



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

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	26
3.7	Podmínky pro přijímání ke vzdělávání	27
3.8	Způsob ukončení vzdělávání	27

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

4	Učební plán	28
5	Přehled rozpracování obsahu vzdělávání v RVP do ŠVP	29
6	Učební osnovy	30
6.1	Český jazyk a literatura.....	31
6.2	Anglický jazyk I.....	43
6.3	Německý jazyk II.....	57
6.4	Latinský jazyk.....	70
6.5	Občanská nauka	75
6.6	Dějepis	85
6.7	Matematika	91
6.8	Fyzika.....	100
6.9	Chemie	106
6.10	Biologie.....	111
6.11	Informační a komunikační technologie	117
6.12	Tělesná výchova	126
6.13	Ekonomika	139
6.14	Somatologie a kineziologie.....	146
6.15	Obchodní korespondence.....	157
6.16	Psychologie a péče o klienta	162
6.17	Hygiena a epidemiologie	174
6.18	První pomoc	182
6.19	Výchova ke zdraví	191
6.20	Klinická propedeutika pro maséry	198
6.22	Fyzikální rekondice.....	207
6.23	Zdravotní tělesná výchova	215

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

6.24	Rekondice a regenerace	222
6.25	Masáže	232
6.26	Masáže – praxe	247
6.27	Odborná praxe	256
7	Personální a materiální zabezpečení vzdělávání	263
7.1	Materiální zajištění výuky	263
7.2	Personální zajištění výuky	264
8	Charakteristika spolupráce se sociálními partnery	265

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

Internetová stránka: <https://www.szscb.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: <https://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. 2025

.....
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 26. 8. 2025 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 2025/2026.

.....
Mgr. Hana Dohnalová
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. 2025

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	Hygiena a epidemiologie	První pomoc	Výchova ke zdraví	Klinická propedeutika pro maséry	Fyzikální rekondice	Zdravotní tělesná výchova	Rekondice a regenerace	Masáže	Masáže - praxe
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									
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	X
6		X				X		X				X	X	X	X	X		X			X			X	X
7		X								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	Hygiena a epidemiologie	První pomoc	Výchova ke zdraví	Klinická propedeutika pro maséry	Fyzikální rekondice	Zdravotní tělesná výchova	Rekondice a regenerace	Masáže	Masáže - praxe
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	X
2				X			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	X
4	X	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	Hygiena a epidemiologie	První pomoc	Výchova ke zdraví	Klinická propedeutika pro maséry	Fyzikální rekondice	Zdravotní tělesná výchova	Rekondice a regenerace	Masáže	Masáže - praxe
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	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	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	Hygiena a epidemiologie	První pomoc	Výchova ke zdraví	Klinická propedeutika pro maséry	Fyzikální rekondice	Zdravotní tělesná výchova	Rekondice a regenerace	Masáže	Masáže - praxe
1		X			X							X	X			X		X				X	X	X	X
2		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
4		X			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	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	X
9	X	X			X								X			X		X			X	X	X	X	X
10	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

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	Hygiena a epidemiologie	První pomoc	Výchova ke zdraví	Klinická propedeutika pro maséry	Fyzikální rekondice	Zdravotní tělesná výchova	Rekondice a regenerace	Masáže	Masáže - praxe
1		X			X								X		X	X		X			X	X	X	X	X
2					X								X			X		X				X	X	X	X
3					X							X	X			X		X				X	X	X	X
4		X	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	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	Hygiena a epidemiologie	První pomoc	Výchova ke zdraví	Klinická propedeutika pro maséry	Fyzikální rekondice	Zdravotní tělesná výchova	Rekondice a regenerace	Masáže	Masáže - praxe
1			X										X	X	X	X	X	X		X				X	X
2					X								X			X								X	X
3					X								X			X								X	X
4					X								X			X								X	X
5	X												X		X	X								X	X
6					X								X		X									X	X
7													X		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	Hygiena a epidemiologie	První pomoc	Výchova ke zdraví	Klinická propedeutika pro maséry	Fyzikální rekondice	Zdravotní tělesná výchova	Rekondice a regenerace	Masáže	Masáže - praxe
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				

Digitální kompetence

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni se orientovat v digitálním prostředí a využívat digitální technologie bezpečně, sebejistě, kriticky a tvořivě při práci, při učení, ve volném čase i při svém zapojení do společenského života, tzn. že absolvent:

1. ovládá potřebnou sadu digitálních zařízení, aplikací a služeb, včetně nástrojů z oblasti umělé inteligence, využívá je ve školním a pracovním prostředí i při zapojení do veřejného života; digitální technologie a způsob jejich použití nastavuje a mění podle toho, jak se vyvíjejí dostupné možnosti a jak se mění jeho vlastní potřeby nebo pracovní prostředí a nástroje;
2. získává, posuzuje, spravuje, sdílí a sděluje data, informace a digitální obsah v různých formátech v osobní či profesní komunitě; k tomu volí efektivní postupy, strategie a způsoby, které odpovídají konkrétní situaci a účelu;
3. vytváří, vylepšuje a propojuje digitální obsah v různých formátech; vyjadřuje se za pomoci digitálních prostředků;
4. navrhuje prostřednictvím digitálních technologií taková řešení, která mu pomohou vylepšit postupy či technologie či jejich části; dokáže poradit ostatním s běžnými technickými problémy;

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

5. vyrovnává se s proměnlivostí digitálních technologií a posuzuje, jak vývoj technologií ovlivňuje společnost, osobní a pracovní život jedince a životní prostředí, zvažuje rizika a přínosy;
6. předchází situacím ohrožujícím bezpečnost zařízení i dat, situacím ohrožujícím jeho tělesné a duševní zdraví i zdraví ostatních; při spolupráci, komunikaci a sdílení informací v digitálním prostředí jedná eticky, s ohleduplností a respektem 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	Hygiena a epidemiologie	První pomoc	Výchova ke zdraví	Klinická propedeutika pro maséry	Fyzikální rekondice	Zdravotní tělesná výchova	Rekondice a regenerace	Masáže	Masáže - praxe
1	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	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														
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	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, novely stávajících předpisů;
7. zvyšovali soustavně svou odbornou úroveň studiem odborné literatury a časopisů a návštěvami odborných kurzů, seminářů a předváděcích akcí.

**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	Hygiena a epidemiologie	První pomoc	Výchova ke zdraví	Klinická propedeutika pro maséry	Fyzikální rekondice	Zdravotní tělesná výchova	Rekondice a regenerace	Masáže	Masáže - praxe
1																								X	X
2																					X		X	X	X
3																						X	X	X	X
4																							X	X	X
5																								X	X
6																			X						
7																X			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.

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	Hygiena a epidemiologie	První pomoc	Výchova ke zdraví	Klinická propedeutika pro maséry	Fyzikální rekondice	Zdravotní tělesná výchova	Rekondice a regenerace	Masáže	Masáže - praxe
1																					X			X	X
2																	X				X			X	X
3																	X							X	X
4																								X	X

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

1. udržovali pracoviště čisté, esteticky upravené a účelně zařízené;

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

- 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.

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	Hygiena a epidemiologie	První pomoc	Výchova ke zdraví	Klinická propedeutika pro maséry	Fyzikální rekondice	Zdravotní tělesná výchova	Rekondice a regenerace	Masáže	Masáže - praxe
1																X	X					X	X	X	X
2																					X	X	X	X	X
3																X				X	X	X	X		

d) 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.

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	Hygiena a epidemiologie	První pomoc	Výchova ke zdraví	Klinická propedeutika pro maséry	Fyzikální rekondice	Zdravotní tělesná výchova	Rekondice a regenerace	Masáže	Masáže - praxe
1															X	X						X	X	X	X
2																X						X	X	X	X
3															X	X						X	X	X	X
4																X			X						
5																X						X	X	X	X

e) 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;

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

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;*
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	Hygiena a epidemiologie	První pomoc	Výchova ke zdraví	Klinická propedeutika pro maséry	Fyzikální rekondice	Zdravotní tělesná výchova	Rekondice a regenerace	Masáže	Masáže - praxe
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. *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;*
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	Hygiena a epidemiologie	První pomoc	Výchova ke zdraví	Klinická propedeutika pro maséry	Fyzikální rekondice	Zdravotní tělesná výchova	Rekondice a regenerace	Masáže	Masáže - praxe
1																X		X		X	X	X	X	X	X
2																X	X			X	X	X	X	X	X
3																X	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. *chápalí 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	Hygiena a epidemiologie	První pomoc	Výchova ke zdraví	Klinická propedeutika pro maséry	Fyzikální rekondice	Zdravotní tělesná výchova	Rekondice a regenerace	Masáže	Masáže - praxe
1																X									
2																X					X	X	X	X	X
3																X					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	Hygiena a epidemiologie	První pomoc	Výchova ke zdraví	Klinická propedeutika pro maséry	Fyzikální rekondice	Zdravotní tělesná výchova	Rekondice a regenerace	Masáže	Masáže - praxe
1																		X							
2																		X			X	X	X	X	X
3																		X			X		X	X	X
4																X	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. 2025

Délka a forma vzdělávání: 4 roky v denní formě vzdělávání

Stupeň poskytovaného vzdělání: střední vzdělání s maturitní zkouškou, kvalifikační úroveň EQF 4

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.

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

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 masáže 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.

3.5.3 Použití informačních a komunikačních technologií ve vzdělávání žáků se zdravotním znevýhodněním

Využívání ICT ve vzdělávání žáků se zdravotním znevýhodněním je nutné přizpůsobit individuálním potřebám žáka, a to jak ve smyslu druhu nebo typu používaných produktů, tak rozsahu jejich uplatňování. Při posuzování těchto hledisek je nutné mj. vycházet z toho, jaké podpůrné nebo kompenzační technologie a produkty žák v průběhu předchozího vzdělávání využíval, na jaké úrovni je využívá a do jaké míry lze toto využívání dále zdokonalovat, aby co nejlépe reflektovaly individuální vzdělávací potřeby žáka. Při tvorbě individuálního vzdělávacího plánu zdravotně znevýhodněného žáka je proto důležité vycházet z odborného hodnocení a doporučení školského poradenského zařízení, jehož je žák klientem, případně dalších odborných pracovišť, která se zabývají specializovanými technologiemi pro zdravotně znevýhodněné.

Výrobci prostředků informačních a komunikačních technologií vycházejí vstříc zdravotně znevýhodněným osobám a upravují tyto prostředky pro jejich specifické potřeby. Tělesně a zrakově postiženým lidem je k dispozici široké spektrum hardwarových a softwarových produktů, které usnadňují používání osobního počítače a umožňují jim tak komunikaci se světem, pomáhají jim vzdělávat se i pracovat. V oblasti hardwaru byly vyvinuty pomůcky pro jednodušší ovládání klávesnice počítačů, nahrazení části klávesnice pohybem myši, úpravy ovládání monitorů a nastavení tiskáren, řada přístrojů je nastavována vzdáleně prostřednictvím připojení k síti. Při potížích s používáním standardního rozložení klávesnice se používá rozložení alternativní (např. typu Dvorak). K použití těchto funkcí není zapotřebí žádné zvláštní vybavení. Bylo vyvinuto alternativní vstupní zařízení, jako je jednoduchý vypínač nebo vstupní zařízení ovládané nádechem a výdechem pro osoby, které nemohou používat myš ani klávesnici.

Pro potřebu nevidomých a slabozrakých byla vyvinuta komplexní řešení, která umožňují realizovat vstup i výstup dat pomocí externího zařízení pracujícího s Braillovým písmem, navíc v kombinaci s hlasovým výstupem.

V oblasti softwaru má většina operačních systémů již zabudované usnadňující funkce. Tyto funkce pomohou lidem, kteří mají problémy s používáním klávesnice nebo myši, jsou mírně zrakově postižení, či osobám s poškozeným sluchem. Usnadňující funkce je možné nainstalovat spolu s operačním systémem nebo je lze přidat později z instalačního disku. Vzhled a chování prostředí operačních systémů lze vzhledem k různým omezením zraku a pohybu upravit rovněž pomocí ovládacích panelů a dalších vestavěných funkcí. Patří sem například nastavení barev a velikostí ikon a písma, hlasitosti a chování myši a klávesnice.

Mezi podpůrné aplikace dostupné pro běžné operační systémy patří například:

- *programy pro osoby s postižením zraku, které mění barvu informací na obrazovce nebo informace na obrazovce zvětšují;*
- *programy pro nevidomé nebo osoby, které nemohou číst; tyto programy zprostředkují informace z obrazovky na externí zařízení v Braillově písmu nebo je převádějí do syntetizované řeči;*
- *programy, které dovolují „psát“ pomocí myši nebo hlasu;*
- *software, který umožňuje předvídat slova nebo fráze; tento software umožňuje rychlejší zadávání textu s menším počtem úhozů na klávesnici.*

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 prevencí 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. (Zákon o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání – školský zákon), v platném znění, a Vyhláškou č. 422/2023 Sb. (Vyhláška o přijímacím řízení ke střednímu vzdělávání a vzdělávání v konzer-vatoři), v platném znění.

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.*

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)
Celkem	32(12)	32(14)	32(16)	32(20)	128(62)

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

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 disponibilních	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
Společenskovědní 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
Informatické vzdělávání	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	15	-	Hygiena a epidemiologie	1
			Masáže – praxe	14	-	První pomoc	1
			Klinická propedeutika pro maséry	2	-	Výchova ke zdraví	2
			Fyzikální rekondice	2	-	Klinická propedeutika pro maséry	2
			Hygiena a epidemiologie	1	-	Fyzikální rekondice	2
			Zdravotní tělesná výchova	2	-	Zdravotní tělesná výchova	2
			Latinský jazyk	1	-	Rekondice a regenerace	4
			Somatologie a kineziologie	3	-	Masáže	15
Zdravověda	6	192	Somatologie a kineziologie	2	-	Masáže – praxe	14
			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					
Celkem	128	4 096		116	12	Celkem	128

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
Masáže – praxe
Odborná praxe

**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 2025

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 klíčových 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;*

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

- *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.*

Digitální kompetence

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni se orientovat v digitálním prostředí a využívat digitální technologie bezpečně, sebejistě, kriticky a tvořivě při práci, při učení, ve volném čase i při svém zapojení do společenského života, tzn. že absolventi by měli:

- *ovládat potřebnou sadu digitálních zařízení, aplikací a služeb, včetně nástrojů z oblasti umělé inteligence, využívat je ve školním a pracovním prostředí i při zapojení do veřejného života; digitální technologie a způsob jejich použití nastavit a měnit podle toho, jak se vyvíjejí dostupné možnosti a jak se mění jejich vlastní potřeby nebo pracovní prostředí a nástroje;*
- *získávat, posuzovat, spravovat, sdílet a sdělovat data, informace a digitální obsah v různých formátech v osobní či profesní komunitě; k tomu volit efektivní postupy, strategie a způsoby, které odpovídají konkrétní situaci a účelu;*
- *vytvářet, vylepšovat a propojovat digitální obsah v různých formátech; vyjadřovat se za pomoci digitálních prostředků;*
- *vyrovnávat se s proměnlivostí digitálních technologií a posuzovat, jak vývoj technologií ovlivňuje společnost, osobní a pracovní život jedince a životní prostředí, zvažovat rizika a přínosy;*
- *předcházet situacím ohrožujícím bezpečnost zařízení i dat, situacím ohrožujícím jejich tělesné a duševní zdraví i zdraví ostatních; při spolupráci, komunikaci a sdílení informací v digitálním prostředí jednat eticky, s ohleduplností a respektem k druhým.*

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.

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 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.

Člověk a digitální svět

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

Žáci jsou vedeni k tomu, aby byli schopni využít digitální technologie k vyjádření, formulaci a obhajobě svých názorů, k získávání informací z různých zdrojů i k jejich sdílení, předávání a prezentaci způsobem vhodným pro danou (komunikační) situaci a s ohledem na zamýšleného příjemce. Dále aby využívali digitální technologie k vlastnímu vzdělávání a osobnímu rozvoji, získávali data, informace a obsah z různých zdrojů v digitálním prostředí. Při vyhledávání používali různé strategie; získaná data a informace kriticky hodnotili, posuzovali jejich spolehlivost a úplnost.

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
----------------------------	--------------	--------------------

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

Žák: – rozlišuje spisovný jazyk, hovorový jazyk, dialekty a stylově příznakové jevy a ve vlastním projevu volí prostředky adekvátní komunikační situaci; – řídí se zásadami správné výslovnosti; – v písemném projevu uplatňuje znalosti českého pravopisu; – pracuje s nejnovějšími normativními příručkami českého jazyka; – orientuje se v soustavě jazyků; – odhaluje a opravuje jazykové nedostatky a chyby; – používá adekvátní slovní zásobu včetně příslušné odborné terminologie; – využívá zdroje informací o jazyce;	1 Zdokonalování jazykových vědomostí a dovedností – národní jazyk a jeho útvary – jazyková kultura, norma, kodifikace – postavení češtiny mezi ostatními evropskými jazyky, indoevropské jazyky – zvukové prostředky a ortoepické normy jazyka, zvuková stránka jazyka – hlavní principy českého pravopisu – slovní zásoba, slovníky – obecné poučení o jazyce – zdroje informací o jazyce	12
– ovládá techniku mluveného slova, umí klást otázky a vhodně formulovat odpovědi; – využívá emocionální a emotivní stránky mluveného slova, vyjadřuje postoje neutrální, pozitivní (pochválit) i negativní (kritizovat, polemizovat); – vyjadřuje se věcně správně, jasně a srozumitelně; – přednese krátký projev; – rozpozná funkční styl, dominantní slohový postup a v typických příkladech slohový útvar; – posoudí kompozici textu, jeho slovní zásobu a skladbu; – vytvoří osnovu textu; – sestaví vypravování; – vytvoří charakteristiku a popis;	2 Komunikační a slohová výchova – slohotvorní činitelé objektivní a subjektivní – komunikační situace, komunikační strategie – funkční styly, slohové postupy a útvary – vyjadřování monologické i dialogické, neformální i formální, připravené i nepřipravené – osnova – vypravování (podstata, kompozice, jazyk, přímá řeč) – popis osoby, věci, návod k činnosti, umělecký popis – charakteristika (přímá, nepřímá) – druhy řečnických projevů – grafická a formální úprava jednotlivých písemných projevů	18

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

– zjišťuje potřebné informace z dostupných zdrojů, vybírá je a přistupuje k nim kriticky; – používá klíčová slova při vyhledávání informačních pramenů; – samostatně zpracovává informace; – rozumí obsahu textu i jeho části; – pořizuje z textu výpisky a výtah – vypracuje anotaci; – má přehled o knihovnách a jejich službách; – zaznamenává bibliografické údaje;	3 Práce s textem a získávání informací – informatická výchova, knihovny a jejich služby, noviny, časopisy a jiná periodika, internet – techniky a druhy čtení (s důrazem na čtení studijní), orientace v textu, jeho rozbor z hlediska sémantiky, kompozice a stylu – získávání a zpracovávání informací z textu např. ve formě anotace, konceptu, osnovy, resumé, jejich třídění a hodnocení – zpětná reprodukce textu, jeho transformace do jiné podoby – práce s různými příručkami pro školu i veřejnost	10
– zařadí typická díla do jednotlivých uměleckých směrů a příslušných historických období; – zhodnotí význam daného autora i díla pro dobu, v níž tvořil, pro příslušný umělecký směr i pro další generace; – vyjádří vlastní prožitky z recepce daných uměleckých děl; – samostatně vyhledává informace v této oblasti;	4 Literatura – umění jako specifická výpověď o skutečnosti – vývoj světové literatury v kulturních a historických souvislostech (starověké orientální literatury, antická literatura, středověká literatura, renesance a humanismus, baroko, klasicismus, osvícenství, preromantismus) – vývoj české literatury v kulturních a historických souvislostech (počátky našeho písemnictví, literatura období husitského, renesanční humanismus, baroko, národní obrození)	50
– rozezná uměl. text od neuměleckého; – vystihne charakteristické znaky různých literárních textů a rozdílů mezi nimi; – text interpretuje a debatuje o něm; – konkrétní literární díla klasifikuje podle základních druhů a žánrů; – při rozboru textu uplatňuje znalosti z literární teorie; – pozná a pojmenuje umělecké prostředky použité autorem v textu; – pozná, s jakým záměrem je text napsán;	5 Práce s literárním textem (průběžně) – základy literární vědy – funkce literatury – figury a tropy – literární druhy a žánry – četba a interpretace literárního textu – metody interpretace textu – tvořivé činnosti	10
– orientuje se v nabídce kulturních institucí.	6 Kultura (průběžně) – ochrana a využívání kulturních hodnot	2

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

2. ročník – 102 hodin

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
Žák: – v písemném i mluveném projevu využívá poznatků z tvarosloví; – adekvátně posuzuje význam slov v kontextu; – uplatňuje znalosti z tvoření slov ve vyjadřování písemném i mluveném; – uvědomuje si, jakým způsobem se obohacuje slovní zásoba v češtině;	1 Zdokonalování jazykových vědomostí a dovedností – tvoření slov a obohacování slovní zásoby – tvarosloví, mluvnické kategorie – význam slova a jeho obměny	12
– odborně se vyjadřuje o jevech svého oboru v základních útvarech odborného stylu, především popisného; – sestaví základní projevy administrativního stylu; ovládá jejich formální a grafickou úpravu; – sestaví jednoduché útvary prostě sdělovacího stylu	2 Komunikační a slohová výchova – administrativní styl (žádost, životopis, plná moc, motivační dopis) – odborný styl (referát, popis) – formální úprava písemných projevů – projevy prostě sdělovací, jejich základní znaky, postupy a prostředky (osobní dopisy, krátké informační útvary)	18
– samostatně vyhledává a zpracovává informace; – rozumí textu; – pořizuje z odborného textu výpisky a výtah; – dělá si poznámky z přednášek a jiných veřejných projevů; – používá adekvátně slovní zásobu;	3 Práce s textem a získávání informací (průběžně) – získávání informací z textu (i odborného a administrativního), jejich třídění a hodnocení – práce s různými příručkami pro školu a veřejnost – reprodukce textu	10
– zařadí typická díla do jednotlivých uměleckých směrů a příslušných historických období; – zhodnotí význam daného autora i díla pro dobu, v níž tvořil, pro příslušný umělecký směr i pro další generace; – vyjádří vlastní prožitky z recepce daných uměleckých děl; – samostatně vyhledává informace v této oblasti;	4 Literatura – vývoj světové literatury v kulturních a historických souvislostech (romantismus, realismus, literární moderna) – vývoj české literatury v kulturních a historických souvislostech (romantismus, realismus, literární moderna)	50

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

– rozezná umělecký text od neuměleckého; – vystihne charakteristické znaky různých literárních textů a rozdíly mezi nimi; – text interpretuje a debatuje o něm; – konkrétní literární díla klasifikuje podle základních druhů a žánrů; – při rozboru textu uplatňuje znalosti z literární teorie;	5 Práce s literárním textem (průběžně) – četba a interpretace literárního textu – metody interpretace textu – tvořivé činnosti – literární druhy a žánry – umělecké prostředky	10
– orientuje se v nabídce kulturních institucí.	6 Kultura (průběžně) – ochrana a využívání kulturních hodnot	2

3. ročník – 90 hodin

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
Žák: – nahradí běžné cizí slovo českým ekvivalentem a naopak; – orientuje se ve výstavbě textu; – uplatňuje znalosti ze skladby při logickém vyjadřování; – používá správně interpunkci ve větě – orientuje se v problematice vlastních jmen; – používá správně velká písmena v psaném projevu; – odhaluje a opravuje skladební nedostatky;	1 Zdokonalování jazykových vědomostí a dovedností – používání cizích slov v běžné komunikaci – větná skladba, větné členy, věta jednoduchá, souvětí – druhy vět z gramatického a komunikačního hlediska, stavba a tvorba komunikátu – význam větné stavby pro porozumění textu – interpunkce ve větě jednoduché, v souvětí – nepravdivosti větné stavby – psaní velkých písmen	12
– vystihne charakteristické znaky různých druhů textu a rozdíly mezi nimi; – sestaví jednoduché zpravodajské a propagační útvary (zpráva, reportáž, pozvánka, nabídka,...); – odborně se vyjadřuje o jevech ze svého oboru; – sestaví útvary na pomezí publicistického a uměleckého stylu (fejeton);	2 Komunikační a slohová výchova – výklad, výkladový postup, druhy výkladu, jazykové prostředky, odborná terminologie, kompozice – publicistika, reklama – útvary publicistického stylu, jazykové a kompoziční prostředky	10

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

– samostatně zpracovává a vyhledává informace; – rozumí textu; – pořizuje z odborného textu výpisky a výtah; – dělá si poznámky z přednášek a jiných veřejných projevů; – používá adekvátně slovní zásobu; – pojmenuje základní rysy neuměleckého textu;	3 Práce s textem a získávání informací (průběžně) – získávání informací z textu, jejich třídění a hodnocení – práce s různými příručkami pro školu a veřejnost – práce s neuměleckým textem	8
– zařadí typická díla do jednotlivých uměleckých směrů a příslušných historických období; – zhodnotí význam daného autora i díla pro dobu, v níž tvořil, pro příslušný umělecký směr i pro další generace; – vyjádří vlastní prožitky z recepce daných uměleckých děl; – samostatně vyhledává informace v této oblasti;	4 Literatura – vývoj světové literatury v kulturních a historických souvislostech (literatura 1. poloviny 20. století) – vývoj české literatury v kulturních a historických souvislostech (literatura 1. poloviny 20. století)	50
– rozezná umělecký text od neuměleckého; – vystihne charakteristické znaky různých literárních textů a rozdíly mezi nimi; – text interpretuje a debatuje o něm; – konkrétní literární díla klasifikuje podle základních druhů a žánrů; – při rozboru textu uplatňuje znalosti z literární teorie;	5 Práce s literárním textem (průběžně) – literární druhy a žánry – četba a interpretace literárního textu – metody interpretace textu – tvořivé činnosti – druhy a žánry	8
– orientuje se v nabídce kulturních institucí; – kriticky hodnotí vliv médií na člověka.	6 Kultura (průběžně) – ochrana a využívání kulturních hodnot – funkce reklamy a propagačních prostředků a její vliv na životní styl	2

4. ročník – 90 hodin

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
Žák: – vysvětlí zákonitosti vývoje češtiny; – orientuje se v historii jazyka a jeho vývoji;	1 Zdokonalování jazykových vědomostí a dovedností – vývoj češtiny – vývojové tendence spisovné češtiny	9

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

– pracuje s nejnovějšími normativními příručkami českého jazyka; – ve svém vyjadřování uplatňuje znalosti z tvarosloví, skladby, pravopisu; – využívá poznatků z lexikologie; – orientuje se ve vývojových tendencích současné češtiny; – rozumí základním pojmům z jazykovědy; – využívá zdroje informací o jazyce;	– opakování a systematizace učiva ze syntaxe, morfologie, lexikologie, obecného poučení o jazyce – disciplíny jazykovědy – vývojové tendence v českém pravopise – zdroje informací o jazyce (Ústav pro jazyk český)	
– vhodně se prezentuje, argumentuje a obhajuje svá stanoviska; – vystihne charakteristické znaky různých druhů textu a rozdíly mezi nimi; – vhodně používá jednotlivé slohové postupy a základní útvary; – má přehled o slohových postupech uměleckého stylu; – vystihne charakteristické znaky úvahy, sestaví úvahu na dané téma; – sestaví a přednese krátký mluvený projev, volí vhodné jazykové i mimojazykové prostředky; – vysvětlí rozdíl mezi uměleckým a neuměleckým textem; – používá normativní příručky českého jazyka; – zjišťuje potřebné informace z dostupných zdrojů, vhodně je vybírá a používá (internet);	2 Komunikační a slohová výchova – úvaha a úvahový postup v různých komunikačních sférách – esej – umělecký styl, literatura faktu, umělecká literatura – řečnický styl, druhy řečnických projevů, příprava a realizace řečnického vystoupení – práce s různými zdroji informací	9
– samostatně zpracovává informace; – rozumí textu; – pořizuje z odborného textu výpisky a výtah; – dělá si poznámky z přednášek a jiných veřejných projevů; – reprodukuje text; – vystihne podstatné rysy textu, hlavní myšlenky;	3 Práce s textem a získávání informací (průběžně) – získávání informací z textu, jejich třídění a hodnocení – práce s různými příručkami pro školu a veřejnost – charakteristika textu	10

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

– zařadí typická díla do jednotlivých uměleckých směrů a příslušných historických období; – zhodnotí význam daného autora i díla pro dobu, v níž tvořil, pro příslušný umělecký směr i pro další generace; – vyjádří vlastní prožitky z recepce daných uměleckých děl; – samostatně vyhledává informace v této oblasti;	4 Literatura – vývoj světové literatury v kulturních a historických souvislostech (literatura 2. poloviny 20. století) – vývoj české literatury v kulturních a historických souvislostech (literatura 2. poloviny 20. století)	50
– rozezná umělecký text od neuměleckého; – vystihne charakteristické znaky různých literárních textů a rozdílů mezi nimi; – text interpretuje a debatuje o něm; – konkrétní literární díla klasifikuje podle základních druhů a žánrů; – při rozboru textu uplatňuje znalosti z literární teorie;	5 Práce s literárním textem (průběžně) – literární druhy a žánry – četba a interpretace literárního textu – metody interpretace textu – tvořivé činnosti – druhy a žánry	10
– orientuje se v nabídce kulturních institucí.	6 Kultura (průběžně) – ochrana a využívání kulturních hodnot	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 2025

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;
- dodržovat jazykové a stylistické normy i odbornou terminologii;
- zaznamenávat písemně podstatné myšlenky a údaje z textů a projevů jiných lidí (přednášek, diskusí, porad apod.);

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

- 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.

Digitální kompetence

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni se orientovat v digitálním prostředí a využívat digitální technologie bezpečně, sebejistě, kriticky a tvořivě při práci, při učení, ve volném čase i při svém zapojení do společenského života, tzn. že absolvent:

- ovládá potřebnou sadu digitálních zařízení, aplikací a služeb, včetně nástrojů z oblasti umělé inteligence, využívá je ve školním a pracovním prostředí i při zapojení do veřejného života; digitální technologie a způsob jejich použití nastavuje a mění podle toho, jak se vyvíjejí dostupné možnosti a jak se mění jeho vlastní potřeby nebo pracovní prostředí a nástroje;
- získává, posuzuje, spravuje, sdílí a sděluje data, informace a digitální obsah v různých formátech v osobní či profesní komunitě; k tomu volí efektivní postupy, strategie a způsoby, které odpovídají konkrétní situaci a účelu;
- vytváří, vylepšuje a propojuje digitální obsah v různých formátech; vyjadřuje se za pomoci digitálních prostředků.

