praktických úkolů, umět je vymezit, popsat a správně využít pro dané řešení;*
- *aplikovat znalosti o základních tvarech předmětů a jejich vzájemné poloze v rovině i prostoru;*
- *efektivně aplikovat matematické postupy při řešení různých praktických úkolů v běžných situacích.*

## **Odborné kompetence**

Vykonávat odborné činnosti při poskytování masérských služeb, tzn. aby absolventi.

- *obsluhovali dokonale přístrojové vybavení provozovny a prováděli běžnou údržbu používaných zařízení a pomůcek;*
- *dodržovali pracovní kázeň, samostatně organizovali svou práci;*
- *zvyšovali soustavně svou odbornou úroveň studiem odborné literatury a časopisů a návštěvami odborných kurzů, seminářů a předváděcích akcí;*

Volit a používat přípravky v souladu s technologickými postupy, tzn. aby absolventi:

- *volili vhodné přípravky podle jejich vlastností a možností použití;*
- *bezpečně manipulovali s přípravky a volili vhodné podmínky a způsoby jejich uskladnění;*
- *dodržovali správné dávkování přípravků a způsoby bezpečné likvidace po skončení jejich životnosti;*

- *sledovali průběžně nabídku nových přípravků a možnosti jejich použití a vhodným způsobem je doporučovali klientům.*

Uplatňovat zdravotní hlediska a zásady hygieny při poskytování masérských služeb, tzn. aby absolventi:

- *posoudili možnost poskytnutí masérských služeb z hlediska aktuálního zdravotního stavu klienta a rozhodovali, kdy zdravotní stav vyžaduje návštěvu lékaře;*
- *důsledně dodržovali zdravotně-hygienické předpisy a zásady osobní a provozní hygieny*

Dbát na bezpečnost práce a ochranu zdraví při práci, tzn. aby absolventi:

- *cháпали; bezpečnost práce jako nedílnou součást péče o zdraví své i spolupracovníků (i dalších osob vyskytujících se na pracovištích, např. klientů, zákazníků, návštěvníků) i jako součást řízení jakosti a jednu z podmínek získání či udržení certifikátu jakosti podle příslušných norem;*
- *znali a dodržovali základní právní předpisy týkající se bezpečnosti a ochrany zdraví při práci a požární prevence;*
- *osvojili si zásady a návyky bezpečné a zdraví neohrožující pracovní činnosti včetně zásad ochrany zdraví při práci u zařízení se zobrazovacími jednotkami (monitory, displeje apod.), rozpoznali možnost nebezpečí úrazu nebo ohrožení zdraví a byli schopni zajistit odstranění závad a možných rizik.*

Usilovat o nejvyšší kvalitu své práce, výrobků nebo služeb, tzn. aby absolventi:

- *dodržovali stanovené normy (standardy) a předpisy související se systémem řízení jakosti zavedeným na pracovišti;*
- *dbali na zabezpečení parametrů (standardů) kvality procesů, výrobků a služeb, zohlednili požadavky klienta (zákazníka, občana).*

Jednat ekonomicky a v souladu se strategií udržitelného rozvoje, tzn. aby absolventi:

- *zvažovali při plánování a posuzování určité činnosti (v pracovním procesu i v běžném životě) možné náklady, výnosy a zisk, vliv na životní prostředí, sociální dopady;*
- *efektivně hospodařili s finančními prostředky;*
- *nakládali s materiály, energiemi, odpady, vodou a jinými látkami ekonomicky a s ohledem na životní prostředí.*

#### **6.21.4 Aplikace průřezových témat**

##### ***Občan v demokratické společnosti***

Žáci jsou vedeni k tomu, aby měli vhodnou míru sebevědomí, sebeodpovědnosti a schopnost morálního úsudku, aby dovedli jednat s lidmi, diskutovat o citlivých nebo kompromisních otázkách, hledali kompromisní řešení, vážili si materiálních a duchovních hodnot, dobrého životního prostředí a snažili se je chránit a zachovat pro budoucí generace.

##### ***Člověk a životní prostředí***

Žáci jsou při výuce fyzikální rekondice vedeni k tomu, aby respektovali principy udržitelného rozvoje, pochopili vlastní odpovědnost za své jednání a snažili se aktivně podílet na řešení en-

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

---

víronmentálních problémů, osvojili si základní principy šetrného a odpovědného přístupu k životnímu prostředí v osobním a profesním jednání, uměli esteticky a citově vnímat své okolí a přírodu.

***Člověk a svět práce***

Uskutečnění cílů tohoto tématu předpokládá vést žáky k tomu, aby byli motivováni k aktivnímu pracovnímu životu a k úspěšné kariéře.

***Informační a komunikační technologie***

Žáci jsou vedeni k tomu, aby dokázali užívat nové informační technologie k získávání informací ve zvoleném oboru studia.

**6.21.5 Mezipředmětové vazby**

Předmět fyzikální rekondice předpokládá spolupráci s následujícími předměty -somatologie, rekondice, ochrana veřejného zdraví, matematika, fyzika, chemie.

**6.21.6 Doporučené počty hodin pro jednotlivé tematické celky**

Tematický celek	Počet hodin
Fyzikálně terapeutické procedury, přístroje a zařízení používané k terapii	46
Balneologie	14

**6.21.7 Rozpis učiva a výsledků vzdělávání**

**3. ročník – 30 hodin**

Výsledky vzdělávání a kompetence	Učivo	Počet hodin
Žák: – definuje pojem fyzikální rekondice; – objasní význam fyzikální rekondice; – popíše jednotlivé okruhy a typy fyzikální rekondice; – vysvětlí obecné zásady aplikace fyzikální rekondice; – vysvětlí účinky fyzikálních podnětů a podstatu působení fyzikálních procedur;	<b>1 Fyzikálně - terapeutické procedury</b> – základní pojmy fyzikální rekondice	2
– definuje termoterapii; – vysvětlí převod tepla a jeho tvorbu v lidském organismu; – vyjmenuje všeobecné indikace a kontraindikace teploléčby; – vysvětlí podstatu sauny a její účinky; – dokáže poradit klientovi správné saunování;	<b>Teploléčba</b> – definice tepla, jeho tvorba a ztráta u člověka – hlavní zásady aplikace tepla všeobecné indikace kontraindikace – sauna a její účinky, aplikace, indikace a kontraindikace – kryoterapie celkové a lokální působení chladu, jeho podstata a aplikace	10

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

<ul style="list-style-type: none"> <li>– diskutuje o výhodách a nevýhodách sauny ve srovnání s kryoterapií;</li> <li>– zná rozdíly tepelných účinků vodoléčby (hypertermické, izotermické a hypotermické);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– skotské stříky</li> <li>– lokální aplikace tepla</li> <li>– parafín a jeho zásady aplikace</li> </ul> <p>Přístroje a zařízení používané k terapii</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– sauna</li> <li>– kryokomora</li> <li>– termofoor</li> <li>– lavaterm</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– orientuje se v základních podmínkách aplikace vodoléčby;</li> <li>– vyjmenuje indikace a kontraindikace jednotlivých typů aplikace;</li> <li>– orientuje se v zásadách bezpečnosti při aplikaci vodoléčby;</li> <li>– popíše typy koupelí a jejich přípravu;</li> <li>– dokáže vysvětlit postup aplikace různých typů zábalů a obkladů a koupelí a zná jejich účinky;</li> </ul>	<p><b>Vodoléčba</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– všeobecné informace o vodoléčbě, účinky</li> <li>– základní podmínky aplikace</li> <li>– zásady bezpečnosti při aplikaci vodoléčby</li> <li>– zábaly druhy, způsoby aplikace, kontraindikace a indikace</li> <li>– typy koupelí a jejich aplikace, indikace a kontraindikace</li> <li>– Priessnitzovy obklady</li> </ul> <p>Přístroje a zařízení používané k terapii</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– speciální vany</li> <li>– sprchy</li> </ul>	8
<ul style="list-style-type: none"> <li>– definuje pojem inhalace;</li> <li>– vyjádří vlastními slovy jednotlivé indikace a kontraindikace;</li> <li>– popíše postup aplikace inhalace;</li> <li>– charakterizuje aromaterapii;</li> <li>– vysvětlí zásady aplikace;</li> <li>– popíše přístroje s důrazem na rizika a výhody;</li> </ul>	<p><b>Inhalace</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– dělení inhalace</li> <li>– indikace, kontraindikace</li> <li>– aplikace</li> </ul> <p><b>Aromaterapie</b></p> <p>Přístroje a zařízení používané k terapii</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– inhalátory</li> <li>– aromalampy</li> </ul>	4
<ul style="list-style-type: none"> <li>– vysvětlí fyzikální podstatu záření a optické spektrum;</li> <li>– zná účinky jednotlivých druhů záření infračerveného záření;</li> <li>– vyjmenuje indikace a kontraindikace jednotlivých druhů fototerapie;</li> <li>– objasní rozdíl mezi bioprotonovou lampou a laserem;</li> </ul>	<p><b>Světlolečba</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– definice a historie světlolečby</li> <li>– klasifikace optického záření</li> <li>– infračervené záření, jeho podstata,</li> <li>– všeobecné účinky, zdroje, aplikace, indikace a kontraindikace</li> <li>– ultrafialové záření, jeho podstata, všeobecné účinky, zdroje, aplikace, indikace a kontraindikace</li> </ul>	6

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

<ul style="list-style-type: none"> <li>– diskutuje o barvách, které ovlivňují naši psychiku;</li> <li>– orientuje se ve třídách laserových zařízení;</li> <li>– zná další přístroje světloléčby (solux, solárium, horské slunce) a orientuje se ve využití těchto přístrojů a způsobech aplikace;</li> </ul> <p>Pozn: handicapovaný žák je seznámen se světloléčbou</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– viditelné světlo – barvy ovlivňující naši psychiku a využití těchto barev v praxi.</li> <li>– bioprotonová lampa – podstata, účinky a indikace</li> <li>– laser-fyzikální princip, účinky, indikace a kontraindikace</li> </ul> <p>Přístroje a zařízení používané k terapii</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– solux</li> <li>– horské slunce</li> <li>– solárium</li> <li>– biolampa</li> <li>– laser</li> </ul>	
---	--	--

**4. ročník – 30 hodin**

<ul style="list-style-type: none"> <li>– objasní rozdělení elektroléčby dle frekvence a typu užitého proudu;</li> <li>– vysvětlí vedení elektrického proudu tkáněmi;</li> <li>– zná jednotlivé typy elektroléčby;</li> <li>– orientuje se v metodách, jednotlivých přístrojích, aplikačních technikách,</li> <li>– vyjmenuje indikace, kontraindikace a dávkování;</li> <li>– orientuje se v zásadách bezpečnosti práce v elektroléčbě;</li> </ul> <p>Pozn: handicapovaný žák je seznámen s elektroléčbou a mechanoterapií</p>	<p><b>1 Elektroléčba a mechanoterapie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– elektromagnetické energetické spektrum, rozdělení elektroléčby podle frekvence</li> <li>– přehled nejdůležitějších metod</li> <li>– metody analgezie</li> <li>– impulzoterapie</li> <li>– galvanoterapie</li> <li>– středněfrekvenční proudy</li> <li>– vysokofrekvenční proudy</li> <li>– ultrasonoterapie</li> <li>– kombinovaná terapie</li> </ul> <p>Přístroje a zařízení používané k terapii</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– VAS 07</li> <li>– ultrazvuk</li> <li>– rebox</li> <li>– přístroje pro kombinovanou terapii</li> <li>– magnetoterapie</li> </ul>	18
<ul style="list-style-type: none"> <li>– vysvětlí pojem muzikoterapie;</li> <li>– objasní účinky hudby na lidský organismus;</li> <li>– zná možnosti individuální a skupinové muzikoterapie.</li> </ul>	<p><b>2 Muzikoterapie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– historie</li> <li>– vliv hudby a jeho účinky na lidský organismus</li> <li>– individuální a skupinová muzikoterapie</li> </ul>	2
<ul style="list-style-type: none"> <li>– definuje balneoterapii;</li> <li>– popíše přírodní léčivé zdroje;</li> </ul>	<p><b>3 Balneologie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– přírodní léčivé zdroje</li> </ul>	10

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

---

<ul style="list-style-type: none"><li>– vysvětlí jednotlivé účinky přírodních léčivých zdrojů na základě jejich složení a obsahu minerálních látek;</li><li>– popíše způsoby provedení vnější a vnitřní balneoterapie;</li><li>– orientuje se ve faktorech, které ovlivňují klima;</li><li>– umí si odvodit využití léčby klimatem</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– využití minerálních vod a peloidů</li><li>– vnější a vnitřní balneoterapie</li><li>– komplexní lázeňská léčba</li><li>– klimatologie</li><li>– meteorologické faktory</li><li>– meteosenzitivita</li></ul>	
--	--	--



## 6.22 Zdravotní tělesná výchova

Kód a název oboru vzdělání: 69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční

Celková hodinová dotace: 3

Platnost od: 1. září 2023

Název předmětu	Zdravotní tělesná výchova				
Ročník	1.	2.	3.	4.	Celkem
Počet hodin týdně	–	–	–	2(1)	2(1)

### 6.22.1 Pojetí vyučovacího předmětu

#### *Obecný cíl předmětu*

Předmět zdravotní tělesná výchova poskytuje žákům ucelený přehled o teorii jak poskytnout zdravotně oslabeným jedincům možnosti pohybového vyžití ve vztahu k jejich schopnostem a zdravotnímu stavu. Zároveň umožňuje získání praktických dovedností k vytvoření předpokladů pro všestranný harmonický vývoj zdravotně oslabeného jedince včetně zhodnocení svých pohybových schopností s ohledem na druhy pohybových aktivit.

#### *Charakteristika učiva*

Předmět zdravotní tělesná výchova je předmětem teoreticko-praktickým. Je zařazen mezi odborné předměty. Cvičení probíhají formou odborného výcviku. Vychází z obsahového okruhu RVP Zdravověda, Vzdělávání pro zdraví, Regenerace a rekondice. Předmět zdravotní tělesná výchova úzce souvisí s předmětem somatologie, klinická propedeutika pro maséry, tělesná výchova a výchova ke zdraví. Výuka směřuje k tomu, aby žák uměl zhodnotit stav pohybové soustavy klienta, vyšetřil jeho pohybové schopnosti, podle kineziologického závěru určil přiměřené metodiky cvičení, prakticky prováděl všechny cvičební postupy a znal indikace a kontraindikace jednotlivých cvičebních jednotek. Žáci jsou vedeni k tomu, aby dovedli získat klienty ke spolupráci. Naučí se uplatňovat zásady bezpečnosti při pohybových aktivitách.

#### *Cíle vzdělávání v oblasti citů, postojů, hodnot a preferencí*

Vzdělávání směřuje k tomu, aby žák:

- *pracoval kvalitně a pečlivě*
- *dodržoval zásady provádění jednotlivých cvičebních jednotek tak, aby nepoškodil klienta*
- *byl schopen se kriticky dívat na výsledky své práce*
- *se ve vztahu ke klientovi choval profesionálně a kultivovaně*

#### *Pojetí výuky*

Předmět se vyučuje ve 3. a 4. ročníku. Vyučování má charakter teoreticko-praktický. Na praktické vyučování se žáci dělí do skupin. Vyučovací metody volí učitel podle charakteru učiva tak, aby se při výuce dosáhlo maximální aktivity a samostatnosti žáků při sestavování cvičebních jednotek. Důraz je kladen na aplikaci cvičebních jednotek podle individuálních potřeb klienta.

### 6.22.2 Hodnocení výsledků žáka

Hodnocení žáků probíhá v souladu s platným klasifikačním řádem školy.

Při hodnocení osvojeného učiva se zaměřit na:

- *hloubku pochopení a obsahovou správnost učiva*
- *dovednost využít mezipředmětových vztahů*
- *praktickou aplikaci poznatků při řešení problémových situací*
- *uplatnění odborné terminologie*
- *sebehodnocení žáka*

Hodnocení probíhá formou ústního, písemného i praktického zkoušení.

Při hodnocení žáků je kladen důraz na hodnocení sestavení plánu terapie patologie pohybové soustavy, praktické provedení svalových testů. Hodnotí se návrh postupu automobilizace kloubů a sestavení cvičebních jednotek.

