

Školní vzdělávací program

Rekondiční a sportovní masér od 1.9.2022

RVP 69-53-H/01 Rekondiční a sportovní masér

Č.j.: SŠŘ-84/2022

Rekondiční a sportovní masér



Střední škola řemeslná a Základní škola, Soběslav, Wilsonova 405

<u>Obsah školního vzdělávacího programu</u>	2
1. Identifikační údaje o škole	3
1.1 Údaje o škole	3
1.2 Garanti předmětů	4
2. Charakteristika školy	5
2.1 Historie školy	5
2.2 Školská zařízení	5
2.3 Materiální a personální zajištění výuky	6
2.4 Akce školy	7
3. Profil absolventa	8
3. 1. Uplatnění absolventa v praxi	8
3. 2. Výsledky vzdělávání, očekávané kompetence absolventa	8
3. 3. Způsob ukončení vzdělávání, certifikace, stupeň dosaženého vzdělání	11
4. Charakteristika školního vzdělávacího programu	12
4. 1. Podmínky pro přijetí ke vzdělávání	12
4. 2. Celkové pojetí vzdělávání	12
4. 3. Organizace výuky	14
4. 4. Začlenění průřezových témat do výuky	16
4. 5. Způsoby a kritéria hodnocení žáků	19
4. 6. Způsob ukončení vzdělávání	19
4. 7. Vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami	20
4. 8. Realizace bezpečnosti a ochrany zdraví při práci a požární prevence	28
5. Učební plán	30
5.1 Učební plán ročníkový	30
5.2 Přehled rozpracování obsahu vzdělávání z RVP do ŠVP	32
6. Učební osnovy	33
Český jazyk	33
Anglický jazyk	43
Občanská výchova	51
Fyzika	65
Chemie	71
Matematika	76
Literatura	84
Tělesná výchova	91
Informační a komunikační technologie	98
Ekonomika	108
Teorie masáže	116
Odborný výcvik	127
Epidemiologie a hygiena	140
Biologie	146
Pohybový systém člověka	153
Zdravověda	158
První pomoc	166
Rekondice a regenerace	173
Komunikace ve službách	182
Psychologie	189
7. Spolupráce se sociálními partnery	195
8. Evaluace vzdělávacího programu	196

1. Identifikační údaje

1.1 Údaje o škole

Název ŠVP	Rekondiční a sportovní masér
Název RVP	RVP 69-53-H/01 Rekondiční a sportovní masér
Forma vzdělávání	Denní forma vzdělávání
Délka studia v letech	3.0
Dosažené vzdělání	Střední vzdělání s výučním listem
Kvalifikační úroveň	EQF 3
Platnost	Od 1. 9. 2022
Koordinátor	Mgr. Pavla Ženíšková

Název školy	Střední škola řemeslná a Základní škola, Soběslav, Wilsonova 405
Adresa	Wilsonova 405, Soběslav
IČ	72549572
IZO	691003769
Ředitel	Ing. Darja Bártová
Telefon	389 822 801
E-mail	info@ssrsobeslav.cz
www	www.ssrsobeslav.cz

Zřizovatel	Jihočeský kraj
Adresa	U Zimního stadionu 1952/2, 370 76 České Budějovice
IČ	70890650

Platnost ŠVP	1. 9. 2022 – počínaje 1. ročníkem
Projednáno na pedagogické radě	
Schváleno školskou radou	
Razítko školy	
Podpis ředitele školy	

1.2 Garanti předmětů

ŠVP – obor 69-53-H/01 Rekondiční a sportovní masér

Hlavní koordinátor	Mgr. Pavla Ženíšková
Předseda metodického sdružení oboru Rekondiční a sportovní masér	Mgr. Radka Kadlecová
Předseda metodického sdružení všeobec. předmětů	Mgr. Jitka Bělská
Předměty:	
Český jazyk	Mgr. Jitka Bělská
Anglický jazyk	Mgr. Lukáš Baierling
Občanská nauka	Mgr. Jitka Bělská, Mgr. Eva Lišková
Fyzika	Mgr. Eva Lišková
Chemie	Mgr. Iva Čejková
Matematika	Mgr. Eva Lišková
Literatura	Mgr. Jitka Bělská
Tělesná výchova	Mgr. Milena Procházková
Informační a komunikační technologie	Mgr. Radek Fiala
Ekonomika	Ing. Helena Prejzová
Teorie masáže	Mgr. Radka Kadlecová, Mgr. Zdeňka Masářová
Odborný výcvik	Zdeňka Čápková, Mgr. Iva Čejková, Mgr. Zdeňka Masářová
Epidemiologie a hygiena	Mgr. Radka Kadlecová Mgr. Zdeňka Masářová
Biologie	Mgr. Radka Kadlecová Mgr. Zdeňka Masářová
Pohybový systém člověka	Mgr. Radka Kadlecová Mgr. Zdeňka Masářová
Zdravověda	Mgr. Radka Kadlecová Mgr. Zdeňka Masářová
První pomoc	Mgr. Radka Kadlecová Mgr. Zdeňka Masářová
Rekondice a regenerace	Mgr. Zdeňka Masářová Mgr. Milena Procházková
Komunikace ve službách	Mgr. Radka Kadlecová Mgr. Zdeňka Masářová
Psychologie	Mgr. Kateřina Ježková

2. Celková charakteristika školy

2.1 Historie školy

Střední škola řemeslná a Základní škola Soběslav vznikla 1.1.2012 sloučením dvou velkých škol – Středního odborného učiliště technického, Soběslav, Jiráskova 66 a Střední školy a Základní školy Soběslav, Wilsonova 405.

Obě školy měly v Soběslavi dlouholetou tradici. Kořeny Středního odborného učiliště technického byly spojeny se založením akciové společnosti Lada v roce 1919, první učni byli přijati v roce 1920. Střední škola a Základní škola Soběslav měla své historické předchůdce v roce 1985.

V současné době je sídlo SŠŘ a ZŠ Soběslav na adrese Wilsonova 405, Soběslav.

Odloučená pracoviště školy tvoří:

SŠ – Jiráskova 544, Soběslav

SŠ – Bechyňská 26, Soběslav

Svářečská škola a dílny – Na Pískách 469, Soběslav

Domov mládeže – Bechyňská 26, Jiráskova 544, Soběslav

ZŠ – Školní náměstí 56, Soběslav

ZŠ – Pod Markem 532/II, Veselí nad Lužnicí

2.2. Školská zařízení

Střední škola

Střední škola poskytuje výchovu, teoretické vzdělání a odbornou přípravu v učebních oborech od 1. 9. 2011, vychovává a připravuje žáky pro výkon povolání v řemeslných oborech a službách. Hlavním cílem školy je poskytování středního odborného vzdělání a odborné přípravy, která směřuje k úspěšnému ukončení vzdělávacího programu zvoleného oboru a k uplatnění na trhu práce. Absolvent získá po vykonání závěrečné zkoušky střední odborné vzdělání s výučním listem.

Vyučovací týden je rozdělen na část teoretickou (3 dny) a na část praktickou (2 dny).

Vzdělávání žáků je realizováno prostřednictvím speciálně pedagogických metod a forem učení s využitím názorných pomůcek a didaktické techniky (interaktivní tabule, PC, 3D tiskárny apod.). Budovy odborného učiliště jsou po celkové rekonstrukci ve velmi dobrém stavu. Dílenská příprava a praktické vyučování se uskutečňuje v moderně vybavených odborných dílnách a učebnách školy a na smluvně zajištěných pracovištích v soukromé a státní sféře.

Kromě výuky organizujeme pro žáky odborné exkurze, kulturní akce, přednášky a besedy. Žáci se zúčastňují s úspěchem různých celorepublikových soutěží a přehlídek.

Pro veřejnost je možnost sjednání zakázkové výroby.

Domov mládeže – Bechyňská 26, Soběslav - Jiráskova 66, Soběslav

Zabezpečuje žákům tohoto ŠVP, kteří nemohou denně dojíždět do školy, ubytování, stravování a kvalifikované výchovné působení a vede je k plnohodnotnému využívání volného času. V mimoškolním programu je prvořadá příprava na výuku a odborný výcvik se zaměřením na individuální pomoc žákům se slabším prospěchem. Činnost ve volném čase je naplňována zájmovými kroužky (výtvarném, ochrany přírody, výrobě dekorativních předmětů, ručních prací, vaření) a

sportovními - relaxační cvičení, muzikoterapie, posilování, kopaná, nohejbal, stolní tenis a je možné provozovat i další sporty, např. odbíjenou, badminton a jiné dle zájmu. Volný čas vyplňují i odborné přednášky a besedy, návštěvy filmových a divadelních představení i vlastní kulturní činnost žáků, která je prezentována při vánočních besídkách nebo i u táborových ohňů spojených s opékáním špekáčků, zpíváním při kytarě a s nejrůznějšími soutěžemi.

Domov mládeže je vybaven pěti klubovny, společenskou místností s audiovizuální technikou, rozsáhlou zahradou s víceúčelovým hřištěm, zahradními stoly pro stolní tenis. Vlastní pokoje jsou zařízeny standardním nábytkem a součástí vybavení je i televize a wi-fi. Sociální zařízení je společné.

Školní stravování

Základem dobré pohody je vždy chutné a zdravé stravování. Školní jídelna zabezpečuje stravování jak pro žáky, tak i pro zaměstnance naší školy i ostatních školských zařízení v Soběslavi. Pro tento účel disponuje špičkově vybavenou kuchyní s jídelnou a na stejně vrcholné úrovni jsou i kuchařské výrobky.

2.3. Materiální a personální zajištění výuky

Materiální zabezpečení vzdělávání

Teoretické vyučování probíhá v budově Bechyňská 26 a Wilsonova 405, Soběslav. Jednotlivé předměty se vyučují v učebnách vybavených stabilně tabulí a interaktivní tabulí.

Z odborných učeben jsou v budově k dispozici: počítačová učebna, tři cvičné kuchyně, tělocvična a posilovna.

Materiální vybavení učeben je dle požadavků učebních osnov odborného výcviku jednotlivých učebních oborů. Je zabezpečeno v dostatečné míře, jež umožňuje kvalitní praktickou výuku.

V suterénu budovy na Bechyňské ulici je vybudováno masérské centrum. Výuka odborných předmětů je podporována názornými pomůckami, obrazovým materiálem, vazbou na odborný výcvik.

Odborný výcvik probíhá v prostorách masérského centra školy nebo na smluvních pracovištích. Materiální vybavení učeben je v souladu s požadavky učebních osnov odborného výcviku jednotlivých učebních oborů.

Odborný výcvik zajišťují učitelé odborného výcviku. Rovněž působení ostatních pracovníků na všech pracovištích je na vysoké úrovni a má na žáky pozitivní vliv.

Hlavní budova školy je zcela bezbariérová (bezbariérový vstup i přístup do učeben, do prvního patra i suterénu plošina, WC pro vozíčkáře), u vchodu do domova mládeže jsou tři schody – možnost přistavět rampu.

Personální zabezpečení vzdělávání

Pedagogický sbor je na vysoké profesionální úrovni. K odbornému rozvoji využívají učitelé semináře a školení pořádaná pedagogickými centry, případně profesními organizacemi. Vedení školy se snaží vytvořit kvalitní podmínky pro další vzdělávání všech pracovníků. Pedagogičtí pracovníci si doplňují odborné znalosti převážně samostudiem, vybírají si kurzy a semináře podle své odbornosti, sledují nabídky nových učebnic, pomůcek a didaktické techniky.

Péči o žáky zajišťuje ve škole kvalifikované školní poradenské pracoviště – výchovný poradce, metodik prevence sociálně patologických jevů, školní psycholog a školní kariérový poradce. Zároveň na škole působí koordinátor environmentální výchovy a koordinátor školního vzdělávacího programu.

2.4 Akce školy

Sportovní akce

Na škole mají svoji tradici i nejrůznější sportovní a zájmové aktivity. Tělocvična střední školy má parametry i pro mezinárodní soutěže. Kromě běžného vybavení je součástí i dobře zařízená posilovna. Během roku se pravidelně konají různé sportovní akce a turnaje našich žáků (např. přebor v lehké atletice, turnaj v nohejbale, soutěž ve šplhu, ve stolním tenisu, turnaje v kopané a přehazované, ve florbalu, v přespolním běhu atd.).

Své využití najde tělocvična i v době mimo vyučování pro řadu sportovních a zájmových kroužků domova mládeže.

Odborná prezentace oboru vzdělávání

Tradičně se učební obor velice úspěšně prezentuje se svou expozicí na akci s názvem Vzdělání a řemeslo v Českých Budějovicích a veletrhu Kreativ v Soběslavi.

Ve vlastních prostorách je každoročně pořádána prodejní vánoční výstava výrobků žáků, jež je hojně navštěvována širokou veřejností.

3. Profil absolventa

Název a adresa školy:

Střední škola řemeslná a Základní škola Soběslav, Wilsonova 405, Soběslav

Název školního vzdělávacího programu: Rekondiční a sportovní masér

Kód a název oboru vzdělání: 69-53-H/01 Rekondiční a sportovní masér

Platnost školního vzdělávacího programu: od 1. září 2022

3. 1. Popis uplatnění absolventa v praxi

Absolvent ŠVP Rekondiční a sportovní masér se uplatní v povoláních masér při poskytování profesionálních masérských služeb ve vlastních provozovnách, studiích, fitness a wellness centrech, sportovních klubech a lázeňských zařízeních. Dále může své dovednosti uplatnit ve sféře sociálních služeb, včetně domovů pro seniory. Bude schopen samostatně provádět činnost v rámci preventivních, rekondičních a regeneračních programů, poskytovat poradenské služby z hlediska péče o tělo a zdravého životního stylu.

Absolvent oboru je schopen používat cizí jazyk jako prostředek profesní komunikace, ovládá programové vybavení počítače včetně práce s internetem. Absolventi jsou v průběhu vzdělávání vedeni k přesnosti, k slušnému chování, k dodržování právních norem a etiky.

3. 2. Výsledky vzdělávání, očekávané kompetence absolventa

Výsledky vzdělávání

Absolvent školního vzdělávacího programu získává studiem souhrn kompetencí, které mu umožní uplatnění ve své profesi, ale i v občanském a osobním životě. Tuto „základní výbavu kompetencemi“ bude žák rozvíjet novými poznatky, zkušenostmi, popřípadě dalším studiem, celý život.

Absolvent v průběhu odborné přípravy získal souhrn teoretických a praktických znalostí, dovedností a návyků, které jsou důležité pro jeho profesní zařazení a výkon povolání. Není možné, aby po absolvování školy byl vynikajícím odborníkem v oboru, ale aby ve svém oboru získal dobré základy, na kterých bude schopen postavit svoji profesní kariéru.

Očekávané odborné kompetence absolventa

V oblasti výkonu profese absolvent:

- **vykonává odborné činnosti při poskytování masérských služeb**
 - volí vhodný druh a postup masáže v souladu s požadavky a zdravotním stavem klienta, technologickými postupy a novými vědeckými poznatky
 - obsluhuje dokonale přístrojové vybavení provozovny a provádí běžnou údržbu používaných zařízení a pomůcek
 - poskytuje poradenskou službu, propaguje nové postupy a přípravky pro masérské služby
 - dodržuje pracovní kázeň, samostatně organizuje svou práci
 - zvyšuje soustavně svou odbornou úroveň studiem odborné literatury a časopisů a návštěvami odborných kurzů, seminářů a předváděcích akcí
- **volí a používá přípravky v souladu s technologickými postupy**

- volí vhodné přípravky podle jejich vlastností a možností použití
- bezpečně manipuluje s přípravky a volí vhodné podmínky a způsoby jejich uskladnění
- dodržuje správné dávkování přípravků a způsoby bezpečné likvidace po skončení jejich životnosti
- sleduje průběžně nabídku nových přípravků a možnosti jejich použití a vhodným způsobem je doporučuje klientům
- **uplatňuje zdravotní hlediska a zásady hygieny při poskytování masérských služeb**
 - udržuje pracoviště čisté, esteticky upravené a účelně zařízené
 - posuzuje možnost poskytnutí masérských služeb z hlediska aktuálního zdravotního stavu klienta a rozhoduje, kdy zdravotní stav klienta vyžaduje návštěvu lékaře
 - důsledně dodržuje zdravotně-hygienické předpisy a zásady osobní a provozní hygieny
- **jedná s klienty, spolupracovníky a obchodními partnery**
 - vystupuje profesionálně a kultivovaně ve vztahu ke klientům a spolupracovníkům
 - vhodně navazuje kontakt s klienty, hovoří s nimi a naslouchá jim
 - řeší nezvyklé a problémové situace ve styku s klienty
 - dovede se vyrovnat stresovými situacemi, reguluje své chování, aby nedocházelo ke konfliktům a napětí mezi lidmi
- **vykonává obchodně-podnikatelské aktivity v masérských službách**
 - sjednává nákup přípravků používaných při poskytování masérských služeb
 - zhotovuje ceníky úkonů a kalkuluje spotřebu a prodejní cenu nabízených přípravků a služeb
 - vede kartotéku klientů
 - vyhotovuje obchodní písemnosti v souladu s normalizovanou úpravou
- **dbá na bezpečnost práce a ochranu zdraví při práci**
 - dodržuje 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
 - zná a dodržuje základní právní předpisy týkající se bezpečnosti a ochrany zdraví při práci a požární prevence
 - dodržuje zásady a návyky bezpečné a zdravé neohrožující pracovní činnosti včetně zásad ochrany zdraví při práci u zařízení se zobrazovacími jednotkami (monitory, displeje apod.)
 - rozpozná možnost nebezpečí úrazu nebo ohrožení zdraví a je schopen zajistit odstranění závad a možných rizik
 - zná systém péče o zdraví pracujících (včetně preventivní péče, umí uplatňovat nároky na ochranu zdraví v souvislosti s prací, nároky vzniklé úrazem nebo poškozením zdraví v souvislosti s vykonáváním práce)
 - jsou vybaveni vědomostmi o zásadách poskytování první pomoci při náhlém onemocnění nebo úrazu a dokáží poskytnout první pomoc
 - umí vypracovat provozní řád masérské provozovny
- **usiluje o nejvyšší kvalitu své práce, výrobků nebo služeb**
 - chápe kvalitu jako významný nástroj konkurenceschopnosti a dobrého jména podniku
 - dodržuje stanovené normy (standarty) a předpisy související se systémem řízení jakosti zavedeným na pracovišti
 - dbá na zabezpečování parametrů (standardů) kvality procesů, výrobků nebo služeb
 - zohledňuje požadavky klienta (zákazníka, občana)
- **jedná ekonomicky a v souladu se strategií udržitelného rozvoje**
 - zná význam, účel a užitečnost vykonávané práce, její finanční, popř. společenské ohodnocení
 - zvažuje 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 hospodaří s finančními prostředky

- nakládá s materiály, energiemi, odpady, vodou a jinými látkami ekonomicky a s ohledem na životní prostředí

Další výsledky vzdělávání:

- ovládá práci s textem, umí vyhledávat informace
- čte různé formy grafického znázornění (tabulky, diagramy, grafy – schémata)
- dovede se vyjadřovat v mateřském (českém) jazyce přiměřeně k situaci – v projevech mluvených i psaných
- má základní a pro život potřebné znalosti o fungování multikulturní demokratické společnosti
- uvědomuje si vlastní kulturní, národní a osobnostní identitu, přistupuje s aktivní tolerancí k identitě druhých
- má základní numerické znalosti
- zná zásady správné životosprávy, pečuje o svůj fyzický i duševní rozvoj, je si vědom důsledků nezdravého životního stylu a závislosti
- dovede porozumět zadání úkolu, rozpoznat jádro problému, získat informace potřebné k řešení a navrhnout způsob řešení
- spolupracuje při řešení problémů s jinými lidmi (týmové řešení)

Specifické výsledky vzdělávání:

- je schopen se orientovat podle svých možností v potřebných informacích a pracuje s nimi
- je schopen používat prostředky informačních a komunikačních technologií ke komunikaci i k práci s informacemi v osobním a pracovním životě
- má aktivní přístup k životu, včetně života občanského
- jedná a komunikuje slušně a odpovědně, s patřičnou mírou tolerance a empatie
- respektuje lidská práva a váží si lidského života
- chrání životní prostředí a podílí se na jeho udržování a zlepšování
- jedná hospodárně v pracovním a osobním životě, váží si lidské práce
- pociťuje odpovědnost za své zdraví, usiluje o zdravý životní styl a zdokonalení své tělesné zdatnosti
- má přehled o možnostech uplatnění na trhu práce v daném oboru

Odborné kompetence absolvent dosahuje průběžně při postupném zvyšování znalostí a dovedností v průběhu celého vzdělávání.

Odborné kompetence absolventa pro tento obor vzdělání zohledňují požadavky trhu práce vycházející z Národní soustavy kvalifikací (NSK) – ze standardů úplné profesní kvalifikace (ÚPK) a profesní kvalifikace (PK).

Úplná profesní kvalifikace	Kód ÚPK	EQF
Rekondiční a sportovní masér	69-53-H/01	3

Klíčové kompetence absolventa

Byl veden tak, aby:

- se vyjadřoval a vystupoval v souladu se zásadami kultury projevu a chování
- posuzoval reálně své fyzické a duševní možnosti, odhadoval důsledky svého jednání a chování v různých situacích
- reagoval adekvátně na hodnocení svého vystupování a způsobu jednání ze strany jiných lidí, přijímal radu i kritiku

- adaptoval se na měnící se životní a pracovní podmínky a byl připraven řešit své sociální i ekonomické záležitosti
- přijímal a odpovědně plnil svěřené úkoly
- přispíval k vytváření vstřícných mezilidských vztahů a předcházel osobním konfliktům a diskriminacím
- byl finančně gramotný
- měl odpovědný postoj k vlastní profesní budoucnosti, a tedy i k vzdělávání, uvědomoval si význam celoživotního učení a byl připraven přizpůsobit se měnícím se pracovním podmínkám
- vhodně komunikoval s potenciálními zaměstnavateli
- znal obecná práva a povinnosti zaměstnavatelů a pracovníků

3.3 Způsob ukončení vzdělávání

Vzdělávání se ukončuje závěrečnou zkouškou, obsah a organizace závěrečné zkoušky se řídí platnými předpisy.

Dokladem o dosažení stupně vzdělání je vysvědčení o závěrečné zkoušce a výuční list.

Stupeň dosaženého vzdělání: - střední vzdělání s výučním listem

Dosažená kvalifikační úroveň EQF 3

Absolvent je připraven prohlubovat si specifické znalosti v oboru různými školeními a kurzy.

4. Charakteristika školního vzdělávacího programu

4.1 Podmínky pro přijetí ke vzdělávání

- přijímání ke vzdělávání se řídí zákonem č. 561/2004 sb., ve znění pozdějších předpisů
Kritéria hodnocení a přijímání uchazečů ke vzdělávání pro daný školní rok najdete na webových stránkách školy.
- splnění podmínek zdravotní způsobilosti uchazečů o studium daného oboru vzdělání
Podmínky zdravotní způsobilosti jsou stanoveny v nařízení vlády č. 211/2010 Sb., o soustavě oborů vzdělání v základním, středním a vyšším odborném vzdělávání, ve znění pozdějších předpisů
- k posouzení zdravotního stavu je kompetentní pouze příslušný praktický lékař uchazeče a smluvní lékař školy

Zdravotní způsobilost uchazeče

- Uchazeč nesmí trpět prognosticky závažnými onemocněními pohybového systému, zvláště pak páteře, trupu a končetin.
- Ošetřující lékař uchazeče o vzdělání posoudí, zda nemá zdravotní omezení pro zvolený obor vzdělávání a vydá závazný posudek o zdravotní způsobilosti. Výsledek tohoto vyšetření potvrdí na příslušném formuláři – **PŘIHLÁŠKA KE STUDIU**.

4.2. Celkové pojetí vzdělávání

Závazné učivo školního vzdělávacího programu je realizováno podle rámcového vzdělávacího programu 69 – 53 – H / 01 Rekondiční a sportovní masér, vydaného MŠMT dne 29. 5. 2008, č. j. 6 907/2008-23. Aktualizovaného opatřením ministra MŠMT dne 31.8.2020 č.j. MŠMT – 31622/2020 – 1.

Obecným cílem vzdělávání v ŠVP Rekondiční a sportovní masér je připravit žáka na úspěšný, smysluplný a odpovědný osobní, občanský i pracovní život v podmínkách měnícího se světa. Vzdělávání je koncipováno se záměrem připravit žáka k provozování masérské praxe.

Škola vychovává absolventy se všeobecným i odborným vzděláním. Vedle výchovně-vzdělávacího procesu škola věnuje pozornost komplexnímu působení na osobnost žáka, na jeho schopnost stanovit si žebříček hodnot, rozvíjet osobní záliby, kulturní a sportovní činnost. Do výchovného plánu školy jsou zařazena témata protidrogová, environmentálního vzdělávání, sexuální výchovy, škodlivosti xenofobie a rasismu, mravní výchovy, komunikace, kulturní a estetické výchovy. Učitelé a zejména třídní učitelé zařazují témata do svých plánů podle úvahy, třídního kolektivu, problémů a zájmu žáků.

Absolvent je vybaven těmito odbornými a klíčovými kompetencemi:

Odborné kompetence absolventa navazují na odbornou složku v profilu absolventa:

- používá správnou odbornou terminologii v ústním i písemném projevu
- dokonale obsluhuje přístrojové vybavení provozovny a provádí běžnou údržbu používaných zařízení a pomůcek
- volí a používá přípravky v souladu s technologickými postupy, dodržuje správné dávkování, způsob uskladnění a sleduje nabídku nových přípravků
- vede kartotéku klientů pomocí počítačových programů, zhotovuje ceníky úkonů, vyhotovuje obchodní písemnosti
- organizuje efektivně svou pracovní dobu

- zvyšuje soustavně svou odbornou úroveň vzděláváním z odborné literatury, časopisů a návštěvami odborných kurzů, seminářů a předváděcích akcí
- sleduje nové předpisy vztahující se k jeho činnosti – zákony, vyhlášky, předpisy, novely stávajících předpisů
- jedná s klienty, spolupracovníky a obchodními partnery profesionálně a kultivovaně, umí se vyrovnávat se stresovými situacemi
- využívá efektivně zpracovávané materiály, energie a vodu a minimalizuje vznik odpadu
- dodržuje zásady bezpečné práce a hygieny se zřetelem na zdraví a minimalizaci škodlivých vlivů na pracovní a životní prostředí
- dodržuje základní právní předpisy týkající se bezpečnosti a ochrany zdraví při práci a požární prevenci a zásady osobní a provozní hygieny
- uplatňuje při své práci kvalitu jako významný nástroj konkurenceschopnosti

Klíčové kompetence absolventa:

- má pozitivní a odpovědný vztah k vlastní budoucí profesi a tedy i ke vzdělávání
- ovládá různé techniky a metody učení, vyhledává a zpracovává informace
- sleduje a hodnotí pokrok při dosahování cílů svého učení, přijímá hodnocení výsledků svého učení od jiných lidí
- vyjadřuje se přiměřeně účelu jednání a komunikační situaci, a to v projevech mluvených i psaných a v souladu s etikou kulturního vystupování absolventa
- své myšlenky formuluje srozumitelně, zřetelně, souvisle, spisovnou češtinou, v projevu písemném přehledně a v souladu s danými normami českého pravopisu
- srozumitelně formuluje své názory, které aktivně obhájí v diskuzích, zároveň respektuje názory druhých
- zhotovuje jednoduché texty na všeobecná i odborná témata s využitím získané odborné terminologie
- písemně zaznamenává podstatné myšlenky a údaje získané četbou nebo z ústních projevů
- podle svých reálně posouzených možností duševních i fyzických si stanoví cíle své pracovní orientace, ke kterým směřuje své vzdělání
- reálně si naplánuje a řídí své učení, jehož výsledky průběžně vyhodnocuje
- za svěřenou práci přejímá plnou odpovědnost
- dostatečně se adaptuje na měnící se životní i pracovní podmínky a nepodléhá stereotypu v práci
- označí daný problém a vyhledá jeho řešení, oba procesy objektivně vyhodnotí a nachází vztahy mezi jevy a předměty problému
- zpracovává odborné i administrativní texty souvisle, přehledně, v odborné terminologii a v souladu s normami všech jazykových úrovní
- ovládá cizí jazyk v souladu s životním a pracovním uplatněním
- pracuje s moderní informační a komunikační technikou a s moderní technologií svého oboru v souladu s pokrokem v této oblasti
- orientuje se v nových technologiích svého oboru a osvojí si zručnost i dovednost práce na moderních přístrojích
- moderní technologii využívá ke zkvalitnění své práce
- volí vhodné zdroje informací, které kriticky vyhodnocuje a využívá ve své práci
- orientuje se v současných nabídkách na trhu práce a aktivně využívá možností v oblasti práce i dalšího vzdělávání
- zná obecná práva a povinnosti zaměstnavatelů a zaměstnanců
- rozumí podstatě podnikání se všemi jeho aspekty (právními, ekonomickými, administrativními, osobními) a posuzuje své podnikatelské možnosti i příležitosti reálně v souladu s vlastními předpoklady a v souladu s realitou tržního hospodářství
- vhodně komunikuje s potenciálními zaměstnavateli a prezentuje svůj odborný i profesní potenciál

Obor klade velké nároky na sociální cítění, důvěryhodnost, spolehlivost, komunikaci, empatii a kvalitní mezilidské vztahy, odpovídající odbornost poskytovatelů masérských služeb. To se odráží v náplni odborného výcviku i v náplních odborných předmětů a všeobecně vzdělávacích předmětů. Učivo je v souladu s požadavky sociálních partnerů.

Důraz je kladen na spojení teorie s praxí. Vyučující vedou žáky k trpělivé a soustavné práci a usilují o to, aby si žáci vytvořili kladný vztah ke zvolenému oboru a povinností z toho vycházejících, k práci své i k práci druhých, naučili se vážit si sebe sama. Dále se snaží vyzdvihnout, v čem žák vyniká, vychovat slušného člověka, učit zodpovědnosti, vycházet s ostatními, samostatně jednat, umět najít informace, uznávat autoritu. Vedeme žáky k poctivosti a k tomu, aby získali správné pracovní návyky. Při sestavování obsahu vzdělávání je respektována snaha vybavit absolventa takovými dovednostmi, znalostmi a postoji, které mu umožní dobré uplatnění na trhu práce. Úroveň osvojených poznatků a dovedností záleží na jednotlivci, jeho schopnostech, přístupu k práci. U některých žáků je vysoká, někde průměrná, ale vždy jsou schopni se řádně zařadit do společnosti.

V regionu se nachází řada zařízení poskytujících masérské služby, kde absolventi mohou najít uplatnění a to wellness a fitness-centra, zařízení sociálních služeb, sportovní kluby a různá rekreační zařízení a sportoviště, kde jsou masérské služby také často poptávány. Řada masérů najde uplatnění v privátní praxi, ve vlastní provozovně nebo i jako mobilní maséři dojíždějící do domácností klientů.

Celkové pojetí vzdělávání vychází z cílů středního odborného vzdělávání: učit se poznávat, učit se pracovat a jednat, učit se být a učit se žít společně. Záměrem je připravit žáka na úspěšný, smysluplný a odpovědný osobní, občanský i pracovní život v podmínkách měnícího se světa.

4. 3. Organizace výuky

Příprava je organizována jako tříleté denní studium. Škola zajišťuje teoretické i praktické vzdělávání. Výuka je členěna podle časové dotace jednotlivých předmětů v týdenních cyklech. Během týdne žáci absolvují 3 dny teoretické výuky a 2 dny odborného výcviku. Odborný výcvik je v 1. ročníku vyučován v délce 6 hodin denně, ve 2. a 3. ročníku v délce 7 hodin denně (tj. 12, respektive 14 vyučovacích hodin týdně). Na začátku školního roku je stanoven vedením školy rozvrh hodin a během školního roku se přizpůsobuje aktuální situaci.

Teoretické vyučování zajišťují učitelé všeobecně vzdělávacích předmětů, učitelé odborných předmětů a probíhá podle platného rozvrhu vyučovacích hodin v klasických i odborných učebnách. Jsou využívány jak běžné učebny se základním vybavením, tak učebny specializované – výpočetní technika, tělocvična, učebny s interaktivní tabulí. Teoretické vyučování je propojeno s praktickým vyučováním podle jednotlivých učebních plánů, které jsou pravidelně konzultovány v předmětových komisích.

Odborný výcvik zajišťují učitelé odborného výcviku a je organizován tak, aby si žáci osvojili různé masérské služby. K tomu je nutné rozdělit jednotlivé třídy (ročníky) na učební skupiny. Počty žáků ve skupině určuje platná legislativa. Žáci se prostřídají v průběhu školního roku v činnostech vždy tak, aby byla u jednotlivých žáků dodržena pracovní doba včetně přestávek, které jsou dané jak zákoníkem práce, tak hygienickými a školskými normami.

Odborný výcvik probíhá ve vlastním masérském centru školy – v budově na Bechyňské ulici. Metody odborného výcviku jsou doplněny o exkurze do masérských provozoven, wellness-center, případně lázeňských zařízení.

V 1. a 2. ročníku je realizováno praktické cvičení k ověření znalostí a dovedností z oblasti ochrany člověka za mimořádných událostí.

Učivo je rozvrženo do jednotlivých ročníků a dále zpracováno do tematických plánů. Je brán zřetel na provázanost mezi jednotlivými odbornými předměty a odborným výcvikem. Úpravy se řídí podle zásad učebního plánu. Vždy je brán zřetel na charakter předmětu, jsou uplatňovány metody individuálního přístupu k žákovi, názornost a přiměřenost učiva.

Výuka probíhá v souladu s tematickými plány. Respektuje schopnosti žáků. Jsou voleny vhodné metody, názorné pomůcky a didaktické zásady, učivo řazeno od jednoduššího k náročnějšímu. Důraz je kladen na spolupráci mezi učiteli jednotlivých odborných předmětů a odborného výcviku, aby na sebe navazovala jednotlivá témata probraného učiva. Vyučující se snaží soustavnou péčí vytvářet a rozvíjet profesní znalosti a dovednosti žáků. Každý učitel odborných předmětů a odborného výcviku si cíle stanoví při přípravě jednotlivých hodin nebo učebního dne, a to vzhledem ke složení žáků ve třídě nebo ve skupině odborného výcviku. Součástí výuky jsou návštěvy výstav, odborné exkurze a různé formy zapojení žáků do prezentačních akcí školy.

Distanční výuka

Probíhá:

- podle paragrafu § 184a školského zákona 561/2004 Sb. - **Zvláštní pravidla při omezení osobní přítomnosti dětí, žáků a studentů ve školách,**
- sdílením učebních materiálů
- online výuka prostřednictvím Google aplikací
- průběh výuky a hodnocení žáků (zpětná vazba) je stanovena školním řádem

Základním dokumentem, který zajišťuje jednotnost v celém výchovně vzdělávacím procesu, je školní řád. Školní řád upravuje pravidla chování žáků v teoretickém a praktickém vyučování, obsahuje práva a povinnosti žáků. Žáci jsou povinni seznámit se se školním řádem a řídit se jím. Školní řád je umístěn na informační nástěnce a jsou s ním seznámeni žáci na počátku každého školního roku a rodiče na třídních schůzkách. Dále jsou žáci seznamováni během školního roku při měsíčním školení s bezpečností a ochranou zdraví při práci a jsou vedeni k jejímu dodržování. Záznam o poučení je založen v třídní knize.

První vyučovací den každého školního roku jsou žáci seznámeni se školním řádem a směrnicemi:

- zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví žáků ve škole
- primární prevence projevů rizikového chování
- prevence šikany
- požární poplachová směrnice
- bezpečnost a ochrana zdraví při práci
- traumatologický plán – zásady první pomoci
- prevence rizik
- dílenský řád
- třídění odpadu a směrnicí environmentální výchovy
- organizační záležitosti školního roku

V třídnických hodinách (1 vyučovací hodina měsíčně v každém ročníku) probíhají diskuze na téma šikana, rasismus, protidrogová prevence, kriminalita, drogy, závislosti (počítače, automaty, alkohol, kouření), environmentální výchova, člověk a svět práce, příspěvky k oboru.

4. 4. Začlenění průřezových témat do výuky

Průřezová témata jsou taková témata, která mají vysoký společenský význam a jejich aplikace nezastupitelné místo v rozvoji osobnosti žáka. Mají výrazný formativní charakter, proto musí prostupovat celým vzděláváním.

Průřezová témata jsou do výuky zařazena tak, aby si žák uvědomil vzájemnou souvislost a použitelnost znalostí a dovedností z různých vzdělávacích oblastí. Výrazně formují charakter žáků a jejich postoje. Jsou zařazována do všech ročníků a předmětů s vazbou na konkrétní učivo (Odborný výcvik, Teorie masáže, Komunikace ve službách, Psychologie, Zdravověda, Rekondice a regenerace, Občanská výchova...).

Občan v demokratické společnosti

Výchova k demokratickému občanství se zaměřuje na vytváření a upevňování takových postojů a hodnotové orientace žáků, které jsou potřebné pro fungování a zdokonalování demokracie. Téma rozvíjí občanskou gramotnost, hodnotovou orientaci a sebevědomí žáka. Učí umění kompromisu, vztahu k materiálním i duchovním hodnotám a schopnosti odolávat myšlenkovým manipulacím. Klade důraz na vzájemné vztahy, úctu a empatii. Prostupuje celým vzděláváním a nezbytnou podmínkou její realizace je také demokratické klima školy, otevřené k rodičům a k širší občanské komunitě v místě školy.

Téma Občan v demokratické společnosti zahrnuje:

- osobnost a její rozvoj
- komunikaci, vyjednávání, řešení konfliktů
- společnost – jednotlivce a společenské skupiny, kulturu, náboženství
- stát, politický systém, politiku, soudobý svět
- masová média
- morálku, svobodu, odpovědnost, toleranci, solidaritu
- potřebné právní minimum pro soukromý a občanský život

Žáci jsou vedeni k tomu, aby:

- měli vhodnou míru sebevědomí a sebeodpovědnosti
- byli připraveni hledat odpovědi na základní existenční otázky
- dovedli se orientovat v mediálních informacích, kriticky je hodnotit a optimálně využívat masová média pro své různé potřeby
- dovedli jednat s lidmi a diskutovat o citlivých nebo kontroverzních otázkách
- byli ochotni se angažovat nejen pro vlastní prospěch, ale i pro veřejné zájmy
- vážili si dobrého životního prostředí a snažili se je chránit a zachovat pro budoucí generace

Člověk a životní prostředí (environmentální výchova)

Téma vytváří etické, estetické a citové vztahy k prostředí a ke zdraví, učí úctě k životu ve všech formách. Mapuje vztahy mezi prostředím a lidskými aktivitami na lokální, regionální a globální úrovni. V souvislosti s jejich odborným vzděláváním poukazuje na vlivy pracovních činností na prostředí a zdraví a využívání moderní techniky a technologie v zájmu udržitelného rozvoje.

Téma Člověk a životní prostředí zahrnuje:

- 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)
- možnosti a způsoby řešení environmentálních problémů a udržitelného rozvoje v daném oboru vzdělání a v občanském životě (např. prevence negativních jevů)

Škola má vyhotovenou směrnici - Školní plán environmentálního vzdělávání, výchovy a osvěty (EVVO). Byla zpracována v souladu se zákonem č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon) - § 165 odst. 1 písm. a), a podle metodického pokynu MŠMT k zajištění environmentálního vzdělávání, výchovy a osvěty (EVVO) – č.j. 16745/2008 – 22.

Žáci jsou vedeni k tomu, aby:

- pochopili souvislosti mezi různými jevy v prostředí a lidskými aktivitami, mezi lokálními, regionálními a globálními environmentálními problémy
- chápali postavení člověka v přírodě a vlivy prostředí na jeho zdraví a život
- porozuměli souvislostem mezi environmentálními, ekonomickými a sociálními aspekty ve vztahu k udržitelnému rozvoji
- získali přehled o způsobech ochrany přírody, o používání technologických, ekonomických a právních nástrojů pro zajištění 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
- dokázali esteticky a citově vnímat své okolí a přírodní prostředí
- osvojili si zásady zdravého životního stylu a vědomí odpovědnosti za své zdraví
- správně odstraňovali odpad, využívali úsporné spotřebiče a postupy, dodržovali požadavky na bezpečnost a hygienu práce

Člověk a svět práce

Průřezové téma Člověk a svět práce vybaví žáka praktickými dovednostmi a informacemi pro jeho budoucí pracovní život tak, aby byl schopen efektivně reagovat na dynamický rozvoj trhu práce a měnící se požadavky na pracovníky. Žák si osvojí znalosti a dovednosti pro řízení své kariéry a života, naučí se přijímat změny ve své profesní kariéře jako běžnou součást života. Významnou roli zde má odborná praxe žáků v reálných pracovních podmínkách. Vhodné jsou i exkurze v organizacích typických pro příslušnou oblast uplatnění absolventů.

Téma Člověk a svět práce zahrnuje:

1. *Individuální příprava na pracovní trh*

- sebereflexe ve vztahu k osobním profesním a vzdělávacím plánům, mimoškolním aktivitám, přístupu k učení a studijním výsledkům, schopnostem, vlastnostem i zdravotním předpokladům
- vytvoření osobního portfolia dovedností a zkušeností
- písemná i verbální prezentace v prostředí trhu práce – formy aktivního hledání práce, zpracování žádosti o zaměstnání, formy životopisů a motivačních dopisů a jejich vytvoření
- praktická příprava na jednání s potenciálním zaměstnavatelem, přijímací pohovor a výběrové řízení
- vyhledávání zaměstnání, informační zdroje a jejich vyhodnocení

2. *Svět vzdělávání*

- význam celoživotního učení jako požadavku pro osobní růst a udržení konkurenceschopnosti a profesní restart

- formální a neformální vzdělávací příležitosti, návaznosti vzdělávání po absolvování střední školy, rekvalifikace
 - ověřené kariérové informace jako podmínka při rozhodování o profesních a vzdělávacích záměrech – informační zdroje, posuzování informací o vzdělávání, pracovních nabídkách, trhu práce
3. *Svět práce*
- trh práce z hlediska globalizace i regionální ekonomiky, jeho ukazatele, všeobecné vývojové trendy, požadavky zaměstnavatelů
 - nové formy a podmínky práce, pracovní mobilita, možnosti zaměstnání v zahraničí
 - technologický rozvoj v činnostech lidské práce, základní charakteristiky pracovních činností
 - pracovní uplatnění po absolvování příslušného oboru vzdělání včetně alternativních možností
 - zákoník práce, formy pracovního vztahu, práva a povinnosti zaměstnance a zaměstnavatele
4. *Podpora státu ve sféře zaměstnanosti*
- služby kariérového poradenství
 - zprostředkovatelské služby při hledání práce, pracovní agentury, služby úřadu práce

Žáci jsou vedeni k tomu, aby:

- si uvědomili osobní odpovědnost za vlastní život, význam vzdělání a celoživotního učení
- vyhledávali a posuzovali informace o profesních příležitostech, orientovali se v nich a vytvářeli si o nich základní představu
- se písemně i ústně prezentovali při jednání s potenciálními zaměstnavateli
- respektovali pracovní morálku, práva a povinností zaměstnanců a zaměstnavatelů a příslušné právní předpisy
- formulovali své profesní cíle
- plánovali a cílevědomě vytvářeli profesní kariéru podle svých potřeb a schopností
- získali přehled o globalizovaném světě práce a rozvoji pracovních příležitostí
- získali přehled o službách kariérového poradenství a službách zaměstnanosti

Informační a komunikační technologie

Téma Informační a komunikační technologie připravuje žáky na život v „informační společnosti“, tj. takové, ve které se využívá digitálního zpracování, přenosu a uchování informací. Upozorňuje na vývoj a využití IKT v pracovních, občanských i soukromých aktivitách. Žáci jsou vychováni k tomu, aby byli schopni pracovat s prostředky informačních a komunikačních technologií a efektivně je využívali jak v průběhu vzdělávání, tak při výkonu povolání. Průřezové téma je zpravidla realizováno v samostatném vyučovacím předmětu IKT (1 vyučovací hodina týdně u všech ročníků) a proniká i do ostatních předmětů.

Zdravotní způsobilost uchazeče

Uchazeč nesmí trpět prognosticky závažnými onemocněními pohybového systému, zvláště pak páteře, trupu a končetin.

K posouzení zdravotního stavu je kompetentní pouze příslušný praktický lékař.

4.5. Způsoby a kritéria hodnocení žáků

Obecné zásady pro hodnocení žáků

- základem a cílem každého hodnocení je poskytnout žákovi zpětnou vazbu (shrnout a vyhodnotit výsledky práce žáků)
- soustředíme se na individuální pokrok každého žáka a následnou pomoc
- podrobněji je hodnocení a klasifikace rozpracována v klasifikačním řádu školy, který je součástí školního řádu

Kritéria pro hodnocení

- zvládnutí výstupů jednotlivých vyučovacích předmětů
- vynaložené úsilí, snaha
- schopnost řešit problémové situace
- úroveň komunikačních dovedností
- schopnost vykonávat činnosti smysluplně
- míra zodpovědnosti a tolerance

Formy ověřování

Samostatná práce - písemná práce

- ústní zkoušení
- zpracování daného úkolu
- úprava sešitů, domácích úkolů

Skupinová práce - ve skupině hodnocen vždy každý samostatně

- zapojení ve skupině s přihlédnutím k individuálním zvláštnostem

Základní pravidla hodnocení žáků

- prospěch v jednotlivých předmětech je klasifikován stupni 1 - 5
- známka z hodnocení prospěchu nezahrnuje hodnocení chování
- veřejné (se zapojením žáků do hodnocení), objektivní, vždy odůvodněné
- průběh hodiny (učebního dne), aktivity, naplnění cílů hodiny, úroveň dosažených vědomostí, dovedností
- hodnocení probíhá průběžně v celém časovém období
- součástí hodnocení je i sebehodnocení – vedeme žáky k posouzení svých schopností
- směřování ke třídě, celé skupině, konkrétně k jednotlivci
- známky podle klasifikačního řádu – do elektronické žákovské knížky v systému Bakalář, deníku odborného výcviku
- ocenění formou peněžní odměny – podle stanovených kritérií (forma motivace)
- v případě zhoršení prospěchu jsou informováni zákonní zástupci žáka
- každé pololetí se vydává žákovi vysvědčení, za první pololetí lze žákovi vydat místo vysvědčení pouze výpis z vysvědčení

Pravidla hodnocení a klasifikace jsou v souladu s novým školským zákonem č. 561/2004 Sb. a vyhláškou č. 13/2005 Sb., o středním vzdělávání a vzdělávání v konzervatoři.

4.6. Způsob ukončení vzdělávání, potvrzení dosaženého vzdělání a kvalifikace

Vzdělávání se ukončuje závěrečnou zkouškou, dle jednotného zadání ZZ vydaných MŠMT.

Závěrečná zkouška v oborech s výučním listem se skládá ze 3 samostatně klasifikovaných zkoušek:

- písemné zkoušky
- praktické zkoušky z odborného výcviku
- ústní zkoušky

Předměty nebo jiné ucelené části učiva, z nichž se koná závěrečná zkouška, jsou stanoveny v rámcovém a školním vzdělávacím programu.

Závěrečná zkouška se koná v červnu v termínech stanovených ředitelem školy. Termíny opravných zkoušek stanoví ředitel školy, resp. zkušební komise, a to v září, v prosinci a v červnu.

Žák vykoná závěrečnou zkoušku úspěšně, pokud úspěšně vykoná všechny zkoušky, které jsou její součástí.

4.7 Vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a žáků nadaných

- jedná se o žáky, kteří k naplnění svých vzdělávacích možností nebo k uplatnění a užívání svých práv na vzdělávání na rovnoprávném základě s ostatními potřebují poskytnutí podpůrných opatření
- tito žáci mají nárok na bezplatné poskytování podpůrných opatření z výčtu uvedeného v § 16 školského zákona; podpůrná opatření realizuje škola
- začlenění podpůrných opatření do jednotlivých stupňů stanoví Příloha č. 1 vyhlášky č. 27/2016 Sb., o vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a žáků nadaných, ve znění pozdějších předpisů

Klíčové principy společného vzdělávání:

- **předpokladem** pro přijetí ke vzdělávání a zvládnutí požadavků na odborné vzdělání v jednotlivých učebních oborech = **splnění podmínek zdravotní způsobilosti** uchazečů o vzdělávání na střední škole (požadavky na zdravotní způsobilost stanoveny v příloze k nařízení vlády č. 211/2010 Sb., o soustavě oborů vzdělávání v základním, středním a vyšším odborném vzdělávání, ve znění pozdějších předpisů)
- spolupráce školy – školského poradenského zařízení (PPP, SPC apod.) – zákonných zástupců / zletilých žáků
- důraz na žáka (zvládnutí zvoleného učebního oboru, získání odborného vzdělání)
- vytvoření podmínek pro práci se žáky se SVP (na výstupu ze vzdělávání – porovnatelné výsledky s ostatními žáky)
- při poskytování podpůrných opatření lze rovněž přihlídnout k § 67 odst. 2 školského zákona, který stanoví, že ředitel školy může ze závažných důvodů (zejména zdravotních) uvolnit žáka na základě žádosti a lékařského potvrzení zcela nebo částečně z vyučování některého předmětu (obvykle z Tělesné výchovy)
- žák uvedený v § 16 odst. 9 školského zákona může být uvolněn také z provádění některých dílčích činností, ovšem **nemůže být uvolněn z předmětů rozhodných pro odborné zaměření absolventa** (= z odborných předmětů k závěrečné zkoušce a z odborného výcviku)

Podpůrná opatření: nezbytné úpravy ve vzdělávání žáků s ohledem na jejich

zdravotní stav, kulturní prostředí a životní podmínky

- členění do 5 stupňů – podle organizační, pedagogické a finanční náročnosti
- podpůrná opatření **1. stupně** lze uplatnit **i bez doporučení školského poradenského zařízení** (nemají normovanou finanční náročnost)
- podpůrná opatření **2. – 5. stupně** lze uplatnit **pouze s doporučením školského poradenského zařízení a s informovaným souhlasem zákonného zástupce žáka / zletilého žáka** (mají normovanou finanční náročnost)
- bezplatné poskytování školou (školským zařízením)
- délka poskytování podpůrných opatření – podle charakteru speciálních vzdělávacích potřeb žáka (v řádu od několika měsíců až do konce trvání školní docházky)

- různé druhy nebo stupně podpůrných opatření lze kombinovat (v souladu s podmínkami, které určuje školský zákon a vyhláška č. 27/2010 Sb.)
- v případě ukončení poskytování podpůrného opatření je povinností škol. zařízení oznámit tuto skutečnost zákonnému zástupci žáka / zletilému žákovi

ŠVP jednotlivých učebních oborů jsou podkladem pro zpracování:

- **plánu pedagogické podpory žáka** (= pro žáky s přiznanými podpůrnými opatřeními **1. stupně**)
 - **individuálního vzdělávacího plánu** (= pro žáky s přiznanými podpůrnými opatřeními **od 2. stupně**)
- oba plány zpracovává škola

a) **Plán pedagogické podpory žáka** obsahuje:

- údaje o žákovi
- stručný popis obtíží žáka
- stanovení cílů (rozvoj žáka)
- podpůrná opatření (organizace výuky, použité metody, hodnocení žáka, pomůcky)
- vyhodnocování účinnosti – průběžné, celkové – nejpozději po 3 měsících od zahájení poskytování podpory
- případná další doporučení

b) **Individuální vzdělávací plán** obsahuje:

- údaje o žákovi
- charakteristika žáka a jeho obtíží
- druhy a stupně podpůrných opatření
- úpravy obsahu vzdělávání (časové a obsahové rozvržení, metody a formy výuky, hodnocení žáka, učební a kompenzační pomůcky)
- případné úpravy výstupů vzdělávání
- možnost doplnění a úprav plánu v průběhu celého škol. roku (dle potřeb žáka)
- vyhodnocování – min. 1x ročně (škola + školské poradenské zařízení)

Poznámka: organizace výuky, metody a formy práce se žáky – zařazeny do plánů práce metodických sdružení jednotlivých učebních oborů

Poradenská pomoc škole:

- ve škole stanoven pedagogický pracovník, který zodpovídá za spolupráci školy a školského poradenského zařízení (= PPP, SPC apod.)

- poradenští pracovníci školy:

- speciální pedagog – třídní učitel
 - vstupní diagnostika třídy (v součinnosti s jednotlivými vyučujícími) → zachycení žáků se speciálními vzdělávacími potřebami
 - spolupráce s vyučujícími ve své třídě (koordinace postupů při řešení výukových a výchovných obtíží)
 - podíl na tvorbě PLPP nebo IVP
 - podklady pro pedagogické rady
- školní metodik prevence
 - prevence rizikového chování
 - péče o žáky s rizikovým chováním
- výchovný poradce

- spolupráce s tříd. učiteli – konzultace, vyhodnocování zvolených postupů
- evidence žáků se SVP
- podpůrná opatření – PLPP, IVP
- komunikace se školskými poradenskými zařízeními – PPP, SPC
- školní psycholog
 - poradenské služby
- pověřený speciální pedagog
 - realizace předmětu speciálně pedagogické péče

Podpůrná opatření 1. stupně

Tato opatření lze **uplatnit i bez doporučení školského poradenského zařízení, nemají normovanou finanční náročnost.**

- kompenzace mírných obtíží ve vzdělávání žáků (pomalejší tempo práce, drobné obtíže ve čtení, psaní a počítání, problémy se zapomínáním, obtíže v koncentraci pozornosti, aktuálně nepříznivý zdravotní stav – fyzický / psychický, apod.)
- prostřednictvím mírných úprav v režimu školní výuky a případně i domácí přípravy je možné dosáhnout zlepšení
- úpravy ve vzdělávání navrhuji příslušní pedagogičtí pracovníci ve spolupráci s třídními učiteli – speciálními pedagogy a výchovnou poradkyní; s úpravami jsou seznámeni zákonní zástupci žáků nebo zletilí žáci
- škola přihlíží k sociálnímu a rodinnému prostředí žáků, k vztahům v tříd. kolektivech
- škola zpracovává plán pedagogické podpory – pro žáky v učebních oborech kategorie „H“
- žáci v učebních oborech kategorie „E“ mají pomoc a individuální přístup zakotven ve zpracovaných, schválených a platných školních vzdělávacích programech; v případě selhávání při teoretické nebo praktické výuce lze žákovi poskytnout přímou podporu ze strany učitele nebo zpracovat plán pedagogické podpory žáka
- žák s lehkým mentálním postižením v učebním oboru kategorie „H“ → nárok na podpůrná opatření 3. stupně

východiska podpůrných opatření 1. stupně:

- pozorování žáka ve vyuč. hodině / pracovní jednotce odborného výcviku
- rozhovory se žáky / zákonnými zástupci
- prověřování znalostí a dovedností žáků
- analýza výkonů a výsledků činností žáka
- analýza dosavadního pedagogického působení školy i domácí přípravy

zajištění podpůrných opatření 1. stupně:

- přímá podpora – individuální přístup k žákovi (v ohrožených předmětech)
- plán pedagogické podpory žáka
- konzultace tříd. učitele a dalších pedag. pracovníků s poradenskými pracovníky školy → hledání optimálního řešení, vyhodnocování zvolených postupů
- materiální podpora ze strany školy (dle podmínek)

Podpůrná opatření 2. stupně

Tato opatření jsou určena pro žáky ovlivněné aktuálním nepříznivým zdravotním stavem, opožděným vývojem, odlišným sociokulturním prostředím (romská komunita, cizinci apod.).