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;

Člověk a digitální svět

- 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;
- práce s umělou inteligencí (poskytování zpětné vazby, tvorba textu);
- využívání online jazykových nástrojů (například: Quizlet, Vocabulary Miner, Kahoot);
- využívání virtuální reality k poznávání reálií anglicky mluvícího světa;
- tvorba multimediálního obsahu v angličtině;
- žáci jsou vedeni zejména k tomu, aby byli schopni využít digitální technologie k vyjádření, formulaci a obhajobě svých názorů, k získávání informací z různých zdrojů i k jejich sdílení, předávání a prezentaci způsobem vhodným pro danou (komunikační) situaci a s ohledem na zamýšleného příjemce.

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

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 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, pracovněprávní 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

Tematický celek	Počet hodin
Osobní profil	22
Svátky	20
Cestování	20
Nakupování	20
Město a vesnice	20
Pocity	22
Rady a možnosti	20
Vítězství a porážky	20
Sport	20
Škola	20
Jídlo	20
Peníze a finance	17
Transport	17
Komunikace	18
Přátelé	18
Kultura	20
Vzdělávání	17
Práce a zaměstnání	17
Moderní technologie	18
Sláva	18

6.2.7 Rozpis učiva a výsledky vzdělávání

1. ročník – 102 hodin

Výsledky vzdělávání	Obsah vzdělávání	Počet hodin
---------------------	------------------	-------------

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

Žák: – rozumí přiměřeným souvislým proje- vům a diskusím rodilých mluvčích pro- nášeným 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 poky- nům; – rozpozná význam obecných sdělení a hlášení; – čte s porozuměním věcně i jazykově při- měřené texty, orientuje se v textu, – sdělí obsah, hlavní myšlenky či infor- mace vyslechnuté nebo přečtené; – vypráví jednoduché příběhy, zážitky, popíše své pocity; – sdělí a zdůvodní svůj názor; – pronese jednoduše zformulovaný mono- log před publikem; – vyjadřuje se téměř bezchybně v běž- ných, předvídatelných situacích; – 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; – vyjádří písemně svůj názor na text; – přeloží text a používá slovníky i elektro- nické; – zapojí se do hovoru bez přípravy; – vyměňuje si informace, které jsou běžné při neformálních hovorech – při pohovorech, na které je připraven, klade vhodné otázky a reaguje na dotazy tazatele; – vyřeší většinu běžných denních situací, které se mohou odehrát v cizojazyčném prostředí;		
	Osobní profil <i>Slovní zásoba:</i> frázová slovesa, popis osob <i>Gramatika:</i> pořádek slov ve větě, pří- tomný čas průběhový	22
	Svátky <i>Slovní zásoba:</i> svátky a slavnosti, před- ložkové vazby <i>Gramatika:</i> minulé časy	20
	Cestování <i>Slovní zásoba:</i> dopravní prostředky, před- ložkové vazby se slovesy <i>Gramatika:</i> budoucí čas	20
	Nakupování <i>Slovní zásoba:</i> domácí práce, nakupování, přídavná jména <i>Gramatika:</i> předpřítomné časy	20
	Město a vesnice <i>Slovní zásoba:</i> číslovky, popis, zdraví a lidské tělo <i>Gramatika:</i> přídavná jména	20

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

– požádá o upřesnění nebo zopakování sdělené informace, pokud nezachytí přesně význam sdělení; – přeformuluje a objasní pronesené sdělení a zprostředkuje informaci dalším lidem; – uplatňuje různé techniky čtení textu; – ověří si i sdělí získané informace písemně; – zaznamená vzkazy volajících; – vyplní jednoduchý neznámý formulář – vyslovuje srozumitelně co nejblíže přirozené výslovnosti, rozlišuje základní zvukové prostředky daného jazyka a koriguje odlišnosti zvukové podoby jazyka; – 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; – uplatňuje základní způsoby tvoření slov v jazyce; – dodržuje základní pravopisné normy v písemném projevu, opravuje chyby; – řeší pohotově a vhodně standardní řečové situace i jednoduché a frekventované situace týkající se pracovní činnosti; – domluví se v běžných situacích; získá i poskytne informace; – používá stylisticky vhodné obraty umožňující nekonfliktní vztahy a komunikaci; – prokazuje faktické znalosti především o geografických, demografických, hospodářských, politických, kulturních faktorech zemí dané jazykové oblasti.		
---	--	--

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

Žák: – rozumí přiměřeným souvislým proje- vům a diskusím rodilých mluvčích pro- nášeným 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 poky- nům; – rozpozná význam obecných sdělení a hlášení; – čte s porozuměním věcně i jazykově přiměřené texty, orientuje se v textu, – sdělí obsah, hlavní myšlenky či infor- mace vyslechnuté nebo přečtené; – vypráví jednoduché příběhy, zážitky, popíše své pocity; – sdělí a zdůvodní svůj názor; – pronese jednoduše zformulovaný mo- nolog před publikem; – vyjadřuje se téměř bezchybně v běž- ných, předvídatelných situacích; – 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; – vyjádří písemně svůj názor na text; – přeloží text a používá slovníky i elek- tronické; – zapojí se do hovoru bez přípravy; – vyměňuje si informace, které jsou běžné při neformálních hovorech – vyřeší většinu běžných denních situací, které se mohou odehrát v cizojazyčném prostředí; – požádá o upřesnění nebo zopakování sdělené informace, pokud nezachytí přesně význam sdělení;	Pocity <i>Slovní zásoba:</i> slovesa s infinitivem či gerundiem, předložkové vazby <i>Gramatika:</i> infinitiv, gerundium, způso- bová slovesa	22
	Rady a možnosti <i>Slovní zásoba:</i> způsobová příslovce <i>Gramatika:</i> should, podmínkové věty	20
	Vítězství a porážky <i>Slovní zásoba:</i> zvířata a hmyz, životopisy <i>Gramatika:</i> podmínkové věty, předpří- tomný čas	20
	Sporty <i>Slovní zásoba:</i> sport, pohyb <i>Gramatika:</i> trpný rod	20
	Škola <i>Slovní zásoba:</i> školní předměty, stavba slov <i>Gramatika:</i> used to, might	20

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

– ověří si i sdělí získané informace písemně; – zaznamená vzkazy volajících; – vyslovuje srozumitelně co nejblíže přirozené výslovnosti, rozlišuje základní zvukové prostředky daného jazyka a koriguje odlišnosti zvukové podoby jazyka; – 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; – uplatňuje základní způsoby tvoření slov v jazyce; – dodržuje základní pravopisné normy v písemném projevu, opravuje chyby; – vyjadřuje se ústně i písemně, k tématům osobního života; – řeší pohotově a vhodně standardní řečové situace i jednoduché a frekventované situace týkající se pracovní činnosti; – domluví se v běžných situacích; získá i poskytne informace; – používá stylisticky vhodné obraty umožňující nekonfliktní vztahy a komunikaci; – prokazuje faktické znalosti především o geografických, demografických, hospodářských, politických, kulturních faktorech zemí dané jazykové oblasti.		
--	--	--

3. ročník – 90 hodin

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
Žák: – rozumí přiměřeným souvislým projevům a diskusím rodilých mluvčích pronášeným ve standardním hovorovém tempu;	Jídlo <i>Slovní zásoba:</i> jídlo a vaření <i>Gramatika:</i> slovesné časy	20

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

– 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; – sdělí a zdůvodní svůj názor; – pronese jednoduše zformulovaný monolog před publikem; – vyjadřuje se téměř bezchybně v běžných, předvídatelných situacích; – 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; – vyjádří písemně svůj názor na text; – vyhledá, zformuluje a zaznamená informace nebo fakta týkající se studovaného oboru; – přeloží text a používá slovníky i elektronické; – vyměňuje si informace, které jsou běžné při neformálních hovorech – vyřeší většinu běžných denních situací, které se mohou odehrát v cizojazyčném prostředí; – požádá o upřesnění nebo zopakování sdělené informace, pokud nezachytí přesně význam sdělení; – ověří si i sdělí získané informace písemně; – zaznamená vzkazy volajících; – vyplní jednoduchý neznámý formulář	Peníze a finance <i>Slovní zásoba:</i> peníze, přídavná jména <i>Gramatika:</i> kontrast slovesných časů	17
	Transport <i>Slovní zásoba:</i> dopravní prostředky, kolokace <i>Gramatika:</i> členy, komparativ, superlativ	17
	Komunikace <i>Slovní zásoba:</i> telefonování, přídavná jména s -ing nebo -ed <i>Gramatika:</i> způsobová slovesa	18
	Přátelé <i>Slovní zásoba:</i> sporty, vztahy <i>Gramatika:</i> minulé časy	18

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

– vyslovuje srozumitelně co nejbližše přirozené výslovnosti, rozlišuje základní zvukové prostředky daného jazyka a koriguje odlišnosti zvukové podoby jazyka; – 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; – používá vhodně základní odbornou slovní zásobu ze svého studijního oboru, – uplatňuje základní způsoby tvoření slov v jazyce; – dodržuje základní pravopisné normy v písemném projevu, opravuje chyby; – vyjadřuje se ústně i písemně, k tématům osobního života; – řeší pohotově a vhodně standardní řečové situace i jednoduché a frekventované situace týkající se pracovní činnosti; – domluví se v běžných situacích; získá i poskytne informace; – používá stylisticky vhodné obraty umožňující nekonfliktní vztahy a komunikaci; – 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; – uplatňuje v komunikaci vhodně vybraná sociokulturní specifika daných zemí.		
---	--	--

4. ročník – 90 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

Žák: – 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 myšlenky a vytvoří text o událostech a zážitcích v podobě popisu, sdělení, vyprávění, dopisu a odpovědi na dopis; – vyjádří písemně svůj názor na text; – vyhledá, zformuluje a zaznamená informace nebo fakta týkající se studovaného oboru; – přeloží text a používá slovníky i elektronické;	Kultura <i>Slovní zásoba:</i> kino, divadlo <i>Gramatika:</i> trpný rod	20
	Vzdělávání <i>Slovní zásoba:</i> vzdělávání, bydlení <i>Gramatika:</i> podmínkové věty	17
	Práce a zaměstnání <i>Slovní zásoba:</i> tvorba přídavných jmen ze sloves <i>Gramatika:</i> gerundia a infinitivy	17
	Moderní technologie <i>Slovní zásoba:</i> tvorba přídavných jmen a příslovců, elektronika <i>Gramatika:</i> třetí podmínka	18
	Sláva <i>Slovní zásoba:</i> složená podstatná jména <i>Gramatika:</i> vztažné věty, tázací dovětky	18

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

– zapojí se do hovoru bez přípravy; – vyměňuje si informace, které jsou běžné při neformálních hovorech; – zapojí se do odborné debaty nebo argumentace, týká-li se známého tématu; – při pohovorech, na které je připraven, klade vhodné otázky a reaguje na dotazy tazatele; – vyřeší většinu běžných denních situací, které se mohou odehrát v cizojazyčném prostředí; – požádá o upřesnění nebo zopakování sdělené informace, pokud nezachytí přesně význam sdělení; – přeformuluje a objasní pronesené sdělení a zprostředkuje informaci dalším lidem; – uplatňuje různé techniky čtení textu; – ověří si i sdělí získané informace písemně; – zaznamená vzkazy volajících; – vyplní jednoduchý neznámý formulář – vyslovuje srozumitelně co nejbližše přirozené výslovnosti, rozlišuje základní zvukové prostředky daného jazyka a koriguje odlišnosti zvukové podoby jazyka; – 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; – používá opisné prostředky v neznámých situacích, při vyjadřování složitých myšlenek; – používá vhodně základní odbornou slovní zásobu ze svého studijního oboru, – uplatňuje základní způsoby tvoření slov v jazyce; – dodržuje základní pravopisné normy v písemném projevu, opravuje chyby;		
--	--	--

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

– vyjadřuje se ústně i písemně, k tématům osobního života a k tématům z oblasti zaměření studijního oboru; – řeší pohotově a vhodně standardní řečové situace i jednoduché a frekventované situace týkající se pracovní činnosti; – domluví se v běžných situacích; získá i poskytne informace; – používá stylisticky vhodné obraty umožňující nekonfliktní vztahy a komunikaci; – 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; – uplatňuje v komunikaci vhodně vybraná sociokulturní specifika daných zemí.		
--	--	--

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 2025

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 dorozumění 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 reálií 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)*
- *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 reálií 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;*

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;*
- *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;*

Digitální kompetence

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni se orientovat v digitálním prostředí a využívat digitální technologie bezpečně, sebejistě, kriticky a tvořivě při práci, při učení, ve volném čase i při svém zapojení do společenského života, tzn. že absolventi by měli:

- *ovládat potřebnou sadu digitálních zařízení, aplikací a služeb, včetně nástrojů z oblasti umělé inteligence, využívat je ve školním a pracovním prostředí i při zapojení do veřejného života; digitální technologie a způsob jejich použití nastavit a měnit podle toho, jak se vyvíjejí dostupné možnosti a jak se mění jejich vlastní potřeby nebo pracovní prostředí a nástroje;*
- *získávat, posuzovat, spravovat, sdílet a sdělovat data, informace a digitální obsah v různých formátech v osobní či profesní komunitě; k tomu volit efektivní postupy, strategie a způsoby, které odpovídají konkrétní situaci a účelu;*
- *vytvářet, vylepšovat a propojovat digitální obsah v různých formátech; vyjadřovat se za pomoci digitálních prostředků;*
- *vyrovnávat se s proměnlivostí digitálních technologií a posuzovat, jak vývoj technologií ovlivňuje společnost, osobní a pracovní život jedince a životní prostředí, zvažovat rizika a přínosy;*
- *předcházet situacím ohrožujícím bezpečnost zařízení i dat, situacím ohrožujícím jejich tělesné a duševní zdraví i zdraví ostatních; při spolupráci, komunikaci a sdílení informací v digitálním prostředí jednat eticky, s ohleduplností a respektem k druhým.*

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.

Člověk a digitální svět

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.

Žáci jsou vedeni k tomu, aby byli schopni využít digitální technologie k vyjádření, formulaci a obhajobě svých názorů, k získávání informací z různých zdrojů i k jejich sdílení, předávání a prezentaci způsobem vhodným pro danou (komunikační) situaci a s ohledem na zamýšleného příjemce. Dále aby využívali digitální technologie k vlastnímu vzdělávání a osobnímu rozvoji.

6.3.5 Mezipředmětové vazby

Předmět německý jazyk 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
- 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

Tematický celek	Počet hodin
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

6.3.7 Rozpis učiva a výsledků vzdělávání

2. ročník – 68 hodin

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
Žák: – rozumí přiměřeným souvislým projevům a diskusím pronášeným ve standardním hovorovém tempu; – nalezne v promluvě hlavní a vedlejší myšlenky a důležité informace; – porozumí školním a pracovním pokynům; – čte s porozuměním věcně i jazykově přiměřené texty, orientuje se v textu, sdělí obsah, hlavní myšlenky či informace vyslechnuté nebo přečtené; – 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;	Řečové dovednosti – průběžně – receptivní řečová dovednost sluchová = poslech s porozuměním monologických i dialogických projevů; – receptivní řečová dovednost zraková = čtení a práce s textem; – 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

– 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; – vyjádří písemně svůj názor na text; – přeloží text a používá slovníky i elektronické; – vyměňuje si informace, které jsou běžné při neformálních hovorech; – požádá o upřesnění nebo zopakování sdělené informace, pokud nezachytí přesně význam sdělení; – uplatňuje různé techniky čtení textu; – ověří si i sdělí získané informace písemně; – zaznamená vzkazy volajících;		
– vyjadřuje se ústně i písemně, k tématům osobního života a k tématům z oblasti zaměření studijního oboru; – řeší pohotově a vhodně standardní řečové situace i jednoduché a frekventované situace týkající se pracovní činnosti; – domluví se v běžných situacích; získá i poskytne informace; – používá stylisticky vhodné obraty umožňující nekonfliktní vztahy a komunikaci;	Tematické okruhy, komunikační situace a jazykové funkce 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

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

	Guten Appetit - stravování, zdravý způsob života - názvy potravin a hotových jídel - objednávat v restauraci - stravovací návyky	14
– používá podstatná jména s určitým a neurčitým členem ve všech pádech, člen nulový; – rozlišuje jednotné a množné číslo; – rozpoznává a používá osobní, přivlastňovací, tázací a některá ukazovací zájmena; – užívá základní číslovky; – používá některé předložky s 3., 4., se 3. a 4. pádem; – časuje slovesa v přítomném čase a používá rozkazovací způsob; – uplatňuje způsobová slovesa; – tvoří věty oznamovací s přímým a nepřímým pořádkem slov, formuluje otázky, dbá na správný slovosled;	Jazykové prostředky – průběžně 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 - označení míry, hmotnosti, množství - věty oznamovací, tázací - pořádek slov ve větě - větný rámec - zápor v německé větě Slovní zásoba – předpony, skládání	
– vyslovuje srozumitelně co nejbližše přirozené výslovnosti, rozlišuje základní zvukové prostředky daného jazyka a koriguje odlišnosti zvukové podoby jazyka; – 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; – používá opisné prostředky v neznámých situacích, při vyjadřování složitých myšlenek; – uplatňuje základní způsoby tvoření slov v jazyce;	Fonetika a pravopis německá abeceda, pravopis dvojhlasčky, přehlásky, krátké a dlouhé samohlásky slovní a větný přízvuk sykavky, slova s „ch, st, sp grafická podoba jazyka a pravopis	

**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. | |
|--|--|

3. ročník – 60 hodin

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
Žák: – rozumí přiměřeným souvislým projevům 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; – vypráví jednoduché příběhy, zážitky, popíše své pocity; – sdělí a zdůvodní svůj názor; – pronese jednoduše zformulovaný monolog před publikem; – vyjadřuje se v běžných, předvídatelných situacích; – dokáže experimentovat, zkoušet a hledat způsoby vyjádření srozumitelné pro posluchače; – 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; – vyjádří písemně svůj názor na text; – přeloží text a používá slovníky i elektronické; – zapojí se do hovoru bez přípravy;	Řečové dovednosti – průběžně – receptivní řečová dovednost sluchová = poslech s porozuměním monologických i dialogických projevů; – receptivní řečová dovednost zraková = čtení a práce s textem; – 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

– vyměňuje si informace, které jsou běžné při neformálních hovorech – při pohovorech, na které je připraven, kladé vhodné otázky a reaguje na dotazy tazatele; – vyřeší většinu běžných denních situací, které se mohou odehrát v cizojazyčném prostředí; – požádá o upřesnění nebo zopakování sdělené informace, pokud nezachytí přesně význam sdělení; – přeformuluje a objasní pronesené sdělení a zprostředkuje informaci dalším lidem; – uplatňuje různé techniky čtení textu; – ověří si i sdělí získané informace písemně; – zaznamená vzkazy volajících;		
– vyjadřuje se ústně i písemně, k tématům osobního života a k tématům z oblasti zaměření studijního oboru; – řeší pohotově a vhodně standardní řečové situace i jednoduché a frekventované situace týkající se pracovní činnosti; – domluví se v běžných situacích; získá i poskytne informace; – používá stylisticky vhodné obraty umožňující nekonfliktní vztahy a komunikaci;	Tematické okruhy, komunikační situace a jazykové funkce	
	Tagesablauf - určovat čas a denní doby - pojmenovat činnosti v každodenním životě - popsat svůj den a den jiných osob	17
	Freunde, menschliche Beziehungen - vyprávět o zájmech jiných osob - vyprávět o plánech do budoucna - popisovat a charakterizovat osoby	17
	Wir treffen uns in Salzburg - nakupování - názvy obchodů - plánovat nákup - formulovat nabídku a poptávku	16
– uplatňuje zeměpisné názvy; – časuje a užívá sloveso werden; – tvoří préteritum a perfektum; – vyjadřuje zápor; – používá 1. budoucí čas;	Jazykové prostředky – průběžně Gramatika - předložky se 3. a 4. pádem - přivlastňovací zájmena, řadové číslovky - zeměpisné názvy - sloveso werden - préteritum, perfektum	10

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

– používá přivlastňovací zájmena, řadové číslovky – používá předložky se 3. a 4. pádem;	zápor nichts, niemand, niemals 1. budoucí čas	
– vyslovuje srozumitelně co nejbližše přirozené výslovnosti, rozlišuje základní zvukové prostředky daného jazyka a koriguje odlišnosti zvukové podoby jazyka; – 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; – používá opisné prostředky v neznámých situacích, při vyjadřování složitých myšlenek; – používá vhodně základní odbornou slovní zásobu ze svého oboru; – uplatňuje základní způsoby tvoření slov v jazyce; – dodržuje základní pravopisné normy v písemném projevu, opravuje chyby;	Fonetika a pravopis slovní a větný přízvuk přehlásky ich–Laut, ach–Laut krátké a dlouhé samohlásky slova s „r“ intonace vět grafická podoba jazyka a pravopis	
– 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.	Poznátky o zemích Německy mluvící země základní informace geografické, demografické, hospodářské, politické a kulturní.	

4. ročník – 60 hodin

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
Žák: – 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;	Řečové dovednosti – průběžně – 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;	

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

– 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 myšlenky a vytvoří text o událostech a zážitcích v podobě popisu, sdělení, vyprávění, dopisu a odpovědi na dopis; – vyjádří písemně svůj názor na text; – vyhledá, zformuluje a zaznamená informace nebo fakta týkající se studovaného oboru; – přeloží text a používá slovníky i elektronické; – zapojí se do hovoru bez přípravy; – vyměňuje si informace, které jsou běžné při neformálních hovorech; – zapojí se do odborné debaty nebo argumentace, týká-li se známého tématu; – při pohovorech, na které je připraven, klade vhodné otázky a reaguje na dotazy tazatele; – vyřeší většinu běžných denních situací, které se mohou odehrát v cizojazyčném prostředí;	– 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

– požádá o upřesnění nebo zopakování sdělené informace, pokud nezachytí přesně význam sdělení; – přeformuluje a objasní pronesené sdělení a zprostředkuje informaci dalším lidem; – uplatňuje různé techniky čtení textu; – ověří si i sdělí získané informace písemně; – zaznamená vzkazy volajících;		
– vyjadřuje se ústně i písemně, k tématům osobního života a k tématům z oblasti zaměření studijního oboru; – řeší pohotově a vhodně standardní řečové situace i jednoduché a frekventované situace týkající se pracovní činnosti; – domluví se v běžných situacích; získá i poskytne informace; – používá stylisticky vhodné obraty umožňující nekonfliktní vztahy a komunikaci;	Tematické okruhy, komunikační situace a jazykové funkce	
	Gesundheitsthemen	20
	Mein Haus ist meine Burg - popis bytu, bydlení - inzeráty	20
– dbá na správný slovosled věty jednoduché a souvětí – uplatňuje neurčitá zájmena a zápor; – skloňuje řadové číslovky; – užívá směrová příslovce; – rozlišuje podmět es – man; - préteritum a perfektum	Ferien und Urlaub, Österreich - základní informace o Rakousku - Vídeň Jazykové prostředky – průběžně - vedlejší věty, spojky dass, weil, - souřadné a podřadné souvětí, - stupňování přídavných jmen, - sloveso werden, - perfektum pravidelných a nepravidelných sloves, - préteritum způsobových sloves, - podmět es - man	20
– vyslovuje srozumitelně co nejbližše přirozené výslovnosti, rozlišuje základní zvukové prostředky daného jazyka a koriguje odlišnosti zvukové podoby jazyka; – 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;	Fonetika a pravopis – slovní a větný přízvuk, intonace dlouhé a krátké samohlásky – rozlišení ie–ü, i–ü – plné -r– a koncové – er, l–Laut – grafická podoba jazyka a pravopis	

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

– používá opisné prostředky v neznámých situacích, při vyjadřování složitých myšlenek; – používá vhodně základní odbornou slovní zásobu ze svého studijního oboru, – uplatňuje základní způsoby tvoření slov v jazyce; – dodržuje základní pravopisné normy v písemném projevu, opravuje chyby;		
– 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; – uplatňuje v komunikaci vhodně vybraná sociokulturní specifika daných zemí.	Poznatky o zemích – Rakousko – základní informace geografické, demografické, hospodářské, politické a kulturní	

**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 2025

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.*

Digitální kompetence

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni se orientovat v digitálním prostředí a využívat digitální technologie bezpečně, sebejistě, kriticky a tvořivě při práci, při učení, ve volném čase i při svém zapojení do společenského života, tzn. že absolvent:

- *ovládá potřebnou sadu digitálních zařízení, aplikací a služeb, včetně nástrojů z oblasti umělé inteligence, využívá je ve školním a pracovním prostředí i při zapojení do veřejného života; digitální technologie a způsob jejich použití nastavuje a mění podle toho, jak se vyvíjejí dostupné možnosti a jak se mění jeho vlastní potřeby nebo pracovní prostředí a nástroje;*
- *získává, posuzuje, spravuje, sdílí a sděluje data, informace a digitální obsah v různých formátech v osobní či profesní komunitě; k tomu volí efektivní postupy, strategie a způsoby, které odpovídají konkrétní situaci a účelu;*
- *vytváří, vylepšuje a propojuje digitální obsah v různých formátech; vyjadřuje se za pomoci digitálních prostředků;*
- *vyrovnává se s proměnlivostí digitálních technologií a posuzuje, jak vývoj technologií ovlivňuje společnost, osobní a pracovní život jedince a životní prostředí, zvažuje rizika a přínosy;*

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

- předchází situacím ohrožujícím bezpečnost zařízení i dat, situacím ohrožujícím jeho tělesné a duševní zdraví i zdraví ostatních; při spolupráci, komunikaci a sdílení informací v digitálním prostředí jedná eticky, s ohleduplností a respektem k druhým.

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.

Člověk a digitální svět

V jazykovém vzdělávání a komunikaci jsou žáci vedeni zejména k tomu, aby byli schopni využít digitální technologie k vyjádření, formulaci a obhajobě svých názorů, k získávání informací z různých zdrojů i k jejich sdílení, předávání a prezentaci způsobem vhodným pro danou (komunikační) situaci a s ohledem na zamýšleného příjemce.

6.4.5 Mezipředmětové vztahy

Předmět LaJ předpokládá spolupráci s dalšími předměty:

- 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
Žák: – rozumí odborným termínům z lékařství na základě poslechu; – rozumí odbornému textu a zdravotnické dokumentaci v písemné i ústní podobě (diagnóza, anamnéza, prognóza, receptura); – dovede přeložit jednoduchý text z latiny do češtiny a naopak;	1 Řečové dovednosti – receptivní: - poslech s porozuměním - čtení s porozuměním – produktivní: - mluvení - psaní	10

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

– užívá slova se správnou výslovností a správným přízvukem; – osvojí si slovní zásobu převážně odborného lékařského charakteru produktivně i receptivně; – ovládá slovní zásobu vycházející z odborných předmětů a z ošetrovatelství – dovede ji používat v logicky přesném významu; – dokáže odvodit význam slov podle znaků odvozování a skládání; – produktivně používá základní číslovky 1–10, 100, 1000, řadové 1–10 – uplatňuje znalost mluvnického systému k orientaci v textu a k pochopení gramatické struktury textu při čtení s porozuměním; – umí zacházet se slovy latinského a řeckého původu v češtině; – dokáže správně pojmenovat a zapsat zdravotnické termíny;	2 Jazykové prostředky Výslovnost – abeceda, rozdělení hlásek, výslovnost hlásek a jejich skupin, přízvuk Slovní zásoba slova všeobecného významu, odborná terminologie, tvoření slov (odvozováním a skládáním z komponent latinských a řeckých) – principy tvoření složených slov – základy řeckých slov – sufixy latinské a řecké Gramatika – druhy slov, flexe – substantiva I. – V. deklinace, předložkové pády – adjektiva I., II., III. deklinace, genitiv přívlastkový, pořadí přívlastků v latině – numeralia – základní, řadové, počítaný předmět po číslovkách – prepositiones – předložkové vazby Pravopis – psaní hlásek a hláskových skupin, latinský a český pravopis	20
– dovede v českém jazykovém textu poukázat na vlivy latiny; – vysvětlí, proč se v medicíně používá řecká a latinská terminologie.	3 Přínos antiky k porozumění kulturním dějinám Evropy – dějiny jazyka, vznik řecko-latinské terminologie v lékařství – latina ve vztahu k češtině	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 2025

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.);*

Digitální kompetence

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni se orientovat v digitálním prostředí a využívat digitální technologie bezpečně, sebejistě, kriticky a tvořivě při práci, při učení, ve volném čase i při svém zapojení do společenského života, tzn. že absolvent:

- *ovládat potřebnou sadu digitálních zařízení, aplikací a služeb, včetně nástrojů z oblasti umělé inteligence, využívá je ve školním a pracovním prostředí i při zapojení do veřejného života; digitální technologie a způsob jejich použití nastavuje a mění podle toho, jak se vyvíjejí dostupné možnosti a jak se mění jeho vlastní potřeby nebo pracovní prostředí a nástroje;*
- *získávat, posuzovat, spravovat, sdílet a sdělovat data, informace a digitální obsah v různých formátech v osobní či profesní komunitě; k tomu volí efektivní postupy, strategie a způsoby, které odpovídají konkrétní situaci a účelu;*
- *vytvářet, vylepšovat a propojovat digitální obsah v různých formátech; vyjadřuje se za pomoci digitálních prostředků;*

- vyrovnávat se s proměnlivostí digitálních technologií a posuzuje, jak vývoj technologií ovlivňuje společnost, osobní a pracovní život jedince a životní prostředí, zvažuje rizika a přínosy;
- předcházet situacím ohrožujícím bezpečnost zařízení i dat, situacím ohrožujícím jeho tělesné a duševní zdraví i zdraví ostatních; při spolupráci, komunikaci a sdílení informací v digitálním prostředí jedná eticky, s ohleduplností a respektem k druhým.

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.

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.

Člověk a digitální svět

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

Ve společenskovedním vzdělávání jsou žáci vedeni zejména k tomu, aby vnímali postavení, roli či vliv digitálních technologií a práci s nimi v historickém, politickém, sociálním, právním a ekonomickém kontextu.