### **6.22.3 Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí**

#### ***Kompetence k učení***

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni efektivně se učit, vyhodnocovat dosažené výsledky a pokrok a reálně si stanovovat potřeby a cíle svého dalšího vzdělávání, tzn. že absolventi by měli:

- *mít vztah k učení a vzdělávání;*
- *znát možnosti svého dalšího vzdělávání, zejména v oboru a povolání.*

#### ***Kompetence k řešení problémů***

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni samostatně řešit běžné pracovní i mimopracovní problémy, tzn. že absolventi by měli:

- *porozumět zadání úkolu nebo určit jádro problému, získat informace potřebné k řešení problému, navrhnout způsob řešení, popř. varianty řešení, a zdůvodnit jej, vyhodnotit a ověřit správnost zvoleného postupu a dosažené výsledky;*
- *uplatňovat při řešení problémů různé metody myšlení (logické, matematické, empirické) a myšlenkové operace;*
- *volit prostředky a způsoby (pomůcky, studijní literaturu, metody a techniky) vhodné pro splnění jednotlivých aktivit, využívat zkušeností a vědomostí nabytých dříve;*
- *spolupracovat při řešení problémů s jinými lidmi (týmové řešení).*

#### ***Komunikativní kompetence***

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni vyjadřovat se v písemné i ústní formě v různých učebních, životních i pracovních situacích, tzn. že absolventi by měli:

- *vyjadřovat se přiměřeně účelu jednání a komunikační situaci v projevech mluvených i psaných a vhodně se prezentovat;*
- *vyjadřovat se a vystupovat v souladu se zásadami kultury projevu a chování.*

#### ***Personální a sociální kompetence***

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli připraveni stanovovat si na základě poznání své osobnosti přiměřené cíle osobního rozvoje v oblasti zájmové i pracovní, pečovat o své zdraví, spolupracovat s ostatními a přispívat k utváření vhodných mezilidských vztahů, tzn. že absolventi by měli:

## **Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

---

- *posuzovat reálně své fyzické a duševní možnosti, odhalovat důsledky svého jednání a chování v různých situacích;*
- *stanovovat si priority a cíle podle svých osobních schopností, zájmové a pracovní orientace a životních podmínek ;*
- *reagovat adekvátně na hodnocení svého vystupování a způsobu jednání ze strany jiných lidí, přijímat kritiku a radu;*
- *ověřovat si získané poznatky, kriticky zvažovat názory, postoje a jednání jiných lidí;*
- *pracovat v týmu a podílet se na realizaci společných pracovních a jiných činností;*
- *přijímat a odpovědně plnit svěřené úkoly;*
- *podněcovat práci týmu vlastními návrhy na zlepšení práce a řešení úkolů, nezaujatě zvažovat návrhy druhých ;*
- *přispívat k vytváření vstřícných mezilidských vztahů a k předcházení osobním konfliktům, nepodléhat předsudkům a stereotypům v přístupu k druhým.*

### **Občanské kompetence a kulturní povědomí**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli připraveni stanovovat si na základě poznání své osobnosti přiměřené cíle osobního rozvoje v oblasti zájmové i pracovní, pečovat o své zdraví, spolupracovat s ostatními a přispívat k utváření vhodných mezilidských vztahů, tzn. že absolventi by měli:

- *jednat odpovědně, samostatně a iniciativně nejen ve vlastním zájmu, ale i ve veřejném zájmu*
- *dodržovat zákony, respektovat práva a osobnost druhých lidí (popř. jejich kulturní specifika), vystupovat proti nesnášenlivosti, xenofobii a diskriminaci;*
- *jednat v souladu s morálními principy a zásadami společenského chování, přispívat k uplatňování hodnot demokracie;*
- *uvědomovat si – v rámci plurality a multikulturního soužití – vlastní kulturní, národní a osobnostní identitu, přistupovat s aktivní tolerancí k identitě druhých;*
- *chápat význam životního prostředí pro člověka a jednat v duchu udržitelného rozvoje.*

### **Odborné kompetence**

Vykonávat odborné činnosti při poskytování masérských služeb, tzn. aby absolventi:

- *poskytovali poradenskou službu, propagovali nové postupy a přípravky pro masérské služby a doporučovali zdravý životní styl;*
- *dodržovali pracovní kázeň, samostatně organizovali svou práci;*
- *vedli kartotéku klientů;*
- *zvyšovali soustavně svou odbornou úroveň studiem odborné literatury, časopisů a návštěvami odborných kurzů, seminářů a předváděcích akcí.*

Uplatňovat zdravotní hlediska a zásady hygieny při poskytování masérských služeb, tzn. aby absolventi:

- *udržovali pracoviště čisté, esteticky upravené a účelně zařízené;*
- *posuzovali možnost poskytnutí masérských služeb z hlediska aktuálního zdravotního stavu klienta a rozhodovali, kdy zdravotní stav klienta vyžaduje návštěvu lékaře;*
- *důsledně dodržovali zdravotně-hygienické předpisy a zásady osobní a provozní hygieny.*

Jednat s klienty, spolupracovníky a obchodními partnery, tzn. aby absolventi:

- vystupovali profesionálně a kultivovaně ve vztahu ke klientům, spolupracovníkům a obchodním partnerům;
- vhodně navazovali kontakt s klienty, umět s nimi hovořit a naslouchat jim;
- řešili nezvyklé a problémové situace ve styku s klienty, spolupracovníky i obchodními partnery;
- pečovali soustavně o rozvoj své osobnosti, o svůj vzhled a osobní hygienu.

Dbát na bezpečnost práce a ochranu zdraví při práci, tzn. aby absolventi:

- chápali bezpečnost práce jako nedílnou součást péče o zdraví své i spolupracovníků (i dalších osob vyskytujících se na pracovištích, např. klientů, zákazníků, návštěvníků); i jako součást řízení jakosti a jednu z podmínek získání či udržení certifikátu jakosti odle příslušných norem;
- znali a dodržovali základní právní předpisy týkající se bezpečnosti a ochrany zdraví při práci a požární prevence;
- osvojili si zásady a návyky bezpečné a zdraví neohrožující pracovní činnosti včetně zásad ochrany zdraví při práci u zařízení se zobrazovacími jednotkami (monitory, displeje apod.), rozpoznali možnost nebezpečí úrazu nebo ohrožení zdraví a byli schopni zajistit odstranění závad a možných rizik;

Usilovat o nejvyšší kvalitu své práce, výrobků nebo služeb, tzn. aby absolventi:

- dodržovali stanovené normy (standardy) a předpisy související se systémem řízení jakosti zavedeným na pracovišti;
- dbali na zabezpečení parametrů (standardů) kvality procesů, výrobků a služeb, zohlednili požadavky klienta (zákazníka, občana).

Jednat ekonomicky a v souladu se strategií udržitelného rozvoje, tzn. aby absolventi:

- zvažovali při plánování a posuzování určité činnosti (v pracovním procesu i v běžném životě) možné náklady, výnosy a zisk, vliv na životní prostředí, sociální dopady;
- nakládali s materiály, energiemi, odpady, vodou a jinými látkami ekonomicky a s ohledem na životní prostředí.

#### **6.22.4 Aplikace průřezových témat**

##### ***Občan v demokratické společnosti***

Žáci jsou vedeni k tomu, aby měli vhodnou míru sebevědomí, sebeodpovědnosti a schopnost morálního úsudku, aby dovedli jednat s lidmi, diskutovat o citlivých nebo kompromisních otázkách, hledali kompromisní řešení.

##### ***Člověk a svět práce***

Uskutečnění cílů tohoto tématu předpokládá vést žáky k tomu, aby byli motivováni k aktivnímu pracovnímu životu a k úspěšné kariéře.

Naučit žáky vyhledávat a posuzovat informace o vzdělávací nabídce, orientovat se v ní, posuzovat ji z hlediska svých předpokladů a profesních cílů.

##### ***Informační a komunikační technologie***

Používat základní komunikační prostředky a efektivně je využívat.

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

**6.22.5 Mezipředmětové vztahy**

Předmět masáže předpokládá spolupráci s následujícími předměty – somatologie a kineziologie, klinická propedeutika pro maséry, tělesná výchova a výchova ke zdraví.

**6.22.6 Doporučené počty hodin pro jednotlivé tematické celky**

Tematický celek	Počet hodin
Zdravotní tělesná výchova	44
Alternativní a další terapeutické techniky	16

**6.22.7 Rozpis učiva a výsledků vzdělávání**

**4. ročník – 30 hodin (teorie)**

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– definuje význam a funkce zdravotně tělesné výchovy;</li><li>– vysvětlí význam pomůcek při ZTV a zná různé druhy pomůcek;</li><li>– odůvodní stavbu cvičební jednotky;</li><li>– charakterizuje specifika jednotlivých zdravotních skupin;</li><li>– objasní rozdíly ve skladbě cvičební jednotky u jednotlivých zdravotních skupin;</li><li>– objasní rozdíly ve skladbě cvičební jednotky u různých věkových kategorií;</li><li>– zná všeobecné kontraindikované pohybové aktivity;</li><li>– orientuje se v zásadách kondičního cvičení;</li><li>– umí vysvětlit princip balančního cvičení a ví co to je a jak funguje senzomotorika</li><li>– vysvětlí rozdílnosti typů chůze a zásady i postupy chůze o berlích</li><li>– popíše základní princip při testování tělesné zdatnosti a vysvětlí, jak se některé základní testy provádí</li><li>– definuje pojem svalové dysbalance a uvede příklady</li><li>– popíše změny na měkkých tkáních a vysvětlí způsoby ošetření</li></ul>	<b>1 Zdravotní tělesná výchova</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– úvod do předmětu</li><li>– úkoly a funkce ZTV</li><li>– pomůcky pro ZTV (gymnabally, overbally, terabandy, kruhy, švihadla, tyče...)</li><li>– zdravotní skupiny</li><li>– ZTV dle zdravotních skupin a věku</li><li>– speciální cvičení podle druhu oslabení</li><li>– vhodné a nevhodné pohybové aktivity</li><li>– kondiční cvičení</li><li>– balanční cvičení a senzomotorika</li><li>– chůze a chůze o berlích</li><li>– testování tělesné zdatnosti,</li><li>– vyšetření svalové dysbalance</li><li>– změny měkkých tkání (kůže, podkoží, fascie)</li><li>– postizometrická relaxace</li><li>– obecné zásady PIR a terapie vybraných svalových skupin</li><li>– míčkování</li><li>– základy automobilizační cvičení</li><li>– vyšetření zkrácených svalů</li><li>– vyšetření oslabených svalů</li></ul>	22

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

<ul style="list-style-type: none"> <li>– vysvětlí princip PIR a uvede konkrétní příklad na svalu či svalové skupině</li> <li>– popíše zásady míčkování a jeho vliv na tělo ošetřovaného</li> <li>– orientuje se v principech automobilizačního cvičení</li> <li>– ovládá práci se svaly zkrácenými a oslabenými</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– je seznámen s historií tejpování</li> <li>– orientuje se v druzích tejpů a jejich vlastnostech</li> <li>– ovládá základy kineziologického tejpování</li> <li>– je seznámen s rigidním tejpováním</li> </ul>	<b>3 Alternativní a další terapeutické techniky</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– historie tejpování</li> <li>– vlastnosti a druhy tejpů</li> <li>– tejpování pružným a rigidním tejpem</li> <li>– způsoby aplikace tejpů</li> </ul>	8
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Pozn:</li> </ul> <p>handicapovaný žák je seznámen se způsobem testování tělesné zdatnosti</p>		

**4. ročník – 30 hodin (cvičení - odborný výcvik)**

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
<p><b>Žák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– provede testování tělesné zdatnosti;</li> <li>– vyšetří svalové dysbalance;</li> <li>– vyšetří zkrácené a oslabené svaly;</li> <li>– vyšetří změnu měkkých tkání</li> <li>– dodržuje obecné zásady provádění techniky PIR;</li> <li>– dodržuje správný postup terapie jednotlivých svalových skupin;</li> <li>– ovládá techniku míčkování na jednotlivých segmentech těla;</li> <li>– je prakticky seznámen s postupem automobilizace jednotlivých vybraných kloubů těla;</li> <li>– provede vyšetření nejčastějších svalů s tendencí ke zkracování a k oslabení;</li> <li>– navrhne vhodná protahovací nebo posilovací cvičení;</li> </ul>	<p><b>1 Zdravotní tělesná výchova</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– testování tělesné zdatnosti</li> <li>– vyšetření svalové dysbalance</li> <li>– zkrácené a oslabené svaly</li> <li>– změny měkkých tkání</li> <li>– postizometrická relaxace</li> <li>– obecné zásady PIR</li> <li>– terapie vybraných svalových skupin</li> <li>– míčkování – nespecifická terapie jednotlivých segmentů těla</li> <li>– ukázka automobilizačních cvičení</li> <li>– vyšetření zkrácených svalů</li> <li>– vyšetření oslabených svalů</li> <li>– posilování oslabených svalů</li> <li>– protahování zkrácených svalů</li> <li>– měkké techniky (kůže, podkoží, fascie)</li> </ul>	22

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

---

<ul style="list-style-type: none"><li>– vyšetří změny na měkkých tkáních (bariéry) a vysvětlí způsoby ošetření</li></ul> <p>Pozn:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– handicapovaný žák je seznámen se základní technikou PIR, práce s pružnými tejpky a se způsobem testování tělesné zdatnosti</li></ul>		
<ul style="list-style-type: none"><li>– ovládá základní techniku tejpování pružnými tejpky</li><li>– dokáže aplikovat tejpky pro různé druhy obtíží pohybového systému a lymfatického otoku či hematomu</li></ul> <p>Pozn:</p> <p>handicapovaný žák je seznámen se způsobem aplikace kineziologického tejpku</p>	<b>2 Alternativní a další terapeutické techniky</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- tejpování kineziologickými tejpky</li></ul>	8

## 6.23 Rekondice a regenerace

Kód a název oboru vzdělání: 69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční

Celková hodinová dotace: 4

Platnost od: 1. září 2023

Název předmětu	Rekondice				
Ročník	1.	2.	3.	4.	Celkem
Počet hodin týdně	2(1)	2(1)	–	–	4(2)

### 6.23.1 Pojetí vyučovacího předmětu

#### *Obecný cíl vyučovacího předmětu*

Předmět rekondice a regenerace poskytuje žákům vědomosti a dovednosti potřebné ke zvládnutí vyšetření hybného systému. Obsah i cíle navazují na RVP oboru z roku 2020. Dále předmět podává praktické a teoretické znalosti z vybraných pohybových a sportovních aktivit. Žáci jsou vedeni ke zvládnutí základních kompenzačních technik a metod a dále relaxačních cvičení, které jsou důležité pro udržení zdraví klienta. Seznamuje žáky s principy sestavování preventivních a rekondičních programů. Dále s významem regenerace sil při tréninkovém procesu z pohledu prevence poškození zdraví a s významem obrácené situace, kdy sport je prostředkem regenerace sil běžného člověka. Žáci jsou vedeni k samostatnému myšlení a rozhodování a k syntéze nových vědomostí a dovedností tak, aby byli schopni nové poznatky aplikovat u jednotlivých klientů.

#### *Charakteristika učiva*

Předmět je koncipován jako teoreticko-praktický. Patří mezi odborné předměty. Je veden jako odborný výcvik. Předmět rekondice a regenerace úzce souvisí s předmětem somatologie, klinická propedeutika pro maséry a fyzikální rekondice, výchova ke zdraví, tělesná výchova a latinský jazyk. Učivo vychází z okruhů RVP zdravotní a regenerace a rekondice. V prvním ročníku se žáci seznámí se základní orientací na lidském těle, s vyšetřovacími postupy pro hodnocení pohybového systému a se základy rekondičních programů. Ve druhém ročníku jsou obsahem učiva především pohybové a sportovní aktivity s důrazem na regenerační a relaxační cvičení. Ve třetím ročníku je propojení znalostí získaných z ročníků předešlých a to v podobě tvorby rekondičních programů z pohledu individuality klienta. Rekondiční programy zahrnují jak vstupní vyšetření, tak krátkodobé a dlouhodobé plánování. Žáci se naučí dodržovat technologické postupy při fyzikálně terapeutických procedurách, zásady bezpečnosti a ochrany zdraví při práci s přístroji a zařízeními používanými při fyzikální terapii, zásady ochrany životního prostředí a zdravotně – hygienické předpisy.

#### *Cíle vzdělávání v oblasti citů, postojů hodnot a preferencí*

Vzdělávání směřuje k tomu, aby žák:

- *pracoval kvalitně a pečlivě*
- *dodržoval zásady provádění jednotlivých fyzikálně terapeutických procedur, aby nepoškodil klienta*
- *dodržoval zásady předpisů BOZP*



- *dodržoval požadavky na úpravu ochranných pracovních oděvů a svého osobního vzhledu uvedené ve školním řádu*
- *byl schopen se kriticky dívat na výsledky své práce*

### **Pojetí výuky**

Předmět se vyučuje v prvním až třetím ročníku. Vyučování má charakter teoreticko-praktický. Na praktických hodinách se třída dělí na skupiny. Vyučování probíhá v odborných učebnách školy. Nácvik jednotlivých činností je prováděn většinou ve dvojicích. Při výuce je kladen velký důraz na praktické zvládnutí hodnocení pohybové soustavy klienta. Žáci kondiční cvičení nejen sestaví, ale i předvedou. Rekondiční a regenerační programy žáci vyhotovují písemně. Součástí výuky jsou odborné exkurze.

### **6.23.2 Hodnocení výsledků žáků**

Hodnocení žáků probíhá v souladu s platným klasifikačním řádem školy.

Při hodnocení osvojeného učiva je třeba se zaměřit na:

- *hloubku pochopení a obsahovou správnost učiva*
- *dovednost využít mezipředmětových vztahů*
- *praktickou aplikaci poznatků při řešení problémových situací*
- *uplatnění odborné terminologie*
- *sebehodnocení žáka*

Hodnocení probíhá formou ústního, písemného i praktického zkoušení. Při hodnocení žáků v tomto předmětu je kladen důraz na hodnocení praktických dovedností při vyšetření klienta a při sestavení kondičních cvičení, rekondičních a regeneračních programů. Hodnotí se také dodržování BOZP při práci s přístroji. Při celkovém hodnocení se přihlíží také k aktivitě žáků a přípravě žáků na vyučování.