- problémy ve schopnosti učit se a připravovat se na školní práci
- specifické poruchy učení a chování

- mírné oslabení sluchových nebo zrakových funkcí
- mírné řečové vady, oslabení dorozumivacích schopností
- poruchy autistického spektra s mírnými obtížemi
- nedostatečná znalost vyučovacího jazyka

východiska podpůrných opatření 2. stupně:

- úpravy v organizaci a metodách výuky
- úpravy v hodnocení žáka
- vhodné prostorové uspořádání učeben, možná úprava délky vyuč. hodin a přestávek
- počet žáků ve třídě nebo pracovní skupině
- kompenzace – speciální učebnice, pomůcky, předmět speciálně pedagogické péče
- rozložení studia 1 ročníku na období 2 let

zajištění podpůrných opatření 2. stupně:

- doporučení školského poradenského zařízení
- komunikace mezi školou a školským poradenským zařízením
- spolupráce s rodiči / zák. zástupci
- zařazení žáka do speciálně pedagogické péče (1 hodina týdně) nebo do pedagogické intervenční péče
- individuální vzdělávací plán (zpracovaný na základě doporučení ŠPZ)
- u žáků s podpůrnými opatřeními – brát ohled na daná opatření i v průběhu konání ZZ

Podpůrná opatření 3. stupně

Tato opatření jsou **podmíněna stanovisky školských poradenských zařízení** na základě diagnostiky speciálních vzdělávacích potřeb žáků; vychází rovněž z vyhodnocení účinnosti nižších stupňů podpůrných opatření poskytovaných žákům

východiska podpůrných opatření 3. stupně:

- znatelné úpravy v organizaci a metodách školní práce, úpravy v hodnocení žáků
- úpravy školních vzdělávacích programů (práce s učivem, posilování motivace; ve výjimečných případech – úpravy obsahu a výstupů vzdělávání)
- závažné specifické poruchy učení, poruchy chování, těžší poruchy řeči (ztížené dorozumivací schopnosti), poruchy autistického spektra, **lehké mentální postižení**, zrakové a sluchové postižení (slabozrakost, nedoslýchavost), tělesné postižení, neznalost vyučovacího jazyka
- podpora práce pedag. pracovníků asistentem pedagoga (1 asistent pro max. 4 žáky)
- využívání komunikačních systémů (pro neslyšící, nevidomé apod.)
- podpora SPC (návlek prostorové orientace, využívání alternativních forem komunikace)
- spolupráce s odborníky – pokud to vyžaduje zájem žáka (lékaři, terapeuti, sociální pracovníci atd.)
- rozložení 1 ročníku na 2 roky (u žáků z jiného kulturního prostředí)

zajištění podpůrných opatření 3. stupně:

- doporučení školského poradenského zařízení
- konzultant na straně vzdělavatele
- individuální vzdělávací plán
- spolupráce s rodiči / zák. zástupci nebo se zletilými žáky
- zařazení žáka do speciálně pedagogické péče (předměty speciálně pedagogické péče – až 3 hodiny týdně, max. 4 žáci) nebo pedagogické intervenční péče (socializace žáka, klima třídy, rizikové chování apod.)

- rozvržení dílčích činností a přestávek v průběhu vzdělávacího procesu (s ohledem na potřeby žáka)
- pedagogická intervence škol. zařízení (internát, domov mládeže)
- podpora práce pedag. pracovníků – asistentem pedagoga, škol. psychologem, tříd. učitelem – spec. pedagogem, vých. poradcem

Podpůrná opatření 4. stupně

Tato opatření jsou **podmíněna stanovením podpůrných opatření školským poradenským zařízením** na základě diagnostiky speciálních vzdělávacích potřeb žáků (včetně vyjádření lékařů a dalších odborníků); vychází rovněž z vyhodnocení účinnosti nižších stupňů podpůrných opatření poskytovaných žákům

- vždy se přihlíží k aktuálnímu zdravotnímu stavu žáka

- žák vzděláván v běžné třídě → vzděláván s **podporou individuálního vzdělávacího plánu**

východiska podpůrných opatření 4. stupně:

- akceptování zdravotního stavu žáka i omezení, která z něho vyplývají
- v IVP žáka zařazeny předměty speciálně pedagogické péče – 3 hodiny týdně (zaměřené na konkrétní potřeby žáka ve vztahu k typu jeho obtíží, druhu postižení a k jeho specifickým projevům)
- závažné poruchy chování, **středně těžké a těžké mentální postižení**, těžké zrakové nebo sluchové postižení, závažné vady řeči, výrazné poruchy autistického spektra, závažné tělesné postižení

zajištění podpůrných opatření 4. stupně:

- doporučení školského poradenského zařízení
- konzultant na straně školy
- individuální vzdělávací plán
- spolupráce s rodiči / zák. zástupci i se žáky, případně i s dalšími subjekty
- koordinátor péče – školské poradenské zařízení (pravidelně vyhodnocuje efektivitu zvolených podpůrných opatření pro žáka – ve spolupráci s rodinou a školou, v závislosti na charakteru speciálních vzdělávacích potřeb žáka)
- podpora poradenskými pracovníky školy (využívání služeb asistentů pedagoga, speciálních pedagogů, tlumočnicka znakového jazyka, přepisovatele pro neslyšící, školního psychologa)
- stavebně nebo technicky upravené prostory školy
- zajištění služeb SPC v prostorové a časové orientaci žáků a v podpoře užívání alternativních forem komunikace
- metodická podpora pracovníků školy
- prodloužení délky středního vzdělávání nejdéle o 2 roky
- výrazná úprava výstupů vzdělávání (s ohledem na zdravotní stav žáka)

normovaná finanční náročnost:

- stanoví se pro jednotlivá opatření (pokud nejsou hrazena na základě jiných právních předpisů)

- speciální učebnice a speciální učební pomůcky
- kompenzační pomůcky
- úprava školního prostředí (bezbariérovost), úprava pracovního místa žáka (stůl, lavice, židle, osobní počítač apod.)
- personální zajištění (asistent pedagoga, poskytovatel speciálně pedagogické péče, tlumočnick znakového jazyka, přepisovatel pro neslyšící, školní psycholog, apod.)

- zajištění používání komunikačních systémů neslyšících, nevidomých a využívání prostředků alternativní komunikace

Podpůrná opatření 5. stupně

Tato opatření jsou **podmíněna předchozím stanovením podpůrných opatření školským poradenským zařízením** na základě diagnostiky speciálních vzdělávacích potřeb žáků (včetně vyjádření lékařů a dalších odborníků); charakter speciálních vzdělávacích potřeb žáka vyžaduje nejvyšší míru přizpůsobení organizace, průběhu a obsahu vzdělávání, dále podporu rozvoje schopností a dovedností a kompenzaci důsledků jeho zdravotního postižení

východiska podpůrných opatření 5. stupně:

- akceptování zdravotního stavu žáka i omezení, která z něho vyplývají
- nejtěžší stupně zdravotního postižení (obvykle postižení s více vadami)
- vysoká úroveň podpory (respektování možností – omezení žáka při výběru vzdělávacích obsahů a metod, hodnocení výsledků vzdělávání)
- zásadní úprava pracovního prostředí (s přihlédnutím k požadavkům na péči o žáky – rozložení vyučovacích jednotek a přestávek, střídání činností, potřeba odpočinku)
- vzdělávání probíhá s podporou asistenta pedagoga, dalšího pedagog. pracovníka – speciálního pedagoga, často s přítomností další osoby důležité pro podporu žáka

zajištění podpůrných opatření 5. stupně:

- doporučení školského poradenského zařízení
- konzultant na straně školy
- individuální vzdělávací plán
- speciálně pedagogická péče (3-4 hodiny týdně)
- spolupráce s rodinou i dalšími subjekty
- koordinátor péče – školské poradenské zařízení (pravidelně vyhodnocuje efektivitu zvolených podpůrných opatření pro žáka – ve spolupráci s rodinou a školou, intenzivně spolupracuje se školou)
- stavebně nebo technicky upravené prostory školy
- zajištění služeb SPC v prostorové a časové orientaci žáků a v podpoře užívání alternativních forem komunikace
- snížený počet žáků ve skupině
- úprava obsahu a výstupů vzdělávání v souladu s RVP

normovaná finanční náročnost:

- stanoví se pro jednotlivá opatření (pokud nejsou hrazena na základě jiných právních předpisů)

- speciální učebnice a speciální učební pomůcky
- kompenzační pomůcky
- úprava prostředí, úprava pracovního místa žáka
- personální zajištění (asistent pedagoga, poskytovatel speciálně pedagogické péče, tlumočnický znakového jazyka, přepisovatel pro neslyšící, školní psycholog, apod.)
- zajištění využívání prostředků alternativní komunikace

Vzdělávání nadaných žáků a mimořádně nadaných žáků

- za nadaného žáka je považován žák, který při adekvátní podpoře vykazuje ve srovnání s vrstevníky vysokou úroveň v jedné či více oblastech rozumových schopností, dále v pohybových, manuálních, uměleckých nebo sociálních dovednostech

- za žáka mimořádně nadaného je považován 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
- zjišťování mimořádného nadání a vzdělávacích potřeb mimořádně nadaného žáka provádí školské poradenské zařízení v úzké spolupráci se školou
- školské poradenské zařízení se vyjadřuje ke specifikům žákovy osobnosti, která mají vliv na průběh jeho vzdělávání, míru žákova nadání pak zhodnotí odborník v přísluš. oboru
- žákovi s mimořádným nadáním lze rozšířit obsah vzdělávání nad rámec ŠVP, vytvářet skupiny nadaných žáků z různých ročníků, vzdělávat je podle IVP nebo je přeřadit na základě zkoušek do vyššího ročníku bez absolvování předchozího ročníku
- škola umožňuje těmto žákům účast na různých školních projektech, soutěžích, prezentacích školy a jiných aktivitách, které rozvíjejí nadání žáků
- snažíme se podchytit nadané žáky už při nástupu do středního vzdělávání (podle informací ze základních škol, odkud žáci přicházejí)
- následně stanovíme pravidla a zásady individuální a soustavné práce s nadanými žáky
- sledujeme vlastnosti žáků – zda žák svými vědomostmi, dovednostmi a zájmem o obor převyšuje ostatní žáky ve všech směrech nebo pouze v určitých činnostech a oblastech vzdělávání, jestli je cílevědomý a kreativní
- respektujeme míru nadání žáka a jeho specifika – individuální přístup
- učitel využívá nových technologií v kontextu vyučovaných obsahů – např. video, 3D výukové programy, elektronické učebnice
- ve výuce těchto žáků vhodně využíváme náročnější metody a postupy, problémové a projektové vyučování, samostudium, práce s informačními a komunikačními technologiemi apod.
- žáky vhodně zapojujeme do skupinové výuky a týmové práce (jako vedoucí skupin nebo pomocníky pro slabší členy)

Hlavní zásady pro vzdělávání žáků se SVP – shrnutí

- poskytovat pomoc při získávání vědomostí, dovedností a návyků potřebných pro zvládnutí zvoleného učebního oboru
- poskytovat podporu při osvojování si vhodných učebních postupů (se zřetelem k individuálním zdravotním či výukovým obtížím žáků i k jejich omezeným možnostem), přiměřeně a citlivě se žáky komunikovat
- povzbuzovat žáky při případných nezdarech, vhodně je motivovat k učení i práci
- uplatňovat adekvátní formy a metody výuky (viz příloha pro předsedy MS jednotlivých učeb. oborů)
- využívat formativní hodnocení (brát zřetel na vynaložené úsilí, pokroky ve vzdělávání, dílčí úspěchy)
- věnovat pozornost začleňování těchto žáků do kolektivu třídy, vytvářet pozitivní klima ve škole (s ohledem na vzájemné respektování a obohacování)
- využívat informace z předchozího působení žáků – zejména ze základních škol, kde žáci plnili povinnou školní docházku; popř. z jiné střední školy, odkud žáci přestoupili
- spolupracovat s odbornými institucemi – se školským poradenským zařízením a jeho pracovníky, popř. s odborníky mimo oblast školství (= s odbornými lékaři, zdravotnickými zařízeními, ve kterých žáci pobývali, s pracovníky OSPODu, úřadu práce apod.)
- spolupracovat s rodiči / zákonnými zástupci žáků (= žáků se SVP i ostatních žáků)

- navázat kontakt se zaměstnavateli a chráněnými dílnami v regionu – při zajišťování praktické přípravy na povolání i při hledání možností pracovního uplatnění absolventů se zdravotním postižením
- realizovat další vzdělávání učitelů teoretického i praktického vyučování (zaměřené na výuku a odbornou přípravu žáků se SVP)

Organizace výuky, metody a formy práce se žáky

- pozorování žáka ve vyučovací hodině (pracovní jednotce)
- rozhovory se žákem a zákonným zástupcem žáka
- prověřování znalostí a dovedností žáka (ústní a písemné zkoušky, analýza výkonů a výsledků činností), sledování osvojených návyků (pracovních, sociálních)
- analýza domácí přípravy žáka
- rozbor dosavadního pedagogického působení školy
- respektování zdravotního stavu žáka (onemocnění, zdravotní postižení)
- přihlídnutí k sociálnímu znevýhodnění, odlišnému sociokulturnímu původu žáka
- podpora nefunkčních a oslabených kompetencí žáka
- důraz na rozvoj praktických činností
- posílení vzdělávání v oblastech, kde žák nedosahuje uspokojivých výsledků
- spolupráce s rodiči / zákonnými zástupci žáka (dohled nad přípravou do školy)
- úprava obsahu vzdělávání (důraz na zvládnutí základního učiva)
- použití speciálních učebních a kompenzačních pomůcek
- individuální přístup – přiměřenost, názornost, motivace, pomalejší pracovní tempo, kontrola - zpětná vazba, pochvala
- nastavení kritérií hodnocení žáka → umožnit dosahování osobního rozvoje
- zpracování plánu pedagogické podpory žáka nebo individuálního vzdělávacího plánu (dle potřeby nebo na základě doporučení ŠPZ)
- podpora sociokulturní adaptace (začlenění do třídního kolektivu, přijetí žáka kolektivem)
- počty žáků ve třídě / pracovní skupině
- prostorové uspořádání třídy, pracoviště
- úprava časového rozvrhu (délka vyuč. hodiny / jednotky, počet a délka přestávek)
- zajištění předmětu speciálně pedagogické péče
- rozložení studia (1 ročník na období 2 let, prodloužení délky středního studia o 1 rok)
- přihlídnutí k přiznaným a uplatňovaným podpůrným opatřením též v průběhu konání závěrečných zkoušek

Poznámka: obecné pokyny přizpůsobit charakteru jednotlivých učebních oborů a konkretizovat dle aktuální situace žáka se speciálními vzdělávacími potřebami

Pravidla hodnocení žáka se speciálními vzdělávacími potřebami

Hodnocení žáků upravuje vyhl. č. 48/2005 Sb. a vyhl. č. 73/2005 Sb., v pl.znění, – Hodnocení žáků se speciálními vzdělávacími potřebami.

- Cílem a základem každého hodnocení je poskytnout žákovi zpětnou vazbu (vyhodnotit a shrnout výsledky práce žáků).
- Pro celkové hodnocení používáme klasifikaci, pouze na žádost rodičů a doporučení pedagogicko-psychologické poradny lze u žáka použít slovní hodnocení.
- Soustředíme se na individuální pokrok každého žáka.

Kritéria pro hodnocení

- zvládnutí výstupů jednotlivých vyučovacích předmětů
- vynaložení úsilí, snaha
- schopnost řešit problémové situace
- úroveň komunikačních dovedností
- schopnost vykonávat činnosti smysluplně
- míra zodpovědnosti a tolerance
- změny v chování, postojích a dovednostech v souladu s výukovými výstupy (kompetencemi)

4. 8. Realizace bezpečnosti a ochrany zdraví při práci a požární prevence

Problematika bezpečnosti práce, hygieny a požární ochrany je nedílnou součástí celého vyučovacího procesu. Prolíná se všemi předměty, zejména praktickými včetně odborného výcviku, dále pak tělesnou výchovou, občanskou výchovou a všemi odbornými předměty. Opatření k zajištění bezpečné práce vycházejí z platné legislativy.

Škola má zpracovanou kompletní dokumentaci k vyhledávání a eliminaci rizik spojených zejména s praktickými činnostmi v teoretickém vyučování a s odborným výcvikem. Se všemi riziky jsou žáci podrobně seznamováni. Rizika, která nejdu eliminovat, jsou částečně řešena osobními ochrannými prostředky. Žáci dostávají ochranné prostředky bezplatně (případně jsou k dispozici na pracovištích odborného výcviku) a jejich používání je důsledně kontrolováno. Dále má škola zpracovanou metodickou osnovu vstupního školení bezpečnosti a ochrany zdraví při práci a požární ochrany, směrnici pro zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví při práci, požární řád a požární poplachové směrnice, provozní řád. Samostatné provozní řády jsou vypracovány pro tělocvičnu a posilovnu a dílenské řády pro všechny odborné učebny, pro cvičnou kuchyni a pro všechny prostory, ve kterých probíhá odborný výcvik.

První vyučovací den každého školního roku jsou žáci seznámeni se školním řádem a směrnici:

- zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví žáků ve škole
- primární prevence sociálně patologických jevů
- prevence šikany
- požární poplachová směrnice
- bezpečnost a ochrana zdraví při práci
- traumatologický plán – zásady první pomoci
- prevence rizik
- dílenský řád
- třídění odpadu
- organizační záležitosti školního roku

Poučení stvrzují svým podpisem a učitel je zapíše do třídní knihy.

V odborném výcviku jsou žáci poučeni na začátku školního roku o bezpečnosti a ochraně zdraví při práci ve školních dílnách a na smluvních pracovištích, což stvrdí podpisem a učitel odborného výcviku zapíše do deníku odborného výcviku. Do deníku odborného výcviku se zapisují i dílčí poučení. Provádí se na začátku každého měsíce v průběhu celého školního roku.

V předmětu Tělesná výchova jsou žáci poučeni o bezpečném chování při tělesné výchově v tělocvičně a na hřišti - vždy první vyučovací hodinu daného školního roku. Vše stvrzují svým podpisem a učitel zapíše do třídní knihy.

Při školních aktivitách mimo prostory školy nebo mimo vyučování je stanoven dohled nad žáky, který seznámí žáky s programem a jeho riziky a poučí je prokazatelným způsobem předcházení těmto rizikům. Jedná se o poučení žáků při praktickém cvičení v oblasti ochrany člověka za mimořádných událostí a při tematických exkurzích.

V třídnických hodinách jsou žáci před každými prázdninami během školního roku i před hlavními prázdninami poučeni o bezpečném chování v době prázdnin. Vše stvrzují svými podpisy a třídní učitel zapíše do třídní knihy.

Znalosti žáků při jednotlivých poučeních jsou ověřeny orientačním zkoušením.

5. Učební plán

5.1 učební plán ročníkový

Název a adresa školy:

Střední škola řemeslná a Základní škola Soběslav, Wilsonova 405, Soběslav

Název školního vzdělávacího programu: Rekondiční a sportovní masér

Kód a název oboru vzdělání: 69-53-H/01

Platnost školního vzdělávacího programu: od 1. září 2022

Název vyučovacího předmětu	Počet týdenních vyučovacích hodin			
	1. ročník	2. ročník	3. ročník	celkem
Povinné vyučovací předměty				
Český jazyk	1	1	1	3
Anglický jazyk	2	2	2	6
Občanská výchova	1	1	1	3
Fyzika	2	-	-	2
Chemie	1	-	-	1
Matematika	1	1	2	4
Literatura	-	1	1	2
Tělesná výchova	2	2	2	6
Informační a komunikační technologie	1	1	1	3
Ekonomika	-	1	1	2
Teorie masáže	3	2	2	7
Odborný výcvik	12	14	14	40
Epidemiologie a hygiena	2	-	-	2
Biologie	1	3	1	5
Pohybový systém člověka	2	-	-	2
Zdravověda	1	-	2	3
První pomoc	-	2	-	2
Rekondice a regenerace	-	1	2	3
Komunikace ve službách	1	1	-	2
Psychologie	-	1	1	2
Celkem	33	34	33	100

Poznámky:

1. Vyučovací týden je složen ze tří dnů teoretického vyučování a dvou dnů odborného výcviku.
2. Při odborném výcviku jsou žáci rozděleni na skupiny, zejména s ohledem na bezpečnost a ochranu zdraví při práci a hygienické požadavky podle platných předpisů. Počet žáků na jednoho učitele odborného výcviku je stanoven vládním nařízením.
3. Odborný výcvik probíhá od 1. ročníku ve školním masérském centru pod vedením učitelů odborného výcviku. V posledním ročníku, dle aktuální situace, žáci získávají zkušenosti na smluvních pracovištích. Odborný výcvik je doplněn o exkurze.

Přehled využití vyučovací doby nebo přehled využití týdnů ve školním roce

<i>Činnost</i>	<i>Počet týdnů v ročníku</i>		
	1.	2.	3.
Vyučování podle rozpisu učiva	32	32	32
Ochrana člověka za mimořádných událostí – praktické cvičení	1	1	-
Odborná prezentace (soutěž Soběslavská růže, vánoční výstava, Vzdělání a řemeslo)	2	2	2
Sportovní výcvikový kurz	1	-	-
Časová rezerva (opakování učiva, exkurze, výchovně vzdělávací akce apod.)	4	5	4
Závěrečná zkoušky	-	-	2
Celkem	40	40	40

5.2 Přehled rozpracování obsahu vzdělávání z RVP do ŠVP

Název a adresa školy:

Střední škola řemeslná a Základní škola Soběslav, Wilsonova 405, Soběslav

Název školního vzdělávacího programu: Rekondiční a sportovní masér

Kód a název oboru vzdělání: 69-53-H/01

Platnost školního vzdělávacího programu: od 1. září 2022

Transformace z RVP do ŠVP					
RVP			ŠVP		
Vzdělávací oblasti a obsahové okruhy	Minimální počet vyučovacích hodin za celou dobu vzdělávání		Vyučovací předmět	Počet vyučovacích hodin za celou dobu vzdělávání	
	týdenní	celkový		týdenní	celkový
Jazykové vzdělávání					
- český jazyk	3	96	Český jazyk	3	96
- cizí jazyk	6	192	Anglický jazyk	6	192
Společenskovední vzdělávání	3	96	Občanská výchova	3	96
Přírodovědné vzdělávání	3	96	Fyzika	2	64
			Chemie	1	32
Matematické vzdělávání	4	128	Matematika	4	128
Estetické vzdělávání	2	64	Literatura	2	64
Vzdělávání pro zdraví	3	96	Tělesná výchova	6	192
Vzdělávání v informačních a komunikačních technologiích	3	96	Informační a komunikační technologie	3	96
Ekonomické vzdělávání	2	64	Ekonomika	2	64
Masérská péče	40	1280	Teorie masáže	7	224
			Odborný výcvik	40	1280
Zdravověda	7	224	Hygiena a epidemiologie	2	64
			Biologie	5	160
			Pohybový systém člověka	2	64
			Zdravověda	3	96
			První pomoc	2	64
Rekondice a regenerace	3	96	Rekondice a regenerace	3	96
Psychologie a komunikace ve službách	2	64	Komunikace ve službách	2	64
			Psychologie	2	64
Disponibilní hodiny	15	480			
Celkem	96	3072			
Využití rozmezí min. a max. týdenního počtu vyučovacích hodin	4	128			
Celkem	100	3200		100	3200

Poznámka: Při tvorbě ŠVP byly využity všechny disponibilní hodiny a 4 hodiny z rozmezí minimálního (96) a maximálního (105) týdenního počtu vyučovacích hodin za celou dobu vzdělávání.

6. Učební osnovy

Všeobecné vzdělávání

Všeobecně vzdělávací předměty

<i>RVP</i>	Počet hodin	<i>ŠVP</i>	Týdenní počet hodin		
			1. roč.	2. roč.	3. roč.
Jazykové vzdělávání					
Český jazyk	3	Český jazyk	1	1	1
Cizí jazyk	6	Anglický jazyk	2	2	2
Společenskovední vzdělávání	3	Občanská výchova	1	1	1
Přírodovědné vzdělávání	3	Fyzika	2	-	-
		Chemie	1	-	-
Matematické vzdělávání	4	Matematika	1	1	2
Estetické vzdělávání	2	Literatura	-	1	1
Vzdělávání pro zdraví	3	Tělesná výchova	2	2	2
Vzdělávání v informačních a komunikačních technologiích	3	Informační a komunikační technologie	1	1	1
Ekonomické vzdělávání	2	Ekonomika	-	1	1
Celkem	28		11	10	10

Název a adresa školy:

Střední škola řemeslná a Základní škola Soběslav, Wilsonova 405, Soběslav

Název školního vzdělávacího programu: Rekondiční a sportovní masér

Kód a název oboru vzdělání: 69-53-H/01 Rekondiční a sportovní masér

Platnost školního vzdělávacího programu: od 1. září 2022

Název vyučovacího předmětu:

Český jazyk

Počet hodin celkem: 96

Obecné cíle

Jazykové vzdělávání v českém jazyce vychovává žáky ke kultivovanému jazykovému projevu a podílí se na rozvoji jejich duševního života. Obecným cílem předmětu je pokračovat v rozvíjení komunikačních kompetencí žáků získaných na základní škole. Žáci by měli užívat jazyka v mluvené i psané podobě především k dorozumívání a myšlení, dále k přijímání, sdělování a výměně informací. Jazykové vzdělávání se rovněž podílí na rozvoji sociálních kompetencí žáků, utváří jejich hodnotovou orientaci a postoje.

K dosažení tohoto cíle přispívá i estetické vzdělávání a naopak estetické vzdělávání prohlubuje jazykové znalosti a kultivuje jazykový projev žáků.

Charakteristika učiva

Učivo zahrnuje část jazykovou, slohovou a komunikační, které se vzájemně prolínají a doplňují. Výuka směřuje ke zdokonalování a upevňování jazykových vědomostí, k rozvoji dovednosti mluvit a jednat s lidmi a kultivovaně se vyjadřovat ústně i písemně. Žáci by měli být schopni formulovat srozumitelně a souvisle své myšlenky, ovládat gramatická pravidla a vhodně je aplikovat v písemných projevech, aktivně se zapojovat do diskusí a vyjadřovat se v souladu s morálními principy a zásadami kulturního chování. Pozornost je věnována také práci s texty a informacemi. Žáci se učí vytvářet si vlastní úsudek, obhajovat své názory a respektovat názory druhých.

Cíle vzdělávání

Žáci jsou vedeni k:

- uplatňování jazyka v rovině recepce, reprodukce a interpretace
- využívání jazykových vědomostí a dovedností v praktickém životě
- prohlubování jazykových znalostí a upevňování základních gramatických pravidel
- chápání rozdílu mezi vyjadřováním spisovným a nespisovným
- rozvíjení slovní zásoby, k výstižné, srozumitelné a souvislé komunikaci s lidmi
- vytváření vlastního úsudku, k formulaci, prezentaci a obhajobě svých názorů
- získávání a kritickému hodnocení informací z různých zdrojů, k rozpoznání manipulační komunikace v médiích
- vhodnému a objektivnímu předávání získaných informací dalším uživatelům
- pochopení významu kultury jazykového projevu pro své společenské a pracovní uplatnění

Pojetí výuky

Předmět se vyučuje ve všech 3 ročnících. Výuka je vedena metodou výkladu, vysvětlování, řízeného rozhovoru, diskuse a samostatné práce žáků (pozornost je zaměřena především na vytváření písemností používaných v běžném životě a písemností souvisejících s profesní činností daného oboru). Je využíváno učebnic pro daný typ školy, názorných pomůcek (mluvnické přehledy, tabulky, obrázky). Z vyučovacích hodin si žáci pořizují zápis do sešitů. Je věnován prostor pro upevňování a opakování učiva (mluvní a slohové úkoly, pravopisná cvičení). Obtížnější jevy jsou procvičovány formou domácích úkolů. Žáci pracují také se slovníky a odbornými jazykovými příručkami (Pravidla českého pravopisu, Slovník spisovné češtiny, Slovník cizích slov).

Ve výuce se kombinují všechny formy (frontální, skupinová, individuální) a metody práce (motivační, expoziční, fixační). Důraz je kladen na upevňování jazykových vědomostí a na rozvoj slohových a komunikačních dovedností – se zřetelem na společenské a profesní zaměření žáků.

Pomůcky

Český jazyk pro SOU, Čeština pro učební obory SOU, Čeština pro učně, Čeština pro učně – zásobník cvičení, sešity, soubory cvičení (doplňovačky), Souboj s pravopisem, Procvičujeme pravopis, mluvnické přehledy, odborné texty (dle tématu a učebního oboru), slovníky, jazykové příručky, formuláře (objednávky, žádosti, osobní dotazník...), obrazový materiál, interaktivní tabule, internet, Classroom

Hodnocení výsledků žáků

Hodnocení žáků probíhá písemnou a ústní formou. Písemné hodnocení se realizuje pomocí testů, písemných prací, kontrolních slohových prací (dvě v každém ročníku), diktátů a pravopisných cvičení. V písemném projevu se hodnotí pravopisná správnost a stylistické uspořádání. Při ústním hodnocení je kladen důraz na správné ústní vyjadřování a formulování myšlenek. Hodnocení si všímá nejen znalostí a dovedností, ale také formy a kvality jejich prezentace. Je brán zřetel na celkový

aktivní (pasivní) přístup žáka k výuce, práci ve vyučovacích hodinách, plnění zadaných úkolů a samostudium.

Při hodnocení se přihlíží k individuálním schopnostem žáka, je brán ohled na specifické poruchy učení (dyslexie, dysgrafie, dysortografie). Zvláštní pozornost je věnována prospěchově slabším žákům.

Způsoby hodnocení: frontální opakování, diktáty, pravopisná cvičení, kompozice, mluvnické testy (gramatický rozbor), slohová cvičení (stylistický projev), mluvený projev – ústní zkoušení (reakce na otázky učitele, výstižná odpověď), referáty, mluvní cvičení, domácí úkoly.

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí

Kompetence k učení – motivovat žáky pro celoživotní vzdělávání, vést je k tomu, aby byli schopni přijímat v rodném (českém) jazyce nové informace:

- pracovat s texty (aktivně vyhledávat, třídit a vyhodnocovat informace, samostatně reprodukovat obsah, poznat podstatné sdělení v textu)
- hledat souvislosti (při vyvozování nového učiva využívat dosavadní poznatky žáků)
- s porozuměním poslouchat mluvené projevy (výklad učitele, sdělení spolužáků, referáty apod.)
- podporovat rozvoj logického myšlení (v mluvnici analogie s cizími jazyky)
- učit se sebehodnocení (poznávat vlastní pokroky ve vzdělávání, umět najít chyby, kterých se dopustili, poučit se z nich)
- vytvořit si vhodný studijní režim (ustálené postupy při osvojování učiva), častým opakováním upevňovat získané vědomosti a dovednosti
- rozvíjet pozitivní vztah žáků k mateřskému jazyku

Komunikativní kompetence – vést žáky k aktivnímu využívání rodného (českého) jazyka v životě, rozvíjet slovní zásobu:

- vyjadřovat se přiměřeně k dané komunikační situaci (se spolužáky, s učiteli a ostatními dospělými)
- formulovat srozumitelně své myšlenky a názory, obhájit si svá stanoviska
- rozvíjet schopnost argumentovat a diskutovat
- v písemném projevu dbát na přehlednost a pravopisnou správnost
- snažit se dodržovat jazykové a stylistické normy i odbornou terminologii (návaznost na konkrétní učební obor)
- zvládnout písemný projev se zaměřením na praktické záležitosti (vyplňování dotazníků, formulářů, žádostí, objednávek, sestavení životopisu, inzerátu apod.)
- dosáhnout jazykové způsobilosti potřebné pro občanský život
- pracovat s různými zdroji informací (tištěnými i elektronickými) - možnost využití školní knihovny a internetu

Sociální a personální kompetence – vést žáky k práci ve skupině:

- přijímat a odpovědně plnit svěřené úkoly
- přispívat k vytváření vstřícných mezilidských vztahů a předcházet konfliktům
- učit se toleranci, otevřenosti, pozitivně vnímat morální hodnoty, zaujímat kladný postoj k odlišnému sociokulturnímu prostředí
- adekvátně reagovat na hodnocení svého vystupování, umět přijímat radu i kritiku
- ověřovat si získané poznatky
- adaptovat se na měnící se životní a pracovní podmínky

Kompetence k řešení problémů – podněcovat žáky k tvořivému myšlení a logickému úsudku:

- volit prostředky a způsoby vhodné ke splnění aktivit

- využívat při práci vědomostí získaných dříve
- analyzovat texty s pochopením smyslu a obsahu, zejména ve slohu používat obrazné prostředky
- chápat odborné texty – odbornou terminologii z hlediska daného učebního oboru
- uplatňovat při řešení problémů různé postupy (dokázat vybrat neoptimálnější)
- pracovat samostatně i v týmu, podílet se na realizaci společných činností

Kompetence využívat prostředky informačních a komunikačních technologií – efektivně pracovat s informacemi:

- pracovat s počítačem – získávat informace z internetu
- komunikovat elektronickou poštou
- správně telefonovat, posílat textové zprávy, faxovat
- vybírat vhodné informace z různých zdrojů (tištěných, elektronických a audiovizuálních), posuzovat rozdílnou věrohodnost zdrojů, orientovat se v nich a vyhodnocovat je

Uplatnění průřezových témat

- v předmětu se uplatňují průřezová témata, která mají společenský význam pro formování osobnosti žáka, ovlivňují jeho jednání, postoje, hodnotový systém

Občan v demokratické společnosti

- rozvíjet schopnost jednání s lidmi (vzájemná komunikace, vyjednávání, řešení problémů)
- vhodná míra sebevědomí a odpovědnosti za sebe i za ostatní
- diskuse na různá témata (mluvní cvičení)
- učit se obhájit svůj názor, hledat kompromisní řešení
- odolávat myšlenkové manipulaci, vážit si hodnot
- ochota angažovat se pro veřejné zájmy (morálka, solidarita)

Člověk a životní prostředí

- základní orientace v globálních problémech lidstva (pochopení souvislostí mezi různými jevy v prostředí a lidskou činností, postavení člověka v přírodě a vliv životního prostředí na jeho zdraví a život)
- jednání v duchu udržitelného rozvoje
- estetické a citové vnímání přírody, svého nejbližšího okolí, životního prostředí
- ochrana kulturních hodnot
- uvědomění si historických a kulturních kořenů českého národa, jeho postavení v Evropě
- porozumění běžným přejatým slovům z problematiky environmentálního vzdělávání

Člověk a svět práce

- motivace k aktivnímu pracovnímu životu
- pracovní morálka, práva a povinnosti pracovníků a zaměstnavatelů
- odpovědnost za vlastní život i život budoucí generace (dětí)
- důležitost vzdělání pro život, schopnost průběžně se vzdělávat
- srozumitelně zformulovat své požadavky
- ústně i písemně se prezentovat při jednání s potenciálními zaměstnavateli (přijímací pohovory, výběrová řízení – nácvik konkrétních situací, formulace dotazů, odpovědi na otázky personálních pracovníků; napsat úřední dopis, žádost, objednávku, odpovědět na inzerát, sestavit strukturovaný profesní životopis a motivační dopis, vyplnit osobní dotazník)

Informační a komunikační technologie

- efektivní využití internetu (v průběhu vzdělávání i při činnostech, které jsou běžnou součástí života)
- kritický přístup k získaným informacím – mediální gramotnost
- vztah mediálního sdělení a reality

Český jazyk – 1. ročník

Počet hodin: 32

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zjišťuje potřebné informace z dostupných zdrojů - přistupuje k informacím kriticky, vybírá základní a potřebné informace - ověřuje získané informace, dbá na jejich pravdivost a věrohodnost - má přehled o knihovnách v regionu - orientuje se v nabízených službách knihoven - vyjmenuje noviny, časopisy či jiná odborná periodika - informuje o obsahu vybraného periodika - používá klíčová slova při vyhledávání informačních pramenů - samostatně zpracovává informace 	<p>1. Práce s textem a získávání informací</p> <p>Zdroje informací – jejich evidence a užívání Hodnověrnost informací – jejich ověřování</p> <p>Knihovny a jejich služby</p> <p>Noviny, časopisy a jiná periodika</p> <p>Internet</p>	6
<ul style="list-style-type: none"> - vysvětlí původ češtiny - na ukázkách doloží vývoj českého jazyka - kulturně se vyjadřuje, volí vhodná slova - objasní termín „národní jazyk“ - rozlišuje vyjadřování ve spisovném jazyce a v obecné češtině - rozpozná v textu slova z nářečí, slangu a argotu - ve vlastním projevu volí prostředky odpovídající komunikační situaci - používá odbornou terminologii svého oboru - orientuje se v evrop. jazykových, 	<p>2. Zdokonalování jazykových vědomostí a dovedností</p> <p>Původ a postavení češtiny (vývoj čes. jazyka)</p> <p>Jazyková kultura</p> <p>Národní jazyk a jeho útvary Spisovná čeština, obecná čeština</p> <p>Nářečí, slangy, argot</p> <p>Profesní mluva, odborná terminologie</p> <p>Postavení češtiny mezi evropskými</p>	8

<p>skupinách, vyjmenuje slovanské jazyky, určí jejich typické znaky</p> <ul style="list-style-type: none"> - v písemném projevu uplatňuje znalosti českého pravopisu ze ZŠ - rozlišuje, píše a čte di, ti, ni – dy, ty, ny - aplikuje vyjmenovaná slova a jim příbuzná slova při psaní y/i - rozhoduje, jak správně použít velká písmena v názvech a jménech - objasní, kdy ve slovech napsat ú nebo ů - ovládá psaní a výslovnost skupin bě- a bje-, vě- a vje-, pě-; mě- a mně- 	<p>jazyky - rozdělení indoevropských jazyků</p> <p>Procvičování a upevňování pravopisu</p> <ul style="list-style-type: none"> - psaní i/y po tvrdých, měkkých a obojetných souhláskách - vyjmenovaná a jim příbuzná slova - psaní velkých písmen - psaní u-ú-ů - skupiny bě/bje, vě/vje, pě - skupiny mě - mně 	<p>8</p>
<ul style="list-style-type: none"> - objasní pojmy sloh, stylistika - umí klást otázky, vhodně a výstižně formulovat odpovědi, obhajuje svá stanoviska - rozlišuje projevy mluvené a psané, vyjmenuje výhody a nevýhody obou - přednese krátký projev - vyjadřuje se jasně, srozumitelně, věcně správně - rozpozná funkční styl a slohový útvar předloženého textu, vystihne typické znaky různých druhů textu - prezentuje postoje neutrální, pozitivní (pochvala), negativní (polemika, kritika) - vlastními slovy reprodukuje přečtený text, vypravuje o prožité události (klade důraz na děj) - vystihne charakteristické znaky osobnosti (vnější i vnitřní) - ovládá techniku mluveného slova, řídí se zásadami správné výslovnosti - vyjadřuje emoce a postoje bez použití slov 	<p>3. Komunikační a slohová výchova</p> <p>Sloh – slohotvorní činitele (objektivní, subjektivní)</p> <p>Komunikační situace - projevy mluvené a psané Projevy prostě sdělovací</p> <p>Slohové útvary a výrazové prostředky</p> <p>Vypravování – jeho postupy a jazykové prostředky (slohová práce)</p> <p>Charakteristické rysy osobnosti, popis osoby (slohová práce)</p> <p>Technika mluveného slova</p> <p>Nonverbální komunikace</p>	<p>10</p>

Český jazyk – 2. ročník

Počet hodin: 32

<i>Výsledky vzdělávání</i>	<i>Učivo</i>	<i>Počet hodin</i>
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ovládá správnou techniku čtení - rozlišuje tiché a hlasité čtení, čtení s porozuměním (rozumí obsahu textu) - posoudí text odborný, publicistický, umělecký - orientuje se v textu, postihuje sémantický význam textu a kompozici - interpretuje text, debatuje o něm, reaguje na otázky, výstižně a věcně správně na ně odpovídá - vyjmenuje základní jazykové příručky, pracuje s nimi při výuce 	<p>1. Práce s textem a získávání informací</p> <p>Technika čtení, druhy čtení - čtení studijní</p> <p>Druhy a žánry textu</p> <p>Orientace v textu – rozbor (sémantika, kompozice, styl)</p> <p>Zpětná reprodukce textu</p> <p>Práce s jazykovými příručkami (pro školu a veřejnost)</p>	5
<ul style="list-style-type: none"> - rozvíjí a obohacuje svou slovní zásobu, v projevech využívá poznatky z tvarosloví - určí ve slově kořen, předponu a příponu - vytvoří nová slova odvozováním a skládáním - chápe význam zkratk a zkratkových slov - vysvětlí běžně užívaná slova cizího původu, nahradí je českým výrazem - rozlišuje a objasní homonyma, synonyma a antonyma - používá odbornou terminologii ze svého oboru - rozlišuje slova ohebná a neohebná - orientuje se ve vzorech podstatných a přídavných jmen, správně zařazuje slova ke vzorům a odůvodňuje i/y v koncovkách - rozděluje zájmena podle druhů - pozná, správně píše a čte číslovky základní a řadové, data a letopočty 	<p>2. Zdokonalování jazykových vědomostí a dovedností</p> <p>Obohacování slovní zásoby, stylové rozvrstvení</p> <p>Tvoření slov (význam slova, obměny)</p> <ul style="list-style-type: none"> - odvozování - skládání - zkracování (zkratková slova a zkratky) - přejatá slova <p>Homonyma, synonyma, antonyma Slovní zásoba vzhledem k příslušnému oboru vzdělávání – odborná terminologie</p> <p>Ohebné slovní druhy Podstatná jména Přídavná jména Psaní i/y v koncovkách</p> <p>Zájmena, druhy zájmen Číslovky, druhy číslovek, čtení a psaní číslovek</p>	15

<p>- ovládá techniku mluveného slova, řídí se zásadami správné výslovnosti</p> <p>- jasně a srozumitelně vyjadřuje své myšlenky a názory, obhájí své stanoviska</p> <p>- je schopen přednést krátký projev (připravený, nepřipravený)</p> <p>- klade otázky, formuluje odpovědi</p> <p>- projevuje postoje neutrální, pozitivní (umí pochválit) i negativní (kritizuje nebo polemizuje)</p> <p>- rozpozná manipulativní komunikaci</p> <p>- vyhledá potřebné informace z dostupných zdrojů</p> <p>- sestaví jednoduché propagační útvary, využívá spojení slovního a výtvarného (grafického) projevu</p> <p>- volí prostředky odpovídající komunikační situaci</p> <p>- reprodukuje zprávu ze sdělovacích prostředků</p> <p>- popíše jednoduchý předmět, přístroj dbá na správnou volbu jazykových prostředků</p> <p>- vyjadřuje se odborně o jevech svého oboru v zákl. útvarech odborného stylu, prezentuje výklad nebo sestaví návod k činnosti (popis prac. postupu)</p>	<p>3. Komunikační a slohová výchova</p> <p>Jazyková kultura osobního projevu</p> <ul style="list-style-type: none"> - vyjadřování přímé, zprostředkované technickými prostředky - projevy monologické (výklad), dialogické (rozhovor) - projevy formální, neformální - projevy připravené, nepřipravené <p>Krátké informační útvary</p> <ul style="list-style-type: none"> - program, zápis z porady - plakát, vizitka - reklama - SMS, MMS, e-mail - telefonní rozhovor, reprodukce zpráv z médií <p>Popis prostý</p> <ul style="list-style-type: none"> - statický (věc), dynamický (přístroj) – slohová práce <p>Popis pracovního postupu</p> <ul style="list-style-type: none"> - návod k činnosti <p>Výklad</p>	<p>12</p>
--	--	-----------

Český jazyk – 3. ročník

Počet hodin: 32

<i>Výsledky vzdělávání</i>	<i>Učivo</i>	<i>Počet hodin</i>
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - porozumí obsahu textu i jeho částí - samostatně zpracovává informace - pořizuje výpisky a koncept z odborného textu, sestaví osnovu pro reprodukci textu 	<p>1. Práce s textem a získávání informací</p> <p>Získávání a zpracování informací z textu</p> <ul style="list-style-type: none"> - třídění, hodnocení - výpisky, výtah, osnova 	<p>2</p>
	<p>2. Zdokonalování jazykových vědomostí a dovedností</p> <p>Procvičování pravopisu a tvarosloví</p>	

<ul style="list-style-type: none"> - uplatňuje znalosti českého pravopisu a poznatky z tvarosloví, odhaluje a opravuje jazykové chyby - v písemném projevu správně používá předložky s, z a předpony s-, z- - aplikuje poznatky o slovesech v ústním a písemném projevu - ovládá časování, rozlišuje osoby, čas a způsob - tvoří příslovce, popíše jejich druhy a stupňuje je - používá správné předložkové vazby, volí vhodné spojky (spojovací výrazy) k vytvoření slovních spojení a souvětí - orientuje se ve výstavbě textu, uvědomuje si zvláštnosti větného členění - rozlišuje různé druhy vět, umí je vhodně použít - popíše případy psaní čárky ve větě jednoduché a v souvětí - vyhledá podmět a přísudek ve větě, aplikuje pravidlo shody přísudku s podmětem v písemných úkolech 	<p>Psaní předložek s/z Psaní předpon s-/z Slovesa – mluvnické kategorie</p> <p>Neohebné slovní druhy</p> <ul style="list-style-type: none"> - příslovce, předložky, spojky <p>Větná skladba</p> <ul style="list-style-type: none"> - druhy vět z gramatického hlediska - druhy vět z komunikačního hlediska - větná skladba a interpunkce <p>Shoda přísudku s podmětem</p>	12
<ul style="list-style-type: none"> - vyjmenuje druhy řečnických projevů - vhodně se prezentuje, kultivuje vlastní projev - vyjadřuje postoje neutrální, pozitivní i negativní, projevuje emoce - klade otázky a výstižně formuluje odpovědi - využívá emocionální stránky mluveného slova, jedná asertivně - vhodně argumentuje a obhajuje stanoviska - vytvoří základní útvary administr. stylu, ovládá grafickou a formální úpravu písemnosti - napíše osobní (soukromý) dopis - vyjmenuje náležitosti úředního dopisu - vyplní osobní dotazník, zpracuje svůj strukturovaný životopis a motivační dopis - připraví si otázky na pracovní pohovor 	<p style="text-align: center;">3. Komunikační a slohová výchova</p> <p>Druhy řečnických projevů</p> <ul style="list-style-type: none"> - komunikační situace, komunikační strategie – účel a styl jednání - oslovení, navázání kontaktu, dovednost přesvědčit - typy dialogu, vyjádření emocí, asertivita - diskuse (její řízení), kritika <p>Administrativní styl</p> <ul style="list-style-type: none"> - osobní dopis - úřední korespondence <ul style="list-style-type: none"> - osobní dotazník, životopis, motivační dopis - pracovní pohovor 	18

<ul style="list-style-type: none">- sestaví a napíše žádost nebo stížnost- dovede objednat zboží, reklamovat vadné zboží nebo službu- napíše inzerát do novin, odpoví na inzerát- objasní důvody pro zplnomocnění- jmenuje odborné úřední dokumenty pro svoji profesi, uvede, k jakému účelu slouží	<ul style="list-style-type: none">- žádost a stížnost- objednávka a reklamace,- inzerát, plná moc - odborné dokumenty podle charakteru oboru	
---	---	--

Název a adresa školy:

Střední škola řemeslná a Základní škola Soběslav, Wilsonova 405, Soběslav

Název školního vzdělávacího programu: Rekondiční a sportovní masér

Kód a název oboru vzdělání: 69-53-H/01 Rekondiční a sportovní masér

Platnost školního vzdělávacího programu: od 1. září 2022

Název vyučovacího předmětu:

Anglický jazyk

Počet hodin celkem: 192

Obecné cíle

Předmět Anglický jazyk rozvíjí především komunikativní schopnosti žáků v cizím jazyce. Anglický jazyk je v současné době nejrozšířenějším cizím jazykem a jeho znalost je důležitá pro aktivní život v multikulturní společnosti. Cílem předmětu je připravit žáky na dorozumění v situacích každodenního osobního i pracovního života. Přípravuje žáky k efektivní účasti v přímé i nepřímé komunikaci, včetně přístupu k informačním zdrojům, rozšiřuje jejich znalosti o světě.

Charakteristika učiva

Výuka anglického jazyka je zaměřena na rozvoj řečových dovedností, konkrétně na čtyři základní dovednosti – poslech, mluvení, čtení a psaní. Učivo navazuje na výuku cizího jazyka na základní škole. Počítá se rovněž i se začátečníky (upraveno dle konkrétní situace v dané třídě). Důraz je kladen především na rozšiřování slovní zásoby, správnou výslovnost, osvojení si základních gramatických pravidel a zvládnutí pravopisu anglických slov. Učivo upevňuje a rozvíjí základní produktivní dovednosti – formou ústní interakce i písemného vyjádření. Pozornost je věnována též receptivním dovednostem – porozumění slyšenému a čtenému projevu. Učivo obsahuje tematické okruhy, s nimiž jsou žáci seznamováni prostřednictvím různorodých komunikačních situací. Pamatováno je i na odbornou terminologii z učebního oboru a na poznávání reálií anglicky mluvících zemí.

Cíle vzdělávání

Žáci jsou veden k:

- aktivní komunikaci v rámci základních témat
- vzájemné výměně názorů, všeobecných i odborných informací
- správné volbě a používání vhodných jazykových prostředků
- porozumění mluvenému a čtenému projevu z oblasti každodenního života, k práci s anglickým textem
- práci s jazykovými příručkami, slovníky, časopisy
- využívání vědomostí a dovedností získaných ve výuce mateřského jazyka a vhodných pro studium angličtiny
- správnému písemnému vyjadřování
- získávání aktuálních informací o anglicky mluvících zemích
- pochopení a respektování tradic a kulturních hodnot jiných národů

Pojetí výuky

Předmět se vyučuje ve všech třech ročnících po dvou hodinách týdně. Základ tvoří spolupráce s vyučujícím a práce se studijními materiály. Žáci si pod vedením učitele osvojují novou slovní zásobu a nové gramatické jevy. Součástí výuky jsou čtecí a poslechová cvičení. Kromě obecných jazykových základů se žáci seznamují také s odbornou terminologií ze svého oboru. Při výuce jsou používány aktivizující didaktické metody, které podporují samostatnost a iniciativu žáků. Vyučovací proces je orientován prakticky – se zaměřením na rozvoj řečových dovedností a zkvalitňování jazykové správnosti projevu.

Pomůcky

učebnice anglického jazyka, slovníky – česko-anglický a anglicko-český, sešity, odborné texty (dle tématu a učebního oboru), mluvnické přehledy, obrazový materiál, video, audiovizuální programy, interaktivní tabule, classroom

Hodnocení výsledků žáků

Při hodnocení je kladen důraz na úroveň řečových dovedností, správné používání jazykových prostředků a na schopnost aplikovat uvedená kritéria v komunikačních situacích. Žáci jsou hodnoceni v oblasti gramatiky, slovní zásoby, ústního i písemného projevu, práce s textem. Při celkovém hodnocení se bere v úvahu nejen obsahové a jazykové zvládnutí tematických celků, ale též aktivita žáků ve vyučovacích hodinách, jejich iniciativa a samostatnost. Přihlíží se k individuálním schopnostem a k potížím, které vyplývají ze specifických poruch učení (dyslexie, dysgrafie).