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*

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

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: – charakterizuje vývojové etapy v životě člověka – objasní problematiku náročných životních situací, debatuje o způsobech řešení náročných situací – vysvětlí význam komunikace v životě člověka, debatuje o mezigeneračních bariérách a o jejich odstranění – dovede kriticky přistupovat k mediálním obsahům a pozitivně využívat nabídky masových médií; – charakterizuje zásady slušného chování, posoudí jejich užitečnost v praktickém životě – 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 – charakterizuje současnou českou společnost, její etnické a sociální složení; – vysvětlí význam péče o kulturní hodnoty, význam vědy a umění; – popíše sociální nerovnost a chudobu ve vyspělých demokraciích, uvede postupy, jimiž lze do jisté míry řešit soci-	Člověk v lidském společenství – vývojové etapy v životě člověka – osobnost člověka, vliv na utváření osobnosti – náročné životní situace – komunikace v životě člověka, mezigenerační komunikace, zásady slušného chování – svobodný přístup k informacím, masová média a jejich funkce, kritický přístup k médiím, maximální využití potenciálu médií – společnost, společnost tradiční a moderní, pozdně moderní společnost – deviace a sociálně patologické jevy ve společnosti – hmotná kultura, duchovní kultura – současná česká společnost, společenské vrstvy, elity a jejich úloha – sociální nerovnost a chudoba v současné společnosti – postavení mužů a žen, genderové problémy – integrace a dezintegrace – rasy, etnika, národy a národnosti; majorita a minority ve společnosti, multikulturní soužití; migrace, migranti, azylanti	34

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

ální problémy; popíše, kam se může obrátit, když se dostane do složité sociální situace; – objasní význam solidarity a dobrých vztahů v komunitě; – debatuje o pozitivěch i problémech multikulturního soužití, objasní příčiny migrace lidí; – posoudí, kdy je v praktickém životě rovnost pohlaví porušována; – charakterizuje současnou českou společnost, její etnické a sociální složení; – vysvětlí význam péče o kulturní hodnoty, význam vědy a umění; – objasní způsoby ovlivňování veřejnosti; – objasní význam solidarity a dobrých vztahů v komunitě; – objasní postavení církví a věřících v ČR; vysvětlí, čím jsou nebezpečné některé náboženské sekty a náboženský fundamentalismus.	– víra a ateismus, náboženství a církve, náboženská hnutí, sekty, náboženský fundamentalismus	
---	---	--

2. ročník – 34 hodin

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
Žák: – charakterizuje demokracii a objasní, jak funguje a jaké má problémy (korupce, kriminalita...); – objasní význam práv a svobod, které jsou zakotveny v českých zákonech, a popíše způsoby, jak lze ohrožená lidská práva obhajovat; – charakterizuje současný český politický systém, objasní funkci politických stran a svobodných voleb; – uvede příklady funkcí obecní a krajské samosprávy; – vysvětlí, jaké projevy je možné nazvat politickým radikalismem, nebo politickým extremismem; – vysvětlí, proč je nepřijatelné propagovat hnutí omezující práva a svobody jiných lidí;	Člověk jako občan – základní hodnoty a principy demokracie – lidská práva, jejich obhajování, veřejný ochránce práv, práva dětí – stát, státy na počátku 21. století, český stát, státního občanství v ČR – česká ústava, politický systém v ČR, struktura veřejné správy, obecní a krajská samospráva – politika, politické ideologie – politické strany, volební systémy a volby – politický radikalismus a extremismus, současná česká extremistická scéna a její symbolika, mládež a extremismus – teror, terorismus	30

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

– uvede příklady občanské aktivity ve svém regionu, vysvětlí, co se rozumí občanskou společností; debatuje o vlastnostech, které by měl mít občan demokratického státu; – charakterizuje současnou českou společnost, její etnické a sociální složení; – vysvětlí význam péče o kulturní hodnoty, význam vědy a umění; – debatuje o pozitivěch i problémech multikulturního soužití, objasní příčiny migrace lidí.	– občanská participace, občanská společnost – občanské ctnosti potřebné pro demokracii a multikulturní soužití	
Žák: – charakterizuje soudobé cíle EU a posoudí její politiku; – popíše funkci a činnost OSN a NATO; – vysvětlí zapojení ČR do mezinárodních struktur a podíl ČR na jejich aktivitách; – uvede příklady projevů globalizace a debatuje o jejích důsledcích; – debatuje o pozitivěch i problémech multikulturního soužití, objasní příčiny migrace lidí. – popíše rozčlenění soudobého světa na civilizační sféry a civilizace, – vysvětlí, s jakými konflikty a problémy se potýká soudobý svět, jak jsou řešeny, debatuje o jejich možných perspektivách; – objasní postavení České republiky v Evropě a v soudobém světě;	Soudobý svět – Česká republika a svět: NATO, OSN, EU; zapojení ČR do mezinárodních struktur; bezpečnost na počátku 21. století, konflikty v soudobém světě; globální problémy, globalizace – rozmanitost soudobého světa: civilizační sféry a kultury;	4

3. ročník – 30 hodin

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
Žák: – vysvětlí pojem právo, právní stát, uvede příklady právní ochrany a právních vztahů; – popíše soustavu soudů v ČR a činnost policie, soudů, advokacie a notářství;	Člověk a právo – právo a spravedlnost, právní stát – právní řád, právní ochrana občanů, právní vztahy – soustava soudů v České republice – vlastnictví, právo v oblasti duševního vlastnictví; smlouvy, odpovědnost za škodu	20

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

– vysvětlí, kdy je člověk způsobilý k právním úkonům a má trestní odpovědnost; – popíše, jaké závazky vyplývají z běžných smluv, a na příkladu ukáže možné důsledky vyplývající z neznalosti smlouvy včetně jejich všeobecných podmínek; – dovede hájit své spotřebitelské zájmy, např. podáním reklamace; – 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; – objasní postupy vhodného jednání, stane-li se obětí nebo svědkem jednání, jako je šikana, lichva, korupce, násilí, vydírání atp.;	– rodinné právo – správní řízení – trestní právo – trestní odpovědnost, tresty a ochranná opatření, orgány činné v trestním řízení – kriminalita páchaná na dětech a mladistvých, kriminalita páchaná mladistvými – notáři, advokáti a soudci	
– rozliší pravidelné a nepravidelné příjmy a výdaje a na základě toho sestaví rozpočet domácnosti; – navrhne, jak řešit schodkový rozpočet a jak naložit s přebytkovým rozpočtem domácnosti; – navrhne způsoby, jak využít volné finanční prostředky, a vybere nejvýhodnější finanční produkt pro jejich investování; – vybere nejvýhodnější úvěrový produkt, zdůvodní své rozhodnutí a posoudí způsoby zajištění úvěru a vysvětlí, jak se vyvarovat předlužení; – dovede posoudit služby nabízené peněžními ústavami a jinými subjekty a jejich možná rizika;	Člověk v lidském společenství – majetek a jeho nabývání, rozhodování o finančních záležitostech jedince a rodiny, rozpočtu domácnosti, zodpovědné hospodaření – řešení krizových finančních situací, sociální zajištění občanů	10

4. ročník – 30 hodin

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
Žák: - charakterizuje základní světová náboženství;	Soudobý svět – nejvýznamnější světová náboženství;	6

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

– vysvětlí, jaké otázky řeší filozofie; – dovede používat vybraný pojmový aparát, který byl součástí učiva; – dovede pracovat s jemu obsahově a formálně dostupnými texty; – debatuje o praktických filozofických otázkách (ze života kolem sebe, z kauz známých z médií, z krásné literatury a jiných druhů umění); – vysvětlí, proč jsou lidé za své názory, postoje a jednání odpovědní jiným lidem.	Člověk a svět (praktická filozofie) – co řeší filozofie – význam filozofie v životě člověka, jejich smysl pro řešení životních situací – filozofie a její předmět, základní pojmy – životní postoje a hodnotová orientace, člověk mezi touhou po vlastním štěstí a angažováním se pro obecné dobro a pro pomoc jiným lidem – vývoj filosofického myšlení	24
---	---	----

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

6.6 Dějepis

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

Celková hodinová dotace: 3

Platnost od: 1. září 2025

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.*

Digitální kompetence

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni se orientovat v digitálním prostředí a využívat digitální technologie bezpečně, sebejistě, kriticky a tvořivě při práci, při učení, ve volném čase i při svém zapojení do společenského života, tzn. že absolvent:

- *ovládat potřebnou sadu digitálních zařízení, aplikací a služeb, včetně nástrojů z oblasti umělé inteligence, využívá je ve školním a pracovním prostředí i při zapojení do veřejného života; digitální technologie a způsob jejich použití nastavuje a mění podle toho, jak se vyvíjejí dostupné možnosti a jak se mění jeho vlastní potřeby nebo pracovní prostředí a nástroje;*
- *získávat, posuzovat, spravovat, sdílet a sdělovat data, informace a digitální obsah v různých formátech v osobní či profesní komunitě; k tomu volí efektivní postupy, strategie a způsoby, které odpovídají konkrétní situaci a účelu;*
- *vytvářet, vylepšovat a propojovat digitální obsah v různých formátech; vyjadřuje se za pomoci digitálních prostředků;*
- *vyrovnávat se s proměnlivostí digitálních technologií a posuzuje, jak vývoj technologií ovlivňuje společnost, osobní a pracovní život jedince a životní prostředí, zvažuje rizika a přínosy;*
- *předcházet situacím ohrožujícím bezpečnost zařízení i dat, situacím ohrožujícím jeho tělesné a duševní zdraví i zdraví ostatních; při spolupráci, komunikaci a sdílení informací v digitálním prostředí jedná eticky, s ohleduplností a respektem k druhým.*

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;*

Člověk a digitální svět

- *práce s internetem (vyhledávání informací);*
- *ve společenskovědním vzdělávání jsou žáci vedeni zejména k tomu, aby vnímali postavení, roli či vliv digitálních technologií a práci s nimi v historickém, politickém, sociálním, právním a ekonomickém kontextu.*

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

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.)

Ošetrovatelství a ošetrovatelská 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	Člověk v dějinách Úvod do studia dějepisu – poznávání dějin, význam poznávání dějin, variabilita výkladů dějin	2
– uvede příklady kulturního přínosu starověkých civilizací	Starověk Kulturní přínos starověkých civilizací	8
– popíše základní revoluční změny ve středověku	Středověk Významné události středověku – politické, společenské a kulturní změny	10
– prokáže orientaci v raně novověkých dějinách, uvede příklady kulturního přínosu v novodobě utvářejících se společnostech	Raný novověk – 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;	Novověk – 1. polovina 19. století – velké občanské revoluce – americká a francouzská, revoluce 1848–49 v Evropě a v českých zemích – průmyslová revoluce	12

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

	– společnost a národy – národní hnutí v Evropě a v českých zemích, česko-německé vztahy, postavení minorit; vznik národního státu v Německu	
– popíše česko-německé vztahy a postavení Židů a Romů ve společnosti 18. a 19. stol – vysvětlí rozdělení světa v důsledku koloniální expanze a rozpory mezi velmocemi – popíše základní vývojové trendy v kultuře a ve vědě – orientuje se v historii svého oboru, uvede její významné mezníky a osobnosti – charakterizuje proces modernizace společnosti	Novověk – 2. polovina 19. století – modernizace společnosti – technická, komunikační revoluce, dualismus v habsburské monarchii, urbanizace, demografický vývoj; evropská koloniální expanze - modernizovaná společnost a jedinec - sociální struktura společnosti, postavení žen, sociální zákonodárství, vzdělání	16
– vysvětlí rozdělení světa v důsledku koloniální expanze a rozpory mezi velmocemi; – popíše první světovou válku a objasní významné změny ve světě po válce	Novověk – moderní dějiny 1. poloviny 20. století – vztahy mezi velmocemi – pokus o revizi rozdělení světa první světovou válkou, první odboj, poválečné uspořádání Evropy a světa, vývoj v Rusku.	10

2. ročník – 34 hodin

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
Žák: – charakterizuje první Československou republiku a srovná její demokracii se situací za tzv. druhé republiky (1938–39), objasní vývoj česko-německých vztahů; – vysvětlí projevy a důsledky velké hospodářské krize; – charakterizuje fašismus a nacismus; srovná nacistický a komunistický totalitarismus; – popíše mezinárodní vztahy v době mezi první a druhou světovou válkou, objasní, jak došlo k dočasné likvidaci ČSR; – objasní cíle válčících stran ve druhé světové válce, její totální charakter a	Novověk – moderní dějiny 1. poloviny 20. století – české země za světové války – demokracie a diktatura – 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 – svět v blocích – poválečné uspořádání v Evropě a ve světě, poválečné Československo	20

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

její výsledky, popíše válečné zločiny včetně holocaustu; – objasní uspořádání světa po druhé světové válce a důsledky pro Československo;		
– popíše projevy a důsledky studené války; – charakterizuje komunistický režim v ČSR v jeho vývoji a v souvislostech se změnami v celém komunistickém bloku; – popíše vývoj ve vyspělých demokraciích a vývoj evropské integrace; – popíše dekolonizaci a objasní problémy třetího světa; – vysvětlí rozpad sovětského bloku; – uvede příklady úspěchů vědy a techniky ve 20. století;	Novověk – moderní dějiny 2. poloviny 20. století – studená válka; komunistická diktatura v Československu a její vývoj; demokratický svět, USA – světová supervelmoc; sovětský blok, SSSR – soupeřící supervelmoc; třetí svět a dekolonizace; konec bipolarity Východ Západ	14
– orientuje se v historii svého oboru – uvede její významné mezníky a osobnosti	Dějiny studovaného oboru	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 2025

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.*

Digitální kompetence

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni se orientovat v digitálním prostředí a využívat digitální technologie bezpečně, sebejistě, kriticky a tvořivě při práci, při učení, ve volném čase i při svém zapojení do společenského života, tzn. že absolvent:

- *ovládá potřebnou sadu digitálních zařízení, aplikací a služeb, včetně nástrojů z oblasti umělé inteligence, využívá je ve školním a pracovním prostředí i při zapojení do veřejného života; digitální technologie a způsob jejich použití nastavuje a mění podle toho, jak se vyvíjejí dostupné možnosti a jak se mění jeho vlastní potřeby nebo pracovní prostředí a nástroje;*
- *získává, posuzuje, spravuje, sdílí a sděluje data, informace a digitální obsah v různých formátech v osobní či profesní komunitě; k tomu volí efektivní postupy, strategie a způsoby, které odpovídají konkrétní situaci a účelu;*
- *vytváří, vylepšuje a propojuje digitální obsah v různých formátech; vyjadřuje se za pomoci digitálních prostředků;*
- *navrhne prostřednictvím digitálních technologií taková řešení, která mu pomohou vylepšit postupy či technologie či jejich části; dokáže poradit ostatním s běžnými technickými problémy.*

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.

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

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.

Člověk a digitální svět

Matematické vzdělávání směřuje k tomu, aby žáci pracovali s digitálními technologiemi při řešení běžných situací vyžadujících efektivní způsoby výpočtu, při práci s matematickým modelem a při vyhodnocování a interpretaci výsledku řešení vzhledem k realitě, při řešení problémů, včetně diskuse a prezentace výsledků těchto řešení.

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

Tematický celek	Počet hodin
Operace s čísly a výrazy	77
Planimetrie	25
Funkce a její průběh. Řešení rovnic a nerovnic	102
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
Žák: – provádí aritmetické operace v $\mathbb{R}$; – používá různé zápisy reálného čísla; – znázorní reálné číslo nebo jeho aproximace na číselné ose; – používá absolutní hodnotu a chápe její geometrický význam; – porovnává reálná čísla, určí vztahy mezi reálnými čísly;	1 Operace s čísly a výrazy – číselný obor $\mathbb{R}$ – aritmetické operace v číselných oborech $\mathbb{R}$ – různé zápisy reálného čísla – reálná čísla a jejich vlastnosti – absolutní hodnota reálného čísla – intervaly jako číselné množiny	77

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

– zapíše a znázorní interval; – provádí, znázorní a zapíše operace s intervaly (sjednocení, průnik); – řeší praktické úlohy za použití trojčlenky, procentového počtu a poměru ve vztahu k danému oboru vzdělání; – provádí operace s mocninami a odmocninami; – řeší praktické úkoly s mocninami s racionálním exponentem a odmocninami; – při řešení úloh účelně využívá digitální technologie a zdroje informací; – používá pojem člen, koeficient, stupeň členu, stupeň mnohočlenu; – provádí operace s mnohočleny, lomenými výrazy, výrazy obsahujícími mocniny a odmocniny; – provádí umocnění dvojčlenu pomocí vzorců; – rozkládá mnohočleny na součin; – určí definiční obor výrazu; – sestaví výraz na základě zadání; – modeluje jednoduché reálné situace užitím výrazů zejména ve vztahu k danému oboru vzdělání; – interpretuje výraz s proměnnými zejména ve vztahu k danému oboru vzdělávání;	– operace s číselnými množinami (sjednocení, průnik) – užití procentového počtu – mocniny s exponentem přirozeným, celým a racionálním – odmocniny – slovní úlohy – číselné výrazy – algebraické výrazy – mnohočleny, lomené výrazy, výrazy s mocninami a odmocninami – definiční obor algebraického výrazu – slovní úlohy	
– rozliší úpravy rovnic na ekvivalentní a neekvivalentní; – určí definiční obor rovnice a nerovnice; – řeší lineární rovnice, nerovnice a jejich soustavy, včetně grafického znázornění; – řeší kvadratické rovnice, nerovnice včetně grafického znázornění; – řeší rovnice s neznámou ve jmenovateli; – řeší rovnice v součinném a podílovém tvaru; – vyjádří neznámou ze vzorce; – užívá vztahy mezi kořeny a koeficienty kvadratické rovnice; – užívá rovnic, nerovnic a jejich soustav k řešení reálných problémů, zejména ve vztahu k danému oboru vzdělání;	2 Funkce a její průběh. Řešení rovnic a nerovnic – úpravy rovnic – lineární rovnice a nerovnice s jednou neznámou – rovnice s neznámou ve jmenovateli – rovnice v součinném a podílovém tvaru – kvadratická rovnice a nerovnice – vztahy mezi kořeny a koeficienty kvadratické rovnice – soustavy rovnic, nerovnic – grafické řešení rovnic, nerovnic a jejich soustav – vyjádření neznámé ze vzorce – slovní úlohy	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;		
--	--	--

2. ročník – 102 hodin

Výsledky vzdělávání		Počet hodin
Žák: – užívá pojmy a vztahy: bod, přímka, rovina, odchylka dvou přímek, vzdálenost bodu od přímky, vzdálenost dvou rovnoběžek, úsečka a její délka; – užívá jednotky délky a obsahu, provádí převody jednotek délky a obsahu; – řeší úlohy na polohové a metrické vlastnosti rovinných útvarů zejména ve vztahu k danému oboru vzdělání; – užívá věty o shodnosti a podobnosti trojúhelníků v početních i konstrukčních úlohách; – graficky rozdělí úsečku v daném poměru; - graficky změní velikost úsečky v daném poměru – využívá poznatky o množinách všech bodů dané vlastnosti v konstrukčních úlohách; – popíše rovinné útvary, určí jejich obvod a obsah; – při řešení úloh účelně využívá digitální technologie a zdroje informací;	1 Planimetrie – planimetrické pojmy – polohové vztahy rovinných útvarů – metrické vlastnosti rovinných útvarů – Euklidovy věty – množiny bodů dané vlastnosti – rovinné útvary: kružnice, kruh a jejich části, mnohoúhelníky, pravidelné mnohoúhelníky, složené útvary, konvexní a nekonvexní útvary – trojúhelník a čtyřúhelník (strana, vnitřní a vnější úhly, výšky, ortocentrum, těžnice, těžiště, střední příčky, kružnice opsaná a vepsaná) – shodná zobrazení rovině, jejich vlastnosti a jejich uplatnění – podobná zobrazení v rovině, jejich vlastnosti a jejich uplatnění – shodnost a podobnost	25
– rozlišuje jednotlivé druhy funkcí, sestaví jejich grafy a určí jejich vlastnosti včetně monotonie a extrémů; – pracuje s matematickým modelem reálných situací a výsledek vyhodnotí vzhledem k realitě; – aplikuje v úlohách poznatky o funkcích při úpravách výrazů a rovnic; – určí průsečíky grafu funkce s osami souřadnic; – určí hodnoty proměnné pro dané funkční hodnoty; – přiřadí předpis funkce ke grafu a naopak; – sestaví graf funkce dané předpisem pro zadané hodnoty;	2 Funkce a její průběh. Řešení rovnic a nerovnic – - pojem funkce, definiční obor a obor hodnot funkce, graf funkce – vlastnosti funkce – lineárně lomená funkce – kvadratická funkce – exponenciální funkce – logaritmická funkce – logaritmus a jeho užití – věty o logaritmech – úprava výrazů obsahujících funkce – slovní úlohy – goniometrické funkce a trigonometrie – orientovaný úhel – goniometrické funkce – věta sinová a kosinová	77

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

– řeší reálné problémy s použitím uvedených funkcí zejména ve vztahu k danému oboru vzdělání; – užívá pojmy: orientovaný úhel, velikost úhlu; – určí velikost úhlu ve stupních a v obloukové míře a jejich převody; – graficky znázorní goniometrické funkce v oboru reálných čísel; – určí definiční obor a obor hodnot goniometrických funkcí, určí jejich vlastnosti včetně monotonie a extrémů; – s použitím goniometrických funkcí určí ze zadaných údajů velikost stran a úhlů v pravoúhlém a obecném trojúhelníku; – používá vlastností a vztahů goniometrických funkcí při řešení goniometrických rovnic; – používá vlastností a vztahů goniometrických funkcí k řešení vztahů v rovinných i prostorových útvarech; – při řešení úloh účelně využívá digitální technologie a zdroje informací;	– goniometrické rovnice – využití goniometrických funkcí k určení stran a úhlů v trojúhelníku – úprava výrazů obsahujících goniometrické funkce	
--	---	--

3. ročník – 68 hodin

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
Žák: – určuje vzájemnou polohu bodů a přímek, bodů a roviny, dvou přímek, přímky a roviny, dvou rovin; – určí odchylku dvou přímek, přímky a roviny, dvou rovin; – určuje vzdálenost bodů, přímek a rovin; – charakterizuje tělesa: komolý jehlan a kužel, koule a její části; – určí povrch a objem tělesa včetně složeného tělesa s využitím funkčních vztahů a trigonometrie; – využívá síť tělesa při výpočtu povrchu a objemu tělesa; – aplikuje poznatky o tělesech v praktických úlohách, zejména ve vztahu k danému oboru vzdělání; – užívá a převádí jednotky objemu; – při řešení úloh účelně využívá digitální technologie a zdroje informací;	1 Stereometrie – polohové vztahy prostorových útvarů – metrické vlastnosti prostorových útvarů – tělesa a jejich síť – složená tělesa – výpočet povrchu, objemu těles, složených těles	30

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

– řeší jednoduché kombinatorické úlohy úvahou (používá základní kombinatorická pravidla); – užívá vztahy pro počet variací, permutací a kombinací; – počítá s faktoriály a kombinačními čísly; – užívá poznatků z kombinatoriky při řešení úloh v reálných situacích; – užívá pojmy: náhodný pokus, výsledek náhodného pokusu, nezávislost jevů; – užívá pojmy: náhodný jev a jeho pravděpodobnost, výsledek náhodného pokusu, opačný jev, nemožný jev, jistý jev, množina výsledků náhodného pokusu; – určí pravděpodobnost náhodného jevu; – užívá a vysvětlí pojmy: statistický soubor, rozsah souboru, statistická jednotka, četnost, relativní četnost, statistický znak, kvalitativní a kvantitativní, aritmetický průměr, hodnota znaku; – určí četnost a relativní četnost hodnoty znaku; – sestaví tabulku četností; – graficky znázorní rozdělení četností; – určí charakteristiky polohy (aritmetický průměr, medián, modus, percentil); – určí charakteristiky variability (rozptyl, směrodatná odchylka); – čte a vyhodnotí statistické údaje v tabulkách, diagramech a grafech; – při řešení úloh účelně využívá digitální technologie a zdroje informací.	2 Kombinatorika, pravděpodobnost a statistika v praktických úlohách – faktoriál – variace, permutace a kombinace bez opakování – variace s opakováním – počítání s faktoriály a kombinačními čísly – slovní úlohy – náhodný pokus, výsledek náhodného pokusu – náhodný jev – opačný jev, nemožný jev, jistý jev – množina výsledků náhodného pokusu – nezávislost jevů – výpočet pravděpodobnosti náhodného jevu – statistický soubor, jeho charakteristika – četnost a relativní četnost znaku – charakteristiky polohy – charakteristiky variability – statistická data v grafech a tabulkách – aplikační úlohy	38
--	--	----

4. ročník – 60 hodin

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
Žák: – vysvětlí posloupnost jako zvláštní případ funkce; – určí posloupnost: vzorcem pro n-tý člen, výčtem prvků, graficky; – pozná aritmetickou posloupnost a určí její vlastnosti;	1 Posloupnosti a finanční matematika – poznatky o posloupnostech – aritmetická posloupnost – geometrická posloupnost – finanční matematika – slovní úlohy – využití posloupností pro řešení úloh z praxe	24

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

– pozná geometrickou posloupnost a určí její vlastnosti; – užívá poznatků o posloupnostech při řešení úloh v reálných situacích, zejména ve vztahu k oboru vzdělání; – 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; – při řešení úloh účelně využívá digitální technologie a zdroje informací;		
– určí vzdálenost dvou bodů a souřadnice středu úsečky; – užívá pojmy: vektor a jeho umístění, souřadnice bodu, vektoru a velikost vektoru; – provádí operace s vektory (součet vektorů, násobek vektoru reálným číslem, skalární součin vektorů); – užije grafickou interpretaci operací s vektory; – určí velikost úhlu dvou vektorů – užije vlastnosti kolmých a kolineárních vektorů; – určí parametrické vyjádření přímky, obecnou rovnici přímky a směrnicový tvar rovnice přímky v rovině; – určí polohové vztahy bodů a přímek v rovině a aplikuje je v úlohách; – určí metrické vlastnosti bodů a přímek v rovině a aplikuje je v úlohách; – při řešení úloh účelně využívá digitální technologie a zdroje informací.	2 Analytická geometrie v rovině – souřadnice bodu – souřadnice vektoru – střed úsečky – vzdálenost bodů – operace s vektory – přímka v rovině – polohové vztahy bodů a přímek v rovině – metrické vlastnosti bodů a přímek v rovině	36

6.8 Fyzika

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

Celková hodinová dotace: 4

Platnost od: 1. září 2025

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.*

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;*
- *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.*

Digitální kompetence

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni se orientovat v digitálním prostředí a využívat digitální technologie bezpečně, sebejistě, kriticky a tvořivě při práci, při učení, ve volném čase i při svém zapojení do společenského života, tzn. že absolvent:

- *ovládá potřebnou sadu digitálních zařízení, aplikací a služeb, včetně nástrojů z oblasti umělé inteligence, využívá je ve školním a pracovním prostředí i při zapojení do veřejného života; digitální technologie a způsob jejich použití nastavuje a mění podle toho, jak se vyvíjejí dostupné možnosti a jak se mění jeho vlastní potřeby nebo pracovní prostředí a nástroje;*
- *získává, posuzuje, spravuje, sdílí a sděluje data, informace a digitální obsah v různých formátech v osobní či profesní komunitě; k tomu volí efektivní postupy, strategie a způsoby, které odpovídají konkrétní situaci a účelu;*
- *vytváří, vylepšuje a propojuje digitální obsah v různých formátech; vyjadřuje se za pomoci digitálních prostředků;*
- *navrhuje prostřednictvím digitálních technologií taková řešení, která mu pomohou vylepšit postupy či technologie či jejich části; dokáže poradit ostatním s běžnými technickými problémy.*

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 snaze 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;*

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

- 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.