### **6.23.3 Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí**

#### **Kompetence k učení**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni efektivně se učit, vyhodnocovat dosažené výsledky a reálně si stanovovat potřeby a cíle svého dalšího vzdělávání, tzn. že absolventi by měli:

- *mít pozitivní vztah k učení a vzdělávání;*
- *využívat ke svému učení různé informační zdroje, včetně zkušeností svých i jiných lidí;*
- *sledovat a hodnotit pokrok při dosahování cílů svého učení, přijímat hodnocení; výsledků svého učení od jiných lidí;*
- *znát možnosti svého dalšího vzdělávání.*

#### **Kompetence k řešení problémů**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni samostatně řešit běžné pracovní i mimopracovní problémy, tzn. že absolventi by měli:

- *porozumět zadání úkolu nebo určit jádro problému, získat informace, navrhnout způsob řešení, zhodnotit výsledky;*
- *uplatnit při řešení problémů různé metody myšlení a myšlenkové operace;*

## **Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

---

- *volit prostředky a způsoby vhodné pro splnění jednotlivých aktivit, využívat zkušeností a vědomostí nabytých dříve;*
- *spolupracovat při řešení problémů s jinými lidmi.*

### **Komunikativní kompetence**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni vyjadřovat se v písemné i ústní formě v různých učebních, životních i pracovních situacích, tzn. že absolventi by měli:

- *vyjadřovat se přiměřeně účelu jednání a komunikační situaci v projevech mluvených i psaných a vhodně je prezentovat;*
- *vyjadřovat se a vystupovat v souladu se zásadami kultury projevu a chování.*

### **Personální a sociální kompetence**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli připraveni stanovovat si na základě poznání své osobnosti přiměřené cíle osobního rozvoje v oblasti zájmové i pracovní, pečovat o své zdraví, spolupracovat s ostatními a přispívat k utváření vhodných mezilidských vztahů, tzn. že absolventi by měli:

- *posuzovat reálně své fyzické a duševní možnosti, odhalovat důsledky svého jednání a chování v různých situacích;*
- *stanovovat si priority a cíle podle svých osobních schopností, zájmové a pracovní orientace a životních podmínek;*
- *reagovat adekvátně na hodnocení svého vystupování a způsobu jednání ze strany jiných lidí, přijímat kritiku a radu;*
- *ověřovat si získané poznatky, kriticky zvažovat názory a postoje a jednání jiných lidí;*
- *pracovat v týmu a podílet se na realizaci společných pracovních a jiných činností;*
- *přijímat a odpovědně plnit svěřené úkoly;*
- *podněcovat práci týmu vlastními návrhy na zlepšení práce a řešení úkolů, nezaújatě zvažovat návrhy druhých lidí.*

### **Občanské kompetence a kulturní povědomí**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi uznávali hodnoty a postoje podstatné pro život v demokratické společnosti a dodržovali je, jednali v souladu s udržitelným rozvojem a podporovali hodnoty národní, evropské i světové kultury, tzn. že absolventi by měli:

- *jednat odpovědně, samostatně a iniciativně nejen ve vlastním zájmu, ale i ve veřejném zájmu;*
- *dodržovat zákony, respektovat práva a osobnost druhých lidí (popř. jejich kulturní specifika), vystupovat proti nesnášenlivosti, xenofobii a diskriminaci;*
- *jednat v souladu s morálními principy a zásadami společenského chování;*
- *uvědomit si v rámci plurality a multikulturního soužití vlastní kulturní, národní a osobnostní identitu, přistupovat s aktivní tolerancí k identitě druhých;*
- *chápat význam životního prostředí pro člověka a jednat v duchu udržitelného rozvoje.*

### **Odborné kompetence**

Vykonávat odborné činnosti při poskytování masérských služeb, tzn. aby absolventi:

## **Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

---

- *obsluhovali dokonale přístrojové vybavení provozovny a prováděli běžnou údržbu používaných zařízení a pomůcek;*
- *poskytovali poradenskou službu, propagovali nové postupy a přípravky pro masérské služby a doporučovali zdravý životní styl;*
- *dodržovali pracovní kázeň, samostatně organizovat svou práci;*
- *zvyšovali soustavně svou odbornou úroveň studiem odborné literatury časopisů a návštěvami odborných seminářů a předváděcích akcí.*

Uplatňovat zdravotní hlediska a zásady hygieny při poskytování masérských služeb, tzn. aby absolventi:

- *udržovali pracoviště čisté, esteticky upravené a účelně zařízené;*
- *posoudili možnost poskytnout masérské služby z hlediska aktuálního zdravotního stavu klienta a rozhodli, kdy zdravotní stav vyžaduje návštěvu lékaře;*
- *důsledně dodržovali zdravotně – hygienické předpisy a zásady osobní a provozní hygieny*

Jednat s klienty, spolupracovníky a obchodními partnery, tzn. aby absolventi:

- *vystupovali profesionálně a kultivovaně ve vztahu ke klientům, spolupracovníkům a obchodním partnerům;*
- *vhodně navazovali kontakt s klienty, uměli s nimi hovořit a naslouchat jim;*
- *řešili nezvyklé a problémové situace ve styku s klienty, spolupracovníky i obchodními partnery;*
- *pečovali soustavně o svůj vzhled a osobní hygienu.*

Dbát na bezpečnost práce a ochranu zdraví při práci, tzn. aby absolventi:

- *cháпали bezpečnost práce jako nedílnou součást péče o zdraví své i svých spolupracovníků;*
- *znali a dodržovali základní právní předpisy týkající se bezpečnosti a ochrany zdraví při práci a požární prevence;*
- *osvojili si zásady a návyky bezpečné a zdraví neohrožující pracovní činnosti včetně zásad ochrany zdraví při práci u zařízení se zobrazovacími jednotkami, rozpoznali možnost nebezpečí úrazu nebo ohrožení zdraví a byli schopni zajistit odstranění závad a možných rizik.*

Usilovat o nejvyšší kvalitu své práce, výrobků nebo služeb, tzn. aby absolventi:

- *dodržovali stanovené normy a předpisy související se systémem řízení jakosti zavedeným na pracovišti;*
- *dbali na zabezpečení parametrů kvality procesů, výrobků a služeb, zohlednili požadavky klienta.*

Jednat ekonomicky a v souladu se strategií udržitelného rozvoje, tzn. aby absolventi:

- *zvažovali při plánování a posuzování určité činnosti možné náklady, výnosy a zisk, vliv na životní prostředí, sociální dopady;*
- *efektivně hospodařili s finančními prostředky;*
- *nakládali s materiály, energiemi, odpady, vodou a jinými látkami ekonomicky a s ohledem na životní prostředí.*

#### **6.23.4 Aplikace průřezový témat**

##### ***Občan v demokratické společnosti***

Žáci jsou vedeni k tomu, aby měli vhodnou míru sebevědomí, sebeodpovědnosti a schopnost morálního úsudku, aby dovedli jednat s lidmi, diskutovat o citlivých nebo kompromisních otázkách, hledali kompromisní řešení, vážili si materiálních a duchovních hodnot, dobrého životního prostředí a snažili se je chránit a zachovat pro budoucí generace.

##### ***Člověk a životní prostředí***

Žáci jsou při výuce rekondice vedeni k tomu, aby respektovali principy udržitelného rozvoje, pochopili vlastní odpovědnost za své jednání a snažili se aktivně podílet na řešení environmentálních problémů, osvojili si základní principy šetrného a odpovědného přístupu k životnímu prostředí v osobním a profesním jednání uměli esteticky a citově vnímat své okolí a přírodu.

##### ***Člověk a svět práce***

Uskutečnění cílů tohoto tématu předpokládá vést žáky k tomu, aby byli motivováni k aktivnímu pracovnímu životu a k úspěšné kariéře,

##### ***Informační a komunikační technologie***

Žáci jsou vedeni k tomu, aby dokázali užívat nové informační technologie k získávání informací ve zvoleném oboru studia

#### **6.23.5 Mezipředmětové vazby**

Předmět rekondice a regenerace předpokládá spolupráci s následujícími předměty - somatologie, klinická propedeutika pro maséry fyzikální rekondice, výchova ke zdraví, latinský jazyk, ochrana veřejného zdraví.

#### **6.23.6 Doporučené počty hodin pro jednotlivé tematické celky**

<b>Tematický celek</b>	<b>Počet hodin</b>
Somatologie	64
Rekondiční a regenerační programy	38
Kompenzační a relaxační cvičení	30
Balneologie	4

#### **6.23.7 Rozpis učiva výsledků vzdělávání 1. ročník**

##### ***1. ročník – 34 hodin (teorie)***

<b>Výsledky vzdělávání</b>	<b>Učivo</b>	<b>Počet hodin</b>
Žák: - vysvětlí pojem rekondice a regenerace; - definuje základní pojmy rekondice a regenerace; - orientuje se v pohybovém systému;	<b>1 Somatologie</b> - úvod do studia předmětu - rekondice a regenerace - definice, úkoly a cíle - praktické využití	6

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

- vyjmenuje roviny a osy;	- pohybový systém, antropometrie - základní roviny a osy	
- vyjmenuje zásady měření; - rozliší typy testů; - popíše vhodný postup měření;	- testy základní a speciální - měření délková, obvodová, úhlová - základní postavení kloubu - pohyb trupu a končetin - druhy měřidel	8
- provede rozbor držení těla a pohyblivosti; - páteře; - vyčíslí výsledky měření; - zhodnotí výsledky testů;	- držení těla a pohyblivost páteře - testy pohyblivosti páteře, druhy testů - zásady testování	4
- definuje pojmy svalové zkrácení a hypermobilita; - charakterizuje postup vyšetření; - charakterizuje typy chůze;	- příčina svalového zkrácení - příčina hypermobility - omezení hybnosti kloubu a pohybové aktivity - význam přesného vyšetření - vyšetření chůze	4
- definuje vznik pohybu a jeho význam; - vysvětlí význam výchovný a vzdělávací při pohybové aktivitě; - zná bezpečnostní předpisy a rizika různých prostředí pohybové aktivity; - vysvětlí jednotlivé podsystémy tělesné kultury (tělesná výchova, sport, pohybová rekreace, pohybové umění a léčba pohybem); - používá odborný popis cvičebních prvků a poloh; <b>Poznámka: handicapovaný žák je seznámen s popisem odborných cvičebních prvků a poloh.</b>	<b>2 Rekondiční a regenerační programy</b> - pohyb a pohybová aktivita vznik a druhy - výchovně- vzdělávací proces při pohybové aktivitě - bezpečnostní předpisy při pohybové aktivitě - základní pojmy tělesné kultury - terminologie tělesných cvičení	8
- zná různé druhy léčivých vod; - vysvětlí účinky léčivých vod na lidský organismus; - charakterizuje lázeňskou péči a její účinek na lidský organismus.	<b>3 Balneologie</b> - význam balneologie v rekondici a regeneraci - rozdělení přírodních zdrojů - využití v léčbě a působení na organismus - lázeňská léčba, indikace a kontraindikace	4

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

**1. ročník – 34 hodin (cvičení)**

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- se orientuje na lidském těle;</li> <li>- zvládá terminologii (roviny a osy) pohybového systému;</li> <li>- na segmentech těla určí směry;</li> </ul>	<b>1 Somatologie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pohybový systém základní roviny a osy, antropologie</li> <li>- určení směrů a rovin na lidském těle</li> </ul>	8
<ul style="list-style-type: none"> <li>- vyjmenuje zásady měření;</li> <li>- provede měření;</li> </ul> <b>Poznámka: handicapovaný žák se orientuje v zásadách měření.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zná a předvede jednotlivé pohyby kloubů těla;</li> <li>- správně používá měřidla;</li> </ul> <b>Poznámka: handicapovaný žák je seznámen s druhy měřidel.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- testy základní a speciální</li> <li>- měření délková, obvodová, úhlová</li> <li>- druhy a použití měřidel</li> <li>- rozlišení fyziologického a patofyziologického pohybu kloubu</li> </ul>	11
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zhodnotí držení těla a provede základní kineziologický rozbor</li> <li>- rozpozná vadné držení těla;</li> <li>- provede měření;</li> </ul> <b>Poznámka: handicapovaný žák je seznámen s problematikou hodnocení vadného držení těla.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- provede rozbor a měření pohyblivosti páteře;</li> </ul> <b>Poznámka: handicapovaný žák je seznámen s problematikou měření pohyblivosti páteře a se zhodnocením výsledků testů.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zhodnotí výsledky testů;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- držení těla</li> <li>- pohyblivost páteře</li> <li>- hodnocení držení těla</li> <li>- nácvik jednotlivých druhů měření</li> <li>- vedení záznamů o testování</li> </ul>	11
<ul style="list-style-type: none"> <li>- podle zadaných kritérií provede jednotlivé druhy pohybů s použitím odborné terminologie;</li> </ul>	<b>2 Rekondiční a regenerační programy</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základní pojmy tělesných cvičení</li> </ul>	4

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

<b>Poznámka: handicapovaný žák se orientuje v jednotlivých druzích pohybů a používá odbornou terminologii.</b>		
--	--	--

**2. ročník – 34 hodin (teorie)**

<b>Výsledky vzdělávání</b>	<b>Učivo</b>	<b>Počet hodin</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- charakterizuje motorické a kognitivní procesy v jednotlivých obdobích ontogeneze;</li> <li>- vysvětlí význam představ v souvislosti s motorickým učením;</li> <li>- objasní význam tvořivosti v rekondici a regeneraci;</li> <li>- charakterizuje emoční procesy u sportovce;</li> <li>- popíše vliv motivace v regeneraci a rekondici;</li> </ul>	<b>1 Rekondiční a regenerační programy</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ontogenetický vývoj motoriky</li> <li>- příprava sportovce</li> <li>- kognitivní a motorické procesy ve sportu</li> <li>- vnímání, představy a pohybové dovednosti</li> <li>- ideomotorika, pohybová paměť, kreativní myšlení</li> <li>- emoční procesy ve sportu</li> <li>- motivace</li> <li>- rozvoj pohybových schopností</li> </ul>	8
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zdůvodní význam různých typů cvičebních jednotek s cvičebními pomůckami;</li> <li>- podle zadaných kritérií provede jednotlivé druhy pohybů (aktivní, pasivní, semiaktivní, s dopomocí, silové, rychlostní, vytrvalostní, obratnostní, švihové, tahové, kyvadlové);</li> <li>- podle zadaného účelu zdůvodní pořadí použitých cviků;</li> <li>- chápe význam dechové gymnastiky statické i dynamické a používá ji v konkrétních případech;</li> <li>- zvládá lokalizované dýchání a jeho mobilizační účinek na organismus;</li> <li>- posoudí stav svalového aparátu a provede cviky k ošetření zkrácených a oslabených svalů;</li> <li>- provede různé typy cvičebních jednotek se cvičebními pomůckami (např. tyče, pružné tahy, gymbally, overbally) a interpretuje jejich složení, míru použité zátěže a dobu trvání;</li> </ul>	<b>2 Kompenzační a relaxační cvičení</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cvičební jednotky s použitím pomůcek;</li> <li>- dechová cvičení</li> <li>- relaxační cvičení</li> <li>- cvičení na labilních plochách</li> <li>- škola zad</li> <li>- cvičení k ovlivnění svalových dysbalancí a vadného držení těla</li> <li>- cvičební jednotka u dětí</li> <li>- cvičební jednotka u žen;</li> <li>- cvičební jednotka u sportovců;</li> <li>- cvičební jednotka u seniorů;</li> <li>- cvičební jednotka jedinců s různým typem oslabení;</li> </ul>	14

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

<ul style="list-style-type: none"> <li>- objasní význam dechové gymnastiky statické i dynamické a používá ji v konkrétních případech;</li> <li>- definuje správné dýchání a jeho význam při pohybové aktivitě;</li> <li>- objasní význam relaxace při každodenním životě;</li> <li>- je seznámen s technikami relaxace a relaxačních cvičení;</li> <li>- odvodí význam zdravých zad a prevence proti bolesti zad s využitím školy zad;</li> <li>- zná zásady cvičebních jednotek pro různé věkové kategorie;</li> <li>- objasní kontraindikace pohybových aktivit u různých věkových kategorií;</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- je seznámen s moderními formami pohybové aktivity;</li> <li>- charakterizuje pozitiva a negativa moderních forem cvičení pro různé věkové kategorie;</li> <li>- vysvětlí význam a podstatu jednotlivých rekondičních programů a vhodnost jejich aplikace;</li> <li>- charakterizuje moderní směry a trendy v oblasti regeneračních a rekondičních zařízení;</li> </ul>	<b>3 Rekondiční a regenerační programy</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- moderní formy pohybové aktivity</li> <li>- spinning, tae-bo, zumba, h.e.a.t., bosu, kickbox, aikido, nordic walking, aqua aerobic, apod.</li> <li>- organizace rekondičních a regeneračních programů</li> <li>- wellness centra, day spa</li> </ul>	12