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí

Kompetence k učení – motivovat žáky pro celoživotní vzdělávání, vést je k tomu, aby byli schopni přijímat v cizím jazyce nové informace:

- pracovat s texty (aktivně vyhledávat, třídit a vyhodnocovat informace, samostatně reprodukovat obsah, poznat podstatné sdělení v textu)
- hledat souvislosti (při vyvozování nového učiva využívat dosavadní poznatky žáků)
- s porozuměním poslouchat mluvené projevy (výklad učitele, sdělení spolužáků, referáty apod.)
- podporovat rozvoj logického myšlení

- učit se sebehodnocení (poznávat vlastní pokroky ve vzdělávání, umět najít chyby, kterých se dopustili, poučit se z nich)
- vytvořit si vhodný studijní režim (ustálené postupy při osvojování učiva), častým opakováním upevňovat získané vědomosti a dovednosti

Komunikativní kompetence – vést žáky k aktivnímu využívání anglického jazyka v životě, rozvíjet slovní zásobu:

- vyjadřovat se přiměřeně k dané komunikační situaci (se spolužáky, s učiteli a ostatními dospělými)
- formulovat srozumitelně své myšlenky a názory, obhájit si svá stanoviska
- rozvíjet schopnost argumentovat a diskutovat
- v písemném projevu dbát na přehlednost a pravopisnou správnost
- snažit se dodržovat jazykové a stylistické normy i odbornou terminologii (návaznost na konkrétní učební obor)
- zvládnout písemný projev se zaměřením na praktické záležitosti
- pracovat s různými zdroji informací (tištěnými i elektronickými) - možnost využití knihovny a internetu

Sociální a personální kompetence – vést žáky k práci ve skupině:

- přijímat a odpovědně plnit svěřené úkoly
- přispívat k vytváření vstřícných mezilidských vztahů a předcházet konfliktům
- učit se toleranci, otevřenosti, pozitivně vnímat morální hodnoty a tradice cizích zemí, zaujímat kladný postoj k odlišnému sociokulturnímu prostředí
- adekvátně reagovat na hodnocení svého vystupování, umět přijímat radu i kritiku
- ověřovat si získané poznatky
- adaptovat se na měnící se životní a pracovní podmínky (ovládání cizího jazyka zvyšuje šance při uplatnění na trhu práce)

Kompetence k řešení problémů – podněcovat žáky k tvořivému myšlení a logickému úsudku:

- volit prostředky a způsoby vhodné ke splnění aktivit
- využívat při práci vědomostí získaných dříve
- analyzovat texty s pochopením smyslu a obsahu, zejména ve slohu používat obrazné prostředky
- chápat odborné texty – odbornou terminologii z hlediska daného učební oboru
- uplatňovat při řešení problémů různé postupy (dokázat vybrat nejoptimálnější)
- pracovat samostatně i v týmu, podílet se na realizaci společných činností

Kompetence využívat prostředky informačních a komunikačních technologií – efektivně pracovat s informacemi:

- pracovat s počítačem – získávat informace z internetu
- komunikovat elektronickou poštou v cizím jazyce
- vybírat vhodné informace z různých zdrojů (tištěných, elektronických a audiovizuálních), posuzovat rozdílnou věrohodnost zdrojů, orientovat se v nich a vyhodnocovat je

Uplatnění průřezových témat

- v předmětu se uplatňují průřezová témata, která mají společenský význam pro formování osobnosti žáka, ovlivňují jeho jednání, postoje, hodnotový systém

Občan v demokratické společnosti

- rozvíjet schopnost jednání s lidmi (vzájemná komunikace, vyjednávání, řešení problémů)
- vhodná míra sebevědomí a odpovědnosti za sebe i za ostatní
- diskuse na různá témata (mluvní cvičení)
- učit se obhájit svůj názor, hledat kompromisní řešení
- odolávat myšlenkové manipulaci, vážit si hodnot
- ochota angažovat se pro veřejné zájmy (morálka, solidarita)

Člověk a životní prostředí

- základní orientace v globálních problémech lidstva (pochopení souvislostí mezi různými jevy v prostředí a lidskou činností, postavení člověka v přírodě a vliv životního prostředí na jeho zdraví a život)
- jednání v duchu udržitelného rozvoje
- estetické a citové vnímání přírody, svého nejbližšího okolí, životního prostředí a porovnání se situací ve světě
- poznání kulturních hodnot anglicky mluvících zemí (Velká Británie, USA, Kanada...), úcta k nim a jejich ochrana
- uvědomění si historických a kulturních kořenů evropského kontinentu a Ameriky
- porozumění běžným výrazům z problematiky environmentálního vzdělávání

Člověk a svět práce

- motivace k aktivnímu pracovnímu životu
- pracovní morálka, práva a povinnosti pracovníků a zaměstnavatelů
- odpovědnost za vlastní život i život budoucí generace (dětí)
- důležitost jazykového vzdělání pro život občanský i pracovní, schopnost průběžně se vzdělávat v cizím jazyce, obohacovat slovní zásobu a aktivně využívat cizí jazyk
- srozumitelně zformulovat své požadavky
- ústně i písemně se prezentovat při jednání s potenciálními zahraničními zaměstnavateli (přijímací pohovory, výběrová řízení)

Informační a komunikační technologie

- efektivní využití internetu (v průběhu vzdělávání i při činnostech, které jsou běžnou součástí života)
- kritický přístup k získaným informacím – mediální gramotnost
- vztah mediálního sdělení a reality

Anglický jazyk – 1. ročník

Počet hodin: 64

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - reaguje na jednoduché osobní otázky (jméno, věk, země původu, povolání apod.) - umí pozdravit druhého člověka a představit sebe i přátele - správně používá slovesné tvary a zájmena - vysvětlí použití předložek ve vazbách s místy - čte s porozuměním věcně i jazykově přiměřené texty, orientuje se v textu - uplatňuje v písemném projevu správnou grafickou podobu jazyka, dodržuje základní pravopisné normy 	<p>Seznámení</p> <ul style="list-style-type: none"> - osobní otázky - barvy, číslovky - státy, národnosti - přivítání, představení - sloveso „be“ - zájmena – osobní, přivlastňovací, ukazovací - určitý a neurčitý člen - předložky místní - jednoduchý překlad - grafická podoba jazyka a pravopis 	14
<ul style="list-style-type: none"> - zeptá se na datum a letopočet, dokáže odpovědět na otázku - hovoří o svém domě či bytě a jeho vybavení, popíše, co vlastní - vytvoří o sobě krátkou prezentaci - odhaduje přibližný význam neznámých slov z textu, vyhledá požadovaná slova ve slovníku - rozlišuje základní zvukové prostředky daného jazyka - vhodně aplikuje slovní zásobu - používá gramatické prostředky a vzorce 	<p>Osobní informace</p> <ul style="list-style-type: none"> - datum, letopočty - domov, části domu - sloveso „have got“ - počítatelná a nepočítatelná podstatná jména - používání dvojjazyčného slovníku - výslovnost - slovní zásoba - gramatika 	12
<ul style="list-style-type: none"> - vypráví o své rodině, napíše o ní souvislý text ve formě dopisu přátelům - popíše fyzický vzhled osob - zaznamená požadované údaje z vyslechnutého či přečteného textu - čte s porozuměním věcně i jazykově přiměřené texty včetně jednoduchých odborných textů, orientuje se v textu 	<p>Rodina</p> <ul style="list-style-type: none"> - členové rodiny - popis osob - přídavná jména popisující vzhled - zesílení a zeslabení přídavných jmen - přivlastňovací pád - neformální dopis - zpracování textu v podobě reprodukce, osnovy, výpisků, anotací apod. 	12

<ul style="list-style-type: none"> - diskutuje o způsobech trávení prázdnin a volného času - vyjmenuje druhy ubytování a způsoby dopravy - napíše krátký pozdrav (pohlednici) z prázdnin včetně oslovení i zakončení 	<p style="text-align: center;">Prázdniny</p> <ul style="list-style-type: none"> - prázdninové destinace - druhy ubytování - způsoby dopravy - psaní pohlednice 	8
<ul style="list-style-type: none"> - hovoří o svém volném čase a o svých koníčcích - objasní, co má rád a naopak co rád nemá - vypráví o svém oblíbeném filmu, popíše svůj hudební styl a své názory odůvodní - vyjádří souhlas a nesouhlas - využívá klíčová slova při poslechu či čtení textu 	<p style="text-align: center;">Volný čas</p> <ul style="list-style-type: none"> - zájmy a záliby - sport, hudba, film - přítomný čas prostý - sloveso „like“ - souhlas a nesouhlas - zájmena v předmětovém tvaru - klíčová slova 	10
<ul style="list-style-type: none"> - určí čas, hovoří o svém pracovním i volném dni - pokládá vhodné otázky druhé osobě, diskutuje na dané téma - popíše, jak pomáhá rodičům v domácnosti - správně používá časové předložky ve spojení s hodinami, dny v týdnu, měsíci a letopočty 	<p style="text-align: center;">Denní režim</p> <ul style="list-style-type: none"> - každodenní aktivity - určování času - předložky časové - příslovce četnosti 	8

Anglický jazyk – 2. ročník

Počet hodin: 64

<i>Výsledky vzdělávání</i>	<i>Učivo</i>	<i>Počet hodin</i>
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - reaguje na jednoduché osobní otázky (jméno, věk, země původu, povolání apod.) - umí pozdravit druhého člověka a představit sebe i přátele - správně používá slovesné tvary a zájmena - vysvětlí použití předložek ve vazbách s místy 	<p style="text-align: center;">Úvod – opakování témat z 1. roč.</p> <ul style="list-style-type: none"> - osobní informace - rodina - volný čas - denní režim - prázdniny 	10

<ul style="list-style-type: none"> - vyjmenuje druhy sportů - vytváří uzavřené i otevřené otázky se sportovní tematikou - vhodně odpovídá na otázky - charakterizuje své sportovní aktivity ve volném čase 	<p>Sport</p> <ul style="list-style-type: none"> - druhy sportů - sportování ve škole i ve volném čase 	<p>6</p>
<ul style="list-style-type: none"> - popíše svůj typický školní den - hovoří o rozvrhu hodin, o svých oblíbených a neoblíbených předmětech - definuje rozdíly mezi českou školou a školou v zahraničí - používá správné jazykové prostředky pro vyjádření opakovaných stálých aktivit a aktivit právě probíhajících 	<p>Škola</p> <ul style="list-style-type: none"> - školní předměty - škola ve Velké Británii a v USA - přítomný čas průběhový 	<p>14</p>
<ul style="list-style-type: none"> - sestaví svůj nákupní seznam - napíše úvahu o svých stravovacích návycích - diskutuje o zdravém a nezdravém životním stylu - vyjádří svůj souhlas či nesouhlas, obhájí svůj názor - hovoří o problémech mladých lidí - vyhledá informace o stravovacích návycích ve Velké Británii a v USA - uvede zajímavý recept zahraničních kuchyní 	<p>Jídlo a pití</p> <ul style="list-style-type: none"> - pokrmy a nápoje - vyjádření množství - vazba „there is / there are“ - počítatelná a nepočítatelná podstatná jména - zdravé a nezdravé stravování - stravování ve Velké Británii - stravování v USA 	<p>16</p>
<ul style="list-style-type: none"> - dokáže si vyžádat jídelní lístek nebo nápojový lístek - v rozhovoru reaguje na otázky číšníka, objedná si jídlo a pití - dokáže se zeptat na schopnosti 	<p>V restauraci</p> <ul style="list-style-type: none"> - jídelní lístek, pokrmy - žádosti a nabídky - návrhy - slovesa „want, would like“ - modální sloveso „can“ - receptivní řečová dovednost zrková, čtení a práce s textem včetně odborného 	<p>18</p>
<p>druhých</p> <ul style="list-style-type: none"> - navrhne druhé osobě několik variant činností, vyjádří svůj souhlas či nesouhlas - objasní vliv americké kultury ve světě i u nás - uvede rozdíly mezi anglickou a americkou angličtinou - spojuje krátké jednoduché věty do souvětí 	<ul style="list-style-type: none"> - vliv americké kultury - americká angličtina - spojování jednoduchých vět do souvětí 	

Anglický jazyk – 3. ročník

Počet hodin: 64

<i>Výsledky vzdělávání</i>	<i>Učivo</i>	<i>Počet hodin</i>
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - správně používá jazykové prostředky v probraných tematických okruzích z předešlého ročníku - vypráví o sobě, o svých koníčcích, o sportu, o škole a o stravování 	<p>Úvod – opakování témat z 2. roč.</p> <p>sport denní režim a volný čas škola stravování tematické okruhy, konverzace na dané téma produktivní řečová dovednost ústní, mluvení zaměřené situačně i tematicky</p>	10
<ul style="list-style-type: none"> - sdělí, kdy a kde se narodil, zaznamená tyto informace od druhých - požádá o povolení, chápe a přijme také zákaz - objasní generační vztahy, zdůvodní rozdílnost názorů - orientuje se ve výkladovém slovníku, dokáže odvodit význam neznámých slov 	<p>Minulost</p> <ul style="list-style-type: none"> - minulý čas prostý slovesa „be“ - modální slovesa „can / could / may“ - zákazy a povolení - vztah mladých lidí a rodičů - práce s výkladovým slovníkem 	22
<ul style="list-style-type: none"> - vyhledá základní informace o Evropské unii, vyzná se v její organizaci - hovoří o členských státech a jejich hlavních městech - zná realie týkající se současné Evropy - zná základní společenské zvyklosti v České republice, uplatňuje je v komunikaci 	<p>Evropská unie</p> <ul style="list-style-type: none"> - základní fakta o Evropské unii - studentský program Erasmus informace ze sociokulturního prostředí příslušných jazykových oblastí v kontextu znalostí o České republice 	12
<ul style="list-style-type: none"> - vyjmenuje a charakterizuje známá letoviště - popíše cestu - vypráví o zajímavostech, které na cestách zažil, reaguje na případné otázky - rozvíjí své odpovědi, doplňuje je o další údaje - napíše pohled z dovolené včetně úvodu a závěru - popíše obrázek nebo fotografii - používá vhodné jazykové prostředky - hovoří, čte a píše v anglickém jazyce, dorozumí se v běžných konverzačních situacích 	<p>Cestování, dovolená</p> <ul style="list-style-type: none"> - oblíbené cíle dovolených - aktivity spojené s cestováním - minulý čas prostý - psaní pohlednice - popis obrázku - shrnutí učiva, opakování 	20

Název a adresa školy:

Střední škola řemeslná a Základní škola Soběslav, Wilsonova 405, Soběslav

Název školního vzdělávacího programu: Rekondiční a sportovní masér

Kód a název oboru vzdělání: 69-53-H/01 Rekondiční a sportovní masér

Platnost školního vzdělávacího programu: od 1. září 2022

Název vyučovacího předmětu:

Občanská výchova

Počet hodin celkem: 96

Obecné cíle

Obecným cílem vzdělávání je připravit žáky na aktivní soukromý i občanský život v demokratické společnosti. Výchova k demokratickému občanství směřuje k pozitivnímu ovlivňování hodnotové orientace žáků, vede je k aktivitě, ke slušnosti, zodpovědnosti a toleranci. Rozvíjí odpovědné postoje žáků v rodinném soužití, ve škole i na pracovišti. Žáci se učí porozumět společnosti a světu, v němž žijí, hledat a uvědomovat si vlastní identitu a svoji roli v občanské společnosti (= kdo jsou z hlediska národa, území, náboženství, s kým se ztotožňují, jaký chtějí mít životní styl). Žáci jsou vedeni k tomu, aby jednali rozumně, uvážlivě a odpovědně nejen k vlastnímu prospěchu, ale také pro veřejný zájem. Přirozenou cestou je posilován respekt k základním principům demokracie a k lidským právům.

Učivo je zaměřeno na uplatnění v praktickém životě, aby žáci byli schopni využívat získané vědomosti a dovednosti ve styku s jinými lidmi, institucemi a také při řešení svých problémů osobního, právního a sociálního charakteru.

Cílem je vychovat aktivního, informovaného a samostatného občana, který nemyslí jen na sebe, nenechá se manipulovat, ale je plnohodnotnou součástí lidského společenství.

Charakteristika učiva

Učivo je rozděleno do tematických celků, které se vztahují ke společenskovedním disciplínám (mezilidské vztahy, občanská společnost, právo, politika, ekonomika, zdraví, historie...). Výuka je upravována podle konkrétní situace ve třídách. Klademe důraz na vytváření dobrých mezilidských vztahů, dbáme na vzájemnou úctu mezi lidmi, na vstřícný postoj k minoritním skupinám. Žáci jsou vybaveni základními poznatky o podstatě a fungování demokracie, o lidských právech, o povinnostech občana. Jsou rovněž připraveni na to, aby obstáli na pracovním trhu. Učivo vychází z rámcových vzdělávacích programů a zahrnuje též některá témata z okruhů Vzdělávání pro zdraví a Estetické vzdělávání.

Cíle vzdělávání

Žáci jsou vedeni k:

- čestnému a odpovědnému jednání, zdravému sebevědomí a objektivnímu hodnocení svých schopností
- občanské aktivitě a uznávání demokratických principů a lidských práv
- angažovanosti nejen pro vlastní prospěch, ale i pro veřejný zájem, vystupování proti korupci a kriminalitě, odmítání projevů rasismu, xenofobie a intolerance
- jednání a chování v souladu s humanitou, vlastenectvím, tolerancí, solidaritou

- přemýšlení o skutečnosti kolem sebe, utváření vlastního úsudku a k jeho obhajobě
- tomu, aby se oprostili od předsudků ve vztahu k lidem jiné víry, národnosti, politické příslušnosti nebo sociálního zařazení a nenechali se sebou manipulovat
- pochopení významu kultury pro rozvoj společnosti
- pěstování dobrých rodinných a přátelských vztahů, k uchování rodinných tradic
- zlepšování a ochraně životního prostředí, k ekologickému jednání a uvědomění si významu ekologie pro zachování života na naší planetě
- hospodárnému uvažování, úctě k majetku a hodnotám lidské práce
- odpovědnému řešení svých finančních záležitostí, k rozvoji finanční a mediální gramotnosti
- tomu, aby si vážili života, zdraví, materiálních a duchovních hodnot

Pojetí výuky

Výuka má výrazně výchovný charakter. Vede k porozumění mnohotvárnosti dnešního světa a k tomu, aby v něm člověk dobře a čestně obstál. Je důležité uvědomovat si vzájemný vztah občan – společnost (nejen od společnosti brát, ale také společnosti dávat). Výchovně vzdělávací proces je organizován prakticky. Vedle forem řízeného rozhovoru, výkladu spojeného s objasňováním nových pojmů je kladen důraz na samostatné vyhledávání potřebných informací, jejich vyhodnocování a správnou interpretaci. Žáci by měli být schopni vytvářet si vlastní názor na danou problematiku, vhodným způsobem jej prezentovat a v diskusi na dané téma obhajovat. Při vyučovacích hodinách žáci pracují samostatně nebo ve skupinách.

Při výuce je využíváno názorných pomůcek, pracuje se s obrazovým materiálem, s dokumenty, žáci jsou vedeni ke sledování aktuálních zpráv ve sdělovacích prostředcích (tisk, televize, internet). Je podporováno využívání moderních informačních technologií. Žáci se učí pracovat s texty, hodnotit je a využívat k řešení samostatných úkolů.

Pomůcky

Občanská nauka pro SOU (I, II, III) – základní studijní materiál
sešity, další učebnice, mapy, dokumenty, obrazový materiál, aktuální články z tisku, filmy, DVD, internet, informace z dalších médií, interaktivní tabule, Classroom

Hodnocení výsledků žáků

Při hodnocení žáků se zaměřujeme na hloubku osvojení učiva, na schopnost aplikovat získané poznatky v praktickém životě. U žáků dbáme na utváření vlastního názoru na probíraná témata (souhlasného i kritického) a na to, aby si svůj názor dokázali obhájit. Hodnotí se ústní projev i písemné vyjádření myšlenek, aktivní práce a spolupráce v hodinách, zapojení do diskusí, samostatnost a iniciativa, schopnost pracovat s informacemi a využít získané teoretické poznatky při řešení konkrétních situací.

Způsoby hodnocení: frontální opakování, ústní zkoušení, písemné testy, samostatné výstupy – referáty, diskusní příspěvky, práce ve skupinách, domácí úkoly.

Hodnocení je prováděno v souladu s klasifikačním řádem, který je součástí školního řádu.

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí

Kompetence k učení – motivovat žáky pro celoživotní vzdělávání, tzn., aby pochopili nutnost získávání nových vědomostí a dovedností:

- pracují s učebními pomůckami, s texty

- efektivně se učí, volí vhodné techniky duševní práce, uplatňují zásady duševní hygieny
- jsou směřováni k samostatnému vyhledávání informací, k formulování vlastních názorů na danou problematiku (učí se názory obhajovat)
- využívají zkušeností svých i jiných lidí
- častým opakováním upevňují vědomosti
- přijímají hodnocení výsledků učení

Komunikativní kompetence – vést žáky k všestranné a účinné komunikaci, tzn., aby byli schopni:

- srozumitelně a souvisle se vyjadřovat (ústně i písemně), komunikovat se spolužáky, s učiteli i ostatními dospělými přiměřeně k účelu jednání
- aktivně se účastnit diskusí, argumentovat, formulovat a obhajovat své názory a postoje, zároveň pozorně naslouchat druhým a respektovat i jejich názory
- pozorně naslouchat druhým, pochopit obsah sdělení a adekvátně na něj reagovat
- vyjadřovat se a vystupovat v souladu se zásadami slušného chování
- vhodně se prezentovat při oficiálních jednáních (na úřadech, se zaměstnavatelem apod.)

Sociální a personální kompetence – rozvíjet u žáků schopnost spolupracovat s ostatními, uznávat práci vlastní i druhých, tzn., aby byli schopni:

- reálně posuzovat své fyzické a duševní možnosti a podle nich si stanovovat cíle (plánovat svůj život a kariéru podle svých schopností, vlastností a studijních výsledků)
- adaptovat se na změny pracovních a životních podmínek, přijímat a odpovědně plnit svěřené úkoly
- pracovat samostatně i v týmu, uznávat autoritu nadřízených
- přispívat k vytváření vstřícných mezilidských vztahů, předcházet osobním konfliktům a potírat diskriminaci
- dále se samostatně vzdělávat, využívat ke svému učení zkušeností jiných lidí
- přijímat hodnocení svých výsledků ze strany jiných lidí, adekvátně na ně reagovat, přijímat radu i kritiku

Kompetence k řešení problémů – podněcovat žáky k tvořivému myšlení a logickému uvažování, tzn., aby dokázali:

- porozumět zadání úkolu, navrhnout způsob řešení a odůvodnit jej
- volit prostředky a způsoby vhodné pro splnění práce
- využívat vědomostí, zkušeností a dovedností nabytých v jiných předmětech nebo samostatně (mezipředmětové vztahy)
- rozpoznat problémovou situaci v reálném životě (např. ohrožení života, zdraví, trestnou činnost apod.) a zodpovědně přistupovat k jejímu řešení (popsat problém, přivolat pomoc, svěřit se, požádat o radu a dobrou radou se i řídit)
- přijímat důsledky svých rozhodnutí, věřit ve své schopnosti a nevzdávat se při prvním neúspěchu

Občanské kompetence – vést žáky k tomu, aby se projevovali jako samostatné, svobodné a odpovědné bytosti, dokázali uplatnit svá práva a naplňovali své povinnosti, tzn., aby byli schopni:

- uznávat hodnoty a postoje podstatné pro život v demokratické společnosti

- chápat význam životního prostředí pro člověka a jednat v souladu s udržitelným rozvojem
- dodržovat zákony, respektovat práva druhých, oprostít se od nesnášenlivosti a násilí
- chápat nebezpečí rasismu a xenofobie, respektovat národnostní a kulturní odlišnosti, tolerovat minoritní skupiny ve společnosti
- jednat v souladu se zásadami společenského chování
- nést odpovědnost za svoje chování, život a zdraví
- uznávat hodnoty a tradice svého národa, chápat jeho minulost i současnost v kontextu evropského vývoje
- s žáky jsou aktuálně rozebírány situace z denního života, s kterými se seznamují prostřednictvím médií

Matematické kompetence – žáci by měli:

- aplikovat matematické postupy při řešení běžných situací každodenního života
- umět číst různé formy grafického znázornění (tabulky, grafy, schémata...)
- provádět reálný odhad výsledku při projednávání problémů

Kompetence využívat prostředky informačních a komunikačních technologií – vést žáky k tomu, aby dokázali efektivně pracovat s informacemi:

- pracovat s osobním počítačem a využívat internet
- vyhledávat informace, posuzovat jejich věrohodnost
- využívat informace při řešení praktických situací v osobním, občanském i pracovním životě

Uplatnění průřezových témat

Občan v demokratické společnosti

- úsilí o zachování a zdokonalování demokracie, preference demokratických hodnot
- jednání v duchu humanity, vlastenectví a tolerance, rozvoj funkční gramotnosti žáků
- hledání kompromisů mezi osobní svobodou a sociální odpovědností
- dovednost jednat s lidmi, diskutovat o citlivých otázkách
- realizováno diskusí, výměnou poznatků a zkušeností, prostorem pro prezentaci vlastních názorů, vytvořením demokratického klimatu školy (přátelské vztahy mezi žáky, korektní a vstřícné vztahy mezi učiteli a žáky)

Člověk a životní prostředí

- zaměřeno na tvorbu a ochranu životního prostředí, environmentální výchovu, udržitelný rozvoj
- postavení člověka v přírodě, vliv prostředí na jeho zdraví a život, zásady zdravého životního stylu
- respektování principů udržitelného rozvoje
- přehled o způsobech ochrany přírody
- estetické a citové vnímání přírodního prostředí a svého okolí
- realizováno formou vytváření návyků (čistota školy, třídy, úspora energií a materiálů, třídění odpadů, mimoškolní aktivity)

Člověk a svět práce

- osvojení aktuálních poznatků z oblasti pracovně právních vztahů

- úspěšné uplatnění v životě i na trhu práce (znalost pracovních práv a povinností, profesní a vzdělávací orientace)
- získávání a vyhodnocování informací o pracovních příležitostech
- základní představa o právních, ekonomických, administrativních a etických aspektech soukromého podnikání
- rozvíjení finanční gramotnosti (úspěšné řešení svých finančních a sociálních záležitostí – spravování osobního a rodinného rozpočtu, využívání spořicíh, úvěrových a pojišťovacích produktů, promyšlené investování volných finančních prostředků)
- realizováno poskytováním aktuálních informací (spolupráce s úřadem práce), exkurzemi do provozů (dle učebního oboru)

Ochrana člověka za mimořádných událostí (vzdělávání pro zdraví)

- rychlost a pohotovost v rozhodování (rozpoznat hrozící nebezpečí a racionálně reagovat v situacích osobního ohrožení a za mimořádných událostí)
- úloha státu a místní samosprávy při ochraně života a zdraví obyvatelstva (varování, evakuace, ukrytí, pomoc)
- realizováno v hodinách občanské výchovy, tělesné výchovy a při praktickém cvičení k ověření znalostí a dovedností (1. a 2. ročníky)

Informační a komunikační technologie

- využívání internetu k vyhledávání informací
- kritický přístup k masovým médiím i k získaným informacím – mediální gramotnost
- optimální výběr užitečných a kvalitních produktů pro své potřeby (poučení i zábavu)
- vztah mediálního sdělení a reality
- lepší porozumění mnohotvárnosti dnešního světa a nárokům, které život v současné době na lidi klade
- realizováno při samostatné práci žáků a při diskusích na dané téma

Občanská výchova – 1. ročník

Počet hodin: 32

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - popíše na základě pozorování a informací z médií obecně lidskou společnost, uspořádání a rozvrstvení současné české společnosti, charakterizuje ji z pohledu etnického, sociálního a náboženského - popíše znaky rasy a národa - na aktuálních příkladech objasní konflikty mezi majoritou a menšinami, uvede důvody napětí a konfliktů - vyjmenuje příčiny a důsledky sociální nerovnosti mezi lidmi - dovede aplikovat zásady slušného chování, váží si druhých lidí i sebe, respektuje odlišné lidi, v jednání uplatňuje toleranci a vstřícnost - vysvětlí potřeby dětí a starých lidí - objasní pojem šikana, potlačuje nevraživost, agresivitu a lhostejnost, posiluje přátelské vztahy mezi spolužáky 	<p>1. Člověk v lidském společenství</p> <p>Lidská společnost a společenské skupiny</p> <p>Současná česká společnost a její vrstvy</p> <p>Rasy, národy a národnosti Většina a menšiny ve společnosti Multikulturní soužití – klady a problémy</p> <p>Sociální nerovnost a chudoba v současné společnosti</p> <p>Zásady slušného chování:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Odpovědnost, slušnost, optimismus - Dobrý vztah k lidem v rodině - Dobrý vztah k lidem v širší komunitě - Formy násilí, šikana 	10
<ul style="list-style-type: none"> - vysvětlí okolnosti vzniku ČSR, charakterizuje 1. republiku - zhodnotí příčiny a důsledky podpisu Mnichovské dohody - objasní význam odboje pro národ, uvede formy boje občanů za svobodu - vysvětlí, jak si nacisté počínali na okupovaných územích, popíše významné události spojené s holocaustem za 2. světové války - vyhledá informace o útlaku občanů za komunistického režimu, dokáže srovnat období demokracie s obdobím totality, objasní postavení naší země v rozděleném světě a boj proti komunistickému režimu 	<p>2. Česká republika, Evropa a svět</p> <p>Vznik ČSR – 1. odboj</p> <p>Druhá světová válka – 2. odboj</p> <p>Genocida v době 2. světové války (Židé, Romové, Slované)</p> <p>Komunistická diktatura – 3. odboj</p>	9

<p>- analyzuje změny následující po pádu komunismu, popíše okolnosti, které vedly k rozdělení Československa - vysvětlí rozdělení ČR na kraje, orientuje se v členění země na menší správní celky</p>	<p>Pád komunismu, změny po roce 1989 Územněsprávní členění ČR</p>	
<p>- uvědomuje si odpovědnost za zdraví své i druhých - charakterizuje tělesné a duševní zdraví, zdůvodní význam zdravého životního stylu pro člověka - ovládá základní znalosti o stavbě a funkci lidského organismu jako celku - popíše faktory, které ovlivňují zdraví lidí, vysvětlí vliv fyzického a psych. zatížení na lidský organismus - uplatňuje modelové postupy k řešení konfliktních situací - odliší rizikové (patologické) chování od normy - dovede posoudit vliv pracovních podmínek na své zdraví v dlouhodobé perspektivě, zná kompenzace důsledků - vyjmenuje faktory poškozující zdraví - je veden k upevňování hygienických návyků a k posilování pozitivních vztahů k prostředí (pracoviště, domov) - popíše vztah člověka k přírodě, zná historii vzájemného ovlivňování - objasní působení životního prostředí na člověka a jeho zdraví - charakterizuje různé typy krajiny, vyjmenuje základní znečišťující látky v ovzduší, ve vodě a v půdě, vyhledá informace o aktuální situaci v ČR - vyjmenuje chráněná území v ČR a v regionu - popíše způsoby nakládání s odpady, sám aktivně třídí odpad - vysvětlí pojem udržitelný rozvoj, zdůvodní odpovědnost států i každého jedince za ochranu životního prostředí - sleduje změny klimatu, proměnlivost počasí, zaznamenává údaje o počasí (v určeném období)</p>	<p style="text-align: center;">3. Péče o zdraví</p> <p>Odpovědnost za zdraví (tělesné a duševní zdraví)</p> <p>Činitelé ovlivňující zdraví (životní styl, prostředí, pohybové aktivity, výživa a stravovací návyky, rizikové chování)</p> <p>Rozvoj osobnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> - sociální dovednosti - rizikové faktory poškozující zdraví <p>Hygiena</p> <p>Vzájemné vztahy mezi člověkem a životním prostředím</p> <p>Ochrana přírody a krajiny (odpovědnost jedince i společnosti)</p> <p>Odpady a odpadové hospodářství</p> <p>Zásady udržitelného rozvoje</p> <p style="text-align: center;">4. Zásady jednání v situacích osobního ohrožení a za</p>	<p style="text-align: center;">9</p> <p style="text-align: center;">4</p>

<ul style="list-style-type: none"> - popíše mimořádnou událost, vysvětlí rozdíl mezi živelní pohromou a havárií - rozpozná hrozící nebezpečí, správně reaguje v situacích hromadného i osobního ohrožení - objasní úlohu státu i samosprávy při ochraně životů, zdraví a majetku obyvatel - zná varovný signál, vyjmenuje obsah evakuačního zavazadla, ovládá zásady chování obyvatel během evakuace a v úkrytech - prokáže dovednosti při používání improvizovaných prostředků osobní ochrany a při poskytování první pomoci 	<p>mimořádných událostí</p> <p>Mimořádné události (živelní pohromy, havárie, krizové situace)</p> <p>Základní úkoly ochrany obyvatelstva (varování, evakuace)</p>	
--	--	--

Občanská výchova – 2. ročník
Počet hodin: 32

<i>Výsledky vzdělávání</i>	<i>Učivo</i>	<i>Počet hodin</i>
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - popíše role mužů a žen v současné rodině i v moderní společnosti - uvede ze své zkušenosti příklady porušování genderové rovnosti - diskutuje o potřebnosti duchovního života pro člověka, zdůvodní svůj postoj k náboženství - vyjmenuje a stručně charakterizuje hlavní světová náboženství, popíše specifika křesťanství, judaismu, islámu - vysvětlí, čím mohou být nebezpečné náboženské sekty, zamyslí se nad důsledky náboženské nesnášenlivosti - vyhledá informace o náboženském fundamentalismu - uvede důvody migrace a konkrétní příklady ochrany menšin v demokracii. 	<p>1. Člověk v lidském společenství</p> <p>Postavení mužů a žen v rodině a ve společnosti</p> <p>Náboženská víra a ateismus</p> <p>Náboženství a církve</p> <p>Náboženská hnutí a sekty</p> <p>Náboženský fundamentalismus</p> <p>Migrace v současném světě</p>	<p>6</p>

<p>společnosti - je schopen rozeznat příklady ovlivňování veřejnosti (médiá, reklama)</p>	<p>(migranti, azylanti)</p>	
<p>- charakterizuje, co tvoří občanskou společnost, uvede příklady pozitivní občanské angažovanosti - vyjmenuje práva a povinnosti občanů, popíše postavení občana ve státě - uvede základní zásady a principy, na nichž je založena demokracie - vysvětlí, co ohrožuje demokracii - objasní význam dodržování lidských práv, uvede příklady jejich ohrožování a porušování - popíše, kam se obrátit, když jsou práva ohrožena - zná práva dětí a ví, kde jsou zakotvena - debatuje o tom, jaké vlastnosti by měl mít občan demokratického státu - objasní funkci médií (pro osobnostní rozvoj, poučení, zábavu) - je veden k tomu, aby si vybíral potřebné a vhodné informace - vysvětlí, proč je třeba zobrazení světa, událostí a lidí v médiích přijímat kriticky - zvládne posoudit vliv médií a reklamy na životní styl jedince a na péči o své zdraví - chápe, k čemu je pro občana prospěšný demokratický stát - popíše formy státu, objasní funkce a význam státu - definuje pojmy národ, národnost - uvede a na příkladech vysvětlí rozdíly mezi občanským a národním státem, objasní pojmy vlastenectví, národní tradice a národní hrdost - charakterizuje ČR jako demokratický a právní stát, orientuje se v ústavě - dokáže vysvětlit rozdělení státní moci (podle ústavy) - uvede úkoly parlamentu, popíše jeho strukturu - definuje vládu, na konkrétních</p>	<p>2. Člověk jako občan</p> <p>Občanská společnost</p> <p>Osobnost občana – občanské ctnosti, práva a povinnosti</p> <p>Základní hodnoty a principy demokracie</p> <p>Lidská práva – jejich obhajování a zneužívání</p> <p>Veřejný ochránce práv</p> <p>Práva dětí</p> <p>Svobodný přístup k informacím</p> <ul style="list-style-type: none"> - Média – funkce - Média jako zdroj zábavy a poučení (kritický přístup) - Mediální obraz krásy lidského těla, komerční reklama <p>Stát a jeho funkce</p> <p>Formy státu</p> <p>Česká republika – ústava</p> <p>Státní moc</p> <ul style="list-style-type: none"> - zákonodárná (Parlament ČR) - výkonná (vláda, prezident) 	<p>12</p>

<p>příkladech doloží vztah parlament – vláda, objasní postavení a pravomoci prezidenta</p> <ul style="list-style-type: none"> - definuje soud jako nezávislý orgán, vyjmenuje úkoly soudů - vysvětlí pojmy politika, politická strana, politický program - popíše úlohu politiky ve společnosti a politickou scénu v ČR, rozdělí polit. strany na pravicové a levicové - uvede příklady extremismu a vyzdvihne nebezpečí extremistických názorů pro společnost - objasní význam svobodných voleb, vysvětlí podle čeho se orientovat při výběru politických stran a hnutí - jmenuje příklady pozitivní občanské angažovanosti - charakterizuje volební právo v ČR - porovná pojmy volby a referendum - stanoví rozdíly mezi státní správou a samosprávou, uvědomuje si své občanské povinnosti, orientuje se na úradech v místě svého bydliště 	<ul style="list-style-type: none"> - soudní (soudy) <p>Politický systém ČR</p> <ul style="list-style-type: none"> - politika, politické strany - politický radikalismus a extremismus - mládež a extremismus <p>Volby, volební právo</p> <p>Veřejná správa – struktura Obecní a krajská samospráva</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - určí polohu ČR v Evropě, dovede ji najít na mapě - vyjmenuje a ukáže na mapě sousední státy, zjistí o nich zajímavosti - popíše české státní symboly, vysvětlí pravidla jejich používání, uvede, kde se s nimi jako občan setká - objasní rozdíl mezi státním a národ. symbolem - charakterizuje události, které souvisí se státními svátky - uvede, k jakým nadnárodním uskupením ČR patří a jaké jí z toho plynou závazky - popíše, proč existuje EU a NATO, vysvětlí význam členství v těchto organizacích, rozliší povinnosti a výhody pro naše občany - zjistí aktuální informace o evrop. institucích - charakterizuje roli ČR v Evropě - objasní význam OSN pro současný svět, definuje její orgány - vyjmenuje a ukáže na mapě velmoci, 	<p>3. Česká republika, Evropa a svět</p> <p>ČR a její sousedé</p> <p>Státní a národní symboly, státní svátky</p> <p>Evropská integrace</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evropská unie a NATO - principy EU, hlavní orgány <p>Mezinárodní organizace – OSN</p> <p>Současný svět</p>	<p>6</p>

<p>nejvyspělejší země a rozvojové země, posoudí jejich úlohu ve světě a jejich problémy</p> <ul style="list-style-type: none"> - lokalizuje na mapě ohniska napětí ve světě a diskutuje o nich - na příkladech z ekonomiky, politiky a kultury objasní pojem globalizace - debatuje o nejpálčivějších globálních problémech dnešního světa, navrhne možnosti jejich řešení a určí podíl jednotlivce, státu i světového společenství na jejich urovnání - vysvětlí metody používané teroristy a účel jejich konání 	<ul style="list-style-type: none"> - bohaté a chudé země, velmoci - ohniska napětí v soudobém světě <p>Globalizace a globální problémy lidstva</p> <p>Nebezpečí nesnášenlivosti a terorismu ve světě</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - vysvětlí, jak aktivně chránit své zdraví - orientuje se v zásadách zdravé výživy, objasní důsledky sociálně patologických závislostí na zdraví - vyjmenuje běžné civilizační choroby, popíše, čím jsou způsobeny a jak je možné jim předcházet - respektuje právo handicapovaných lidí na plnohodnotný život - prokáže dovednosti při poskytnutí první pomoci sobě i druhým - diskutuje o etice v partnerských vztazích, o vhodných / nevhodných partnerech pro společný život - odpovědně přistupuje k pohlavnímu životu 	<p>4. Péče o zdraví</p> <p>Prevence nemocí a úrazů (druhy nemocí, BOZP)</p> <p>Práva a povinnosti v případě nemoci nebo úrazu</p> <p>Partnerské vztahy (lidská sexualita)</p>	<p>4</p>
<ul style="list-style-type: none"> - uplatní základní zásady první pomoci - prokáže dovednosti při používání improvizovaných prostředků osobní ochrany - vyjmenuje stavy ohrožující život - dovede rozpoznat hrozící nebezpečí a ví, jak na ně reagovat a kde zjistit informace - ovládá rozdělení nebezpečných látek, uvede příklady, zná jejich označení - charakterizuje jadernou havárii, uvede příklady těchto havárií ve světě - popíše úlohu státu a obcí při ochraně životů a zdraví obyvatel - uvede zařízení v regionu (v místě bydliště), která pečují o zdraví občanů 	<p>5. Zásady jednání v situacích osobního ohrožení a za mimořádných událostí</p> <p>První pomoc</p> <ul style="list-style-type: none"> - úrazy, náhlé zdravotní příhody - poranění při hromadném zasažení obyvatel (stavy ohrožující život) <p>Havárie s únikem nebezpečných látek</p> <p>Péče o veřejné zdraví v ČR</p>	<p>4</p>

Občanská výchova – 3. ročník

Počet hodin: 32

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rozliší, co je v jeho okolí spravedlivé a nespravedlivé - definuje právní stát, vyjmenuje a stručně charakterizuje druhy práva - popíše strukturu a organizaci soudů v ČR, vyjmenuje právní povolání - uvede, čím se zabývá trestní řízení a občanskoprávní řízení - objasní tvrzení „neznalost zákona neomlouvá“ a „rovnost před zákonem“ - vysvětlí, co je protiprávní jednání, popíše rozdíly mezi přestupkem a trestným činem, uvede příklady trestné činnosti - vysvětlí, co je vazba a jakou má funkci - vyjmenuje orgány činné v trestním řízení, specifikuje jejich činnost - objasní, kdy je člověk způsobilý k právním úkonům a od kolika let má trestní odpovědnost - vyjmenuje a charakterizuje druhy trestů, uvede konkrétní příklady - aplikuje postupy vhodného jednání, stane-li se svědkem nebo obětí kriminálního jednání - definuje význam zákona pro občana, popíše možnosti zastupování při právních úkonech - rozliší a charakterizuje pojmy vlastnictví a spoluvlastnictví, osobní a soukromý majetek, fyzická a právnická osoba - vysvětlí právo věcné a závazkové, dovede ho aplikovat v běžném životě - zjistí z textu fiktivní smlouvy, jaké mu z ní vyplývají práva a povinnosti - ukáže na příkladech, jak hájí své spotřebitelské zájmy – dovede reklamovat zboží nebo službu - objasní rozdíl mezi dědictvím ze závěti a ze zákona, vysvětlí pojem neopomenutelný dědic - uvede, čím se rodinné právo zabývá 	<p>1. Člověk a právo</p> <p>Právo a spravedlnost</p> <p>Právní stát, právní ochrana občanů</p> <p>Soustava soudů v ČR Právní povolání - soudci, advokáti, notáři</p> <p>Trestní právo</p> <ul style="list-style-type: none"> - druhy kriminality - orgány činné v trestním řízení - trestní odpovědnost, tresty a ochranná opatření <p>Kriminalita páchaná na dětech a mladistvých</p> <p>Kriminalita páchaná mladistvými</p> <p>Občanské právo</p> <ul style="list-style-type: none"> - vlastnictví a spoluvlastnictví - závazkové právo (smlouvy) - dluhy a pohledávky - odpovědnost za škodu, práva spotřebitele - dědictví <p>Manželství a partnerství</p>	16

<ul style="list-style-type: none"> - popíše okolnosti, které brání vzniku manželství, objasní právní podstatu registrovaného partnerství - vysvětlí význam rodiny pro její členy - charakterizuje funkce rodiny ve vztahu ke společnosti - uznává a rozvíjí hodnoty, tradice a soudržnost - vyjmenuje práva a povinnosti mezi rodiči a dětmi, mezi manželi - vysvětlí význam vyživovací povinnosti pro nezaopatřené děti - vyhledá informace a pomoc při řešení konkrétního problému - charakterizuje různé formy náhradní rodinné péče - orientuje se v sociálním systému v ČR, zjistí, na co mají rodiny s dětmi nárok, zná kontaktní místa v regionu 	<p>Rodina</p> <ul style="list-style-type: none"> - děti v rodině - právní vztahy mezi rodiči a dětmi - domácí násilí (náhradní rodinná péče) 	
<ul style="list-style-type: none"> - vysvětlí význam vzdělávání pro rozvoj jedince, orientuje se ve školském systému ČR a v nabídce vzdělávání - charakterizuje činnost úřadu práce - dovede vyhledat nabídky zaměstnání, kontaktovat úřad práce nebo případného zaměstnavatele - prezentuje své pracovní dovednosti a zkušenosti - dovede sestavit rozpočet životních nákladů, rozlišuje příjmy a výdaje - definuje životní a existenční minimum, vypočítá ŽM své rodiny a porovná ho s reálnými příjmy - vysvětlí důsledky nesplácení úvěrů a navrhne možnosti řešení tíživé finanční situace - zjistí služby poskytované peněžními ústavami (banky, pojišťovny), posoudí, zda jsou nabízené služby pro něho nutné, únosné, výhodné - dovede si zřídit peněžní účet, provést bezhotovostní platbu směnit peníze a sledovat pohyb peněz na svém účtu - vyhledá aktuální informace o sociálním systému v ČR, zjistí, na co mají občané a rodiny nárok, zná kontaktní místa v regionu 	<p>2. Člověk a hospodářství</p> <p>Příprava na povolání (systém vzdělávání v ČR)</p> <p>Hledání zaměstnání, služby úřadů práce Nezaměstnanost, podpora v nezaměstnanosti, rekvalifikace</p> <p>Hospodaření jednotlivce a rodiny (rodinný rozpočet) Životní a existenční minimum</p> <p>Řešení krizových finančních situací</p> <p>Služby peněžních ústavů</p> <p>Sociální zajištění občanů</p> <ul style="list-style-type: none"> - dávky nemocenského pojištění - dávky státní sociální podpory 	<p>16</p>

<ul style="list-style-type: none">- vysvětlí, jak se zabezpečí na stáří- zvládne požádat o pomoc, pokud se ocitne v tíživé sociální situaci- objasní, proč občané platí daně, orientuje se v rozdělení daní - ovládá základní pojmy ze ZP- popíše, co má obsahovat pracovní smlouva- uvede, kde vyhledat poučení nebo pomoc v pracovněprávních záležitostech- orientuje se ve výplatním lístku, rozlišuje hrubou a čistou mzdu- dovede si zkontrolovat, zda jeho mzda odpovídá pracovnímu zařazení a pracovní smlouvě- vysvětlí význam odvodů na zdravotní a sociální pojištění- rozlišuje pojištění povinné ze zákona a dobrovolné pojištění občanů- popíše škody, které může způsobit zaměstnavateli a škody, které může utrpět na pracovišti- objasní, kdo je za škody odpovědný- zná opatření, která eliminují škody	<p>Pomoc státu a charitativních institucí potřebným občanům</p> <p>Daně</p> <p>Daňová přiznání</p> <p>Zákoník práce</p> <ul style="list-style-type: none">- vznik, změny a ukončení pracovního poměru- povinnosti a práva zaměstnance a zaměstnavatele <p>Mzdy (druhy mezd)</p> <p>Pojištění</p> <ul style="list-style-type: none">- zdravotní a sociální- komerční <p>Škody podle ZP</p> <ul style="list-style-type: none">- druhy škod- předcházení škodám- odpovědnost za škodu	
--	--	--

Název a adresa školy:

Střední škola řemeslná a Základní škola Soběslav, Wilsonova 405, Soběslav

Název školního vzdělávacího programu: Rekondiční a sportovní masér

Kód a název oboru vzdělání: 69-53-H/01 Rekondiční a sportovní masér

Platnost školního vzdělávacího programu: od 1. září 2022

Název vyučovacího předmětu:

Fyzika

Počet hodin celkem: 64

Obecné cíle

Obecným cílem předmětu je vybavit žáky souborem fyzikálních poznatků, které jim umožní porozumět dějům reálného světa. Výuka fyzika přispívá k hlubšímu pochopení přírodních jevů a zákonů, k formování žádoucích vztahů k přírodnímu prostředí a umožňuje žákům proniknout do přírodních zákonitostí. Cílem je naučit žáky využívat poznatků z fyziky v profesním i občanském životě, klást si otázky o okolním světě a hledat k nim odpovědi, které budou založené na důkazech. Žáci by měli dospět k pochopení souvislostí fyzikálních zákonů s oborem studia a k poznání, že těchto zákonů užívá technická praxe. Důležité je též rozvíjení dovednosti komunikace a přesného vyjadřování v technické oblasti.

Charakteristika učiva

Učivo se skládá z tematických celků mechanika (kinetika a dynamika), elektřina a magnetismus, termika, vlnění a akustika, optika, atomová fyzika a struktura vesmíru. Je zařazeno v rámci přírodovědného vzdělávání do prvního ročníku – ve 2 vyučovacích hodinách týdně a navazuje na znalosti žáků ze základní školy. Fyzikální učivo přispívá k objasnění a pochopení základních ekologických souvislostí, klade důraz na postavení člověka v přírodě a nezbytnost udržitelného rozvoje. Důraz je kladen na citlivé a vnímavé pozorování přírody, na provádění různých měření a na zpracování i vyhodnocení získaných údajů.

Cíle vzdělávání

Žáci jsou vedeni k:

- využívání fyzikálních poznatků a dovedností v praktickém životě – v situacích, které souvisí s jejich oborem
- efektivitě numerických výpočtů, používání a převádění jednotek
- logickému uvažování, analýze a řešení jednoduchých fyzikálních problémů
- vhodné míře sebevědomí a ke schopnosti sebehodnocení
- dodržování zásad bezpečnosti práce (při práci s lidmi, s elektrickými přístroji)

- hledání netradičních řešení úkolů
- tomu, aby si vážili života a zdraví svého i ostatních (spolupracovníků, klientů)

Pojetí výuky

Základní metodou práce ve vyučovacích hodinách bude frontální výuka s využitím demonstračních pokusů, modelů, počítačových animací, nákresů a fotografií. Výuka bude doplněna samostatnou prací žáků, metodami skupinového vyučování a problémového vyučování (při žákovských pokusech, při řešení teoretických úloh - s využitím MF tabulek a sbírek úloh). Pozornost je zaměřena na praktické dovednosti a využitelnost poznatků v praxi. Součástí výuky mohou být i odborné exkurze.

Pomůcky

Fyzika pro netechnické obory SOŠ a SOU, Fyzika v kostce pro SŠ – základní studijní materiál

sešity, další učebnice, obrazový materiál, modely, interaktivní tabule

Hodnocení výsledků žáků

Při hodnocení žáků se zaměřujeme na hloubku osvojení učiva, na porozumění fyzikálním zákonům a na schopnost aplikovat získané poznatky v praktickém životě (využívat fyzikální zákony při vysvětlování přírodních jevů a procesů). U žáků dbáme na utváření vlastního názoru na probíraná témata (souhlasného i kritického) a na to, aby si svůj názor dokázali obhájit. Hodnotí se ústní projev i písemné vyjádření myšlenek, aktivní práce a spolupráce v hodinách, zapojení do praktických činností (fyzikální pokusy, přesnost měření), samostatnost a iniciativa, schopnost pracovat s informacemi a využít získané teoretické poznatky při řešení konkrétních úloh.

Způsoby hodnocení: frontální opakování, ústní zkoušení, písemné testy, samostatné a přesné řešení fyzikálních úloh, práce ve skupinách, domácí úkoly.

Hodnocení je prováděno v souladu s klasifikačním řádem, který je součástí školního řádu.

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí

Kompetence k učení – motivovat žáky pro celoživotní vzdělávání, tzn. aby pochopili nutnost získávání nových vědomostí a dovedností:

- pracují s učebními pomůckami, s texty
- operují s obecně užívanými termíny a symboly a díky nim si vytvářejí komplexnější pohled na přírodní jevy
- efektivně se učí, volí vhodné techniky duševní práce, uplatňují zásady duševní hygieny
- jsou směřováni k samostatnému vyhledávání informací, k formulování vlastních názorů na danou problematiku (učí se názory obhajovat)
- zpracovávají odpovědně a technicky přesně zadané úkoly, hledají souvislosti
- využívají zkušeností svých i jiných lidí
- častým opakováním upevňují vědomosti
- přijímají hodnocení výsledků své práce a učí se i sebehodnocení (poznávají vlastní pokroky ve vzdělávání)

Komunikativní kompetence – vést žáky k všestranné a účinné komunikaci tzn., aby byli schopni:

- srozumitelně a souvisle se vyjadřovat (ústně i písemně), formulovat myšlenky v logickém sledu, komunikovat se spolužáky, s učiteli i ostatními dospělými přiměřeně k účelu jednání
- aktivně se účastnit diskusí, argumentovat, formulovat a obhajovat své názory a postoje, zároveň pozorně naslouchat druhým a respektovat i jejich názory
- pozorně naslouchat druhým, pochopit obsah sdělení a adekvátně na něj reagovat
- vyjadřovat se a vystupovat v souladu se zásadami slušného chování
- vhodně se prezentovat při oficiálních jednáních (na úřadech, se zaměstnavatelem apod.)

Sociální a personální kompetence – rozvíjet u žáků schopnost spolupracovat s ostatními, uznávat práci vlastní i druhých tzn., aby byli schopni:

- reálně posuzovat své fyzické a duševní možnosti a podle nich si stanovovat cíle (plánovat svůj život a kariéru podle svých schopností, vlastností a studijních výsledků)
- adaptovat se na změny pracovních a životních podmínek, přijímat a odpovědně plnit svěřené úkoly
- pracovat samostatně i v týmu, uznávat autoritu nadřízených, spolupracovat při skupinovém řešení problémů
- přispívat k vytváření vstřícných mezilidských vztahů, předcházet osobním konfliktům a potírat diskriminaci
- dále se samostatně vzdělávat, využívat ke svému učení zkušeností jiných lidí
- přijímat hodnocení svých výsledků ze strany jiných lidí, adekvátně na ně reagovat, přijímat radu i kritiku

Kompetence k řešení problémů – podněcovat žáky k tvořivému myšlení a logickému uvažování tzn., aby dokázali:

- porozumět zadání úkolu, navrhnout způsob řešení a odůvodnit jej
- volit prostředky a způsoby vhodné pro splnění práce
- využívat vědomostí, zkušeností a dovedností nabytých v jiných předmětech nebo samostatně (mezipředmětové vztahy)
- rozpoznat problémovou situaci v reálném životě (např. ohrožení života, zdraví – elektrickým proudem, trestnou činností apod.) a zodpovědně přistupovat k jejímu řešení (popsat problém, přivolat pomoc, svěřit se, požádat o radu a dobrou radou se i řídit)
- přijímat důsledky svých rozhodnutí, věřit ve své schopnosti a nevzdávat se při prvním neúspěchu

Občanské kompetence – vést žáky k tomu, aby se projevovali jako samostatné, svobodné a odpovědné bytosti, dokázali uplatnit svá práva a naplňovali své povinnosti tzn., aby byli schopni:

- uznávat hodnoty a postoje podstatné pro život v demokratické společnosti
- chápat význam životního prostředí pro člověka a jednat v souladu s udržitelným rozvojem
- dodržovat zákony, respektovat práva druhých, oprostít se od nesnášenlivosti a násilí
- chápat nebezpečí rasizmu a xenofobie, respektovat národnostní a kulturní odlišnosti, tolerovat minoritní skupiny ve společnosti
- jednat v souladu se zásadami společenského chování

- nést odpovědnost za svoje chování, život a zdraví
- uznávat hodnoty a tradice svého národa, chápat jeho minulost i současnost v kontextu evropského vývoje
- s žáky jsou aktuálně rozebírány situace z denního života, s kterými se seznamují prostřednictvím médií

Matematické kompetence – žáci by měli:

- aplikovat matematické postupy při řešení fyzikálních úloh i běžných situací každodenního života
- umět číst různé formy grafického znázornění (tabulky, grafy, schémata...)
- provádět reálný odhad výsledku při projednávání fyzikálních problémů

Kompetence využívat prostředky informačních a komunikačních technologií – vést žáky k tomu, aby dokázali efektivně pracovat s informacemi:

- pracovat s osobním počítačem a využívat internet
- vyhledávat informace, posuzovat jejich věrohodnost
- využívat informace při řešení praktických situací v osobním, občanském i pracovním životě

Uplatnění průřezových témat

Občan v demokratické společnosti

- úsilí o zachování a zdokonalování demokracie, preference demokratických hodnot
- jednání v duchu humanity, vlastenectví a tolerance, rozvoj funkční gramotnosti žáků
- hledání kompromisů mezi osobní svobodou a sociální odpovědností
- dovednost jednat s lidmi, diskutovat o citlivých otázkách
- realizováno diskusí, výměnou poznatků a zkušeností, prostorem pro prezentaci vlastních názorů, vytvořením demokratického klimatu školy (přátelské vztahy mezi žáky, korektní a vstřícné vztahy mezi učiteli a žáky)

Člověk a životní prostředí

- zaměřeno na tvorbu a ochranu životního prostředí, environmentální výchovu, udržitelný rozvoj
- postavení člověka v přírodě, vliv prostředí na jeho zdraví a život, zásady zdravého životního stylu
- základní podmínky života a problém energie (význam a způsoby získávání energie, vyčerpatelnost zdrojů, vlivy na prostředí)
- respektování principů udržitelného rozvoje
- přehled o způsobech ochrany přírody
- estetické a citové vnímání přírodního prostředí a svého okolí
- realizováno formou vytváření návyků (čistota školy, třídy, úspora energií a materiálů, třídění odpadů, mimoškolní aktivity)

Člověk a svět práce

- osvojení aktuálních poznatků z oblasti pracovně právních vztahů
- úspěšné prosazení v životě i na trhu práce (pracovní práva a povinnosti, profesní a vzdělávací orientace)
- získávání a vyhodnocování informací o pracovních příležitostech

- základní představa o právních, ekonomických, administrativních a etických aspektech soukromého podnikání
- finanční gramotnost
- realizováno poskytováním aktuálních informací (spolupráce s úřadem práce), exkurzemi do provozů (dle učebního oboru)

Informační a komunikační technologie

- využívání internetu k vyhledávání informací
- kritický přístup k získaným informacím – mediální gramotnost
- vztah mediálního sdělení a reality
- realizováno při samostatné práci žáků a při diskusích na dané téma

Fyzika – 1. ročník

Počet hodin: 64

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
<ul style="list-style-type: none"> - rozliší druhy pohybů a řeší jednoduché úlohy na pohyb hmotného bodu; - určí síly, které působí na tělesa, a popíše, jaký druh pohybu tyto síly vyvolávají; - určí mechanickou práci a energii při pohybu tělesa působením stálé síly; - vysvětlí na příkladech platnost zákona zachování mechanické energie; - určí výslednici sil působících na těleso; - aplikuje Pascalův a Archimédův zákon při řešení úloh; 	<p>1. Mechanika</p> <ul style="list-style-type: none"> - pohyby přímočaré, pohyb rovnoměrný po kružnici - Newtonovy pohybové zákony, síly v přírodě, gravitace - mechanická práce a energie - posuvný a otáčivý pohyb, skládání sil - tlakové síly a tlak v tekutinách 	12
<ul style="list-style-type: none"> - vysvětlí význam teplotní roztažnosti látek v přírodě a v technické praxi; - vysvětlí pojem vnitřní energie soustavy (tělesa) a způsoby její změny; - popíše principy nejdůležitějších tepelných motorů; - popíše přeměny skupenství látek a jejich význam v přírodě a v technické praxi; 	<p>2. Termika</p> <ul style="list-style-type: none"> - teplota, teplotní roztažnost látek - teplo a práce, přeměny vnitřní energie tělesa - tepelné motory - struktura skupenství látek a kapalin, přeměny skupenství 	10
<ul style="list-style-type: none"> - popíše elektrické pole z hlediska jeho působení na bodový elektrický náboj; 	<p>3. Elektřina a magnetismus</p> <ul style="list-style-type: none"> - elektrický náboj tělesa, elektrická síla, elektrické pole, kapacita vodiče 	10

<ul style="list-style-type: none"> - řeší úlohy s elektrickými obvody s použitím Ohmova zákona; - popíše princip a použití polovodičových součástek s přechodem PN; - určí magnetickou sílu v magnetickém poli vodiče s proudem; - popíše princip generování střídavých proudů a jejich využití v energetice; 	<ul style="list-style-type: none"> - elektrický proud v látkách, zákony elektrického proudu, polovodiče - magnetické pole, magnetické pole elektrického proudu - vznik střídavého proudu, přenos elektrické energie střídavým proudem 	
<ul style="list-style-type: none"> - rozliší základní druhy mechanického vlnění a popíše jejich šíření; - charakterizuje základní vlastnosti zvuku; - charakterizuje negativní vliv hluku a zná způsoby ochrany sluchu; - 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 optickou funkci oka a korekci jeho vad; - popíše význam různých druhů elektromagnetického záření; 	<p>4. Vlnění a optika</p> <ul style="list-style-type: none"> - mechanické kmitání a vlnění - zvukové vlnění - světlo a jeho šíření - zrcadla a čočky, oko - druhy elektromagnetického záření, rentgenového záření 	12
<ul style="list-style-type: none"> - 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 princip získávání energie v jaderném reaktoru; 	<p>5. Fyzika atomu</p> <ul style="list-style-type: none"> - model atomu, laser - nukleony, radioaktivita, jaderné záření - jaderná energie a její využití 	10
<ul style="list-style-type: none"> - charakterizuje Slunce jako hvězdu; - popíše objekty ve sluneční soustavě; - zná příklady základních typů hvězd. 	<p>6. Vesmír</p> <ul style="list-style-type: none"> - Slunce, planety a jejich pohyb, komety - hvězdy a galaxie 	10

Název a adresa školy:

Střední škola řemeslná a Základní škola Soběslav, Wilsonova 405, Soběslav

Název školního vzdělávacího programu: Rekondiční a sportovní masér

Kód a název oboru vzdělání: 69-53-H/01 Rekondiční a sportovní masér

Platnost školního vzdělávacího programu: od 1. září 2022

Název vyučovacího předmětu: *Chemie*

Počet hodin celkem: 32

Obecné cíle

Chemie se zabývá studiem chemických látek, přírodních jevů, jejich zákonitostmi a vzájemnými vztahy a přírodou jako celku. Je to velmi rozsáhlá vědní oblast, která se neustále rozvíjí. Seznamuje žáky s různými obory chemie, poskytuje žákům základní znalosti o chemických látkách, jejich vlastnostech a jejich používání v běžném životě i v odborné praxi.