Člověk a digitální svět

Žáci jsou vedeni k tomu, aby dokázali:

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

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
Žák: – rozliší druhy pohybů a řeší jednoduché úlohy na pohyb hmotného bodu; – určí síly, které působí na tělesa, a popíše, jaký druh pohybu tyto síly vyvolají; – určí mechanickou práci, výkon a energii při pohybu tělesa působením stálé síly; – vysvětlí na příkladech platnost zákona zachování mechanické energie;	1 Mechanika – pohyby přímočaré, pohyb rovnoměrný po kružnici, skládání pohybů – Newtonovy pohybové zákony, síly v přírodě, gravitační pole, vrhy – mechanická práce a energie – mechanika tuhého tělesa – tlakové síly a tlak v tekutinách, proudění tekutin	40

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

– určí výslednici sil působících na těleso a jejich momenty; – určí těžiště tělesa jednoduchého tvaru; – aplikuje Pascalův a Archimédův zákon při řešení úloh;		
– změří teplotu v Celsiově teplotní stupnici a vyjádří ji jako termodynamickou teplotu; – vysvětlí význam teplotní roztažnosti látek v přírodě a v technické praxi; – vysvětlí pojem vnitřní energie soustavy (tělesa) a způsoby její změny; – řeší jednoduché případy tepelné výměny; – popíše principy nejdůležitějších tepelných motorů; – popíše přeměny skupenství látek a jejich význam v přírodě a v technické praxi;	2 Molekulová fyzika a termika – základní poznatky termiky – teplo a práce, přeměny vnitřní energie tělesa, tepelná kapacita, měření tepla – tepelné děje v ideálním plynu, první termodynamický zákon, práce plynu, účinnost – struktura pevných látek a kapalin, přeměny skupenství látek – regulace teploty těla (zábaly, koupele)	28

2. ročník – 68 hodin

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
Žák: – rozliší základní druhy mechanického vlnění a popíše jejich šíření; – charakterizuje základní vlastnosti zvukového vlnění; – popíše základní vlastnosti zvuku, šíření zvuku, vodiče zvuku a izolanty; – popíše účinky a využití infrazvuku a ultrazvuku, chápe negativní vliv hluku a ochranu před ním.	1 Kmitání, mechanické vlnění, akustika – mechanické kmitání a vlnění – zvukové vlnění – léčba ultrazvukem (hyperemie, analgezie, relaxace)	8
– popíše elektrické pole z hlediska jeho působení na bodový elektrický náboj; – vysvětlí princip a funkci kondenzátoru; – řeší úlohy s elektrickými obvody s použitím Ohmova zákona; – zapojí elektrický obvod podle schématu a změří napětí a proud; – popíše princip a praktické použití polovodičových součástek; – určí magnetickou sílu v magnetickém poli vodiče s proudem; – vysvětlí podstatu elektromagnetické indukce a její praktický význam;	2 Elektřina a magnetismus – elektrický náboj tělesa, elektrická síla, elektrické pole, kapacita vodiče – elektrický proud v látkách, zákony elektrického proudu, elektrické obvody, vodivost polovodičů, přechod PN – magnetické pole, magnetické pole elektrického proudu, elektromagnet, elektromagnetická indukce, indukčnost – vznik střídavého proudu, přenos elektrické energie střídavým proudem – magnetoterapie – elektroléčba, diatermie	32

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

– popíše princip generování střídavých proudů a jejich využití v energetice;	– magnetoterapie	
– charakterizuje světlo jeho vlnovou délkou a rychlostí v různých prostředích; – řeší úlohy na odraz a lom světla; – řeší úlohy na zobrazení zrcadly a čočkami; – vysvětlí principy základních typů optických přístrojů; – popíše význam různých druhů elektromagnetického záření z hlediska působení na člověka a využití v praxi;	3 Optika – světlo a jeho šíření – zobrazování zrcadlem a čočkou – spektrum elektromagnetického záření, rentgenové záření, vlnové vlastnosti světla	20
– popíše strukturu elektronového obalu atomu z hlediska energie elektronu; – popíše stavbu atomového jádra a charakterizuje základní nukleony; – vysvětlí podstatu radioaktivity a popíše způsoby ochrany před jaderným zářením; – popíše štěpnou reakci jader uranu a její praktické využití v energetice; – posoudí výhody a nevýhody způsobů, jimiž se získává elektrická energie;	4 Fyzika atomu – model atomu, spektrum atomu vodíku, laser – nukleony, radioaktivita, jaderné záření, jaderná energie a její využití, biologické účinky záření	6
– charakterizuje Slunce jako hvězdu; – popíše objekty ve sluneční soustavě; – zná příklady základních typů hvězd; – zná současné názory na vznik a vývoj vesmíru.	5 Vesmír – sluneční soustava – hvězdy a galaxie	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 2025

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.*

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.*

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.*

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.*

Digitální kompetence

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni se orientovat v digitálním prostředí a využívat digitální technologie bezpečně, sebejistě, kriticky a tvořivě při práci, při učení, ve volném čase i při svém zapojení do společenského života, tzn. že absolvent:

- *ovládá potřebnou sadu digitálních zařízení, aplikací a služeb, včetně nástrojů z oblasti umělé inteligence, využívá je ve školním a pracovním prostředí i při zapojení do veřejného života; digitální technologie a způsob jejich použití nastavuje a mění podle toho, jak se vyvíjejí dostupné možnosti a jak se mění jeho vlastní potřeby nebo pracovní prostředí a nástroje;*
- *získává, posuzuje, spravuje, sdílí a sděluje data, informace a digitální obsah v různých formátech v osobní či profesní komunitě; k tomu volí efektivní postupy, strategie a způsoby, které odpovídají konkrétní situaci a účelu;*
- *vytváří, vylepšuje a propojuje digitální obsah v různých formátech; vyjadřuje se za pomoci digitálních prostředků;*
- *navrhne prostřednictvím digitálních technologií taková řešení, která mu pomohou vylepšit postupy či technologie či jejich části; dokáže poradit ostatním s běžnými technickými problémy.*

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

Člověk a digitální svět

Žáci jsou vedeni k tomu, aby dokázali:

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

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

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

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; – dokáže zapsat vzorec a název jednoduché sloučeniny, umí využívat oxidační číslo atomu prvku při odvozování vzorců a názvů sloučenin; – vysvětlí obecně platné zákonitosti vyplývající z periodické soustavy prvků; – charakterizuje obecné vlastnosti nekovů a kovů; – popíše metody oddělování složek ze směsí a uvede příklady využití těchto metod v praxi; – vyjádří složení roztoků různým způsobem, připraví roztok požadovaného složení; – vysvětlí podstatu chemických reakcí a dokáže popsat faktory, které ovlivňují průběh reakce; – zapíše chemickou reakci chemickou rovnicí a vyčíslí ji; – provádí jednoduché chemické výpočty při řešení praktických chemických problémů;	1 Obecná chemie – 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 – jednoduché výpočty v chemii – z chemických vzorců, chemických rovnic a složení roztoků	44
– vysvětlí vlastnosti anorganických látek; – tvoří chemické vzorce a názvy anorganických sloučenin; – charakterizuje vybrané prvky a anorganické sloučeniny a zhodnotí jejich využití v odborné praxi a v běžném životě,	2 Anorganická chemie – anorganické látky, oxidy, kyseliny, hydroxidy, soli – základy názvosloví anorganických sloučenin	24

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

posoudí je z hlediska vlivu na zdraví a životní prostředí; – uplatňuje poznatky o určitých chemických reakcích v chemické analýze.	– vybrané prvky a jejich anorganické sloučeniny – ochrana vodních toků, zdrojů pitné vody před chemickými látkami, čističky odpadních vod, jedovaté látky olovo, rtuť, arsen a jejich sloučeniny	
---	---	--

2. ročník – 34 hodin

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
– zhodnotí postavení atomu uhlíku v periodické soustavě prvků z hlediska počtu a vlastností organických sloučenin; – charakterizuje skupiny uhlovodíků a jejich deriváty a tvoří jejich chemické vzorce a názvy; – uvede významné zástupce organických sloučenin a zhodnotí jejich využití v odborné praxi a v běžném životě, posoudí je z hlediska vlivu na zdraví a životní prostředí; – charakterizuje typy reakcí organických sloučenin a dokáže je využít v chemické analýze v daném oboru;	1 Organická chemie – vlastnosti atomu uhlíku – klasifikace a názvosloví organických sloučenin – typy reakcí v organické chemii – organické sloučeniny v běžném životě a v odborné praxi – vliv organických látek na zdraví člověka – benzen a další aromatické uhlovodíky – karcinogenní látky – nebezpečí vlivu PVC na zdraví člověka, vliv dalších plastů na životní prostředí	30
– charakterizuje biogenní prvky a jejich sloučeniny; – uvede složení, výskyt a funkce nejdůležitějších přírodních látek; – popíše a zhodnotí význam dýchání a fotosyntézy.	4 Biochemie – chemické složení živých organismů – přírodní látky, bílkoviny, sacharidy, lipidy, nukleové kyseliny, biokatalyzátory	4

6.10 Biologie

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

Celková hodinová dotace: 2

Platnost od: 1. září 2025

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 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:

- *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 závislostí;*
- *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.*

Digitální kompetence

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni se orientovat v digitálním prostředí a využívat digitální technologie bezpečně, sebejistě, kriticky a tvořivě při práci, při učení, ve volném čase i při svém zapojení do společenského života, tzn. že absolvent:

- *ovládá potřebnou sadu digitálních zařízení, aplikací a služeb, včetně nástrojů z oblasti umělé inteligence, využívá je ve školním a pracovním prostředí i při zapojení do veřejného života; digitální technologie a způsob jejich použití nastavuje a mění podle toho, jak se vyvíjejí dostupné možnosti a jak se mění jeho vlastní potřeby nebo pracovní prostředí a nástroje;*
- *získává, posuzuje, spravuje, sdílí a sděluje data, informace a digitální obsah v různých formátech v osobní či profesní komunitě; k tomu volí efektivní postupy, strategie a způsoby, které odpovídají konkrétní situaci a účelu;*
- *vytváří, vylepšuje a propojuje digitální obsah v různých formátech; vyjadřuje se za pomoci digitálních prostředků;*
- *navrhne prostřednictvím digitálních technologií taková řešení, která mu pomohou vylepšit postupy či technologie či jejich části; dokáže poradit ostatním s běžnými technickými problémy.*

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.

Člověk a digitální svět:

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.

V přírodovědném vzdělávání jsou žáci vedeni zejména k tomu, aby pracovali s digitálními technologiemi při vytváření modelů, při badatelských a experimentálních činnostech a jejich prezentaci, při zpracování a vyhodnocování získaných údajů, při analýze a řešení přírodovědných problémů a při komunikaci, vyhledávání a interpretaci přírodovědných informací.

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

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:

Výsledky vzdělávání	Učivo
Žák: – popíše stavbu lidského těla a vysvětlí funkci orgánů a orgánových soustav; – vysvětlí význam zdravé výživy a uvede principy zdravého životního stylu; – uvede příklady bakteriálních, virových a jiných onemocnění a možnosti prevence.	– biologie člověka – zdraví a nemoc

6.10.6 Doporučené počty hodin pro jednotlivé tematické celky

Tematický celek	Počet hodin
Základy biologie	44
Ekologie	14
Člověk a životní prostředí	10

6.10.7 Rozpis učiva a výsledky vzdělávání:

1. ročník – 68 hodin

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
Žák: – charakterizuje názory na vznik a vývoj života na Zemi; – vyjádří vlastními slovy základní vlastnosti živých soustav; – popíše základní chemické složení živých soustav; – popíše buňku jako základní stavební a funkční jednotku života; – vysvětlí rozdíl mezi prokaryotickou a eukaryotickou buňkou;	1 Základy biologie – vznik a vývoj života na Zemi – vlastnosti živých soustav – chemické složení živých soustav a význam makromolekulárních látek v buněčných procesech – typy buněk – růst a vývoj buněk – dělení buněk – rozmanitost organismů a jejich charakteristika	44

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

– charakterizuje rostlinnou a živočišnou buňku a uvede rozdíly; – popíše buněčný cyklus, rozmnožování buňky, dělení jaderné a redukční; – uvede základní skupiny organismů a porovná je; – objasní význam genetiky; – popíše princip dominance a recesivity; – vysvětlí Mendelovy zákony; – řeší jednoduché genetické úlohy;	– dědičnost a proměnlivost – Mendelovy zákony	
– vysvětlí základní ekologické pojmy; – charakterizuje abiotické (sluneční záření, atmosféra, pedosféra, hydrosféra) a biotické faktory prostředí (populace, společenstva, ekosystémy); – charakterizuje základní vztahy mezi organismy ve společenstvu; – uvede příklad potravního řetězce; – popíše podstatu koloběhu látek v přírodě z hlediska látkového a energetického; – charakterizuje různé typy krajiny a její využívání člověkem;	2 Ekologie – základní ekologické pojmy – ekologické faktory prostředí – potravní řetězce – koloběh látek v přírodě a tok energie – typy krajiny	14

– popíše historii vzájemného ovlivňování člověka a přírody; – hodnotí vliv různých činností člověka na jednotlivé složky životního prostředí; – charakterizuje působení životního prostředí na člověka a jeho zdraví; – charakterizuje přírodní zdroje surovin a energie z hlediska jejich obnovitelnosti, posoudí vliv jejich využívání na prostředí; – popíše způsoby nakládání s odpady; – charakterizuje globální problémy na Zemi; – uvede základní znečišťující látky v ovzduší, ve vodě a v půdě a vyhledá informace o aktuální situaci; – uvede příklady chráněných území v ČR a v regionu; – uvede základní ekonomické, právní a informační nástroje společnosti na ochranu přírody a prostředí; – vysvětlí udržitelný rozvoj jako integraci environmentálních, ekonomických, technologických a sociálních přístupů k ochraně životního prostředí; – zdůvodní odpovědnost každého jedince za ochranu přírody, krajiny a životního prostředí; – na konkrétním příkladu z občanského života a odborné praxe navrhne řešení vybraného environmentálního problému.	3 Člověk a životní prostředí – vzájemné vztahy mezi člověkem a životním prostředím – dopady činností člověka na životní prostředí – přírodní zdroje energie a surovin – odpady, nebezpečné odpady v nemocnici – globální problémy – ochrana přírody a krajiny – nástroje společnosti na ochranu životního prostředí – zásady udržitelného rozvoje – odpovědnost jedince za ochranu přírody a životního prostředí	10
---	--	----

6.11 Informační a komunikační technologie

Kód a název oboru vzdělání: 53-44-M/03 Asistent zubního technika

Celková hodinová dotace: 4

Platnost od: 1. září 2025

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 vést žáky ke schopnosti rozpoznávat informatické aspekty světa a využívat poznatky z informatiky ke schopnosti řešit nejrůznější pracovní a životní situace, cílevědomě a systematicky volit a uplatňovat optimální postupy.

Žáci se naučí porozumět výpočetním zařízením a principům, na kterých fungují, používat dostupné technické i programové prostředky, využívat aplikační programové vybavení, a to nejen pro uplatnění se v praxi, ale i pro potřeby dalšího vzdělávání.

Charakteristika učiva

Učivo předmětu je tvořeno šesti celky. V úvodním celku *Data, informace a modelování* se žáci seznámí s principy uložení dat v digitální podobě a následného zpracování na počítači. Fyzické a programové vybavení počítače je náplní kapitoly *Hardware a software*. Kapitola *Počítačové síť a síťové služby a bezpečnost v digitálním prostředí* žáky vede k pochopení toho, jak jsou počítače propojeny, jak efektivně vyhledat informace a zároveň dodržovat zásady ochrany dat i soukromí uživatele. Nejrozsáhlejším celem představuje *Aplikační software*, ve kterém se žáci naučí pracovat s běžnými kancelářskými aplikacemi, grafickými editory a programy pro úpravu multimédií, a to jak v podobě desktopových, tak i webových aplikací. Téma *Informační systém* je zaměřeno na pochopení prostředků a procesů, které slouží k ukládání, zpracovávání a poskytování informací. V kapitole *Tvorba, testování a provoz softwaru* se žáci naučí řešit úlohy s využitím algoritmů a vytvořit vlastní program.

Jednotlivé celky jsou rozděleny do 1. a 2. ročníku tak, aby výuka probíhala od jednodušších témat ke složitějším, k některým celkům se žáci vracejí ve 2. ročníku.

Cíle vzdělávání v oblasti citů, postojů hodnot a preferencí

Výuka IKT směřuje k tomu, aby žáci:

- měli důvěru ve vlastní schopnosti a dovednosti;
- rozpoznávali a formulovali problémy s ohledem na jejich řešitelnost;
- získali schopnost vypořádat se s otevřenými problémy a nejednoznačně zadanými úkoly;
- zkoumali, hodnotili relevantnost získaných informací;

- porozuměli základním pojmům a metodám informatiky jako vědního oboru a jeho uplatnění v ostatních vědních oborech a profesích;
- získávali, zaznamenávali, uspořádávali, strukturovali, předávali data a informace;
- rozkládali systémy a procesy na části, odhalovali jejich vztahy a strukturu;
- byli schopni uplatnit algoritmický způsob myšlení při řešení problémů, vytvářeli a formulovali postupy a řešení, které lze přenechat k vykonání jinému člověku nebo stroji;
- dokázali odhadnout, které úlohy jsou schopni řešit sami a u kterých si vyžádají pomoc odborníka;
- dorozuměli se a spolupracovali s ostatními při dosahování společného cíle;
- neohrožovali svým chováním v digitálním prostředí sebe, druhé ani technologie samotné.

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 zadaných 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;

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

- *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.*

Digitální kompetence

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni se orientovat v digitálním prostředí a využívat digitální technologie bezpečně, sebejistě, kriticky a tvořivě při práci, při učení, ve volném čase i při svém zapojení do společenského života, tzn. že absolventi by měli:

- *ovládat potřebnou sadu digitálních zařízení, aplikací a služeb, včetně nástrojů z oblasti umělé inteligence, využívat je ve školním a pracovním prostředí i při zapojení do veřejného života;*
- *získávat, posuzovat, spravovat, sdílet a sdělovat data, informace a digitální obsah v různých formátech v osobní či profesní komunitě; k tomu volit efektivní postupy, strategie a způsoby, které odpovídají konkrétní situaci a účelu;*
- *vytvářet, vylepšovat a propojovat digitální obsah v různých formátech, vyjadřovat se za pomoci digitálních prostředků;*
- *navrhovat prostřednictvím digitálních technologií taková řešení, která mu pomohou vylepšit postupy či technologie či jejich části; dokázat poradit ostatním s běžnými technickými problémy;*
- *vyrovnat se s proměnlivostí digitálních technologií a posoudit, jak vývoj technologií ovlivňuje společnost, osobní a pracovní život jedince a životní prostředí, zvažuje rizika a přínosy;*
- *předcházet situacím ohrožujícím bezpečnost zařízení i dat, situacím ohrožujícím jeho tělesné a duševní zdraví i zdraví ostatních; při spolupráci, komunikaci a sdílení informací v digitálním prostředí jednat eticky, s ohleduplností a respektem k druhým.*

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.

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.).

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.

Člověk a digitální svět

Žáci jsou vedeni k hlubšímu porozumění principům, na základě kterých pracují digitální technologie, a k rozvoji informatického myšlení, které uplatní při řešení i neinformatických problémů.

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
Data, informace a modelování	6
Digitální technologie, hardware a software	10
Počítačové sítě, síťové služby a bezpečnost v digitálním prostředí	28
Aplikační software a jeho využití pro odborné činnosti	70
Informační systémy	10
Tvorba, testování a provoz softwaru	12

6.11.7 Rozpis učiva a výsledků vzdělávání

1. ročník – 68 hodin

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
Žák: – interpretuje data, posuzuje množství informace v datech, vyslovuje předpovědi na základě dat, uvědomuje si omezení použitých modelů; – odhaluje chyby v datech;	1. Data, informace a modelování – data a informace, interpretace dat; – informace a množství informace v datech; – chyby v datech a kontrola dat; – kódování informací a dat;	6

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

– porovná různé příklady kódování dat a jejich použití; vysvětlí proces digitalizace a jeho úskalí; – aktivně a s porozuměním používá různé datové formáty, ovládá konverzi mezi různými formáty téhož obsahu; – formuluje problém a požadavky na jeho řešení; získává potřebné informace, posuzuje jejich využitelnost a dostatek (úplnost) vzhledem k řešenému problému; – používá systémový přístup k řešení problémů; – datové modely, jejich převody, porovnání.	– záznam, přenos a distribuce dat a informací v digitální podobě; – datové formáty, kódování různých formátů dat (např. text, obraz, zvuk, video); – zápis informace pomocí kódovací tabulky nebo kódovacího jazyka; – model jako zjednodušení reality (např. schéma, graf, diagram, pojmová a myšlenková mapa).	
– identifikuje v historii vývoje hardwaru i softwaru zlomové události; ukáže, které koncepty se nemění a které ano; – rozumí fungování hardwaru a periférií natolik, aby je mohl efektivně a bezpečně používat a snadno se naučil používat nové; – popíše, jakým způsobem operační systém zajišťuje své hlavní úkoly; – rozpozná různé druhy paměťových úložišť a popíše jejich základní principy, nastavuje sdílení a zálohování dat; – na základě porozumění fungování softwaru efektivně a bezpečně využívá různá uživatelská prostředí; – efektivně a bezpečně využívá vhodné aplikace podle stanoveného cíle;	2. Digitální technologie, hardware a software – zlomové události a technologie v historii a jejich vliv na obor, trh práce a společnost; – současná výpočetní zařízení, jejich technické parametry, základní komponenty; – připojitelné periferie, zobrazovací zařízení, vstupní/výstupní zařízení, rozhraní, porty a konektory; – souborový systém a paměťová úložiště; – operační systémy; – zařízení s vestavěnými systémy.	10
– na základě analýzy problému specifikuje zadání pro tvorbu programu, skriptu nebo webové aplikace; – rozdělí zadání nebo problém na menší části, rozhodne, které je vhodné řešit algoritmicky, své rozhodnutí zdůvodní; – navrhne algoritmy a datové struktury podle specifikace zadání a zapíše je vhodnou formou;	3. Tvorba, testování a provoz softwaru – specifikace a popis řešeného problému, požadavky na řešení; – analýza a dekompozice (rozložení) problému; – základní koncepce tvorby programů (např. proměnná a datový typ, řídicí příkazy, cykly); – návrh algoritmů a datových struktur;	6

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

– ve vztahu k charakteru a velikosti vstupu hodnotí algoritmy a datové struktury podle různých hledisek, porovná a vybere pro algoritmus ty nejvhodnější podle daného hlediska; – vytvoří jednoduchý spustitelný program, skript, nebo webovou aplikaci.	– zápis programu pomocí programovacího jazyka nebo blokové struktury (vizuální programování).	
– porovná jednotlivé způsoby propojení digitálních zařízení, charakterizuje počítačové sítě a internet; vysvětlí, pomocí čeho a jak je komunikace mezi jednotlivými zařízeními v síti zajištěna; – rozumí fungování sítí natolik, aby je mohl bezpečně a efektivně používat; – identifikuje a řeší technické problémy vznikající při práci s digitálními zařízeními; poradí druhým při řešení typických závad; – volí vhodné informační zdroje k vyhledávání požadovaných informací a odpovídající techniky (metody, způsoby) k jejich získávání; – správně interpretuje získané informace a výsledky jejich zpracování následně prezentuje vhodným způsobem s ohledem na jejich další uživatele;	4. Počítačové sítě a síťové služby – internet a počítačové sítě, přenos dat, komunikační protokol a adresování v síti; – typy, vlastnosti různých sítí, internet věcí; – fyzická a logická infrastruktura sítě, typy síťových zařízení, servery a datová centra; – cloudové a sdílené služby v síti, virtualizace; – webové aplikace a služby, hypertextový formát dat, URL adresa a doména;	12
– vytváří, upravuje a uchovává strukturované textové dokumenty (ovládá typografická pravidla, formátování, práce se šablonami, styly, tvoří tabulky, grafy); – zná základní typy grafických formátů, volí odpovídající programové vybavení pro práci s nimi a na základní úrovni grafiku tvoří a upravuje.	5. Aplikační software a jeho využití pro odborné činnosti – textový procesor; – software pro tvorbu prezentací; – grafika (rastrová grafika, digitální fotografie, vektorová grafika, formáty, komprese, základy práce s využitím sw nástrojů).	34

2. ročník – 68 hodin

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
Žák:	1. Počítačové sítě, síťové služby, umělá inteligence	8

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

– vyhledává požadované informace a využívá odpovídající techniky k jejich získávání; porovnává jednotlivé metody a způsoby získávání informací, uplatňuje kritické uvažování při hodnocení jejich validity; – zvažuje přínosy a limity statistického zpracování dat a strojového učení v oblasti umělé inteligence; – správně vytváří vstupy (prompty) prostřednictvím platforem generativních modelů AI, interpretuje získané informace a výsledky jejich zpracování následně prezentuje vhodným způsobem s ohledem na jejich další uživatele;	– strojové učení na základě dat; – umělá inteligence (AI), generativní modely AI, tvorba vstupů (prompty), možné využití AI, přínosy a rizika.	
– chrání digitální zařízení, digitální obsah i osobní údaje v digitálním prostředí před poškozením, přepisem/změnou či zneužitím; reaguje na změny v technologiích ovlivňujících bezpečnost; – s vědomím souvislostí fyzického a digitálního světa vytváří, spravuje a chrání jednu či více digitálních identit; – kontroluje svou digitální stopu, ať už ji vytváří sám, nebo někdo jiný, v případě potřeby dokáže používat služby internetu anonymně; – v případě personalizovaného obsahu dokáže identifikovat obsah generovaný algoritmy doporučovacích systémů.	2. Bezpečnost v digitálním prostředí – způsoby útoků na technologie, základní prvky ochrany (např. aktualizace softwaru, antivir, firewall, VPN, šifrování); – sociotechnické metody útoků na uživatele, bezpečné chování a nastavení prostředí (např. práce s hesly, vícefaktorová autentizace, zálohování dat); – digitální identita, elektronický podpis, eGovernment a státní informační systémy; – digitální stopa – vědomá a nevědomá, logy, metadata, cookies a narušení soukromí při využívání technologií; – sledování uživatele, algoritmy sociálních sítí a personalizace obsahu, doporučovací systémy.	8
– analyzuje a hodnotí informační systémy podle zadaných hledisek; – vyhledává pomocí uživatelského rozhraní a navigace v informačním systému specifické informace podle zadání;	3. Informační systémy – účel a charakteristika informačního systému nebo služby; – veřejné nebo oborové informační systémy a služby;	10

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

– vyhledává a zpracovává data pomocí vhodných nástrojů pro dotazování; používá při vyhledávání vazby mezi entitami, číselníky a identifikátory; – identifikuje zdroje záznamů v informačním systému a určuje jejich umístění, validitu a míru zabezpečení; provede hromadný import nebo export dat; – navrhne procesy zpracování dat a roli/role jednotlivých uživatelů; – navrhne a vytvoří strukturu vzájemného propojení dat; navrhuje číselníky a identifikátory dat; – třídí a řadí data, která následně vizualizuje nebo zpracuje do obvyklého formátu v daném kontextu a oboru; – navrhne způsob využití informačního systému k řešení problému ve svém oboru, otestuje ho se skupinou uživatelů a vyhodnotí případné chyby, chybové stavy a jejich příčiny.	– uživatelská rozhraní (např. navigace, přístupnost, jazykové mutace); – uživatelské účty, role, oprávnění a bezpečnost v informačních systémech; – datový záznam, entita, atribut a vazba, číselníky a identifikátory; – definice procesů, činností a konfigurace informačního systému; – zdroje záznamů v informačním systému (např. databáze, souborový systém, síťové služby); – vyhledávání a vizualizace dat (např. třídění, řazení a filtrování, rozpoznávání vzorů a trendů); – hromadné zpracování dat, export a import; – databázové aplikace.	
– ovládá běžné práce s tabulkovým procesorem (editace, matematické operace, vestavěné a vlastní funkce, vyhledávání, filtrování, třídění, tvorba grafu, příprava pro tisk); – dokáže pořídit a upravit videonahrávku; – vytváří jednoduché multimediální dokumenty; – dokáže navrhnout a vytisknout jednoduchý 3D model; – umí pracovat s VR headsetem (rozšiřující učivo, v závislosti na technickém vybavení).	4. Aplikační software a jeho využití pro odborné činnosti – textový procesor; – tabulkový procesor; – aplikace pro tvorbu multimediálních dokumentů; – grafika v 3D prostředí (modelování, příprava pro 3D tisk); – základy práce ve virtuální realitě (rozšiřující učivo, nepovinné).	36
– navrhne algoritmy a datové struktury podle specifikace zadání a zapíše je vhodnou formou; – vytvoří jednoduchý spustitelný program, skript, nebo webovou aplikaci;	5. Tvorba, testování a provoz softwaru – zápis algoritmu vhodnou formou (např. blokové schéma, přirozené a formální jazyky, skriptovací a programovací jazyk);	6

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

– testuje spustitelný program, skript nebo webovou aplikaci; najde, specifikuje a opraví případnou chybu; – spolupracuje při tvorbě programu s další osobou, popisuje strukturu programu další osobě.	– využívání hotových komponent; – druhy chyb, chybové hlášky, neočekávané ukončení a zamrznutí; – způsoby a druhy testování softwaru; – spotřeba výpočetních a jiných zdrojů; – verze programu, instalace a aktualizace programu; – hlášení a evidence závad, logování a sledování provozu; – nápověda a licence programu.	
---	--	--

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 2025

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.*

Digitální kompetence

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni se orientovat v digitálním prostředí a využívat digitální technologie bezpečně, sebejistě, kriticky a tvořivě při práci, při učení, ve volném čase i při svém zapojení do společenského života, tzn. že absolvent:

- *předchází situacím ohrožujícím bezpečnost zařízení i dat, situacím ohrožujícím jeho tělesné a duševní zdraví i zdraví ostatních; při spolupráci, komunikaci a sdílení informací v digitálním prostředí jedná eticky, s ohleduplností a respektem k druhým.*

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.

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

Člověk a digitální svět

Žáci si osvojí znalosti a dovednosti potřebné k preventivní a aktivní péči o zdraví a bezpečnost při používání digitálních technologií.