**2. ročník – 34 hodin (cvičení)**

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- se orientuje ve svaletch a dokáže popsat funkce jednotlivých svalů a jaké pohyby tyto vykonávají;</li> <li>- provede vyšetření svalové síly dle stupňů;</li> <li>- zhodnotí svalovou sílu a navrhne opatření k zlepšení svalové síly;</li> </ul>	<b>1 Somatologie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pohyb kosterního svalstva</li> <li>- vyšetření svalové síly</li> <li>- kompenzace svalové nedostatečnosti</li> </ul>	12
<ul style="list-style-type: none"> <li>- sestaví cvičební jednotku s prvky moderních forem pohybových aktivit;</li> </ul>	<b>2 Rekondiční a regenerační programy</b>	6



**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

<b>Poznámka: handicapovaný žák se orientuje v jednotlivých formách moderní pohybové aktivity.</b>	- moderní formy pohybové aktivity	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- provede správně dechovou vlnu;</li> <li>- sestaví dechové cvičení;</li> <li>- sestaví a provede se skupinou relaxační cvičení;</li> <li>- provede instruktáž ke správnému držení těla a volbě správných poloh při činnostech;</li> <li>- navrhne a předvede vhodný cvičební plán u jednotlivých skupin cvičenců.</li> </ul> <b>Poznámka: handicapovaný žák je seznámen s cvičebními jednotkami u různých skupin cvičenců.</b>	<b>3 Kompenzační a relaxační cvičení</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dechová cvičení</li> <li>- relaxační cvičení</li> <li>- cvičení na labilních plochách</li> <li>- škola zad</li> <li>- cvičební jednotka u dětí</li> <li>- cvičební jednotka u žen</li> <li>- cvičební jednotka u sportovců</li> <li>- cvičební jednotka u seniorů</li> <li>- cvičební jednotka jedinců s různým typem oslabení</li> </ul>	16

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

---

## **6.24 Masáže**

Kód a název oboru vzdělání: 69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční

Celková hodinová dotace: 27

Platnost od: 1. září 2023

Název předmětu	Masáže				
Ročník	1.	2.	3.	4.	Celkem
Počet hodin týdně	2(1)	6(4)	4(2)	3(2)	15(9)

### **6.24.1 Pojetí vyučovacího předmětu**

#### ***Obecný cíl předmětu***

Obecným cílem předmětu je vést žáky k získání teoretických poznatků a praktických dovedností při poskytování různých druhů masáží. Cíle korespondují s oblastí Masérská péče a dále též s oblastí Zdravověda z RVP z roku 2020. Důraz je také kladen na vytváření sociálních dovedností a postojů žáků vyplývajících z holistického pojetí osobnosti klienta. Žáci jsou vedeni k tomu, že základním požadavkem při poskytování masérských služeb je nepoškodit zdraví klienta a že nesmí provádět žádný výkon, který patří do zdravotnické lékařské péče. Velký důraz je kladen na dodržování správných postupů v souladu se zásadami morálky a etiky povolání.

#### ***Charakteristika učiva***

Předmět masáže je koncipován jako teoreticko-praktický, probíhá formou odborného výcviku. Patří mezi odborné předměty, vychází z obsahového okruhu RVP masáže. Předmět masáže úzce souvisí s předmětem somatologie, klinická propedeutika pro maséry, fyzikální rekondice, výchova ke zdraví, základy veřejného zdravotnictví a latinský jazyk. Žáci se teoreticky a prakticky seznámí s používanými přípravky a technickým vybavením provozoven, v nichž jsou poskytovány masérské služby a osvojí si dovednosti potřebné pro poskytování těchto služeb. Naučí se dodržovat technologické postupy, zásady bezpečnosti a ochrany zdraví při práci, ochrany životního prostředí a zdravotně-hygienické předpisy. Součástí výuky je také získání základních znalostí o alternativních masážních technikách.

#### ***Cíle vzdělávání v oblasti citů, postojů, hodnot a preferencí***

Vzdělávání směřuje k tomu, aby žák:

*pracoval kvalitně a pečlivě*

*dodržoval zásady provádění jednotlivých druhů masáží tak, aby nepoškodil klienta*

*dodržoval zásady předpisů BOZP*

*vážil si kvalitní práce jiných lidí*

*dodržoval pracovní dobu a požadavky na úpravu ochranných pracovních oděvů a svého osobního vzhledu uvedené ve školním řádu*

*byl schopen se kriticky dívat na výsledky své práce*

*ve vztahu ke klientovi se choval profesionálně a kultivovaně*

*dodržoval zásady ochrany životního prostředí*

### **Pojetí výuky**

Předmět se vyučuje v 1., 2, 3. a 4. ročníku. Vzdělávání má teoreticko-praktický charakter. Odborný výcvik probíhá ve všech ročnících. Třída se dělí na skupiny. Vzdělávání probíhá v odborných učebnách školy. Důraz je kladen na praktické zvládnutí techniky jednotlivých hmatů a jejich provedení, na dodržování BOZP a komunikaci s klientem. Nácvik je prováděn ve dvojicích

#### **6.24.2 Hodnocení výsledků žáků**

Hodnocení žáků probíhá v souladu s platným klasifikačním řádem školy

Při hodnocení osvojeného učiva je třeba se zaměřit na:

*hloubku pochopení a obsahovou správnost učiva*

*dovednost využít mezipředmětových vztahů*

*praktickou aplikaci poznatků při řešení problémových situací*

*uplatnění odborné terminologie*

*sebehodnocení žáka*

Hodnocení probíhá formou ústního, písemného i praktického zkoušení. V 1. a 2. ročníku se při hodnocení klade důraz na zvládnutí postupu masáží u jednotlivých segmentů těla a na zvládnutí bezpečnostních technik, ve 3. a 4. ročníku se hodnotí volba a provedení správného postupu při masáži u konkrétního klienta. Nedílnou součástí hodnocení je dodržování BOZP při práci s přístroji, dodržování hygienických norem, úprava žáka a vztah ke klientovi a spolupracovníkům. Při celkovém hodnocení se přihlíží také k aktivitě žáků a přípravě žáků na vyučování. Hodnocení žáků je zcela individuální a převládá zde slovní hodnocení a sebehodnocení

#### **6.24.3 Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí**

##### **Kompetence k učení**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni efektivně se učit, vyhodnocovat dosažené výsledky a reálně si stanovovat potřeby a cíle svého dalšího vzdělávání, tzn. že absolventi by měli:

*mít vztah k učení a při vzdělávání;*

*využívat ke svému učení různé informační zdroje, včetně - zkušeností svých i jiných lidí;*

*sledovat a hodnotit pokrok při dosahování cílů svého učení, přijímat hodnocení výsledků svého učení od jiných lidí;*

*znát možnosti svého dalšího vzdělávání, zejména v oboru a povolání.*

##### **Kompetence k řešení problémů**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni samostatně řešit běžné pracovní i mimopracovní problémy, tzn. že absolventi by měli:

*porozumět zadání úkolu nebo určit jádro problému, získat informace, navrhnout způsob řešení, navrhnout způsob řešení, popř. varianty řešení, a zdůvodnit jej, vyhodnotit a ověřit správnost zvoleného postupu a dosažené výsledky;*

*uplatnit při řešení problémů různé metody myšlení a myšlenkové operace;*

# **Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

---

*volit prostředky a způsoby (pomůcky, studijní literaturu, metody a techniky) vhodné pro splnění jednotlivých aktivit, využívat zkušeností a vědomostí nabytých dříve;  
spolupracovat při řešení problémů s jinými lidmi (týmové řešení).*

## **Komunikativní kompetence**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni vyjadřovat se v písemné i ústní formě v různých učebních, životních i pracovních situacích, tzn. že absolventi by se měli:

*vyjadřovat se přiměřeně účelu jednání a komunikační situaci v projevech mluvených i psaných a vhodně se i prezentovat;*

*vyjadřovat se a vystupovat v souladu se zásadami kultury projevu a chování.*

## **Personální a sociální kompetence**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli připraveni stanovovat si na základě poznání své osobnosti přiměřené cíle osobního rozvoje v oblasti zájmové i pracovní, pečovat o své zdraví, spolupracovat s ostatními a přispívat k utváření vhodných mezilidských vztahů, tzn. že absolventi by měli:

*posuzovat reálně své fyzické a duševní možnosti, odhadovat důsledky svého jednání a chování v různých situacích;*

*stanovovat si priority a cíle podle svých osobních schopností, zájmové a pracovní orientace a životních podmínek;*

*reagovat adekvátně na hodnocení svého vystupování a způsobu jednání ze strany jiných lidí přijímat kritiku a radu;*

*ověřovat si získané poznatky, kriticky zvažovat názory a postoje a jednání jiných lidí;*

*pracovat v týmu a podílet se na realizaci společných pracovních a jiných činností;*

*přijímat a odpovědně plnit svěřené úkoly;*

*podněcovat práci týmu vlastními návrhy na zlepšení práce a řešení úkolů, nezaújatě zvažovat návrhy druhých lidí;*

*přispívat k vytvoření vstřícných mezilidských vztahů a k předcházení osobním konfliktům, nepodléhat předsudkům a stereotypům v přístupu k druhým.*

## **Občanské kompetence a kulturní povědomí**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi uznávali hodnoty a postoje podstatné pro život v demokratické společnosti a dodržovali je, jednali v souladu s udržitelným rozvojem a podporovali hodnoty národní, evropské i světové kultury, tzn. že absolventi by měli:

*jednat odpovědně, samostatně a iniciativně nejen ve vlastním zájmu, ale i ve veřejném zájmu dodržovat zákony, respektovat práva a osobnost druhých lidí (popř. jejich kulturní specifika), vystupovat proti nesnášenlivosti, xenofobii a diskriminaci;*

*jednat v souladu s morálními principy a zásadami společenského chování, přispívat k uplatnění hodnot demokracie;*

*uvědomovat si – v rámci plurality a multikulturního soužití – vlastní kulturní, národní a osobnostní identitu, přistupovat s aktivní tolerancí k identitě druhých;*

*chápat význam životního prostředí pro člověka a jednat v duchu udržitelného rozvoje.*

## **Kompetence k pracovnímu uplatnění a podnikatelským aktivitám**

## **Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

---

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni optimálně využívat svých osobnostních a odborných předpokladů pro úspěšné uplatnění ve světě práce, pro budování a rozvoj své profesní kariéry a s tím související potřebu celoživotního učení, tzn. že absolventi by měli:

- mít odpovědný postoj k vlastní profesní budoucnosti, a tedy i vzdělávání; uvědomovat si význam celoživotního učení a být připraveni přizpůsobovat se měnícím se pracovním podmínkám;*
- mít přehled o možnostech uplatnění na trhu práce v daném oboru; cílevědomě a zodpovědně rozhodovat o své budoucí profesní a vzdělávací dráze;*
- mít reálnou představu o pracovních, platových a jiných podmínkách v oboru a o požadavcích zaměstnavatelů na pracovníky a umět je srovnávat se svými představami a předpoklady;*
- umět získávat a vyhodnocovat informace o pracovních i vzdělávacích příležitostech, využívat poradenských a zprostředkovatelských služeb jak z oblasti světa práce, tak vzdělávání;*
- vhodně komunikovat s potenciálními zaměstnavateli, prezentovat svůj odborný potenciál a své profesní cíle;*
- znát obecná práva a povinnosti zaměstnavatelů a pracovníků;*
- rozumět podstatě a principům podnikání, mít představu o právních, ekonomických, administrativních, osobnostních a etických aspektech soukromého podnikání; dokázat vyhledávat a posuzovat podnikatelské příležitosti v souladu s realitou tržního prostředí, svými předpoklady a dalšími možnostmi.*

### **Kompetence využívat prostředky informačních a komunikačních technologií a pracovat s informacemi**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi pracovali s osobním počítačem a jeho základním a aplikačním programovým vybavením, ale i s dalšími prostředky ICT a využívali adekvátní zdroje informací a efektivně pracovali s informacemi, tzn. absolventi by měli:

- pracovat s osobním počítačem a dalšími prostředky informačních a komunikačních technologií;*
- pracovat s běžným základním a aplikačním programovým vybavením;*
- učit se používat nové aplikace;*

### **Odborné kompetence**

Vykonávat odborné činnosti při poskytování masérských služeb, tzn. aby absolventi:

- volili vhodný druh a postup masáže v souladu s požadavky a zdravotním stavem klienta, technologickými postupy a novými vědeckými poznatky;*
- obsluhovali dokonale přístrojové vybavení provozovny a prováděli běžnou údržbu používaných zařízení a pomůcek;*
- poskytovali poradenskou službu, propagovali nové postupy a přípravy pro masérské služby a doporučovali zdravý životní styl;*
- dodržovali pracovní kázeň, samostatně organizovali svou práci;*
- vedli kartotéku klientů;*
- zvyšovali soustavně svou odbornou úroveň studiem odborné literatury, časopisů a návštěvami odborných seminářů a předváděcích akcí;*

Volit a používat přípravy v souladu s technologickými postupy, tzn. aby absolventi:

## **Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

---

*volili vhodné přípravky podle jejich vlastností a možností použití;  
bezpečně manipulovali s přípravky a volili vhodné podmínky a způsoby jejich uskladnění;  
dodržovali správné dávkování přípravku a způsoby bezpečné likvidace po skončení jejich životnosti;  
sledovali průběžně nabídku nových přípravků a možnosti jejich použití a vhodným způsobem je doporučovali klientům.*

Uplatňovat zdravotní hlediska a zásady hygieny při poskytování masérských služeb, tzn. aby absolventi:

*udržovali pracoviště čisté, esteticky upravené a účelně zařízené;  
posoudili možnost poskytnout masérské služby z hlediska aktuálního zdravotního stavu klienta a rozhodli, kdy zdravotní stav vyžaduje návštěvu lékaře;  
důsledně dodržovali zdravotně – hygienické předpisy a zásady osobní a provozní hygieny.*

Jednat s klienty, spolupracovníky a obchodními partnery, tzn. aby absolventi:

*vystupovali profesionálně a kultivovaně ve vztahu ke klientům, spolupracovníkům a obchodním partnerům;  
vhodně navazovali kontakt s klienty, umět s nimi hovořit a naslouchat jim;  
řešili nezvyklé a problémové situace ve styku s klienty, spolupracovníky i obchodními partnery;  
pečovali soustavně o svůj vzhled a osobní hygienu.*

Dbát na bezpečnost práce a ochranu zdraví při práci, tzn. aby absolventi:

*cháпали bezpečnost práce jako nedílnou součást péče o zdraví své i svých spolupracovníků (i dalších osob vyskytujících se na pracovištích, např. klientů, zákazníků, návštěvníků) i jako součást řízení jakosti a jednu z podmínek získání či udržení certifikátu jakosti podle příslušných norem;  
znali a dodržovali základní právní předpisy týkající se bezpečnosti a ochrany zdraví při práci a požární prevence;  
osvojili si zásady a návyky bezpečné a zdraví neohrožující pracovní činnosti včetně zásad ochrany zdraví při práci u zařízení se zobrazovacími jednotkami (monitory, displeje apod.), rozpoznali možnost nebezpečí úrazu nebo ohrožení zdraví a byli schopni zajistit odstranění závad a možných rizik.*

Usilovat o nejvyšší kvalitu své práce, výrobků nebo služeb, tzn. aby absolventi:

*dodržovali stanovené normy a předpisy související se systémem řízení jakosti zavedeným na pracovišti;  
dbali na zabezpečení parametrů (standardů) kvality procesů, výrobků nebo služeb, zohledňovali požadavky klienta (zákazníka, občana).*

Jednat ekonomicky a v souladu se strategií udržitelného rozvoje, tzn. aby absolventi:

*zvažovali při plánování a posuzování určité činnosti (v pracovním procesu i v běžném životě) možné náklady, výnosy a zisk, vliv na životní prostředí, sociální dopady;  
efektivně hospodařili s finančními prostředky;  
nakládali s materiály, energiemi, odpady, vodou a jinými látkami ekonomicky a s ohledem na životní prostředí.*

#### **6.24.4 Aplikace průřezových témat**

##### ***Občan v demokratické společnosti***

Žáci jsou vedeni k tomu, aby měli vhodnou míru sebevědomí, sebeodpovědnosti a schopnost morálního úsudku, aby dovedli jednat s lidmi, diskutovat o citlivých nebo kompromisních otázkách, hledali kompromisní řešení, vážili si materiálních a duchovních hodnot, dobrého životního prostředí a snažili se je chránit a zachovat pro budoucí generace.

##### ***Člověk a životní prostředí***

Žáci jsou při výuce masáže vedeni k tomu, aby respektovali principy udržitelného rozvoje, pochopili vlastní odpovědnost za své jednání a snažili se aktivně podílet na řešení environmentálních problémů, osvojili si základní principy šetrného a odpovědného přístupu k životnímu prostředí v osobním a profesním jednání, uměli esteticky a citově vnímat své okolí a přírodu.

##### ***Člověk a svět práce***

Uskutečnění cílů tohoto tématu předpokládá vést žáky k tomu, aby byli motivováni k aktivnímu pracovnímu životu a k úspěšné kariéře, aby se žáci zorientovali ve světě práce jako celku i v hospodářské struktuře regionu, aby se naučili hodnotit jednotlivé faktory charakterizující obsah práce a srovnávat tyto faktory se svými předpoklady, aby se seznámili s alternativami profesního uplatnění po absolvování oboru vzdělání, aby uměli vyhledávat a posuzovat informace o profesních příležitostech, aby se v nich uměli orientovat a vytvářet si o nich základní představu, aby se naučili vyhledávat a posuzovat informace o vzdělávací nabídce, aby se v ní orientovali a dovedli ji posoudit z hlediska svých předpokladů a profesních cílů.