Charakteristika učiva

V současné době je chemie v popředí ve všech oborech lidské činnosti. Setkáváme se s ní ve všech oborech našeho hospodářství. Žáci jsou postupně seznamováni s výkladem základů chemického děje, s chemickými prvky, sloučeninami a s chemickým složením živých organismů. Na učivo chemie navazují další předměty – např. biologie a ekologie, fyzika, technologie. Nedílnou součástí chemie je dnes také matematika.

Důraz je kladen především na osvojení si základních pojmů a názvosloví v jednotlivých oborech chemie, poznatků o nejdůležitějších prvcích a sloučeninách a jejich využití v praxi.

Cíle vzdělávání

Žáci jsou vedeni k:

- využívání přírodních poznatků a dovedností v praktickém i profesním životě
- logickému uvažování, analyzování a řešení jednoduchých přírodních problémů
- pozorování přírody, zkoumání přírody, provádění experimentů a měření
- zpracovávání a vyhodnocování získaných údajů
- posuzování chemických látek z hlediska jejich nebezpečnosti a vlivu na živé organismy
- získávání vztahu k přírodě
- zvládnutí základních pravidel bezpečnosti práce s chemickými látkami

Pojetí výuky

Předmět se vyučuje v 1. ročníku. Výuka je vedena metodou výkladu, vysvětlování, řízeného rozhovoru, diskuse a samostatné práce žáků. Jsou voleny učebnice pro nechemické obory. Ke zvýšení názornosti je ve výuce využíváno četných vyobrazení, schémat, tabulek – prezentovaných pomocí zpětných projektorů či interaktivní tabule. Z vyučovacích hodin si žáci pořizují zápisy do sešitů. Je věnován prostor pro upevňování a opakování učiva.

Hodnocení výsledků žáků

Kritéria hodnocení odpovídají klasifikačnímu řádu.

Jednotlivá hodnocení se provádějí klasifikačními stupni 1 - 5.

Při hodnocení písemných zkoušek se ve vhodných případech uplatňuje bodovací systém.

Při hodnocení klademe důraz na:

- hloubku porozumění učivu a schopnost aplikovat poznatky v praxi
- přesnost vyjadřování a správnost používání odborné terminologie

Žáci budou hodnoceni na základě ústního i písemného zkoušení, při pololetní klasifikaci bude zohledněn celkový přístup žáka k vyučovacím procesu a k plnění studijních povinností.

Při hodnocení se přihlíží k individuálním schopnostem žáka, je brán ohled na specifické poruchy učení. Zvláštní pozornost je věnována prospěchově slabším žákům.

Hodnocení je prováděno v souladu s klasifikačním řádem, který je součástí školního řádu.

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí

Kompetence k učení:

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

Sociální a personální kompetence – vést žáky k práci ve skupině:

- přijímat a odpovědně plnit svěřené úkoly
- přispívat k vytváření vstřícných mezilidských vztahů a k předcházení konfliktů
- reagovat adekvátně na hodnocení svého vystupování, umět přijímat radu i kritiku
- ověřovat si získané poznatky
- adaptovat se na měnící se životní a pracovní podmínky

Kompetence k řešení problémů:

- porozumět zadání úkolu nebo určit jádro problému, získat informace potřebné k řešení problému, navrhnout způsob řešení a zdůvodnit jej, vyhodnotit a ověřit správnost zvoleného postupu a dosažené výsledky

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

Kompetence využívat prostředky informačních a komunikačních technologií – efektivně pracovat s informacemi:

- pracovat s počítačem – získávat informace z internetu
- komunikovat elektronickou poštou
- vybírat informace z různých zdrojů (tištěných, elektronických a audiovizuálních), posuzovat rozdílnou věrohodnost zdrojů

Matematické kompetence:

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

Uplatnění průřezových témat

Vzdělávací předmět jako celek pokrývá následující průřezová témata:

Člověk a svět práce

- výuka chemie vede k posílení důvěry ve vlastní schopnosti
- posiluje vlastnosti jako důslednost, důkladnost, přesnost, odpovědnost, pracovní morálka
- vede žáky k zájmu o celoživotní vzdělávání
- učí žáky vhodně se vyjadřovat, obhajovat a formulovat své myšlenky, názory a postoje
- učí žáky vymezovat problém a nalézat řešení, řešit problémové situace
- dává žákům šance poznat své individuální schopnosti a omezení
- učí žáky přijímat a odpovědně plnit svěřené úkoly
- vede žáky k dodržování pravidel bezpečnosti práce s chemikáliemi

Člověk a životní prostředí

- výuka podněcuje zájem žáků o nové technologie
- při výuce chemie upozorňujeme na různá nebezpečná chování ohrožující životní prostředí prostřednictvím získávání a vyhodnocování informací z médií
- vede žáky k osvojení principů šetrného a odpovědného přístupu k životnímu prostředí
- pozitivní vztah k životnímu prostředí lze posílit i vytvářením příjemného prostředí během výuky

Informační a komunikační technologie

- učí žáky samostatně vyhledávat z informačních zdrojů a aplikovat nalezené informace na konkrétní problematiku
- při výuce chemie žáci zpracovávají různé tabulky, grafy a přehledy pomocí výpočetní techniky
- zpracovávají referáty na základě informací získaných z celosvětové sítě Internet

Občan v demokratické společnosti

- výuka chemie posiluje sebevědomí, odpovědnost
- vede žáky k využívání získaných vědomostí v odborném výcviku i v osobním životě

Chemie – 1. ročník

Počet hodin – 32hodin

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
Žák: <ul style="list-style-type: none">- osvojí si pravidla bezpečnosti práce s chemikáliemi- dokáže rozpoznat chemické a fyzikální děje- popíše stavbu atomu, vznik chemické vazby- vyjmenuje názvy, značky a vzorce vybraných chemických prvků a sloučenin- popíše charakteristické vlastnosti nekovů, kovů a jejich umístění v periodické soustavě prvků- popíše základní metody oddělování složek ze směsí a jejich využití v praxi- vyjádří složení roztoku a připraví roztok požadovaného složení- vysvětlí podstatu chemických reakcí a zapíše jednoduchou chemickou reakci chemickou rovnicí- provádí jednoduché chemické výpočty, které lze využít v odborné praxi	1. Obecná chemie <ul style="list-style-type: none">- chemické látky a jejich vlastnosti- částicové složení látek, atom, molekula- chemická vazba- chemické prvky, sloučeniny- chemická symbolika- periodická soustava prvků- směsi a roztoky- chemická reakce, chemické rovnice- chemické výpočty	6
<ul style="list-style-type: none">- vysvětlí vlastnosti anorganických látek- tvoří chemické vzorce a názvy	2. Anorganická chemie <ul style="list-style-type: none">- anorganické látky- názvosloví anorganických sloučenin	6

<p>vybraných anorganických sloučenin</p> <ul style="list-style-type: none"> - charakterizuje vybrané prvky a anorganické sloučeniny a zhodnotí jejich využití v odborné praxi a v běžném životě, posoudí je z hlediska vlivu na zdraví a životní prostředí - uvědomuje si negativní důsledky znečištění ovzduší a vody 	<ul style="list-style-type: none"> - vybrané prvky a anorganické sloučeniny v běžném životě - a v odborné praxi 	
<ul style="list-style-type: none"> - charakterizuje základní skupiny uhlovodíků a jejich vybrané deriváty a tvoří jednoduché chemické vzorce a názvy - uvede významné zástupce jednoduchých organických sloučenin a zhodnotí jejich využití v odborné praxi a v běžném životě, posoudí je z hlediska vlivu na zdraví a životní prostředí - vysvětlí podstatu pohonných hmot, olejů a mazadel, uvede složky výfukových plynů 	<p>3. Organická chemie</p> <ul style="list-style-type: none"> - vlastnosti atomu uhlíku - základ názvosloví organických sloučenin - organické sloučeniny v běžném životě a odborné praxi - ropa, zemní plyn 	8
<ul style="list-style-type: none"> - charakterizuje nejdůležitější přírodní látky (výskyt, funkce, složení) - popíše vybrané biochemické děje - uvědomuje si dlouhodobé odbourávání některých látek v přírodě - ztotožňuje se s tříděním odpadu - posoudí stále náročnější způsob dobývání přírodních zdrojů uhlovodíků - uvědomuje si zavádění opatření k jejich efektivnějšímu využití 	<p>4. Biochemie</p> <ul style="list-style-type: none"> - chemické složení živých organismů - přírodní látky, bílkoviny, sacharidy, lipidy, nukleové kyseliny - biokatalyzátory - biochemické děje 	12

Název a adresa školy:

Střední škola řemeslná a Základní škola Soběslav, Wilsonova 405, Soběslav

Název školního vzdělávacího programu: Rekondiční a sportovní masér

Kód a název oboru vzdělání: 69-53-H/01 Rekondiční a sportovní masér

Platnost školního vzdělávacího programu: od 1. září 2022

Název vyučovacího předmětu:

Matematika

Počet hodin celkem: 128

Obecné cíle

Obecným cílem matematického vzdělávání je výchova přemýšlivého člověka, který bude umět používat matematiku v různých životních situacích (v odborné složce vzdělávání, v dalším studiu, v osobním životě, budoucím zaměstnání, volném čase apod.).

Uvedené výsledky a učivo prezentují v odborném školství základ matematického vzdělávání pro daný stupeň vzdělání.

Charakteristika učiva

Žáci si osvojují dovednosti matematizovat jednoduché reálné situace, užívat matematický model a vyhodnotit výsledek řešení vzhledem k realitě. Žáci jsou vedeni k využívání různých zdrojů informací, které jsou stěžejní pro výkon povolání (např. odborná literatura, encyklopedie, internet), dále k dovednosti orientovat se v matematickém textu, porozumět zadání matematické úlohy, kriticky vyhodnotit informace získané z grafů, tabulek a diagramů. Žáci mají pozitivní vztah k matematice jako součásti lidské kultury.

Při výuce matematiky by měli žáci získat důvěru ve vlastní schopnosti, najít vhodnou míru sebevědomí a odpovědnosti, posílit vlastnosti jako např. přesnost, houževnatost, důslednost, komunikativnost apod.

Cíle vzdělávání

Žáci jsou vedeni k:

- využívání matematických poznatků v praktickém životě - v situacích, které souvisí s matematikou
- efektivitě numerických výpočtů, používání a převádění jednotek (délky, hmotnosti, času, objemu, povrchu, rychlosti, měny apod.)
- zkoumání a řešení problémů
- orientování se v matematickém textu a porozumění zadání matematické úlohy
- ke kritickému vyhodnocení informace kvantitativního charakteru získané z různých zdrojů – grafů, diagramů a tabulek a ke správnému matematickému vyjadřování

V afektivní oblasti směřuje matematické vzdělávání k tomu, aby žáci získali:

- pozitivní postoj k matematickému vzdělávání
- motivaci k celoživotnímu vzdělávání
- důvěru ve vlastní schopnosti, vytrvalost, houževnatost a kritičnost.

Pojetí výuky

Při výuce matematiky je využíván většinou klasický frontální způsob výuky formou výkladu, vysvětlování, metodou řízeného rozhovoru se studenty. Z dalších metod je využívána skupinová práce žáků, vyhledávání informací využíváním prostředků IKT.

Hodnocení výsledků žáků

Kritéria hodnocení odpovídají klasifikačnímu řádu.

Jednotlivá hodnocení se provádějí klasifikačními stupni 1 - 5.

Při hodnocení písemných zkoušek se ve vhodných případech uplatňuje bodovací systém.

Hodnocení je prováděno v souladu s klasifikačním řádem, který je součástí školního řádu.

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí

Kompetence k učení:

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

Sociální a personální kompetence – vést žáky k práci ve skupině:

- přijímat a odpovědně plnit svěřené úkoly
- přispívat k vytváření vstřícných mezilidských vztahů a k předcházení konfliktů
- reagovat adekvátně na hodnocení svého vystupování, umět přijímat radu i kritiku
- ověřovat si získané poznatky
- adaptovat se na měnící se životní a pracovní podmínky

Kompetence k řešení problémů:

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

Kompetence využívat prostředky informačních a komunikačních technologií – efektivně pracovat s informacemi:

- pracovat s počítačem – získávat informace z internetu
- komunikovat elektronickou poštou
- vybírat informace z různých zdrojů (tištěných, elektronických a audiovizuálních), posuzovat rozdílnou věrohodnost zdrojů

Matematické kompetence:

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

Uplatnění průřezových témat

Vzdělávací předmět jako celek pokrývá následující průřezová témata:

Člověk a svět práce

- výuka matematiky vede k posílení důvěry ve vlastní schopnosti
- posiluje vlastnosti jako důslednost, důkladnost, přesnost, odpovědnost, pracovní morálka
- vede žáky k zájmu o celoživotní vzdělávání

Člověk a životní prostředí

- při výuce matematiky upozorňujeme na různá nebezpečná chování ohrožující životní prostředí prostřednictvím získávání a vyhodnocování informací z médií, dále zpracováváním různých statistických údajů, vhodně zvolenými slovními úlohami
- pozitivní vztah k životnímu prostředí lze posílit i vytvářením příjemného prostředí během výuky

Informační a komunikační technologie

- při výuce matematiky žáci zpracovávají různé tabulky, grafy a přehledy pomocí výpočetní techniky
- zpracovávají referáty na základě informací získaných z celosvětové sítě Internet

Občan v demokratické společnosti

- výuka matematiky posiluje sebevědomí, odpovědnost, učí žáky přijímat kompromisy, kritiku od jiných lidí a kriticky hodnotit své vlastní studijní a pracovní výsledky

Matematika – 1. ročník

Počet hodin: 32

<i>Výsledky vzdělávání</i>	<i>Učivo</i>	<i>Počet hodin</i>
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rozlišuje číselné obory N, Z, Q, R - provádí aritmetické operace s přirozenými a celými čísly; - provádí aritmetické operace se zlomky a desetinnými čísly; - provádí aritmetické operace s reálnými čísly; - porovnává reálná čísla, určí vztahy mezi reálnými čísly; - používá různé zápisy reálného čísla; - určí řád čísla; - zaokrouhlí desetinné číslo; - znázorní reálné číslo na číselné ose; - zapíše a znázorní interval; - provádí, znázorní a zapíše operace s intervaly a číselnými množinami (sjednocení, průnik); - určí druhou a třetí mocninu a odmocninu čísla pomocí kalkulátoru; - řeší praktické úlohy z oboru vzdělávání za použití trojčlenky a procentového počtu; - provádí početní výkony s mocninami s celočíselným mocnitelem; 	<p>1. Operace s čísly</p> <ul style="list-style-type: none"> - přirozená a celá čísla - racionální čísla - reálná čísla - číselné mocniny - intervaly jako číselné mocniny - operace s číselnými množinami - označení množin N, Z, Q, R - různé zápisy reálného čísla - procentový počet - mocniny a odmocniny - slovní úlohy 	18
<ul style="list-style-type: none"> - užívá pojmy a vztahy: bod, přímka, rovina, odchylka dvou přímek, vzdálenost bodu od přímky, vzdálenost dvou rovnoběžek, úsečka a její délka; - rozliší shodné a podobné trojúhelníky a podobnosti trojúhelníků; - řeší praktické úlohy s využitím trigonometrie pravoúhlého trojúhelníku a věty Pythagorovy; - graficky rozdělí úsečku v daném poměru; 	<p>2. Planimetrie</p> <ul style="list-style-type: none"> - základní planimetrické pojmy - polohové vztahy rovinných útvarů - metrické vlastnosti rovinných útvarů - trojúhelníky - shodnost a podobnost 	14

<ul style="list-style-type: none"> - graficky změni velikost úsečky v daném poměru; - užívá jednotky délky a obsahu, provádí převody jednotek délky a obsahu; 		
---	--	--

Matematika – 2. ročník

Počet hodin: 32

<i>Výsledky vzdělávání</i>	<i>Učivo</i>	<i>Počet hodin</i>
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - provádí operace s číselnými výrazy; - určí definiční obor lomeného výrazu; - provádí operace s mnohočleny (sčítání, odčítání, násobení) a výrazy; - rozloží mnohočlen na součin a užívá vztahy pro druhou mocninu dvojčlenu s rozdílem druhých mocnin; - určí hodnotu výrazu; - modeluje reálné situace užitím výrazů, zejména z oblasti oboru vzdělávání; 	<p>1. Číselné a algebraické výrazy</p> <ul style="list-style-type: none"> - číselné výrazy - mnohočleny - lomené výrazy - algebraické výrazy - hodnota výrazu - definiční obor lomeného výrazu - slovní úlohy 	9
<ul style="list-style-type: none"> - řeší lineární rovnice o jedné neznámé v množině \mathbb{R}; - řeší v \mathbb{R} soustavy lineárních rovnic; - řeší v \mathbb{R} lineární nerovnice o jedné neznámé a jejich soustavy; - řeší kvadratické rovnice v \mathbb{R}; - vyjádří neznámou ze vzorce; - užije řešení rovnic, nerovnic a jejich soustav k řešení reálných úloh; - při řešení úloh účelně využívá digitální technologie a zdroje informací; 	<p>2. Řešení rovnic a nerovnic</p> <ul style="list-style-type: none"> - lineární rovnice a nerovnice s jednou neznámou - soustavy lineárních rovnic a nerovnic - rovnice s neznámou ve jmenovateli - kvadratické rovnice - vyjádření neznámé ze vzorce - slovní úlohy 	9

<ul style="list-style-type: none"> - určí různé druhy rovnoběžníků a lichoběžník a z daných prvků určí jejich obvod a obsah; - určí obvod a obsah kruhu; - určí vzájemnou polohu přímký a kružnice; - určí obvod a obsah složených rovinných obrazců; - při řešení úloh účelně využívá digitální technologie a zdroje informací; 	<p>3. Planimetrie</p> <ul style="list-style-type: none"> - kružnice a její části - kruh a jeho části - rovinné obrazce konvexní a nekonvexní útvary - mnohoúhelníky, pravidelné mnohoúhelníky - složené obrazce - shodná zobrazení v rovině (souměrnost, posunutí, otočení), jejich vlastnosti s jejich uplatnění - podobnost v rovině, vlastnosti a uplatnění 	9
<ul style="list-style-type: none"> - určuje vzájemnou polohu bodů a přímek, bodů a roviny, dvou přímek, přímký a roviny, dvou rovin v prostoru; - určuje vzdálenost bodů, přímek a rovin v prostoru; - určuje odchylku dvou přímek, přímký a roviny, dvou rovin v prostoru; 	<p>4. Stereometrie</p> <ul style="list-style-type: none"> - polohové a metrické vlastnosti v prostoru - tělesa a jejich sítě 	5

Matematika – 3. ročník

Počet hodin: 64

<i>Výsledky vzdělávání</i>	<i>Učivo</i>	<i>Počet hodin</i>
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - orientuje se v základních pojmech finanční matematiky: změny cen zboží, směna peněz, úrok, úročení, spoření, úvěry, splátky úvěrů; - provádí výpočty jednoduchých finančních záležitostí: změny cen zboží, směna peněz, úrok; - při řešení úloh účelně využívá digitální technologie a zdroje informací; 	<p>1. Operace s čísly</p> <ul style="list-style-type: none"> - základy finanční matematiky 	8

<ul style="list-style-type: none"> - na základě zadaných vzorců určí: výsledné částky při spoření, splátky úvěrů; - interpretuje výrazy, zejména v oblasti oboru vzdělávání; - při řešení úloh účelně využívá digitální technologie a zdroje informací; 	<p>2. Číselné a algebraické výrazy</p>	<p>8</p>
<ul style="list-style-type: none"> - podle funkčního předpisu sestaví tabulku a sestaví graf funkce; - určí, kdy funkce roste, klesá, je konstantní; rozlišuje jednotlivé druhy funkcí, určí jejich definiční obor a obor hodnot; - určí průsečíky grafu funkce s osami souřadnic; - v úlohách přiřadí předpis funkce ke grafu a naopak; - řeší reálné problémy s použitím uvedených funkcí; - při řešení úloh účelně využívá digitální technologie a zdroje informací; 	<p>3. Funkce</p> <ul style="list-style-type: none"> - základní pojmy: pojem funkce, definiční obor a obor hodnot funkce, graf funkce - vlastnosti funkce - druhy funkcí: přímá a nepřímá úměrnost, lineární funkce, kvadratická funkce - slovní úlohy 	<p>12</p>
<ul style="list-style-type: none"> - užívá pojmy úhel a jeho velikost; - vyjádří poměr stran v pravoúhlém trojúhelníku jako funkce $\sin \alpha$, $\cos \alpha$, $\operatorname{tg} \alpha$; - určí hodnoty $\sin \alpha$, $\cos \alpha$, $\operatorname{tg} \alpha$ pro $0^\circ < \alpha < 90^\circ$ pomocí kalkulátoru; - řeší praktické úlohy s využitím trigonometrie pravoúhlého trojúhelníku; - používá jednotky délky a provádí převody jednotek délky; - při řešení úloh účelně využívá digitální technologie a zdroje informací 	<p>4. Goniometrie a trigonometrie</p> <ul style="list-style-type: none"> - goniometrické funkce $\sin \alpha$, $\cos \alpha$, $\operatorname{tg} \alpha$ v intervalu $0^\circ < \alpha < 90^\circ$ - trigonometrie pravoúhlého trojúhelníku - slovní úlohy 	<p>12</p>
<ul style="list-style-type: none"> - rozlišuje tělesa: krychle, kvádr, hranol, válec, pravidelný jehlan, rotační kužel, koule, polokoule, kulová úseč, kulová vrstva; - určí povrch a objem tělesa: krychle, kvádr, hranol, válec, pravidelný jehlan, rotační kužel, koule; - využívá trigonometrii při výpočtu povrchu a objemu těles; - využívá síť tělesa při výpočtu 	<p>5. Stereometrie</p> <ul style="list-style-type: none"> - krychle, kvádr, hranol, válec, pravidelný jehlan, rotační kužel, koule, polokoule, kulová úseč, kulová vrstva - složená tělesa - výpočet povrchu a objemu těles - výpočet povrchu a objemu složených těles 	<p>12</p>

<p>povrchu a objemu tělesa; - aplikuje poznatky o tělesech v praktických úlohách, zejména v oblasti oboru vzdělávání; - užívá jednotky délky, obsahu a objemu; - provádí převody jednotek; - při řešení úloh účelně využívá digitální technol. a zdroje informací;</p>		
<p>- užije s porozuměním pojmy: náhodný pokus, výsledek náhodného pokusu; - užije s porozuměním pojmy: náhodný jev, opačný jev, nemožný jev, jistý jev; - určí pravděpodobnost náhodného jevu v jednoduchých případech - při řešení úloh účelně využívá digitální technologie a zdroje informací;</p>	<p>6. Pravděpodobnost v praktických úlohách - náhodný pokus, výsledek náhodného pokusu - náhodný jev, opačný jev, nemožný jev, jistý jev; - výpočet pravděpodobnosti náhodného jevu</p>	<p>6</p>
<p>- užívá pojmy: statistický soubor, znak, četnost, relativní četnost a aritmetický průměr; - porovnává soubory dat; - interpretuje údaje vyjádřené v diagramech, grafech a tabulkách; - určí aritmetický průměr; - určí četnost a relativní četnost znaku; - čte, vyhodnotí a sestaví tabulky, diagramy a grafy se statist. údaji; - při řešení úloh účelně využívá digitální technologie a zdroje informací.</p>	<p>7. Práce s daty v praktických úlohách - statistický soubor a jeho charakteristika - četnost a relativní četnost znaku - aritmetický průměr - statistická data v grafech a tabulkách</p>	<p>6</p>

Název a adresa školy:

Střední škola řemeslná a Základní škola Soběslav, Wilsonova 405, Soběslav

Název školního vzdělávacího programu: Rekondiční a sportovní masér

Kód a název oboru vzdělání: 69-53-H/01 Rekondiční a sportovní masér

Platnost školního vzdělávacího programu: od 1. září 2022

Název vyučovacího předmětu:

Literatura

Počet hodin celkem: 64

Obecné cíle

Předmět významnou měrou přispívá ke kultivaci žáků a podílí se na rozvoji a obohacování jejich duševního života. Cílem estetického vzdělávání je působit na city a vůli žáků, utvářet kladný vztah k materiálním a duchovním hodnotám, snažit se přispívat k jejich ochraně. Estetická výchova pomáhá formovat postoje žáků, spoluutvářet žebříček hodnot a je určitou obranou proti snadné manipulaci a intoleranci. K dosažení stanovených cílů přispívá také jazykové vzdělávání v českém jazyce a naopak estetické vzdělávání prohlubuje znalosti jazykové a kultivuje jazykový projev žáků. Práce s uměleckými texty (ukázkami) je zaměřena na pochopení přečteného a na reprodukci obsahu vlastními slovy, tj. na rozvoj čtenářské gramotnosti. Pomáhá rovněž rozšiřovat a obohacovat slovní zásobu. Texty slouží k vytváření různých komunikačních situací, v nichž probíhá dialog žáků s učitelem i mezi žáky navzájem. Žáci jsou vedeni i k esteticky tvořivým aktivitám.

Charakteristika učiva

Učivo je rozděleno do tematických okruhů. Pozornost je věnována také dramatické tvorbě (Národní divadlo, divadla malých forem) a přehledu československého a českého filmu. Usilujeme o to, aby žáci chápali umění jako specifickou výpověď o skutečnosti, byli tolerantní k estetickému cítění, vkusu a zájmům druhých lidí, ctili a chránili kulturní dědictví národa. Žáci jsou vedeni k tomu, aby získali přehled o kulturním dění ve své zemi i v regionu a uvědomili si také vliv prostředků masové komunikace na utváření kultury. Práce s texty a informacemi je jádrem předmětu. Učivo vede žáky k uvědomělému čtenářství, k odpovědnému a aktivnímu jednání v souladu s morálními principy, k dovednosti myslet kriticky, tvořit si vlastní úsudek, obhajovat ho a diskutovat o něm.

Cíle vzdělávání

Žáci jsou vedeni k:

- pochopení přečteného textu a ke správné interpretaci svých názorů (rozvíjení čtenářské gramotnosti)
- podpoře kulturních hodnot a pozitivnímu vztahu k nim
- tomu, aby získali přehled o kulturním dění v regionu
- rozlišování hodnotných děl od brakové literatury a kultury obecně
- uvědomování si vlivu prostředků masové komunikace na utváření kultury
- toleranci vůči estetickému cítění, vkusu a zájmu druhých lidí
- chápání vývoje kultury v historických a společenských souvislostech
- tomu, aby vnímali umění jako specifickou výpověď o skutečnosti a uplatňovali ve svém životě estetická hlediska

Pojetí výuky

Výuka je realizována formou řízeného rozhovoru, objasňování pojmů a situací. Důraz je kladen na práci s textem – vlastní četba, tiché a hlasité čtení, poslech čtených ukázek, rozbor textu pomocí otázek, reprodukce obsahu. Texty se stávají prostředkem nácviku kultivovaného čtení (včetně správné výslovnosti). Těžištěm je porozumět sdělení obsaženému v uměleckých dílech. Žáci jsou vedeni ke kultuře osobního projevu a k estetickému citění. Dle možností a zájmu žáků může být výuka doplněna návštěvou filmových a divadelních představení.

Pomůcky

Čítanka pro učební obory SOU, Čítanka pro učně, Čítanka pro život
knihy probíraných českých i zahraničních autorů, obrazový materiál, interaktivní tabule, CD, DVD, internet, Classroom, další aktuální materiály a pomůcky

Hodnocení výsledků žáků

Hodnotí se aktivita a samostatnost žáků, upevňují se čtenářské dovednosti a návyky. Individuálně přistupujeme k žákům se specifickými poruchami učení – zejména s dyslexií a dysgrafií.

Způsoby hodnocení: frontální opakování – žáci jsou hodnoceni průběžně v hodinách, literární testy, rozbor textu. Je uplatňován individuální přístup k slabším žákům.

Hodnocení je prováděno v souladu s klasifikačním řádem, který je součástí školního řádu.

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí

Komunikativní kompetence – žáci by měli být schopni:

- vyjadřovat se v českém jazyce přiměřeně komunikační situaci
- vystupovat a vyjadřovat se v souladu se zásadami společenského chování a kultury osobního projevu
- aktivně se účastnit diskusí, formulovat a obhajovat své názory a postoje
- číst s porozuměním, naslouchat mluvenému projevu a interpretovat jeho obsah

Sociální a personální kompetence – žáci by měli být schopni:

- pracovat v týmu a podílet se na realizaci společných úkolů
- nepodléhat předsudkům v přístupu k jiným lidem, předcházet konfliktům
- využívat zkušeností jiných lidí, učit se i na základě zprostředkovaných informací
- přijímat hodnocení svých výsledků a adekvátně na ně reagovat
- dále se vzdělávat, rozšiřovat si svůj obzor
- získat pozitivní vztah k beletrii a umění vůbec

Kompetence k řešení problémů – žáci by měli být schopni:

- volit prostředky a způsoby vhodné ke splnění různých aktivit
- využívat vědomostí a zkušeností dříve nabytých
- získávat čtením nové informace potřebné k řešení problému

Občanské kompetence – žáci by měli být schopni:

- jednat samostatně a odpovědně ve vlastním i ve veřejném zájmu
- jednat v souladu s morálními principy a zásadami společenského chování
- uvědomovat si vlastní kulturní a národní identitu, přistupovat s tolerancí k identitě druhých
- zajímat se o společenské dění u nás a ve světě (v Evropě)
- uznávat tradice a hodnoty českého národa, chápat jeho minulost i současnost

Kompetence využívat prostředky informačních a komunikačních technologií – žáci by měli být schopni:

- pracovat s informacemi
- pracovat s textem

Kompetence k pracovnímu uplatnění – žáci by měli:

- vhodně komunikovat s potenciálními zaměstnavateli
- znát obecná práva a povinnosti zaměstnavatelů a pracovníků
- uvědomovat si důležitost celoživotního vzdělávání a pružně se přizpůsobovat měnícím se pracovním podmínkám

Uplatnění průřezových témat

Občan v demokratické společnosti

- umět jednat s lidmi
- diskutovat o různých problémech a hledat kompromisní řešení
- odolávat myšlenkové manipulaci (stát si za svým názorem a umět ho obhájit)
- vážit si materiálních a duchovních hodnot

Člověk a životní prostředí

- poznávat svět a lépe mu porozumět, orientovat se v globálních problémech lidstva
- přijímat odpovědnost za vlastní rozhodování (v osobním životě, v pracovním procesu)
- ochraňovat životní prostředí, mít zájem ho zlepšovat
- směřovat k udržitelnému rozvoji

Člověk a svět práce

- uvědomovat si význam vzdělání pro život, schopnost průběžně se vzdělávat
- motivace k aktivnímu pracovnímu životu
- umět formulovat své priority
- vytvořit drobný umělecký předmět

Informační a komunikační technologie

- vyhledávat a posuzovat informace
- pracovat s prostředky informačních a komunikačních technologií

Multikulturní výchova

- poznávat tradice a hodnoty jiných kultur
- uvědomovat si svoji vlastní kulturní identitu
- komunikovat a žít ve skupině s příslušníky odlišných sociálních a kulturních skupin
- uplatňovat svá práva a respektovat práva druhých
- chápat a tolerovat odlišné zájmy, názory a schopnosti druhých

Literatura – 2. ročník

Počet hodin: 32

<i>Výsledky vzdělávání</i>	<i>Učivo</i>	<i>Počet hodin</i>
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - objasní výsledky lidské činnosti z různých oblastí umění - orientuje se v základních literárních pojmech - charakterizuje literaturu, vyjmenuje její základní funkce - vysvětlí rozdíl mezi obsahem a formou díla - popíše na základě vlastní zkušenosti, s jakými druhy umění se setkal a co preferuje - uvede, jak umění obohacuje jeho život 	<p>1. Umění a literatura</p> <p>Umění jako specifická výpověď o skutečnosti</p> <p>Základy teorie literatury</p> <ul style="list-style-type: none"> - Charakteristika a funkce literatury - Obsah a forma literárního díla <p>Poznávání různých druhů umění v tradiční i mediální podobě</p>	4
<ul style="list-style-type: none"> - vyjmenuje literární druhy, přiřadí k nim odpovídající žánry a doplní konkrétní příklady (autor – dílo) - orientuje se v hlavních literárních směrech, uvede jejich představitele v české i světové literatuře - objasní význam M. Jana Husa pro č. středověkou společnost, pochopí jeho zásluhu o rozvoj č. jazyka, vyzdvihne odkaz pro dnešek - charakterizuje pojmy renesance, humanismus, popíše typické prvky renesanční architektury - orientuje se v díle J. A. Komenského, interpretuje přečtený text - vysvětlí význam českého národního obrození, uvede příklady z činnosti národních buditelů - definuje pojmy lidová slovesnost, lidové umění, charakterizuje pohádku, baladu, bajku a další drobné útvary - porovná společenské postavení žen v 19. století a dnes - vyjmenuje typické znaky romantismu a realismu - vyjadřuje vlastní prožitek a prožitek z uměleckého díla - čte s porozuměním ukázky z díla 	<p>2. Práce s literárním textem</p> <p>Literární druhy a žánry (ve vybraných dílech národní i světové literatury)</p> <p>Hlavní literární směry a jejich představitelé v kontextu doby (středověk – konec 19. století)</p> <p>Husitská literatura – M. Jan Hus</p> <p>Renesance a humanismus</p> <p>Jan Amos Komenský</p> <p>Národní obrození</p> <p>Lidová slovesnost</p> <ul style="list-style-type: none"> - K. J. Erben - B. Němcová <p>Romantismus</p> <ul style="list-style-type: none"> - Karel Hynek Mácha <p>Realismus</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jan Neruda - venkovská próza (K. Světlá, K. 	21

<ul style="list-style-type: none"> - interpretuje text a diskutuje o něm - samostatně vyhledává informace - zhodnotí význam daného autora pro příslušný umělecký směr i pro příští generace - řadí díla do příslušných historických období 	<p>V. Rais)</p> <ul style="list-style-type: none"> - májovci, ručovci - lumírovci (Jaroslav Vrchlický) - historická próza (A. Jirásek, Z. Winter) 	
<ul style="list-style-type: none"> - popíše vhodné společenské chování pro danou situaci, uplatňuje toleranci a vstřícnost v jednání - váží si druhých lidí i sebe, respektuje odlišné postoje - vyhledá informace o různých stylech bydlení a odívání, diskutuje o nich, obhajuje své názory - vyjmenuje, co patří do lidového umění a objasní, čím se vyznačují předměty užité tvorby - orientuje se v nabídce kulturních institucí - uvede aktuální kulturní zajímavosti v regionu 	<p>3. Kultura</p> <p>Společenská výchova</p> <ul style="list-style-type: none"> - principy a normy kulturního chování <p>Kultura bydlení Kultura odívání</p> <p>Lidové umění a užitá tvorba</p> <p>Kulturní instituce</p> <ul style="list-style-type: none"> - v ČR - v regionu 	7

Literatura – 3. ročník

Počet hodin: 32

<i>Výsledky vzdělávání</i>	<i>Učivo</i>	<i>Počet hodin</i>
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - vysvětlí strukturu literárního díla - z přečtených ukázek vyhledá důležité informace - interpretuje text a debatuje o něm 	<p>1. Umění a literatura</p> <p>Struktura literárního díla</p> <p>Četba a interpretace literárního textu</p> <ul style="list-style-type: none"> - metody interpretace 	2
<ul style="list-style-type: none"> - vyjmenuje hlavní literární směry, uvede jejich představitele v české i světové literatuře - stručně charakterizuje společenskou situaci na počátku 20. století - pracuje s texty, po přečtení ukázek porovná různé pohledy na válku - charakterizuje Švejka, najde shodné prvky mezi literární postavou a českou národní povahou 	<p>2. Práce s literárním textem</p> <p>Hlavní literární směry a jejich představitelé v kontextu doby (20. století – současnost)</p> <p>Počátek 20. století</p> <p>První světová válka – její obraz v literatuře</p> <ul style="list-style-type: none"> - J. Hašek - R. Rolland, E. M. Remarque - E. Hemingway 	24

<ul style="list-style-type: none"> - rozezná báseň od prózy a prózu od dramatu, popíše, čím se liší - pochopí smysl přečtené básně, vyjádří základní myšlenku - vystihne charakteristické znaky různých literárních textů a rozdíly mezi nimi - porovná válečná díla české a světové literatury - zhodnotí jejich význam pro dané historické období i pro další generace - posiluje vztah k vlastnímu národu, vlastenecké citění - vysvětlí pojmy exil, exilová literatura - diskutuje o svobodě, mezilidských vztazích, morálce, toleranci - vyhledává dobové reálie a informace z přečtené ukázky - zjistí a prezentuje témata, o kterých píšou současní čeští autoři (na základě vlastní četby) - popíše okolnosti výstavby Národního divadla - vyhledá informace o divadelní tvorbě Jiřího Voskovce a Jana Wericha - objasní význam politické satiry v životě národa - zhlédne ukázky z tvorby divadel malých forem - diskutuje, srovnává a vyjádří vlastní zážitek z uměleckého díla - popíše hlavní události z historie naší kinematografie - interpretuje zhlédnutý film - orientuje se v programové nabídce televize, objasní roli televize v oblasti poučení a zábavy - rozlišuje mezi hodnotnými pořady a brakovou kulturou - toleruje vkus jiných lidí - vybere vhodný text vzhledem k věku dítěte - pozná obrázky známých ilustrátorů - vysvětlí princip komiksu, vytvoří krátký komiksový příběh 	<p>Meziválečná česká literatura</p> <ul style="list-style-type: none"> - poezie, próza, drama <ul style="list-style-type: none"> - J. Seifert - K. Čapek, V. Vančura <p>Druhá světová válka – její obraz v literatuře</p> <p>Literatura 2. poloviny 20. století</p> <ul style="list-style-type: none"> - J. Škvorecký – exil. literatura - B. Hrabal - V. Páral <p>Polistopadová literatura a současnost</p> <ul style="list-style-type: none"> - M. Viewegh - Současní autoři - výběr <p>Národní divadlo</p> <p>Divadla malých forem</p> <ul style="list-style-type: none"> - Osvobozené divadlo - Semafor - Divadlo Jára Cimrmana - další divadla <p>Přehled čs. a č. filmu</p> <p>Původní televizní tvorba</p> <p>Literatura pro děti</p> <ul style="list-style-type: none"> - říkadla, pohádky, vizualizace pohádek - ilustrace dětské knihy <p>Komiks</p> <ul style="list-style-type: none"> - J. Foglar, J. Němeček, K. Saudek 	
--	--	--

<ul style="list-style-type: none">- objasní na příkladech výsledky lidské činnosti z různých oblastí umění- definuje organizaci UNESCO, uvede památky, které jsou na seznamu svět. kulturního a přírodního dědictví- vyhledá typické znaky kultury národností žijících na našem území a porovná je s českou kulturou- orientuje se v postavení menšin- postihne estetická a funkční hlediska předmětů denní potřeby- vyjmenuje propagační prostředky- popíše účinnost reklamy a její vliv na rozhodování lidí	<p style="text-align: center;">3. Kultura</p> <p>Ochrana a využívání kulturních hodnot</p> <ul style="list-style-type: none">- památky UNESCO- národní kulturní památky <p>Kultura národností na našem území</p> <ul style="list-style-type: none">- Slováci, Němci- Židé, Romové <p>Estetické a funkční normy při tvorbě předmětů z běžného života</p> <p>Reklama a propagační prostředky</p> <ul style="list-style-type: none">- jejich vliv na životní styl lidí	<p>6</p>
---	--	----------

Název a adresa školy:

Střední škola řemeslná a Základní škola Soběslav, Wilsonova 405, Soběslav

Název školního vzdělávacího programu: Rekondiční a sportovní masér

Kód a název oboru vzdělání: 69-53-H/01 Rekondiční a sportovní masér

Platnost školního vzdělávacího programu: od 1. září 2022

Název vyučovacího předmětu:

Tělesná výchova

Počet hodin celkem: 192

Obecné cíle

Obecným cílem předmětu je rozvoj pohybových schopností a dovedností žáků. Výchova a vzdělávání směřují k upevnování pozitivních vlastností osobnosti. Žáci jsou vedeni k pravidelnému provádění pohybových činností, ke kvalitě v pohybovém učení, ke kompenzování negativních vlivů způsobu života a ke spolupráci při společných akcích. Jsou jim vytvářeny podmínky k prožívání pohybu a sportovního výkonu.

Každoročně na škole probíhá řada sportovních soutěží.

V tělesné výchově se rozvíjejí jak pohybově nadaní, tak zdravotně oslabení žáci.

Charakteristika učiva

Učivo v předmětu podporuje všestranný rozvoj pohybových aktivit a pozitivních vlastností osobnosti žáka. V rámci hodin tělesné výchovy jsou žáci seznamováni také s orientační zdatností, dodržováním zásad bezpečnosti při sportu a s prevencí úrazů při pohybových aktivitách. Získávají rovněž informace o hygieně a základech první pomoci.

Velmi dobré materiální podmínky naší školy přispívají ke kvalitě pohybového učení, pomoci přiměřených prostředků jsou žáci kultivováni v pohybových a motorických projevech.

Tělesná výchova je realizována v dotaci dvou hodin týdně.

Cíle vzdělávání

Žáci jsou vedeni k:

- rozvoji pohybových schopností a dovedností
- rozvoji síly, obratnosti, kloubní pohyblivosti
- rozvoji morálně volných vlastností
- rozvoji koordinace pohybů, prostorové orientace, estetického projevu
- rozvoji soutěživosti, čestnosti, souhry
- správnému držení těla a dosažení optimálního tělesného rozvoje v rámci svých možností
- ovládnutí emocí a sebekontroly, k odpovědnosti a ochotě spolupracovat s ostatními
- vyrovnávání nedostatku pohybu a jednostranné tělesné nebo duševní zátěže
- pocitu radosti a uspokojení z prováděné tělesné (sportovní) činnosti
- správným rozhodovacím postupům podle zásad fair play, k naplňování olympijských myšlenek
- tomu, aby vnímali zdraví a tělesnou zdatnost jako hodnoty potřebné ke kvalitnímu prožívání života

Pojetí výuky

Předmět se vyučuje v 1., 2. i 3. ročníku 2 hodiny týdně. Je využíváno tělocvičného náradí a náčiní. Výuka probíhá v tělocvičně, na atletickém stadiónu, na hřišti a v přírodě. Pro zájemce je organizován lyžařský a vodácký kurz.

Pomůcky

Sportovní náradí a náčiní, odborná literatura, pravidla sportů, časopisy, instruktážní filmy, DVD, internet.

Hodnocení výsledků žáků

Kontrolní měření výkonnosti, pohybových schopností a dovedností. Hodnocení je prováděno v souladu s klasifikačním řádem, který je součástí školního řádu.

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí

Kompetence k učení – motivovat žáky ke kulturnímu projevu a chování při pohybových aktivitách, k péči o své fyzické i duševní zdraví.

- hledat souvislosti (při vyvozování nového učiva využívat dosavadní poznatky)
- učit se sebehodnocení (poznávat vlastní pokroky ve vzdělávání)

Komunikační kompetence – vést žáky k vyjadřování a vystupování v souladu se zásadami kultury tělesného projevu a chování při tělesných aktivitách

Sociální a personální kompetence – vést žáky k práci ve skupině, odpovědně plnit svěřené úkoly, přispívat k vytváření vstřícných mezilidských vztahů.

Kompetence k řešení problémů – podněcovat žáky k tvořivému myšlení a logickému úsudku:

- volit prostředky a způsoby vhodné ke splnění aktivit
- využívat vědomostí získaných dříve
- umět si najít vhodné informace, orientovat se v nich a vyhodnocovat je
- uplatňovat při řešení problémů různé postupy (dokázat vybrat nejoptimálnější)
- pracovat samostatně i v týmu, podílet se na přípravě a realizaci společných činností

Kompetence využívat prostředky informačních a komunikačních technologií – efektivně pracovat s informacemi:

- vybírat informace z různých zdrojů (tištěných, elektronických a audiovizuálních)
- posuzovat rozdílnou věrohodnost zdrojů
- využívat informace při řešení praktických situací v životě

Uplatnění průřezových témat

Občan v demokratické společnosti

- rozvíjena schopnost jednání s lidmi
- učit se vyjádřit a obhájit svůj názor, hledat kompromisní řešení, odolávat myšlenkové manipulaci, vážit si hodnot

Člověk a životní prostředí

- základní orientace v globálních problémech lidstva
- porozumění běžným přejatým slovům
- ochrana přírody a životního prostředí

Člověk a svět práce

- motivace k aktivnímu pracovnímu životu
- odpovědnost za vlastní život i život budoucí generace (dětí)
- důležitost vzdělání pro život, schopnost průběžně se vzdělávat a pozitivně přijímat nové věci
- zformulovat své požadavky

Ochrana člověka za mimořádných událostí

- rychlost a pohotovost v rozhodování (rozpoznat hrozící nebezpečí a racionálně reagovat v situacích osobního ohrožení a za mimořádných událostí)
- realizováno v hodinách občanské výchovy, tělesné výchovy a při praktickém cvičení k ověření znalostí a dovedností (1. a 2. ročníky)

Informační a komunikační technologie

- využívání internetu k vyhledávání informací z oblasti sportu
- kritický přístup k masovým médiím i k získaným informacím – mediální gramotnost
- posouzení vlivu médií a reklamy na životní styl jedince a obraz krásy lidského těla
- lepší porozumění mnohotvárnosti dnešního světa a nárokům, které život v současné době na lidi klade

Tělesná výchova – 1. ročník

Počet hodin: 64

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
<ul style="list-style-type: none"> - rozvíjí pohyblivost, svalovou sílu, rychlost, vytrvalost a obratnost - ovládá kompenzační cvičení k regeneraci tělesných a duševních sil (s ohledem na své budoucí povolání) - uplatňuje osvojené způsoby relaxace - kultivuje své tělesné a pohybové projevy - ověří úroveň tělesné zdatnosti 	<p>1. Tělesná cvičení</p> <ul style="list-style-type: none"> - pořadová - všestranně rozvíjející - kondiční, koordinační, kompenzační - relaxační <p>→ zařazeno optimálně do všech tematických celků</p> <p>Testování tělesné zdatnosti</p>	<p>rovnoměrně v celém ročníku</p> <p>1 den - září</p>
<ul style="list-style-type: none"> - dovede rozvíjet svalovou sílu, rychlost, vytrvalost a pohyblivost - umí uplatňovat zásady sportovního tréninku - diskutuje o pohybových činnostech, analyzuje je a hodnotí - chová se v přírodě ekologicky 	<p>2. Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> - sprint (60, 100 m), vytrvalostní běh (800, 1500 m), orientační běh, nízký a vysoký start, hod granátem, vrh koulí (3 a 4 kg), hod kriketovým míčkem, skok daleký 	18

<ul style="list-style-type: none"> - rozvíjí a upevňuje obratnost, koordinaci pohybů, kloubní pohyblivost, prostorovou orientaci - je schopen sladit pohyb s hudbou - připraví prostředky k plánovaným pohybovým činnostem 	<p>3. Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> - cvičení s náčiním, cvičení na náradí (hrazda, koza, švédská bedna, trampolína), akrobacie (sestavy), šplh (tyč, lano), švihadlo - rytmická gymnastika, aerobik 	<p>16</p>
<ul style="list-style-type: none"> - používá herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, týmové herní činnosti - sleduje výkony jednotlivců i týmů, posoudí jejich kvalitu - debatuje o pohybových a sportovních aktivitách, provádí analýzu a hodnocení - uplatňuje zásady sportovního tréninku - rozliší chování fair play od nesporného jednání 	<p>4. Sportovní a pohybové hry</p> <ul style="list-style-type: none"> - zaměření na jednotlivé sporty (přehazovaná, vybíjená, basketbal) - okrajově (kopaná, florbal), herní kombinace 	<p>20</p>
<ul style="list-style-type: none"> - pozná ukazatele své tělesné zdatnosti - využívá různé pohybové činnosti pro všestrannou přípravu a zvyšování tělesné kondice - uplatňuje techniku a základy taktiky 	<p>5. Úpoly</p> <ul style="list-style-type: none"> - základní a přiměřená sebeobrana - pádové techniky, přetahy a přetlaky 	<p>2</p>
<ul style="list-style-type: none"> - rozpozná hrozící nebezpečí a ví, jak na ně reagovat - prokáže dovednosti poskytnutí první pomoci sobě a jiným - využívá různé formy turistiky - zná zásady ekologického a bezpečného chování v přírodě při turistických akcích, popíše, jak životní prostředí ovlivňuje zdraví lidí - orientuje se v terénu podle mapy, zná topografické značky 	<p>6. Zásady jednání v situacích osobního ohrožení a za mimořádných událostí</p> <ul style="list-style-type: none"> - první pomoc, úrazy, stavy ohrožující život - chování člověka při mimořádných událostech - topografické značky, busola, orientace v terénu - příprava a realizace turistických akcí - turistika a pohyb v přírodě 	<p>4</p>

Tělesná výchova – 2. ročník

Počet hodin: 64

<i>Výsledky vzdělávání</i>	<i>Učivo</i>	<i>Počet hodin</i>
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - volí správné sportovní vybavení (výzbroj a výstroj) podle příslušné činnosti a s ohledem na podmínky prostředí, bezpečnost a hygienu - vhodně komunikuje, dodržuje smluvené signály a používá odbornou terminologii - udržuje a ošetřuje sportovní vybavení - dokáže sledovat, rozhodovat a zapisovat výkony jednotlivců - uplatňuje zásady bezpečnosti při pohybových aktivitách - zapojí se do organizace sportovních soutěží a turnajů - vyhledá potřebné informace z oblasti zdraví a pohybu 	<p>1. Teoretické poznatky</p> <ul style="list-style-type: none"> - význam pohybu pro zdraví - prostředky ke zvyšování síly, rychlosti, vytrvalosti, obratnosti - technika a taktika ve sportu - odborné názvosloví <p>hygiena</p> <ul style="list-style-type: none"> - vhodné oblečení (cvičební úbor a obuv) - regenerace a kompenzace - relaxace <p>bezpečnost</p> <ul style="list-style-type: none"> - záchrana, pomoc - jednání v různém prostředí <ul style="list-style-type: none"> - pravidla her, soutěží a závodů - pohybové testy, měření výkonů - rozhodování - zdroje informací 	4
<ul style="list-style-type: none"> - rozvíjí pohyblivost, svalovou sílu, rychlost, vytrvalost a obratnost - ovládá kompenzační cvičení k regeneraci tělesných a duševních sil (s ohledem na své budoucí povolání) - uplatňuje osvojené způsoby relaxace - kultivuje své tělesné a pohybové projevy 	<p>2. Tělesná cvičení</p> <ul style="list-style-type: none"> - pořadová - všestranně rozvíjející - kondiční, koordinační, kompenzační - relaxační <p>→ zařazeno optimálně do všech tematických celků</p>	rovnoměrně v celém ročníku
<ul style="list-style-type: none"> - dovede rozvíjet svalovou sílu, rychlost, vytrvalost a pohyblivost - umí uplatňovat zásady sportovního tréninku - diskutuje o pohybových činnostech, analyzuje je a hodnotí - chová se v přírodě ekologicky 	<p>3. Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> - sprint (60, 100 m), vytrvalostní běh (800, 1500 m), orientační běh, nízký a vysoký start, hod granátem, vrh koulí (3 a 4 kg), hod kriketovým míčkem, skok daleký 	18
<ul style="list-style-type: none"> - rozvíjí a upevňuje obratnost, koordinaci pohybů, kloubní pohyblivost, prostorovou orientaci - je schopen sladit pohyb s hudbou - připraví prostředky k plánovaným pohybovým činnostem 	<p>4. Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> - cvičení s náčiním, cvičení na náradí (hrazda, koza, švédská bedna, trampolína), akrobacie (sestavy), šplh (tyč, lano), švihadlo - rytmická gymnastika, aerobik 	16

<ul style="list-style-type: none"> - používá herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, týmové herní činnosti - sleduje výkony jednotlivců i týmů, posoudí jejich kvalitu - debatuje o pohybových a sportovních aktivitách, provádí analýzu a hodnocení - uplatňuje zásady sportovního tréninku - rozliší chování fair play od nesportovního jednání 	<p>5. Sportovní a pohybové hry</p> <ul style="list-style-type: none"> - zaměření na jednotlivé sporty (přehazovaná, vybíjená, basketbal, odbíjená) - okrajově (kopaná, florbal), herní kombinace, herní systémy 	<p>20</p>
<ul style="list-style-type: none"> - pozná ukazatele své tělesné zdatnosti - využívá různé pohybové činnosti pro všestrannou přípravu a zvyšování tělesné kondice - uplatňuje techniku a základy taktiky 	<p>6. Úpoly</p> <ul style="list-style-type: none"> - základní a přiměřená sebeobrana - pádové techniky, přetahy a přetlaky 	<p>2</p>
<ul style="list-style-type: none"> - rozpozná hrozící nebezpečí a ví, jak na ně reagovat - prokáže dovednosti poskytnutí první pomoci sobě a jiným - využívá různé formy turistiky - zná zásady ekologického a bezpečného chování v přírodě při turistických akcích, popíše, jak životní prostředí ovlivňuje zdraví lidí - orientuje se v terénu podle mapy, zná topografické značky 	<p>7. Zásady jednání v situacích osobního ohrožení a za mimořádných událostí</p> <ul style="list-style-type: none"> - první pomoc, úrazy, stavy ohrožující život - chování člověka při mimořádných událostech - topografické značky, busola, orientace v terénu - příprava a realizace turistických akcí - turistika a pohyb v přírodě 	<p>4</p>

Tělesná výchova – 3. ročník

Počet hodin: 64

<i>Výsledky vzdělávání</i>	<i>Učivo</i>	<i>Počet hodin</i>
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - volí správné sportovní vybavení (výstroj a výstroj) podle příslušné činnosti a s ohledem na podmínky prostředí, bezpečnost a hygienu - udržuje a ošetřuje sportovní vybavení - uplatňuje zásady bezpečnosti při pohybových aktivitách - zapojí se do organizace sportovních soutěží a turnajů 	<p>1. Teoretické poznatky</p> <p>hygiena</p> <ul style="list-style-type: none"> - vhodné oblečení (cvičební úbor a obuv) - regenerace a kompenzace - relaxace <p>bezpečnost</p> <ul style="list-style-type: none"> - záchrana, dopomoc - jednání v různém prostředí 	<p>2</p>

<ul style="list-style-type: none"> - rozvíjí pohyblivost, svalovou sílu, rychlost, vytrvalost a obratnost - ovládá kompenzační cvičení k regeneraci tělesných a duševních sil (s ohledem na své budoucí povolání) - uplatňuje osvojené způsoby relaxace - kultivuje své tělesné a pohybové projevy 	<p>2. Tělesná cvičení</p> <ul style="list-style-type: none"> - pořadová - všestranně rozvíjející - kondiční, koordinační, kompenzační - relaxační <p>→ zařazeno optimálně do všech tematických celků</p>	<p>rovnoměrně v celém ročníku</p>
<ul style="list-style-type: none"> - dovede rozvíjet svalovou sílu, rychlost, vytrvalost a pohyblivost - umí uplatňovat zásady sportovního tréninku - diskutuje o pohybových činnostech, analyzuje je a hodnotí - chová se v přírodě ekologicky 	<p>3. Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> - sprint (60, 100 m), vytrvalostní běh (800, 1500 m), orientační běh, nízký a vysoký start, hod granátem, vrh koulí (3 a 4 kg), hod kriketovým míčkem, skok daleký 	<p>20</p>
<ul style="list-style-type: none"> - rozvíjí a upevňuje obratnost, koordinaci pohybů, kloubní pohyblivost, prostorovou orientaci - je schopen sladit pohyb s hudbou - připraví prostředky k plánovaným pohybovým činnostem 	<p>4. Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> - cvičení s náčiním, cvičení na náradí (hrazda, koza, švédská bedna, trampolína), akrobacie (sestavy), šplh (tyč, lano), švihadlo - rytmická gymnastika, aerobik 	<p>18</p>
<ul style="list-style-type: none"> - používá herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, týmové herní činnosti - sleduje výkony jednotlivců i týmů, posoudí jejich kvalitu - aktivně se zapojuje při rozhodování - debatuje o pohybových a sportovních aktivitách, provádí analýzu a hodnocení - uplatňuje zásady sportovního tréninku 	<p>5. Sportovní a pohybové hry</p> <ul style="list-style-type: none"> - zaměření na jednotlivé sporty (přehazovaná, vybíjená, basketbal) - okrajově (kopaná, florbal), herní kombinace 	<p>20</p>
<ul style="list-style-type: none"> - pozná ukazatele své tělesné zdatnosti - využívá různé pohybové činnosti pro všestrannou přípravu a zvyšování tělesné kondice - uplatňuje techniku a základy taktiky - rozliší chování fair play od nespportovního jednání 	<p>6. Úpoly</p> <ul style="list-style-type: none"> - základní a přiměřená sebeobrana - pádové techniky, přetahy a přetlaky 	<p>4</p>

Název a adresa školy:

Střední škola řemeslná a Základní škola Soběslav, Wilsonova 405, Soběslav

Název školního vzdělávacího programu: Rekondiční a sportovní masér

Kód a název oboru vzdělání: 69-53-H/01

Platnost školního vzdělávacího programu: od 1. září 2022

Název vyučovacího předmětu: *Informační a komunikační technologie*

Počet hodin celkem: 96

Pojetí vyučovacího předmětu

- obecný cíl VP
- charakteristika učiva
- cíle vzdělávání v oblasti citů, postojů, hodnot a preferencí
- výukové strategie (pojetí výuky)
- hodnocení výsledků žáků
- popis přínosu předmětu k rozvoji KK a aplikaci PT

Obecné cíle

Cílem vzdělávání v informačních a komunikačních technologiích je naučit žáky pracovat s prostředky informačních a komunikačních technologií a pracovat s informacemi tak, aby byli schopni je efektivně využívat v průběhu přípravy, v dalším studiu i při výkonu povolání po absolvování školy, ale i v soukromém a občanském životě. Žáci porozumí základům informačních a komunikačních technologií, naučí se na uživatelské úrovni používat operační systém, kancelářský software, budou pracovat s dalším běžným aplikačním programovým vybavením a budou schopni naučit se používat nové aplikace. Dovedou efektivně vyhledávat informace a komunikovat prostřednictvím internetu.