6.12.5 Mezipředmětové vztahy

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

6.12.6 Doporučené počty hodin pro jednotlivé tematické celky

Tematický celek	Počet hodin
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

Výsledky vzdělávání	Obsah vzdělávání	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;	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

– 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;		
– ovládá kompenzační cvičení k regeneraci tělesných a duševních sil, i vzhledem k požadavkům budoucího povolání; – uplatňuje osvojené způsoby relaxace;	Pohybové dovednosti Tělesná cvičení – pořadová, všestranně rozvíjející, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační aj. jako součást všech tematických celků	4
– 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

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

– 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; – dokáže zvládnout fyzickou náročnost přípravy;	Lyžování a snowboarding – týdenní LSVVZ – základy sjezdového lyžování – základy běžeckého lyžování – základy snowboardingu – základní pravidla pobytu na horách a sjezdovkách	5 dnů
– 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, ukazatele 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:	Tělesná výchova	4

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

– 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;	Teoretické poznatky – bezpečnost a hygiena – odborné názvosloví – pohybové testy – měření výkonů – pravidla her, závodů a soutěží	
– ovládá kompenzační cvičení k regeneraci tělesných a duševních sil, i vzhledem k požadavkům budoucího povolání; – uplatňuje osvojené způsoby relaxace;	Pohybové dovednosti Tělesná cvičení – pořadová, všestranně rozvíjející, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační aj. <i>jako součást všech tematických celků</i>	4
– 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)	9
– definuje základní metodické postupy pro získání atletických dovedností; – dovede zvyšovat úroveň již osvojených dovedností a tělesné zdatnosti; – uplatňuje zásady sportovního tréninku;	Atletika – rychlostní a vytrvalostní běh – nízký a polovysoký start – skok do výšky	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;	Pohybové hry drobné a sportovní volejbal – herní činnosti jednotlivce (útočné a obranné kombinace, hra) basketbal – herní činnosti jednotlivce – herní kombinace – obranné	32

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

– dovede rozlišit jednání fair play od nesportovního chování; – dokáže stanovit hranice chování diváků při fandění;	– 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, fúsvolejbal, streetball, softball, tenis, stolní tenis	
– 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	4
– zvládá herní činnosti a pravidla her; – dokáže fyzicky zvládnout nároky související s pohybem v přírodě a orientací v neznámém terénu; – je schopen zvládnout pohybové dovednosti nutné k cykloturistice, vodní turistice, inline bruslení a plavání;	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
– 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, ukazatele 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 <i>(v případě vhodných podmínek je možno tyto sportovní činnosti zařadit místo dříve uvedených sportovních aktivit)</i>	
– zvolí na doporučení lékaře vhodná cvičení ke korekci svého zdravotního oslabení a dokáže rozlišit vhodné a nevhodné pohybové činnosti vzhledem k poruše svého zdraví;	Zdravotní tělesná výchova <i>(jen na doporučení lékaře)</i> – speciální korektivní cvičení podle druhu oslabení	

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

– je schopen zhodnotit své pohybové možnosti a dosahovat osobního výkonu z nabídky pohybových aktivit;	– 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: – 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	2
– ovládá kompenzační cvičení k regeneraci tělesných a duševních sil, i vzhledem k požadavkům budoucího povolání; – uplatňuje osvojené způsoby relaxace;	Pohybové dovednosti Tělesná cvičení – pořadová, všestranně rozvíjející, kondiční, koordináční, kompenzační, relaxační aj. <i>jako součást všech tematických celků</i>	4
– pozná chybně a správně prováděné pohybové činnosti, umí analyzovat a zhodnotit kvalitu pohybové činnosti nebo výkonu; – je schopen spojit jednotlivé cviky v jednoduchou gymnastickou sestavu; – 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, trampolína) – akrobacie – rytmická gymnastika (cvičení s hudebním a rytmickým doprovodem) – aerobik, stepaerobik)	6
– definuje základní metodické postupy pro získání atletických dovedností; – dovede zvyšovat úroveň již osvojených dovedností a tělesné zdatnosti;	Atletika – rychlostní a vytrvalostní běh – nízký a polovysoký start; – vrh koulí (5 a 3kg)	7

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

– uplatňuje zásady sportovního tréninku;		
– 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, fusbalejbal, streetball, softball, tenis, stolní tenis	32
– 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	4
– 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, ukazatele 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;	Zdravotní tělesná výchova (jen na doporučení lékaře) – speciální korektivní cvičení podle druhu oslabení	

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

– je schopen zhodnotit své pohybové možnosti a dosahovat osobního výkonu z nabídky pohybových aktivit;	– pohybové aktivity, zejména gymnastická cvičení, pohybové hry, plavání, turistika a pobyt v přírodě – kontraindikované pohybové aktivity	
--	--	--

4. ročník – 60 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; – 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 – pořadová, všestranně rozvíjející, kondiční, koordináční, kompenzační, relaxační aj. <i>jako součást všech tematických celků</i>	6
– pozná chybně a správně prováděné pohybové činnosti, umí analyzovat a zhodnotit kvalitu pohybové činnosti nebo výkonu; – je schopen spojit jednotlivé cviky v jednoduchou gymnastickou sestavu; – je schopen sladit pohyb s hudbou, umí sestavit pohybové vazby, hudebně pohybové motivy; – dovede poskytnout dopomoc a záchranu při základech gymnastiky;	Gymnastika – cvičení s náčiním – cvičení na náradí (hrazda, kruhy, kládina, švédská bedna, koza, trampolína) – akrobacie – rytmická gymnastika (cvičení s hudebním a rytmickým doprovodem) – aerobik, stepaerobik)	8
– definuje základní metodické postupy pro získání atletických dovedností;	Atletika – rychlostní a vytrvalostní běh	4

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

– dovede zvyšovat úroveň již osvojených dovedností a tělesné zdatnosti; – uplatňuje zásady sportovního tréninku;	– nízký a polovysoký start – skok daleký a vysoký – vrh koulí (5 a 3kg)	
– 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	28
– 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	6
– pozná chybně a správně prováděné činnosti; – dokáže analyzovat a zhodnotit kvalitu pohybové činnosti;	Bruslení – základy bruslení na ledě nebo inline	2
– ověří úroveň tělesné zdatnosti a svalové nerovnováhy; – dokáže zjistit úroveň pohyblivosti, ukazatele 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	Zdravotní tělesná výchova (jen na doporučení lékaře)	

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

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;	– speciální korektivní cvičení podle druhu oslabení – pohybové aktivity, zejména gymnastická cvičení, pohybové hry, plavání, turistika a pobyt v přírodě – kontraindikované pohybové aktivity	
--	---	--

6.13 Ekonomika

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

Celková hodinová dotace: 5

Platnost od: 1. září 2025

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;
- 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;*

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 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 specifika), 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.*

Digitální kompetence

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni se orientovat v digitálním prostředí a využívat digitální technologie bezpečně, sebejistě, kriticky a tvořivě při práci, při učení, ve volném čase i při svém zapojení do společenského života, tzn. že absolvent:

- *ovládat potřebnou sadu digitálních zařízení, aplikací a služeb, včetně nástrojů z oblasti umělé inteligence, využívá je ve školním a pracovním prostředí i při zapojení do veřejného života; digitální technologie a způsob jejich použití nastavuje a mění podle toho, jak se vyvíjejí dostupné možnosti a jak se mění jeho vlastní potřeby nebo pracovní prostředí a nástroje;*
- *získávat, posuzovat, spravovat, sdílet a sdělovat data, informace a digitální obsah v různých formátech v osobní či profesní komunitě; k tomu volí efektivní postupy, strategie a způsoby, které odpovídají konkrétní situaci a účelu;*
- *vytvářet, vylepšovat a propojovat digitální obsah v různých formátech; vyjadřuje se za pomoci digitálních prostředků;*
- *vyrovnávat se s proměnlivostí digitálních technologií a posuzuje, jak vývoj technologií ovlivňuje společnost, osobní a pracovní život jedince a životní prostředí, zvažuje rizika a přínosy;*
- *předcházet situacím ohrožujícím bezpečnost zařízení i dat, situacím ohrožujícím jeho tělesné a duševní zdraví i zdraví ostatních; při spolupráci, komunikaci a sdílení informací v digitálním prostředí jedná eticky, s ohleduplností a respektem k druhým.*

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.

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“.

Člověk a digitální svět

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.

V ekonomickém vzdělávání jsou žáci vedeni k tomu, aby využívali vhodné nástroje pro výpočty ekonomických údajů (mzdy, RPSN aj.), pro jejich zobrazování (trendy nabídky a poptávky, podnikatelský záměr, rozpočet apod.) a aby používali dostupné aplikace k ekonomickým či pracovním účelům, např. k daňovým evidenčním povinnostem.

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

Tematický celek	Počet hodin
Podnikání	34
Finanční vzdělávání	35
Daně	25
Marketing	30
Management	30

6.13.7 Rozpis učiva a výsledků vzdělávání

2. ročník – 34 hodin

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
Žák: - rozlišuje různé formy podnikání a vysvětlí jejich hlavní znaky,	1 Podnikání - podnikání podle živnostenského zákona a zákona o obchodních korporacích	34

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

- vytvoří jednoduchý podnikatelský záměr a zakladatelský rozpočet, - na příkladu vysvětlí základní povinnosti podnikatele vůči státu, - stanoví cenu jako součet nákladů, zisku a DPH a vysvětlí, jak se cena liší podle zákazníka, místa a období, - rozlišuje jednotlivé druhy nákladů a výnosů, vypočítá výsledek hospodaření, - vypočítá čistou mzdu, - zásady daňové evidence	- podnikatelský záměr - zakladatelský rozpočet - povinnosti podnikatele - trh, tržní subjekty, nabídka, poptávka, zboží, cena - náklady, výnosy, zisk/ztráta - mzda časová a úkolová a jejich výpočet - zásady daňové evidence	
---	--	--

3. ročník – 60 hodin

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
Žák – orientuje se v platebním styku a smění peníze podle kurzovního lístku, - vysvětlí, co jsou kreditní a debetní karty a jejich kladý a zápory, - vysvětlí způsoby stanovení úrokových sazeb a rozdíl mezi úrokovou sazbou a RPSN a vyhledá aktuální výši úrokových sazeb na trhu, - orientuje se v produktech pojišťovacího trhu a vybere nejvýhodnější pojistný produkt s ohledem na své potřeby, - vysvětlí podstatu inflace a její důsledky na finanční situaci obyvatel a na příkladu ukáže, jak se bránit jejím důsledkům, - charakterizuje jednotlivé druhy úvěrů a jejich zajištění	2 Finanční vzdělávání - peníze, hotovost a bezhotovostní platební styk, - úroková míra, RPSN, - pojištění, pojistné produkty, - inflace - úvěrové produkty	35
Žák: - vysvětlí úlohu státního rozpočtu v národním hospodářství, - charakterizuje jednotlivé daně a vysvětlí jejich význam pro stát, - provede jednoduchý výpočet daní, - vyhotoví daňové přiznání k DPFO, - provede jednoduchý výpočet zdravotního a sociálního pojištění, - vyhotoví a zkontroluje daňový doklad	3 Daně - státní rozpočet - daně a daňová soustava - výpočet daní - přiznání k dani - zdravotní pojištění - sociální pojištění - daňové a účetní doklady	25

4. ročník – 60 hodin

Žák:	4 Marketing	30
-------------	--------------------	----

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

- vysvětlí, co je marketingová strategie, - zpracuje jednoduchý průzkum trhu, - na příkladu ukáže použití nástrojů marketingu v oboru	- podstata marketingu - průzkum trhu - produkt, cena, distribuce, propagace	
Žák: - vysvětlí tři úrovně managementu, - popíše základní zásady řízení, - zhodnotí využití motivačních nástrojů v oboru.	5 Management - dělení managementu - funkce managementu – plánování, organizování, vedení, kontrolování	30

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 2025

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;*

Digitální kompetence

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni se orientovat v digitálním prostředí a využívat digitální technologie bezpečně, sebejistě, kriticky a tvořivě při práci, při učení, ve volném čase i při svém zapojení do společenského života, tzn. že absolvent:

- *ovládá potřebnou sadu digitálních zařízení, aplikací a služeb, včetně nástrojů z oblasti umělé inteligence, využívá je ve školním a pracovním prostředí i při zapojení do veřejného života; digitální technologie a způsob jejich použití nastavuje a mění podle toho, jak se vyvíjejí dostupné možnosti a jak se mění jeho vlastní potřeby nebo pracovní prostředí a nástroje;*
- *získává, posuzuje, spravuje, sdílí a sděluje data, informace a digitální obsah v různých formátech v osobní či profesní komunitě; k tomu volí efektivní postupy, strategie a způsoby, které odpovídají konkrétní situaci a účelu.*

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.

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.

Člověk a digitální svět

Žáci jsou vedeni k tomu, aby využívali digitální technologie pro vyhledávání a ověřování odborných informací z anatomie a fyziologie, kriticky hodnotili zdroje a používali anatomické 3D modely a simulační software.

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

Tematický celek	Počet hodin
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

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

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
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;	1 Úvod do předmětu – předmět somatologie – základní třídění biologických věd	1
– vysvětlí pojmy buňka, tkáň, orgán, orgánová soustava; – vyjmenuje druhy tkání; – charakterizuje základní vlastnosti tkání a uvede příklady;	2 Tkáň, orgán, organizmus – 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;	3 Anatomické názvosloví a základní orientace na lidském těle – 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;	4 Kosterní soustava – 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	16

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

– 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;	– kostní spoje – klouby, obecná stavba kloubů, klouby lidského těla – základní pohyby (extenze-flexe, rotace, torze, abdukce-addukce, pronace-supinace)	
– popíše obecnou stavbu a funkci svalů; – popíše jednotlivé svalové skupiny a vyjmenuje česky a latinsky jejich hlavní zástupce, na modelu je ukáže a popíše; – objasní funkci jednotlivých svalových skupin a jejich hlavních zástupců;	5 Svalová soustava – druhy svalové tkáně – nervosvalová ploténka, inervace svalů senzitivní a motorická, pyramidová dráha – obecný popis kosterního svalu – jednotlivé svalové skupiny (svaly hlavy, krku, zádové, hrudní, břišní, svaly horních končetin, svaly dolních končetin, svalové dno pánevní)	16
– vysvětlí funkci a složení krve; – objasní význam jednotlivých krevních elementů a plazmy; – objasní význam krve pro udržování stálosti vnitřního prostředí; – popíše určování krevních skupin v systému ABO a jeho význam; – vysvětlí význam Rh faktoru; – vysvětlí význam jednotlivých druhů imunity; – objasní základní principy zástavy krvácení, srážení krve a hemolýzy;	6 Krev – charakteristika a funkce krve – homeostáza – krevní plazma – krevní elementy – krevní skupiny a Rh faktor – imunita, imunitní systém, očkování – zástava krvácení, princip srážení krve	4
– na modelu schematicky znázorní a objasní anatomii srdce, stavbu srdeční stěny, chlopní; – objasní průtok krve srdcem; – definuje systolický objem a prakticky vypočítá minutový objem; – definuje fáze srdečního cyklu; – vysvětlí cévní zásobení srdečního svalu; – vysvětlí řízení srdeční činnosti; – objasní inervaci srdce; – objasní základní principy EKG a zevní projevy srdeční činnosti;	7 Krevní oběh – stavba a funkce srdce – malý a velký krevní oběh – stavba a funkce cév – přehled hlavních tepen a žil – specializované oblasti krevního řečiště (mozek, játra) – fetální krevní oběh – dynamika krevního oběhu – mízní systém a jeho orgány (lymfatické uzliny, brzlík, slezina)	6

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

– definuje krevní tlak; – popíše stavbu cévní stěny; – vysvětlí velký a malý oběh, oběh krve u plodu, průtok krve mozkem a játry – ukáže; na modelu hlavní tepny a žíly a pojmenuje je česky a latinsky; – popíše skladbu mízního systému, vznik, složení a cirkulaci lymfy; – popíše anatomické uložení a funkci brzlíku a sleziny;		
– popíše stavbu jednotlivých oddílů horních a dolních dýchacích cest a vysvětlí jejich funkci; – popíše stavbu a vysvětlí funkci plic a plesury; – pojmenuje jednotlivé oddíly dýchacího systému česky a latinsky; – vysvětlí mechaniku dýchání (inspirium, expirium), řízení dýchání; – vysvětlí pojmy zevní a vnitřní dýchání, dýchací plyny a popíše jejich výměnu; – objasní pojmy vitální kapacita plic, respirační objem, minutový objem, rezervní inspirační a expirační objemy;	8 Dýchací systém – stavba a funkce jednotlivých oddílů dýchacích cest – stavba a funkce plic – přenos dýchacích plynů krví – mechanika dýchání – řízení dýchání – plicní objemy a vitální kapacita plic	4
– popíše stavbu trávicí trubice a vysvětlí její funkci; – pojmenuje jednotlivé oddíly česky a latinsky; – na modelu prezentuje topografii orgánů trávicí soustavy; – popíše zevní a vnitřní stavbu zubu, složení mléčného a trvalého chrupu; – objasní funkci žláz (slinné žlázy, slinivka břišní, játra) a jejich šťáv, popíše jejich anatomické uložení a stavbu; – popíše stavbu jednotlivých orgánů trávicí trubice (dutina ústní, hltan, jícen, žaludek, tenké a tlusté střevo) a charakterizuje jejich funkci; – charakterizuje metabolismus základních živin;	9 Trávicí systém – obecná stavba a funkce trávicích orgánů – dutina ústní, slinné žlázy, mléčný a trvalý chrup – hltan, jícen, žaludek – tenké a tlusté střevo – játra a žlučové cesty – slinivka břišní – topografie orgánů dutiny břišní – metabolismus základních živin – vitaminy a minerály – vliv výživy na zdraví člověka	6

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

– vysvětlí význam vitaminů a minerálů v lidském těle; – vysvětlí vliv výživy na zdraví člověka a charakterizuje racionální výživu.		
– definuje a popíše neuron; – vysvětlí podstatu vzruchu, synapse; – vysvětlí reflexní oblouk, podmíněné a nepodmíněné reflexy; – ukáže na modelu jednotlivé části centrálního nervového systému (popíše česky a latinsky), popíše jejich hlavní funkci; – ukáže na modelu obaly CNS, komorový systém a popíše jejich funkci; – vysvětlí funkci a cirkulaci mozkomíšního moku; – vyjmenuje jednotlivé druhy nervových vláken; – popíše stavbu páteřní míchy a vysvětlí funkci míšních nervů; – vyjmenuje jednotlivé hlavové nervy a objasní jejich funkci; – vysvětlí význam a funkci autonomního nervového systému; – vysvětlí základní možnosti poškození CNS a periferních nervů, jejich projevy a následky;	10 Nervový systém – funkce nervového systému – neuron a neuroglie – centrální nervový systém – periferní nervový systém – autonomní systém – dutiny a obaly CNS – poškození CNS a periferních nervů – projevy a následky	20
– ukáže na modelu jednotlivé orgány vylučovacího systému, pojmenuje je česky a latinsky; – objasní stavbu a funkci ledvin; – vysvětlí princip tvorby moči; – schematicky znázorní a popíše nefron; – popíše stavbu a vysvětlí funkci vývodných cest močových; – vysvětlí pojmy diuréza a mikce; – objasní význam správného pitného režimu ve vztahu k diuréze; – vysvětlí význam ledvin pro udržení homeostázy;	11 Vylučovací systém – ledviny – vývodné cesty močové – diuréza a její řízení – složení moči – mikce	4
popíše na modelu jednotlivé části mužského a ženského pohlavního systému (česky a latinsky);	12 Pohlavní systém – reprodukční systém muže – reprodukční systém ženy	4

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

– vysvětlí funkci jednotlivých částí; – rozlišuje zevní a vnitřní pohlavní orgány ženy a muže; – charakterizuje jednotlivé fáze ovulačního a menstruačního cyklu; – objasní oplození a vývoj zárodku a plodu; – popíše průběh těhotenství a jednotlivé doby porodní; – uvede principy antikoncepce; – objasní pohlavní vývoj ženy a muže; – vysvětlí rozdíl mezi psychickou, biologickou a sociální zralostí;	– ovulační a menstruační cyklus – oplození, vývoj zárodku a plodu, těhotenství a porod – plánované rodičovství	
popíše jednotlivé vrstvy kůže a přídatné kožní orgány; – vysvětlí funkci kůže; – objasní funkci přídatných kožních orgánů; – popíše stavbu a vysvětlí funkci mléčné žlázy; – objasní princip laktace; – vysvětlí význam samovyšetřování prsů	13 Kožní systém – stavba a funkce kůže – přídatné kožní orgány – mléčná žláza, laktace	3
– charakterizuje jednotlivé principy řízení organismu; – na modelu popíše česky a latinsky stavbu žláz s vnitřní sekrecí a objasní jejich funkci; – vysvětlí pojem hormon, objasní funkce jednotlivých hormonů; – vysvětlí pojem zpětná vazba; – zdůvodní projevy hypofunkce a hyperfunkce žláz s vnitřní sekrecí;	14 Humorální soustava – látková regulace – princip zpětné vazby – stavba a funkce žláz s vnitřní sekrecí (hypothalamo-hypofyzární systém, štítná žláza, příštítná tělíska, kůra a dřev nadledvin, Langerhansovy ostrůvky slinivky břišní, pohlavní žlázy)	6

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

– popíše na modelu stavbu jednotlivých částí zrakového ústrojí (česky a latinsky) a vysvětlí jejich funkci; – objasní princip lomivosti světla; – vysvětlí princip základních zrakových vad (krátkozrakost, dalekozrakost); – popíše stavbu jednotlivých částí sluchového a rovnovážného ústrojí (česky a latinsky); – vysvětlí jejich funkci; – vysvětlí princip šíření zvuku; – popíše stavbu a vysvětlí funkci jednotlivých částí čichového a chuťového ústrojí; – vysvětlí pojem kožního cití a uvede příklady receptorů;	15 Smyslové orgány – zrak – sluch, rovnovážné ústrojí – čich – chuť – kožní cití	6
--	---	---

2. ročník – 68 hodin

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
Žák: – 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;	1 Základní aspekty pohybu – 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;	2 Popis, vyšetřování a hodnocení motoriky – vyšetřovací postup – hodnocení pohybového chování – hodnocení klidového stavu a posturálních funkcí (aspekce, palpce, konzistence, svalový, tonus)	14

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

	– 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)	
– popíše jednotlivé svaly osového orgánu a dýchání; – objasní činnost jednotlivých dýchacích svalů; – vysvětlí význam správného dýchání;	3. Motorika osového orgánu a dýchání – 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; – objasní správnou funkci jednotlivých svalů dolních končetin; – objasní význam souhry jednotlivých segmentů při pohybové aktivitě;	4 Motorika dolních končetin – svaly dolních končetin – pohyby dolních končetin – souhra jednotlivých segmentů	10
– popíše jednotlivé svaly horních končetin; – popíše správnou funkci jednotlivých svalů horních končetin; – objasní význam souhry jednotlivých segmentů při pohybové aktivitě;	5 Motorika horních končetin – svaly horních končetin – souhra jednotlivých segmentů – pohyby horních končetin	10
– objasní termíny fyzická zátěž a adaptace z pohledu kardiovaskulárního a respiračního systému;	6 Tělesná cvičení a jejich vliv na kardiovaskulární a respirační systém	4
– charakterizuje vliv tělesných cvičení na pohybovou soustavu.	7 Tělesná cvičení a jejich vliv na pohybové ústrojí	4
	8 Shrnutí učiva	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 2025

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 ovládání 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

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.).*

Digitální kompetence

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni se orientovat v digitálním prostředí a využívat digitální technologie bezpečně, sebejistě, kriticky a tvořivě při práci, při učení, ve volném čase i při svém zapojení do společenského života, tzn. že absolvent:

- *vytváří, vylepšuje a propojuje digitální obsah v různých formátech; vyjadřuje se za pomoci digitálních prostředků;*
- *předchází situacím ohrožujícím bezpečnost zařízení i dat, situacím ohrožujícím jeho tělesné a duševní zdraví i zdraví ostatních; při spolupráci, komunikaci a sdílení informací v digitálním prostředí jedná eticky, s ohleduplností a respektem k druhým.*

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.

Člověk a digitální svět

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.

Žáci vytvářejí obchodní dokumenty v digitální podobě, používají nástroje pro korekturu textů a zabezpečenou komunikaci s klienty. Respektují autorská práva.

6.15.5 Mezipředmětové vztahy

- český jazyk
- cizí jazyk
- ekonomika
- informační a komunikační technologie

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

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
– komunikuje s klienty v cizím jazyce; – píše na klávesnici desetiprstovou hmatovou metodou v přiměřené rychlosti a přesnosti;	1 Profesní komunikace – využití techniky v komunikaci – verbální a neverbální komunikace – základy psaní na klávesnici – nácvik písmen na střední a horní písmenné řadě, čárka – nácvik písmen na dolní písmenné řadě, velká písmena, tečka, pomlčka – nácvik písmen na číselné řadě, zvyšování rychlosti a přesnosti psaní – nácvik dalších diakritických a interpunkčních znamének, zvyšování rychlosti a přesnosti psaní – nácvik psaní číslic a značek – zvyšování rychlosti a přesnosti psaní – náležitosti a druhy tabulek	26
– vyhotovuje písemnosti spojené s provozem věcně, jazykově a formálně správně a v souladu s normalizovanou úpravou písemností.	2 Normalizovaná úprava písemností – vyhotovování obchodních písemností – základní pravidla podle ČSN – psaní adres – pravidla stylizace dopisů a dokumentů – úprava dopisů	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 2025

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;*

- *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;*
- *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:

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;*
- *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 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.

Digitální kompetence

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni se orientovat v digitálním prostředí a využívat digitální technologie bezpečně, sebejistě, kriticky a tvořivě při práci, při učení, ve volném čase i při svém zapojení do společenského života, tzn. že absolvent:

- získává, posuzuje, spravuje, sdílí a sděluje data, informace a digitální obsah v různých formátech v osobní či profesní komunitě; k tomu volí efektivní postupy, strategie a způsoby, které odpovídají konkrétní situaci a účelu;
- vyrovnává se s proměnlivostí digitálních technologií a posuzuje, jak vývoj technologií ovlivňuje společnost, osobní a pracovní život jedince a životní prostředí, zvažuje rizika a přínosy;
- předchází situacím ohrožujícím bezpečnost zařízení i dat, situacím ohrožujícím jeho tělesné a duševní zdraví i zdraví ostatních; při spolupráci, komunikaci a sdílení informací v digitálním prostředí jedná eticky, s ohleduplností a respektem k druhým.

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;
- udržovali pracoviště čisté, esteticky upravené a účelně zařízené;
- důsledně dodržovali zdravotně-hygienické přepisy a zásady osobní a provozní hygieny.
- 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;

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

- *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.*
- *cháпали 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

Člověk a digitální svět

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

Žáci jsou vedeni k tomu, aby dokázali pracovat a využívat digitální technologie pro učení, vzdělávání se a zvyšování vlastní kvalifikace, byli schopni efektivně využívat této technologie v osobním i pracovním životě.

Žáci chápou význam digitálních technologií a služeb k zapojení se do občanského života, pro sociální začleňování, komunikaci s úřady; pro osoby s handicapem, pro kvalitu života, využívají digitální technologie k vlastnímu vzdělávání a osobnímu rozvoji, uplatňují právní normy v digitálním prostředí včetně norem týkajících se ochrany citlivých a osobních údajů, komunikují prostřednictvím různých digitálních technologií a přizpůsobují prostředky komunikace danému kontextu.

6.16.5 Mezipředmětové vztahy

- *Somatologie a kineziologie*
- *Biologie*
- *Občanská nauka*
- *Obchodní korespondence*
- *Informační a komunikační technologie*

6.16.6 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

Psychologie jako věda	4
Psychologie osobnosti	18
Obecná psychologie	14
Vývojová psychologie	16
Základy sociální psychologie	42
Psychologie v masérské praxi a službách	26

6.16.7 Rozpis učiva a výsledků vzdělávání

3. ročník – 60 hodin

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
Žák: – charakterizuje psychologii jako vědu; – vysvětlí psychické jevy (prožívání a chování), vědomí a nevědomí; – vysvětlí psychické procesy, stavy a vlastnosti; – uvede disciplíny psychologie; – má přehled o základních psychologických metodách;	Psychologie a společenská výchova Psychologie jako věda – předmět psychologie – psychické jevy – disciplíny psychologie – vztah psychologie k jiným vědním oborům, – metody psychologie	4
– vysvětlí biologickou, sociokulturní a spirituální determinaci lidské psychiky; – vysvětlí pojem osobnost; – vysvětlí strukturu a vlastnosti osobnosti; – charakterizuje základní typologie osobnosti – temperament; (Hippokratovo-Galénova, I. P. Pavlova, H. J. Eysencka, C. G. Junga, E. Kretschmera); – vysvětlí pojmy vlohy a schopnosti; – vysvětlí pojem inteligence (IQ vzorec, inteligenční pásma); – vysvětlí pojem charakter, uvede význam charakterových vlastností osobnosti; – vysvětlí pojem motivace, volní jednání; – charakterizuje potřeby, uvede hierarchii potřeb podle A. H. Maslowa; – vytvoří svoji hierarchii potřeb (Dům potřeb); – objasní význam uspokojování potřeb; – objasní pojmy hodnota, zájem, ambice;	Psychologie osobnosti – biologická a sociokulturní determinace osobnosti – charakteristika osobnosti – struktura a vlastnosti osobnosti – dynamické vlastnosti osobnosti – výkonové vlastnosti – vztahově postojoyé vlastnosti – aktivačně-motivační vlastnosti	18

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

– vysvětlí pojem vůle, volní jednání, volní vlastnosti;		
– vysvětlí pojmy čítí, vnímání v souvislosti s činností jednotlivých analyzátorů; – vymezí pojmy představivost a představy; – objasní pojem paměť a popíše fáze paměti; – objasní pojem učení a popíše obsah učení; – uvede souvislost mezi pamětí a učením; – zhodnotí efektivitu svého učení a faktory ovlivňující učení; – vymezí pojem myšlení, vyjádří vlastními slovy příklady myšlenkových operací, vysvětlí a uvede příklady základních forem myšlení; – vysvětlí pojem řeč jako nástroj myšlení; – uvede základní poruchy psychických procesů	Obecná psychologie <i>Psychické procesy</i> – čítí, vnímání – představivost – paměť a učení – myšlení a řeč – poruchy psychických procesů	10
– vysvětlí pojem pozornost; – uvede činitele ovlivňující pozornost; – vysvětlí pojem emoce; – popíše vlastnosti emocí; – vysvětlí a uvede příklady jednotlivých druhů emocí (nižší emoce, citové reakce, vztahy, stavy, vyšší emoce); – uvede základní poruchy psychických stavů	<i>Psychické stavy</i> – pozornost – emoce – poruchy psychických stavů	4
– vysvětlí zákonitosti duševního vývoje; – vyjmenuje a stručně charakterizuje ontogenetická stádia; – charakterizuje tělesný, psychický a sociální vývoj v jednotlivých vývojových obdobích;	Vývojová psychologie <i>Charakteristika ontogenetického vývoje psychiky</i> – zákonitosti duševního vývoje – periodizace vývoje psychiky: - prenatální období; - novorozenecké období; - kojenecké období; - batolecí období; - předškolní období; - mladší školní věk; - starší školní věk (pubescence);	16

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

	mladistvý věk (adolescence); dospělost; stáří (senium)	
– charakterizuje sociální psychologii jako vědu, uvede metody sociální psychologie; – vysvětlí pojem socializace a fáze socializačního procesu; – uvede druhy socializace; – vyjmenuje a stručně charakterizuje formy sociálního učení; – vysvětlí pojmy sociální percepce a kognice; – objasní chyby při poznávání a posuzování osobnosti; – vysvětlí pojmy sociální role, pozice, status; – charakterizuje pojem sociální skupina; – uvede charakteristické znaky skupin; – charakterizuje jednotlivé druhy skupin; – charakterizuje rodinu z hlediska vývoje a socializace jedince; – vysvětlí funkce rodiny; – vysvětlí význam náhradní rodinné péče; Žáci se zúčastní Psychologické olympiády na zadané téma.	Základy sociální psychologie – sociální psychologie – socializace – formy sociálního učení – sociální percepce – sociální struktura – sociální skupiny – rodina	8

4. ročník – 30 hodin – teorie

Žák: – vysvětlí pojem náročné životní situace; – uvede taxonomii náročných životních situací – uvede příčiny, příznaky a možné důsledky zátěžových situací; – popíše jednotlivé zátěžové situace – frustrace, deprivace, stres, konflikt; – vysvětlí syndrom vyhoření; – uvede způsoby prevence vzniku syndromu;	Základy sociální psychologie <i>Náročné životní situace a jejich vliv na psychiku člověka</i> – frustrace, deprivace, stres, konflikt – syndrom vyhoření – adaptace a maladaptace na NŽS	8
---	--	---