##### ***Informační a komunikační technologie***

Žáci jsou vedeni k tomu, aby dokázali užívat nové informační technologie k získávání informací ve zvoleném oboru studia

#### **6.24.5 Mezipředmětové vazby**

Předmět masáže předpokládá spolupráci s následujícími předměty - somatologie, latinský jazyk, rekondice, fyzikální rekondice, psychologie a péče o klienta, ekonomika podnikání, ochrana veřejného zdraví.

#### **6.24.6 Doporučené počty hodin pro jednotlivé tematické celky**

<b>Tematický celek</b>	<b>Počet hodin</b>
Bezpečnost a ochrana zdraví při práci, hygiena práce, požární prevence	7
Materiály	12
Zařízení a vybavení masérské provozovny	13
Manuální masáže	297
Alternativní a další terapeutické techniky	89
Fyzikálně – terapeutické procedury	34

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

### 6.24.7 Rozpis učiva výsledků vzdělávání

#### 1. ročník – 34 hodin - teorie

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
<b>Žák:</b> - definuje pojem masáže; - definuje význam masáže; - vysvětlí základní rysy moderní masáže; - charakterizuje vývoj masáží; - vyjmenuje některé významné osobnosti v oblasti masáží;	<b>1 Manuální masáže</b> - úvod do studia předmětu - charakteristika a základní rysy moderní masáže - vývoj masáží - historie masáží - vývoj vzdělávání masérů	4
- orientuje se v přístrojovém a technickém vybavení provozovny; - zná bezpečnostní předpisy; - vypracuje provozní řád masérské provozovny; - vyjmenuje typy masážních lůžek; - vyjmenuje zásady dezinfekce a sterilizace; - zná hygienické zásady provozu; - vyjmenuje rizika pracoviště; - pracuje se zákony a vyhláškami týkajícími se zdravotní péče a systému péče o zdraví; - orientuje se v základních způsobech poskytování péče u dětí a dospělých.	<b>2 Zařízení a vybavení masérské provozovny a péče o zdraví – leg.</b> - přístrojové, materiální a technické vybavení - pracovní pomůcky - příprava pracoviště pro klienta - typy masážních lůžek - dezinfekce a sterilizace - hygienické zásady provozu - rizika pracoviště - systém péče o zdraví - legislativa a nové pojmy ve zdravotnictví	8
- vysvětlí účinky masáže na jednotlivé orgány; - uvede rizika masáže; - rozliší účinky masáže; - určí vliv na jednotlivé orgány; - specifikuje indikaci masáže pro klienta;	<b>3 Manuální masáže</b> - význam masáže a fyziologický účinek - vliv na kůži, podkoží, krevní oběh - vliv masáže na kondici a celkový vzhled - vliv masáže na jednotlivé orgány - reflexní biochemický, mechanický účinek masáže - indikace a kontraindikace masáže	10
- charakterizuje používané masážní přípravky a jejich působení v průběhu aplikace; - volí vhodný přípravek v souladu s jednotlivými druhy a fázemi masáže; - vysvětlí správné dávkování přípravků;	<b>2 Materiály</b> - rozdělení podle složení a účinku - desinfekční přípravky - masážní emulze - masážní oleje - masážní roztoky na lihové bázi	12



**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

<ul style="list-style-type: none"> <li>- vyjmenuje bezpečnostní předpisy a ochranná opatření při práci s přípravky a při jejich uskladnění;</li> <li>- vysvětlí hospodárné a ekologické využívání přípravků a jejich bezpečnou likvidaci po skončení jejich životnosti.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- masážní gely</li> <li>- silice, flavonoidy, embrokace</li> <li>- zásady aplikace a hygienické zásady užití a uchování</li> </ul>	
--	---	--

**1. ročník - 34 hodin cvičení**

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
<ul style="list-style-type: none"> <li>- vysvětlí základní úkoly a povinnosti organizace při zajišťování BOZP;</li> <li>- zdůvodní úlohu státního odborného dozoru nad bezpečností práce;</li> <li>- dodržuje ustanovení týkající se bezpečnosti a ochrany zdraví při práci a požární prevence;</li> <li>- uvede základní bezpečnostní požadavky při práci s technickým vybavením provozovny a masérskými přípravky a dbá na jejich dodržování;</li> <li>- uvede příklady bezpečnostních rizik, nejčastější příčiny úrazů a jejich prevenci;</li> <li>- vysvětlí povinnosti pracovníka i zaměstnavatele v případě pracovního úrazu;</li> </ul>	<b>1 Bezpečnost a ochrana zdraví při práci, požární prevence</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- řízení bezpečnosti práce v podmínkách organizace a na pracovišti</li> <li>- pracovněprávní problematika BOZP</li> <li>- bezpečnost technických zařízení</li> <li>- prevence úrazů</li> </ul>	5
<ul style="list-style-type: none"> <li>- orientuje se v přístrojovém a technickém vybavení provozovny;</li> <li>- zná bezpečnostní předpisy,</li> <li>- umí obsluhovat typy masážních lůžek;</li> <li>- provede dezinfekci a sterilizaci;</li> <li>- zná hygienické zásady provozu;</li> </ul>	<b>2 Zařízení a vybavení masérské provozovny</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- přístrojové, materiální a technické vybavení</li> <li>- pracovní pomůcky</li> <li>- příprava pracoviště pro klienta</li> <li>- typy masážních lůžek</li> <li>- dezinfekce a sterilizace</li> <li>- hygienické zásady provozu</li> </ul>	5
<ul style="list-style-type: none"> <li>- popíše zásady masáže;</li> <li>- orientuje se v pořadí a směru hmatů;</li> <li>- definuje hmaty;</li> <li>- zařadí hmaty do systému jednotlivých segmentů;</li> <li>- vysvětlí řazení hmatů;</li> <li>- provádí klasickou masáž zad a šíje;</li> <li>- připraví klienta pro výkon zvolené masáže podle hygienických předpisů;</li> </ul>	<b>3 Manuální masáže</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základní sestavy klasické masáže</li> <li>- zásady, pořadí, směr hmatů</li> <li>- doba trvání masáže</li> <li>- podmínky pro aplikaci masáže</li> <li>- základní hmaty – tření, hnětení, roztírání, tepání, chvění</li> <li>- postup masáže jednotlivých částí těla</li> <li>- sestavy záda a šíje</li> </ul>	24

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

<ul style="list-style-type: none"> <li>- volí vhodný druh a postup masáže v souladu s aktuálním zdravotním stavem klienta;</li> <li>- v průběhu masáže sleduje reakce klientů.</li> </ul>		
---	--	--

**2. ročník – 68 hodin - teorie**

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- provádí klasickou masáž zad, hrudníku, břicha, dolních a horních končetin, šíje, hlavy;</li> <li>- připraví klienta pro výkon zvolené masáže podle hygienických předpisů;</li> <li>- volí vhodný druh a postup masáže v souladu s aktuálním zdravotním stavem klienta;</li> <li>- v průběhu masáže sleduje reakce klientů;</li> </ul>	<b>1 Manuální masáž</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základní sestavy, postup, směr,</li> <li>- intenzita a volba masážních hmatů podle stavu segmentu</li> <li>- masáž dolní končetiny</li> <li>- masáž horní končetiny</li> <li>- hrudníku</li> <li>- břicha</li> <li>- hlavy</li> <li>- kosmetická masáž obličeje</li> </ul>	34
<ul style="list-style-type: none"> <li>- orientuje se v historii sportovních her;</li> <li>- popíše rozdíl sportovní masáže v historii a v současnosti;</li> <li>- definuje celkový účinek masáže na organismus;</li> <li>- orientuje se v orgánové soustavě těla;</li> <li>- zdůvodní účinky masáže;</li> <li>- roztrídí druhy masáže;</li> <li>- rozliší druhy masáže;</li> <li>- orientuje se v jednotlivých hmatech a jejich provedení;</li> <li>- uvede klady a zápory sportovní aktivity a rizika spjatá se sportem vyžadující masérskou intervenci;</li> <li>- vyjmenuje indikované situace k masáži;</li> <li>- obhájí masáž jako prevenci;</li> </ul>	<b>2 Manuální masáž</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sportovní masáž</li> <li>- historie, význam sportovní masáže</li> <li>- fyziologický účinek masáže</li> <li>- účinek a působení na organismus</li> <li>- vliv na jednotlivé orgánové soustavy</li> <li>- druhy sportovní masáže</li> <li>- přípravná masáž</li> <li>- pohotovostní a uklidňující masáž</li> <li>- masáž v přestávkách mezi výkony</li> <li>- masáž odstraňující únavu</li> <li>- druhy hmatů, provedení hmatů</li> <li>- indikace a kontraindikace</li> <li>- okamžité situace a stavy ve sportu včetně rizik sportovní aktivity</li> <li>- indikace</li> <li>- kontraindikace</li> <li>- využití sportovní masáže</li> <li>- využití masáže jako prevence úrazů</li> </ul>	20

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondační

<ul style="list-style-type: none"> <li>- vysvětlí význam automasáže;</li> <li>- zná jednotlivé hmaty automasáže;</li> <li>- umí popsat automasážní sestavu;</li> </ul>	<b>3 Manuální masáž</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- automasáž</li> </ul>	9
<ul style="list-style-type: none"> <li>- seznámí se s historií alternativních terapeutických technik</li> <li>- umí popsat masážní sestavu havajské masáže</li> <li>- orientuje se v hmatech pro havajskou masáž</li> </ul>	<b>5 Alternativní a další terapeutické techniky</b> <b>havajská masáž</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- historie</li> <li>- hmaty</li> </ul>	5

**2. ročník – 136 hodin odborný výcvik**

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vysvětlí základní úkoly a povinnosti dodržování BOZP v odborné učebně;</li> </ul>	<b>1 Bezpečnost a ochrana zdraví při práci, hygiena práce, požární prevence</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pracovně právní problematika BOZP</li> </ul>	2
<ul style="list-style-type: none"> <li>- provádí klasickou masáž zad, hrudníku, břicha, dolních a horních končetin, šíje, hlavy;</li> <li>- připraví klienta pro výkon zvolené masáže podle hygienických předpisů;</li> <li>- volí vhodný druh a postup masáže v souladu s aktuálním zdravotním stavem klienta;</li> <li>- v průběhu masáže sleduje reakce klientů;</li> </ul>	<b>2 Manuální masáž</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základní sestavy, postup, směr,</li> <li>- intenzita a volba masážních hmatů podle stavu segmentu</li> <li>- masáž dolní končetiny</li> <li>- masáž horní končetiny</li> <li>- hrudníku</li> <li>- břicha</li> <li>- hlavy</li> <li>- masáž obličeje</li> </ul>	96
<ul style="list-style-type: none"> <li>- vyšetří kvalitu svalového aparátu a kůže klienta;</li> <li>- provádí jednotlivé hmaty;</li> <li>- volí správný postup jednotlivých druhů masáží;</li> <li>- připraví klienta pro výkon zvolené masáže;</li> <li>- dodržuje zásady osobní a provozní hygieny;</li> <li>- provádí sportovní masáž zad, šíje, hrudníku, břicha, dolních a horních končetin;</li> </ul>	<b>3 Manuální masáž</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- druhy sportovní masáže</li> <li>- nácvik jednotlivých hmatů</li> <li>- postup u jednotlivých druhů sportovní masáže</li> <li>- sportovní masáž konkrétního segmentu těla</li> <li>- masáž zad, šíje, hrudníku, břicha, horních a dolních končetin</li> <li>- nácvik masáže u okamžité situace ve sportu</li> <li>- pasivní pohyby jednotlivých kloubů těla</li> </ul>	28
<ul style="list-style-type: none"> <li>- provádí jednotlivé hmaty automasáže;</li> </ul>	<b>4 Manuální masáž</b>	10

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

- dokáže jednotlivé hmaty klientovi vysvětlit tak, aby je využil v rámci rekondice.	- automasáž	
---	-------------	--

**3. ročník – 60 hodin - teorie**

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- orientuje se v anatomii lymfatického systému;</li> <li>- umí popsat vznik a druhy lymfedému;</li> <li>- rozliší indikaci a kontraindikaci;</li> <li>- posoudí vhodnost či nevhodnost masáže podle aktuálního stavu klienta;</li> <li>- popíše komplexní terapii lymfedému;</li> </ul>	<b>1 Manuální masáž</b> Lymfatická masáž <ul style="list-style-type: none"> <li>- anatomie a fyziologie lymfatického systému</li> <li>- vznik lymfedému a jeho druhy</li> <li>- indikace a kontraindikace masáže</li> <li>- komplexní léčba lymfedému</li> <li>- zásady provádění masáže</li> <li>- jednotlivé hmaty, provedení, směr vedení hmatů</li> </ul>	15
<ul style="list-style-type: none"> <li>- popíše jednotlivé hmaty pro masáž lávovými kameny;</li> <li>- umí popsat masážní sestavu pro lávové kameny;</li> <li>- vysvětlí způsob přípravy klienta na proceduru;</li> <li>- zná složení lávových kamenů, jejich vznik a výskyt;</li> <li>- seznámí se s historií procedury;</li> <li>- seznámí se s historií procedury;</li> <li>- umí popsat masážní techniku;</li> <li>- vysvětlí způsob přípravy klienta na proceduru;</li> <li>- zná druhy baněk;</li> <li>- zná způsoby a místa aplikace baněk;</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- popíše druhy vůní a jejich působení na organismus;</li> <li>- seznámí se s krystaloterapií a s působením minerálů na organismus člověka;</li> <li>- seznámí se s moderními druhy masáží a s nimi spojenými technikami;</li> </ul>	<b>2 Alternativní a další terapeutické techniky</b> <b>masáž s využitím hot stones</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- historie</li> <li>- příprava klienta</li> <li>- lávové kameny</li> <li>- technika provedení</li> <li>- hmaty</li> </ul> <b>masáž baňková</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- historie</li> <li>- příprava klienta</li> <li>- druhy baněk</li> <li>- způsoby a místo aplikace</li> <li>- technika provedení</li> <li>- hmaty</li> </ul> <b>aromaterapie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- využití vůní v léčbě a relaxaci</li> <li>- účinek a působení vůní na organismus</li> </ul> <b>krystaloterapie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- využití krystalů při léčbě</li> <li>- způsob její aplikace</li> </ul> <b>medová a čokoládová masáž a peelingy</b>	25

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

	- účinek a působení vůně na organismus	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- orientuje se v běžných vodoléčebných procedurách, a umí je vyjmenovat a popsat;</li> <li>- zná zásady provozní hygieny ve vodoléčebných a teploléčebných procedurách;</li> <li>- zná postup podvodní masáže, její indikace a kontraindikace;</li> <li>- orientuje se v ohřívačích nosičů tepla a jejich využití;</li> <li>- zná druhy nosičů tepla, jejich využití, ošetřování a způsoby aplikace;</li> <li>- umí popsat co je parafín, jak se využívá a aplikuje;</li> </ul>	<b>2 Fyzikálně - terapeutické procedury</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- spektrum vodoléčebných procedur</li> <li>- postup podvodní masáže</li> <li>- ohřívače nosičů tepla</li> <li>- nosiče tepla a jejich využití</li> <li>- parafín</li> </ul>	20

**3. ročník – 60 hodin cvičení**

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- připraví klienta pro výkon zvolené masáže;</li> <li>- dodržuje zásady osobní a provozní hygieny;</li> <li>- provádí správně techniku masáže;</li> <li>- ovládá jednotlivé hmaty;</li> </ul>	<b>1 Alternativní a další terapeutické techniky</b> Havajská masáž <ul style="list-style-type: none"> <li>- technika provedení a příprava</li> <li>- příprava prostředí a klienta</li> <li>- hmaty</li> </ul>	12
<ul style="list-style-type: none"> <li>- posoudí vhodnost či nevhodnost masáže podle aktuálního stavu klienta;</li> <li>- ovládá techniku masáže a jednotlivé hmaty;</li> <li>- umí ovládat přístroj pro mechanickou lymfodrenáž;</li> </ul>	<b>2 Manuální masáž</b>  <b>Lymfatická masáž</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zásady provádění masáže</li> <li>- jednotlivé hmaty, provedení, směr vedení hmatů</li> <li>- přístrojová lymfodrenáž</li> </ul>	12
<ul style="list-style-type: none"> <li>- připraví klienta pro výkon zvolené masáže;</li> <li>- dodržuje zásady osobní a provozní hygieny;</li> <li>- provádí správně techniku masáže;</li> <li>- ovládá jednotlivé hmaty;</li> <li>- ovládá základní body aplikace baněk;</li> <li>- zdůvodní vybranou lokalitu;</li> <li>- seznámí se s moderními druhy masáží a s nimi spojenými technikami;</li> </ul>	<b>3 Alternativní a další terapeutické techniky</b> <b>masáž s využitím hot stones</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- hmaty</li> </ul> <b>baňková masáž</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vyhledání vhodných bodů aplikace</li> <li>- indikace a kontraindikace</li> <li>- způsob aplikace baněk</li> </ul> <b>medová a čokoládová masáž a peelingy</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- způsob aplikace</li> </ul>	22