Charakteristika učiva

V předmětu Informační a komunikační technologie budou probírány různé tematické celky. Jako základ je třeba podrobně seznámit žáka se základními pojmy z IKT. Další důležitou částí jsou operační systémy a počítačové sítě. Orientace v nich a jejich zvládnutí po praktické stránce je základem pro další práci. Další část je věnována textovým procesorům a jejich využití. V jiné části osnovy jsou probírány tabulkové procesory a grafické vyjádření tabulek. Následuje část věnovaná úvodu do počítačové grafiky. Poslední část je věnována internetu a komunikaci jako základnímu otevřenému informačnímu zdroji a prostředku pro dorozumívání mezi účastníky.

Vzdělávání by mělo vytvořit předpoklady pro získání odborných vědomostí a dovedností, dále vytvořit návyky k trvalému a pravidelnému vzdělávání v oboru IKT v souladu s rozvojem výpočetní techniky a výrobních technologií. Toto by mělo napomoci k rozvoji technického myšlení jak v předmětu IKT, tak v ostatních předmětech.

Výuka je rozdělena na teoretickou část, ve které žáci dostanou jistou část důležitých informací, bez kterých nelze dále postupovat, a na praktickou část, která by měla zaujímat největší prostor daný výuce. Zde by si žáci měli dobře osvojit ovládání počítače a široké

možnosti jeho využívání nejen v rámci předmětu, ale především pro život. Třetí část výuky je připravena pro vytváření souhrnných projektů na konci jednotlivých probíraných témat.

Cíle vzdělávání v oblasti citů, postojů, hodnot a preferencí

Žáci jsou vedeni k:

- využívání prostředků informačních a komunikačních technologií při dalším studiu i v praktickém životě
- zpracování dat v počítači, k práci s operačním systémem a s daty
- práci s běžným základním a aplikačním programovým vybavením
- komunikaci pomocí internetu, k získávání a využívání informací z celosvětové sítě Internet a k orientaci v nich
- uvědomění si nutnosti posuzování věrohodnosti informací
- prezentaci informací a výsledků své práce
- aktivnímu používání prostředků zabezpečení dat před zneužitím a k ochraně dat před zničením
- dodržování autorských práv
- získání důvěry ve vlastní schopnosti při práci s prostředky informačních a komunikačních technologií
- získání potřeby dále se vzdělávat a využívat nové prostředky a aplikace

Pojetí výuky

Výuka předmětu je koncipována tak, aby vedla žáky k uplatňování jejich znalostí a dovedností v samostatných cvičeních. Část výuky je nezbytně nutné realizovat teoretickou formou, kdy jsou žákům vysvětleny a prezentovány potřebné informace ke zvládnutí daného tematického celku. Praktická výuka probíhá v nové počítačové učebně, kdy každý žák může samostatně pracovat u počítače na zadaných úlohách.

Převážná část výuky je realizována pomocí praktických cvičení s maximálním využitím prostředí Google Workspace pro vzdělávání.

Hodnocení výsledků žáků

Ke každému tématu budou zařazovány ověřovací praktické úkoly, které budou všichni žáci řešit souběžně. Klasifikace bude vycházet nejen z výsledků praktických cvičení žáka, ale bude zohledněn i přístup žáka k řešení jednotlivých úloh při procvičování učiva. Hodnocení se bude řídit klasifikačním řádem, který je součástí školního řádu. Hodnocení bude mít motivační charakter, žáci budou vedeni tak, aby cítili potřebu vzdělávat se s ohledem na využitelnost získaných znalostí a dovedností v dalším studiu i v praktickém životě.

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí

Kompetence k učení:

- mít pozitivní vztah k učení a vzdělávání
- ovládat různé techniky učení, umět si vytvořit vhodný studijní režim a podmínky
- sledovat a hodnotit pokrok při dosahování cílů svého učení, přijímat hodnocení výsledků svého učení ze strany jiných lidí
- s porozuměním poslouchat mluvené projevy (např. výklad, přednášku, proslov aj.)
- pořizovat si poznámky

- uplatňovat různé způsoby práce s textem (zvláště studijní a analytické čtení), umět efektivně vyhledávat a zpracovávat informace
- využívat ke svému učení různé informační zdroje včetně zkušeností svých i jiných lidí
- znát možnosti svého dalšího vzdělávání, zejména v oboru a povolání

Kompetence sociální a personální – vést žáky k práci ve skupině:

- přijímat a odpovědně plnit svěřené úkoly
- přispívat k vytváření vstřícných mezilidských vztahů a k předcházení konfliktů
- reagovat adekvátně na hodnocení svého vystupování, umět přijímat radu i kritiku
- ověřovat si získané poznatky
- adaptovat se na měnící se životní a pracovní podmínky

Kompetence k řešení problémů:

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

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

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

Uplatnění průřezových témat

Vzdělávací předmět jako celek pokrývá následující průřezová témata:

Člověk a svět práce

- k tomuto tématu mají vztah všechny tematické celky předmětu Informační a komunikační technologie
- žáci se učí pracovat s informacemi a uvědomují si, že je informace zboží se všemi důsledky a dopady ve společnosti
- žáci si osvojují praktické činnosti, které budou moci nabízet a uplatňovat v pracovním procesu
- dosažené znalosti a dovednosti z oboru informačních technologií pomáhají dotvářet profesní profil jedince a jsou zárukou kvalitního uplatnění ve společnosti

- znalost informačních a komunikačních technologií a odbornost dává dobrou záruku při vstupu na trh práce

Člověk a životní prostředí

- téma je důležité v pochopení zásadního významu přírody a životního prostředí pro člověka, též záleží na povědomí člověka o základních ekologických zákonitostech a negativních dopadech působení člověka na přírodu a životní prostředí
- žáci si během vyučovacího procesu budují takové postoje a hodnotové orientace, na jejichž základě budou utvářet svůj budoucí životní styl v mezích udržitelného rozvoje a podle ekologicky přijatelných hledisek

Občan v demokratické společnosti

- postoj k demokracii zaujímají žáci i v prostředí školní výuky, uplatňují ho při vlastní komunikaci s okolím, při spolupráci v pracovním týmu, na společných akcích školy i v mimoškolních aktivitách
- při výuce informačních a komunikačních technologií se naučí správnému využívání moderních komunikačních prostředků, zpracování a prezentaci projektů v souladu se společenskými normami a na základě utvářeného právního vědomí

Informační a komunikační technologie – 1. ročník

Počet hodin: 32

<i>Výsledky vzdělávání</i>	<i>Učivo</i>	<i>Počet hodin</i>
Žák:	Práce s počítačem, operační systém, soubory, adresářová struktura, souhrnné cíle	12
<p>Používá počítač a jeho periferie (obsluhuje je, detekuje chyby, vyměňuje spotřební materiál)</p> <p>Je si vědom možností a výhod, ale i rizik (zabezpečení dat před zneužitím, ochrana dat před zničením, porušování autorských práv) a omezení (zejména technických a technologických) spojených s používáním výpočetní techniky</p> <p>Dodržuje zásady zabezpečení dat před zneužitím a ochrany dat před zničením; - nastavuje uživatelské prostředí operačního systému</p> <p>Orientuje se v systému adresářů, ovládá základní práce se soubory (vyhledávání, kopírování, přesun, mazání), odlišuje a rozpoznává základní typy souborů a pracuje s nimi</p> <p>Pracuje s nápovědou</p>	<p>Součásti počítače, Hardware</p> <p>Bezpečnost a ochrana zdraví při práci – práce s PC a elektrickými zařízeními</p> <p>Datová paměťová média, jednotky informace (informativně), kapacita</p> <p>Komprimace</p> <p>Software (a autorská práva)</p> <p>Operační systémy (základní charakteristika a rozdělení)</p> <p>Základní aplikační vybavení OS</p> <p>Nápovědy a manuály</p> <p>Soubory a složky</p> <p>Základní typy souborů</p> <p>Souborové operace</p> <p>Souborové manažery</p> <p>Programování - základy</p>	

Uvědomuje si analogie ve funkcích a ve způsobu ovládání různých aplikací; - vybírá a používá vhodné programové vybavení pro řešení běžných konkrétních úkolů		
	Práce se standardním aplikačním programovým vybavením	16
Vytváří, upravuje a uchovává textové dokumenty	Textové editory a procesory (charakteristika a rozdělení) Základní ovládání Formátování písma a odstavce Jednoduchý text	
Ovládá základní práce s tabulkovým procesorem (editace, vyhledávání, matematické operace, základní funkce, příprava pro tisk, tisk)	Tabulkové procesory (charakteristika, rozdělení, základní pojmy) Formát buňky (písmo, zarovnání, výplň) Formát čísla Základní výpočty	
Zná hlavní typy grafických formátů, na základní úrovni grafiku tvoří a upravuje Používá běžné základní a aplikační programové vybavení Pracuje s dalšími aplikacemi používanými v příslušné profesní oblasti	Grafické editory (charakteristika, rozdělení, základní pojmy) Základní typy grafických souborů Digitální fotografie (jednoduchá editace) Jednoduchá rastrová grafika Seznámení s vektorovou grafikou Prezentační manažery (charakteristika, rozdělení, základní pojmy) Jednoduchá prezentace (návrh snímku, vložení textového pole, nastavení pozadí, písmo, vložení obrázku) Sdílení dat v síti Export a import dat Práce s dalšími aplikacemi	
	Práce v lokální síti, elektronická komunikace, komunikační a přenosové možnosti internetu	2
Uvědomuje si specifika práce v síti (včetně rizik), využívá její možnosti a pracuje s jejími prostředky Komunikuje elektronickou poštou, ovládá i zasílání přílohy, či naopak její přijetí a následné otevření Ovládá další běžné prostředky online a offline komunikace	Sít', přihlášení do sítě, síťová jednotka, specifika a bezpečnost při práci LAN a WAN E-mail, instantní komunikace (charakteristika, účet) Sdílení souborů	
	Informační zdroje, celosvětová počítačová síť Internet	2
Volí vhodné informační zdroje k vyhledávání požadovaných informací a odpovídající techniky	Internetové prohlížeče a vyhledávače (charakteristika, rozdělení, základní pojmy)	

<p>(metody, způsoby) k jejich získávání Získává a využívá informace z otevřených zdrojů, zejména pak z celosvětové sítě Internet, ovládá jejich vyhledávání; Orientuje se v získaných informacích, třídí je, vyhodnocuje, provádí jejich výběr Zaznamenává a uchovává textové, grafické i numerické informace způsobem umožňujícím jejich další využití Uvědomuje si nutnost posouzení validity informačních zdrojů a použití informací relevantních pro potřeby řešení konkrétního problému Správně interpretuje získané informace; - rozumí jednoduchým graficky ztvárněným informacím (schémata, grafy apod.)</p>	<p>Jednoduché vyhledávání, porovnávání z více zdrojů, validita informací</p>	
--	--	--

Informační a komunikační technologie – 2. ročník

Počet hodin: 32

<i>Výsledky vzdělávání</i>	<i>Učivo</i>	<i>Počet hodin</i>
<p>Žák:</p>	<p>Práce s počítačem, operační systém, soubory, adresářová struktura, souhrnné cíle</p>	<p>9</p>
<p>Používá počítač a jeho periferie (obsluhuje je, detekuje chyby, vyměňuje spotřební materiál) Je si vědom možností a výhod, ale i rizik (zabezpečení dat před zneužitím, ochrana dat před zničením, porušování autorských práv) a omezení (zejména technických a technologických) spojených s používáním výpočetní techniky Dodržuje zásady zabezpečení dat před zneužitím a ochrany dat před zničením; - nastavuje uživatelské prostředí operačního systému Orientuje se v systému adresářů, ovládá základní práce se soubory (vyhledávání, kopírování, přesun, mazání), odlišuje a rozpoznává základní typy souborů a pracuje s nimi</p>	<p>Periferie počítače, rozdělení, jejich připojení Bezpečnost a ochrana zdraví při práci – práce s PC a elektrickými zařízeními Jednotky informace – základní informace o binární číselné soustavě Komprimace a konverze dat Správa vlastní plochy Instalace programů - typy licencí Soubory a složky – vlastnosti Ochrana autorských práv Asociace souborů a aplikačního softwaru (vyhledávání vhodných programů) Programování - vytvoření jednoduchého programu</p>	

Pracuje s nápovědou Uvědomuje si analogie ve funkcích a ve způsobu ovládání různých aplikací; - vybírá a používá vhodné programové vybavení pro řešení běžných konkrétních úkolů		
	Práce se standardním aplikačním programovým vybavením	18
Vytváří, upravuje a uchovává textové dokumenty	Formátování stránky Záhlaví a zápatí dokumentu Styly dokumentu (informativně) Najít a nahradit Vkládání objektů (obrázek, tabulka)	
Ovládá základní práce s tabulkovým procesorem (editace, vyhledávání, matematické operace, základní funkce, příprava pro tisk, tisk)	Listy sešitu Vložení jednoduchých vzorců a funkcí Jednoduchý graf	
Zná hlavní typy grafických formátů, na základní úrovni grafiku tvoří a upravuje Používá běžné základní a aplikační programové vybavení Pracuje s dalšími aplikacemi používanými v příslušné profesní oblasti	Digitální video (základní pojmy) Editace digitální fotografie (barvy, aplikace filtrů, úprava pro e-mail, sociální sítě a internet) Rastrový grafický editor Vektorový grafický editor Základní seznámení s 3D grafikou Prezentační manažery -pokročilé funkce Vytvoření jednoduchého formuláře Seznámení s redakčními systémy Antivirové programy a firewally - základní charakteristika	
	Práce v lokální síti, elektronická komunikace, komunikační a přenosové možnosti internetu	3
Uvědomuje si specifika práce v síti (včetně rizik), využívá její možnosti a pracuje s jejími prostředky Komunikuje elektronickou poštou, ovládá i zasílání přílohy, či naopak její přijetí a následné otevření Ovládá další běžné prostředky online a offline komunikace	Server, pracovní stanice, připojení k síti Sdílení dokumentů a prostředků v LAN a WAN síti Internetové prohlížeče a jejich základní nastavení E-mail (vkládání a otevírání příloh, bezpečnost Chat, videokonference	
	Informační zdroje, celosvětová počítačová síť Internet	2
Volí vhodné informační zdroje k vyhledávání požadovaných informací a odpovídající techniky (metody, způsoby) k jejich získávání Získává a využívá informace z otevřených zdrojů, zejména pak	Pokročilé vyhledávání podle typu informací Uložení vyhledaných informací, ochrana autorských práv Netiketa	

<p>z celosvětové sítě Internet, ovládá jejich vyhledávání Orientuje se v získaných informacích, třídí je, vyhodnocuje, provádí jejich výběr Zaznamenává a uchovává textové, grafické i numerické informace způsobem umožňujícím jejich další využití Uvědomuje si nutnost posouzení validity informačních zdrojů a použití informací relevantních pro potřeby řešení konkrétního problému Správně interpretuje získané informace Rozumí jednoduchým graficky ztvárněným informacím (schémata, grafy apod.)</p>		
--	--	--

Informační a komunikační technologie – 3. ročník

Počet hodin: 32

<i>Výsledky vzdělávání</i>	<i>Učivo</i>	<i>Počet hodin</i>
Žák:	Práce s počítačem, operační systém, soubory, adresářová struktura, souhrnné cíle	8
<p>Používá počítač a jeho periferie (obsluhuje je, detekuje chyby, vyměňuje spotřební materiál) Je si vědom možností a výhod, ale i rizik (zabezpečení dat před zneužitím, ochrana dat před zničením, porušování autorských práv) a omezení (zejména technických a technologických) spojených s používáním výpočetní techniky Dodržuje zásady zabezpečení dat před zneužitím a ochrany dat před zničením; - nastavuje uživatelské prostředí operačního systému Orientuje se v systému adresářů, ovládá základní práce se soubory (vyhledávání, kopírování, přesun, mazání), odlišuje a rozpoznává základní typy souborů a pracuje s nimi Pracuje s nápovědou Uvědomuje si analogie ve funkcích a ve způsobu ovládání různých aplikací - vybírá a používá vhodné programové</p>	<p>Periferie a ovládací panely, připojení tiskárny a dalších periférií Bezpečnost a ochrana zdraví při práci – práce s PC a elektrickými zařízeními OS mobilních zařízení Prostředky pro zabezpečení dat před zneužitím a zničením (zálohování, skartace, šifrování) Soubory a složky – zabezpečení a oprávnění Autorská práva - audio a video Manuály a nápověda Programování - jednoduchý program</p>	

vybavení pro řešení běžných konkrétních úkolů		
	Práce se standardním aplikačním programovým vybavením	18
Vytváří, upravuje a uchovává textové dokumenty	Styly dokumentu Osnova dokumentu Tisk Vkládání objektů (obrázky, tabulky, nákresy) Hypertextové odkazy Sdílení souborů	
Ovládá základní práce s tabulkovým procesorem (editace, vyhledávání, matematické operace, základní funkce, příprava pro tisk, tisk)	Jednoduchá editace grafu Podmíněné formátování Funkce Jednoduchá práce s daty Formuláře	
Zná hlavní typy grafických formátů, na základní úrovni grafiku tvoří a upravuje Používá běžné základní a aplikační programové vybavení Pracuje s dalšími aplikacemi používanými v příslušné profesní oblasti	Online grafické editory Vkládání textu do obrázku Komprimace Dávková úprava Sdílení dat (online fotoalba) Prezentace (zvýraznění, poznámky, jednoduchá animace) Prezentace jako katalog (využití hypertextových odkazů) Jednoduchá práce v redakčním systému Antivirové programy a firewally- základní nastavení	
	Práce v lokální síti, elektronická komunikace, komunikační a přenosové možnosti internetu	4
Uvědomuje si specifika práce v síti (včetně rizik), využívá její možnosti a pracuje s jejími prostředky Komunikuje elektronickou poštou, ovládá i zasílání přílohy, či naopak její přijetí a následné otevření Ovládá další běžné prostředky online a offline komunikace	Typy připojení k síti a základní síťové prvky E-mail (bezpečnost, spam – základní informace, filtrování zpráv) Internetová telefonie, komunikační programy a rizika jejich používání	
	Informační zdroje, celosvětová počítačová síť Internet	2
Volí vhodné informační zdroje k vyhledávání požadovaných informací a odpovídající techniky (metody, způsoby) k jejich získávání Získává a využívá informace z otevřených zdrojů, zejména pak z celosvětové sítě Internet, ovládá jejich vyhledávání	Sdílení získaných dat v síti Sociální sítě, jejich výhody a nebezpečí Bezpečnost na internetu	

<p>Orientuje se v získaných informacích, třídí je, vyhodnocuje, provádí jejich výběr Zaznamenává a uchovává textové, grafické i numerické informace způsobem umožňujícím jejich další využití Uvědomuje si nutnost posouzení validity informačních zdrojů a použití informací relevantních pro potřeby řešení konkrétního problému Správně interpretuje získané informace Rozumí jednoduchým graficky ztvárněným informacím (schémata, grafy apod.)</p>		
---	--	--

Název a adresa školy:

Střední škola řemeslná a Základní škola Soběslav, Wilsonova 405, Soběslav

Název školního vzdělávacího programu: Rekondiční a sportovní masér

Kód a název oboru vzdělání: 69-53-H/01 Rekondiční a sportovní masér

Platnost školního vzdělávacího programu: od 1. září 2022

Název vyučovacího předmětu:

Ekonomika

Počet hodin celkem: 64

Obecné cíle

Cílem předmětu je poskytnout žákům základní odborné znalosti z oblasti ekonomiky, seznámit je s klíčovými ekonomickými pojmy, ekonomickými vztahy a prostředím, ve kterém se budou pohybovat. Předmět si rovněž klade za cíl připravit žáky na jejich aktivní úlohu v podmínkách tržní ekonomiky. Rozvíjí se a kultivuje ekonomické myšlení žáků, podporuje se rozšiřování finanční gramotnosti. Žáci získají vědomosti a dovednosti, které později využijí při zařazení do pracovního procesu, popřípadě při samostatném soukromém podnikání v oboru. Získané znalosti přispějí k úspěšnému uplatnění na trhu práce.

Charakteristika učiva

Učivo je zaměřeno na vysvětlení a pochopení základních ekonomických pojmů a vzájemných souvislostí mezi nimi. Důraz je kladen na pracovní právní vztahy a postavení zaměstnance v organizaci. Žáci získají též znalosti o právních formách podnikání, podnikových činnostech a povinnostech podnikatele. Budou rovněž schopni orientovat se v oblasti odměňování, daňové problematiky, zdravotního a sociálního pojištění. Ve 2. ročníku se žáci seznámí se základními ekonomickými pojmy, proniknou do činnosti a hospodaření podniku, osvojí si makroekonomické ukazatele. Ve třetím ročníku navazují tematické celky, které se zabývají pracovní-právními vztahy, managementem, marketingem. Pozornost je věnována také daním a daňové evidenci, mzdám a pojištění. Žáci budou zprostředkováni i základní informace z oblasti bankovníctví a pojišťovnictví.

Předmět Ekonomika se úzce prolíná s průřezovým tématem Člověk a svět práce. Doplňuje znalosti a dovednosti žáka, získané v odborné složce vzdělávání, o nejdůležitější poznatky a zkušenosti, které souvisejí s jeho uplatněním na pracovním trhu. Tyto informace by mu měly pomoci při rozhodování o další profesní nebo vzdělávací orientaci a při uplatňování pracovních práv.

Cíle vzdělávání

Žáci jsou vedeni k:

- vytváření odpovědného přístupu k plnění povinností
- respektování stanovených pravidel
- souvislému a kultivovanému projevu a k slušnému vystupování
- aktivnímu přístupu k životu a profesní kariéře
- pochopení práce a pracovních činností jako příležitosti k vlastní seberealizaci
- uvědomění si hodnoty své kvalifikované pracovní síly

Pojetí výuky

Předmět se vyučuje ve 2. a 3. ročníku. Učivo je probíráno v dílčích celcích. Při výuce se používají běžné výukové metody (výklad spojený s vysvětlováním nových pojmů, práce s textem a informacemi, samostatná i skupinová práce žáků. Je dán prostor pro řízenou hromadnou nebo individuální diskusi o aktuálních ekonomických problémech. Vyučovací hodiny jsou zaměřeny nejen teoreticky, ale i prakticky (např. výpočet mzdy, vedení daňové evidence, odpisy majetku apod.).

Pomůcky

Ekonomika SOU (1, 2, 3), Základy společenských věd – Ekonomie a ekonomika, Společenské vědy v kostce, Stručný slovník ekonomických pojmů, Slovník základních pojmů z marketingu a managementu, Manažer a management, sešity, obrazový materiál, zpětný projektor, interaktivní tabule

Hodnocení výsledků žáků

Hodnocení sleduje správné a přesné používání odborné terminologie a pochopení základních logických vztahů předmětu. Žáci jsou hodnoceni na základě svého ústního nebo písemného projevu. Je brán zřetel nejen na znalosti a dovednosti, ale také na formu a kvalitu jejich prezentace. Hodnocení se dále zaměřuje na celkový přístup žáků k výuce, na jejich aktivitu (pasivitu) ve vyučovacích hodinách, na odpovědnost a samostatnost při plnění zadaných úkolů.

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí

Kompetence k učení – motivovat žáky pro celoživotní vzdělávání tzn., aby pochopili nutnost získávání nových vědomostí a dovedností:

- pracují s učebními pomůckami, s texty
- s porozuměním poslouchají mluvené projevy a pořizují si poznámky
- efektivně se učí, volí vhodné techniky duševní práce, uplatňují zásady duševní hygieny
- jsou směřováni k samostatnému vyhledávání ekonomických informací, k formulování vlastních názorů na danou problematiku (učí se názory obhajovat)
- využívají zkušeností svých i jiných lidí
- znají možnosti svého dalšího profesního vzdělávání

Komunikativní kompetence – vést žáky k všestranné a účinné komunikaci tzn., aby byli schopni:

- vyjadřovat se a vystupovat v souladu se zásadami slušného chování
- srozumitelně a souvisle se prezentovat (ústně i písemně), komunikovat se spolužáky, s učiteli i ostatními dospělými přiměřeně k účelu jednání
- aktivně se účastnit diskusí k aktuálním ekonomickým otázkám, argumentovat, formulovat a obhajovat své názory a postoje
- pozorně naslouchat druhým a respektovat jejich názory
- pochopit obsah sdělení a adekvátně na něj reagovat
- používat odbornou ekonomickou terminologii
- zpracovávat běžné administrativní písemnosti a pracovní dokumenty
- vhodně se prezentovat při oficiálních jednáních (na úřadech, se zaměstnavatelem apod.)

Sociální a personální kompetence – rozvíjet u žáků schopnost spolupracovat s ostatními, uznávat práci vlastní i druhých tzn., aby byli schopni:

- reálně posuzovat své fyzické a duševní možnosti a podle nich si stanovovat cíle (plánovat svůj život a kariéru podle svých schopností, vlastností a studijních výsledků)
- adaptovat se na změny pracovních a životních podmínek, přijímat a odpovědně plnit svěřené úkoly
- pracovat samostatně i v týmu, uznávat autoritu nadřízených
- přispívat k vytváření vstřícných mezilidských vztahů, předcházet osobním konfliktům a potírat diskriminaci
- řešit své sociální a ekonomické záležitosti (finanční gramotnost)
- přijímat hodnocení svých výsledků ze strany jiných lidí, adekvátně na ně reagovat, přijímat radu i kritiku

Kompetence k řešení problémů – podněcovat žáky k tvořivému myšlení a logickému uvažování tzn., aby dokázali:

- porozumět zadání úkolu, navrhnout způsob řešení a odůvodnit jej
- volit prostředky a způsoby vhodné pro splnění práce
- využívat vědomostí, zkušeností a dovedností nabytých v jiných předmětech nebo samostatně (mezipředmětové vztahy)
- rozpoznat ekonomické problémy v reálném životě (např. rizika podnikání, placení daní, půjčování peněz, apod.) a zodpovědně přistupovat k jejich řešení (popsat problém, vyhledat odbornou pomoc, svěřit se, požádat o radu a dobrou radou se i řídit)
- přijímat důsledky svých rozhodnutí, věřit ve své schopnosti a nevzdávat se při prvním neúspěchu

Občanské kompetence – vést žáky k tomu, aby se projevovali jako samostatné, svobodné a odpovědné bytosti, dokázali uplatnit svá práva a naplňovali své povinnosti tzn., aby byli schopni:

- uznávat hodnoty a postoje podstatné pro život v demokratické společnosti
- chápat význam životního prostředí pro člověka a při ekonomických aktivitách jednat v souladu s udržitelným rozvojem
- dodržovat zákony, respektovat práva druhých, oprostít se od nesnášenlivosti a násilí
- chápat nebezpečí rasizmu a xenofobie, respektovat národnostní a kulturní odlišnosti, tolerovat minoritní skupiny ve společnosti
- jednat v souladu se zásadami společenského chování
- nést odpovědnost za svoje chování, život a zdraví
- uznávat hodnoty a tradice svého národa, chápat jeho minulost i současnost v kontextu evropského ekonomického vývoje
- aktivně se zajímat o politické a společenské dění související s vývojem ekonomiky

Kompetence k pracovnímu uplatnění a podnikatelským aktivitám – žáci by měli:

- získávat a vyhodnocovat informace o pracovních příležitostech
- mít přehled o možnostech uplatnění na trhu práce v daném oboru
- využívat poradenských a zprostředkovatelských služeb z oblasti světa práce i vzdělávání
- orientovat se v obecných právech a povinnostech zaměstnavatelů a zaměstnanců, v pracovních, mzdových (platových) i jiných podmínkách svého oboru
- rozumět podstatě a principům podnikání, vyhledávat a posuzovat podnikatelské příležitosti v souladu s realitou tržního prostředí i se svými předpoklady

- dbát na bezpečnost práce a na ochranu zdraví při práci (nejen u sebe, ale i u svých spolupracovníků)

Matematické kompetence – žáci by měli:

- aplikovat matematické postupy při řešení běžných situací každodenního života
- umět vytvářet a číst různé formy grafického znázornění ekonomické reality (tabulky, grafy, schémata...)
- provádět reálný odhad výsledku při projednávání a řešení ekonomických a finančních problémů

Kompetence využívat prostředky informačních a komunikačních technologií – vést žáky k tomu, aby dokázali efektivně pracovat s informacemi:

- pracovat s osobním počítačem a využívat internet
- vyhledávat ekonomické informace, posuzovat jejich věrohodnost
- využívat informace při řešení praktických situací v osobním, občanském i pracovním životě

Uplatnění průřezových témat

Občan v demokratické společnosti

- úsilí o zachování a zdokonalování demokracie, preference demokratických hodnot
- jednání v duchu humanity, vlastenectví a tolerance, rozvoj funkční gramotnosti žáků
- hledání kompromisů mezi osobní svobodou a sociální odpovědností
- dovednost jednat s lidmi, diskutovat o citlivých otázkách
- realizováno diskusí, výměnou poznatků a zkušeností, prostorem pro prezentaci vlastních názorů, vytvořením demokratického klimatu školy (přátelské vztahy mezi žáky, korektní a vstřícné vztahy mezi učiteli a žáky)

Člověk a životní prostředí

- zaměřeno na tvorbu a ochranu životního prostředí, environmentální výchovu, udržitelný rozvoj
- postavení člověka v přírodě, vliv prostředí na jeho zdraví a život, zásady zdravého životního stylu
- rovnováha mezi ekonomickými aktivitami a životním prostředím
- respektování principů udržitelného rozvoje
- přehled o způsobech ochrany přírody
- estetické a citové vnímání přírodního prostředí a svého okolí
- realizováno formou vytváření návyků (čistota školy, třídy, úspora energií a materiálů, třídění odpadů, mimoškolní aktivity)

Člověk a svět práce

- osvojení aktuálních poznatků z oblasti pracovně právních vztahů
- úspěšné uplatnění v životě i na trhu práce, budování profesní kariéry (pracovní práva a povinnosti, profesní a vzdělávací orientace)
- získávání a vyhodnocování informací o pracovních příležitostech
- základní představa o právních, ekonomických, administrativních a etických aspektech soukromého podnikání
- finanční gramotnost
- realizováno poskytováním aktuálních informací (spolupráce s úřadem práce), exkurzemi do provozů (dle učebního oboru)

Informační a komunikační technologie

- využívání internetu k vyhledávání informací
- kritický přístup k získaným informacím – mediální gramotnost
- vztah mediálního sdělení a reality
- realizováno při samostatné práci žáků a při diskusích na dané téma

Ekonomika – 2. ročník

Počet hodin: 32

<i>Výsledky vzdělávání</i>	<i>Učivo</i>	<i>Počet hodin</i>
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - definuje a správně používá základní ekonomické pojmy - vysvětlí, jak vznikají potřeby, jak se uspokojují a co to znamená pro stát - popíše výrobní proces, chápe složitost společenské výroby - objasní princip fungování trhu (nabídka – poptávka), rozumí podstatě tržní ekonomiky - stanoví, co tvoří cenu zboží, posoudí vliv ceny na nabídku a poptávku - rozpozná běžné cenové triky a klamavé nabídky - objasní úlohu státu v ekonomice 	<p>Základní ekonomické pojmy</p> <ul style="list-style-type: none"> - seznámení s učivem - potřeby, statky, služby, spotřeba, životní úroveň - výroba, činitelé výroby, hospodářský cyklus - trh a jeho fungování - nabídka a poptávka - výrobek, zboží, cena, konkurence, monopol - úloha státu v tržní ekonomice 	8
<ul style="list-style-type: none"> - rozlišuje jednotlivé druhy majetku - uvede příklady dlouhodobého a krátkodobého majetku - orientuje se v účetní evidenci - popíše náklady a výnosy, pozná rozdíl mezi příjmy a výdaji proti výnosům a nákladům - provádí jednoduché výpočty výsledku hospodaření - stanoví cenu jako součet nákladů, zisku a DPH, vyřeší jednoduchou kalkulaci ceny na zboží (službu) - popíše využívání výrobní kapacity, uvědomuje si nutnost minimalizace zásob - vysvětlí důležitost investiční činnosti pro budoucnost podniku 	<p>Podnik – majetek podniku a hospodaření</p> <ul style="list-style-type: none"> - struktura majetku, zdroje majetku (vlastní, cizí) - dlouhodobý majetek, oběžný majetek - náklady, výnosy, výsledek hospodaření podniku - cenová kalkulace - výrobní kapacita - zásobovací činnost - hospodaření s materiálem - investiční činnost 	6

<ul style="list-style-type: none"> - definuje peníze, chápe jejich hodnotu a význam - porovná hotovostní a bezhotovostní peníze, orientuje se v platebním styku - dovede si zřídit peněžní účet a provést bezhotovostní platbu - vyplňuje doklady, které souvisejí s pohybem peněz - smění peníze podle kurzovního lístku - objasní význam daní pro fungování státu - rozdělí daně na přímé a nepřímé, uvede příklady daní - řeší příklady výpočtu daně z přidané hodnoty a daně z příjmu - vyhotoví daňový doklad - správně zaeviduje příjmy a výdaje do peněžního deníku - popíše vedení daňové evidence pro plátce i neplátce DPH - vyplní daňové přiznání (k dani z příjmu, k DPH) - vysvětlí, proč občané platí daně, sociální a zdravotní pojištění - vyjmenuje druhy mezd - rozlišuje hrubou a čistou mzdu, popíše srážky ze mzdy - orientuje se ve mzdovém (platovém) výměru, ve výplatním lístku - zkontroluje, zda mzda a pracovní zařazení odpovídají pracovní smlouvě a jiným dohodnutým podmínkám - provede výpočet čisté mzdy 	<p>Peníze, daně, pojistné, mzdy</p> <ul style="list-style-type: none"> - definice peněz a jejich vývoj - hotovostní a bezhotovostní platební styk - národní měna a zahraniční měny - daňová soustava, přímé a nepřímé daně - daňová evidence – zásady, vedení - peněžní deník, příjmy a výdaje - ocenění majetku a závazků v daňové evidenci - daňová přiznání fyzických osob - sociální a zdravotní pojištění - mzdy (platy), druhy mezd - hrubá a čistá mzda - mzdový (platový) výměr, výplatní lístek, výpočet mzdy 	<p>13</p>
<ul style="list-style-type: none"> - charakterizuje národní hospodářství, popíše jeho části - objasní úlohu státního rozpočtu v národním hospodářství - vysvětlí podstatu inflace a na příkladu ukáže její dopady na finanční situaci obyvatel - určí způsoby stanovení úrokových sazeb a rozdíl mezi úrokovou sazbou a RPSN 	<p>Makroekonomie</p> <ul style="list-style-type: none"> - národní hospodářství, sektory - hrubý domácí produkt - státní rozpočet - inflace - úroková míra 	<p>5</p>

Ekonomika – 3. ročník
Počet hodin: 32

<i>Výsledky vzdělávání</i>	<i>Učivo</i>	<i>Počet hodin</i>
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - vyjmenuje jednotlivé formy podnikání, uvede základní povinnosti podnikatele vůči státu - objasní práva a povinnosti živnostníků - popíše rozdíl mezi ohlašovací a koncesovanou živností - posoudí vhodné formy podnikání pro obor 	<p>Podnikání, podnikatel</p> <ul style="list-style-type: none"> - podnikání a jeho právní formy - soukromé podnikání a živnostenský zákon - podnikatelský záměr - obchodní společnosti – zakládání, typy, zánik 	6
<ul style="list-style-type: none"> - charakterizuje zákoník práce, uvede, co v něm najde - popíše náležitosti pracovní smlouvy, porovná pracovní poměr na dobu určitou a neurčitou - vysvětlí změnu pracovního poměru, vyjmenuje možnosti ukončení pracovního poměru - rozlišuje práva a povinnosti zaměstnanců a zaměstnavatelů, popíše hierarchii zaměstnanců na pracovišti - objasní druhy škod, sám škodám aktivně předchází - na příkladech vysvětlí a vzájemně porovná odpovědnost za škody ze strany zaměstnance a zaměstnavatele - vyhledá nabídky zaměstnání v kraji, - kontaktuje příslušný úřad práce nebo potencionálního zaměstnavatele - prezentuje své pracovní schopnosti a dovednosti 	<p>Zaměstnanci a pracovně-právní vztahy</p> <ul style="list-style-type: none"> - pracovní poměr – vznik, pracovní smlouva - pracovní poměr – změny a ukončení - povinnosti a práva zaměstnanců a zaměstnavatelů - organizace práce na pracovišti - druhy škod, předcházení škodám - odpovědnost zaměstnance a zaměstnavatele - nezaměstnanost, hledání zaměstnání, služby úřadů práce 	10
<ul style="list-style-type: none"> - orientuje se v bankovním systému ČR, rozlišuje funkce České národní banky a komerčních bank - vyjmenuje možnosti uložení peněz, popíše založení účtu - charakterizuje druhy úvěrů a objasní jejich použití - vysvětlí způsoby stanovení úrokových sazeb a rozdíl mezi úrokovou sazbou a RPNS - vyhledá aktuální výši úrokových sazeb - vysvětlí a provede směnu peněz 	<p>Bankovníctví a pojišťovnictví</p> <ul style="list-style-type: none"> - bankovní systém v ČR - Česká národní banka - komerční banky - vkladové služby, založení účtu - úvěrové služby - směnárenská činnost 	16

<p>podle aktuálního kurzovního lístku</p> <ul style="list-style-type: none">- prezentuje obsah zákonných pojištění- orientuje se v produktech pojišťovacího trhu- vybere pojistný produkt s ohledem na své potřeby	<ul style="list-style-type: none">- zákonné- komerční pojištění	
--	--	--

Odborné vzdělávání

Název a adresa školy:

Střední škola řemeslná a Základní škola Soběslav, Wilsonova 405, Soběslav

Název školního vzdělávacího programu: Rekondiční a sportovní masér

Kód a název oboru vzdělání: 69-53-H/01

Platnost školního vzdělávacího programu: od 1. září 2022

Název vyučovacího předmětu: *Teorie masáže*

Počet hodin celkem: 224

Obecné cíle

Předmět Teorie masáže je stěžejním předmětem odborného vzdělání. Cílem předmětu je získání znalostí a dovedností potřebných pro vykonávání přímé masérské činnosti. Předmět velmi úzce koresponduje s předmětem Odborný výcvik. Koncepce obsahu vzdělávání vychází z předpokladu, že profese budoucích absolventů má výrazně dovednostní charakter. Teoretické poznatky se tak stávají především východiskem pro osvojování a prohlubování žádaných profesních dovedností a postojů.

Charakteristika učiva

Prostřednictvím tohoto předmětu žáci získají přehled o historickém i současném pojetí masáží, významu a účincích masáže, o masérských hmatech a druzích masáží a o masážních prostředcích a materiálech, o indikacích a kontraindikacích masáží, hygieně a činnostech potřebných k výkonu práce maséra – získávání informací a vedení záznamů o klientech, vedení rozhovoru s klientem. Žáci se seznámí s různými druhy masáží, technikami a procedurami prováděnými maséry – klasickou a sportovní masáží, měkkými technikami, masáží přístrojovou, kosmetickou, reflexní, lymfatickou a automasáží, masáží dětí a těhotných žen, aromaterapií, hydroterapií, termoterapií. Součástí přípravy je také získání základních znalostí v alternativních masážních technikách.

Vyučovací předmět je úzce spjat s předměty (mezipředmětové vztahy):

- Odborný výcvik
- Epidemiologie a hygiena
- Biologie
- Pohybový systém člověka
- Zdravověda
- První pomoc
- Rekondice a regenerace
- Komunikace ve službách
- Psychologie

Cíle vzdělávání

Žáci jsou vedeni k:

- osvojení technologických postupů a praktických dovedností pro masérskou péči
- aplikování svých vědomostí při volbě druhu a postupu masáže

- dodržování technologických postupů, dodržování zásad bezpečnosti práce, ochrany zdraví a životního prostředí
- dodržování hygienických předpisů
- dokonalé obsluhy přístrojového vybavení provozovny a provádění běžné údržby používaných zařízení a pomůcek
- volbě a používání vhodných masážních přípravků v souladu s technologickými postupy
- dodržování správného dávkování, způsobu uskladnění a sledování nabídky nových přípravků
- práci s odbornými učebními texty, odbornou literaturou, multimediálními zdroji
- spojování získaných znalostí s informacemi z jiných odborných předmětů
- výkonu práce ekonomicky a ekologicky

Pojetí výuky

Předmět se vyučuje v prvním až třetím ročníku v rozsahu tří hodin týdně v prvním ročníku, dvou hodin týdně ve druhém a dvou hodin ve třetím ročníku. Z metod školního vyučování jsou využívány v rámci teoretického i praktického vzdělávání metody slovní, názorné a praktické, metody samostatné nebo skupinové práce žáků, práce s učebními pomůckami, odbornou literaturou a multimediálními programy souvisejícími s danou odborností. Výuka je doplněna exkurzemi.

Využity jsou metody a formy práce (výuky): kombinovaný typ vyučovací hodiny, opakování minulé látky, výklad nové látky, řízený rozhovor na dané téma, názorné ukázky, příklady z praxe, objasňování pojmů, shrnutí a zopakování nové látky, zápisy do sešitů, procvičování učiva, nácvik, zadávání domácích úkolů, práce s obrazovým materiálem, samostatná práce. Z vyučovacích hodin si žáci pořizují zápis do sešitů, obohacený o obrazový materiál.

Pomůcky

dostupná literatura, odborné publikace, odborné časopisy, sešity, odborné texty, obrazový materiál, názorné ukázky pomůcek a přístrojů, modely, pomůcky a materiály pro provádění masáže, nástěnné obrazy, fotografie a schémata, audiovizuální technika, interaktivní tabule

Hodnocení výsledků žáků

Hodnocení je prováděno v souladu s klasifikačním řádem, který je součástí školního řádu. Žáci se hodnotí z ústního a písemného projevu, s přihlédnutím k individualitě žáka. Je brán zřetel na individuální schopnosti žáka. Zvláštní pozornost je věnována prospěchově slabším žákům. Při hodnocení je kladen důraz zejména na hloubku porozumění poznatků a schopnosti tyto poznatky aplikovat prakticky, sleduje se odborná správnost, schopnost uvádět učivo do souvislostí. Do hodnocení je zahrnuta schopnost samostatného úsudku a dovednost výstižně formulovat myšlenky. Hodnotí se připravenost, domácí práce, vedení sešitů, aktivita při vyučovací hodině.

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí

Kompetence k učení – vést žáky k efektivnímu učení, vyhodnocování dosažených výsledků a pokroků, vést k celoživotnímu vzdělávání:

- mít pozitivní vztah k učení a vzdělávání
- ovládat různé techniky učení, umět si vytvořit vhodný studijní režim a podmínky
- uplatňovat různé způsoby práce s textem, umět vyhledávat a zpracovávat informace

- s porozuměním poslouchat mluvené projevy, pořizovat si poznámky
- využívat ke svému učení různé informační zdroje
- přijímat hodnocení výsledků svého učení od jiných lidí
- znát možnosti svého dalšího vzdělávání, zejména v oboru a povolání

Kompetence k řešení problémů – vést žáky k samostatnému řešení běžných pracovních i mimopracovních problémů, podněcovat žáky k tvořivému myšlení a logickému uvažování, tzn., aby dokázali:

- 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 (týmové řešení)

Komunikativní kompetence – vést žáky k všestranné a účinné komunikaci, k vyjadřování se v různých učebních, životních i pracovních situacích, tzn., aby dokázali:

- vyjadřovat se přiměřeně účelu jednání a komunikační situaci
- formulovat své myšlenky srozumitelně a souvisle
- účastnit se aktivně diskusí, formulovat a obhajovat své názory a postoje
- zpracovávat běžné administrativní písemnosti a pracovní dokumenty
- snažit se dodržovat odbornou terminologii
- zaznamenávat písemně podstatné myšlenky a údaje z textů, popř. projevů jiných lidí
- vyjadřovat se a vystupovat v souladu se zásadami kultury projevu a chování

Personální a sociální kompetence – vést žáky k poznávání své osobnosti a stanovování si přiměřených cílů osobního rozvoje, péči o své zdraví, spolupráci s ostatními a přispívání k utváření vhodných mezilidských vztahů, tzn., aby byli schopni:

- 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
- přijímat radu i kritiku
- ověřovat si získané poznatky, kriticky zvažovat názory, postoje a jednání jiných lidí
- mít odpovědný vztah ke svému zdraví, pečovat o svůj fyzický i duševní rozvoj, být si vědomi důsledků nezdravého životního stylu a závislostí
- adaptovat se na měnící se životní a pracovní podmínky
- 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 I – vést k uznávání a dodržování hodnot a postojů podstatných pro život v demokratické společnosti, jednání v souladu s udržitelným rozvojem, tzn., aby byli žáci schopni:

- 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
- jednat v souladu s morálními principy a zásadami společenského chování
- uvědomovat si vlastní osobnostní identitu, přistupovat s aktivní tolerancí k identitě druhých
- chápat význam životního prostředí pro člověka
- 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 – vést žáky k úspěšnému uplatnění ve světě práce, pro budování a rozvoj své profesní kariéry a s tím související potřebu celoživotního učení, tzn., aby byli schopni:

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

Matematické kompetence – vést k funkčnímu využívání matematické dovednosti v různých životních situacích, tzn., že žáci by měli:

- správně používat běžné jednotky a pojmy kvantifikujícího charakteru
- číst různé formy grafického znázornění (tabulky, diagramy, grafy, schémata apod.)