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

– uveďte příklady maladaptivních projevů: egocentrismus, kompenzace, negativismus, regrese, somatizace, izolace, rezignace;		
– vysvětlí pojem sociální komunikace; – popíše schéma komunikačního procesu; – vysvětlí druhy a formy sociální komunikace; – určí podmínky efektivní komunikace; – vysvětlí verbální komunikaci; – vysvětlí metodu rozhovoru; – vysvětlí a uveďte příklady jednotlivých druhů rozhovorů; – vyjmenuje a charakterizuje typy neverbální komunikace; – vysvětlí vztah mezi verbální a neverbální komunikací; – vysvětlí pojmy: asertivita, agresivita, pasivita;	Komunikace – sociální komunikace – komunikační proces – základní druhy a formy komunikace – základní podmínky efektivní komunikace – verbální komunikace – rozhovor – neverbální komunikace – asertivita	8
– uveďte specifické zvláštnosti dotykových povolání; – charakterizuje osobnost maséra; – vyjmenuje zásady etického přístupu ke klientovi; – vyjmenuje zásady společenského chování; – uplatňuje profesní etiku ke klientům; – objasní pojmy bolest, strach, úzkost; – vysvětlí změny chování klienta v souvislosti s prožíváním bolesti, strachu a úzkosti; – uveďte základní typy osobnosti klienta podle psychologie prodeje; – charakterizuje psychologii sportu.	Psychologie v masérské praxi a službách – specifika dotekových povolání – osobnost maséra – etické aspekty v práci maséra – společenské chování a profesní vystupování – bolest, strach, úzkost – typy klientů – základy psychologie sportu	14

4. ročník – 30 hodin

Žák: – vysvětlí pojem sociální patologie, – uveďte příklady sociálně patologických jevů (násilí, šikana, diskriminace, závislosti);	4 Základy sociální psychologie – sociální patologie – sociální skupiny	6
---	--	---

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

– uveďte příklady prevence sociálně patologických jevů; – vysvětlí postavení minorit v majoritní společnosti;		
– vysvětlí některé z technik vyrovnávání se s náročnými životními situacemi (techniky zvládání stresu, relaxace, imaginace, arteterapie, muzikoterapie); – vysvětlí význam psychohygieny v práci maséra; – popíše osobní způsob vyrovnávání se s NŽS;	<i>Náročné životní situace a jejich vliv na psychiku člověka</i> – techniky využívané v rámci vyrovnávání se s NŽS – psychohygiena	6
– použije komunikační dovednosti; – orientuje se v asertivních právech; – vysvětlí a uvede příklady některých technik asertivity; – dokáže řešit modelové situace při jednání se spolupracovníky; – rozliší evalvační a devalvační chování, – vysvětlí pojem empatie; – uvede chyby při komunikaci a možnosti jejich řešení;	<i>Komunikace</i> – komunikační dovednosti – verbální komunikace – neverbální komunikace – asertivita – komunikace se spolupracovníky – evalvace, devalvace, empatie	6
– vyjmenuje předpoklady pro práci maséra; – charakterizuje produktivní a neproduktivní přístup ke klientovi/uživateli; – vysvětlí a uvede příklady profesionální adaptace a deformace; – vysvětlí pojem a důsledky iatropatogenie; – posuzuje osobnost klienta (obchodního partnera) a volí vhodný způsob psychologického přístupu; – vyjmenuje zásady přístupu ke klientům různých věkových skupin; – vymezí zvláštnosti psychologického přístupu ke klientům se znevýhodněním;	<i>Psychologie v masérské praxi a službách</i> – osobnost maséra – produktivní a neproduktivní přístup – profesionální adaptace a deformace – problematika iatropatogenie – osobnost klienta – společenské chování a jednání – přístup ke klientům různých věkových skupin – psychologie osob se znevýhodněním – přístup k cizincům a příslušníkům národnostních menšin	10

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondační

– popíše vhodný přístup k cizím státním příslušníkům a příslušníkům národnostních menšin; – reaguje na různé způsoby chování klientů (obchodních partnerů) – řeší různé náročné interpersonální situace (nevhodné a obtěžující chování klienta, agresivní klient)		
– použije komunikační dovednosti; – uvede zásady kulturního řečového projevu; – prezentuje vlastní osobu; – charakterizuje význam a vliv zařízení poskytující služby na psychiku klienta (např. volbu barev, osvětlení, vybavení).	Psychologie obchodní činnosti a služeb – osobní prezentace – psychologie pracovního prostředí	2

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 2025

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 závislosti;*
- *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;*

Digitální kompetence

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni se orientovat v digitálním prostředí a využívat digitální technologie bezpečně, sebedovědně, kriticky a tvořivě při práci, při učení, ve volném čase i při svém zapojení do společenského života, tzn. že absolventi by měli:

- *ovládat potřebnou sadu digitálních zařízení, aplikací a služeb, včetně nástrojů z oblasti umělé inteligence, využívat je ve školním a pracovním prostředí i při zapojení do veřejného života; digitální technologie a způsob jejich použití nastavuje a mění podle toho, jak se vyvíjejí dostupné možnosti a jak se mění jeho vlastní potřeby nebo pracovní prostředí a nástroje;*
- *získávat, posuzovat, spravovat, sdílet a sdělovat data, informace a digitální obsah v různých formátech v osobní či profesní komunitě; k tomu volit efektivní postupy, strategie a způsoby, které odpovídají konkrétní situaci a účelu;*
- *vytvářet, vylepšovat a propojovat digitální obsah v různých formátech; vyjadřovat se za pomoci digitálních prostředků;*
- *vyrovnávat se s proměnlivostí digitálních technologií a posuzuje, jak vývoj technologií ovlivňuje společnost, osobní a pracovní život jedince a životní prostředí, zvažuje rizika a přínosy;*
- *předcházet situacím ohrožujícím bezpečnost zařízení i dat, situacím ohrožujícím jejich tělesné a duševní zdraví i zdraví ostatních; při spolupráci, komunikaci a sdílení informací v digitálním prostředí jednat eticky, s ohleduplností a respektem k druhým.*

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.

Člověk a digitální svět

Žáci jsou vedeni zejména k tomu, aby:

- *kriticky posuzovali vývoj technologií a jeho vliv na různé aspekty života člověka (zejména zdraví) společnosti a životního prostředí, zvažovali příležitosti a rizika a snažili se rizika minimalizovat;*
- *běžně a samozřejmě využívali vhodné digitální technologie a jejich kombinace k vlastnímu vzdělávání a osobnímu rozvoji;*
- *chránili sebe a ostatní před možným nebezpečím v digitálním prostředí;*
- *při pohybu v online světě a při používání digitálních technologií předcházeli situacím ohrožujícím tělesné i duševní zdraví, přizpůsobovali své digitální i fyzické pracovní prostředí tak, aby bylo v souladu s ergonomií a bezpečnostními zásadami;*
- *při interakcích v digitálním prostředí respektovali pravidla slušného chování a jednali eticky, respektovali kulturní rozmanitost, aktivně vystupovali proti nepřijatelnému jednání v online světě;*
- *s daty získanými prostřednictvím různých nástrojů a služeb, v různém digitálním prostředí pracovali s ohledem na dobrou pověst svou i ostatních;*
- *získaná data a informace z různých zdrojů kriticky hodnotili, posuzovali jejich spolehlivost a úplnost.*

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.*

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

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
Žák: – vysvětlí význam pojmů mikrobiologie, imunologie, epidemiologie, hygiena, veřejné zdraví; – definuje základní vztah mezi hygienou a epidemiologií; – vysvětlí a chápe vztahy mezi těmito obory a jejich přínos pro zdravotní péči;	1 Úvod do předmětu – vymezení obsahu a funkce předmětu – vysvětlení základních pojmů	1
– klasifikuje a charakterizuje mikroorganismy; – vyjmenuje mikroorganismy nejčastěji způsobující onemocnění; – vysvětlí propojení mikroorganismů s živočichy a rostlinami; – uvede příklady diagnostiky nakažlivých chorob; – vysvětlí účinek antibiotik a chemoterapeutik; – vysvětlí a popíše příčiny důsledky rezistence mikroorganismů; – používá základní odbornou terminologii a rozumí jí;	2 Mikrobiologie – morfologie a fyziologie mikroorganismů – mikrobiální osídlení člověka – patogenita a virulence – možnosti diagnostiky nakažlivých chorob – účinek antibiotik a chemoterapeutik – rezistence mikroorganismů	5
– definuje pojem imunita a popíše fungování imunitních mechanismů; – objasní rozdíl mezi specifickou a nespecifickou imunitou; – vysvětlí důležitost imunitního systému pro člověka; – uvede příklady reakce organismu na cizorodou látku; – charakterizuje přínos imunologie jako vědní disciplíny pro péči o zdraví dětí a dospělých;	3 Imunologie – pojem infekce, imunita – podstata imunitních mechanismů – specifická a nespecifická imunita – imunologické vyšetřovací metody – patologie imunity – imunomodulace – současný rozvoj oboru, jeho přínos pro ostatní lékařské obory a pro zdravotnickou praxi	5

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

– vysvětlí rozdíl mezi infekční a neinfekční nemocí; – popíše proces šíření nákazy; – popíše zásady a základní prostředky prevence infekčních onemocnění a epidemií; – orientuje se v základních protiepidemických opatřeních; – dodržuje zásady v oblasti dezinfekce a sterilizace; – objasní podstatu očkování; – zařadí infekční onemocnění podle původu nákazy a způsobu přenosu; – vyjmenuje projevy nálezů a důsledky jejich šíření; – charakterizuje epidemiologickou situaci v ČR; – vyjadřuje se věcně a terminologicky správně, aktivně vyhledává a pracuje s informacemi;	4 Epidemiologie – infekční proces a onemocnění – prevence infekčního onemocnění – dezinfekce a sterilizace – protiepidemická opatření – očkování, očkovací látky a techniky – přehled infekčních chorob podle původu nákazy a cesty přenosu – vybrané etnické specifické nákazy a infekční onemocnění – epidemiologická situace v ČR ve srovnání s jinými zeměmi – nozokomiální nákazy	7
– popíše činnost orgánů hygienické služby; – definuje základní vztah mezi hygienou a epidemiologií; – objasní pojmy všeobecná a komunální hygiena, hygiena výživy, hygiena dětí a dorostu a hygiena práce; – vysvětlí význam dodržování zásad osobní a provozní hygieny v masérských službách; – uvede nejdůležitější fyzikální, chemické a biologické faktory působící na zdraví člověka; – charakterizuje hlavní současné směry ve výživě a stravování; – vyjmenuje zásady prevence nozokomiálních nálezů; – uvede opatření k odstraňování nepříznivých vlivů pracovního prostředí; – vysvětlí, jak předcházet chorobám z povolání u masérů; – dodržuje zásady BOZP;	5 Základy hygieny – charakteristika oboru – úloha hygieny v primární péči – orgány hygienické služby (ochrany veřejného zdraví) a jejich úkoly – předmět a úkoly komunální hygieny, vliv kvality složek životního prostředí na člověka, způsoby a prostředky prevence – fyzikální, chemické a biologické faktory působící na zdraví člověka – hygiena výživy, vliv výživy na zdraví a prevenci onemocnění – hygiena a bezpečnost práce v masérských službách – význam dodržování zásad osobní a pracovní hygieny v zařízeních poskytujících masérské služby, zdravotnických i nezdravotnických – prevence nozokomiálních nálezů – riziková pracoviště, ochrana pracovníků proti infekcím včetně zdravotních rizik souvisejících s výkonem povolání,	12

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

	povinnosti zaměstnavatele a zaměstnance, předpisy BOZP pro zdravotnické pracovníky	
--	--	--

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 záchranného 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).*

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;*
- *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:

- *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;*

Digitální kompetence

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni se orientovat v digitálním prostředí a využívat digitální technologie bezpečně, sebejistě, kriticky a tvořivě při práci, při učení, ve volném čase i při svém zapojení do společenského života, tzn. že absolventi by měli:

- *ovládat potřebnou sadu digitálních zařízení, aplikací a služeb, včetně nástrojů z oblasti umělé inteligence, využívat je ve školním a pracovním prostředí i při zapojení do veřejného života; digitální technologie a způsob jejich použití nastavuje a mění podle toho, jak se*

vyvíjejí dostupné možnosti a jak se mění jeho vlastní potřeby nebo pracovní prostředí a nástroje;

- získávat, posuzovat, spravovat, sdílet a sdělovat data, informace a digitální obsah v různých formátech v osobní či profesní komunitě; k tomu volit efektivní postupy, strategie a způsoby, které odpovídají konkrétní situaci a účelu;*
- vyrovnávat se s proměnlivostí digitálních technologií a posuzuje, jak vývoj technologií ovlivňuje společnost, osobní a pracovní život jedince a životní prostředí, zvažuje rizika a přínosy;*
- předcházet situacím ohrožujícím bezpečnost zařízení i dat, situacím ohrožujícím jejich tělesné a duševní zdraví i zdraví ostatních; při spolupráci, komunikaci a sdílení informací v digitálním prostředí jednat eticky, s ohleduplností a respektem k druhým.*

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.

Člověk a digitální svět

Žáci jsou vedeni zejména k tomu, aby:

- kriticky posuzovali vývoj technologií a jeho vliv na různé aspekty života člověka (zejména zdraví) společnosti a životního prostředí, zvažovali příležitosti a rizika a snažili se rizika minimalizovat;*
- běžně a samozřejmě využívali vhodné digitální technologie a jejich kombinace k vlastnímu vzdělávání a osobnímu rozvoji;*
- chránili sebe a ostatní před možným nebezpečím v digitálním prostředí;*

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

- při pohybu v online světě a při používání digitálních technologií předcházeli situacím ohrožujícím tělesné i duševní zdraví, přizpůsobovali své digitální i fyzické pracovní prostředí tak, aby bylo v souladu s ergonomií a bezpečnostními zásadami;
- při interakcích v digitálním prostředí respektovali pravidla slušného chování a jednali eticky, respektovali kulturní rozmanitost, aktivně vystupovali proti nepřijatelnému jednání v online světě;
- s daty získanými prostřednictvím různých nástrojů a služeb, v různém digitálním prostředí pracovali s ohledem na dobrou pověst svou i ostatních;
- získaná data a informace z různých zdrojů kriticky hodnotili, posuzovali jejich spolehlivost a úplnost.

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

Tematický celek	Počet hodin
Úvod do předmětu	3
Základní obvazové techniky	3
Polohování a transport zraněných	2
Stavy ohrožující život	8
Rány	2
Poranění kostí a kloubů	2
Poranění důležitých tělesných oblastí	2
Akutní stavy vyvolané fyzikálními a chemickými příčinami	2
Specifická poranění	1
Akutní stavy v gynekologii a porodnictví	1
Akutní otravy	1
Neúrazové stavy	1
Ochrana při mimořádných událostech	2

6.18.7 Rozpis učiva a výsledků vzdělávání

4. ročník – 30 hodin

Výsledky vzdělání	Učivo	Počet hodin
--------------------------	--------------	--------------------

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

Žák: – 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;	1 Úvod do předmětu – 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	2 Obvazový materiál, obvazová technika – 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	3 Polohování a transport zraněných – 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 resuscitaci, – popíše příčiny šoku; – vysvětlí nebezpečí rozvoje šokového stavu; – pojmenuje příznaky šoku; – vyjmenuje vhodná protišoková opatření – rozliší typy krvácení; – vysvětlí nebezpečí velké ztráty krve pro člověka;	4 Stavy ohrožující život Bezvědomí, kolaps, křečové stavy – definice, příčiny bezvědomí – vyšetření stavu vědomí – ošetření zraněného – první pomoc při kolapsu a. křečových stavech Neodkladná resuscitace – etické aspekty neodkladné resuscitace – příčiny zástavy dýchání a srdeční činnosti, dělení resuscitace – vyšetření a ošetření postiženého, abeceda resuscitace – poruchy průchodnosti dých. cest,	8

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

– poskytne první pomoc při bezvědomí, kolapsu a křečových stavech; – provede KPR u dětí i dospělých; – provede ošetření jednotlivých typů krvácení; - ošetří postiženého v šoku	– zajištění umělé plicní ventilace – srdeční masáž – rozšířená resuscitace – způsoby, pomůcky Šok – druhy – příčiny a příznaky šoku – preventivní protišoková opatření –první pomoc u šokových stavů Krvácení – druhy krvácení – první pomoc při krvácení všech typů	
– rozliší a popíše jednotlivé druhy ran; – provede ošetření podle druhu rány;	5 Rány – druhy ran: – dělení ran – cizí těleso v ráně – poranění zvířaty, bodnutí hmyzem – zásady ošetřování jednotlivých typů ran	2
– popíše příznaky a komplikace poranění kostí a kloubů a jejich ošetření; – vysvětlí rizika spojená s nevhodným způsobem ošetření; – vybere vhodné prostředky k ošetření; – provede ošetření dle druhu poranění; – vysvětlí rizika spojená s nevhodným způsobem ošetření;	6 Poranění kostí a kloubů – rozdělení podle charakteru poranění (zlomeniny, vymknutí, podvrtnutí) – příčiny poranění – rozdělení zlomenin – ošetření vymknutí, podvrtnutí, zlomeniny	2
– popíše nejčastější příčiny, příznaky a komplikace spojené s poraněním hlavy a CNS; – vysvětlí význam ochrany hlavy a CNS v různých situacích; – popíše nejčastější příčiny, příznaky a komplikace spojené s poraněním páteře a míchy; – určí postup při poskytování první pomoci u těchto poranění a komplikace spojené s nevhodným postupem při ošetřování; – vysvětlí význam prevence těchto úrazů; – popíše nejčastější příčiny, druhy a příznaky poranění hrudníku;	7 Poranění důležitých tělesných oblastí Poranění hlavy a CNS Poranění páteře a míchy Poranění hrudníku Poranění břicha a pánve Tlaková poranění Polytrauma – mechanismy vzniku poranění – rozdělení poranění –příznaky, nejčastější komplikace – zásady poskytování první pomoci při poranění	2

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

– vysvětlí rizika spojená s nevhodným postupem poskytnutí první pomoci – objasní příčiny a příznaky poranění břicha a pánve; – vysvětlí komplikace spojené s poraněním břicha a pánve; – objasní pojmy – Crush syndrom, Blast syndrom, polytrauma; – popíše postupy ošetření u Crush syndromu, Blast syndromu, polytraumatu; – vybere vhodné prostředky pro poskytnutí první pomoci; – provede ošetření dle druhu poranění;		
– rozliší druh, stupeň a závažnost poranění; – popíše komplikace spojené s jednotlivými druhy poranění; – vysvětlí význam dodržování zásad BOZP při poskytování první pomoci; – vybere vhodné prostředky pro poskytnutí první pomoci – provede ošetření jednotlivých úrazů a postižení;	8 Akutní stavy vyvolané fyzikálními a chemickými příčinami – popáleniny, úpal, úžeh, opařeniny, poleptání, podchlazení, omrzliny, sněžná slepota, úrazy elektrickým proudem, zasažení bleskem – příznaky a stanovení rozsahu poškození – první pomoc – bezpečnost a ochrana zdraví při poskytování první pomoci při úrazu elektrickým proudem a zasažení bleskem	2
– popíše postupy ošetřování jednotlivých úrazů a postižení; – vybere správný postup ošetřování a provede první pomoc; – provede ošetření jednotlivých úrazů a postižení; – vybere správný postup ošetřování a provede první pomoc;	9 Specifická poranění Tonutí Oběšení Uštknutí hadem – klinické projevy jednotlivých poranění – zásady poskytování první pomoci – částečná nebo úplná amputace končetin a prstů	1
– objasní příznaky a komplikace při akutních stavech v těhotenství a v gynekologii; – vysvětlí vhodné prostředky pro ošetření rodičky a novorozence;	10 Akutní stavy v gynekologii a porodnictví – krvácení – neočekávaný nebo překotný porod – ošetření novorozence	1
– podle příznaků dokáže rozlišit běžné druhy otrav;	11 Akutní otravy – nejčastější druhy otrav – první pomoc při akutních otravách	1

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

– dokáže zvolit vhodný postup poskytování první pomoci u postižených při vědomí i v bezvědomí; – uvědomuje si nebezpečí návykových látek; – vysvětlí význam prevence akutních otrav;		
- podle příznaků dokáže rozlišit uvedené neúrazové stavy; – vybere správný postup ošetřování a provede první pomoc;	12 Neúrazové stavy - infarkt myokardu - cévní mozková příhoda - astmatický záchvat - stavy spojené s cukrovkou	1
– vysvětlí obecné zásady pro případ ohrožení; – rozliší varovné signály; – objasní, jak se chovat při vyhlášení evakuace; – popíše vybavení pohotovostního zavazadla; – umí používat improvizované prostředky individuální ochrany osob; – uvědomuje si rizika spojená s mimořádnými událostmi.	13 Ochrana při mimořádných událostech – chování při vzniku mimořádné události – tísňové volání a varování – evakuace, evakuační zavazadlo – povodeň, ochrana majetku při povodních a po povodních • požár a zásady opuštění budovy při požáru – teroristické akce	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 2025

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.*

Digitální kompetence

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni se orientovat v digitálním prostředí a využívat digitální technologie bezpečně, sebejistě, kriticky a tvořivě při práci, při učení, ve volném čase i při svém zapojení do společenského života, tzn. že absolventi by měli:

- *ovládat potřebnou sadu digitálních zařízení, aplikací a služeb, včetně nástrojů z oblasti umělé inteligence, využívat je ve školním a pracovním prostředí i při zapojení do veřejného života; digitální technologie a způsob jejich použití nastavuje a mění podle toho, jak se vyvíjejí dostupné možnosti a jak se mění jeho vlastní potřeby nebo pracovní prostředí a nástroje;*
- *získávat, posuzovat, spravovat, sdílet a sdělovat data, informace a digitální obsah v různých formátech v osobní či profesní komunitě; k tomu volit efektivní postupy, strategie a způsoby, které odpovídají konkrétní situaci a účelu;*
- *vytvářet, vylepšovat a propojovat digitální obsah v různých formátech; vyjadřovat se za pomoci digitálních prostředků;*
- *vyrovnávat se s proměnlivostí digitálních technologií a posuzuje, jak vývoj technologií ovlivňuje společnost, osobní a pracovní život jedince a životní prostředí, zvažuje rizika a přínosy;*
- *předcházet situacím ohrožujícím bezpečnost zařízení i dat, situacím ohrožujícím jejich tělesné a duševní zdraví i zdraví ostatních; při spolupráci, komunikaci a sdílení informací v digitálním prostředí jednat eticky, s ohleduplností a respektem k druhým.*

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 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.

Člověk a digitální svět

Žáci jsou vedeni zejména k tomu, aby:

- *kriticky posuzovali vývoj technologií a jeho vliv na různé aspekty života člověka (zejména zdraví) společnosti a životního prostředí, zvažovali příležitosti a rizika a snažili se rizika minimalizovat;*
- *běžně a samozřejmě využívali vhodné digitální technologie a jejich kombinace k vlastnímu vzdělávání a osobnímu rozvoji;*
- *chránili sebe a ostatní před možným nebezpečím v digitálním prostředí;*
- *při pohybu v online světě a při používání digitálních technologií předcházeli situacím ohrožujícím tělesné i duševní zdraví, přizpůsobovali své digitální i fyzické pracovní prostředí tak, aby bylo v souladu s ergonomií a bezpečnostními zásadami;*
- *při interakcích v digitálním prostředí respektovali pravidla slušného chování a jednali eticky, respektovali kulturní rozmanitost, aktivně vystupovali proti nepřijatelnému jednání v online světě;*
- *s daty získanými prostřednictvím různých nástrojů a služeb, v různém digitálním prostředí pracovali s ohledem na dobrou pověst svou i ostatních;*
- *získaná data a informace z různých zdrojů kriticky hodnotili, posuzovali jejich spolehlivost a úplnost.*

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

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

Tematický celek	Počet hodin
Péče o zdraví a zdravý způsob života	30
Výživa	30

6.19.7 Rozpis učiva a výsledky vzdělávání

3. ročník – 30 hodin

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
Žák: - uplatňuje ve svém jednání základní znalosti o stavbě a funkci lidského organismu jako celku; - definuje pojem zdraví a nemoc; - vysvětlí holistické pojetí zdraví; - popíše, jak faktory životního prostředí ovlivňují jeho zdraví; - objasní význam zdraví pro jednotlivce a společnost; - zhodnotí zdraví v žebříčku svých životních hodnot; - popíše, jednotlivé determinanty zdraví a jejich vliv z pohledu jedince a společnosti; - zdůvodní význam zdravého životního stylu; - uvede poruchy výživy; - popíše vliv nedostatečné aktivity; - dovede posoudit psychické, estetické a sociální účinky pohybových činností; - zná nebezpečí dopingů při pohybové aktivitě - popíše vliv fyzického a psychického zatížení na lidský organismus a význam duševní hygieny; - orientuje se v jednotlivých složkách duševní hygieny a umí je prakticky využít;	1 Péče o zdraví Zdraví - činitele ovlivňující zdraví: životní prostředí, životní styl, pohybové aktivity, -výživa a stravovací návyky, rizikové chování aj. - duševní zdraví a rozvoj osobnosti; sociální dovednosti; rizikové faktory poškozující zdraví - odpovědnost za zdraví své i druhých; péče o veřejné zdraví v ČR, zabezpečení v nemoci; práva a povinnosti v případě nemoci nebo úrazu - partnerské vztahy; lidská sexualita - prevence úrazů a nemocí - mediální obraz krásy lidského těla, komerční reklama	15

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

– dovede uplatňovat naučené modelové situace k řešení stresových a konfliktních situací;		
- charakterizuje mechanismus přeměny látek a energií v lidském organismu; - vyhledá v tabulkách energetické a biologické hodnoty nejdůležitějších potravin; - vypočítá energetickou potřebu klienta s ohledem na jeho fyzickou a psychickou zátěž; - objasní podstatu racionální výživy a souvislost nesprávných stravovacích návyků a civilizačních chorob; - uvede nejčastější příčiny poruch výživy a vysvětlí problematiku jejich léčby; - rozlišuje a charakterizuje směry ve výživě včetně alternativních; - charakterizuje stravování vybraných skupin osob; - vysvětlí úlohu stravování při léčbě chorob, - uvede hlavní typy léčebných diet a specifika jejich přípravy; - uvede příklady změn nutričního chování; - na příkladu uvede stravovací zvyklosti příslušníků různých národů a etnických skupin;	2. Výživa člověka - metabolismus živin - energetická a biologická hodnota stravy - zásady zdravé výživy - poruchy výživy - způsoby stravování, alternativní směry ve výživě - specifika výživy určitých skupin lidí - léčebná výživa - změny nutričního chování - stravovací zvyklosti příslušníků různých národů a etnických skupin - poruchy příjmu potravy	15

3. ročník – 30 hodin (cvičení)

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
Žák:	1 Péče o zdraví a zdravý způsob života	15

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

- navrhne ideální prostředí z pohledu zdraví pro různé věkové kategorie; - diskutuje o významu životního stylu u dnešní společnosti; - se orientuje v různých typech pohybové aktivity a zná jejich význam pro různé věkové kategorie; - umí aplikovat relaxaci jako prevenci stresu;	- pohybová aktivita (různé druhy pohybové aktivity vybrané dle věkových kategorií) - duševní hygiena (relaxace, jóga)	
- charakterizuje mechanismus přeměny látek a energií v lidském organismu; - vyhledá v tabulkách energetické a biologické hodnoty nejdůležitějších potravin; - vypočítá energetickou potřebu klienta s ohledem na jeho fyzickou a psychickou zátěž; - objasní podstatu racionální výživy a souvislost nesprávných stravovacích návyků a civilizačních chorob; - uvede nejčastější příčiny poruch výživy a vysvětlí problematiku jejich léčby; - rozlišuje a charakterizuje směry ve výživě včetně alternativních; - charakterizuje stravování vybraných skupin osob; - vysvětlí úlohu stravování při léčbě chorob, - uvede hlavní typy léčebných diet a specifika jejich přípravy; - uvede příklady změn nutričního chování; - na příkladu uvede stravovací zvyklosti příslušníků různých národů a etnických skupin; - vytvoří vzorový jídelníček pro jednotlivá vývojová období, který bude vyhovovat zásadám zdravé výživy;	2 Výživa -metabolismus živin - energetická a biologická hodnota stravy - zásady zdravé výživy - poruchy výživy - způsoby stravování, alternativní směry ve výživě - specifika výživy určitých skupin lidí - léčebná výživa - změny nutričního chování - stravovací zvyklosti příslušníků různých národů a etnických skupin -poruchy příjmu potravy	15

6.20 Klinická propedeutika pro maséry

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

Celková hodinová dotace: 2

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 lékařské 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 a třetím 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 zkušeností 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.*

Digitální kompetence

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni se orientovat v digitálním prostředí a využívat digitální technologie bezpečně, sebejistě, kriticky a tvořivě při práci, při učení, ve volném čase i při svém zapojení do společenského života, tzn. že absolvent:

- *získává, posuzuje, spravuje, sdílí a sděluje data, informace a digitální obsah v různých formátech v osobní či profesní komunitě; k tomu volí efektivní postupy, strategie a způsoby, které odpovídají konkrétní situaci a účelu;*
- *vyrovnává se s proměnlivostí digitálních technologií a posuzuje, jak vývoj technologií ovlivňuje společnost, osobní a pracovní život jedince a životní prostředí, zvažuje rizika a přínosy.*

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.

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

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.

Člověk a digitální svět

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

Žáci využívají databáze lékařských zdrojů, ověřují si aktuální klinické postupy a kriticky hodnotí zdravotnické aplikace. Dbají na ochranu citlivých údajů.

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.