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

<ul style="list-style-type: none"> <li>- orientuje se v indikacích a kontraindikacích pro výkon procedur;</li> <li>- dodržuje zásady provozní hygieny vodoléčby a teploléčby;</li> <li>- umí nahřát nosiče tepla a tyto aplikovat na klienta;</li> <li>- umí zacházet s parafínem a ovládá druhy aplikace;</li> <li>- dodržuje bezpečnostní zásady při aplikaci parafínu a ostatních procedur;</li> <li>- volí správný druh přístroje pro aplikaci vodoléčby a teploléčby;</li> <li>- sleduje reakce klienta při léčbě;</li> <li>- ovládá techniku podvodní masáže;</li> <li>- zná proces saunování a dodržuje zásady saunování;</li> <li>- ovládá zábalovou techniku;</li> <li>- ovládá spouštění přístrojů a vybavení teplo a vodoléčby;</li> <li>- aplikuje léčbu na jednotlivé segmenty těla či na tělo celé.</li> </ul>	<b>4 Fyzikálně - terapeutické procedury</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vodoléčebné a teploléčebné procedury</li> <li>- nosiče tepla a jejich druhy</li> <li>- parafín</li> <li>- hygienické a bezpečnostní zásady</li> <li>- vodoléčby</li> <li>- rozdělení přístrojů podle způsobu aplikace</li> <li>- postup podvodní masáže</li> <li>- postup u perličkové koupele</li> <li>- vířivá lázeň jednotlivých segmentů těla</li> <li>- lokální a celková léčba</li> <li>- saunování</li> <li>- zábaly</li> </ul>	14
--	---	----

**4. ročník – 30 hodin - teorie**

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vysvětlí pojem reflexní masáž;</li> <li>- charakterizuje účinek masáže;</li> <li>- popíše techniku masáže;</li> <li>- rozliší indikaci a kontraindikaci;</li> <li>- vyjmenuje reflexní body a orgány s nimi spojené;</li> <li>- určí reflexní zónu vhodnou pro jednotlivé patologie;</li> </ul>	<b>1 Manuální masáž</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- reflexní masáž</li> <li>- historie, pojem a význam reflexní masáže</li> <li>- technika reflexní masáže</li> </ul> <b>Vazivová a segmentová reflexní masáž</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- technika masáže</li> <li>- jednotlivé hmaty</li> <li>- sestavy</li> </ul> <b>Reflexní masáž plosky nohy</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vyhledávání reflexních zón</li> <li>- reflexní projevy</li> <li>- lokalizace a síla tlaku jednotlivých bodů</li> <li>- účinek a působení na organismus</li> <li>- technika reflexní masáže</li> </ul>	<b>25</b>

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

<ul style="list-style-type: none"> <li>- dokáže se orientovat v alternativních druzích masáží;</li> <li>- poskytuje poradenství.</li> </ul>	<b>2 Alternativní a další terapeutické techniky</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tradiční thajská masáž</li> <li>- shiatsu</li> </ul>	5
---	---	---

**4. ročník - 60 hodin cvičení**

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- umí volit správné silice;</li> <li>- umí klientovi vysvětlit důvod a způsob výběru vůní;</li> <li>- umí aplikovat silice a vhodně je míchat;</li> <li>- provede aromaterapeutickou masáž;</li> </ul>	<b>1 Alternativní a další terapeutické techniky aromaterapie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- využití vůní v léčbě a relaxaci</li> <li>- účinek a působení na organismus</li> </ul>	14
<ul style="list-style-type: none"> <li>- vysvětlí pojem reflexní masáž;</li> <li>- charakterizuje účinek masáže;</li> <li>- popíše techniku jednotlivých masážních sestav;</li> <li>- zná správné uložení klienta;</li> <li>- zná nežádoucí reflexní projevy;</li> <li>- rozliší indikaci a kontraindikaci;</li> <li>- ovládá techniku jednotlivých reflexních masáží;</li> <li>- ovládá jednotlivé sestavy a tyto umí aplikovat;</li> <li>- vyjmenuje reflexní body a orgány s nimi spojené;</li> <li>- určí reflexní zónu vhodnou pro jednotlivé patologie;</li> </ul>	<b>2 Manuální masáž</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- reflexní masáže vazivové a segmentové</li> <li>- uložení klienta</li> <li>- reflexní projevy</li> <li>- technika reflexní masáže</li> <li>- reflexní masáž plosky nohy</li> <li>- vyhledávání reflexních zón</li> <li>- reflexní projevy</li> <li>- lokalizace a síla tlaku jednotlivých bodů</li> </ul>	40
<ul style="list-style-type: none"> <li>- dokáže se orientovat v alternativních druzích masáží;</li> <li>- poskytuje poradenství.</li> </ul>	<b>3 Alternativní a další terapeutické techniky</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tradiční thajská masáž</li> <li>- havajská masáž</li> <li>- shiatsu</li> </ul>	6

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

---

## **6.25 Masáže – praxe**

Kód a název oboru vzdělání: 69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční

Celková hodinová dotace: 27

Platnost od: 1. září 2023

Název předmětu	Masáže				
Ročník	1.	2.	3.	4.	Celkem
Počet hodin týdně	-	-	6 (6)	8(8)	14(14)

### **6.25.1 Pojetí vyučovacího předmětu**

#### ***Obecný cíl předmětu***

Obecným cílem předmětu je vést žáky k získání teoretických poznatků a praktických dovedností při poskytování různých druhů masáží. Důraz je také kladen na vytváření sociálních dovedností a postojů žáků vyplývajících z holistického pojetí osobnosti klienta. Žáci jsou vedeni k tomu, že základním požadavkem při poskytování masérských služeb je nepoškodit zdraví klienta a že nesmí provádět žádný výkon, který patří do zdravotnické lékařské péče. Velký důraz je kladen na dodržování správných postupů v souladu se zásadami morálky a etiky povolání.

#### ***Charakteristika učiva***

Předmět masáže je koncipován jako praktický, probíhá formou odborného výcviku. Patří mezi odborné předměty, vychází z obsahového okruhu RVP masáže. Předmět úzce souvisí s předmětem somatologie, klinická propedeutika pro maséry, fyzikální rekondice, výchova ke zdraví, základy veřejného zdravotnictví a latinský jazyk. Žáci se prakticky seznámí s používanými přípravky a technickým vybavením provozoven, v nichž jsou poskytovány masérské služby a osvojí si dovednosti potřebné pro poskytování těchto služeb. Naučí se dodržovat technologické postupy, zásady bezpečnosti a ochrany zdraví při práci, ochrany životního prostředí a zdravotně-hygienické předpisy. Součástí výuky je také získání základních znalostí o alternativních masážních technikách.

#### ***Cíle vzdělávání v oblasti citů, postojů, hodnot a preferencí***

Vzdělávání směřuje k tomu, aby žák:

*pracoval kvalitně a pečlivě*

*dodržoval zásady provádění jednotlivých druhů masáží tak, aby nepoškodil klienta*

*dodržoval zásady předpisů BOZP*

*vážil si kvalitní práce jiných lidí*

*dodržoval pracovní dobu a požadavky na úpravu ochranných pracovních oděvů a svého osobního vzhledu uvedené ve školním řádu*

*byl schopen se kriticky dívat na výsledky své práce*

*ve vztahu ke klientovi se choval profesionálně a kultivovaně*

*dodržoval zásady ochrany životního prostředí*



### **Pojetí výuky**

Předmět se vyučuje ve 3. a 4. ročníku.. Vzdělávání má praktický charakter. Třída se dělí na skupiny. Probíhá formou odborného výcviku. Praktické vzdělávání je realizováno v balneo-centru ve škole a také na odborných pracovištích, která svým vybavením i charakterem poskytovaných služeb odpovídají požadavkům na vzdělávání. Vzdělávání probíhá na základě smlouvy mezi školou a odborným pracovištěm pod vedením odborných vyučujících.

#### **6.25.2 Hodnocení výsledků žáků**

Hodnocení žáků probíhá v souladu s platným klasifikačním řádem školy

Při hodnocení osvojeného učiva je třeba se zaměřit na:

- *hloubku pochopení a obsahovou správnost učiva*
- *dovednost využít mezipředmětových vztahů*
- *praktickou aplikaci poznatků při řešení problémových situací*
- *uplatnění odborné terminologie*
- *sebehodnocení žáka*

Hodnocení probíhá formou praktického zkoušení, hodnotí se volba a provedení správného postupu při masáži u konkrétního klienta. Nedílnou součástí hodnocení je dodržování BOZP při práci s přístroji, dodržování hygienických norem, úprava žáka a vztah ke klientovi a spolupracovníkům. Při celkovém hodnocení se přihlíží také k aktivitě žáků a přípravě žáků na vyučování. Na pracovištích mimo školu, kde probíhá výuka pod vedením pověřeného pracovníka školního pracoviště, jsou žáci hodnoceni na základě komunikace mezi učitelem školy, který vede výuku a tímto pracovníkem. Hodnocení žáků je zcela individuální a převládá zde slovní hodnocení a sebehodnocení

#### **6.25.3 Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí**

##### **Kompetence k učení**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni efektivně se učit, vyhodnocovat dosažené výsledky a reálně si stanovovat potřeby a cíle svého dalšího vzdělávání, tzn. že absolventi by měli:

- *mít vztah k učení a při vzdělávání;*
- *využívat ke svému učení různé informační zdroje, včetně - zkušeností svých i jiných lidí;*
- *sledovat a hodnotit pokrok při dosahování cílů svého učení, přijímat hodnocení výsledků svého učení od jiných lidí;*
- *znát možnosti svého dalšího vzdělávání, zejména v oboru a povolání.*

##### **Kompetence k řešení problémů**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni samostatně řešit běžné pracovní i mimopracovní problémy, tzn. že absolventi by měli:

- porozumět zadání úkolu nebo určit jádro problému, získat informace, navrhnout způsob řešení, navrhnout způsob řešení, popř. varianty řešení, a zdůvodnit jej, vyhodnotit a ověřit správnost zvoleného postupu a dosažené výsledky;*
- uplatnit při řešení problémů různé metody myšlení a myšlenkové operace;*

## **Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

---

*volit prostředky a způsoby (pomůcky, studijní literaturu, metody a techniky) vhodné pro splnění jednotlivých aktivit, využívat zkušeností a vědomostí nabytých dříve;  
spolupracovat při řešení problémů s jinými lidmi (týmové řešení).*

### **Komunikativní kompetence**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni vyjadřovat se v písemné i ústní formě v různých učebních, životních i pracovních situacích, tzn. že absolventi by se měli:

*vyjadřovat se přiměřeně účelu jednání a komunikační situaci v projevech mluvených i psaných a vhodně se i prezentovat;*

*vyjadřovat se a vystupovat v souladu se zásadami kultury projevu a chování.*

### **Personální a sociální kompetence**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli připraveni stanovovat si na základě poznání své osobnosti přiměřené cíle osobního rozvoje v oblasti zájmové i pracovní, pečovat o své zdraví, spolupracovat s ostatními a přispívat k utváření vhodných mezilidských vztahů, tzn. že absolventi by měli:

*posuzovat reálně své fyzické a duševní možnosti, odhadovat důsledky svého jednání a chování v různých situacích;*

*stanovovat si priority a cíle podle svých osobních schopností, zájmové a pracovní orientace a životních podmínek;*

*reagovat adekvátně na hodnocení svého vystupování a způsobu jednání ze strany jiných lidí přijímat kritiku a radu;*

*ověřovat si získané poznatky, kriticky zvažovat názory a postoje a jednání jiných lidí;*

*pracovat v týmu a podílet se na realizaci společných pracovních a jiných činností;*

*přijímat a odpovědně plnit svěřené úkoly;*

*podněcovat práci týmu vlastními návrhy na zlepšení práce a řešení úkolů, nezaújatě zvažovat návrhy druhých lidí;*

*přispívat k vytvoření vstřícných mezilidských vztahů a k předcházení osobním konfliktům, nepodléhat předsudkům a stereotypům v přístupu k druhým.*

### **Občanské kompetence a kulturní povědomí**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi uznávali hodnoty a postoje podstatné pro život v demokratické společnosti a dodržovali je, jednali v souladu s udržitelným rozvojem a podporovali hodnoty národní, evropské i světové kultury, tzn. že absolventi by měli:

*jednat odpovědně, samostatně a iniciativně nejen ve vlastním zájmu, ale i ve veřejném zájmu dodržovat zákony, respektovat práva a osobnost druhých lidí (popř. jejich kulturní specifika), vystupovat proti nesnášenlivosti, xenofobii a diskriminaci;*

*jednat v souladu s morálními principy a zásadami společenského chování, přispívat k uplatnění hodnot demokracie;*

*uvědomovat si – v rámci plurality a multikulturního soužití – vlastní kulturní, národní a osobnostní identitu, přistupovat s aktivní tolerancí k identitě druhých;*

*chápat význam životního prostředí pro člověka a jednat v duchu udržitelného rozvoje.*

### **Kompetence k pracovnímu uplatnění a podnikatelským aktivitám**

## **Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondační

---

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni optimálně využívat svých osobnostních a odborných předpokladů pro úspěšné uplatnění ve světě práce, pro budování a rozvoj své profesní kariéry a s tím související potřebu celoživotního učení, tzn. že absolventi by měli:

- mít odpovědný postoj k vlastní profesní budoucnosti, a tedy i vzdělávání; uvědomovat si význam celoživotního učení a být připraveni přizpůsobovat se měnícím se pracovním podmínkám;*
- mít přehled o možnostech uplatnění na trhu práce v daném oboru; cílevědomě a zodpovědně rozhodovat o své budoucí profesní a vzdělávací dráze;*
- mít reálnou představu o pracovních, platových a jiných podmínkách v oboru a o požadavcích zaměstnavatelů na pracovníky a umět je srovnávat se svými představami a předpoklady;*
- umět získávat a vyhodnocovat informace o pracovních i vzdělávacích příležitostech, využívat poradenských a zprostředkovatelských služeb jak z oblasti světa práce, tak vzdělávání;*
- vhodně komunikovat s potenciálními zaměstnavateli, prezentovat svůj odborný potenciál a své profesní cíle;*
- znát obecná práva a povinnosti zaměstnavatelů a pracovníků;*
- rozumět podstatě a principům podnikání, mít představu o právních, ekonomických, administrativních, osobnostních a etických aspektech soukromého podnikání; dokázat vyhledávat a posuzovat podnikatelské příležitosti v souladu s realitou tržního prostředí, svými předpoklady a dalšími možnostmi.*

### **Kompetence využívat prostředky informačních a komunikačních technologií a pracovat s informacemi**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi pracovali s osobním počítačem a jeho základním a aplikačním programovým vybavením, ale i s dalšími prostředky ICT a využívali adekvátní zdroje informací a efektivně pracovali s informacemi, tzn. absolventi by měli:

- pracovat s osobním počítačem a dalšími prostředky informačních a komunikačních technologií;*
- pracovat s běžným základním a aplikačním programovým vybavením;*
- učit se používat nové aplikace;*

### **Odborné kompetence**

Vykonávat odborné činnosti při poskytování masérských služeb, tzn. aby absolventi:

- volili vhodný druh a postup masáže v souladu s požadavky a zdravotním stavem klienta, technologickými postupy a novými vědeckými poznatky;*
- obsluhovali dokonale přístrojové vybavení provozovny a prováděli běžnou údržbu používaných zařízení a pomůcek;*
- poskytovali poradenskou službu, propagovali nové postupy a přípravy pro masérské služby a doporučovali zdravý životní styl;*
- dodržovali pracovní kázeň, samostatně organizovali svou práci;*
- vedli kartotéku klientů;*
- zvyšovali soustavně svou odbornou úroveň studiem odborné literatury, časopisů a návštěvami odborných seminářů a předváděcích akcí;*

Volit a používat přípravy v souladu s technologickými postupy, tzn. aby absolventi:

## **Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

---

*volili vhodné přípravky podle jejich vlastností a možností použití;  
bezpečně manipulovali s přípravky a volili vhodné podmínky a způsoby jejich uskladnění;  
dodržovali správné dávkování přípravku a způsoby bezpečné likvidace po skončení jejich životnosti;  
sledovali průběžně nabídku nových přípravků a možnosti jejich použití a vhodným způsobem je doporučovali klientům.*

Uplatňovat zdravotní hlediska a zásady hygieny při poskytování masérských služeb, tzn. aby absolventi:

*udržovali pracoviště čisté, esteticky upravené a účelně zařízené;  
posoudili možnost poskytnout masérské služby z hlediska aktuálního zdravotního stavu klienta a rozhodli, kdy zdravotní stav vyžaduje návštěvu lékaře;  
důsledně dodržovali zdravotně – hygienické předpisy a zásady osobní a provozní hygieny.*

Jednat s klienty, spolupracovníky a obchodními partnery, tzn. aby absolventi:

*vystupovali profesionálně a kultivovaně ve vztahu ke klientům, spolupracovníkům a obchodním partnerům;  
vhodně navazovali kontakt s klienty, umět s nimi hovořit a naslouchat jim;  
řešili nezvyklé a problémové situace ve styku s klienty, spolupracovníky i obchodními partnery;  
pečovali soustavně o svůj vzhled a osobní hygienu.*

Dbát na bezpečnost práce a ochranu zdraví při práci, tzn. aby absolventi:

*cháпали bezpečnost práce jako nedílnou součást péče o zdraví své i svých spolupracovníků (i dalších osob vyskytujících se na pracovištích, např. klientů, zákazníků, návštěvníků) i jako součást řízení jakosti a jednu z podmínek získání či udržení certifikátu jakosti podle příslušných norem;  
znali a dodržovali základní právní předpisy týkající se bezpečnosti a ochrany zdraví při práci a požární prevence;  
osvojili si zásady a návyky bezpečné a zdraví neohrožující pracovní činnosti včetně zásad ochrany zdraví při práci u zařízení se zobrazovacími jednotkami (monitory, displeje apod.), rozpoznali možnost nebezpečí úrazu nebo ohrožení zdraví a byli schopni zajistit odstranění závad a možných rizik.*

Usilovat o nejvyšší kvalitu své práce, výrobků nebo služeb, tzn. aby absolventi:

*dodržovali stanovené normy a předpisy související se systémem řízení jakosti zavedeným na pracovišti;  
dbali na zabezpečení parametrů (standardů) kvality procesů, výrobků nebo služeb, zohledňovali požadavky klienta (zákazníka, občana).*

Jednat ekonomicky a v souladu se strategií udržitelného rozvoje, tzn. aby absolventi:

*zvažovali při plánování a posuzování určité činnosti (v pracovním procesu i v běžném životě) možné náklady, výnosy a zisk, vliv na životní prostředí, sociální dopady;  
efektivně hospodařili s finančními prostředky;  
nakládali s materiály, energiemi, odpady, vodou a jinými látkami ekonomicky a s ohledem na životní prostředí.*

#### **6.25.4 Aplikace průřezových témat**

##### ***Občan v demokratické společnosti***

Žáci jsou vedeni k tomu, aby měli vhodnou míru sebevědomí, sebeodpovědnosti a schopnost morálního úsudku, aby dovedli jednat s lidmi, diskutovat o citlivých nebo kompromisních otázkách, hledali kompromisní řešení, vážili si materiálních a duchovních hodnot, dobrého životního prostředí a snažili se je chránit a zachovat pro budoucí generace.