Kompetence využívat prostředky informačních a komunikačních technologií a pracovat s informacemi – vést žáky k práci s prostředky ICT, využívání adekvátních zdrojů informací a efektivní práci s informacemi, tzn. žáci by měli:

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

Uplatnění průřezových témat

Občan v demokratické společnosti

- vytváření vhodné míry sebevědomí, sebeodpovědnosti a schopnosti morálního úsudku
- kompromisy mezi osobní svobodou a sociální odpovědností
- schopnost být kriticky tolerantní
- odolávat myšlenkové manipulaci
- orientovat se v mediálních obsazích, kriticky je hodnotit a optimálně využívat
- dovednost jednat s lidmi, diskutovat o citlivých nebo kontroverzních otázkách, hledat kompromisní řešení

- ochota angažovat se nejen pro vlastní prospěch
- význam materiálních a duchovních hodnot, dobrého životního prostředí
- ochrana a zachování hodnot pro budoucí generace

Člověk a životní prostředí

- souvislosti mezi různými jevy v prostředí, lidskými aktivitami a environmentálními problémy
- postavení člověka v přírodě a vlivy prostředí na jeho zdraví a život
- odpovědnost za své jednání
- základní principy šetrného a odpovědného přístupu k životnímu prostředí v osobním a profesním jednání
- estetické a citové vnímání svého okolí a přírodního prostředí
- zdravý životní styl a vědomí odpovědnosti za své zdraví a zdraví druhých
- realizováno formou vytváření návyků (čistota školy, třídy, úspora energií a materiálů, třídění odpadů, mimoškolní aktivity)

Člověk a svět práce

- identifikace a formulování vlastních priorit
- práce s informacemi, vyhledávání, vyhodnocování a využívání informací
- odpovědné rozhodování na základě vyhodnocení získaných informací
- využití osobnostních a odborných předpokladů pro úspěšné uplatnění na trhu práce a pro budování profesní kariéry
- zodpovědnost za vlastní život, význam vzdělání a celoživotního učení pro život
- motivace k aktivnímu pracovnímu životu a k úspěšné kariéře
- finanční gramotnost
- realizováno poskytováním aktuálních informací, exkurzemi do provozů

Informační a komunikační technologie

- využívání digitálního zpracování, přenosu a uchování informací
- efektivní využívání prvků moderních informačních a komunikačních technologií v průběhu vzdělávání, při výkonu povolání, v osobním a občanském životě
- využívání internetu k vyhledávání informací
- kritický přístup k získaným informacím – mediální gramotnost
- vztah mediálního sdělení a reality
- vyhledání potřebných informací, jejich zpracování a prezentace
- využití při práci maséra – dokumentace, zaznamenávání údajů, vedení kartotéky

Teorie masáže - 1. ročník

Počet hodin: 96

<i>Výsledky vzdělávání</i>	<i>Učivo</i>	<i>Počet hodin</i>
Žák:	1. Úvodní hodina – význam a náplň předmětu	1
- uvede ustanovení týkající se bezpečnosti a ochrany zdraví při práci	2. Bezpečnost a ochrana zdraví při práci maséra BOZP, hygienické předpisy Osobní hygiena maséra, hygiena práce	4

<ul style="list-style-type: none"> - charakterizuje zásady osobní hygieny maséra - objasní hygienický režim pracoviště 	<p>maséra, hygiena pracoviště</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - definuje masáž - vyjmenuje a popíše základní druhy masáží - uvede stručnou historii a vývoj masáží - objasní význam a popíše mechanické, biochemické a reflexní účinky masáže - vysvětlí indikaci masáže - uvede významné prvky v chování a osobnosti maséra - osvojí si zásady etiky v práci maséra 	<p>3. Definice a význam masáže Definice masáže, druhy masáží</p> <p>Historie masáže</p> <p>Význam a účinky masáže, indikace masáže</p> <p>Chování a osobnost maséra, etika práce maséra</p>	<p>11</p>
<ul style="list-style-type: none"> - objasní význam prostředí pro průběh a účinek masáže - orientuje se v členění a vybavení masérské provozovny - vyjmenuje a charakterizuje zařízení, přístroje, stroje a nábytek v masérské provozovně - vysvětlí běžnou údržbu a čištění používaného vybavení a zařízení - uvede náležitosti provozního řádu masérské provozovny 	<p>4. Zařízení a vybavení masérské provozovny Prostředí masérské provozovny, využití hudby</p> <p>Přístoje a technické vybavení - zařízení provozovny přístroje, stroji a nábytkem, pracovní pomůcky maséra</p> <p>Údržba zařízení a vybavení masérské provozovny Provozní řád masérské provozovny</p>	<p>8</p>
<ul style="list-style-type: none"> - uvede dezinfekční přípravky vhodné pro masérské provozovny - popíše správný a bezpečný postup dezinfekce - uvede a popíše skupiny masážních prostředků (emulze, oleje, lihové roztoky, silice, flavanoidy, embrokace, gely) - charakterizuje složení masážních prostředků - popíše účinky jednotlivých druhů masážních přípravků - popíše význam a účinky kosmetických přípravků - uvede zásady pro používání a uchovávání masážních a kosmetických přípravků - charakterizuje riziko alergických reakcí, jejich projevy 	<p>5. Materiály používané maséry Dezinfekční přípravky</p> <ul style="list-style-type: none"> - zásady dezinfekce - bezpečnost práce při dezinfekci <p>Masážní prostředky</p> <ul style="list-style-type: none"> - masážní emulze - masážní oleje - masážní roztoky na lihové bázi - silice, flavanoidy, embrokace - masážní gely <p>Kosmetické přípravky</p> <p>Zásady používání masážních a kosmetických přípravků</p> <p>Alergické reakce</p>	<p>13</p>

- uvede zásady jednání při alergické reakci klienta		
- charakterizuje význam a druhy kontraindikací - objasní důležitost respektovat kontraindikace - uvede celkové kontraindikace, částečné kontraindikace a kontraindikace celkové masáže	6. Kontraindikace masáží Význam kontraindikace, celková kontraindikace Částečná kontraindikace Kontraindikace celkové masáže	3
- popíše zásady chování při prvním kontaktu s klientem - uvede, které informace potřebuje od klienta a které naopak předá klientovi před začátkem masáže - charakterizuje význam anamnézy a kontraindikací masáže - popíše význam a způsoby tepelné přípravy před masáží - uvede zásady při provádění masáže - popíše postup po provedení masáže	7. Průběh masáže První kontakt s klientem Zjištění informací – anamnéza, kontraindikace Vysvětlení procedury, aroma test, příprava klienta (ulehnutí na lůžko) Tepelná terapie před masáží, provádění masáže Po masáží, strečink, další postup	5
- vyjmenuje základní masérské hmaty - uvede vhodné masérské hmaty podle fáze masáže a podle masírované části těla - charakterizuje intenzitu hmatů podle druhu masáže a podle individuální vnímavosti a požadavků klienta	8. Základní masérské hmaty Rozdělení masérských hmatů, jejich účinky a použití - tření - roztírání - hnětení - tepání - chvění - pohyby v kloubech	7
	9. Jednotlivé druhy masáží Postup při jednotlivých druzích masáží Doba trvání masáží	2
	10. Klasická masáž jednotlivých svalových partií Masáž šíje Masáž zad Masáž horní končetiny Masáž dolní končetiny (zepředu, zezadu) Masáž hrudníku Masáž břicha	33

	Masáž hýždí Masáž hlavy	
	11. Celková klasická masáž Postup celkové klasické masáže Časové rozvržení celkové masáže	2
- popíše význam a možnosti dokumentace klientů - uvede zásady a principy ochrany osobních dat - vysvětlí význam kartotéky klientů	12. Dokumentace v masérské praxi Vedení záznamů o klientech Ochrana osobních údajů Kartotéka klientů	4
- vysvětlí možnosti a účinky aromaterapie při masáži	13. Aromaterapie Aromaterapeutické prostředky Účinky a využití aromaterapie při masáži	3

Teorie masáže - 2. ročník

Počet hodin: 64

<i>Výsledky vzdělávání</i>	<i>Učivo</i>	<i>Počet hodin</i>
Žák:	1. Úvodní hodina – význam a náplň předmětu	1
- definuje sportovní masáž - popíše účinek a působení sportovní masáže na organismus - rozliší typy sportovní masáže a popíše způsoby provádění - vysvětlí a na příkladech uvede indikace a kontraindikace sportovní masáže	2. Sportovní masáž – účinek a působení sportovní masáže na organismus, typy sportovní masáže - indikace a kontraindikace sportovní masáže - rozdíl mezi klasickou a sportovní masáží - využití sportovní masáže	12
- vysvětlí vliv masáže na psychický stav sportovce - definuje aktivační úroveň - objasní vliv aktivační úrovně a výkon jedince - vyjmenuje problémy aktuálních psychických stavů při sportovní činnosti - uvede prostředky regulace aktuálních psychických stavů a uvědomuje si jejich vliv na organismus - rozpozná na příkladech různé typologie sportovce	3. Vliv sportovní masáže na psychiku sportovce - aktivační úroveň a výkon jedince - problémy aktuálních psychických stavů při sportovní činnosti - předstartovní stavy, soutěžní stavy, posoutěžní stavy, prostředky regulace aktuálních psychických stavů	6
- vysvětlí podstatu jednotlivých alternativních masážních technik a vysvětlí možnosti jejich aplikace	4. Měkké jemné manuální techniky - měkké techniky - technika míčkování	4

<ul style="list-style-type: none"> - definuje míčkování - vysvětlí podstatu a techniku míčkování - vyjmenuje indikace míčkování 	<ul style="list-style-type: none"> - účinky míčkování 	
<ul style="list-style-type: none"> - definuje přístrojovou masáž - vysvětlí historický základ přístrojové masáže - objasní účinky přístrojové masáže 	<p>5. Přístrojová masáž</p> <ul style="list-style-type: none"> - historie, typy přístrojů, účinek a využití přístrojové masáže, typy přístrojů - způsoby provádění přístrojové masáže a doba trvání 	10
<ul style="list-style-type: none"> - definuje automasáž - vysvětlí význam automasáže a jejího použití - popíše možnosti uplatnění automasáže - uvede přehled a postup základních hmatů 	<p>6. Automasáž</p> <ul style="list-style-type: none"> - význam automasáže a její přínos v masérské péči - možnosti uplatnění automasáže - přehled a postup základních hmatů 	7
<ul style="list-style-type: none"> - orientuje se ve vývoji kosmetiky, jejím poslání a využití - volí vhodné přípravky podle jejich 	<p>7. Kosmetická masáž</p> <ul style="list-style-type: none"> - kosmetická masáž obličeje - malá sestava 	6
<ul style="list-style-type: none"> vlastností a možností použití - provádí kosmetickou masáž včetně dekoltu 	<ul style="list-style-type: none"> - velká sestava 	
<ul style="list-style-type: none"> - orientuje se v historii vývoje reflexní masáže - volí vyšetřovací hmaty - popíše reflexní masáž - dodržuje daný sled hmatů u jednotlivých sestav - vysvětlí dávkování reflexní masáže - sleduje vegetativní projevy klienta 	<p>8. Reflexní masáž</p> <ul style="list-style-type: none"> - vegetativní projevy - Haedovy zóny - reflexní změny, přesuny reflexů - dávkování a intenzita 	9
<ul style="list-style-type: none"> - vysvětlí přínos masáže dětí kojenců - srovná zvyklosti jiných etnických kultur při výchově dětí - uvede a na příkladech vyjmenuje indikace a kontraindikace masáže dětí, kojenců a těhotných žen 	<p>9. Masáž dětí a kojenců a těhotných žen</p> <ul style="list-style-type: none"> - historie masáže dětí, etnické zvyklosti jiných kultur - účinek dětské masáže a její využití v praxi, indikace a kontraindikace dětské masáže 	6
<ul style="list-style-type: none"> - vysvětlí cíle hmatů vazivové masáže - vysvětlí zásady vazivové masáže - definuje periostovou masáž, objasní účinky, uvede indikace a kontraindikace - vysvětlí zásady provedení periostové masáže 	<p>10. Vazivová a periostová masáž</p> <ul style="list-style-type: none"> - význam, účinky a způsob provedení vazivové masáže - význam, účinky a způsob provedení periostové masáže 	3

Teorie masáže - 3. ročník

Počet hodin: 64

<i>Výsledky vzdělávání</i>	<i>Učivo</i>	<i>Počet hodin</i>
Žák:	1. Úvodní hodina – význam a náplň předmětu	1
<ul style="list-style-type: none"> - objasní pojem a význam lymfatické masáže - vysvětlí vznik lymfedému - popíše bazální ošetření- vysvětlí ošetření krku, horních končetin, dolních končetin, zad, beder, břicha a hrudníku - definuje zvláštní terapeutické hmaty - objasní techniku bandážování - popíše přístrojovou lymfodrenáž - je schopen provést základní pohovor s klientem 	2. Lymfatická masáž <ul style="list-style-type: none"> - technika manuální lymfomasáže - přístrojová lymfodrenáž - edukace 	6
<ul style="list-style-type: none"> - objasní podstatu tejpování a vysvětlí možnosti jejich aplikace 	3. Tejpování - tejpování – fixní, kinesiotaping	6
<ul style="list-style-type: none"> - vysvětlí podstatu baňkování - definuje baňkovou masáž 	4. Baňková masáž <ul style="list-style-type: none"> - druhy baněk - potřeby pro baňkování 	4
<ul style="list-style-type: none"> - definuje podvodní masáž - vyjmenuje zařízení a přístroje pro podvodní masáž - popíše zábaly, objasní účinky a způsob provedení - charakterizuje hygienické zásady při hydroterapii - zná bezpečnostní rizika ve vodním prostředí - uvede a na příkladech rozpozná indikace a kontraindikace 	5. Podvodní masáže a další způsoby hydroterapie <ul style="list-style-type: none"> - zařízení a přístroje pro podvodní masáž, hygienické zásady hydroterapie - zábaly - bezpečnost klienta ve vodním prostředí - indikace, relativní a absolutní kontraindikace 	7
<ul style="list-style-type: none"> - orientuje se v nabídce setů lávových kamenů - provádí speciální postupy masáže lávovými kameny - je schopen pracovat s teplem a rozvíjet si kvalitu doteku - ovládá základní využití krystalů 	6. Krystaloterapie a masáž lávovými kameny <ul style="list-style-type: none"> - hlavní účinky masáže s kameny 	7

<ul style="list-style-type: none"> - vysvětlí základní principy orientální medicíny a filosofie - chápe principy jin a jangu, teorii pěti prvků, meridiány - umí vyhledat některé akupunkturální body - ovládá základní reflexní body a energetické dráhy - podle účelu volí vhodnou techniku - charakterizuje jednotlivé druhy aromaterapeutických přípravků indikace a kontraindikace 	<p>7. Orientální masážní techniky</p> <ul style="list-style-type: none"> - celostní medicína - základy akupresury - základy SHIATSU - orientální techniky 	<p style="text-align: center;">12</p>
<ul style="list-style-type: none"> - orientuje se v moderních trendech v oblasti wellnes způsobu života - uvede indikace a kontraindikace pro jednotlivé metody 	<p>8. Dornova metoda, Breussova masáž, medová masáž, čokoládová masáž Baleno, tepelná terapie a zábaly</p>	<p style="text-align: center;">15</p>
<ul style="list-style-type: none"> - orientuje se v nabídce odborných kurzů - vyhledává informace a pracuje s internetem - dokáže pracovat s odbornou literaturou 	<p>9. Nové trendy v oboru</p> <ul style="list-style-type: none"> - informace o dalších možnostech vzdělávání 	<p style="text-align: center;">6</p>

Název a adresa školy:

Střední škola řemeslná a Základní škola Soběslav, Wilsonova 405, Soběslav

Název školního vzdělávacího programu: Rekondiční a sportovní masér

Kód a název oboru vzdělání: 69-53-H/01

Platnost školního vzdělávacího programu: od 1. září 2022

Název vyučovacího předmětu:

Odborný výcvik

Počet hodin celkem: 1280

Obecné cíle

Cílem odborného výcviku je umožnit žákům poznat reálné pracovní prostředí, získat konkrétní představu o svém oboru a požadavcích na pracovníky, učit se řešit skutečné pracovní problémy a komunikovat s lidmi. Žáci si ověří, potvrdí a rozšíří odborné kompetence z výuky odborných předmětů. Komplexní ověřování a rozvíjení odborných schopností je provázeno rozvojem klíčových kompetencí komunikačních i celkovým rozvojem osobnosti žáků. Žáci přímo prezentují své dovednosti při vykonávání činností na odborných pracovištích. Odborný výcvik je zaměřen na praktickou aplikaci odborných vědomostí a dovedností získaných ve všeobecném a odborném vzdělávání, a to v reálných situacích. Žáci jsou vedeni k dodržování zásad slušného chování a profesního vystupování, k estetickému citění a vztahu k životnímu prostředí. Nedílnou součástí přípravy je směřování žáků k přesnému plnění pracovních povinností, správné volbě a dodržování technologických postupů a k hospodárnosti. Žák se učí pracovat jako člen týmu. Odborný výcvik velice úzce souvisí s předmětem Teorie masáže.

Charakteristika učiva

Výuka v odborném výcviku je těžištěm pro praktické osvojení dovedností a aplikaci všeobecných a odborných znalostí. Plní funkci integrujícího předmětu, v němž se realizují praktické činnosti nutné k získání profesionálních návyků při poskytování masérských, rekondičních a regeneračních služeb. Upevňují se zde dovednosti získané teoretickou přípravou a praktickou činností, utvářejí se potřebné návyky a získávají zkušenosti. Odborný výcvik je zaměřen na účelnou organizaci práce, chování a osobnost maséra, profesní komunikaci, dodržování zásad bezpečnosti práce, hygienických a ekologických norem, odpovědnost za plnění úkolů a kvalitu vykonané práce. Žáci si osvojí dovednosti jednotlivých činností z náplně práce rekondičního a sportovního maséra a znalosti používaných prostředků, pomůcek a zařízení v provozu masérny. Pozornost je věnována procvičování a upevňování učiva jednotlivých ročníků - masážních postupů a hmatů používaných v různých typech masáže – klasické a sportovní, automasáži, kompenzačnímu cvičení maséra, reflexní, lymfatické a kosmetické masáži, baňkování a hydroterapii.

Na pracovišti odborného výcviku se žáci seznamují s účelnou organizací provozu, učí se zvládat mimořádné i problémové situace a celoživotně sledovat moderní trendy v oboru.

Vyučovací předmět je úzce spjat s předměty (mezipředmětové vztahy):

- Teorie masáže
- Epidemiologie a hygiena
- Biologie
- Pohybový systém člověka

- Zdravověda
- První pomoc
- Rekondice a regenerace
- Komunikace ve službách
- Psychologie

Cíle vzdělávání

Žáci jsou vedeni k:

- dodržování osobní hygieny a hygieny práce v průběhu pracovních činností
- péči o používané pomůcky
- dodržování vnitřních řádů zařízení, kde je odborný výcvik vykonáván
- používání vhodných prostředků a pomůcek pro daný druh práce
- hospodárnému využívání pomůcek, energií a času
- ovládnutí postupů jednotlivých složek práce maséra – úvodní rozhovor s klientem, volba, nákup i příprava pomůcek, prostředků a provozovny, výběr masážní techniky a postupy jednotlivých druhů a technik masáží, úklid a dezinfekce masážní provozovny, vedení záznamů o klientech
- dodržování správných a bezpečných technologických postupů
- dodržování pravidel společenského chování, etiky práce maséra
- dodržování posloupností prací a časového harmonogramu
- používání technických a technologických zařízení
- dodržování zásad a předpisů bezpečnosti práce a požární ochrany jako nedílné součásti péče o zdraví klientů, své i spolupracovníků
- chápání kvality jako významného nástroje konkurenceschopnosti a dobrého jména zařízení nebo svého jména
- znalosti a dodržování standardů kvality služeb
- chápání významu, účelu a užitečnosti vykonávané práce
- ochraně životního prostředí
- efektivnímu hospodaření s finančními prostředky
- ekonomickému nakládání s materiály, energiemi, odpady, vodou a jinými látkami (s ohledem na životní prostředí)
- poznávání podmínek, prostředí a specifik provozu
- osvojení si odborné terminologie
- prohloubení a upevnění odborných a pracovních dovedností a návyků
- využívání nových poznatků v oboru k sebevzdělávání
- schopnosti pracovat pod odborným dohledem a spolupracovat s ostatními členy pracovního týmu
- přizpůsobení se organizaci práce v podmínkách konkrétního pracoviště
- samostatnému řešení odborné problematiky
- respektování práv klientů a dodržování mlčenlivosti

Pojetí výuky

Odborný výcvik je integrujícím předmětem. Žáci jsou vedeni k prohlubování a upevňování odborných vědomostí získaných v ostatních vyučovacích předmětech. Odborný výcvik učí žáky aplikovat tyto vědomosti při praktické činnosti a osvojovat si odborné dovednosti a návyky.

Předmět se vyučuje v prvním až třetím ročníku v rozsahu dvanácti hodin týdně v prvním ročníku, čtrnácti hodin týdně ve druhém a čtrnácti hodin ve třetím ročníku. Odborný výcvik se

v prvním ročníku uskutečňuje na cvičném pracovišti školy. Pozornost se věnuje také poučení žáků o BOZP a jejich pracovněprávním postavení v průběhu odborného výcviku.

Využity jsou metody a formy práce (výuky): učební den, základní nácvik, výklad, vysvětlování, rozhovor, předvedení, instruktáž úvodní, průběžná, individuální, doplňková, závěrečná, cvičení k získání a upevňování dovedností, nácvik, vlastní práce žáků, práce ve skupinách, samostatná práce žáků, práce s jednotlivcem, prohlubování dovedností, návyků a znalostí, exkurze, výcvik ve skupině. Volba metod a postupů v odborném výcviku bude posuzována z hlediska přiměřenosti k věkovým zvláštnostem žáka a k individualitě žáka.

Pomůcky

odborné knihy, odborné časopisy, audiovizuální technika, soubor hygienických norem, předpisy z bezpečnosti práce pro jednotlivé tematické celky, Etický kodex masérů, zařízení masérské provozovny, pomůcky a technika pro provádění masáží, masážní prostředky, osobní ochranné pracovní pomůcky dle vykonávané práce

Hodnocení výsledků žáků

U odborného výcviku se hodnotí dosažený stupeň uvědomělosti a aktivity žáků v jednotlivých částech vyučovacího dne, pozitivní vztah k získávání dovedností a postoj k pracovním činnostem. Pozornost je věnována také spojení praxe s odbornou teorií, aktuálnímu využití teoretických znalostí k osvojení praktických dovedností, sebehodnocení a kolektivnímu hodnocení. Přihlíží se k individuálnímu schopnostem žáka. Zvláštní přístup je uplatňován u prospěchově slabších žáků.

Hodnotí se kvalita práce, pracovní výkonnost, odpovědnost, pořádek a čistota, upravenost, hospodárnost, chování žáka v průběhu práce a zejména chování ke klientovi a komunikace s klientem.

Hodnocení je prováděno v souladu s klasifikačním řádem, který je součástí školního řádu.

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí

Kompetence k učení – vést žáky k efektivnímu učení, vyhodnocování dosažených výsledků a pokroků a reálně si stanovovat potřeby a cíle svého dalšího vzdělávání, vést k celoživotnímu vzdělávání:

- mít pozitivní vztah k učení a vzdělávání
- ovládat různé techniky učení, umět si vytvořit vhodný studijní režim a podmínky
- uplatňovat různé způsoby práce s textem, umět efektivně vyhledávat a zpracovávat informace
- s porozuměním poslouchat mluvené projevy, 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 – vést žáky k samostatnému řešení běžných pracovních i mimopracovních problémů, tzn. aby dokázali:

- porozumět zadání úkolu nebo určit jádro problému, získat informace potřebné k řešení problému
- navrhnout způsob řešení, popř. varianty řešení, a zdůvodnit je
- vyhodnotit a ověřit správnost zvoleného postupu a dosažené výsledky

- uplatňovat 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 (týmové řešení)

Komunikativní kompetence – vést žáky k všestranné a účinné komunikaci, k vyjadřování se v písemné i ústní formě v různých učebních, životních i pracovních situacích, tzn. aby dokázali:

- vyjadřovat se přiměřeně účelu jednání a komunikační situaci v projevech mluvených i psaných a vhodně se prezentovat
- formulovat své myšlenky srozumitelně a souvisle
- účastnit se aktivně diskusí, formulovat a obhajovat své názory a postoje
- zpracovávat běžné administrativní písemnosti a pracovní dokumenty
- snažit se dodržovat jazykové a stylistické normy i odbornou terminologii
- zaznamenávat písemně podstatné myšlenky a údaje z textů, popř. projevů jiných lidí
- vyjadřovat se a vystupovat v souladu se zásadami kultury projevu a chování

Personální a sociální kompetence – vést žáky k poznávání své osobnosti a stanovování si přiměřených cílů osobního rozvoje, péči o své zdraví, spolupráci s ostatními a přispívání k utváření vhodných mezilidských vztahů, tzn. aby byli schopni:

- posuzovat reálně své fyzické a duševní možnosti, odhadovat důsledky svého jednání a chování v různých situacích
- stanovovat si cíle a priority podle svých osobních schopností, zájmové a pracovní orientace a životních podmínek
- reagovat adekvátně na hodnocení svého vystupování a způsobu jednání ze strany jiných lidí, přijímat radu i kritiku
- ověřovat si získané poznatky, kriticky zvažovat názory, postoje a jednání jiných lidí
- mít odpovědný vztah ke svému zdraví, pečovat o svůj fyzický i duševní rozvoj, být si vědomi důsledků nezdravého životního stylu a závislostí
- adaptovat se na měnící se životní a pracovní podmínky a podle svých schopností a možností je pozitivně ovlivňovat
- být připraveni řešit své sociální i ekonomické záležitosti, být finančně gramotní
- pracovat v týmu a podílet se na realizaci společných pracovních a jiných činností
- přijímat a odpovědně plnit svěřené úkoly
- podněcovat práci týmu vlastními návrhy na zlepšení práce a řešení úkolů, 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 – vést k uznávání a dodržování hodnot a postojů podstatných pro život v demokratické společnosti, jednání v souladu s udržitelným rozvojem, tzn. aby byli žáci schopni:

- jednat odpovědně, samostatně a iniciativně nejen ve vlastním zájmu, ale i ve veřejném zájmu
- dodržovat zákony, respektovat práva a osobnost druhých lidí
- jednat v souladu s morálními principy a zásadami společenského chování
- uvědomovat si 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
- 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 – vést žáky k optimálnímu využívání 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. aby byli schopni:

- 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
- vhodně prezentovat svůj odborný potenciál a své profesní cíle
- znát obecná práva a povinnosti zaměstnavatelů a pracovníků

Matematické kompetence – vést k funkčnímu využívání matematické dovednosti v různých životních situacích, tzn. že žáci by měli:

- správně používat a převádět běžné jednotky
- používat pojmy kvantifikujícího charakteru
- číst různé formy grafického znázornění (tabulky, diagramy, grafy, schémata apod.)

Kompetence využívat prostředky informačních a komunikačních technologií

a pracovat s informacemi – vést žáky k práci s osobním počítačem a s dalšími prostředky ICT a využívání adekvátních zdrojů informací a efektivní práci s informacemi, tzn. žáci by měli:

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

Uplatnění průřezových témat

Občan v demokratické společnosti

- zaměřeno na vytváření vhodné míry sebevědomí, sebeodpovědnosti a schopnosti morálního úsudku
- kompromisy mezi osobní svobodou a sociální odpovědností
- schopnost být kriticky tolerantní
- odolávat myšlenkové manipulaci

- orientovat se v mediálních obsazích, kriticky je hodnotit a optimálně využívat masová média pro své různé potřeby
- dovednost jednat s lidmi, diskutovat o citlivých nebo kontroverzních otázkách, hledat kompromisní řešení
- ochota angažovat se nejen pro vlastní prospěch
- význam materiálních a duchovních hodnot, dobrého životního prostředí
- ochrana a zachování hodnot pro budoucí generace
- realizováno diskusí, výměnou poznatků a zkušeností, prostorem pro prezentaci vlastních názorů, vytvořením demokratického klimatu školy (přátelské vztahy mezi žáky, korektní a vstřícné vztahy mezi učiteli a žáky)

Člověk a životní prostředí

- souvislosti mezi různými jevy v prostředí, lidskými aktivitami a environmentálními problémy
- postavení člověka v přírodě a vlivy prostředí na jeho zdraví a život
- samostatné a aktivní poznávání okolního prostředí, získávání informací v přímých kontaktech s prostředím a z různých informačních zdrojů
- odpovědnost za své jednání, aktivní řešení environmentálních problémů
- základní principy šetrného a odpovědného přístupu k životnímu prostředí v osobním a profesním jednání
- estetické a citové vnímání svého okolí a přírodního prostředí
- zásady zdravého život. stylu a vědomí odpovědnosti za své zdraví a zdraví druhých
- realizováno formou vytváření návyků (čistota školy, třídy, úspora energií a materiálů, třídění odpadů, mimoškolní aktivity)

Člověk a svět práce

- identifikace a formulování vlastních priorit
- práce s informacemi, vyhledávání, vyhodnocování a využívání informací
- odpovědné rozhodování na základě vyhodnocení získaných informací
- profesní komunikace
- využití osobnostních a odborných předpokladů pro úspěšné uplatnění na trhu práce a pro budování profesní kariéry
- zodpovědnost za vlastní život, význam vzdělání a celoživotního učení pro život
- motivace k aktivnímu pracovnímu životu a k úspěšné kariéře
- uplatnění na trhu práce, možnosti v regionu
- vyhledání a posouzení informace o profesních příležitostech
- základní aspekty pracovního poměru, práv a povinností zaměstnanců a zaměstnavatelů
- základní aspekty soukromého podnikání
- příslušné právní předpisy
- finanční gramotnost
- realizováno poskytováním aktuálních informací, exkurzemi do provozů

Informační a komunikační technologie

- efektivní využívání prvků moderních informačních a komunikačních technologií v průběhu vzdělávání, při výkonu povolání, v osobním a občanském životě
- využívání internetu k vyhledávání informací
- kritický přístup k získaným informacím – mediální gramotnost
- vztah mediálního sdělení a reality
- vyhledání potřebných informací, jejich zpracování a prezentace
- využití při práci maséra – prezentace provozovny, komunikace s klienty, dokumentace, zaznamenávání údajů, vedení kartotéky

Odborný výcvik - 1. ročník

Počet hodin: 384

<i>Výsledky vzdělávání</i>	<i>Učivo</i>	<i>Počet hodin</i>
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - orientuje se v organizaci učiliště a odborného výcviku - dodržuje pravidla chování na pracovišti - řídí se pokyny nadřízených - dodržuje ustanovení týkající se bezpečnosti a ochrany zdraví při práci, požární prevence - při obsluze, běžné údržbě a čištění strojů postupuje v souladu s předpisy a pracovními postupy - respektuje zásady ochrany životního prostředí - dodržuje zásady osobní hygieny - udržuje pracovní oděv v čistotě - používá osobní ochranné pracovní prostředky - objasní hygienický režim pracoviště - dbá na hospodárné a ekologické využívání přípravků a jejich bezpečnou likvidaci po skončení jejich životnosti - uvede příklady bezpečnostních rizik, nejčastější příčiny úrazů a jejich prevenci - zajistí první pomoc při úrazu druhé osoby - uvede povinnosti pracovníka i zaměstnavatele v případě pracovního úrazu 	<p>1. Úvod</p> <p>Seznámení žáků s organizací učiliště, organizací odborného výcviku, náplní předmětu</p> <p>Bezpečnost a ochrana zdraví při práci - požární prevence – pracovně právní problematika</p> <p>- bezpečnost technických zařízení - zásady ochrany životního prostředí</p> <p>- osobní hygiena maséra, hygiena práce maséra, používání osobních ochranných pracovních prostředků, hygiena pracoviště</p> <p>Rizika související s výkonem práce, pracovní úrazy</p>	<p>24</p> <p>6</p> <p>12</p> <p>6</p>
<ul style="list-style-type: none"> - připraví pracoviště, volí a připraví masážní potřeby a pomůcky v souladu s technologickým postupem - posoudí vhodnost či nevhodnost masáže podle aktuálního stavu klienta a na základě sdělených informací - pozná kvalitu svalového aparátu a kůže klienta - připraví klienta pro výkon zvolené 	<p>2. Sportovní masáž jednotlivých svalových partií</p> <p>Sportovní masáž šíje 36</p> <p>Sportovní masáž zad 42</p> <p>Sportovní masáž horní končetiny 54</p> <p>Sportovní masáž dolní končetiny 96</p> <p>Sportovní masáž hrudníku 30</p> <p>Sportovní masáž břicha 36</p> <p>Sportovní masáž hýždí 30</p> <p>Masáž hlavy 36</p>	<p>360</p> <p>36</p> <p>42</p> <p>54</p> <p>96</p> <p>30</p> <p>36</p> <p>30</p> <p>36</p>

<p>masáže podle hygienických předpisů</p> <ul style="list-style-type: none"> - dodržuje zásady osobní a provozní hygieny - provádí sportovní masáž zad, šíje, hlavy, hrudníku, břicha, dolních končetin a horních končetin - ovládá specifika hmatů pro sportovní masáž jednotlivých svalových partií - v průběhu masáže sleduje reakce klienta a vhodně s ním komunikuje - vystupuje profesionálně a kultivovaně ve vztahu ke klientovi - vede záznamy o klientech - dodržuje zásady a postupy masáže - neprovádí hmaty a techniky, které mu nepřísluší provádět 		
---	--	--

Odborný výcvik - 2. ročník

Počet hodin: 448

<i>Výsledky vzdělávání</i>	<i>Učivo</i>	<i>Počet hodin</i>
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dodržuje pravidla chování na pracovišti - řídí se pokyny nadřízených - dodržuje ustanovení týkající se bezpečnosti a ochrany zdraví při práci, požární prevence - při obsluze, běžné údržbě a čištění strojů postupuje v souladu s předpisy a pracovními postupy - respektuje zásady ochrany životního prostředí - dodržuje zásady osobní hygieny - udržuje pracovní oděv v čistotě - používá osobní ochranné pracovní prostředky - objasní hygienický režim pracoviště - uvede příklady bezpečnostních rizik, nejčastější příčiny úrazů a jejich prevenci - zajistí první pomoc při úrazu druhé osoby - uvede povinnosti pracovníka i zaměstnavatele v případě pracovního úrazu - obsluhuje přístrojové a technické vybavení provozovny a při manipulaci s ním dodržuje 	<p>1. Úvod</p> <p>Seznámení žáků s organizací OV, bezpečnost a ochrana zdraví při práci, požární prevence</p> <ul style="list-style-type: none"> - bezpečnost práce při používání elektrických strojů a přístrojů - zásady ochrany životního prostředí - osobní hygiena maséra, hygiena práce maséra, používání osobních ochranných pracovních prostředků, hygiena pracoviště Rizika související s výkonem práce, pracovní úrazy 	<p>28</p> <p>7</p> <p>7</p> <p>7</p> <p>7</p>

<p>bezpečnostní předpisy - používá pracovní pomůcky k efektivnějšímu provedení a účinku masáží</p>		
<p>. připraví pracoviště, volí a připraví masážní potřeby a pomůcky v souladu s technologickým postupem - posoudí vhodnost či nevhodnost masáže podle aktuálního stavu klienta a na základě sdělených informací - pozná kvalitu svalového aparátu a kůže klienta - připraví klienta pro výkon zvolené masáže podle hygienických předpisů - dodržuje zásady osobní a provozní hygieny - provádí klasickou masáž zad, šíje, hrudníku, břicha, beder, dolních končetin a horních končetin - v průběhu masáže sleduje reakce klienta a vhodně s ním komunikuje - vystupuje profesionálně a kultivovaně ve vztahu ke klientovi - vede záznamy o klientech - dodržuje zásady a postupy masáže - neprovádí hmaty a techniky které mu nepřísluší provádět</p>	<p>2. Klasická masáž jednotlivých svalových partií Masáž šíje 49 Masáž zad 63 Masáž beder 42 Masáž horní končetiny 70 Masáž dolní končetiny 112 Masáž břicha 42 Masáž hrudníku 42</p>	<p>420</p>

Odborný výcvik - 3. ročník

Počet hodin: 448

<i>Výsledky vzdělávání</i>	<i>Učivo</i>	<i>Počet hodin</i>
<p>Žák: - dodržuje pravidla chování na pracovišti - řídí se pokyny nadřízených - dodržuje ustanovení týkající se bezpečnosti a ochrany zdraví při práci, požární prevence - při obsluze, běžné údržbě a čištění strojů postupuje v souladu s předpisy a pracovními postupy - respektuje zásady ochrany životního prostředí - dodržuje zásady osobní hygieny - udržuje pracovní oděv v čistotě</p>	<p>1. Úvod Seznámení žáků s organizací OV, bezpečnost a ochrana zdraví při práci, požární prevence - bezpečnost práce při používání elektrických strojů a přístrojů - zásady ochrany životního prostředí - osobní hygiena maséra, hygiena práce maséra, používání osobních</p>	<p>42 7 7 7</p>

<ul style="list-style-type: none"> - používá osobní ochranné pracovní prostředky - objasní hygienický režim pracoviště - uvede příklady bezpečnostních rizik, nejčastější příčiny úrazů a jejich prevenci - zajistí první pomoc při úrazu druhé osoby - uvede povinnosti pracovníka i zaměstnavatele v případě pracovního úrazu - uvede povinnosti a práva zaměstnavatelů a zaměstnanců - orientuje se v aspektech soukromého podnikání v oboru masér - charakterizuje, co obnáší soukromé podnikání v oboru 	<p>ochranných pracovních prostředků, hygiena pracoviště</p> <p>Rizika související s výkonem práce, pracovní úrazy, práva a povinnosti zaměstnavatelů a zaměstnanců</p> <p>Aspekty soukromého podnikání v oboru masér</p>	<p>7</p> <p>14</p>
<ul style="list-style-type: none"> - ovládá postupy automasáže - provádí kompenzační cvičení zatížených svalových skupin při práci maséra 	<p>2. Automasáž, kompenzační cvičení maséra</p> <p>Způsoby a postupy automasáže Kompenzační cvičení maséra</p>	<p>42</p>
<ul style="list-style-type: none"> - připraví pracoviště, volí a připraví masážní potřeby a pomůcky v souladu s technologickým postupem - posoudí vhodnost či nevhodnost masáže podle aktuálního stavu klienta a na základě sdělených informací - pozná kvalitu svalového aparátu a kůže klienta - připraví klienta pro výkon zvolené masáže podle hygienických předpisů - dodržuje zásady osobní a provozní hygieny - ovládá druhy hmatů v reflexní terapii - provádí reflexní masáž – sestava pro šíji a hlavu, zádová, hrudní a pánevní sestava - v průběhu masáže sleduje reakce klienta a vhodně s ním komunikuje - vystupuje profesionálně a kultivovaně ve vztahu ke klientovi - vede záznamy o klientech - dodržuje zásady a postupy masáže - neprovádí hmaty a techniky, které mu nepřísluší provádět 	<p>3. Reflexní masáž</p> <p>Druhy hmatů v reflexní terapii Základní reflexní body Sestava pro šíji a hlavu Zádová sestava Hrudní a pánevní sestava</p>	<p>182</p>
<ul style="list-style-type: none"> - připraví pracoviště - posoudí vhodnost či nevhodnost masáže podle aktuálního stavu 	<p>5. Kosmetická masáž obličeje a dekoltu</p>	<p>14</p>

<p>klienta a na základě sdělených informací</p> <ul style="list-style-type: none"> - pozná kvalitu kůže klienta - připraví klienta pro výkon zvolené masáže podle hygienických předpisů - dodržuje zásady osobní a provozní hygieny - ovládá specifika hmatů kosmetické masáže obličeje - v průběhu masáže sleduje reakce klienta a vhodně s ním komunikuje - vystupuje profesionálně a kultivovaně ve vztahu ke klientovi - vede záznamy o klientech - dodržuje zásady a postupy masáže - neprovádí hmaty a techniky které mu nepřísluší provádět 		
<ul style="list-style-type: none"> - připraví pracoviště - posoudí vhodnost či nevhodnost masáže - připraví klienta pro výkon zvolené masáže podle hygienických předpisů - dodržuje zásady osobní a provozní hygieny - v průběhu masáže sleduje reakce klienta a vhodně s ním komunikuje - vystupuje profesionálně a kultivovaně ve vztahu ke klientovi - vede záznamy o klientech - dodržuje zásady a postupy masáže - neprovádí hmaty a techniky které mu nepřísluší provádět 	<p>6. Breusova masáž Účinky, hmaty, postup</p>	<p>21</p>
<ul style="list-style-type: none"> - připraví pracoviště - posoudí vhodnost či nevhodnost masáže - pozná kvalitu svalového aparátu a kůže klienta - připraví klienta pro výkon zvolené masáže podle hygienických předpisů - dodržuje zásady osobní a provozní hygieny - ovládá specifika baňkování - v průběhu baňkování sleduje reakce klienta a vhodně s ním komunikuje - vystupuje profesionálně a kultivovaně ve vztahu ke klientovi - vede záznamy o klientech - dodržuje zásady a postupy masáže - neprovádí hmaty a techniky, které mu nepřísluší provádět 	<p>7. Baňkování Používané pomůcky Postupy baňkování</p>	<p>28</p>

<ul style="list-style-type: none"> - připraví pracoviště - posoudí vhodnost či nevhodnost masáže - připraví klienta pro výkon zvolené masáže podle hygienických předpisů - dodržuje zásady osobní a provozní hygieny - ovládá postupy hydroterapie - v průběhu masáže sleduje reakce klienta a vhodně s ním komunikuje - vystupuje profesionálně a kultivovaně ve vztahu ke klientovi - vede záznamy o klientech - dodržuje zásady a postupy masáže - neprovádí hmaty a techniky, které mu nepřísluší provádět 	<p>8. Hydroterapie</p>	<p>21</p>
<ul style="list-style-type: none"> - připraví pracoviště - posoudí vhodnost či nevhodnost masáže - připraví klienta pro výkon zvolené masáže podle hygienických předpisů - dodržuje zásady osobní a provozní hygieny - v průběhu masáže sleduje reakce klienta a vhodně s ním komunikuje - vystupuje profesionálně a kultivovaně ve vztahu ke klientovi - vede záznamy o klientech - dodržuje zásady a postupy masáže - neprovádí hmaty a techniky, které mu nepřísluší provádět 	<p>9. Masáž lávovými kameny Účinky, kontraindikace, používané pomůcky, postup masáže</p>	<p>28</p>
<ul style="list-style-type: none"> - připraví pracoviště, volí a připraví masážní potřeby a pomůcky v souladu s technologickým postupem - provádí ošetření klienta dle jeho aktuálního zdravotního stavu - dodržuje zásady jednotlivých masážních technik - pozná kvalitu svalového aparátu a kůže klienta - připraví klienta pro výkon zvolené masáže podle hygienických předpisů - dodržuje zásady osobní a provozní hygieny - v průběhu masáže sleduje reakce klienta a vhodně s ním komunikuje - vystupuje profesionálně a kultivovaně ve vztahu ke klientovi 	<p>10. Masáže podle přání klienta</p> <ul style="list-style-type: none"> - klasická a sportovní masáž šíje, masáž zad, masáž horní končetiny, masáž dolní končetiny (přední strana, zadní strana), masáž hrudníku, masáž břicha, masáž hýždí, masáž hlavy - reflexní masáž - kosmetická masáž obličeje a dekoltu - baňkování - hydroterapie - přístrojová masáž 	<p>70</p>

<ul style="list-style-type: none">- vede kartotéku klientů- poskytuje poradenství a propaguje přípravky pro masérské služby- dodržuje zásady a postupy masáže- neprovádí hmaty a techniky, které mu nepřísluší provádět		
--	--	--

Název a adresa školy:

Střední škola řemeslná a Základní škola Soběslav, Wilsonova 405, Soběslav

Název školního vzdělávacího programu: Rekondiční a sportovní masér

Kód a název oboru vzdělání: 69-53-H/01

Platnost školního vzdělávacího programu: od 1. září 2022

Název vyučovacího předmětu: *Epidemiologie a hygiena*

Počet hodin celkem: 64

Obecné cíle

Cílem předmětu je seznámit žáky s významem oborů epidemiologie a hygieny, s jejich základními poznatky všeobecné epidemiologie – druhy nález, zákonitostmi, příčinami a podmínkami vzniku nález, přenosem nález a jejich původci. Žáci by měli znát způsoby, jak přenosným nemocem předcházet, způsoby ničení původců nemocí. Nedílnou součástí předmětu jsou poznatky z různých oblastí všeobecné a komunální hygieny. Žáci se seznámí s hygienou práce, povinnostmi zaměstnance a zaměstnavatele na úseku prevence a nemocemi z povolání a jejich prevencí.

Charakteristika učiva

V předmětu Epidemiologie a hygiena jsou probírány různé tematické celky. Na úvod jsou probírány základní pojmy epidemiologie a hygieny, základy všeobecné epidemiologie. Další část je věnována charakteristice, přenosu, vývoji a příznakům infekčních onemocnění, druhům nález a jejich prevencí. Žáci se seznámí se základy hygieny a komunální hygieny. Nedílnou součástí vzdělání v tomto předmětu je hygiena a bezpečnost práce, která zahrnuje znalosti rizik spojených s prací maséra, ochrany pracovníků, předpisů bezpečnosti a ochrany zdraví při práci, povinnosti zaměstnanců i zaměstnavatelů.

Vyučovací předmět je úzce spjat s předměty (mezipředmětové vztahy):

- Teorie masáže
- Odborný výcvik
- Biologie
- Zdravověda

Cíle vzdělávání

Žáci jsou vedeni k:

- orientaci v pojmech oborů epidemiologie a hygieny
- znalosti zákonitostí infekčních onemocnění – přenosu, prevencí
- aktivnímu působení proti infekčním onemocněním
- pochopení souvislostí životního prostředí a životních podmínek na zdraví člověka
- využívání poznatků hygieny a epidemiologie v pracovním i soukromém životě
- dodržování hygieny práce v průběhu pracovních činností
- dodržování bezpečnostních předpisů při práci
- pochopení bezpečnosti práce jako nedílné součásti péče o zdraví své a spolupracovníků

- používání osobních ochranných pracovních prostředků podle platných předpisů pro jednotlivé činnosti
- osvojení zásad a návyků bezpečné a zdravé neohrožující pracovní činnosti
- ekonomickému nakládání s materiály, energiemi, odpady, vodou a jinými látkami (s ohledem na životní prostředí)
- péči o životní prostředí
- dodržování povinnosti zaměstnance a zaměstnavatele

Pojetí výuky

Předmět je zařazen do 1. ročníku - 2 vyučovací hodiny týdně. Základ tvoří spolupráce s vyučujícím a práce se studijními materiály.

Využity jsou metody a formy práce (výuky): kombinovaný typ vyučovací hodiny, opakování minulé látky, výklad nové látky, řízený rozhovor na dané téma, názorné ukázky, příklady z praxe, objasňování pojmů, shrnutí a zopakování nové látky, zápisy do sešitů, procvičování učiva, zadávání domácích úkolů, práce s učebnicí a obrazovým materiálem, samostatná práce.

Pomůcky

dostupné učebnice, odborné knihy, odborné časopisy, obrázky, obrazový materiál, propagační materiály, sešity, soubor hygienických norem, předpisy bezpečnosti práce, interaktivní tabule, audiovizuální technika

Hodnocení výsledků žáků

Kritéria hodnocení vychází z klasifikačního řádu. Žáci se hodnotí z ústního a písemného projevu, s přihlédnutím k individualitě žáka. Je brán zřetel na individuální schopnosti žáka. Zvláštní pozornost je věnována prospěchově slabším žákům. Při hodnocení je kladen důraz zejména na hloubku porozumění poznatků a schopnosti tyto poznatky aplikovat prakticky, sleduje se odborná správnost, schopnost uvádět učivo do souvislostí. Do hodnocení je zahrnuta schopnost samostatného úsudku a dovednost výstižně formulovat myšlenky. Hodnotí se připravenost, domácí práce, vedení sešitů, aktivita při vyučovací hodině.

Hodnocení je prováděno v souladu s klasifikačním řádem, který je součástí školního řádu.

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí

Kompetence k učení – vést žáky k efektivnímu učení, vyhodnocování dosažených výsledků a pokroků a reálně si stanovovat potřeby a cíle svého dalšího vzdělávání, vést k celoživotnímu vzdělávání:

- mít pozitivní vztah k učení a vzdělávání
- ovládat různé techniky učení, umět si vytvořit vhodný studijní režim a podmínky
- umět efektivně vyhledávat a zpracovávat informace
- s porozuměním poslouchat mluvené projevy, pořizovat si poznámky
- využívat ke svému učení různé informační zdroje, včetně zkušeností svých i jiných lidí
- přijímat hodnocení výsledků svého učení od jiných lidí

Kompetence k řešení problémů – vést žáky k samostatnému řešení běžných pracovních i mimopracovních problémů, podněcovat žáky k tvořivému myšlení a logickému uvažování, tzn. aby dokázali:

- porozumět zadání úkolu
- 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 – vést žáky k všestranné a účinné komunikaci, k vyjadřování se v písemné i ústní formě v různých učebních, životních i pracovních situacích, tzn. aby dokázali:

- vyjadřovat se přiměřeně k dané komunikační situaci (se spolužáky, s učiteli a ostatními dospělými)
- formulovat srozumitelně své myšlenky a názory, obhájit si svá stanoviska
- vyjadřovat se a vystupovat v souladu se zásadami kultury projevu a chování
- rozvíjet schopnost argumentovat a diskutovat

Personální a sociální kompetence – vést žáky k poznávání své osobnosti a stanovování si přiměřených cílů osobního rozvoje, péči o své zdraví, spolupráci s ostatními a přispívání k utváření vhodných mezilidských vztahů, tzn. aby byli schopni:

- přijímat a odpovědně plnit svěřené úkoly
- pracovat v týmu a podílet se na realizaci společných pracovních a jiných činností
- přispívat k vytváření vstřícných mezilidských vztahů a předcházet konfliktům
- adekvátně reagovat na hodnocení svého vystupování, umět přijímat radu i kritiku
- ověřovat si získané poznatky
- adaptovat se na měnící se životní a pracovní podmínky (využívání možností celoživotního vzdělávání)

Občanské kompetence – vést k uznávání a dodržování hodnot a postojů podstatných pro život v demokratické společnosti, jednání v souladu s udržitelným rozvojem, tzn. aby byli žáci schopni:

- 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
- uznávat hodnotu života, uvědomovat si odpovědnost za vlastní život a spoluodpovědnost při zabezpečování ochrany života a zdraví ostatních

Kompetence využívat prostředky informačních a komunikačních technologií a pracovat s informacemi – vést žáky k práci s osobním počítačem a s dalšími prostředky ICT a využívání adekvátních zdrojů informací a efektivní práci s informacemi, tzn. žáci by měli:

- získávat informace z otevřených zdrojů, zejména pak s využitím celosvětové sítě Internet
- pracovat s informacemi z různých zdrojů
- uvědomovat si nutnost posuzovat rozdílnou věrohodnost různých informačních zdrojů a kriticky přistupovat k získaným informacím, být mediálně gramotní

Uplatnění průřezových témat

Občan v demokratické společnosti

- zaměřeno na vytváření vhodné míry sebevědomí, sebeodpovědnosti a schopnosti morálního úsudku
- schopnost být kriticky tolerantní
- dovednost jednat s lidmi, diskutovat o citlivých nebo kontroverzních otázkách, hledat kompromisní řešení
- ochota angažovat se nejen pro vlastní prospěch
- význam materiálních a duchovních hodnot, dobrého životního prostředí

- ochrana a zachování hodnot pro budoucí generace
- realizováno diskusí, výměnou poznatků a zkušeností, prostorem pro prezentaci vlastních názorů, vytvořením demokratického klimatu školy (přátelské vztahy mezi žáky, korektní a vstřícné vztahy mezi učiteli a žáky)

Člověk a životní prostředí

- souvislosti mezi různými jevy v prostředí a lidskými aktivitami, mezi lokálními, regionálními a globálními environmentálními problémy
- postavení člověka v přírodě a vlivy prostředí na jeho zdraví a život
- samostatné a aktivní poznávání okolního prostředí, získávání informací v přímých kontaktech s prostředím a z různých informačních zdrojů
- odpovědnost za své jednání, aktivní řešení environmentálních problémů
- základní principy šetrného a odpovědného přístupu k životnímu prostředí v osobním a profesním jednání
- zásady zdravého životního stylu a vědomí odpovědnosti za své zdraví a zdraví druhých

Člověk a svět práce

- práce s informacemi, vyhledávání, vyhodnocování a využívání informací
- zodpovědnost za vlastní život, význam vzdělání a celoživotního učení pro život
- motivace k aktivnímu pracovnímu životu a k úspěšné kariéře

Informační a komunikační technologie:

- využívání internetu k vyhledávání informací
- kritický přístup k získaným informacím – mediální gramotnost
- vztah mediálního sdělení a reality
- vyhledání potřebných informací, jejich zpracování a prezentace

Epidemiologie a hygiena – 1. ročník

Počet hodin: 64

<i>Výsledky vzdělávání:</i>	<i>Učivo</i>	<i>Počet hodin</i>
Žák: - orientuje se v náplni epidemiologie a hygieny, vysvětlí pojmy epidemiologie a hygiena - definuje základní vztah mezi hygienou a epidemiologií	1. Úvod – význam a náplň předmětu	1
- vysvětlí význam základních pojmů v mikrobiologii - klasifikuje a charakterizuje mikroorganismy - popíše stavbu mikrobů a vysvětlí příčiny a důsledky jejich rezistence - má přehled o skupinách mikroorganismů u zdravého člověka - vysvětlí rozdíl mezi infekčním a neinfekčním onemocněním - popíše vznik nákazy, formy výskytu	2. Všeobecná epidemiologie Charakteristika a rozdělení mikrobiologie Mikrobi - stavba a metabolismus, množení a rezistence Fyziologická mikroflóra u člověka Infekční a neinfekční nemoc, epidemický proces, zdroje infekce, přenos, vývoj, průběh infekční nemoci	23

<p>nákaz, proces přenosu, vývoj a průběh infekčního onemocnění</p> <ul style="list-style-type: none"> - definuje pojem imunita, popíše funkci imunitních mechanismů - vysvětlí důležitost imunitního systému pro člověka - objasní rozdíl mezi specifickou a nespecifickou imunitou - vysvětlí význam a princip očkování - objasní význam očkování jako epidemiologického opatření - vysvětlí pojem alergie a její druhy - uvede příklady reakce organismu na cizorodou látku - určí základní postupy ničení původců nemocí 	<p>Imunita – druhy a mechanismy</p> <p>Očkování</p> <p>Alergie - alergické reakce u člověka</p> <p>Sterilizace, dezinfekce, dezinfekce, deratizace</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - vysvětlí příčiny a původ infekčních onemocnění - vysvětlí základní protiepidemiologická opatření - objasní zásady a základní prostředky prevence infekčních onemocnění - rozdělí infekční onemocnění podle původu nákazy a způsobu přenosu - charakterizuje jednotlivé skupiny nákaz - uvede základní choroby v jednotlivých skupinách nákaz 	<p>3. Infekční nemoci a jejich prevence</p> <p>Etiologie a patogeneze infekčních onemocnění</p> <p>Druhy nákaz a jejich prevence</p> <ul style="list-style-type: none"> - vzdušné (respirační) - přenosné potravní cestou (alimentární) - nemocniční (nozokomiální) - rané - pohlavní - přenosné hmyzem a zvířaty - parazitární 	<p>16</p>
<ul style="list-style-type: none"> - objasní pojmy všeobecná a komunální hygiena - vyjmenuje složky komunální hygieny, - popíše jednotlivé složky komunální hygieny (druhy, znečišťování, zdroje, použité materiály) - vysvětlí jejich význam pro zdraví člověka 	<p>4. Obecná a komunální hygiena</p> <p>Obecná a komunální hygiena</p> <p>Hygiena bydlení</p> <p>Hygiena ovzduší</p> <p>Hygiena vody</p> <p>Hygiena půdy</p> <p>Hygiena sídlišť a veřejných zařízení</p> <p>Odstraňování odpadů</p> <p>Hygiena oblečení a obuvi</p>	<p>16</p>
<ul style="list-style-type: none"> - vysvětlí význam dodržování zásad osobní a provozní hygieny v masérských službách - vysvětlí jak je zabezpečena péče o zdraví zaměstnanců ve zdravotnictví a sociálních službách - dodržuje zásady v oblasti dezinfekce a sterilizace - uvede zásady prevence 	<p>5. Hygiena práce</p> <p>Hygiena zdravotnických a sociálních zařízení</p> <p>Hygiena práce maséra</p>	<p>8</p>

<p>nozokomiálních nákaz</p> <ul style="list-style-type: none">- orientuje se v povinnostech zaměstnance a zaměstnavatele na úseku prevence onemocnění- charakterizuje nemoci z povolání v oboru masér- uvede rizika práce, choroby z povolání a jejich prevenci- uvede opatření k odstranění nepříznivých vlivů pracovního prostředí- vysvětlí, jak předcházet chorobám z povolání masér	<p>Povinnosti zaměstnance a zaměstnavatele na úseku prevence Nemoci z povolání a jejich prevence</p>	
--	--	--

Název a adresa školy:

Střední škola řemeslná a Základní škola Soběslav, Wilsonova 405, Soběslav

Název školního vzdělávacího programu: Rekondiční a sportovní masér

Kód a název oboru vzdělání: 69-53-H/01

Platnost školního vzdělávacího programu: od 1. září 2022

Název vyučovacího předmětu: *Biologie*

Počet hodin celkem: 160

Obecné cíle

Předmět seznamuje žáky se základy biologie, somatologie, vývojem člověka a ekologie, klade si za cíl vytvářet základní vědomosti a znalosti o stavbě a funkcích živých organismů, o jejich třídění a vzájemných vztazích k živé i neživé přírodě. Vzdělávání směřuje k tomu, aby žák chápal základní ekologické souvislosti a postavení člověka v přírodě, rozuměl jejím zákonům a respektoval je. Cílem předmětu je, aby žák uměl využívat přírodovědných poznatků a dovedností v pracovní činnosti i v osobním životě a měl pozitivní vztah k životnímu prostředí i k životu vůbec.

Charakteristika učiva

Předmět se zabývá základními pojmy v biologii, anatomickým názvoslovím, stavebními jednotkami lidského těla a jednotlivými soustavami lidského těla. Učivo obsahuje vybrané poznatky o vzniku a vývoji života, snaží se přiblížit teorii vzniku života na Zemi, geologická období ve vývoji Země a evoluci člověka z pohledu fylogeneze i ontogeneze. Následující kapitoly seznamují žáky s vlastnostmi živé hmoty a s buňkou jako základní, stavební a funkční jednotkou života. Žáci se seznamují se základními vlastnostmi živých soustav, základy genetiky, ve které získávají vědomosti z dědičnosti a proměnlivosti organismů. Předmět nabízí poznatky z ekologie zaměřené na ekologické faktory, potravní řetězce, koloběh látek přírodě, typy krajín a jejich využívání člověkem. Dalším tématem je ochrana a tvorba životního prostředí hodnotící postavení člověka v přírodě, jeho vliv na jednotlivé složky životního prostředí, popisuje globální problémy na Zemi, nástroje společnosti na ochranu životního prostředí a zásady udržitelného rozvoje.