6.20.6 Doporučené počty hodin pro jednotlivé tematické celky

Tematický celek	Počet hodin
Úvod do předmětu	2
Nemoc a příčiny nemoci	2
Obecná symptomatologie	3
Fyziologické funkce	4
Fyzikální vyšetření	5
Přehled laboratorních vyšetřovacích metod a jejich význam	2
Vybrané zobrazovací metody	3
Endoskopické vyšetřovací metody	2
Elektrografické vyšetřovací metody	2
Funkční vyšetřovací metody	3
Obecná farmakoterapie	3
Onemocnění kůže	3
Onemocnění srdce a cév	3
Onemocnění lymfatického systému	3
Poruchy imunity	2
Onemocnění dýchacího systému	2
Onemocnění pohybového systému	5
Onemocnění nervového systému	3
Onemocnění smyslových orgánů	2
Onemocnění endokrinního systému	3
Metabolická onemocnění a poruchy vnitřního prostředí	3

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

6.20.7 Rozpis učiva a výsledků vzdělávání

2. ročník – 34 hodin

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
Žák: - je seznámen s obsahem předmětu; - je seznámen s významem vzdělávání;	1 Úvod do předmětu - vymezení obsahu a funkce předmětu	1
- definuje nemoc a základní příznaky nemoci; - klasifikuje základní příčiny nemoci; - popíše zevní a vnitřní příčiny nemoci a uvede příklady;	2 Nemoc a příčiny nemocí - definice nemoci - zevní příčiny nemocí: fyzikální, chemické, biologické, vlivy výživy a prostředí - vnitřní příčiny nemocí: genetické a imunologické - průběh nemoci	2
- umí definovat symptomy subjektivní a objektivní - popíše jednotlivé typy anamnéz a uvede způsoby sběru anamnestických informací; - charakterizuje a popíše vybrané subjektivní symptomy-bolest, únava, poruchy spánku, svědění, závrať a bušení srdce - charakterizuje a popíše vybrané objektivní symptomy- poruchy vědomí, polohy nemocného, poruchy hybnosti, změny na kůži, kašel, zvracení - definuje zánět a umí popsat obecné fáze zánětu - definuje nádorové bujení a umí popsat rozdíl mezi malignitou a benignitou	3 Obecná symptomatologie - symptomy- subjektivní a objektivní - sběr informací, anamnéza a její druhy - vybrané subjektivní symptomy-bolest, únava, poruchy spánku, svědění, závrať, bušení srdce - vybrané objektivní symptomy-poruchy vědomí, polohy nemocného, poruchy hybnosti, změny na kůži, kašel, zvracení	3
- umí definovat základní fyziologické funkce - klasifikuje jednotlivé typy, orientuje se v názvosloví patologie i fyziologie - umí popsat způsoby měření základních fyziologických funkcí - zná fyziologické a patologické hodnoty	4 Fyziologické funkce - definice a názvosloví fyziologie a patologie základních fyziologických funkcí - krevní tlak jeho hodnoty a způsoby měření - puls jeho hodnoty a způsoby měření - dech jeho hodnoty a způsoby měření	4

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

	- tělesná teplota její hodnoty a způsoby měření	
- charakterizuje jednotlivé typy fyzikálních vyšetření - popíše způsoby provedení fyzikálních vyšetření - orientuje se a zná v názvosloví fyzikálních vyšetření	5 Fyzikální vyšetření - fyzikální vyšetření hlavy - fyzikální vyšetření krku - fyzikální vyšetření hrudníku - fyzikální vyšetření břicha - fyzikální vyšetření končetin a páteře	5
- orientuje se v základních druzích laboratorních vyšetřovacích metod - zná význam laboratorní diagnostiky	6 Přehled laboratorních vyšetřovacích metod a jejich význam - vybraná biochemická vyšetření - vybraná hematologická vyšetření - vybraná mikrobiologická vyšetření	2
- orientuje se a má přehled o vybraných zobrazovacích vyšetřovacích metodách- RTG, CT, MR, UZ; - má přehled o způsobech přípravy klienta k vybraným zobrazovacím vyšetřením - orientuje se v indikacích zobrazovacích vyšetřovacích metod	7 Vybrané zobrazovací vyšetřovací metody - Klasické RTG diagnostické metody - Výpočetní tomografie (CT) - Nukleární magnetická rezonance - Ultrazvukové vyšetřovací metody	3
- umí definovat endoskopii jako vyšetřovací metodu - orientuje se mezi vybranými druhy endoskopických vyšetření - má přehled o postupech a přípravách u vybraných endoskopických vyšetřovacích metod	8 Endoskopické vyšetřovací metody - Principy a postupy endoskopických vyšetřovacích metod - Charakteristika vybraných endoskopických vyšetření	2
- umí definovat elektrografické vyšetřovací metody a zná její druhy - orientuje se v postupech elektrografických vyšetření- EKG, EEG, EMG	9 Elektrografické vyšetřovací metody - principy a postupy vybraných elektrografických vyšetření-EKG, EMG, EEG	2
-definuje funkční vyšetřovací metody - objasní význam funkčních vyšetření - orientuje se v postupech funkčních vyšetření srdce - orientuje se v postupech funkčního vyšetření plic	10 Funkční vyšetřovací metody - význam a postupy vybraných funkčních vyšetření - funkční vyšetření srdce - funkční vyšetření plic	3
- Orientuje se v názvosloví a označení farmak pro vnější i vnitřní použití	11 Obecná farmakoterapie - názvy a označení léčiv - způsoby podávání léčiv	3

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

- Orientuje se v lékových formách a způsobech jejich použití - Charakterizuje vybrané lékové skupiny- analgetika, antibiotika, spasmolytika, kortikoidy, antihistaminika, myorelaxancia - Zná u vybraných lékových skupin jejich indikace a kontraindikace a umí vyjmenovat příklady zástupců léků z těchto vybraných lékových skupin	- lékové formy - vybrané lékové skupiny, jejich charakteristika, indikace a kontraindikace	
---	---	--

3. ročník – 30 hodin

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
Žák: - je seznámen s obsahem předmětu; - je seznámen s významem vzdělávání;	1 Úvod do předmětu - vymezení obsahu a funkce předmětu - seznámení se specifickými okruhy klinické propedeutiky z pohledu maséra	1
- Orientuje se v hlavních zánětlivých a přenosných onemocnění kůže - Vysvětlí podstatu a projevy alergických onemocnění na kůži - Charakterizuje kožní změny při lupence - Vyjmenuje základní kožní nádory a popíše nádorové změny na kůži - Uvede základní změny pigmentace kůže - Vysvětlí podstatu vzniku a projevy bércevého vředu	2 Onemocnění kůže - zánětlivá a přenosná kožní onemocnění kůže - alergická onemocnění kůže - lupenka - nádorová onemocnění kůže - změny pigmentace - bércevé vředy	3
- Vysvětlí příčiny vzniku a popíše projevy aterosklerózy, hypertenze, hypotenze, ICHS, srdečního selhání a zánětů žil - popíše místní poruchy oběhu (akutní tepenný uzávěr, trombóza)	3 Onemocnění srdce a cév - ateroskleróza, hypertenze, hypotenze, ICHS, srdeční selhání, záněty žil - místní poruchy oběhu (trombóza, akutní tepenný uzávěr)	3
- orientuje se v projevech nádorových onemocnění lymfatického systému; - zná jednotlivé druhy lymfadenomu, umí popsat jeho projevy a orientuje se ve způsobech léčby a prevenc i vzniku komplikací - charakterizuje Hodkingův syndrom, jeho symptomy, diagnostiku a způsoby léčby	4 Onemocnění lymfatického systému - nádorová onemocnění lymfatického systému - druhy lymfadenomu a jeho projevy - Hodkingův syndrom	3

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

- Orientuje se v poruchách imunitního systému a má přehled o jejich formách; - zná prevenci vzniku alergických reakcí a zná postupy poskytnutí první pomoci při anafylaktickém šoku;	5 Poruchy imunity - alergie - místní, celková, prevence, první pomoc	2
- orientuje se v zánětlivých procesech dýchacích cest a plic; - objasní příčinu bronchiálního astmatu a zná jeho projevy;	6 Onemocnění dýchacích systému - záněty dýchacích cest a plic - bronchiální astma	2
- vysvětlí podstatu vzniku degenerativních onemocnění pohybového systému; - specifikuje jejich projevy a základní léčebné postupy; - charakterizuje chronická zánětlivá onemocnění; - popíše projevy zánětlivých onemocnění; - vysvětlí mechanismus úrazů pohybového ústrojí (fraktury, luxace, distorze, ruptury); - charakterizuje deformity páteře a možnosti jejich prevence; - charakterizuje projevy poranění páteře podle místa poškození; - umí popsat algické vertebrogenní syndromy - charakterizuje vrozené a získané ortopedické vady - charakterizuje příčiny, projevy a rizika osteoporózy (patologické zlomeniny);	7 Onemocnění pohybového systému - degenerativní onemocnění pohybového systému - poranění kloubů, nestability kloubů - úrazy končetin, poranění svalů a šlach, pórůzové amputace - zánětlivá onemocnění pohybového systému – revmatoidní artritida, spondylartritidy , Bechtěrevova nem. - vertebrogení nemoci, výhřez meziobratlové ploténky - lumbago syndrom, vertebrogenní syndromy - úrazy kostí, kloubů a měkkých tkání pohybového ústrojí (fraktury, luxace, distorze, ruptury) - poranění páteře a deformity páteře - vrozené a získané vady v ortopedii, artróza kloubů - osteoporóza	5
- orientuje se v etiologii a projevech cévních mozkových příhod; - charakterizuje projevy epilepsie; - vysvětlí podstatu vzniku a popíše projevy vertebrogenních onemocnění; - orientuje se v popisu častých paréz periferních nervů a zná příčiny jejich vzniku; - objasní podstatu vzniku syndromu karpálního tunelu, popíše jeho projevy; - definuje nejčastější demyelinizační poruchy.	8 Onemocnění nervového systému - cévní mozkové příhody - epilepsie - vertebrogenní onemocnění, - parézy periferních nervů - syndrom karpálního tunelu-demyelinizační onemocnění (RES, Parkinsonova choroba) - poranění mozku a míchy	3

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

- orientuje se a umí charakterizovat základní vrozené vady a získaná onemocnění zrakového systému - orientuje se a umí charakterizovat základní vrozené vady a získaná onemocnění sluchového a rovnovážného systému - popíše druhy poruch kožního cití a jeho projevy	9 Onemocnění smyslových orgánů - vrozená a získaná onemocnění oka - vrozená a získaná onemocnění ucha a rovnovážného ústrojí - poruchy kožní citlivosti	2
- orientuje se v etiologii onemocnění endokrinního systému; - orientuje se v projevech a základních léčebných postupech u onemocnění štítné žlázy; - orientuje se v projevech a základních léčebných postupech u onemocnění příštítných tělísek - orientuje se v projevech a základních léčebných postupech u onemocnění nadledvinek - orientuje se v projevech a základních léčebných postupech u onemocnění hypofyzárního systému	10 Onemocnění endokrinního systému - onemocnění štítné žlázy - onemocnění příštítných tělísek - onemocnění nadledvinek - onemocnění hypofyzárního systému	3
- objasní etiologii vzniku metabolických onemocnění a poruch vnitřního prostředí - orientuje se v základních metabolických onemocněních, jejich diagnostice a léčbě - umí vysvětlit pojmy obezita, malnutrice - umí vysvětlit etiologii a způsob vzniku náhlých příhod břišních - orientuje se v postupech chirurgické i konzervativní léčby NPB	11 Metabolická onemocnění a vybrané akutní stavy - diabetes mellitus - obezita - malnutrice - dna - celiakie, nesnášenlivost laktozy - náhlé příhody břišní	3

6.22 Fyzikální rekondice

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

Celková hodinová dotace: 2

Platnost od: 1. září 2025

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

6.22.1 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.

6.22.2 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.

6.22.3 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 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.*

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.*

Digitální kompetence

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni se orientovat v digitálním prostředí a využívat digitální technologie bezpečně, sebejistě, kriticky a tvořivě při práci, při učení, ve volném čase i při svém zapojení do společenského života, tzn. že absolvent:

- *ovládá potřebnou sadu digitálních zařízení, aplikací a služeb, včetně nástrojů z oblasti umělé inteligence, využívá je ve školním a pracovním prostředí i při zapojení do veřejného života; digitální technologie a způsob jejich použití nastavuje a mění podle toho, jak se vyvíjejí dostupné možnosti a jak se mění jeho vlastní potřeby nebo pracovní prostředí a nástroje;*
- *získává, posuzuje, spravuje, sdílí a sděluje data, informace a digitální obsah v různých formátech v osobní či profesní komunitě; k tomu volí efektivní postupy, strategie a způsoby, které odpovídají konkrétní situaci a účelu.*

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:

- *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.*

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.*

6.22.4 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, 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 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.

Člověk a digitální svět

Žáci jsou vedeni k tomu, aby dokázali užívat nové informační technologie k získávání informací ve zvoleném oboru studia.

Žáci se učí využívat digitální technologie pro simulaci fyzikálních terapií, analýzu dat z přístrojů a bezpečné uchovávání záznamů o klientech. Důraz je kladen na ochranu osobních údajů a ergonomii práce.

6.22.5 Mezipředmětové vazby

Předmět fyzikální rekondice předpokládá spolupráci s následujícími předměty -somatologie, rekondice, ochrana veřejného zdraví, matematika, fyzika, chemie.

6.22.6 Doporučené počty hodin pro jednotlivé tematické celky

Tematický celek	Počet hodin
Fyzikálně terapeutické procedury, přístroje a zařízení používané k terapii	46
Balneologie	14

6.22.7 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;	1 Fyzikálně - terapeutické procedury – základní pojmy fyzikální rekondice	2

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

– vysvětlí obecné zásady aplikace fyzikální rekondice; – vysvětlí účinky fyzikálních podnětů a podstatu působení fyzikálních procedur;		
– 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; – diskutuje o výhodách a nevýhodách sauny ve srovnání s kryoterapií; – zná rozdíly tepelných účinků vodoléčby (hypertermické, izotermické a hypotermické);	Teploléčba – 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 – skotské stříky – lokální aplikace tepla – parafin a jeho zásady aplikace Přístroje a zařízení používané k terapii – sauna – kryokomora – termofoor – lavaterm	10
– orientuje se v základních podmínkách aplikace vodoléčby; – vyjmenuje indikace a kontraindikace jednotlivých typů aplikace; – orientuje se v zásadách bezpečnosti při aplikaci vodoléčby; – popíše typy koupelí a jejich přípravu; – dokáže vysvětlit postup aplikace různých typů zábalů a obkladů a koupelí a zná jejich účinky;	Vodoléčba – všeobecné informace o vodoléčbě, účinky – základní podmínky aplikace – zásady bezpečnosti při aplikaci vodoléčby – zábaly druhy, způsoby aplikace, kontraindikace a indikace – typy koupelí a jejich aplikace, indikace a kontraindikace – Priessnitzovy obklady Přístroje a zařízení používané k terapii – speciální vany – sprchy	8
– definuje pojem inhalace; – vyjádří vlastními slovy jednotlivé indikace a kontraindikace; – popíše postup aplikace inhalace;	Inhalace – dělení inhalace – indikace, kontraindikace – aplikace	4

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

– charakterizuje aromaterapii; – vysvětlí zásady aplikace; – popíše přístroje s důrazem na rizika a výhody;	Aromaterapie Přístroje a zařízení používané k terapii – inhalátory – aromalampy	
– vysvětlí fyzikální podstatu záření a optické spektrum; – zná účinky jednotlivých druhů záření infračerveného záření; – vyjmenuje indikace a kontraindikace jednotlivých druhů fototerapie; – objasní rozdíl mezi bioprotonovou lampou a laserem; – diskutuje o barvách, které ovlivňují naši psychiku; – orientuje se ve třídách laserových zařízení; – zná další přístroje světloléčby (solux, solárium, horské slunce) a orientuje se ve využití těchto přístrojů a způsobech aplikace; Pozn: handicapovaný žák je seznámen se světloléčbou	Světloléčba – definice a historie světloléčby – klasifikace optického záření – infračervené záření, jeho podstata, – všeobecné účinky, zdroje, aplikace, indikace a kontraindikace – ultrafialové záření, jeho podstata, všeobecné účinky, zdroje, aplikace, indikace a kontraindikace – viditelné světlo – barvy ovlivňující naši psychiku a využití těchto barev v praxi. – bioprotonová lampa – podstata, účinky a indikace – laser-fyzikální princip, účinky, indikace a kontraindikace Přístroje a zařízení používané k terapii – solux – horské slunce – solárium – biolampa – laser	6

4. ročník – 30 hodin

– objasní rozdělení elektroléčby dle frekvence a typu užitého proudu; – vysvětlí vedení elektrického proudu tkáněmi; – zná jednotlivé typy elektroléčby; – orientuje se v metodách, jednotlivých přístrojích, aplikačních technikách, – vyjmenuje indikace, kontraindikace a dávkování; – orientuje se v zásadách bezpečnosti práce v elektroléčbě; Pozn:	1 Elektroléčba a mechanoterapie – elektromagnetické energetické spektrum, rozdělení elektroléčby podle frekvence – přehled nejdůležitějších metod – metody analgezie – impulzoterapie – galvanoterapie – středněfrekvenční proudy – vysokofrekvenční proudy – ultrasonoterapie – kombinovaná terapie Přístroje a zařízení používané k terapii – VAS 07	18
---	---	----

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

handicapovaný žák je seznámen s elektroléčbou a mechanoterapií	– ultrazvuk – rebox – přístroje pro kombinovanou terapii – magnetoterapie	
– vysvětlí pojem muzikoterapie; – objasní účinky hudby na lidský organismus; – zná možnosti individuální a skupinové muzikoterapie.	2 Muzikoterapie – historie – vliv hudby a jeho účinky na lidský organismus – individuální a skupinová muzikoterapie	2
– definuje balneoterapii; – popíše přírodní léčivé zdroje; – vysvětlí jednotlivé účinky přírodních léčivých zdrojů na základě jejich složení a obsahu minerálních látek; – popíše způsoby provedení vnější a vnitřní balneoterapie; – orientuje se ve faktorech, které ovlivňují klima; – umí si odvodit využití léčby klimatem	3 Balneologie – přírodní léčivé zdroje – využití minerálních vod a peloidů – vnější a vnitřní balneoterapie – komplexní lázeňská léčba – klimatologie – meteorologické faktory – meteosenzitivita	10

6.23 Zdravotní tělesná výchova

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

Celková hodinová dotace: 3

Platnost od: 1. září 2025

Název předmětu	Zdravotní tělesná výchova				
Ročník	1.	2.	3.	4.	Celkem
Počet hodin týdně	–	–	–	2(1)	2(1)

6.23.1 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 cvičební jednotky podle individuálních potřeb klienta.

6.23.2 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.

6.23.3 Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí

Kompetence k učení

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni efektivně se učit, vyhodnocovat dosažené výsledky a 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.*

Digitální kompetence

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni se orientovat v digitálním prostředí a využívat digitální technologie bezpečně, sebejistě, kriticky a tvořivě při práci, při učení, ve volném čase i při svém zapojení do společenského života, tzn. že absolvent:

- *vytváří, vylepšuje a propojuje digitální obsah v různých formátech; vyjadřuje se za pomoci digitálních prostředků;*
- *předchází situacím ohrožujícím bezpečnost zařízení i dat, situacím ohrožujícím jeho tělesné a duševní zdraví i zdraví ostatních; při spolupráci, komunikaci a sdílení informací v digitálním prostředí jedná eticky, s ohleduplností a respektem k druhým.*

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;*

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

- 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.

6.23.4 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.

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

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.

Člověk a digitální svět

Používat základní komunikační prostředky a efektivně je využívat.

Žáci používají senzorické technologie a aplikace pro analýzu pohybu, sestavování cvičebních plánů a monitorování zdravotních parametrů klientů. Respektují etická pravidla při práci s citlivými údaji.

6.23.5 Mezipředmětové vztahy

Předmět masáže předpokládá spolupráci s následujícími předměty – somatologie a kineziologie, klinická propedeutika pro maséry, tělesná výchova a výchova ke zdraví.

6.23.6 Doporučené počty hodin pro jednotlivé tematické celky

Tematický celek	Počet hodin
Zdravotní tělesná výchova	44
Alternativní a další terapeutické techniky	16

6.23.7 Rozpis učiva a výsledků vzdělávání

4. ročník – 30 hodin (teorie)

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
Žák: – definuje význam a funkce zdravotně tělesné výchovy; – vysvětlí význam pomůcek při ZTV a zná různé druhy pomůcek; – odůvodní stavbu cvičební jednotky; – charakterizuje specifika jednotlivých zdravotních skupin; – objasní rozdíly ve skladbě cvičební jednotky u jednotlivých zdravotních skupin; – objasní rozdíly ve skladbě cvičební jednotky u různých věkových kategorií; – zná všeobecné kontraindikované pohybové aktivity; – orientuje se v zásadách kondičního cvičení;	1 Zdravotní tělesná výchova – úvod do předmětu – úkoly a funkce ZTV – pomůcky pro ZTV (gymnabally, overbally, terabandy, kruhy, švihadla, tyče...) – zdravotní skupiny – ZTV dle zdravotních skupin a věku – speciální cvičení podle druhu oslabení – vhodné a nevhodné pohybové aktivity – kondiční cvičení – balanční cvičení a senzomotorika – chůze a chůze o berlích – testování tělesné zdatnosti, – vyšetření svalové dysbalance – změny měkkých tkání (kůže, podkoží, fascie)	22

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

– umí vysvětlit princip balančního cvičení a ví co to je a jak funguje senzomotorika – vysvětlí rozdílnosti typů chůze a zásady i postupy chůze o berlích – popíše základní princip při testování tělesné zdatnosti a vysvětlí, jak se některé základní testy provádí – definuje pojem svalové dysbalance a uvede příklady – popíše změny na měkkých tkáních a vysvětlí způsoby ošetření – vysvětlí princip PIR a uvede konkrétní příklad na svalu či svalové skupině – popíše zásady míčkování a jeho vliv na tělo ošetřovaného – orientuje se v principech automobilizačního cvičení – ovládá práci se svaly zkrácenými a oslabenými	– postizometrická relaxace – obecné zásady PIR a terapie vybraných svalových skupin – míčkování – základy automobilizačního cvičení – vyšetření zkrácených svalů – vyšetření oslabených svalů	
– je seznámen s historií tejpování – orientuje se v druzích tejpů a jejich vlastnostech – ovládá základy kineziologického tejpování – je seznámen s rigidním tejpováním	3 Alternativní a další terapeutické techniky – historie tejpování – vlastnosti a druhy tejpů – tejpování pružným a rigidním tejpem – způsoby aplikace tejpů	8
– Pozn: handicapovaný žák je seznámen se způsobem testování tělesné zdatnosti		

4. ročník – 30 hodin (cvičení - odborný výcvik)

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
Žák: – provede testování tělesné zdatnosti; – vyšetří svalové dysbalance; – vyšetří zkrácené a oslabené svaly; – vyšetří změnu měkkých tkání – dodržuje obecné zásady provádění techniky PIR;	1 Zdravotní tělesná výchova – testování tělesné zdatnosti – vyšetření svalové dysbalance – zkrácené a oslabené svaly – změny měkkých tkání – postizometrická relaxace – obecné zásady PIR	22

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

– dodržuje správný postup terapie jednotlivých svalových skupin; – ovládá techniku míčkování na jednotlivých segmentech těla; – je prakticky seznámen s postupem automobilizace jednotlivých vybraných kloubů těla; – provede vyšetření nejčastějších svalů s tendencí ke zkracování a k oslabení; – navrhne vhodná protahovací nebo posilovací cvičení; – vyšetří změny na měkkých tkáních (bariéry) a vysvětlí způsoby ošetření Pozn: – handicapovaný žák je seznámen se základní technikou PIR, práce s pružnými tejpky a se způsobem testování tělesné zdatnosti	– terapie vybraných svalových skupin – míčkování – nespecifická terapie jednotlivých segmentů těla – ukázka automobilizačních cvičení – vyšetření zkrácených svalů – vyšetření oslabených svalů – posilování oslabených svalů – protahování zkrácených svalů – měkké techniky (kůže, podkoží, fascie)	
– ovládá základní techniku tejpování pružnými tejpky – dokáže aplikovat tejpky pro různé druhy obtíží pohybového systému a lymfatického otoku či hematomu Pozn: handicapovaný žák je seznámen se způsobem aplikace kineziologického tejpku	2 Alternativní a další terapeutické techniky - tejpování kineziologickými tejpky	8

6.24 Rekondice a regenerace

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

Celková hodinová dotace: 4

Platnost od: 1. září 2025

Název předmětu	Rekondice				
Ročník	1.	2.	3.	4.	Celkem
Počet hodin týdně	2(1)	2(1)	–	–	4(2)

6.24.1 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.

6.24.2 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. 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.

6.24.3 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 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;*

- *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, 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;*
- *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.*

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

Digitální kompetence

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni se orientovat v digitálním prostředí a využívat digitální technologie bezpečně, sebejistě, kriticky a tvořivě při práci, při učení, ve volném čase i při svém zapojení do společenského života, tzn. že absolvent:

- *získává, posuzuje, spravuje, sdílí a sděluje data, informace a digitální obsah v různých formátech v osobní či profesní komunitě; k tomu volí efektivní postupy, strategie a způsoby, které odpovídají konkrétní situaci a účelu;*
- *vytváří, vylepšuje a propojuje digitální obsah v různých formátech; vyjadřuje se za pomoci digitálních prostředků.*

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;*
- *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 studiím 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 zdravé 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.

6.24.4 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,

Člověk a digitální svět

Žáci jsou vedeni k tomu, aby dokázali užívat nové informační technologie k získávání informací ve zvoleném oboru studia.

Žáci využívají digitální nástroje pro tvorbu personalizovaných rekondičních programů, sdílení poznatků v týmu a vizualizaci pokroku klientů. Dbají na kybernetickou bezpečnost. Monitorují ergonomii vlastního pohybu pomocí wearables.

6.24.5 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.

6.24.1 Doporučené počty hodin pro jednotlivé tematické celky

Tematický celek	Počet hodin
Somatologie	64
Rekondiční a regenerační programy	38
Kompenzační a relaxační cvičení	30

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

Balneologie	4
-------------	---

6.24.2 Rozpis učiva výsledků vzdělávání 1. ročník

1. ročník – 34 hodin (teorie)

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
Žák: - vysvětlí pojem rekondice a regenerace; - definuje základní pojmy rekondice a regenerace; - orientuje se v pohybovém systému; - vyjmenuje roviny a osy;	1 Somatologie - úvod do studia předmětu - rekondice a regenerace - definice, úkoly a cíle - praktické využití - pohybový systém, antropometrie - základní roviny a osy	6
- 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;	2 Rekondiční a regenerační programy - 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

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

Poznámka: handicapovaný žák je seznámen s popisem odborných cvičebních prvků a poloh.		
- zná různé druhy léčivých vod; - vysvětlí účinky léčivých vod na lidský organismus; - charakterizuje lázeňskou péči a její účinek na lidský organismus.	3 Balneologie - význam balneologie v rekondici a regeneraci - rozdělení přírodních zdrojů - využití v léčbě a působení na organismus - lázeňská léčba, indikace a kontraindikace	4

1. ročník – 34 hodin (cvičení)

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
Žák: - se orientuje na lidském těle; - zvládá terminologii (roviny a osy) pohybového systému; - na segmentech těla určí směry;	1 Somatologie - pohybový systém základní roviny a osy, antropologie - určení směrů a rovin na lidském těle	8
- vyjmenuje zásady měření; - provede měření; Poznámka: handicapovaný žák se orientuje v zásadách měření. - zná a předvede jednotlivé pohyby kloubů těla; - správně používá měřidla; Poznámka: handicapovaný žák je seznámen s druhy měřidel.	- testy základní a speciální - měření délková, obvodová, úhlová - druhy a použití měřidel - rozlišení fyziologického a patofyziologického pohybu kloubu	11
- zhodnotí držení těla a provede základní kineziologický rozbor - rozpozná vadné držení těla; - provede měření; Poznámka: handicapovaný žák je seznámen s problematikou hodnocení vadného držení těla. - provede rozbor a měření pohyblivosti páteře;	- držení těla - pohyblivost páteře - hodnocení držení těla - nácvik jednotlivých druhů měření - vedení záznamů o testování	11

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

Poznámka: handicapovaný žák je seznámen s problematikou měření pohyblivosti páteře a se zhodnocením výsledků testů. - zhodnotí výsledky testů;		
- podle zadaných kritérií provede jednotlivé druhy pohybů s použitím odborné terminologie; Poznámka: handicapovaný žák se orientuje v jednotlivých druzích pohybů a používá odbornou terminologii.	2 Rekondiční a regenerační programy - základní pojmy tělesných cvičení	4

2. ročník – 34 hodin (teorie)

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
- charakterizuje motorické a kognitivní procesy v jednotlivých obdobích ontogeneze; - vysvětlí význam představ v souvislosti s motorickým učením; - objasní význam tvořivosti v rekondici a regeneraci; - charakterizuje emoční procesy u sportovce; - popíše vliv motivace v regeneraci a rekondici;	1 Rekondiční a regenerační programy - ontogenetický vývoj motoriky - příprava sportovce - kognitivní a motorické procesy ve sportu - vnímání, představy a pohybové dovednosti - ideomotorika, pohybová paměť, kreativní myšlení - emoční procesy ve sportu - motivace - rozvoj pohybových schopností	8
- zdůvodní význam různých typů cvičebních jednotek s cvičebními pomůckami; - podle zadaných kritérií provede jednotlivé druhy pohybů (aktivní, pasivní, semiaktivní, s dopomocí, silové, rychlostní, vytrvalostní, obratnostní, švihové, tahové, kyvadlové); - podle zadaného účelu zdůvodní pořadí použitých cviků; - chápe význam dechové gymnastiky statické i dynamické a používá ji v konkrétních případech;	2 Kompenzační a relaxační cvičení - cvičební jednotky s použitím pomůcek; - dechová cvičení - relaxační cvičení - cvičení na labilních plochách - škola zad - cvičení k ovlivnění svalových dysbalancí a vadného držení těla - cvičební jednotka u dětí - cvičební jednotka u žen; - cvičební jednotka u sportovců;	14

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

- zvládá lokalizované dýchání a jeho mobilizační účinek na organismus; - posoudí stav svalového aparátu a provede cviky k ošetření zkrácených a oslabených svalů; - provede různé typy cvičebních jednotek se cvičebními pomůckami (např. tyče, pružné tahy, gymbally, overbally) a interpretuje jejich složení, míru použité zátěže a dobu trvání; - objasní význam dechové gymnastiky statické i dynamické a používá ji v konkrétních případech; - definuje správné dýchání a jeho význam při pohybové aktivitě; - objasní význam relaxace při každodenním životě; - je seznámen s technikami relaxace a relaxačních cvičení; - odvodí význam zdravých zad a prevence proti bolesti zad s využitím školy zad; - zná zásady cvičebních jednotek pro různé věkové kategorie; - objasní kontraindikace pohybových aktivit u různých věkových kategorií;	- cvičební jednotka u seniorů; - cvičební jednotka jedinců s různým typem oslabení;	
- je seznámen s moderními formami pohybové aktivity; - charakterizuje pozitiva a negativa moderních forem cvičení pro různé věkové kategorie; - vysvětlí význam a podstatu jednotlivých rekondičních programů a vhodnost jejich aplikace; - charakterizuje moderní směry a trendy v oblasti regeneračních a rekondičních zařízení;	3 Rekondiční a regenerační programy - moderní formy pohybové aktivity - spinning, tae-bo, zumba, h.e.a.t., bosu, kickbox, aikido, nordic walking, aqua aerobic, apod. - organizace rekondičních a regeneračních programů - wellness centra, day spa	12

2. ročník – 34 hodin (cvičení)

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

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

Žák: - se orientuje ve svazech a dokáže popsat funkce jednotlivých svalů a jaké pohyby tyto vykonávají; - provede vyšetření svalové síly dle stupňů; - zhodnotí svalovou sílu a navrhne opatření k zlepšení svalové síly;	1 Somatologie - pohyb kosterního svalstva - vyšetření svalové síly - kompenzace svalové nedostatečnosti	12
- sestaví cvičební jednotku s prvky moderních forem pohybových aktivit; Poznámka: handicapovaný žák se orientuje v jednotlivých formách moderní pohybové aktivity.	2 Rekondiční a regenerační programy - moderní formy pohybové aktivity	6
- provede správně dechovou vlnu; - sestaví dechové cvičení; - sestaví a provede se skupinou relaxační cvičení; - provede instruktáž ke správnému držení těla a volbě správných poloh při činnostech; - navrhne a předvede vhodný cvičební plán u jednotlivých skupin cvičenců. Poznámka: handicapovaný žák je seznámen s cvičebními jednotkami u různých skupin cvičenců.	3 Kompenzační a relaxační cvičení - dechová cvičení - relaxační cvičení - cvičení na labilních plochách - škola zad - cvičební jednotka u dětí - cvičební jednotka u žen - cvičební jednotka u sportovců - cvičební jednotka u seniorů - cvičební jednotka jedinců s různým typem oslabení	16

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

6.25 Masáže

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

Celková hodinová dotace: 27

Platnost od: 1. září 2025

Název předmětu	Masáže				
Ročník	1.	2.	3.	4.	Celkem
Počet hodin týdně	2(1)	6(4)	4(2)	3(2)	15(9)

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. 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

6.25.2 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 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

6.25.3 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, 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;*
- *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.*

Digitální kompetence

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni se orientovat v digitálním prostředí a využívat digitální technologie bezpečně, sebejistě, kriticky a tvořivě při práci, při učení, ve volném čase i při svém zapojení do společenského života, tzn. že absolvent:

- *ovládá potřebnou sadu digitálních zařízení, aplikací a služeb, včetně nástrojů z oblasti umělé inteligence, využívá je ve školním a pracovním prostředí i při zapojení do veřejného života; digitální technologie a způsob jejich použití nastavuje a mění podle toho, jak se vyvíjejí dostupné možnosti a jak se mění jeho vlastní potřeby nebo pracovní prostředí a nástroje;*
- *získává, posuzuje, spravuje, sdílí a sděluje data, informace a digitální obsah v různých formátech v osobní či profesní komunitě; k tomu volí efektivní postupy, strategie a způsoby, které odpovídají konkrétní situaci a účelu;*
- *vytváří, vylepšuje a propojuje digitální obsah v různých formátech; vyjadřuje se za pomoci digitálních prostředků;*
- *předchází situacím ohrožujícím bezpečnost zařízení i dat, situacím ohrožujícím jeho tělesné a duševní zdraví i zdraví ostatních; při spolupráci, komunikaci a sdílení informací v digitálním prostředí jedná eticky, s ohleduplností a respektem k druhým.*

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;*

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 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;*
- *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.