##### ***Člověk a životní prostředí***

Žáci jsou při výuce masáže vedeni k tomu, aby respektovali principy udržitelného rozvoje, pochopili vlastní odpovědnost za své jednání a snažili se aktivně podílet na řešení environmentálních problémů, osvojili si základní principy šetrného a odpovědného přístupu k životnímu prostředí v osobním a profesním jednání, uměli esteticky a citově vnímat své okolí a přírodu.

##### ***Člověk a svět práce***

Uskutečnění cílů tohoto tématu předpokládá vést žáky k tomu, aby byli motivováni k aktivnímu pracovnímu životu a k úspěšné kariéře, aby se žáci zorientovali ve světě práce jako celku i v hospodářské struktuře regionu, aby se naučili hodnotit jednotlivé faktory charakterizující obsah práce a srovnávat tyto faktory se svými předpoklady, aby se seznámili s alternativami profesního uplatnění po absolvování oboru vzdělání, aby uměli vyhledávat a posuzovat informace o profesních příležitostech, aby se v nich uměli orientovat a vytvářet si o nich základní představu, aby se naučili vyhledávat a posuzovat informace o vzdělávací nabídce, aby se v ní orientovali a dovedli ji posoudit z hlediska svých předpokladů a profesních cílů.

##### ***Informační a komunikační technologie***

Žáci jsou vedeni k tomu, aby dokázali užívat nové informační technologie k získávání informací ve zvoleném oboru studia

#### **6.25.5 Mezipředmětové vazby**

Předmět masáže předpokládá spolupráci s následujícími předměty - somatologie, latinský jazyk, rekondice, fyzikální rekondice, psychologie a péče o klienta, ekonomika podnikání, ochrana veřejného zdraví.

#### **6.25.6 Doporučené počty hodin pro jednotlivé tematické celky**

<b>Tematický celek</b>	<b>Počet hodin</b>
Manuální masáže	<b>270</b>
Alternativní a další terapeutické techniky	<b>30</b>
Fyzikálně – terapeutické procedury	<b>120</b>

#### **6.25.7 Rozpis učiva a výsledků vzdělávání**

##### ***3. ročník – 180 hodin***

<b>Výsledky vzdělávání</b>	<b>Učivo</b>	<b>Počet hodin</b>
----------------------------	--------------	--------------------

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

<p><b>Žák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vyšetří kvalitu svalového aparátu a kůže klienta;</li> <li>- provádí jednotlivé hmaty;</li> <li>- aplikuje klasickou masáž zad, šíje, hrudníku, břicha, dolních a horních končetin;</li> <li>- volí správný postup jednotlivých druhů masáží;</li> <li>- připraví klienta pro výkon zvolené masáže;</li> <li>- dodržuje zásady osobní provozní hygieny;</li> <li>- provádí sportovní masáž zad, šíje, hrudníku, břicha, dolních a horních končetin;</li> <li>- provádí havajskou masáž zad, šíje;</li> <li>- provádí manuální lymfodrenáž a umí ovládat přístroj pro mechanickou lymfodrenáž</li> </ul>	<p><b>1 Manuální masáž</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- klasická masáž</li> <li>- druhy sportovní masáže</li> <li>- nácvik jednotlivých hmatů</li> <li>- postup u jednotlivých druhů sportovní masáže</li> <li>- sportovní masáž konkrétního segmentu těla</li> <li>- masáž zad, šíje, hrudníku, břicha, horních a dolních končetin</li> <li>- nácvik masáže u okamžité situace ve sportu</li> <li>- pasivní pohyby jednotlivých kloubů těla</li> </ul> <p>Havajská masáž Manuální a mechanická lymfodrenáž</p>	<p>130</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- dodržuje zásady provozní hygieny vodoléčby;</li> <li>- volí správný druh přístroje pro aplikaci vodoléčby;</li> <li>- sleduje reakce klienta při léčbě;</li> <li>- vystupuje profesionálně a kultivovaně ve vztahu ke klientovi;</li> <li>- orientuje se v indikacích druhů teploléčby;</li> <li>- vysvětlí rozdělení a účinky léčby;</li> <li>- aplikuje na jednotlivé segmenty těla léčbu;</li> <li>- navrhne postup světloléčby;</li> <li>- aplikuje druhy světloléčby;</li> <li>- posoudí vhodnost světloléčby podle aktuálního stavu klienta;</li> <li>- vymezí podstatu a rozdíl mezi druhy světloléčby;</li> <li>- obsluhuje přístrojové a technické vybavení sauny;</li> <li>- při manipulaci dodržuje bezpečnostní předpisy;</li> <li>- zhodnotí aktuální zdravotní stav klienta;</li> <li>- navrhne správný postup saunování.</li> </ul>	<p><b>2 Fyzikálně-terapeutické procedury</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vodoléčebné procedury</li> <li>- hygienické a bezpečnostní zásady</li> <li>- vodoléčby</li> <li>- rozdělení přístrojů podle způsobu aplikace</li> <li>- postupu podvodní masáže</li> <li>- postup u perličkové koupele</li> <li>- vířivá lázeň jednotlivých segmentů těla</li> <li>- teploléčba a léčba chladem</li> <li>- lokální a celková léčba</li> <li>- podle možnosti pracoviště aplikace kryoterapie</li> <li>- světloléčba</li> <li>- infračervené záření, praktické provedení</li> <li>- ultrafialové záření,</li> <li>- ozařování celkové, místní</li> <li>- sauna</li> <li>- hygienické zásady saunování</li> <li>- bezpečnostní zásady saunování</li> <li>- postup saunování</li> <li>- relaxační prvky po saunování</li> </ul>	<p>50</p>

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

**4. ročník – 240 hodin**

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- provádí klasickou masáž zad, šíje, břicha, hrudníku, horních a dolních končetin;</li> <li>- popíše techniku masáže;</li> <li>- vysvětlí indikace a kontraindikace;</li> <li>- ovládá základní reflexní body;</li> <li>- specifikuje dráhy a jejich vliv na organismus;</li> <li>- provádí reflexní masáž – sestava pro šíji a hlavu, zádovou, hrudní a pánevní;</li> <li>- v průběhu masáže sleduje reakce klienta;</li> <li>- určí reflexní zóny plosky nohy;</li> <li>- provádí reflexní masáž plosky;</li> <li>- sleduje reakce klienta a vhodně s ním komunikuje;</li> </ul>	<b>1 Manuální masáže</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- klasická masáž</li> <li>- reflexní masáž</li> <li>- technika reflexní masáže</li> <li>- rozdělení indikace a kontraindikace masáže, dávkování</li> <li>- technika vazivové, periostové a segmentové masáže</li> <li>- reflexní masáž plosky nohy</li> <li>- vyhledávání reflexních zón</li> <li>- síla tlaku na jednotlivé zóny</li> </ul>	120
<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozliší indikaci a kontraindikaci;</li> <li>- posoudí vhodnost či nevhodnost masáže podle aktuálního stavu klienta;</li> <li>- vymezí možnosti vyšetření tkáně;</li> <li>- rozdělí jednotlivé hmaty podle diagnózy;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- lymfatická masáž</li> <li>- indikace a kontraindikace masáže</li> <li>- rozdělení diagnóz vhodných pro aplikaci masáže</li> <li>- zásady provádění masáže</li> <li>- jednotlivé hmaty, provedení, směr vedení hmatů</li> </ul>	20
<ul style="list-style-type: none"> <li>- orientuje se v alternativních druzích masáží;</li> <li>- charakterizuje jednotlivé druhy a jejich účinků;</li> </ul>	<b>2 Alternativní a další terapeutické techniky</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ukázka thajské masáže, havajské masáže</li> <li>- působení krystaloterapie, aromaterapie</li> <li>- baňkování</li> <li>- masáž s využitím hot stones</li> </ul>	30
<ul style="list-style-type: none"> <li>- prakticky demonstruje rozdělení a obsluhu elektroléčebných přístrojů;</li> <li>- specifikuje účinky;</li> <li>- předvede aplikační techniku;</li> <li>- vede kartotéku klientů;</li> <li>- dodržuje zásady aplikace vodoléčebných procedur;</li> <li>- provádí podvodní masáž;</li> </ul>	<b>3 Fyzikálně – terapeutické procedury</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- elektroléčba</li> <li>- rozdělení elektroléčebných přístrojů podle účinku</li> <li>- indikace a kontraindikace elektroléčby</li> <li>- bezpečnost při práci</li> </ul>	70

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

---

<ul style="list-style-type: none"><li>- aplikuje jednotlivé typy vodoléčby;</li><li>- aplikuje jednotlivé typy teploléčby a kryoterapie;</li><li>- připraví pracoviště a dodržuje bezpečnost při práci;</li><li>- sleduje reakce klienta;</li><li>- vede kartotéku klientů.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- aplikační technika</li><li>- vodoléčba</li><li>- zásady při provádění vodoléčebných procedur</li><li>- parafín</li><li>- účinky procedur</li><li>- aplikační technika</li><li>- bezpečnost při práci na vodoléčbě</li><li>- teploléčba</li><li>- kryoterapie</li><li>- inhalace</li></ul>	
---	---	--



# Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická České Budějovice, Husova 3

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

## 6.26 Odborná praxe

Kód a název oboru vzdělání: 69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční

Celková hodinová dotace: 140

Platnost od: 1. září 2023

Název předmětu	Masáže				
Ročník	1.	2.	3.	4.	Celkem
Počet hodin týdně	–	–	35	–	35
Počet týdnů	–	–	4	–	4

### 6.26.1 Pojetí vyučovacího předmětu

#### *Obecný cíl předmětu*

Obecným cílem předmětu je naučit žáky aplikovat získané odborné vědomosti, dovednosti a návyky. Odborná praxe přispívá k získání základních dovedností organizace práce a k rozšiřování komunikativních dovedností. Odborná praxe plní integrační funkci z hlediska mezipředmětových vztahů a připravuje žáky na výkon povolání v provozních podmínkách.

#### *Charakteristika*

Předmět odborná praxe je koncipován jako praktický. Patří mezi odborné předměty, vychází z obsahového okruhu RVP masérská péče, rekondice a regenerace. Žáci se naučí v praxi aplikovat teoretické i praktické dovednosti a poznatky, které získali v předmětech odborných i všeobecně vzdělávacích. Prohloubí si komunikativní dovednosti, naučí se navazovat sociální vztahy. Jsou vedeni k dodržování BOZP při práci.

#### *Cíle vzdělávání v oblasti citů, postojů, hodnot a preferencí*

Výuka směřuje k tomu, aby žáci:

- aplikovali vědomosti a dovednosti z teoretické výuky odborných předmětů v reálných podmínkách
- osvojili si bezpečné pracovní postupy při masážích a rekondičních a regeneračních postupech,
- vhodně komunikovali a jednali s klienty různých věkových kategorií,
- získali altruistický a empatický postoj ke klientům,
- dodržovali práva pacientů a povinnost mlčenlivosti,
- používali s porozuměním odbornou terminologii,
- osvojil si organizaci práce v podmínkách konkrétního pracoviště
- naučil se spolupracovat s ostatními členy týmu,
- využíval nových poznatků k sebevzdělávání

#### *Pojetí výuky*

Obsahem odborné praxe je samostatná praktická činnost žáků. Podle regionálních podmínek může škola k výuce využít pracoviště v místě bydliště žáků.

Odborná praxe se uskutečňuje na smluvním základě mezi školou a pracovištěm. Praxe může

probíhat skupinově nebo individuálně. Žáci pracují pod vedením odpovědného pracovníka uvedeného ve Smlouvě o zabezpečení odborné praxe. Předmět je zařazen ve 3. ročníku - 35. hodin týdně, 4 týdny. Odborná praxe je praktický předmět.

#### **6.26.2 Hodnocení výsledků žáků**

Hodnocení žáků bude prováděno pověřeným pracovníkem pracoviště a to písemnou formou do deníku odborné a na základě komunikace mezi učitelem školy a pověřeným pracovníkem příslušného zařízení. Hodnocení žáků je zcela individuální. Je součástí výsledného hodnocení v předmětu ošetřování nemocných.

#### **6.26.3 Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí**

##### ***Kompetence k učení***

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni efektivně se učit, vyhodnocovat dosažené výsledky a reálně si stanovovat potřeby a cíle svého dalšího vzdělávání, tzn. že absolventi by měli:

- mít vztah k učení a při vzdělávání;
- využívat ke svému učení různé informační zdroje, včetně - zkušeností svých i jiných lidí;
- sledovat a hodnotit pokrok při dosahování cílů svého učení, přijímat hodnocení výsledků svého učení od jiných lidí;
- znát možnosti svého dalšího vzdělávání, zejména v oboru a povolání.

##### ***Kompetence k řešení problémů***

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni samostatně řešit běžné pracovní i mimopracovní problémy, tzn. že absolventi by měli:

- porozumět zadání úkolu nebo určit jádro problému, získat informace, navrhnout způsob řešení, navrhnout způsob řešení, popř. varianty řešení, a zdůvodnit jej, vyhodnotit a ověřit správnost zvoleného postupu a dosažené výsledky;
- uplatnit při řešení problémů různé metody myšlení a myšlenkové operace;
- volit prostředky a způsoby (pomůcky, studijní literaturu, metody a techniky) vhodné pro splnění jednotlivých aktivit, využívat zkušeností a vědomostí nabytých dříve;
- spolupracovat při řešení problémů s jinými lidmi (týmové řešení).

##### ***Komunikativní kompetence***

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni vyjadřovat se v písemné i ústní formě v různých učebních, životních i pracovních situacích, tzn. že absolventi by se měli:

- vyjadřovat se přiměřeně účelu jednání a komunikační situaci v projevech mluvených i psaných a vhodně se i prezentovat;
- vyjadřovat se a vystupovat v souladu se zásadami kultury projevu a chování.