Vyučovací předmět je úzce spjat s předměty (mezipředmětové vztahy):

- Teorie masáže
- Odborný výcvik
- Epidemiologie a hygiena
- Pohybový systém člověka
- Zdravověda
- První pomoc
- Rekondice a regenerace

Cíle vzdělávání

Žáci jsou vedeni k:

- znalosti stavby a funkce lidského těla – od buňky, přes tkáň, orgány a orgánové soustavy k organismu jako celku a jeho začlenění do okolního prostředí

- znalosti anatomického názvosloví a orientace na těle
- pochopení přínosu biologie a jejích disciplín
- zdravému životnímu stylu, péči o tělo a o zdraví svoje i druhých
- orientaci ve vývojových etapách v životě člověka
- znalosti specifik vývojových etap člověka
- využívání poznatků o zdraví a funkcích lidského těla nejen v profesním, ale i osobním životě
- chápání nutnosti aktivní účasti každého jedince při vytváření zdravého životního a pracovního prostředí
- péči o životní prostředí
- chápání vzájemného vztahu člověka a životního prostředí
- zlepšování a ochrana životního prostředí, k uvědomění si významu ekologie pro zachování života na naší planetě
- posouzení základních projevů zdraví či nemoci, posouzení změn zdravotního stavu
- dodržování hygienických a bezpečnostních předpisů při práci

Pojetí výuky

Předmět se vyučuje v prvním až třetím ročníku v rozsahu jedné hodiny týdně v prvním ročníku, tří hodin týdně ve druhém a jedné hodiny ve třetím ročníku.

Z metod školního vyučování jsou využívány v rámci teoretického i praktického vzdělávání metody slovní, názorné a praktické, metody samostatné nebo skupinové práce žáků, práce s učebními pomůckami, odbornou literaturou a multimediálními programy souvisejícími s danou odborností. Výuka je doplněna exkurzemi.

Výuka je vedena metodou výkladu, řízeného rozhovoru, diskuse, ukázek. Je využíváno odborných knih a publikací, názorných ukázek a pomůcek, obrazového materiálu. Z vyučovacích hodin si žáci pořizují zápis do sešitů, který bývá obohacený o obrazový materiál. Je věnován prostor pro upevňování a opakování učiva.

Využity jsou metody a formy práce (výuky): kombinovaný typ vyučovací hodiny, opakování minulé látky, výklad nové látky, řízený rozhovor na dané téma, názorné ukázky, příklady z praxe, objasňování pojmů, shrnutí a zopakování nové látky, zápisy do sešitů, procvičování učiva, nácvik, zadávání domácích úkolů, práce s obrazovým materiálem, samostatná práce.

Pomůcky

učebnice biologie, atlasy lidského těla, učebnice ekologie, dostupná literatura, odborné knihy, odborné časopisy, obrázky, obrazový materiál, sešity, interaktivní tabule, nákresy, názorné ukázky pomůcek a přístrojů, audiovizuální technika

Hodnocení výsledků žáků

Kritéria hodnocení vychází z klasifikačního řádu. Žáci se hodnotí z ústního a písemného projevu, s přihlédnutím k individualitě žáka. Je brán zřetel na individuální schopnosti žáka. Zvláštní pozornost je věnována prospěchově slabším žákům. Při hodnocení je kladen důraz zejména na hloubku porozumění poznatků a schopnosti tyto poznatky aplikovat prakticky, sleduje se odborná správnost, schopnost uvádět učivo do souvislostí. Do hodnocení je zahrnuta schopnost samostatného úsudku a dovednost výstižně formulovat myšlenky. Hodnotí se připravenost, domácí práce, vedení sešitů, aktivita při vyučovací hodině.

Hodnocení je prováděno v souladu s klasifikačním řádem, který je součástí školního řádu.

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí

Kompetence k učení – vést žáky k efektivnímu učení, vyhodnocování dosažených výsledků a pokroků a reálně si stanovovat potřeby a cíle svého dalšího vzdělávání, vést k celoživotnímu vzdělávání:

- mít pozitivní vztah k učení a vzdělávání
- ovládat různé techniky učení, umět si vytvořit vhodný studijní režim a podmínky
- umět efektivně vyhledávat a zpracovávat informace
- s porozuměním poslouchat mluvené projevy, pořizovat si poznámky
- využívat ke svému učení různé informační zdroje, včetně zkušeností svých i jiných lidí
- přijímat hodnocení výsledků svého učení od jiných lidí

Kompetence k řešení problémů – vést žáky k samostatnému řešení běžných pracovních i mimopracovních problémů, podněcovat žáky k tvořivému myšlení a logickému uvažování tzn., aby dokázali:

- porozumět zadání úkolu
- 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 – vést žáky k všestranné a účinné komunikaci, k vyjadřování se v písemné i ústní formě v různých učebních, životních i pracovních situacích tzn., aby dokázali:

- vyjadřovat se přiměřeně k dané komunikační situaci (se spolužáky, s učiteli a ostatními dospělými)
- formulovat srozumitelně své myšlenky a názory, obhájit si svá stanoviska
- vyjadřovat se a vystupovat v souladu se zásadami kultury projevu a chování
- rozvíjet schopnost argumentovat a diskutovat
- dodržovat odbornou terminologii

Personální a sociální kompetence – vést žáky k poznávání své osobnosti a stanovování si přiměřených cílů osobního rozvoje, péči o své zdraví, spolupráci s ostatními a přispívání k utváření vhodných mezilidských vztahů tzn., aby byli schopni:

- přijímat a odpovědně plnit svěřené úkoly
- pracovat v týmu a podílet se na realizaci společných pracovních a jiných činností
- přispívat k vytváření vstřícných mezilidských vztahů a předcházet konfliktům
- adekvátně reagovat na hodnocení svého vystupování, umět přijímat radu i kritiku
- ověřovat si získané poznatky
- adaptovat se na měnící se životní a pracovní podmínky (využívání možností celoživotního vzdělávání)

Občanské kompetence – vést k uznávání a dodržování hodnot a postojů podstatných pro život v demokratické společnosti, jednání v souladu s udržitelným rozvojem tzn., aby byli žáci schopni:

- 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
- uznávat hodnotu života, uvědomovat si odpovědnost za vlastní život a spoluodpovědnost při zabezpečování ochrany života a zdraví ostatních

Kompetence využívat prostředky informačních a komunikačních technologií

a pracovat s informacemi – vést žáky k práci s osobním počítačem a s dalšími prostředky ICT a využívání adekvátních zdrojů informací a efektivní práci s informacemi, tzn. žáci by měli:

- získávat informace z otevřených zdrojů, zejména pak s využitím celosvětové sítě Internet
- pracovat s informacemi z různých zdrojů
- uvědomovat si nutnost posuzovat rozdílnou věrohodnost různých informačních zdrojů a kriticky přistupovat k získaným informacím, být mediálně gramotní

Uplatnění průřezových témat

Občan v demokratické společnosti

- zaměřeno na vytváření vhodné míry sebevědomí, sebeodpovědnosti a schopnosti morálního úsudku
- schopnost být kriticky tolerantní
- dovednost jednat s lidmi, diskutovat o citlivých nebo kontroverzních otázkách, hledat kompromisní řešení
- ochota angažovat se nejen pro vlastní prospěch
- význam materiálních a duchovních hodnot, dobrého životního prostředí
- ochrana a zachování hodnot pro budoucí generace
- realizováno diskusí, výměnou poznatků a zkušeností, prostorem pro prezentaci vlastních názorů, vytvořením demokratického klimatu školy (přátelské vztahy mezi žáky, korektní a vstřícné vztahy mezi učiteli a žáky)

Člověk a životní prostředí

- souvislosti mezi různými jevy v prostředí a lidskými aktivitami, mezi lokálními, regionálními a globálními environmentálními problémy
- postavení člověka v přírodě a vlivy prostředí na jeho zdraví a život
- souvislosti mezi environmentálními, ekonomickými a sociálními aspekty ve vztahu k udržitelnému rozvoji
- respektování principů udržitelného rozvoje
- způsoby ochrany přírody, používání technologických, ekonomických a právních nástrojů pro zajištění udržitelného rozvoje
- samostatné a aktivní poznávání okolního prostředí, získávání informací v přímých kontaktech s prostředím a z různých informačních zdrojů
- odpovědnost za své jednání, aktivní řešení environmentálních problémů
- základní principy šetrného a odpovědného přístupu k životnímu prostředí v osobním a profesním jednání
- estetické a citové vnímání svého okolí a přírodního prostředí
- zásady zdravého životního stylu a vědomí odpovědnosti za své zdraví a zdraví druhých
- principy udržitelného rozvoje

Člověk a svět práce

- práce s informacemi, vyhledávání, vyhodnocování a využívání informací
- zodpovědnost za vlastní život, význam vzdělání a celoživotního učení pro život
- motivace k aktivnímu pracovnímu životu a k úspěšné kariéře

Informační a komunikační technologie:

- využívání internetu k vyhledávání informací
- kritický přístup k získaným informacím – mediální gramotnost
- vztah mediálního sdělení a reality
- vyhledání potřebných informací, jejich zpracování a prezentace
- využití při práci maséra – dokumentace, zaznamenávání údajů, vedení kartotéky

Biologie - 1. ročník

Počet hodin: 32

<i>Výsledky vzdělávání</i>	<i>Učivo</i>	<i>Počet hodin</i>
Žák: - vysvětlí význam a náplň předmětu	Úvod do předmětu	1
- objasní a doloží na příkladech přínos biologie pro vědu a praxi - orientuje se v biologických disciplínách - vysvětlí teorii vzniku života na Zemi - objasní chronologii vývoje života na Zemi - uvede druhy buněk, popíše jejich stavbu - chápe význam rozmanitosti organismů, jejich vzájemné vztahy - orientuje se v biologické systematice - uvede základní skupiny organismů a porovná je - uvede a charakterizuje vlastnosti živých soustav - vysvětlí princip dědičnosti - objasní význam genetiky	Základy biologie Přínos biologie Biologické disciplíny Vznik života na Zemi Vývoj života na Zemi Buňka, typy buněk Rozmanitost organismů a jejich charakteristika Biologická systematika Vlastnosti živých soustav Dědičnost a proměnlivost	20
- uvede základní evoluci člověka - uvede a popíše vývojové etapy v životě člověka - objasní růstové změny zdravého těla - charakterizuje zvláštnosti jednotlivých věkových období v životě člověka	Vývoj člověka Fylogenetický vývoj člověka Ontogenetický vývoj člověka - prenatální vývoj člověka - novorozenecké období - kojenecké období - batolecí období - předškolní věk - mladší školní věk - starší školní věk - věk mládí - dospělost - stáří	11

Biologie - 2. ročník

Počet hodin: 96

<i>Výsledky vzdělávání</i>	<i>Učivo</i>	<i>Počet hodin</i>
Žák: - vysvětlí význam předmětu - orientuje se v základních pojmech biologie	Úvod do předmětu, základní pojmy	2
- vysvětlí pojmy somatologie, anatomie, fyziologie - vyjmenuje základní anatomické názvosloví - ovládá základní orientaci na těle - vyjmenuje typy buněk - charakterizuje jednotlivé typy buněk - popíše funkci a stavbu epitelu, pojivové tkáně, svalové tkáně, nervové tkáně - vysvětlí význam vztahu vnějšího a vnitřního prostředí organismu - vyjmenuje stavební jednotky lidského těla - popíše soustavy lidského těla, ke každé vysvětlí její význam, funkci, probíhající procesy a základní stavbu - ovládá latinské názvy částí lidského těla, jednotlivých soustav a orgánů - ovládá správnou odbornou terminologii a umí ji vhodně používat	Somatologie Anatomické názvosloví a základní orientace na těle Buňka – typy buněk lidského těla Tkáň, orgán, organismus Kosterní soustava Svalová soustava Oběhová soustava Mízní soustava Dýchací soustava Trávicí soustava Vylučovací soustava Soustava humorální Nervová soustava Pohlavní soustava, rozmnožování Smyslová soustava Kůže	5 4 5 6 6 8 4 7 7 4 6 11 8 7 6

Biologie - 3. ročník

Počet hodin: 32

<i>Výsledky vzdělávání</i>	<i>Učivo</i>	<i>Počet hodin</i>
Žák: - vysvětlí význam a náplň předmětu	Úvod do předmětu Ekologie	1
- objasní systém ekologických věd - vysvětlí základní ekologické pojmy - vysvětlí vztah organismu a prostředí - uvede a charakterizuje abiotické (sluneční záření, atmosféra, pedosféra, hydrosféra) a biotické faktory prostředí (populace, společenstva, ekosystémy) - charakterizuje ekosystém - charakterizuje základní vztahy mezi	System ekologických věd, základní ekologické pojmy Vztah organismu a prostředí Ekologické faktory prostředí, složky prostředí Ekosystémy - koloběh látek v přírodě a tok energie	2 2 4 2

<ul style="list-style-type: none"> organismy ve společenstvu - uvede příklad potravního řetězce - popíše podstatu koloběhu látek v přírodě z hlediska látkového a energetického - popíše vývoj vztahů člověka a prostředí - charakterizuje různé typy krajiny a její využívání člověkem - objasní současnou problematiku životního prostředí člověka - definuje problematiku těžby surovin (obnovitelné a neobnovitelné zdroje) - orientuje se ve způsobech získávání energie, charakterizuje typy elektráren a jejich význam - uvede význam a způsoby odstraňování různých druhů odpadů - orientuje se v symbolech uváděných na obalech - objasní možnosti minimalizace odpadů - rozlišuje pojmy emise / imise - popíše vznik a rizika smogu - uvede možné vlivy životního prostředí na tělesné a duševní zdraví člověka - uvede způsoby ochrany přírody a krajiny - orientuje se ve způsobech ochrany přírody a krajiny v ČR 	<ul style="list-style-type: none"> - potravní řetězce Vývoj vztahů člověka a prostředí Typy krajiny Problémy životního prostředí člověka <ul style="list-style-type: none"> - zdroje energie - těžba surovin - elektrárny – tepelné, jaderné, solární - odpady - emise, imise, smog Vliv životního prostředí na zdraví člověka Ochrana přírody a krajiny 	<ul style="list-style-type: none"> 1 2 10 5 3
--	--	--

Název a adresa školy:

Střední škola řemeslná a Základní škola Soběslav, Wilsonova 405, Soběslav

Název školního vzdělávacího programu: Rekondiční a sportovní masér

Kód a název oboru vzdělání: 69-53-H/01

Platnost školního vzdělávacího programu: od 1. září 2022

Název vyučovacího předmětu: *Pohybový systém člověka*

Počet hodin celkem: 64

Obecné cíle

Předmět Pohybový systém člověka tvoří základ pro rozvíjení odborných a klíčových schopností a dovedností potřebných pro činnost rekondičního a sportovního maséra.

Základním cílem předmětu je orientace na lidském těle, získání podrobné znalosti anatomie a fyziologie pohybového systému – kosterní a svalové soustavy a zvládnutí odborného názvosloví. Žáci jsou vedeni k přesnému pojmenování, popsání funkcí a významu částí pohybového aparátu.

Charakteristika učiva

Výuka předmětu směřuje ke schopnosti a dovednosti orientovat se na lidském těle s pomocí rovin a směrů lidského těla, znát anatomickou stavbu a funkci kosterní a svalové soustavy člověka a orientovat se v základních pojmech českého a latinského názvosloví, aplikovat získané poznatky v praxi, umět použít odborný text popisu lidského těla. Odborná terminologie přispívá k celkovému rozhledu a obohacení žákovy osobnosti, k dovednosti zpracovávat a třídit informace v oboru masér.

Vyučovací předmět je úzce spjat s předměty (mezipředmětové vztahy):

- Teorie masáže
- Odborný výcvik
- Epidemiologie a hygiena
- Biologie
- Zdravověda
- První pomoc
- Rekondice a regenerace

Cíle vzdělávání

Žáci jsou vedeni k:

- schopnosti orientace na lidském těle prostřednictvím rovin a směrů lidského těla
- osvojení znalostí o anatomii a fyziologii kosterní a svalové soustavy člověka
- zvládnutí odborné české a latinské terminologie rovin, směrů, pohybů a anatomie a fyziologie pohybového systému člověka
- využití poznatků v praktickém profesním životě
- schopnosti posoudit význam zdravého pohybového aparátu, péče o zdraví svoje i druhých
- logickému uvažování, odvozování názvů, řešení a hledání významu odborné lékařské terminologie s použitím dosažených vědomostí

Pojetí výuky

Předmět pohybový systém člověka se vyučuje v prvním ročníku – 2 hodiny týdně, navazuje na vědomosti a dovednosti žáků ze základní školy, rozvíjí je se zřetelem na jejich profesní zaměření. Vzdělávání si klade za cíl prohloubit nabyté vědomosti a posunout je na vyšší úroveň, rozšířit je o znalosti zaměřené na problematiku pohybového systému.

Žáci jsou vedeni k samostatnému myšlení, představivosti a vyvozování logických závěrů. Vedle výkladových metod jsou využívány také metody samostatné nebo skupinové práce žáků, práce s odbornou literaturou a různými učebními pomůckami nebo multimediálními programy.

Využity jsou metody a formy práce (výuky): kombinovaný typ vyučovací hodiny, opakování minulé látky, výklad nové látky, řízený rozhovor na dané téma, názorné ukázky, příklady z praxe, objasňování pojmů, shrnutí a zopakování nové látky, zápisy do sešitů, procvičování učiva, nácvik, zadávání domácích úkolů, práce s obrazovým materiálem, samostatná práce.

Pomůcky

učebnice biologie lidského těla, atlasy lidského těla, dostupná literatura, odborné knihy, odborné časopisy, obrázky, obrazový materiál, sešity, fólie, zpětný projektor, interaktivní tabule, nákresy, názorné ukázky pomůcek a přístrojů, audiovizuální technika

Hodnocení výsledků žáků

Kritéria hodnocení vychází z klasifikačního řádu. Žáci jsou hodnoceni především podle úrovně praktických dovedností, podle ústního i písemného projevu. Při hodnocení je kladen důraz zejména na hloubku porozumění učivu, schopnost tyto poznatky aplikovat prakticky, přesnost vyjadřování a správnost používání odborné terminologie. Do hodnocení je zahrnuta schopnost samostatného úsudku a dovednost formulovat myšlenky.

Žáci budou hodnoceni na základě ústního i písemného zkoušení, při pololetní klasifikaci bude zohledněn celkový přístup žáka k vyučovacímu procesu a k plnění studijních povinností. Při hodnocení se přihlíží k individuálním schopnostem žáka, je brán ohled na specifické poruchy učení. Zvláštní pozornost je věnována prospěchově slabším žákům.

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí

Kompetence k učení – vést žáky k efektivnímu učení, vyhodnocování dosažených výsledků a pokroků a reálně si stanovovat potřeby a cíle svého dalšího vzdělávání, vést k celoživotnímu vzdělávání:

- mít pozitivní vztah k učení a vzdělávání
- ovládat různé techniky učení, umět si vytvořit vhodný studijní režim a podmínky
- umět efektivně vyhledávat a zpracovávat informace
- s porozuměním poslouchat mluvené projevy, pořizovat si poznámky
- využívat ke svému učení různé informační zdroje, včetně zkušeností svých i jiných lidí
- přijímat hodnocení výsledků svého učení od jiných lidí

Kompetence k řešení problémů – vést žáky k samostatnému řešení běžných pracovních i mimopracovních problémů, podněcovat žáky k tvořivému myšlení a logickému uvažování, tzn. aby dokázali:

- porozumět zadání úkolu
- 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 – vést žáky k všestranné a účinné komunikaci, k vyjadřování se v písemné i ústní formě v různých učebních, životních i pracovních situacích, tzn. aby dokázali:

- vyjadřovat se přiměřeně k dané komunikační situaci (se spolužáky, s učiteli a ostatními dospělými)
- formulovat srozumitelně své myšlenky a názory, obhájit si svá stanoviska
- vyjadřovat se a vystupovat v souladu se zásadami kultury projevu a chování
- rozvíjet schopnost argumentovat a diskutovat
- dodržovat odbornou terminologii

Personální a sociální kompetence – vést žáky k poznávání své osobnosti a stanovování si přiměřených cílů osobního rozvoje, péči o své zdraví, spolupráci s ostatními a přispívání k utváření vhodných mezilidských vztahů, tzn. aby byli schopni:

- přijímat a odpovědně plnit svěřené úkoly
- pracovat v týmu a podílet se na realizaci společných pracovních a jiných činností
- přispívat k vytváření vstřícných mezilidských vztahů a předcházet konfliktům
- adekvátně reagovat na hodnocení svého vystupování, umět přijímat radu i kritiku
- ověřovat si získané poznatky
- adaptovat se na měnící se životní a pracovní podmínky (využívání možností celoživotního vzdělávání)

Občanské kompetence – vést k uznávání a dodržování hodnot a postojů podstatných pro život v demokratické společnosti, jednání v souladu s udržitelným rozvojem, tzn. aby byli žáci schopni:

- jednat odpovědně, samostatně a iniciativně nejen ve vlastním zájmu, ale i ve veřejném zájmu
- uznávat hodnotu života, uvědomovat si odpovědnost za vlastní život a spoluodpovědnost při zabezpečování ochrany života a zdraví ostatních

Kompetence využívat prostředky informačních a komunikačních technologií a pracovat s informacemi – vést žáky k práci s osobním počítačem a s dalšími prostředky ICT a využívání adekvátních zdrojů informací a efektivní práci s informacemi, tzn. žáci by měli:

- získávat informace z otevřených zdrojů, zejména pak s využitím celosvětové sítě Internet
- pracovat s informacemi z různých zdrojů
- uvědomovat si nutnost posuzovat rozdílnou věrohodnost různých informačních zdrojů a kriticky přistupovat k získaným informacím, být mediálně gramotní

Uplatnění průřezových témat

Občan v demokratické společnosti

- zaměřeno na vytváření vhodné míry sebevědomí, sebeodpovědnosti a schopnosti morálního úsudku
- schopnost být kriticky tolerantní
- dovednost jednat s lidmi, diskutovat o citlivých nebo kontroverzních otázkách, hledat kompromisní řešení
- ochota angažovat se nejen pro vlastní prospěch
- význam materiálních a duchovních hodnot, dobrého životního prostředí

- ochrana a zachování hodnot pro budoucí generace
- realizováno diskusí, výměnou poznatků a zkušeností, prostorem pro prezentaci vlastních názorů, vytvořením demokratického klimatu školy (přátelské vztahy mezi žáky, korektní a vstřícné vztahy mezi učiteli a žáky)

Člověk a životní prostředí

- postavení člověka v přírodě a vlivy prostředí na jeho zdraví a život
- samostatné a aktivní poznávání okolního prostředí, získávání informací v přímých kontaktech s prostředím a z různých informačních zdrojů
- odpovědnost za své jednání
- základní principy šetrného a odpovědného přístupu k životnímu prostředí v osobním a profesním jednání
- estetické a citové vnímání svého okolí a přírodního prostředí
- zásady zdravého životního stylu a vědomí odpovědnosti za své zdraví a zdraví druhých

Člověk a svět práce

- práce s informacemi, vyhledávání, vyhodnocování a využívání informací
- zodpovědnost za vlastní život, význam vzdělání a celoživotního učení pro život
- motivace k aktivnímu pracovnímu životu a k úspěšné kariéře

Informační a komunikační technologie:

- využívání internetu k vyhledávání informací
- kritický přístup k získaným informacím – mediální gramotnost
- vztah mediálního sdělení a reality
- vyhledání potřebných informací, jejich zpracování a prezentace
- využití při práci maséra – dokumentace, zaznamenávání údajů, vedení kartotéky

Pohybový systém člověka - 1. ročník

Počet hodin : 64

<i>Výsledky vzdělávání</i>	<i>Učivo</i>	<i>Počet hodin</i>
Žák: - charakterizuje anatomii, morfologii a fyziologii jako vědu a určí jejich vztah k dalším vědním oborům - vysvětlí přínos a význam předmětu	1. Úvod do morfologie pohybového systému - základní pojmy - charakteristika anatomie, morfologie a fyziologie	3
- používá správné názvosloví v popisu modelu pohybové soustavy - prakticky prezentuje jednotlivé roviny a směry lidského těla	2. Základní orientace na lidském těle - anatomické názvosloví - roviny a směry lidského těla	7
- dokáže popsat obecnou stavbu kosti a jejich spojení - charakterizuje význam prvků a faktorů ovlivňujících růst kostí - popíše klouby kosterní soustavy, pohyby v kloubech - orientuje se na modelu kosterní	3. Kosterní systém - stavba kostí - spojení kostí - kostra hlavy - kostra trupu - kostra horní končetiny - kostra dolní končetiny	18

<p>soustavy jako celku i v popisu jednotlivých kostí - ovládá kosterní soustavu a odbornou latinskou terminologii</p>		
<p>- rozliší mikroskopickou a makroskopickou stavbu svalů - dokáže určit jednotlivé svaly a svalové skupiny - orientuje se na modelu svalové soustavy jako celku i v popisu jednotlivých svalů a svalových skupin - pochopí funkci jednotlivých svalů a svalových skupin - charakterizuje zákonitosti pohybu a funkcí lidského organismu - ovládá svalovou soustavu a odbornou latinskou terminologii</p>	<p>4. Svalový systém - obecná nauka o svalech, typy a funkce svalů - svaly hlavy (svaly mimické, žvýkací) - svaly krku - svaly hrudníku - svaly břicha - svaly zádové - svaly horní končetiny - svaly dolní končetiny</p>	<p>36</p>

Název a adresa školy:

Střední škola řemeslná a Základní škola Soběslav, Wilsonova 405, Soběslav

Název školního vzdělávacího programu: Rekondiční a sportovní masér

Kód a název oboru vzdělání: 69-53-H/01

Platnost školního vzdělávacího programu: od 1. září 2022

Název vyučovacího předmětu: ***Zdravověda***

Počet hodin celkem: 96

Obecné cíle

Ve vyučovacím předmětu Zdravověda získají žáci základní vědomosti v oblasti péče o zdraví a zdravého životního stylu. Naučí se pozorovat, měřit a hodnotit základní ukazatele zdravotního stavu a jejich změny. Seznámí se se zásadami a složkami zdravého životního stylu, tělesného a duševního zdraví, problematikou civilizačních chorob a chorob zasahující různé soustavy v Žáci si osvojí poznatky o prevenci úrazů, nemocí a rizik ohrožujících zdraví.

Charakteristika učiva

V předmětu Zdravověda budou probírány různé tematické celky. Na úvod jsou zařazena témata týkající se péče o zdraví – činitelé ovlivňující zdraví, zdravý životní styl, šířeji problematika tělesného a duševního zdraví. Dále se v předmětu Zdravověda získávají poznatky o projevech, měření a pozorování ukazatelů zdravotního stavu a jejich změnách. Na tuto oblast navazuje úsek zabývající se civilizačními chorobami, chorobami srdce a cév, metabolickými chorobami, onemocněními nervového, pohybového a dýchacího systému a též oblast onemocnění kůže, onkologických onemocnění a problémů vyvolaných stresem. Vzdělávání by mělo vytvořit předpoklady pro získání odborných vědomostí a dovedností v oblasti lidského zdraví, dále vytvořit návyky k trvalému vzdělávání a získávání informací v oblasti zdravotní péče, aplikaci získaných poznatků nejen v profesním, ale i soukromém životě žáků.

Vyučovací předmět je úzce spjat s předměty (mezipředmětové vztahy):

- Teorie masáže
- Odborný výcvik
- Biologie
- Pohybový systém člověka
- První pomoc
- Psychologie

Cíle vzdělávání

Žáci jsou vedeni k:

- tomu, aby si vážili zdraví a cílevědomě je chránili, uměli rozpoznat rizika pro tělesné nebo duševní zdraví
- vnímání zdraví jako hodnoty potřebné ke kvalitnímu prožívání života
- zdravému životnímu stylu, péči o životní prostředí
- racionálnímu jednání v situacích ohrožení nebo při poruše zdraví

- efektivnímu poskytnutí první pomoci, rozpoznání stavů ohrožujících život
- využívání poznatků o zdraví a funkcích lidského těla nejen v profesním, ale i osobním životě
- posouzení základních projevů zdraví či nemoci, posouzení změn zdravotního stavu
- dodržování hygienických a bezpečnostních předpisů při práci

Pojetí výuky

Předmět Zdravověda je zařazen v 1. a 3. ročníku - 1 vyučovací hodina týdně v 1. ročníku a 2 vyučovací hodiny týdně ve 3. ročníku. Výuka je vedena metodou výkladu, řízeného rozhovoru, diskuse a samostatné práce žáků (pozornost je zaměřena na jevy se kterými se žáci setkají v běžném životě a zpětně znalosti mohou uplatnit). Je využíváno odborných knih a publikací, názorných ukázek a pomůcek, obrazového materiálu. Z vyučovacích hodin si žáci pořizují zápis do sešitů, který bývá obohacený o obrazový materiál. Je věnován prostor pro upevňování a opakování učiva.

Využity jsou metody a formy práce (výuky): kombinovaný typ vyučovací hodiny, opakování minulé látky, výklad nové látky, řízený rozhovor na dané téma, názorné ukázky, příklady z praxe, objasňování pojmů, shrnutí a zopakování nové látky, zápisy do sešitů, procvičování učiva, zadávání domácích úkolů, práce s učebnicí a obrazovým materiálem, samostatná práce.

Pomůcky

učebnice pro OU, odborné knihy, odborné časopisy, obrázky, obrazový materiál, soubor hygienických norem, sešity, předpisy bezpečnosti práce, interaktivní tabule, nákresy, názorné ukázky postupů, pomůcek a drobných přístrojů

Hodnocení výsledků žáků

Hodnocení je prováděno v souladu s klasifikačním řádem, který je součástí školního řádu. Žáci se hodnotí z ústního a písemného projevu, s přihlédnutím k individualitě žáka. Je brán zřetel na individuální schopnosti žáka. Zvláštní pozornost je věnována prospěchově slabším žákům. Při hodnocení je kladen důraz zejména na hloubku porozumění poznatků a schopnosti tyto poznatky aplikovat prakticky, sleduje se odborná správnost, schopnost uvádět učivo do souvislostí. Do hodnocení je zahrnuta schopnost samostatného úsudku a dovednost výstižně formulovat myšlenky. Hodnotí se připravenost, domácí práce, vedení sešitů, aktivita při vyučovací hodině.

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí

Kompetence k učení – vést žáky k efektivnímu učení, vyhodnocování dosažených výsledků a pokroků a reálně si stanovovat potřeby a cíle svého dalšího vzdělávání, vést k celoživotnímu vzdělávání:

- mít pozitivní vztah k učení a vzdělávání
- ovládat různé techniky učení, umět si vytvořit vhodný studijní režim a podmínky
- uplatňovat různé způsoby práce s textem, umět efektivně vyhledávat a zpracovávat informace
- s porozuměním poslouchat mluvené projevy, pořizovat si poznámky
- využívat ke svému učení různé informační zdroje, včetně zkušeností svých i jiných lidí
- přijímat hodnocení výsledků svého učení od jiných lidí
- znát možnosti svého dalšího vzdělávání, zejména v oboru a povolání

Kompetence k řešení problémů – vést žáky k samostatnému řešení běžných pracovních i mimopracovních problémů, podněcovat žáky k tvořivému myšlení a logickému uvažování, tzn. aby dokázali:

- porozumět zadání úkolu
- uplatňovat při řešení problémů různé metody
- 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 – vést žáky k všestranné a účinné komunikaci, k vyjadřování se v písemné i ústní formě v různých učebních, životních i pracovních situacích, tzn. aby dokázali:

- vyjadřovat se přiměřeně účelu jednání a komunikační situaci
- formulovat své myšlenky srozumitelně a souvisle
- účastnit se aktivně diskusí, formulovat a obhajovat své názory a postoje
- dodržovat odbornou terminologii
- zaznamenávat písemně podstatné myšlenky a údaje
- vyjadřovat se a vystupovat v souladu se zásadami kultury projevu a chování

Personální a sociální kompetence – vést žáky k poznávání své osobnosti a stanovování si přiměřených cílů osobního rozvoje, péči o své zdraví, spolupráci s ostatními a přispívání k utváření vhodných mezilidských vztahů, tzn. aby byli schopni:

- 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
- přijímat radu i kritiku
- ověřovat si získané poznatky
- mít odpovědný vztah ke svému zdraví, pečovat o svůj fyzický i duševní rozvoj, být si vědomi důsledků nezdravého životního stylu a závislostí
- adaptovat se na měnící se životní a pracovní podmínky a podle svých schopností a možností je pozitivně ovlivňovat
- pracovat v týmu a podílet se na realizaci společných pracovních a jiných činností
- přijímat a odpovědně plnit svěřené úkoly
- přispívat k vytváření vstřícných mezilidských vztahů a k předcházení osobním konfliktům

Občanské kompetence – vést k uznávání a dodržování hodnot a postojů podstatných pro život v demokratické společnosti, jednání v souladu s udržitelným rozvojem, tzn. aby byli žáci schopni:

- 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
- 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 – vést žáky k optimálnímu využívání 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. aby byli schopni:

- 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

Matematické kompetence – vést k funkčnímu využívání matematické dovednosti v různých životních situacích, tzn. že žáci by měli:

- správně používat a převádět běžné jednotky
- používat pojmy kvantifikujícího charakteru
- číst různé formy grafického znázornění (tabulky, diagramy, grafy, schémata apod.)

Kompetence využívat prostředky informačních a komunikačních technologií a pracovat s informacemi – vést žáky k práci s osobním počítačem a s dalšími prostředky ICT a využívání adekvátních zdrojů informací a efektivní práci s informacemi, tzn. žáci by měli:

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

Uplatnění průřezových témat

Občan v demokratické společnosti

- zaměřeno na vytváření vhodné míry sebevědomí, sebeodpovědnosti a schopnosti morálního úsudku
- schopnost být kriticky tolerantní
- dovednost jednat s lidmi, diskutovat o citlivých nebo kontroverzních otázkách, hledat kompromisní řešení
- ochota angažovat se nejen pro vlastní prospěch
- význam materiálních a duchovních hodnot, dobrého životního prostředí
- ochrana a zachování hodnot pro budoucí generace
- realizováno diskusí, výměnou poznatků a zkušeností, prostorem pro prezentaci vlastních názorů, vytvořením demokratického klimatu školy (přátelské vztahy mezi žáky, korektní a vstřícné vztahy mezi učiteli a žáky)

Člověk a životní prostředí

- souvislosti mezi různými jevy v prostředí a lidskými aktivitami
- postavení člověka v přírodě a vlivy prostředí na jeho zdraví a život
- samostatné a aktivní poznávání okolního prostředí, získávání informací v přímých kontaktech s prostředím a z různých informačních zdrojů
- odpovědnost za své jednání
- základní principy šetrného a odpovědného přístupu k životnímu prostředí v osobním a profesním jednání
- estetické a citové vnímání svého okolí a přírodního prostředí
- zásady zdravého životního stylu a vědomí odpovědnosti za své zdraví a zdraví druhých

Člověk a svět práce

- identifikace a formulování vlastních priorit
- práce s informacemi, vyhledávání, vyhodnocování a využívání informací
- odpovědné rozhodování na základě vyhodnocení získaných informací
- zodpovědnost za vlastní život, význam vzdělání a celoživotního učení pro život
- dodržování hygieny a bezpečnosti práce (prevence nemocí a úrazů)

Informační a komunikační technologie

- využívání internetu k vyhledávání informací
- kritický přístup k získaným informacím – mediální gramotnost
- vztah mediálního sdělení a reality
- vyhledání potřebných informací, jejich zpracování a prezentace
- využití při práci maséra – dokumentace, zaznamenávání údajů, vedení kartotéky

Zdravověda - 1. ročník

Počet hodin: 32

<i>Výsledky vzdělávání</i>	<i>Učivo</i>	<i>Počet hodin</i>
Žák: - vysvětlí základní pojmy tělesného zdraví a nemoci	1. Úvod do předmětu, základní pojmy - zdraví / nemoc	1
- vysvětlí vliv různých činitelů na lidské zdraví, vyjmenuje faktory ovlivňující zdraví - popíše význam zdravého životního stylu - objasní zásady životosprávy - charakterizuje denní režim včetně odpočinku, aktivního odpočinku a práce - objasní zásady racionální výživy a význam dodržování zdravého životního stylu - uvede význam výživových doplňků a jejich užívání - uvede význam různých pohybových aktivit pro zdraví člověka - charakterizuje vhodnost různých druhů pohybových aktivit podle věku, kondice a pracovního zatížení člověka - uvede význam a zásady psychohygieny - objasní pojem sociální prostředí - popíše význam sociálního prostředí pro člověka - vysvětlí pojem a význam duševního	2. Péče o zdraví Činitelé ovlivňující zdraví Zdravý životní styl - správná životospráva - zásady - denní režim, odpočinek, práce - výživa a stravovací návyky člověka (výživa dětí, seniorů, duševně nebo fyzicky pracujících, výživové směry, výživové doplňky) - pohybové aktivity - psychohygiena, sociální prostředí	23

<p>zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> - uvede podmínky rozvoje osobnosti - charakterizuje sociální dovednosti - uvede rizikové faktory pro lidské zdraví - charakterizuje význam sexuality v životě člověka, určí význam partnerského vztahu, uvede metody antikoncepce - objasní zodpovědnost za vlastní zdraví i zdraví druhých - charakterizuje systém péče o veřejné zdraví v ČR, vysvětlí systém zabezpečení v nemoci - uvede rizika manipulace a ovlivnění názoru na krásu lidského těla skrze média – nebezpečí anorexie, komplexů méněcennosti 	<p>Duševní zdraví a rozvoj osobnosti, sociální dovednosti</p> <p>Rizikové faktory ovlivňující zdraví (úrazy, rizikové chování) Lidská sexualita – partnerské vztahy, pohlavní život, antikoncepce</p> <p>Odpovědnost za zdraví</p> <p>Péče o veřejné zdraví v ČR, zabezpečení v nemoci, práva a povinnosti v případě nemoci/úrazu Mediální obraz krásy lidského těla (komerční reklama)</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - uvede a charakterizuje ukazatele zdravotního stavu – tep, dech, tělesná teplota, krevní tlak, hmotnost, prokrvení, mikce, stolice - zná jejich fyziologické hodnoty, které je schopen sledovat 	<p>3. Ukazatele zdravotního stavu člověka</p> <p>Tep Dech Tělesná teplota Krevní tlak Tělesná hmotnost, BMI Prokrvení Mikce a stolice</p>	8

Zdravověda - 3. ročník

Počet hodin: 64

<i>Výsledky vzdělávání</i>	<i>Učivo</i>	<i>Počet hodin</i>
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uvede význam a náplň předmětu 	<p>1. Úvodní hodina – význam a náplň předmětu, základní pojmy</p>	2
<ul style="list-style-type: none"> - charakterizuje nejčastěji se vyskytující civilizační choroby a uvede možnosti jejich prevence - vyjmenuje rizika, která představují pro organismus - u každé nemoci popíše specifika masérské služby - orientuje se v možnost využití masérských služeb u daných onemocnění - respektuje celkovou kontraindikaci masáže nebo případné kontraindikace celkové masáže 	<p>2. Civilizační choroby Charakteristika a prevence civilizačních chorob</p>	3
<ul style="list-style-type: none"> - uvede a charakterizuje nejčastější metabolická onemocnění 	<p>Metabolická onemocnění</p>	5

<ul style="list-style-type: none"> - charakterizuje diabetes mellitus - uvede projevy a rizika diabetu - popíše léčbu a nutnost životního stylu diabetika - charakterizuje obezitu a podvýživu, jejich projevy a rizika - popíše způsoby boje proti obezitě 	<ul style="list-style-type: none"> - diabetes - obezita - podvýživa 	
<ul style="list-style-type: none"> - uvede a charakterizuje nejčastější onemocnění srdce a cév - charakterizuje hypertenzi - uvede projevy a rizika různých onemocnění srdce a cév - objasní způsoby prevence onemocnění oběhového systému 	<p>Onemocnění srdce a cév</p> <ul style="list-style-type: none"> - hypertenze - ischemická choroba srdeční - infarkt myokardu, angina pectoris - arterioskleróza - poruchy prokrvení, křečové žíly, trombóza - anémie 	7
<ul style="list-style-type: none"> - uvede a charakterizuje nejčastější onemocnění nervového systému - orientuje se v projevech onemocnění nervového systému - objasní způsoby prevence a způsoby léčby těchto onemocnění - uvede specifika masérské služby při onemocnění nervové soustavy 	<p>Onemocnění nervového systému</p> <ul style="list-style-type: none"> - dětská mozková obrna - cévní mozkové příhody - roztroušená skleróza - úrazy nervové soustavy - Parkinsonova choroba - Alzheimerova choroba 	12
<ul style="list-style-type: none"> - uvede a charakterizuje nejčastější onemocnění pohybové soustavy - orientuje se v projevech onemocnění pohybové soustavy - objasní způsoby prevence a způsoby léčby těchto onemocnění - uvede specifika masérské služby při onemocnění pohybové soustavy 	<p>Onemocnění pohybové soustavy</p> <ul style="list-style-type: none"> - myopatie - artróza - osteoporóza - revmatoidní artritida - DNA - degenerativní onemocnění páteře - syndrom imobility - chybné držení těla - změny klenby nohy - syndrom karpálního tunelu 	12
<ul style="list-style-type: none"> - uvede a charakterizuje nejčastější onemocnění dýchací soustavy - orientuje se v projevech onemocnění dýchací soustavy - objasní způsoby prevence a způsoby léčby těchto onemocnění - uvede specifika masérské služby při onemocnění dýchací soustavy 	<p>Onemocnění dýchací soustavy</p> <ul style="list-style-type: none"> - bronchitida - astma - plicní emfyzém - chřipkový infek 	4
<ul style="list-style-type: none"> - charakterizuje poruchy příjmu potravy, jejich projevy a rizika 	<p>Onemocnění trávicí soustavy, poruchy příjmu potravy</p> <ul style="list-style-type: none"> - anorexie - bulimie - zažívací potíže (pálení žáhy, zvracení, průjem, zácpa a kolika) - žaludeční vředy, žlučové kameny, zánětlivá onemocnění střev, kýly, 	5

	hemeroidy	
<ul style="list-style-type: none"> - uvede a charakterizuje nejčastější onemocnění kůže - orientuje se v projevech onemocnění kůže - objasní způsoby prevence a způsoby léčby těchto onemocnění - pozná kožní choroby vylučující poskytování masérských služeb 	<p>Onemocnění kůže</p> <ul style="list-style-type: none"> - lupénka - akné - anomální pigmentace, alopecie - alergické projevy, atopie - jizvy, hematomy, puchýře - opary, bradavice, mozoly, kuří oka - bércové vředy, opruzeniny, dekubity 	7
<ul style="list-style-type: none"> - charakterizuje onkologická onemocnění a jejich prevenci - respektuje onkologická onemocnění jako kontraindikaci masáže 	<p>Onkologická onemocnění</p> <ul style="list-style-type: none"> - druhy onkologických onemocnění - nejčastější onkologická onemocnění a jejich prevence 	3
<ul style="list-style-type: none"> - objasní pojmy eustres a distres - klasifikuje stresové situace - popíše projevy stresu a vliv stresu na lidský organismus - orientuje se ve způsobech vyrovnání se se stresem - uvede význam a techniky masáže pro odstranění stresu nebo projevů stresu 	<p>Stres</p> <ul style="list-style-type: none"> - stresové situace - projevy stresu - způsoby vyrovnávání se stresem <p>-tenzní bolesti hlavy, migrény</p>	4

Název a adresa školy:

Střední škola řemeslná a Základní škola Soběslav, Wilsonova 405, Soběslav

Název školního vzdělávacího programu: Rekondiční a sportovní masér

Kód a název oboru vzdělání: 69-53-H/01

Platnost školního vzdělávacího programu: od 1. září 2022

Název vyučovacího předmětu:

První pomoc

Počet hodin celkem: 64

Obecné cíle

Úkolem je seznámit žáky s moderním pojetím první pomoci a fungováním jednotného záchranného systému, naučit je pohotově reagovat a správně postupovat v situacích ohrožujících život a náhlých poruchách zdraví.

Žáci jsou vedeni k osvojení nejen potřebných vědomostí, ale zejména ke zvládnutí dovedností v předlékařské první pomoci, k osvojení etických aspektů první pomoci a k získávání potřebných vlastností záchránce.

Vzdělávání směřuje k tomu, aby žák dovedl poskytnout první pomoc při stavech bezprostředně ohrožujících život, úrazech, náhlých příhodách, uměl provést resuscitaci, řídit se etickými zásadami při poskytování první pomoci. Dále aby dokázal využít všech dostupných pomůcek a dbal přitom na svou vlastní bezpečnost a zároveň si uvědomoval význam osobní ochrany, nutnost efektivního jednání a vzájemné pomoci, dovedl kriticky zhodnotit vzniklou situaci a rozhodnout o prioritách poskytování první pomoci.

Charakteristika učiva

Předmět První pomoc je vyučován ve druhém ročníku dvě hodiny týdně. Žáci se seznamují s integrovaným záchranným systémem, aktivací jednotlivých složek, dodržováním bezpečnosti, právní problematikou, vybavením lékárničky a obvazovou technikou. Důležitým tematickým celkem je posouzení tělesného a duševního stavu postiženého, bezvědomí a neodkladná resuscitace. Dalšími tematickými celky jsou polohování a transport zraněných, krvácení a ošetření ran, poranění pohybového aparátu, hlavy, páteře, břicha, hrudníku, dále poranění chladem a teplem, poleptání, otravy a urgentní neúrazové stavy. Důležitou součástí výuky je nácvik první pomoci včetně nácviku resuscitace.

Vyučovací předmět je úzce spjat s předměty (mezipředmětové vztahy):

- Odborný výcvik
- Epidemiologie a hygiena
- Biologie
- Zdravověda
- Psychologie

Cíle vzdělávání

Žáci jsou vedeni k:

- osvojení si teoretických postupů první pomoci u každého jednotlivého poranění nebo urgentního stavu, které následně prakticky nacvičí
- rozvíjení dovedností řešit problémy nejen v rámci výuky první pomoci

- schopnosti orientovat se v situacích ohrožení života a správně a pohotově poskytnout první pomoc
- znalosti důležitých telefonních čísel, možností jejich využití
- dovednosti efektivně komunikovat s operačním střediskem Zdravotnické záchranné služby, Hasičského záchranného sboru a Policie české republiky, případně Integrovaného záchranného systému
- respektování bezpečnosti práce a ochrany zdraví
- dodržování základních právních předpisů týkajících se bezpečnosti a ochrany zdraví
- vědomostem o zásadách poskytování první pomoci při náhlém onemocnění nebo úrazu a dovednosti samostatně první pomoc poskytnout

Pojetí výuky

Předmět První pomoc je prakticko-teoretický předmět. Vzdělávání se opírá co nejvíce o konkrétní příklady a situace, využívá osobních zkušeností žáků, jejich zájmu v dané oblasti i aktuálních otázek týkajících se učiva. Výklad je propojen s diskuzemi, řešením modelových situací, samostatnou prací žáků. Výuka je realizována výkladem a praktickými ukázkami. Z vyučovacích forem převládá praktické cvičení jednotlivých postupů. Uplatňuje se také řízená diskuse mezi skupinami na uvedené téma.

Pomůcky

dostupné učebnice, odborné časopisy, odborné texty, zpětný projektor, počítač, interaktivní tabule, audiovizuální technika, modely, pomůcky a materiály pro poskytování první pomoci, nástěnné obrazy, fotografie a schémata

Hodnocení výsledků žáků

Kritéria hodnocení vychází z klasifikačního řádu. U žáků se hodnotí dosažený stupeň uvědomělosti a aktivity žáků v hodinách, pozitivní vztah k získávání dovedností a postoj k pracovním činnostem, ústní a písemný projev, s přihlédnutím k individualitě žáka. Pozornost je věnována také spojení praktického cvičení (návzik poskytování první pomoci) s odbornou teorií, aktuálnímu využití teoretických znalostí k osvojení praktických dovedností, sebehodnocení a kolektivnímu hodnocení. Je brán zřetel na individuální schopnosti žáka. Zvláštní pozornost je věnována prospěchově slabším žákům. Při hodnocení je kladen důraz zejména na hloubku porozumění poznatků a schopnosti tyto poznatky aplikovat prakticky, sleduje se odborná správnost, schopnost uvádět učivo do souvislostí. Do hodnocení je zahrnuta schopnost samostatného úsudku a dovednost výstižně formulovat myšlenky. Hodnotí se připravenost, domácí práce, vedení sešitů, aktivita při vyučovací hodině. Hodnocení je prováděno v souladu s klasifikačním řádem, který je součástí školního řádu.

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí

Kompetence k učení – vést žáky k efektivnímu učení, vyhodnocování dosažených výsledků a pokroků a reálně si stanovovat potřeby a cíle svého dalšího vzdělávání, vést k celoživotnímu vzdělávání:

- mít pozitivní vztah k učení a vzdělávání
- ovládat různé techniky učení, umět si vytvořit vhodný studijní režim a podmínky
- uplatňovat různé způsoby práce s textem, umět efektivně vyhledávat a zpracovávat informace
- s porozuměním poslouchat mluvené projevy
- využívat ke svému učení různé informační zdroje, včetně zkušeností svých i jiných lidí

- přijímat hodnocení výsledků svého učení od jiných lidí
- znát možnosti svého dalšího vzdělávání

Kompetence k řešení problémů – vést žáky k samostatnému řešení běžných pracovních i mimopracovních problémů, podněcovat žáky k tvořivému myšlení a logickému uvažování, tzn. aby dokázali:

- porozumět zadání úkolu nebo určit jádro problému, získat informace potřebné k řešení problému, navrhnout způsob řešení
- 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 (týmové řešení)

Komunikativní kompetence – vést žáky k všestranné a účinné komunikaci, k vyjadřování se v písemné i ústní formě v různých učebních, životních i pracovních situacích, tzn. aby dokázali:

- vyjadřovat se přiměřeně účelu jednání a komunikační situaci
- formulovat své myšlenky srozumitelně a souvisle
- účastnit se aktivně diskusí, formulovat a obhajovat své názory a postoje
- vyjadřovat se a vystupovat v souladu se zásadami kultury projevu a chování

Personální a sociální kompetence – vést žáky k poznávání své osobnosti a stanovování si přiměřených cílů osobního rozvoje, péči o své zdraví, spolupráci s ostatními a přispívání k utváření vhodných mezilidských vztahů, tzn. aby byli schopni:

- 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
- reagovat adekvátně na hodnocení svého vystupování
- 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
- 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

Občanské kompetence – vést k uznávání a dodržování hodnot a postojů podstatných pro život v demokratické společnosti, tzn. aby byli žáci schopni:

- jednat odpovědně, samostatně a iniciativně nejen ve vlastním zájmu, ale i ve veřejném zájmu
- dodržovat zákony, respektovat práva a osobnost druhých lidí
- jednat v souladu s morálními principy
- chápat význam životního prostředí pro zdraví člověka
- uznávat hodnotu života, uvědomovat si odpovědnost za vlastní život a spoluodpovědnost při zabezpečování ochrany života a zdraví ostatních

Kompetence k pracovnímu uplatnění – vést žáky k optimálnímu využívání 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. aby byli schopni:

- 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

Matematické kompetence – vést k funkčnímu využívání matematické dovednosti v různých životních situacích, tzn. že žáci by měli:

- správně používat běžné jednotky
- používat pojmy kvantifikujícího charakteru

Kompetence využívat prostředky informačních a komunikačních technologií a pracovat s informacemi – vést žáky k práci s osobním počítačem a s dalšími prostředky ICT a využívání adekvátních zdrojů informací a efektivní práci s informacemi, tzn. žáci by měli:

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

Uplatnění průřezových témat

Občan v demokratické společnosti

- zaměřeno na vytváření vhodné míry sebevědomí, sebeodpovědnosti a schopnosti morálního úsudku
- kompromisy mezi osobní svobodou a sociální odpovědností
- schopnost být kriticky tolerantní
- orientovat se v mediálních obsazích, kriticky je hodnotit
- dovednost jednat s lidmi, diskutovat o citlivých nebo kontroverzních otázkách, hledat kompromisní řešení
- ochota angažovat se nejen pro vlastní prospěch
- význam materiálních a duchovních hodnot, dobrého životního prostředí
- ochrana a zachování hodnot pro budoucí generace

Člověk a životní prostředí

- souvislosti mezi různými jevy v prostředí a lidskými aktivitami
- postavení člověka v přírodě a vlivy prostředí na jeho zdraví a život
- samostatné a aktivní poznávání okolního prostředí, získávání informací v přímých kontaktech s prostředím a z různých informačních zdrojů
- odpovědnost za své jednání
- zásady zdravého životního stylu a vědomí odpovědnosti za své zdraví a zdraví druhých

Člověk a svět práce

- identifikace a formulování vlastních priorit

- práce s informacemi, vyhledávání, vyhodnocování a využívání informací
- odpovědné rozhodování na základě vyhodnocení získaných informací
- komunikace v urgentních situacích
- zodpovědnost za vlastní život, význam vzdělání a celoživotního učení pro život
- motivace k aktivnímu pracovnímu životu a k úspěšné kariéře

Informační a komunikační technologie

- využívání internetu k vyhledávání informací
- kritický přístup k získaným informacím – mediální gramotnost
- vztah mediálního sdělení a reality
- vyhledání potřebných informací, jejich zpracování a prezentace

Ochrana člověka za mimořádných událostí (vzdělávání pro zdraví)

- rychlost a pohotovost v rozhodování (rozpoznat hrozící nebezpečí a racionálně reagovat v situacích osobního ohrožení a za mimořádných událostí)
- úloha státu a místní samosprávy při ochraně života a zdraví obyvatelstva (varování, evakuace, ukrytí, pomoc)
- realizováno v hodinách občanské výchovy, tělesné výchovy a při praktickém cvičení k ověření znalostí a dovedností (1. a 2. ročníky)

První pomoc - 2. ročník

Počet hodin: 64

<i>Výsledky vzdělávání</i>	<i>Učivo</i>	<i>Počet hodin</i>
Žák: - vysvětlí pojem a význam první pomoci - určí zásady jednání při poskytování první pomoci a jednání v krizových situacích, uvede postup poskytování - vyjmenuje prostředky první pomoci - uvede obsah příruční lékárny, popíše použití jednotlivého vybavení - charakterizuje druhy a použití obvazového materiálu - určí a popíše polohování a způsoby transportu dle jednotlivých poranění	Úvod, základní informace Druhy první pomoci Zásady první pomoci a jednání v krizových situacích, IZS Postup poskytování první pomoci Prostředky první pomoci - příruční lékárna - obvazový materiál Polohování a transport raněných	10
- vysvětlí příznaky, projevy a příčiny různých druhů šoku - charakterizuje protišoková opatření	Šok - druhy a příčiny šoku, fáze a příznaky šoku - protišoková opatření	4
- uvede příznaky a příčiny různých druhů poruch vědomí - objasní poskytnutí první pomoci při bezvědomí, mdlobě a kolapsu	Bezvědomí, mdloba, kolaps - projevy, příčiny, zásady první pomoci při bezvědomí, mdlobě, kolapsu	2
- vyjmenuje druhy ran, objasní jejich vlastnosti - popíše ošetření rány - vysvětlí zásady první pomoci pokud	Rány - druhy ran a jejich vlastnosti - ošetření rány - ošetření povrchového poranění	8

<p>je v ráně cizí těleso</p> <ul style="list-style-type: none"> - objasní zásady první pomoci při amputaci - uvede způsob uchování amputátu pro chirurgickou rekonstrukci 	<ul style="list-style-type: none"> - cizí těleso v ráně - amputace 	
<ul style="list-style-type: none"> - vyjmenuje druhy krvácení a jeho závažnost, popíše první pomoc při různých druzích a stupních krvácení - objasní rizika rozsáhlého krvácení 	<p>Krvácení</p> <ul style="list-style-type: none"> - druhy krvácení - první pomoc při krvácení 	5
<ul style="list-style-type: none"> - uvede druhy, příčiny a popíše příznaky poranění kostí a kloubů, popíše postup při poskytnutí první pomoci 	<p>Poranění kostí a kloubů</p> <ul style="list-style-type: none"> - druhy poranění kostí a kloubů - příčiny a příznaky poranění kostí a kloubů - zásady první pomoci při poranění kostí a kloubů 	4
<ul style="list-style-type: none"> - charakterizuje popáleniny, omrzliny a poleptání – projevy, stupně, určuje závažnost, popíše zásady a postup při poskytnutí první pomoci 	<p>Popáleniny</p> <ul style="list-style-type: none"> - příčiny, příznaky, stupně, první pomoc při popáleninách <p>Omrzliny</p> <ul style="list-style-type: none"> - příčiny, příznaky, stupně, první pomoc při omrzlinách <p>Poleptání</p> <ul style="list-style-type: none"> - příčiny, příznaky, první pomoc při poleptání 	2 1 1
<ul style="list-style-type: none"> - uvede druhy otrav – psychotropními a návykovými látkami, léky, houbami - charakterizuje projevy a příznaky různých druhů otrav dle stupně zasažení organismu - vysvětlí postup první pomoci dle různých druhů otrav 	<p>Otravy</p> <ul style="list-style-type: none"> - druhy otrav a jejich příznaky a projevy - první pomoc dle druhu otravy 	4
<ul style="list-style-type: none"> - charakterizuje křečové stavy - popíše příčiny a příznaky křečových stavů - uvede první pomoc při křeč.stavech 	<p>Křečové stavy</p> <ul style="list-style-type: none"> - příčiny a příznaky křečových stavů - první pomoc při křečových stavech 	2
<ul style="list-style-type: none"> - charakterizuje bolesti na hrudi a dušnost - popíše příčiny a příznaky bolesti na hrudi a dušnosti - uvede první pomoc při bolestech na hrudi a při dušnosti 	<p>Bolesti na hrudi a dušnost</p> <ul style="list-style-type: none"> - příčiny a příznaky bolesti na hrudi a dušnosti - první pomoc při bolestech na hrudi a při dušnosti 	1
<ul style="list-style-type: none"> - uvede příčiny, projevy, způsoby a rizika poranění hlavy - vysvětlí první pomoc při poranění hlavy 	<p>Poranění hlavy</p> <ul style="list-style-type: none"> - poranění oka, ucha - poranění obličeje - poranění mozkomíšnice 	2
<ul style="list-style-type: none"> - uvede příčiny, projevy a rizika poranění obratlů a míchy podle lokace poranění - charakterizuje význam a způsob 	<p>Poranění páteře</p>	3

první pomoci při možném poranění páteře		
- charakterizuje příčiny a projevy uzavřeného nebo otevřeného poranění hrudníku - vysvětlí první pomoc při uzavřeném nebo otevřeném poranění hrudníku	Poranění hrudníku - otevřené a uzavřené poranění hrudníku	2
- uvede příčiny a příznaky poranění břicha - uvede první pomoc při poranění břicha - charakterizuje náhlé příhody břišní a případnou první pomoc	Poranění břicha, náhlé příhody břišní	2
- vysvětlí zásady a postupy první pomoci při poranění zvířetem – kousnutí, uštknutí	Poranění zvířetem	1
- objasní první pomoc tonoucímu - uvede postup první pomoci po vytažení utonulého na břeh	Tonutí	1
- orientuje se v postupu poskytování první pomoci dle závažnosti poranění - popíše zásady jednání při hromadných neštěstích	Hromadná neštěstí - zásady jednání při hromadných neštěstích	2
- vysvětlí pojem resuscitace, uvede její složky, popíše postupy provádění jednotlivých složek resuscitace	Základy resuscitace - pojem resuscitace, význam, složky - zprůchodnění dýchacích cest - nepřímá masáž srdce - dýchání z plic do plic	4
- popíše příznaky akutních psychických stavů - vysvětlí rizika akutních psychických stavů (sebevražedné pokusy, agresivita) - uvede zásady jednání s člověkem, který ohrožuje sebe nebo druhé	Akutní psychické stavy - deprese, psychózy, agrese, hysterie	3

Název a adresa školy:

Střední škola řemeslná a Základní škola Soběslav, Wilsonova 405, Soběslav

Název školního vzdělávacího programu: Rekondiční a sportovní masér

Kód a název oboru vzdělání: 69-53-H/01

Platnost školního vzdělávacího programu: od 1. září 2022

Název vyučovacího předmětu: *Rekondice a regenerace*

Počet hodin celkem: 96

Obecné cíle

Ve vyučovacím předmětu Rekondice a regenerace získají žáci základní vědomosti v oblasti péče, udržování a znovuzískávání zdraví. Cílem předmětu je získat teoretické a praktické dovednosti z oblasti fitness – wellness, z relaxačních, regeneračních a rehabilitačních technik, kompenzačních a dechových cvičení, individuálních i skupinových cvičení. Žáci se naučí objevovat pohybové problémy a hledat cestu zpět k plnohodnotnému životu prostřednictvím optimálně zvolených regeneračních, rekondičních a rehabilitačních prostředků. Naučí se pozorovat, měřit a hodnotit základní ukazatele funkčnosti pohybového aparátu.