Člověk a digitální svět

Žáci jsou vedeni k tomu, aby dokázali užívat nové informační technologie k získávání informací ve zvoleném oboru studia.

Žáci jsou vedeni k bezpečnému a etickému využívání digitálních technologií při poskytování masérských služeb. Vedou elektronickou dokumentaci klientů s ohledem na GDPR a ochranu citlivých údajů. Využívají rezervační a komunikační systémy pro profesionální interakci s klienty. Tvoří digitální portfolio masážních postupů s vizuální dokumentací. Kriticky hodnotí online zdroje o masážních technikách a nových přípravcích. Aplikují ergonomické zásady při práci s digitálními zařízeními. Chrání digitální zařízení a data před kybernetickými hrozbami

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

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

Tematický celek	Počet hodin
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

6.25.7 Rozpis učiva výsledků vzdělávání

1. ročník – 34 hodin - teorie

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
Žák: - definuje pojem masáže; - definuje význam masáže; - vysvětlí základní rysy moderní masáže; - charakterizuje vývoj masáží; - vyjmenuje některé významné osobnosti v oblasti masáží;	1 Manuální masáže - 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.	2 Zařízení a vybavení masérské provozovny a péče o zdraví – leg. - 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;	3 Manuální masáže - význam masáže a fyziologický	10

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

- uvede rizika masáže; - rozliší účinky masáže; - určí vliv na jednotlivé orgány; - specifikuje indikaci masáže pro klienta;	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	
- 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; - vyjmenuje bezpečnostní předpisy a ochranná opatření při práci s přípravky a při jejich uskladnění; - vysvětlí hospodárné a ekologické využívání přípravků a jejich bezpečnou likvidaci po skončení jejich životnosti.	2 Materiály - rozdělení podle složení a účinku - desinfekční přípravky - masážní emulze - masážní oleje - masážní roztoky na lihové bázi - masážní gely - silice, flavonoidy, embrokace - zásady aplikace a hygienické zásady užití a uchování	12

1. ročník - 34 hodin cvičení

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
- vysvětlí základní úkoly a povinnosti organizace při zajišťování BOZP; - zdůvodní úlohu státního odborného dozoru nad bezpečností práce; - dodržuje ustanovení týkající se bezpečnosti a ochrany zdraví při práci a požární prevence; - uvede základní bezpečnostní požadavky při práci s technickým vybavením provozovny a masérskými přípravky a dbá na jejich dodržování; - uvede příklady bezpečnostních rizik, nejčastější příčiny úrazů a jejich prevenci; - vysvětlí povinnosti pracovníka i zaměstnavatele v případě pracovního úrazu;	1 Bezpečnost a ochrana zdraví při práci, požární prevence - řízení bezpečnosti práce v podmínkách organizace a na pracovišti - pracovněprávní problematika BOZP - bezpečnost technických zařízení - prevence úrazů	5
- orientuje se v přístrojovém a technickém vybavení provozovny; - zná bezpečnostní předpisy, - umí obsluhovat typy masážních lůžek; - provede dezinfekci a sterilizaci;	2 Zařízení a vybavení masérské provozovny - přístrojové, materiální a technické vybavení	5

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

- zná hygienické zásady provozu;	- pracovní pomůcky - příprava pracoviště pro klienta - typy masážních lůžek - dezinfekce a sterilizace - hygienické zásady provozu	
- popíše zásady masáže; - orientuje se v pořadí a směru hmatů; - definuje hmaty; - zařadí hmaty do systému jednotlivých segmentů; - vysvětlí řazení hmatů; - provádí klasickou masáž zad a šíje; - připraví klienta pro výkon zvolené masáže podle hygienických předpisů; - volí vhodný druh a postup masáže v souladu s aktuálním zdravotním stavem klienta; - v průběhu masáže sleduje reakce klientů.	3 Manuální masáže - základní sestavy klasické masáže - zásady, pořadí, směr hmatů - doba trvání masáže - podmínky pro aplikaci masáže - základní hmaty – tření, hnětení, roz- tírání, tepání, chvění - postup masáže jednotlivých částí těla - sestavy záda a šíje	24

2. ročník – 68 hodin - teorie

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
Žák: - provádí klasickou masáž zad, hrudníku, břicha, dolních a horních končetin, šíje, hlavy; - připraví klienta pro výkon zvolené masáže podle hygienických předpisů; - volí vhodný druh a postup masáže v souladu s aktuálním zdravotním stavem klienta; - v průběhu masáže sleduje reakce klientů;	1 Manuální masáž - základní sestavy, postup, směr, - intenzita a volba masážních hmatů podle stavu segmentu - masáž dolní končetiny - masáž horní končetiny - hrudníku - břicha - hlavy - kosmetická masáž obličeje	34
- orientuje se v historii sportovních her; - popíše rozdíl sportovní masáže v historii a v současnosti; - definuje celkový účinek masáže na organismus; - orientuje se v orgánové soustavě těla; - zdůvodní účinky masáže; - roztrídí druhy masáže; - rozliší druhy masáže;	2 Manuální masáž - sportovní masáž - historie, význam sportovní masáže - fyziologický účinek masáže - účinek a působení na organismus - vliv na jednotlivé orgánové soustavy - druhy sportovní masáže - přípravná masáž	20

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondační

- orientuje se v jednotlivých hmatech a jejich provedení; - uvede klady a zápory sportovní aktivity a rizika spjatá se sportem vyžadující masérskou intervenci; - vyjmenuje indikované situace k masáži; - obhájí masáž jako prevenci;	- pohotovostní a uklidňující masáž - masáž v přestávkách mezi výkony - masáž odstraňující únavu - druhy hmatů, provedení hmatů - indikace a kontraindikace - okamžité situace a stavy ve sportu včetně rizik sportovní aktivity - indikace - kontraindikace - využití sportovní masáže - využití masáže jako prevence úrazů	
- vysvětlí význam automasáže; - zná jednotlivé hmaty automasáže; - umí popsat automasážní sestavu;	3 Manuální masáž - automasáž	9
- seznámí se s historií alternativních terapeutických technik - umí popsat masážní sestavu havajské masáže - orientuje se v hmatech pro havajskou masáž	5 Alternativní a další terapeutické techniky havajská masáž - historie - hmaty	5

2. ročník – 136 hodin odborný výcvik

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
Žák: - vysvětlí základní úkoly a povinnosti dodržování BOZP v odborné učebně;	1 Bezpečnost a ochrana zdraví při práci, hygiena práce, požární prevence - pracovně právní problematika BOZP	2
- provádí klasickou masáž zad, hrudníku, břicha, dolních a horních končetin, šíje, hlavy; - připraví klienta pro výkon zvolené masáže podle hygienických předpisů; - volí vhodný druh a postup masáže v souladu s aktuálním zdravotním stavem klienta; - v průběhu masáže sleduje reakce klientů;	2 Manuální masáž - základní sestavy, postup, směr, - intenzita a volba masážních hmatů podle stavu segmentu - masáž dolní končetiny - masáž horní končetiny - hrudníku - břicha - hlavy - masáž obličeje	96
- vyšetří kvalitu svalového aparátu a kůže klienta;	3 Manuální masáž - druhy sportovní masáže	28

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

- provádí jednotlivé hmaty; - volí správný postup jednotlivých druhů masáží; - připraví klienta pro výkon zvolené masáže; - dodržuje zásady osobní a provozní hygieny; - provádí sportovní masáž zad, šíje, hrudníku, břicha, dolních a horních končetin;	- nácvik jednotlivých hmatů - postup u jednotlivých druhů sportovní masáže - sportovní masáž konkrétního segmentu těla - masáž zad, šíje, hrudníku, břicha, horních a dolních končetin - nácvik masáže u okamžité situace ve sportu - pasivní pohyby jednotlivých kloubů těla	
- provádí jednotlivé hmaty automasáže; - dokáže jednotlivé hmaty klientovi vysvětlit tak, aby je využil v rámci rekondice.	4 Manuální masáž - automasáž	10

3. ročník – 60 hodin - teorie

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
Žák: - orientuje se v anatomii lymfatického systému; - umí popsat vznik a druhy lymfedému; - rozliší indikaci a kontraindikaci; - posoudí vhodnost či nevhodnost masáže podle aktuálního stavu klienta; - popíše komplexní terapii lymfedému;	1 Manuální masáž Lymfatická masáž - anatomie a fyziologie lymfatického systému - vznik lymfedému a jeho druhy - indikace a kontraindikace masáže - komplexní léčba lymfedému - zásady provádění masáže - jednotlivé hmaty, provedení, směr vedení hmatů	15
- popíše jednotlivé hmaty pro masáž lávovými kameny; - umí popsat masážní sestavu pro lávové kameny; - vysvětlí způsob přípravy klienta na proceduru; - zná složení lávových kamenů, jejich vznik a výskyt; - seznámí se s historií procedury; - seznámí se s historií procedury; - umí popsat masážní techniku; - vysvětlí způsob přípravy klienta na proceduru; - zná druhy baněk;	2 Alternativní a další terapeutické techniky masáž s využitím hot stones - historie - příprava klienta - lávové kameny - technika provedení - hmaty masáž baňková - historie - příprava klienta - druhy baněk	25

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

- zná způsoby a místa aplikace baněk; - popíše druhy vůní a jejich působení na organismus; - seznámí se s krystaloterapií a s působením minerálů na organismus člověka; - seznámí se s moderními druhy masáží a s nimi spojenými technikami;	- způsoby a místo aplikace - technika provedení - hmaty aromaterapie - využití vůní v léčbě a relaxaci - účinek a působení vůní na organismus krystaloterapie - využití krystalů při léčbě - způsob její aplikace medová a čokoládová masáž a peelingy - účinek a působení vůní na organismus	
- orientuje se v běžných vodoléčebných procedurách, a umí je vyjmenovat a popsat; - zná zásady provozní hygieny ve vodoléčebných a teploléčebných procedurách; - zná postup podvodní masáže, její indikace a kontraindikace; - orientuje se v ohřívačích nosičů tepla a jejich využití; - zná druhy nosičů tepla, jejich využití, ošetřování a způsoby aplikace; - umí popsat co je parafín, jak se využívá a aplikuje;	2 Fyzikálně - terapeutické procedury - spektrum vodoléčebných procedur - postup podvodní masáže - ohřívače nosičů tepla - nosiče tepla a jejich využití - parafín	20

3. ročník – 60 hodin cvičení

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
Žák: - připraví klienta pro výkon zvolené masáže; - dodržuje zásady osobní a provozní hygieny; - provádí správně techniku masáže; - ovládá jednotlivé hmaty;	1 Alternativní a další terapeutické techniky Havajská masáž - technika provedení a příprava - příprava prostředí a klienta - hmaty	12

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

- posoudí vhodnost či nevhodnost masáže podle aktuálního stavu klienta; - ovládá techniku masáže a jednotlivé hmaty; - umí ovládat přístroj pro mechanickou lymfodrenáž;	2 Manuální masáž Lymfatická masáž - zásady provádění masáže - jednotlivé hmaty, provedení, směr vedení hmatů - přístrojová lymfodrenáž	12
- připraví klienta pro výkon zvolené masáže; - dodržuje zásady osobní a provozní hygieny; - provádí správně techniku masáže; - ovládá jednotlivé hmaty; - ovládá základní body aplikace baněk; - zdůvodní vybranou lokalitu; - seznámí se s moderními druhy masáží a s nimi spojenými technikami;	3 Alternativní a další terapeutické techniky masáž s využitím hot stones - hmaty baňková masáž - vyhledání vhodných bodů aplikace - indikace a kontraindikace - způsob aplikace baněk medová a čokoládová masáž a peelingy - způsob aplikace	22
- orientuje se v indikacích a kontraindikacích pro výkon procedur; - dodržuje zásady provozní hygieny vodoléčby a teploléčby; - umí nahřát nosiče tepla a tyto aplikovat na klienta; - umí zacházet s parafínem a ovládá druhy aplikace; - dodržuje bezpečnostní zásady při aplikaci parafínu a ostatních procedur; - volí správný druh přístroje pro aplikaci vodoléčby a teploléčby; - sleduje reakce klienta při léčbě; - ovládá techniku podvodní masáže; - zná proces saunování a dodržuje zásady saunování; - ovládá zábalovou techniku; - ovládá spouštění přístrojů a vybavení teplo a vodoléčby; - aplikuje léčbu na jednotlivé segmenty těla či na tělo celé.	4 Fyzikálně - terapeutické procedury - vodoléčebné a teploléčebné procedury - nosiče tepla a jejich druhy - parafín - hygienické a bezpečnostní zásady - vodoléčby - rozdělení přístrojů podle způsobu aplikace - postup podvodní masáže - postup u perličkové koupele - vířivá lázeň jednotlivých segmentů těla - lokální a celková léčba - saunování - zábaly	14

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

4. ročník – 30 hodin - teorie

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
Žák: - vysvětlí pojem reflexní masáž; - charakterizuje účinek masáže; - popíše techniku masáže; - rozliší indikaci a kontraindikaci; - vyjmenuje reflexní body a orgány s nimi spojené; - určí reflexní zónu vhodnou pro jednotlivé patologie;	1 Manuální masáž - reflexní masáž - historie, pojem a význam reflexní masáže - technika reflexní masáže Vazivová a segmentová reflexní masáž - technika masáže - jednotlivé hmaty - sestavy Reflexní masáž plosky nohy - vyhledávání reflexních zón - reflexní projevy - lokalizace a síla tlaku jednotlivých bodů - účinek a působení na organismus - technika reflexní masáže	25
- dokáže se orientovat v alternativních druzích masáží; - poskytuje poradenství.	2 Alternativní a další terapeutické techniky - tradiční thajská masáž - shiatsu	5

4. ročník - 60 hodin cvičení

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
Žák: - umí volit správné silice; - umí klientovi vysvětlit důvod a způsob výběru vůní; - umí aplikovat silice a vhodně je míchat; - provede aromaterapeutickou masáž;	1 Alternativní a další terapeutické techniky aromaterapie - využití vůní v léčbě a relaxaci - účinek a působení na organismus	14
- vysvětlí pojem reflexní masáž; - charakterizuje účinek masáže; - popíše techniku jednotlivých masážních sestav; - zná správné uložení klienta; - zná nežádoucí reflexní projevy; - rozliší indikaci a kontraindikaci; - ovládá techniku jednotlivých reflexních masáží;	2 Manuální masáž - reflexní masáže vazivové a segmentové - uložení klienta - reflexní projevy - technika reflexní masáže - reflexní masáž plosky nohy - vyhledávání reflexních zón - reflexní projevy	40

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

- ovládá jednotlivé sestavy a tyto umí aplikovat; - vyjmenuje reflexní body a orgány s nimi spojené; - určí reflexní zónu vhodnou pro jednotlivé patologie;	- lokalizace a síla tlaku jednotlivých bodů	
- dokáže se orientovat v alternativních druzích masáží; - poskytuje poradenství.	3 Alternativní a další terapeutické techniky - tradiční thajská masáž - havajská masáž - shiatsu	6

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

6.26 Masáže – praxe

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

Celková hodinová dotace: 27

Platnost od: 1. září 2025

Název předmětu	Masáže				
Ročník	1.	2.	3.	4.	Celkem
Počet hodin týdně	-	-	6 (6)	8(8)	14(14)

6.26.1 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.

6.26.2 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 spolu-pracovníkům. 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

6.26.3 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;*

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, 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

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.*

Digitální kompetence

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni se orientovat v digitálním prostředí a využívat digitální technologie bezpečně, sebejistě, kriticky a tvořivě při práci, při učení, ve volném čase i při svém zapojení do společenského života, tzn. že absolvent:

- *ovládá potřebnou sadu digitálních zařízení, aplikací a služeb, včetně nástrojů z oblasti umělé inteligence, využívá je ve školním a pracovním prostředí i při zapojení do veřejného života; digitální technologie a způsob jejich použití nastavuje a mění podle toho, jak se vyvíjejí dostupné možnosti a jak se mění jeho vlastní potřeby nebo pracovní prostředí a nástroje;*
- *získává, posuzuje, spravuje, sdílí a sděluje data, informace a digitální obsah v různých formátech v osobní či profesní komunitě; k tomu volí efektivní postupy, strategie a způsoby, které odpovídají konkrétní situaci a účelu;*
- *vytváří, vylepšuje a propojuje digitální obsah v různých formátech; vyjadřuje se za pomoci digitálních prostředků;*
- *předchází situacím ohrožujícím bezpečnost zařízení i dat, situacím ohrožujícím jeho tělesné a duševní zdraví i zdraví ostatních; při spolupráci, komunikaci a sdílení informací v digitálním prostředí jedná eticky, s ohleduplností a respektem k druhým.*

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 postupem a novými vědeckými poznatky;*

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 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;*
- *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.*

6.26.4 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.

Člověk a digitální svět

Žáci jsou vedeni k tomu, aby dokázali užívat nové informační technologie k získávání informací ve zvoleném oboru studia.

Žáci jsou vedeni k bezpečnému a etickému využívání digitálních technologií při poskytování masérských služeb. Vedou elektronickou dokumentaci klientů s ohledem na GDPR a ochranu citlivých údajů. Využívají rezervační a komunikační systémy pro profesionální interakci s klienty. Tvoří digitální portfolio masážních postupů s vizuální dokumentací. Kriticky hodnotí online zdroje o masážních technikách a nových přípravcích. Aplikují ergonomické zásady při práci s digitálními zařízeními. Chrání digitální zařízení a data před kybernetickými hrozbami.

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

6.26.5 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.

6.26.6 Doporučené počty hodin pro jednotlivé tematické celky

Tematický celek	Počet hodin
Manuální masáže	270
Alternativní a další terapeutické techniky	30
Fyzikálně – terapeutické procedury	120

6.26.7 Rozpis učiva a výsledků vzdělávání

3. ročník – 180 hodin

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
Žák: - vyšetří kvalitu svalového aparátu a kůže klienta; - provádí jednotlivé hmaty; - aplikuje klasickou masáž zad, šíje, hrudníku, břicha, dolních a horních končetin; - volí správný postup jednotlivých druhů masáží; - připraví klienta pro výkon zvolené masáže; - dodržuje zásady osobní provozní hygieny; - provádí sportovní masáž zad, šíje, hrudníku, břicha, dolních a horních končetin; - provádí havajskou masáž zad, šíje; - provádí manuální lymfodrenáž a umí ovládat přístroj pro mechanickou lymfodrenáž	1 Manuální masáž - klasická masáž - druhy sportovní masáže - nácvik jednotlivých hmatů - postup u jednotlivých druhů sportovní masáže - sportovní masáž konkrétního segmentu těla - masáž zad, šíje, hrudníku, břicha, horních a dolních končetin - nácvik masáže u okamžité situace ve sportu - pasivní pohyby jednotlivých kloubů těla Havajská masáž Manuální a mechanická lymfodrenáž	130
- dodržuje zásady provozní hygieny vodoléčby; - volí správný druh přístroje pro aplikaci vodoléčby; - sleduje reakce klienta při léčbě; - vystupuje profesionálně a kultivovaně ve vztahu ke klientovi; - orientuje se v indikacích druhů teploléčby; - vysvětlí rozdělení a účinky léčby;	2 Fyzikálně-terapeutické procedury - vodoléčebné procedury - hygienické a bezpečnostní zásady - vodoléčby - rozdělení přístrojů podle způsobu aplikace - postupu podvodní masáže - postup u perličkové koupele - vířivá lázeň jednotlivých segmentů těla	50

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

- aplikuje na jednotlivé segmenty těla léčbu; - navrhne postup světloléčby; - aplikuje druhy světloléčby; - posoudí vhodnost světloléčby podle aktuálního stavu klienta; - vymezí podstatu a rozdíl mezi druhy světloléčby; - obsluhuje přístrojové a technické vybavení sauny; - při manipulaci dodržuje bezpečnostní předpisy; - zhodnotí aktuální zdravotní stav klienta; - navrhne správný postup saunování.	- teplotoléčba a léčba chladem - lokální a celková léčba - podle možnosti pracoviště aplikace kryoterapie - světloléčba - infračervené záření, praktické provedení - ultrafialové záření, - ozařování celkové, místní - sauna - hygienické zásady saunování - bezpečnostní zásady saunování - postup saunování - relaxační prvky po saunování	
--	--	--

4. ročník – 240 hodin

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
Žák: - provádí klasickou masáž zad, šíje, břicha, hrudníku, horních a dolních končetin; - popíše techniku masáže; - vysvětlí indikace a kontraindikace; - ovládá základní reflexní body; - specifikuje dráhy a jejich vliv na organismus; - provádí reflexní masáž – sestava pro šíji a hlavu, zádovou, hrudní a pánevní; - v průběhu masáže sleduje reakce klienta; - určí reflexní zóny plosky nohy; - provádí reflexní masáž plosky; - sleduje reakce klienta a vhodně s ním komunikuje;	1 Manuální masáž - klasická masáž - reflexní masáž - technika reflexní masáže - rozdělení indikace a kontraindikace masáže, dávkování - technika vazivové, periostové a segmentové masáže - reflexní masáž plosky nohy - vyhledávání reflexních zón - síla tlaku na jednotlivé zóny	120
- rozliší indikaci a kontraindikaci; - posoudí vhodnost či nevhodnost masáže podle aktuálního stavu klienta; - vymezí možnosti vyšetření tkáně; - rozdělí jednotlivé hmaty podle diagnózy;	- lymfatická masáž - indikace a kontraindikace masáže - rozdělení diagnóz vhodných pro aplikaci masáže - zásady provádění masáže	20

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

	- jednotlivé hmaty, provedení, směr vedení hmatů	
- orientuje se v alternativních druzích masáží; - charakterizuje jednotlivé druhy a jejich účinků;	2 Alternativní a další terapeutické techniky - ukázka thajské masáže, havajské masáže - působení krystaloterapie, aromaterapie - baňkování - masáž s využitím hot stones	30
- prakticky demonstruje rozdělení a obsluhu elektroléčebných přístrojů; - specifikuje účinky; - předvede aplikační techniku; - vede kartotéku klientů; - dodržuje zásady aplikace vodoléčebných procedur; - provádí podvodní masáž; - aplikuje jednotlivé typy vodoléčby; - aplikuje jednotlivé typy teploléčby a kryoterapie; - připraví pracoviště a dodržuje bezpečnost při práci; - sleduje reakce klienta; - vede kartotéku klientů.	3 Fyzikálně – terapeutické procedury - elektroléčba - rozdělení elektroléčebných přístrojů podle účinku - indikace a kontraindikace elektroléčby - bezpečnost při práci - aplikační technika - vodoléčba - zásady při provádění vodoléčebných procedur - parafín - účinky procedur - aplikační technika - bezpečnost při práci na vodoléčbě - teploléčba - kryoterapie - inhalace	70

6.27 Odborná praxe

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

Celková hodinová dotace: 140

Platnost od: 1. září 2025

Název předmětu	Masáže				
Ročník	1.	2.	3.	4.	Celkem
Počet hodin týdně	–	–	35	–	35
Počet týdnů	–	–	4	–	4

6.27.1 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

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

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.

6.27.2 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.

6.27.3 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, 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

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.*

Digitální kompetence

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni se orientovat v digitálním prostředí a využívat digitální technologie bezpečně, sebejistě, kriticky a tvořivě při práci, při učení, ve volném čase i při svém zapojení do společenského života, tzn. že absolvent:

- *ovládá potřebnou sadu digitálních zařízení, aplikací a služeb, včetně nástrojů z oblasti umělé inteligence, využívá je ve školním a pracovním prostředí i při zapojení do veřejného života; digitální technologie a způsob jejich použití nastavuje a mění podle toho, jak se vyvíjejí dostupné možnosti a jak se mění jeho vlastní potřeby nebo pracovní prostředí a nástroje;*
- *předchází situacím ohrožujícím bezpečnost zařízení i dat, situacím ohrožujícím jeho tělesné a duševní zdraví i zdraví ostatních; při spolupráci, komunikaci a sdílení informací v digitálním prostředí jedná eticky, s ohleduplností a respektem k druhým.*

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 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 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;*

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

- posuzovali 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:

- chápali 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.

6.27.4 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.

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

Člověk a životní prostředí

Žáci jsou při výuce masáží 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.

Člověk a digitální svět

Žáci jsou vedeni k tomu, aby dokázali užívat nové informační technologie k získávání informací ve zvoleném oboru studia.

Žáci aplikují digitální kompetence v reálném prostředí: vedou digitální kartotéku klientů, používají diagnostické aplikace a respektují zásady kybernetické bezpečnosti.

Žáci aplikují digitální nástroje pro efektivní přípravu a realizaci praktických masážních technik.

6.27.5 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.

6.27.6 Doporučené počty hodin pro odbornou praxi

	Počet hodin
Odborná praxe	140

6.27.7 Rozpis učiva a výsledků vzdělávání

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
Žák: – vyšetří kvalitu svalového aparátu a kůže klienta; – provádí jednotlivé hmaty; – aplikuje klasickou masáž zad, šíje, hrudníku, břicha, dolních a horních končetin; – volí správný postup jednotlivých druhů masáží; – připraví klienta pro výkon zvolené masáže;	Manuální masáž – klasická masáž – druhy sportovní masáže – nácvik jednotlivých hmatů – postup u jednotlivých druhů sportovní masáže – sportovní masáž konkrétního segmentu těla – masáž zad, šíje, hrudníku, břicha, horních a dolních končetin	140

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

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

– dodržuje zásady osobní provozní hygieny; – provádí sportovní masáž zad, šíje, hrudníku, břicha, dolních a horních končetin;	– nácvik masáže u okamžité situace ve sportu – pasivní pohyby jednotlivých kloubů těla	
– dodržuje zásady provozní hygieny vodoléčby; – volí správný druh přístroje pro aplikaci vodoléčby; – sleduje reakce klienta při léčbě; – vystupuje profesionálně a kultivovaně ve vztahu ke klientovi; – orientuje se v indikacích druhů teplotoléčby; – vysvětlí rozdělení a účinky léčby; – aplikuje na jednotlivé segmenty těla léčbu; – navrhne postup světlotléčby; – aplikuje druhy světlotléčby; – posoudí vhodnost podle aktuálního stavu klienta; – vymezí podstatu a rozdíl mezi druhy světlotléčby; – obsluhuje přístrojové a technické vybavení sauny; – při manipulaci dodržuje bezpečnostní předpisy; – zhodnotí aktuální zdravotní stav klienta; – navrhne správný postup saunování.	Fyzikálně - terapeutické procedury – vodoléčebné procedury – hygienické a bezpečnostní zásady vodoléčby – rozdělení přístrojů podle způsobu aplikace – postupu podvodní masáže – postup u perličkové koupele – vířivá lázeň jednotlivých segmentů těla – teplotléčba a léčba chladem – lokální a celková léčba – podle možnosti pracoviště aplikace kryoterapie – světlotléčba – infračervené záření, praktické provedení – ultrafialové záření, – ozařování celkové, místní – sauna – hygienické zásady saunování – bezpečnostní zásady saunování – postup saunování – relaxační prvky po saunování	

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).

Vybavení učeben je průběžně modernizováno a je na velmi dobré materiální i technické úrovni. Učebny č. 102, 105, 108, 111 (1. patro) č. 207 (2. patro) a č. 12 (přístavba) jsou vybaveny dataprojektory a interaktivními tabulemi a jsou využívány jako multimediální učebny. Učebna č. 203 je budována jako posluchárna pro výuku společenských věd a historie.

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 braillového písma
- tiskárna reliéfních grafiky
- 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. Všechny učebny jsou vybaveny buď dataprojektory, interaktivními tabulemi nebo aktivními displeji.

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*
- *Tyflokalinet České Budějovice, o.p.s.*
- *ÚSp Máj - Domov důchodců, České Budějovice*
- *Medipont s.r.o. české Budějovice*
- *KONDICE PRO, České Budějovice*