##### ***Personální a sociální kompetence***

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli připraveni stanovovat si na základě poznání své osobnosti přiměřené cíle osobního rozvoje v oblasti zájmové i pracovní, pečovat o své

zdraví, spolupracovat s ostatními a přispívat k utváření vhodných mezilidských vztahů, tzn. že absolventi by měli:

- *posuzovat reálně své fyzické a duševní možnosti, odhadovat důsledky svého jednání a chování v různých situacích;*
- *stanovovat si priority a cíle podle svých osobních schopností, zájmové a pracovní orientace a životních podmínek;*
- *reagovat adekvátně na hodnocení svého vystupování a způsobu jednání ze strany jiných lidí přijímat kritiku a radu;*
- *ověřovat si získané poznatky, kriticky zvažovat názory a postoje a jednání jiných lidí;*
- *pracovat v týmu a podílet se na realizaci společných pracovních a jiných činností;*
- *přijímat a odpovědně plnit svěřené úkoly;*
- *podněcovat práci týmu vlastními návrhy na zlepšení práce a řešení úkolů, nezaujatě zvažovat návrhy druhých lidí;*
- *přispívat k vytvoření vstřícných mezilidských vztahů a k předcházení osobním konfliktům, nepodléhat předsudkům a stereotypům v přístupu k druhým.*

#### **Občanské kompetence a kulturní povědomí**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi uznávali hodnoty a postoje podstatné pro život v demokratické společnosti a dodržovali je, jednali v souladu s udržitelným rozvojem a podporovali hodnoty národní, evropské i světové kultury, tzn. že absolventi by měli:

- *jednat odpovědně, samostatně a iniciativně nejen ve vlastním zájmu, ale i ve veřejném zájmu*
- *dodržovat zákony, respektovat práva a osobnost druhých lidí (popř. jejich kulturní specifika), vystupovat proti nesnášenlivosti, xenofobii a diskriminaci;*
- *jednat v souladu s morálními principy a zásadami společenského chování, přispívat k uplatnění hodnot demokracie;*
- *uvědomovat si – v rámci plurality a multikulturního soužití – vlastní kulturní, národní a osobnostní identitu, přistupovat s aktivní tolerancí k identitě druhých;*
- *chápat význam životního prostředí pro člověka a jednat v duchu udržitelného rozvoje.*

#### **Kompetence k pracovnímu uplatnění a podnikatelským aktivitám**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni optimálně využívat svých osobnostních a odborných předpokladů pro úspěšné uplatnění ve světě práce, pro budování a rozvoj své profesní kariéry a s tím související potřebu celoživotního učení, tzn. že absolventi by měli:

- *mít odpovědný postoj k vlastní profesní budoucnosti, a tedy i vzdělávání; uvědomovat si význam celoživotního učení a být připraveni přizpůsobovat se měnícím se pracovním podmínkám;*
- *mít přehled o možnostech uplatnění na trhu práce v daném oboru; cílevědomě a zodpovědně rozhodovat o své budoucí profesní a vzdělávací dráze;*
- *mít reálnou představu o pracovních, platových a jiných podmínkách v oboru a o požadavcích zaměstnavatelů na pracovníky a umět je srovnávat se svými představami a předpoklady;*
- *umět získávat a vyhodnocovat informace o pracovních i vzdělávacích příležitostech, využívat poradenských a zprostředkovatelských služeb jak z oblasti světa práce, tak vzdělávání;*

## **Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

---

- *vhodně komunikovat s potenciálními zaměstnavateli, prezentovat svůj odborný potenciál a své profesní cíle;*
- *znát obecná práva a povinnosti zaměstnavatelů a pracovníků;*
- *rozumět podstatě a principům podnikání, mít představu o právních, ekonomických, administrativních, osobnostních a etických aspektech soukromého podnikání; dokázat vyhledávat a posuzovat podnikatelské příležitosti v souladu s realitou tržního prostředí, svými předpoklady a dalšími možnostmi.*

### **Kompetence využívat prostředky informačních a komunikačních technologií a pracovat s informacemi**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi pracovali s osobním počítačem a jeho základním a aplikačním programovým vybavením, ale i s dalšími prostředky ICT a využívali adekvátní zdroje informací a efektivně pracovali s informacemi, tzn. absolventi by měli:

- *pracovat s osobním počítačem a dalšími prostředky informačních a komunikačních technologií;*
- *pracovat s běžným základním a aplikačním programovým vybavením;*
- *učit se používat nové aplikace;*

### **Odborné kompetence**

Vykonávat odborné činnosti při poskytování masérských služeb, tzn. aby absolventi:

- *volili vhodný druh a postup masáže v souladu s požadavky a zdravotním stavem klienta, technologickým postupy a novými vědeckými poznatky;*
- *obsluhovali dokonale přístrojové vybavení provozovny a prováděli běžnou údržbu používaných zařízení a pomůcek;*
- *poskytovali poradenskou službu, propagovali nové postupy a přípravy pro masérské služby a doporučovali zdravý životní styl;*
- *dodržovali pracovní kázeň, samostatně organizovali svou práci;*
- *vedli kartotéku klientů;*
- *zvyšovali soustavně svou odbornou úroveň studiem odborné literatury, časopisů a návštěvami odborných seminářů a předváděcích akcí;*

Volit a používat přípravky v souladu s technologickými postupy, tzn. aby absolventi:

- *volili vhodné přípravky podle jejich vlastností a možností použití;*
- *bezpečně manipulovali s přípravky a volili vhodné podmínky a způsoby jejich uskladnění;*
- *dodržovali správné dávkování přípravku a způsoby bezpečné likvidace po skončení jejich životnosti;*
- *sledovali průběžně nabídku nových přípravků a možnosti jejich použití a vhodným způsobem je doporučovali klientům.*

Uplatňovat zdravotní hlediska a zásady hygieny při poskytování masérských služeb, tzn. aby absolventi:

- *udržovali pracoviště čisté, esteticky upravené a účelně zařízené;*
- *posuzovali možnost poskytnout masérské služby z hlediska aktuálního zdravotního stavu klienta a rozhodli, kdy zdravotní stav vyžaduje návštěvu lékaře;*

## **Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

---

- *důsledně dodržovali zdravotně-hygienické předpisy a zásady osobní a provozní hygieny.*

Jednat s klienty, spolupracovníky a obchodními partnery, tzn. aby absolventi:

- *vystupovali profesionálně a kultivovaně ve vztahu ke klientům, spolupracovníkům a obchodním partnerům;*
- *vhodně navazovali kontakt s klienty, umět s nimi hovořit a naslouchat jim;*
- *řešili nezvyklé a problémové situace ve styku s klienty, spolupracovníky i obchodními partnery;*
- *pečovali soustavně o svůj vzhled a osobní hygienu.*

Dbát na bezpečnost práce a ochranu zdraví při práci, tzn. aby absolventi:

- *cháпали bezpečnost práce jako nedílnou součást péče o zdraví své i svých spolupracovníků (i dalších osob vyskytujících se na pracovištích, např. klientů, zákazníků, návštěvníků) i jako součást řízení jakosti a jednu z podmínek získání či udržení certifikátu jakosti podle příslušných norem;*
- *znali a dodržovali základní právní předpisy týkající se bezpečnosti a ochrany zdraví při práci a požární prevence;*
- *osvojili si zásady a návyky bezpečné a zdraví neohrožující pracovní činnosti včetně zásad ochrany zdraví při práci u zařízení se zobrazovacími jednotkami (monitory, displeje apod.), rozpoznali možnost nebezpečí úrazu nebo ohrožení zdraví a byli schopni zajistit odstranění závad a možných rizik.*

Usilovat o nejvyšší kvalitu své práce, výrobků nebo služeb, tzn. aby absolventi:

- *dodržovali stanovené normy a předpisy související se systémem řízení jakosti zavedeným na pracovišti;*
- *dbali na zabezpečení parametrů (standardů) kvality procesů, výrobků nebo služeb, zohledňovali požadavky klienta (zákazníka, občana).*

Jednat ekonomicky a v souladu se strategií udržitelného rozvoje, tzn. aby absolventi:

- *zvažovali při plánování a posuzování určité činnosti (v pracovním procesu i v běžném životě) možné náklady, výnosy a zisk, vliv na životní prostředí, sociální dopady;*
- *efektivně hospodařili s finančními prostředky;*
- *nakládali s materiály, energiemi, odpady, vodou a jinými látkami ekonomicky a s ohledem na životní prostředí.*

### **6.26.4 Aplikace průřezových témat**

#### ***Občan v demokratické společnosti***

Žáci jsou vedeni k tomu, aby měli vhodnou míru sebevědomí, sebeodpovědnosti a schopnost morálního úsudku, aby dovedli jednat s lidmi, diskutovat o citlivých nebo kompromisních otázkách, hledali kompromisní řešení, vážili si materiálních a duchovních hodnot, dobrého životního prostředí a snažili se je chránit a zachovat pro budoucí generace.

#### ***Člověk a životní prostředí***

Žáci jsou při výuce masáže vedeni k tomu, aby respektovali principy udržitelného rozvoje, pochopili vlastní odpovědnost za své jednání a snažili se aktivně podílet na řešení environmentálních problémů, osvojili si základní principy šetrného a odpovědného přístupu k životnímu prostředí v osobním a profesním jednání, uměli esteticky a citově vnímat své okolí a přírodu.

### **Člověk a svět práce**

Uskutečnění cílů tohoto tématu předpokládá vést žáky k tomu, aby byli motivováni k aktivnímu pracovnímu životu a k úspěšné kariéře, aby se žáci zorientovali ve světě práce jako celku i v hospodářské struktuře regionu, aby se naučili hodnotit jednotlivé faktory charakterizující obsah práce a srovnávat tyto faktory se svými předpoklady, aby se seznámili s alternativami profesního uplatnění po absolvování oboru vzdělání, aby uměli vyhledávat a posuzovat informace o profesních příležitostech, aby se v nich uměli orientovat a vytvářet si o nich základní představu, aby se naučili vyhledávat a posuzovat informace o vzdělávací nabídce, aby se v ní orientovali a dovedli ji posoudit z hlediska svých předpokladů a profesních cílů.

### **Informační a komunikační technologie**

Žáci jsou vedeni k tomu, aby dokázali užívat nové informační technologie k získávání informací ve zvoleném oboru studia

#### **6.26.5 Mezipředmětové vztahy**

Předmět masáže předpokládá spolupráci s následujícími předměty - somatologie, latinský jazyk, rekondice, fyzikální rekondice, psychologie a péče o klienta, ekonomika podnikání, ochrana veřejného zdraví.

#### **6.26.6 Doporučené počty hodin pro odbornou praxi**

	<b>Počet hodin</b>
<b>Odborná praxe</b>	140

#### **6.26.7 Rozpis učiva a výsledků vzdělávání**

<b>Výsledky vzdělávání</b>	<b>Učivo</b>	<b>Počet hodin</b>
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– vyšetří kvalitu svalového aparátu a kůže klienta;</li><li>– provádí jednotlivé hmaty;</li><li>– aplikuje klasickou masáž zad, šíje, hrudníku, břicha, dolních a horních končetin;</li><li>– volí správný postup jednotlivých druhů masáží;</li><li>– připraví klienta pro výkon zvolené masáže;</li><li>– dodržuje zásady osobní provozní hygieny;</li><li>– provádí sportovní masáž zad, šíje, hrudníku, břicha, dolních a horních končetin;</li></ul>	<b>Manuální masáž</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– klasická masáž</li><li>– druhy sportovní masáže</li><li>– nácvik jednotlivých hmatů</li><li>– postup u jednotlivých druhů sportovní masáže</li><li>– sportovní masáž konkrétního segmentu těla</li><li>– masáž zad, šíje, hrudníku, břicha, horních a dolních končetin</li><li>– nácvik masáže u okamžité situace ve sportu</li><li>– pasivní pohyby jednotlivých kloubů těla</li></ul>	140

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická  
České Budějovice, Husova 3**

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

<ul style="list-style-type: none"> <li>– dodržuje zásady provozní hygieny vodol léčby;</li> <li>– volí správný druh přístroje pro</li> <li>– aplikaci vodol léčby;</li> <li>– sleduje reakce klienta při léčbě;</li> <li>– vystupuje profesionálně a kultivovaně ve vztahu ke klientovi;</li> <li>– orientuje se v indikacích druhů teplol léčby;</li> <li>– vysvětlí rozdělení a účinky léčby;</li> <li>– aplikuje na jednotlivé segmenty těla léčbu;</li> <li>– navrhne postup světlo léčby;</li> <li>– aplikuje druhy světlo léčby;</li> <li>– posoudí vhodnost podle aktuálního stavu klienta;</li> <li>– vymezí podstatu a rozdíl mezi druhy světlo léčby;</li> <li>– obsluhuje přístrojové a technické vybavení sauny;</li> <li>– při manipulaci dodržuje bezpečnostní předpisy;</li> <li>– zhodnotí aktuální zdravotní stav klienta;</li> <li>– navrhne správný postup saunování.</li> </ul>	<p><b>Fyzikálně - terapeutické procedury</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– vodol léčebné procedury</li> <li>– hygienické a bezpečnostní zásady</li> <li>– vodol léčby</li> <li>– rozdělení přístrojů podle způsobu aplikace</li> <li>– postupu podvodní masáže</li> <li>– postup u perličkové koupele</li> <li>– vířivá lázeň jednotlivých segmentů těla</li> <li>– teplol léčba a léčba chladem</li> <li>– lokální a celková léčba</li> <li>– podle možnosti pracoviště aplikace kryoterapie</li> <li>– světlo léčba</li> <li>– infračervené záření, praktické provedení</li> <li>– ultrafialové záření,</li> <li>– ozařování celkové, místní</li> <li>– sauna</li> <li>– hygienické zásady saunování</li> <li>– bezpečnostní zásady saunování</li> <li>– postup saunování</li> <li>– relaxační prvky po saunování</li> </ul>	
---	---	--

## **7 Personální a materiální zabezpečení vzdělávání**

---

### **7.1 Materiální zajištění výuky**

Škola spravuje majetek v objektu, jež se nachází v Husově ulici č. 555/3. Toto vlastnictví je zaprotokolováno v pozemkových knihách. Škola sestává ze dvou budov – původní budova postavená v letech 1909/10 a na ni navazuje přístavba z roku 1980.

V obou budovách se nachází celkem 23 učeben, 1 malá a 1 velká tělocvična, knihovna se studovnou, učebna informačních a komunikačních technologií, zubní a chemické laboratoře, 4 odborné učebny ošetrovatelství, 2 jazykové učebny, 2 učebny pro výuku masáží, rekondice a regenerace a zdravotní tělesné výchovy, balneocentrum se saunou, masážními lehátky a masážní vanou, učebna psychologie. V areálu školy se nachází zrekonstruovaný sportovní areál s umělým povrchem (tenisové a volejbalové hřiště, r. 2003).

Dále bylo v rámci projektů získáno následující vybavení a pomůcky.

#### **Pomůcky a vybavení:**

Speciální tyflotechnika:

- notebook s hlasovým zvětšovačem a odečítačem
- lavice se sklopnou deskou
- česky mluvící kalkulačka
- 2x vizualizér
- tiskárna braillovského písma
- tiskárna reliéfních grafik
- dymo kleště

Výpočetní technika:

- interaktivní tabule s notebookem a fotoaparátem
- konvertibilní notebook v tablet
- grafický bezdrátový tablet

Modely:

- anatomické modely kloubů (koleno, loket, kyčel, rameno, kůže a podkoží a motorická jednotka)
- model lidského těla v životní velikosti ( model svalů )

Přístrojové vybavení:

- přístroj pro elektroléčbu
- přístroj pro elektroléčbu a mechanoterapii
- přístroj pro mechanoterapii
- přístroj pro lymfodrenáže
- přístroj pro termoterapii

Vybavení učeben je průběžně modernizováno a je na velmi dobré materiální i technické úrovni. Šest učeben je vybaveno dataprojektory a interaktivními tabulemi.



## **7.2 Personální zajištění výuky**

Všichni pedagogičtí pracovníci školy jsou vedeni ke splnění kvalifikačních předpokladů pro výkon činnosti pedagogických pracovníků v souladu se zákonem č. 563/2004 Sb. O pedagogických pracovnících i vyhlášky č. 317/2005 Sb. o dalším vzdělávání pedagogických pracovníků a kariérním systému.

Všichni pedagogičtí pracovníci splňují odbornou způsobilost.

Podle potřeby se pedagogičtí pracovníci vzdělávají prostřednictvím následujících forem a druhů vzdělávání.

### **7.2.1 Průběžné vzdělávání vedoucích k prohloubení kvalifikace zaměstnance**

Toto vzdělávání je realizováno aktivitami vedoucími k udržování, obnovování a doplnění kvalifikace pedagogického pracovníka:

- *vědecké studium doktorandské*
- *další studium vysokoškolské*

Krátkodobé studium nabízených kurzů a seminářů, odborné konference:

- *e-learningové studium*
- *samostudium*

Vzdělávání vedoucích ke splnění kvalifikace, zvýšení kvalifikace:

- *studium v oblasti pedagogických věd (doplňkové pedagogické studium)*

Vzdělávání vedoucích ke splnění dalších kvalifikačních předpokladů pro výkon specializovaných a metodických činností:

- *studium pro výchovné poradce*
- *studium pro metodiky prevence negativních jevů mezi mládeží*
- *studium pro koordinátora environmentální výchovy, vzdělávání a osvěty*
- *studium pro koordinátora v oblasti informačních a komunikačních technologií*

Škola usiluje o další vzdělávání pedagogických pracovníků jak v oblasti odborné, tak oblasti pedagogické, v rozvoji jazykového vzdělání, rozvoji vzdělání v ICT, sledování moderních trendů v jednotlivých oblastech vzdělávání i v oblasti pedagogiky a metodiky středoškolského vzdělávání.

## **8 Charakteristika spolupráce se sociálními partnery**

---

V souladu s § 65 zákona č. 561/2004 Sb. a souvisejících předpisů uzavírá škola smlouvy se svými sociálními partnery. Na základě smluv v zařízeních těchto partnerů probíhá praktická výuka. Vyučuje se zde předmět masáže a odborná praxe. Hlavními smluvními partnery naší školy jsou:

- *Centrum sociálních služeb Staroměstská, p. o. České Budějovice*
- *Tyflokabinet České Budějovice, o.p.s.*
- *ÚSp Máj - Domov důchodců, České Budějovice*
- *Medipont s.r.o. české Budějovice*
- *KONDICE PRO, České Budějovice*