Charakteristika učiva

V předmětu Rekondice a regenerace budou probírány různé tematické celky. Předmět seznámí žáky s prostředky a formami regenerace, s problematikou oslabení organismu, s principy, z nichž vychází sestavování preventivních a rekondičních programů. Důležité je, aby žáci pochopili význam těchto programů pro zdraví klienta. Vzdělávání dále poskytuje žákům vědomosti a dovednosti potřebné ke zvládnutí základních technik a metod kompenzačních a relaxačních cvičení. Seznamuje žáky s principy sestavování kompenzačních a relaxačních cvičebních jednotek. Předmět žáky připravuje organizovat a vést pomocí pohybové činnosti preventivní a rekondiční proces všech věkových skupin zaměřený na udržování příznivé tělesné i duševní kondice a na prevenci zdravotního oslabení a poruch vznikajících z negativních vlivů současného životního stylu, popřípadě na jejím zlepšování. Předmět má výrazný motivační a aplikační charakter, vede žáky k aktivnímu využívání získaných poznatků a dovedností v dalším vzdělávání a v odborné praxi.

Vyučovací předmět je úzce spjat s předměty (mezipředmětové vztahy):

- Teorie masáže
- Odborný výcvik
- Biologie
- Pohybový systém člověka
- Zdravověda
- První pomoc
- Psychologie

Cíle vzdělávání

Žáci jsou vedeni k:

- tomu, aby si vážili zdraví a cílevědomě je chránili, uměli rozpoznat rizika pro tělesné nebo duševní zdraví

- vnímání zdraví jako hodnoty potřebné ke kvalitnímu prožívání života
- zdravému životnímu stylu, efektivní obnově sil, aktivnímu odpočinku, správnému držení těla, fyzické i duševní výkonnosti
- péči o životní prostředí, využívání možnosti ovlivnění duševní a fyzické kondice skrze prostředí ve kterém žijeme
- prohloubení znalostí o lidském zdraví a možnostech ovlivňovat tělesné a duševní zdraví
- využívání poznatků o zdraví a funkcích lidského těla nejen v profesním, ale i osobním životě
- osvojení si relaxačních a regeneračních technik a jejich využití v praxi
- osvojení si zásad práce s jednotlivcem a se skupinou
- osvojení si schopnosti sestavit základní cvičební jednotky
- posouzení základních projevů zdraví či nemoci, posouzení změn zdravotního stavu
- dodržování hygienických a bezpečnostních předpisů při práci

Pojetí výuky

Předmět Rekondice a regenerace je zařazen ve 2. a 3. ročníku - 1 vyučovací hodina týdně ve 2. ročníku a 2 vyučovací hodiny týdně ve 3. ročníku. Výuka je vedena metodou výkladu, řízeného rozhovoru, diskuse, ukázek a nácviku. Je využíváno odborných knih a publikací, názorných ukázek a pomůcek, obrazového materiálu. Z vyučovacích hodin si žáci pořizují zápis do sešitů, který bývá obohacený o obrazový materiál. Je věnován prostor pro upevňování a opakování učiva.

Využity jsou metody a formy práce (výuky): kombinovaný typ vyučovacích hodin, teoreticko – praktické hodiny, opakování minulé látky, výklad nové látky, řízený rozhovor na dané téma, názorné ukázky, příklady z praxe, objasňování pojmů, shrnutí a zopakování nové látky, zápisy do sešitů, procvičování učiva, nácvik, zadávání domácích úkolů, práce s obrazovým materiálem, samostatná práce.

Pomůcky:

dostupná literatura, odborné knihy, odborné časopisy, obrázky, obrazový materiál, soubor hygienických norem, sešity, předpisy bezpečnosti práce, interaktivní tabule, nákresy, názorné ukázky postupů, pomůcek a přístrojů, audiovizuální technika.

Hodnocení výsledků žáků

U žáků se hodnotí dosažený stupeň uvědomělosti a aktivity žáků v hodinách, pozitivní vztah k získávání dovedností a postoj k pracovním činnostem, ústní a písemný projev, s přihlédnutím k individualitě žáka. Pozornost je věnována také spojení praktického cvičení (nácvik cvičebních jednotek) s odbornou teorií, aktuálnímu využití teoretických znalostí k osvojení praktických dovedností, sebehodnocení a kolektivnímu hodnocení. Je brán zřetel na individuální schopnosti žáka. Zvláštní pozornost je věnována prospěchově slabším žákům. Při hodnocení je kladen důraz zejména na hloubku porozumění poznatků a schopnosti tyto poznatky aplikovat prakticky, sleduje se odborná správnost, schopnost uvádět učivo do souvislostí. Do hodnocení je zahrnuta schopnost samostatného úsudku a dovednost výstižně formulovat myšlenky. Hodnotí se připravenost, domácí práce, vedení sešitů, aktivita při vyučovacích hodině.

Hodnocení je prováděno v souladu s klasifikačním řádem, který je součástí školního řádu.

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí

Kompetence k učení – vést žáky k efektivnímu učení, vyhodnocování dosažených výsledků a pokroků a reálně si stanovovat potřeby a cíle svého dalšího vzdělávání, vést k celoživotnímu vzdělávání:

- mít pozitivní vztah k učení a vzdělávání
- umět si vytvořit vhodný studijní režim a podmínky
- umět efektivně vyhledávat a zpracovávat informace, pořizovat si poznámky
- využívat ke svému učení různé informační zdroje
- přijímat hodnocení výsledků svého učení od jiných lidí
- znát možnosti svého dalšího vzdělávání, zejména v oboru a povolání

Kompetence k řešení problémů – vést žáky k samostatnému řešení běžných pracovních i mimopracovních problémů, podněcovat žáky k tvořivému myšlení a logickému uvažování tzn., aby dokázali:

- porozumět zadání úkolu nebo určit jádro problému, získat informace potřebné k řešení problému, navrhnout způsob řešení
- vyhodnotit a ověřit správnost zvoleného postupu a dosažené výsledky
- využívat zkušeností a vědomostí nabytých dříve
- spolupracovat při řešení problémů s jinými lidmi (týmové řešení)

Komunikativní kompetence – vést žáky k všestranné a účinné komunikaci tzn., aby dokázali:

- vyjadřovat se přiměřeně účelu jednání a komunikační situaci
- formulovat své myšlenky srozumitelně a souvisle
- účastnit se aktivně diskusí, formulovat a obhajovat své názory a postoje
- vyjadřovat se a vystupovat v souladu se zásadami kultury projevu a chování

Personální a sociální kompetence – vést žáky k péči o své zdraví, spolupráci s ostatními a přispívání k utváření vhodných mezilidských vztahů tzn., aby byli schopni:

- 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
- přijímat radu i kritiku
- ověřovat si získané poznatky, kriticky zvažovat názory, postoje a jednání jiných lidí
- mít odpovědný vztah ke svému zdraví, pečovat o svůj fyzický i duševní rozvoj, být si vědomi důsledků nezdravého životního stylu a závislostí
- adaptovat se na měnící se životní a pracovní podmínky
- 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 – vést k uznávání a dodržování hodnot a postojů podstatných pro život v demokratické společnosti, jednání v souladu s udržitelným Rozvojem tzn., aby byli žáci schopni:

- 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
- 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 – vést žáky k optimálnímu využívání 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., aby byli schopni:

- 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
- znát obecná práva a povinnosti zaměstnavatelů a pracovníků

Matematické kompetence – vést k funkčnímu využívání matematické dovednosti v různých životních situacích tzn. že žáci by měli:

- správně používat a převádět běžné jednotky
- používat pojmy kvantifikujícího charakteru
- číst různé formy grafického znázornění (tabulky, diagramy, grafy, schémata apod.)

Kompetence využívat prostředky informačních a komunikačních technologií a pracovat s informacemi – vést žáky k práci s osobním počítačem a s dalšími prostředky ICT a využívání adekvátních zdrojů informací a efektivní práci s informacemi, tzn. žáci by měli:

- získávat informace z otevřených zdrojů, zejména pak s využitím celosvětové sítě Internet
- pracovat s informacemi z různých zdrojů, využívat prostředků informačních a komunikačních technologií
- uvědomovat si nutnost posuzovat rozdílnou věrohodnost různých informačních zdrojů
- kriticky přistupovat k získaným informacím, být mediálně gramotní

Uplatnění průřezových témat

Občan v demokratické společnosti

- zaměřeno na vytváření vhodné míry sebevědomí, sebeodpovědnosti a schopnosti morálního úsudku
- kompromisy mezi osobní svobodou a sociální odpovědností
- schopnost být kriticky tolerantní
- odolávat myšlenkové manipulaci
- orientovat se v mediálních obsazích, kriticky je hodnotit a optimálně využívat masová média pro své různé potřeby
- dovednost jednat s lidmi, diskutovat o citlivých nebo kontroverzních otázkách, hledat kompromisní řešení
- ochota angažovat se nejen pro vlastní prospěch
- význam materiálních a duchovních hodnot, dobrého životního prostředí

- ochrana a zachování hodnot pro budoucí generace
- realizováno diskusí, výměnou poznatků a zkušeností, prostorem pro prezentaci vlastních názorů, vytvořením demokratického klimatu školy (přátelské vztahy mezi žáky, korektní a vstřícné vztahy mezi učiteli a žáky)

Člověk a životní prostředí

- souvislosti mezi různými jevy v prostředí a lidskými aktivitami, vzájemné působení člověka a okolního prostředí
- postavení člověka v přírodě a vlivy prostředí na jeho zdraví
- působení okolního prostředí na duševní a fyzickou kondici člověka
- odpovědnost za své jednání
- základní principy šetrného a odpovědného přístupu k životnímu prostředí v osobním a profesním jednání
- estetické a citové vnímání svého okolí a přírodního prostředí
- zásady zdravého životního stylu a vědomí odpovědnosti za své zdraví a zdraví druhých

Člověk a svět práce

- identifikace a formulování vlastních priorit
- práce s informacemi, vyhledávání, vyhodnocování a využívání informací
- odpovědné rozhodování na základě vyhodnocení získaných informací
- verbální komunikace při důležitých jednáních
- písemné vyjadřování při úřední korespondenci
- využití osobnostních a odborných předpokladů pro úspěšné uplatnění na trhu práce a pro budování profesní kariéry
- zodpovědnost za vlastní život, význam vzdělání a celoživotního učení pro život
- motivace k aktivnímu pracovnímu životu a k úspěšné kariéře

Informační a komunikační technologie

- využívání digitálního zpracování, přenosu a uchování informací
- efektivní využívání prvků moderních informačních a komunikačních technologií v průběhu vzdělávání, při výkonu povolání, v osobním a občanském životě
- využívání internetu k vyhledávání informací
- kritický přístup k získaným informacím – mediální gramotnost
- vztah mediálního sdělení a reality
- vyhledání potřebných informací, jejich zpracování a prezentace
- využití při práci maséra – dokumentace, zaznamenávání údajů, vedení kartotéky

<ul style="list-style-type: none"> - charakterizuje jednotlivé druhy cvičení (rotační, posilovací, strečink) - popíše složení cvičební jednotky, míru použité zátěže a dobu trvání - provádí a instruuje cvičební jednotky vzhledem k věku klientů 	<ul style="list-style-type: none"> - využití cvičební zásoby, doba trvání jednotlivých částí, fázování zátěže - nácvik cvičebních jednotek 	
<ul style="list-style-type: none"> - charakterizuje dechová cvičení - uvede význam a druhy dechových cvičení - uvede a charakterizuje hodnoty dechového systému - vysvětlí působení dechových cvičení - uvede význam dechové gymnastiky statické i dynamické a používá ji v konkrétních případech - zvládá lokalizované dýchání a jeho mobilizační účinek na organismus - prakticky provádí a instruuje dechová cvičení a relaxaci pomocí dechu 	<p>Dechová cvičení</p> <ul style="list-style-type: none"> - základní hodnoty dechového systému - druhy a působení dechových cvičení - nácvik provádění dechových cvičení - relaxace pomocí dechu 	4

Rekondice a regenerace - 3. ročník

Počet hodin: 64

<i>Výsledky vzdělávání</i>	<i>Učivo</i>	<i>Počet hodin</i>
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uvede význam a náplň předmětu 	<p>1. Úvodní hodina – význam a náplň předmětu, základní pojmy</p>	2
<ul style="list-style-type: none"> - objasní využití fyzikálních podnětů a prostředků k rekondici a regeneraci - charakterizuje podstatu, působení a účinky jednotlivých typů fyzikálních procedur na lidský organismus (elektroterapie, magnetoterapie, rázová vlna, hydroterapie...) - vysvětlí účinky působení tepla/chladu na lidský organismus - vysvětlí význam saunování v prevenci a regeneraci a možnosti a zásady použití saunování - vysvětlí význam kryoterapie v prevenci a regeneraci - uvede možnosti a zásady použití kryoterapie - objasní význam otužování - uvede způsoby otužování 	<p>Využití fyzikálních podnětů a prostředků k rekondici a regeneraci</p> <ul style="list-style-type: none"> - podstata, působení a účinky jednotlivých typů fyzikálních procedur na lidský organismus (elektroterapie, magnetoterapie, rázová vlna, hydroterapie...) <p>Termoterapie</p> <ul style="list-style-type: none"> - procedury termoterapie - saunování <p>- kryoterapie</p> <p>- otužování</p>	9

<ul style="list-style-type: none"> - charakterizuje kondiční a rekondiční cvičení - uvede význam, účel a možnosti využití re/kondičního cvičení - podle zadaných kritérií provede jednotlivé druhy pohybů (aktivní, pasivní, semiaktivní, s dopomocí, silové, rychlostní, vytrvalostní, obratnostní, švihové, tahové, kyvadlové) - podle zadaných kritérií provede jednotlivé druhy pohybů - charakterizuje a prakticky provádí cviky protahovací, uvolňovací, posilovací - podle zadaného účelu uvede a zdůvodní pořadí a zařazení použitých cviků - ovládá kondiční cvičení pro skupinu i pro jednotlivce - charakterizuje vhodné prostředí pro kondiční cvičení - zná zásady při stavbě programu cvičení - pomocí kondičního cvičení ovlivní pohybovou soustavu jako celek a stimuluje i ostatní systémy - vhodně přizpůsobí kondiční cvičení konkrétnímu klientovi, jeho aktuálnímu zdravotnímu stavu, věku 	<p>Kondiční a rekondiční cvičení</p> <ul style="list-style-type: none"> - význam, účel, možnosti využití - podmínky cvičení - zásady a provádění jednotlivých druhů pohybů podle způsobu provedení (aktivní, pasivní, s dopomocí, kyvadlové, švihové, tahové..) - cviky protahovací, uvolňovací, posilovací - pořadí a zařazení cviků - nácvik kondičního a rekondičního cvičení - nácvik cvičebních jednotek 	<p>16</p>
<ul style="list-style-type: none"> - objasní pojem a význam relaxace - charakterizuje druhy relaxace - vysvětlí princip Jacobsovy metody - prakticky provádí Jacobsovu metodu - ovládá autogenní trénink - prakticky provádí techniky relaxace - ovládá relaxační techniky a aplikuje je v souladu s psychickým a fyzickým stavem klienta 	<p>Relaxace</p> <ul style="list-style-type: none"> - význam a druhy relaxace (místní a celková) - Jacobsonova metoda, nácvik - Schultzův autogenní trénink, nácvik - nácvik relaxačních technik 	<p>8</p>
<ul style="list-style-type: none"> - popíše a provede různé typy kompenzačních cvičení s cvičebními pomůckami - popíše složení cvičební jednotky, míru použité zátěže a dobu trvání - zvolí, provádí a instruuje vhodná cvičení ke korekci zdravotního oslabení (oslabení pohybového aparátu) 	<p>Kompenzační a relaxační cvičení</p> <ul style="list-style-type: none"> - význam a účel kompenzačních cvičení - cvičební jednotka s použitím různých kompenzačních pomůcek - cvičení k ovlivnění svalových dysbalancí a vadného držení těla <p>Zdravotní tělesná výchova</p>	<p>12</p>

<ul style="list-style-type: none"> - rozlišuje vhodné a nevhodné pohybové činnosti dle zdravotního stavu, kondice, věku 	<ul style="list-style-type: none"> - speciální korektivní cvičení podle druhu oslabení - kontraindikované pohybové aktivity 	
<ul style="list-style-type: none"> - vysvětlí význam a podstatu jednotlivých rekondičních programů a vhodnost jejich aplikace - navrhuje a organizuje rekondiční a regenerační programy - vysvětlí význam a účel lázeňství a rekondičních pobytů - orientuje se v systému lázeňství - charakterizuje druhy a účinky lázeňské péče a rekondičních pobytů - objasní pojem wellness - charakterizuje wellness služby - objasní návaznost lázeňství na jiné obory - orientuje se v uplatnění maséra v lázeňských a wellness službách 	<p>Rekondiční a regenerační programy</p> <ul style="list-style-type: none"> - význam a organizace rekondičních programů <p>Lázeňství, rekondiční pobyty, wellness</p> <ul style="list-style-type: none"> - systém lázeňství a rekondičních pobytů - organizace lázeňství a rekondičních pobytů - wellness - návaznost na jiné obory 	8
<ul style="list-style-type: none"> - uvede a popíše další metody, způsoby a formy regenerace a rekondice - charakterizuje účinky doplňkových metod 	<p>Doplňkové metody</p> <ul style="list-style-type: none"> - canisterapie, hipoterapie, arteterapie, muzikoterapie, aromaterapie, speleoterapie, solné jeskyně, pěší turistika 	6
	<p>Poradenství</p> <ul style="list-style-type: none"> - poradenství poskytované masérem - anamnéza klienta - úloha maséra v rekondici a regeneraci - motivace klientů 	3

Název a adresa školy:

Střední škola řemeslná a Základní škola Soběslav, Wilsonova 405, Soběslav

Název školního vzdělávacího programu: Rekondiční a sportovní masér

Kód a název oboru vzdělání: 69-53-H/01

Platnost školního vzdělávacího programu: od 1. září 2022

Název vyučovacího předmětu:

Komunikace ve službách

Počet hodin celkem: 64

Obecné cíle

Ve vyučovacím předmětu Komunikace ve službách získají žáci základní vědomosti a dovednosti v oblasti společenského chování, jednání a vyjadřování. Seznámí se se zásadami chování v různých situacích, jednání v soukromí a na veřejnosti, základními etickými normami ve vztahu k oboru.

Charakteristika učiva

V předmětu Komunikace ve službách jsou zařazeny různé tematické celky. Na úvod jsou probírána témata týkající se obecně člověka jako součásti společnosti, jeho kulturních projevů. Dále je věnována pozornost jednání a komunikaci s lidmi se zaměřením na význam a složky komunikace a komunikační prostředky mezi lidmi, na zvukovou a jazykovou stránku vyjadřování. Žáci získají vědomosti o sociálně komunikativních dovednostech – asertivitě, empatii, umění naslouchat a řešení konfliktů. Dále se žáci seznámí se zásadami jednání a chování k osobám obojího pohlaví, různého věku, společenského a pracovního postavení, se zásadami jednání a komunikace se starými lidmi, s nemocnými nebo postiženými a s dětmi nebo při nástupu do práce, ke spolupracovníkům. Další oblast je věnována společenskému chování a profesnímu vystupování. V tematickém celku profesní komunikace je zahrnuto využití techniky v komunikaci s klienty, prezentace služeb, vytváření obchodních písemností. Žáci se seznámí se specifiky komunikace v masérské péči a etikou v práci maséra.

Vzdělávání v tomto předmětu by mělo vytvořit předpoklady pro získání odborných vědomostí a dovedností v oblasti chování a jednání v různých situacích soukromého a profesního života žáků, pomoci se správně vyjadřovat, orientovat se a používat složky komunikace a sociálně komunikační dovednosti potřebné pro výkon povolání v oboru rekondiční a sportovní masér.

Vyučovací předmět je úzce spjat s předměty (mezipředmětové vztahy):

- Český jazyk
- Občanská výchova
- Teorie masáže
- Odborný výcvik
- Rekondice a regenerace
- Psychologie

Cíle vzdělávání

Žáci jsou vedeni k:

- chování podle základních pravidel společenského chování, jednání a vyjadřování – kultuře chování, kultuře osobnosti, kultuře oblékání, kultuře bydlení

- rozlišování vhodnosti formálního a neformálního chování v komunikaci mezi lidmi
- dodržování etických a morálních norem v masérské péči
- rozlišování a používání složek komunikace
- osvojení si a aplikaci sociálně komunikativních dovedností – zejména asertivity, empatie, umění naslouchat, řešit konflikty
- správnému vyjadřování a prezentaci sama sebe
- dodržování zásad chování a jednání k osobám obojího pohlaví, různého věku, společenského a pracovního postavení, při nástupu do práce, ke spolupracovníkům, se zásadami jednání a komunikace se starými lidmi, s nemocnými nebo postiženými a s dětmi
- přijetí norem společenského chování
- aplikaci získaných znalostí a dovedností v profesním i soukromém životě
- správnému používání techniky při komunikaci s klienty
- řádnému vyhotovování obchodních písemností
- efektivní prezentaci firmy (svých služeb)
- vědomí specifík komunikace při masáži a dodržování etických principů v práci maséra

Pojetí výuky

Předmět je zařazen do 1. ročníku - 1 vyučovací hodina týdně a do druhého ročníku – 1 hodina týdně. Výuka je vedena metodou výkladu, řízeného rozhovoru, diskuse a samostatné práce žáků. Nedílnou součástí jsou modelové situace k probíraným tématům (pozornost je zaměřena na jevy se kterými se žáci setkají v běžném životě a zpětně znalosti uplatní). Je využíváno učebnic pro daný typ školy, názorných ukázek a pomůcek, obrazového materiálu. Z vyučovacích hodin si žáci pořizují zápisy do sešitů, který je obohacený o obrazový materiál. Je věnován prostor pro upevňování a opakování učiva. Žáci jsou aktivně zapojováni do probírané látky prostřednictvím modelových situací pro lepší názornost a upevnění poznatků. Využity jsou metody a formy práce (výuky): kombinovaný typ vyučovací hodiny, opakování minulé látky, výklad nové látky, řízený rozhovor na dané téma, modelové situace, názorné ukázky, příklady z praxe, objasňování pojmů, shrnutí a zopakování nové látky, zápisy do sešitů, procvičování učiva, zadávání domácích úkolů, práce s textovým a obrazovým materiálem, samostatná práce.

Pomůcky

učebnice, odborné knihy, odborné časopisy, obrázky, obrazový materiál, sešity, interaktivní tabule, nákresy, názorné ukázky postupů a stylů jednání, vytváření modelových situací učitelem i samotnými žáky

Hodnocení výsledků žáků

Kritéria hodnocení vychází z klasifikačního řádu. Žáci se hodnotí z ústního a písemného projevu, s přihlédnutím k individualitě žáka. Je brán zřetel na individuální schopnosti žáka. Zvláštní pozornost je věnována prospěchově slabším žákům. Při hodnocení je kladen důraz zejména na hloubku porozumění poznatků a schopnosti tyto poznatky aplikovat prakticky, sleduje se odborná správnost, schopnost uvádět učivo do souvislostí. Do hodnocení je zahrnuta schopnost samostatného úsudku a dovednost výstižně formulovat myšlenky. Hodnotí se připravenost, domácí práce, vedení sešitů, aktivita při vyučovací hodině. Hodnocení je prováděno v souladu s klasifikačním řádem, který je součástí školního řádu.

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí

Kompetence k učení – motivovat žáky pro celoživotní vzdělávání, tzn. aby pochopili nutnost získávání nových vědomostí a dovedností:

- mít pozitivní vztah k učení a vzdělávání
- ovládat práci s textem, umět vyhledávat a zpracovávat informace
- využívat ke svému učení různé informační zdroje včetně zkušeností svých i jiných lidí
- přijímat hodnocení výsledků učení od jiných lidí
- znát možnosti svého dalšího vzdělávání, zejména v oboru a povolání

Kompetence k řešení problémů – vést žáky k samostatnému řešení běžných pracovních i mimopracovních problémů, podněcovat žáky k tvořivému myšlení a logickému uvažování, tzn. aby dokázali:

- rozpoznat jádro problému, získat informace k řešení problému a navrhnout řešení samostatně nebo pod vedením jiných lidí
- volit prostředky a způsoby (pomůcky, metody a techniky) vhodné pro splnění jednotlivých činností
- spolupracovat při řešení problému s jinými lidmi (týmové řešení)
- využívat zkušeností a vědomostí nabytých dříve

Komunikační kompetence – vést žáky k všestranné a účinné komunikaci, tzn. aby byli schopni:

- vyjadřovat se přiměřeně účelu jednání a komunikační situaci
- vhodně se prezentovat při oficiálním jednání
- srozumitelně formulovat své myšlenky
- pozorně naslouchat druhým, vyjadřovat se přiměřeně tématu diskuse
- vystupovat v souladu se zásadami kultury projevu a chování

Personální a sociální kompetence – vést žáky k poznávání své osobnosti a stanovování si přiměřených cílů osobního rozvoje, péči o své zdraví, spolupráci s ostatními a přispívání k utváření vhodných mezilidských vztahů, tzn. aby byli schopni:

- odhadovat důsledky svého jednání a chování v různých situacích
- adekvátně reagovat na hodnocení svého vystupování a způsobu jednání ze strany jiných lidí, přijímat radu i kritiku
- ověřovat si získané poznatky, zvažovat názory, postoje a jednání jiných lidí
- mít odpovědný vztah ke svému zdraví, pečovat o svůj fyzický i duševní rozvoj, být si vědomi důsledků nezdravého životního stylu a závislostí
- pracovat v týmu a podílet se na realizaci společných pracovních a jiných činností
- přijímat a odpovědně plnit svěřené úkoly
- přispívat k vytváření vstřícných mezilidských vztahů, předcházet osobním konfliktům

Občanské kompetence – vést žáky k tomu, aby se projevovali jako samostatné, svobodné a odpovědné bytosti, dokázali uplatnit svá práva a naplňovali své povinnosti, tzn. aby byli schopni:

- jednat odpovědně a samostatně nejen ve vlastním, ale i ve veřejném zájmu
- dodržovat zákony, respektovat práva a osobnost druhých lidí a oprostít se od neshovívavosti, xenofobie a diskriminace
- jednat v souladu s morálními principy a zásadami společenského chování

- uvědomovat si vlastní kulturní a osobnostní identitu, přistupovat s aktivní tolerancí k identitě druhých
- chápat význam životního prostředí pro člověka a jednat v duchu udržitelného rozvoje
- uznávat hodnotu života, uvědomovat si odpovědnost za vlastní život, partnerský život i život v širším kolektivu

Kompetence k pracovnímu uplatnění – vést žáky k optimálnímu využívání svých osobnostních a odborných předpokladů pro úspěšné uplatnění ve světě práce, pro budování a rozvoj své profesní kariéry, tzn. aby byli schopni:

- mít odpovědný postoj k vlastní profesní budoucnosti i k vzdělávání, uvědomovat si význam celoživotního učení a přizpůsobovat se měnícím se pracovním podmínkám
- vhodně komunikovat s potenciálními zaměstnavateli
- prezentovat svůj odborný potenciál a své profesní cíle
- uznávat obecná práva a povinnosti zaměstnavatelů a pracovníků

Kompetence využívat prostředky informačních a komunikačních technologií a pracovat s informacemi – vést žáky k práci s osobním počítačem a s dalšími prostředky ICT a využívání adekvátních zdrojů informací a efektivní práci s informacemi, tzn. žáci by měli:

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

Uplatnění průřezových témat

Občan v demokratické společnosti

- vhodná míra sebevědomí, odpovědnosti a schopnosti morálního úsudku
- hledat kompromisy mezi osobní svobodou a sociální odpovědností
- odolávání myšlenkové manipulaci
- jednání s lidmi, schopnost diskutovat o citlivých nebo kontroverzních otázkách, hledání kompromisního řešení
- ochota angažovat se nejen pro vlastní prospěch
- vážit si materiálních a duchovních hodnot

Člověk a životní prostředí

- pochopení vlastní odpovědnosti za své jednání
- zásady zdravého životního stylu a vědomí odpovědnosti za své zdraví

Člověk a svět práce

- identifikace a formulování vlastních priorit
- verbální komunikace při důležitých jednáních
- písemné vyjadřování při úřední korespondenci

- využití osobnostních a odborných předpokladů pro úspěšné uplatnění na trhu práce a pro budování profesní kariéry
- zodpovědnost za vlastní život, význam vzdělání a celoživotního učení pro život
- motivace k aktivnímu pracovnímu životu a k úspěšné kariéře
- písemná i slovní prezentace při jednání s potenciálními zaměstnavateli
- příslušné právní předpisy

Informační a komunikační technologie

- efektivní využívání prvků moderních informačních a komunikačních technologií v průběhu vzdělávání, při výkonu povolání, v osobním a občanském životě
- využívání internetu k vyhledávání informací
- kritický přístup k získaným informacím – mediální gramotnost
- vztah mediálního sdělení a reality
- vyhledání potřebných informací, jejich zpracování a prezentace
- využití při práci maséra – dokumentace, zaznamenávání údajů, vedení kartotéky, využití techniky v komunikaci s klienty

Komunikace ve službách - 1. ročník

Počet hodin: 32

<i>Výsledky vzdělávání</i>	<i>Učivo</i>	<i>Počet hodin</i>
Žák: - orientuje se v obsahu komunikace ve službách a společenské výchovy	1. Úvod – předmět komunikace ve službách, obsah a cíl předmětu	1
- popíše význam lidské společnosti pro člověka - definuje základní etické normy - uplatňuje profesní etiku a bezpředsudkový přístup ke klientům - chápe kulturu chování a osobnosti, rozlišuje formální a neformální chování - zajímá se o kulturu oblékání - objasní význam péče o zevnějšek v dotykovém povolání	2. Člověk – součást společnosti Člověk – tvor sociální Základní etické normy při poskytování služeb Kultura chování a kultura osobnosti (maséra), formální a neformální chování Kultura oblékání, péče o zevnějšek	6
- vysvětlí význam a složky komunikace - je schopen navázat kontakt s lidmi (pozdrav, oslovení, představení) - dovede vyjadřovat postoj, názor, žádost, přání, odmítnutí - používá neverbální komunikaci a komunikaci činy - je schopen vést rozhovor (i v cizím jazyce) - dokáže naslouchat druhému - umí vysvětlit pojmy – empatie,	3. Komunikace - význam, složky - verbální komunikace, jak dobře mluvit - navazování kontaktu s lidmi – pozdrav, oslovení, představení - vyjadřování postojů, názorů, žádostí, přání, odmítnutí - neverbální komunikace, komunikace činy - vedení rozhovoru, podmínky rozhovoru Sociálně komunikativní dovednosti - umění naslouchat druhému, empatie, asertivita	15

<ul style="list-style-type: none"> asertivita - přiměřeně reaguje na konfliktní situace - řeší různé interpersonální situace (konfliktní, zátěžové) 	- jednání a chování v konfliktních situacích	
<ul style="list-style-type: none"> - ovládá zásady a pravidla společenského chování a profesního jednání k osobám obojího pohlaví, různého věku, společenského a pracovního postavení - pohotově reaguje v různých životních situacích (v zaměstnání, při podnikání, při jednání se starými lidmi, nemocnými a postiženými, dětmi..) 	<p>4. Společenské chování a profesní vystupování</p> <ul style="list-style-type: none"> - k osobám obojího pohlaví, různého věku, společenského a pracovního postavení (klientům, spolupracovníkům, obchodním partnerům) - při hledání zaměstnání a nástupu do práce, ke klientům - ke spolupracovníkům - při jednání se starými lidmi - při jednání s nemocnými a postiženými - při jednání s dětmi 	10

Komunikace ve službách - 2. ročník

Počet hodin: 32

<i>Výsledky vzdělávání</i>	<i>Učivo</i>	<i>Počet hodin</i>
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - orientuje se v obsahu komunikace ve službách a společenské výchovy 	Úvod – význam a náplň předmětu	1
<ul style="list-style-type: none"> - vysvětlí význam informací a komunikace pro podnikání ve službách - píše na klávesnici desetiprstovou hmatovou metodou v přiměřené rychlosti a přesnosti; - vyhotoví písemnosti spojené s provozem věcně, jazykově a formálně správně a v souladu s normalizovanou úpravou písemností - vytvoří ceník nabízených masérských služeb - kalkuluje spotřebu a prodejní cenu nabízených přípravků a cenu poskytovaných masérských služeb - využívá telekomunikační prostředky v souladu se společenskými zásadami 	<p>Profesní komunikace Využití techniky v komunikaci</p> <ul style="list-style-type: none"> - základy psaní na klávesnici - normalizovaná úprava písemností - prezentace služeb, vyhotovování obchodních písemností (ceník nabízených masérských služeb, faktura, objednávka) - komunikace se zákazníky prostřednictvím techniky (telefonování, psaní mailů) 	14
<ul style="list-style-type: none"> - vhodně uplatňuje prostředky verbální i neverbální komunikace - uvědomuje si možnost komunikačních bariér - uvede jak komunikační bariéry 	<p>Specifika komunikace při masáži Styly komunikace</p> <p>Komunikační bariéry</p>	15

<p>odstraňovat</p> <ul style="list-style-type: none"> - vysvětlí význam prvního kontaktu - uvede vhodný způsob zjištění anamnézy klienta a kontraindikací - posuzuje osobnost klienta (obchodního partnera) a volí vhodný způsob komunikace - objasní specifika neverbální komunikace při masáži – zejména haptiky, proxemiky a komunikace pohledem - řeší různé interpersonální situace včetně konfliktních a zátěžových 	<p>První kontakt s klientem – zjištění anamnézy, kontraindikací</p> <p>Komunikace v průběhu masáže, specifika neverbální komunikace při masáži</p> <p>Problémový klient</p> <p>Odmítnutí klienta</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - vysvětlí význam profesní etiky - uvede etické zásady práce maséra - objasní bezpředsudkový přístup ke klientům 	<p>Masérská etika</p>	<p>2</p>

Název a adresa školy:

Střední škola řemeslná a Základní škola Soběslav, Wilsonova 405, Soběslav

Název školního vzdělávacího programu: Rekondiční a sportovní masér

Kód a název oboru vzdělání: 69-53-H/01

Platnost školního vzdělávacího programu: od 1. září 2022

Název vyučovacího předmětu: *Psychologie*

Počet hodin celkem: 64

Obecné cíle

Cílem předmětu je naučit žáky využívat poznatky z psychologie, duševní hygieny a rozvoj osobnosti žáků. Předmět objasňuje základní složky psychologie ve spojení s prací maséra. Výuka směřuje k tomu, aby žáci pochopili potřeby a chování klienta i svoje vlastní, respektovali věkové a specifické zvláštnosti klienta. Žáci jsou vedeni k osvojení vybraných vědomostí a dovedností z psychologie a učí se reagovat na konkrétní problémy a situace.

Charakteristika učiva

V předmětu Psychologie se žáci seznámí s významem, složkami a disciplínami psychologie se zaměřením na oblast aplikované psychologie. Do předmětu jsou zařazena témata obecné, vývojové a sociální psychologie, psychologie osobnosti a psychopatologie a psychologie nemocných, psychologie maséra a duševní hygieny. Žáci se seznámí s požadavky a nároky na osobnost a psychiku maséra, psychologickými a psychickými riziky dotekových povolání. Žáci jsou vedeni k tomu, aby byli schopni využívat vědomosti z psychologie jak v pracovním procesu, tak i ve svém osobním životě.

Vyučovací předmět je úzce spjat s předměty (mezipředmětové vztahy):

- Teorie masáže
- Odborný výcvik
- Občanská výchova
- Zdravověda
- Komunikace ve službách

Cíle vzdělávání

Žáci jsou vedeni k:

- orientaci v pojmech a oblastech psychologie
- pochopení významu a využití psychologie v praxi
- znalostí a pochopení psychických procesů, stavů a vlastností a k jejich uplatnění při práci s klienty i v osobním životě
- správné aplikaci různých psychologických přístupů k různým skupinám klientů
- sebepoznání, sebehodnocení, seberegulaci
- poznání motivací a potřeb člověka
- pochopení zákonitosti vývoje osobnosti člověka
- osvojení zásad a návyků bezpečné a duševní zdraví neohrožující pracovní činnosti dotekových povolání
- prevenci psychických rizik v práci maséra

Pojetí výuky

Předmět je zařazen do 2. ročníku - 1 vyučovací hodina týdně a do 3. ročníku – 1 hodina týdně. Výuka je vedena metodou výkladu, řízeného rozhovoru, diskuse a samostatné práce žáků. Nedílnou součástí jsou modelové situace k probíraným tématům (pozornost je zaměřena na jevy se kterými se žáci setkají v běžném životě a zpětně znalosti uplatní). Je využíváno učebnic pro daný typ školy, názorných ukázek a pomůcek, obrazového materiálu. Z vyučovacích hodin si žáci pořizují zápis do sešitů, který je obohacený o obrazový materiál. Je věnován prostor pro upevňování a opakování učiva. Žáci jsou aktivně zapojováni do probírané látky prostřednictvím modelových situací pro lepší názornost a upevnění poznatků. Využity jsou metody a formy práce (výuky): kombinovaný typ vyučovací hodiny, opakování minulé látky, výklad nové látky, řízený rozhovor na dané téma, modelové situace, názorné ukázky, příklady z praxe, objasňování pojmů, shrnutí a zopakování nové látky, zápisy do sešitů, procvičování učiva, zadávání domácích úkolů, práce s textovým a obrazovým materiálem, samostatná práce.

Pomůcky

učebnice, odborné knihy, odborné časopisy, obrázky, obrazový materiál, sešity, interaktivní tabule, nákresy, názorné ukázky postupů a stylů jednání, vytváření modelových situací učitelem i samotnými žáky

Hodnocení výsledků žáků

Žáci se hodnotí z ústního a písemného projevu, s přihlédnutím k individualitě žáka. Je brán zřetel na individuální schopnosti žáka. Zvláštní pozornost je věnována prospěchově slabším žákům.

Při hodnocení se sleduje odborná správnost, schopnost uvádět učivo do souvislostí, hloubka porozumění učivu a schopnost aplikovat poznatky v praxi. Hodnotí se připravenost, domácí práce, vedení sešitů, aktivita při vyučovací hodině.

Hodnocení je prováděno v souladu s klasifikačním řádem, který je součástí školního řádu.

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí

Kompetence k učení – vést žáky k efektivnímu učení, vyhodnocování dosažených výsledků a pokroků a reálně si stanovovat potřeby a cíle svého dalšího vzdělávání, vést k celoživotnímu vzdělávání:

- mít pozitivní vztah k učení a vzdělávání
- ovládat různé techniky učení, umět si vytvořit vhodný studijní režim a podmínky
- umět efektivně vyhledávat a zpracovávat informace
- využívat ke svému učení různé informační zdroje, včetně zkušeností svých i jiných lidí
- přijímat hodnocení výsledků svého učení od jiných lidí
- znát možnosti svého dalšího vzdělávání, zejména v oboru a povolání

Kompetence k řešení problémů – vést žáky k samostatnému řešení běžných pracovních i mimopracovních problémů, podněcovat žáky k tvořivému myšlení a logickému uvažování, tzn. aby dokázali:

- porozumět zadání úkolu nebo určit jádro problému, získat informace potřebné k řešení problému, navrhnout způsob řešení, popř. varianty řešení, a zdůvodnit je
- vyhodnotit a ověřit správnost zvoleného postupu a dosažené výsledky
- uplatňovat při řešení problémů různé metody
- volit prostředky a způsoby vhodné pro splnění jednotlivých aktivit

- využívat zkušeností a vědomostí nabytých dříve
- spolupracovat při řešení problémů s jinými lidmi (týmové řešení)

Komunikativní kompetence – vést žáky k všestranné a účinné komunikaci v životních i pracovních situacích, tzn. aby dokázali:

- vyjadřovat se přiměřeně účelu jednání a komunikační situaci a vhodně se prezentovat
- formulovat své myšlenky srozumitelně a souvisle
- účastnit se aktivně diskusí, vhodně formulovat a obhajovat své názory a postoje
- vyjadřovat se a vystupovat v souladu se zásadami kultury projevu a chování maséra
- používat vhodné komunikativní prostředky a styly jednání podle osobnosti klienta

Personální a sociální kompetence – vést žáky k poznávání své osobnosti a stanovování si přiměřených cílů osobního rozvoje, péči o své zdraví, spolupráci s ostatními a přispívání k utváření vhodných mezilidských vztahů, tzn. aby byli schopni:

- reálně posuzovat své fyzické a duševní možnosti, odhadovat důsledky svého jednání a chování v různých situacích
- adekvátně reagovat na hodnocení svého vystupování a způsobu jednání, přijímat radu i kritiku
- ověřovat si získané poznatky, kriticky zvažovat názory, postoje a jednání jiných lidí
- pečovat o svůj duševní rozvoj
- adaptovat se na měnící se životní a pracovní podmínky
- přispívat k vytváření vstřícných mezilidských vztahů a k předcházení osobním konfliktům
- nepodléhat předsudkům a stereotypům v přístupu k druhým
- využívat znalostí v pracovním i osobním životě

Kompetence využívat prostředky informačních a komunikačních technologií

a pracovat s informacemi – vést žáky k práci s osobním počítačem a s dalšími prostředky ICT a využívání adekvátních zdrojů informací a efektivní práci s informacemi, tzn. žáci by měli:

- získávat informace z otevřených zdrojů, zejména pak s využitím celosvětové sítě Internet
- pracovat s informacemi z různých zdrojů
- uvědomovat si nutnost posuzovat rozdílnou věrohodnost různých informačních zdrojů a kriticky přistupovat k získaným informacím, být mediálně gramotní

Uplatnění průřezových témat

Občan v demokratické společnosti

- zaměřeno na vytváření vhodné míry sebevědomí, sebeodpovědnosti a schopnosti morálního úsudku
- schopnost být kriticky tolerantní
- odolávat myšlenkové manipulaci
- dovednost jednat s lidmi, diskutovat o citlivých nebo kontroverzních otázkách, hledat kompromisní řešení
- ochota angažovat se nejen pro vlastní prospěch
- realizováno diskusí, výměnou poznatků a zkušeností, prostorem pro prezentaci vlastních názorů, vytvořením demokratického klimatu školy (přátelské vztahy mezi žáky, korektní a vstřícné vztahy mezi učiteli a žáky)

Člověk a životní prostředí

- postavení člověka v přírodě a vlivy prostředí na jeho zdraví a život
- samostatné a aktivní poznávání okolního prostředí, získávání informací v přímých kontaktech s prostředím a z různých informačních zdrojů
- odpovědnost za své jednání
- estetické a citové vnímání svého okolí a přírodního prostředí
- zásady zdravého životního stylu a vědomí odpovědnosti za své zdraví a zdraví druhých – duševní hygiena
- realizováno formou vytváření návyků (čistota školy, třídy, úspora energií a materiálů, třídění odpadů, mimoškolní aktivity)

Člověk a svět práce

- identifikace a formulování vlastních priorit
- práce s informacemi, vyhledávání, vyhodnocování a využívání informací
- odpovědné rozhodování na základě vyhodnocení získaných informací
- zodpovědnost za vlastní život, za své chování, jednání, vystupování
- osobnostní rozvoj
- význam vzdělání a celoživotního učení pro život
- motivace k aktivnímu pracovnímu životu a k úspěšné kariéře

Informační a komunikační technologie

- efektivní využívání prvků moderních informačních a komunikačních technologií v průběhu vzdělávání, při výkonu povolání, v osobním a občanském životě
- využívání internetu k vyhledávání informací
- kritický přístup k získaným informacím – mediální gramotnost
- vztah mediálního sdělení a reality
- vyhledání potřebných informací, jejich zpracování a prezentace
- využití při práci maséra – dokumentace, zaznamenávání údajů, vedení kartotéky

Psychologie - 2. ročník

Počet hodin: 32

<i>Výsledky vzdělávání</i>	<i>Učivo</i>	<i>Počet hodin</i>
Žák: - charakterizuje význam slova psychologie a význam vědy psychologie pro člověka	1. Úvod, předmět psychologie, přínos psychologie pro člověka Psychologické disciplíny – přehled Psychika a její funkce - prožívání, chování, ne/vědomí, spánek a sny Podmíněnost lidské psychiky	6
- rozlišuje druhy psychických jevů - charakterizuje psychické stavy - objasní význam a funkci citů, pozornosti, ne/rozhodnosti a inspirace - charakterizuje psychické procesy - objasní význam a funkci vnímání, představ, fantazie, učení, paměti, citů, vůle - vysvětlí podstatu poruch vnímání, paměti, myšlení, citů a emocí,	Psychické jevy Psychické stavy - citové vztahy - pozornost - ne/rozhodnost - inspirace Psychické procesy - vnímání, představy - učení - paměť - city, vůle	17

<p>pozornosti a volních procesů</p> <ul style="list-style-type: none"> - charakterizuje psychické vlastnosti - objasní význam, funkci a druhy temperamentu, charakteru, rysů osobnosti a schopností 	<p>Psychické vlastnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> - temperament - charakter - rysy osobnosti - schopnosti 	
<ul style="list-style-type: none"> - definuje pojem osobnost v psychologii, orientuje se ve struktuře osobnosti - rozlišuje a charakterizuje jednotlivé typy osobnosti - posuzuje osobnost klienta (obchodního partnera) a volí vhodný způsob komunikace - vysvětlí význam motivace a potřeb člověka - charakterizuje jednotlivá vývojová období jedince - definuje vrozené vývojové vady a popíše jejich příčiny 	<p>Psychologie osobnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> - pojem osobnosti - struktura osobnosti, typologie osobnosti - osobnost a motivace <p>Vývojová psychologie</p>	9

Psychologie - 3. ročník

Počet hodin: 32

<i>Výsledky vzdělávání</i>	<i>Učivo</i>	<i>Počet hodin</i>
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - charakterizuje význam slova psychologie a psychologické disciplíny 	<p>1. Úvodní hodina – význam a náplň předmětu, psychologické disciplíny</p>	1
<ul style="list-style-type: none"> - vysvětlí proces socializace člověka, popíše význam sociálních skupin, systém rolí, vysvětlí pojem sociální chování - popíše strukturu sociálních vztahů uvnitř sociální skupiny 	<p>2. Sociální psychologie</p> <ul style="list-style-type: none"> - socializace jedince - sociální skupiny, systém rolí, sociální chování 	4
<ul style="list-style-type: none"> - objasní význam psychopatologie - charakterizuje duševní zdraví - uvede a charakterizuje základní poruchy osobnosti, uvede projevy poruch chování 	<p>3. Psychopatologie</p> <ul style="list-style-type: none"> - duševní zdraví - poruchy osobnosti - poruchy chování 	8
<ul style="list-style-type: none"> - popíše specifika psychologie nemocného člověka - objasní pojem psychosomatika - uvede způsoby ovlivnění psychiky nemocného člověka 	<p>4. Psychologie nemocných</p>	2
<ul style="list-style-type: none"> - charakterizuje psychologické zvláštnosti vybraných druhů klientů - provede psychologický rozbor chování klienta 	<p>5. Aplikovaná psychologie, typy klientů a psychologické základy jednání</p> <ul style="list-style-type: none"> - osobnost klienta 	6

<ul style="list-style-type: none"> - řeší vhodným způsobem různé komunikativní situace, používá základní techniky neverbální komunikace a asertivity, uplatňuje zásady jednání v krizové situaci -reaguje na různé způsoby chování klientů, obchodních partnerů i spolupracovníků 	<ul style="list-style-type: none"> - motivace klienta, jak si udržet klienty - zvládání nepříjemného klienta - zvládání agresivního klienta - zvládání apatického klienta - zvládání klienta v krizi 	
<ul style="list-style-type: none"> - charakterizuje osobnost pracovníka ve službách a vysvětlí nároky kladené na jeho práci - uvede vlastnosti důležité pro výkon povolání v masérských službách - charakterizuje osobnost maséra po stránce vizuální a vědomostní - objasní základní dovednosti potřebné pro učení, sebezpoznání, sebevýchovu a sebehodnocení - rozvíjí vlastní osobnost - popíše jak zvládat náročné pracovní a životní situace - uvede příklady relaxačních metod a technik - charakterizuje syndrom z vyhoření a jeho prevenci 	<p>6. Psychologie maséra Osobnost pracovníka ve službách, osobnost maséra</p> <p>Formování osobnosti maséra (učení, seberegulace, sebehodnocení, týmová práce)</p> <p>Psychická rizika práce maséra</p> <ul style="list-style-type: none"> - zvládání zátěžových situací - syndrom z vyhoření 	9
<ul style="list-style-type: none"> - vysvětlí podstatu duševní hygieny a jejího vlivu na zachování zdraví člověka - objasní význam a složky duševní hygieny - charakterizuje zásady duševní hygieny 	<p>7. Duševní hygiena</p>	2

7. Spolupráce se sociálními partnery, spolupráce s rodiči, prezentace školy na veřejnosti

7.1 Spolupráce se sociálními partnery

Podstatná část spolupráce se realizuje při zabezpečování odborného výcviku. Jedná se o výuku na smluvních pracovištích pod vedením zaměstnance daného odborného pracoviště. Obor Rekondiční a sportovní masér je vyučován od 1. 9. 2011. Pro spolupráci jsou vytipována pracoviště: Senior dům Soběslav, Tep – Domov pro seniory Veselí nad Lužnicí, G – centrum Tábor, Hotel Relax Tábor, TJ Spartak, MAS Sezimovo Ústí, fitness Relax Soběslav, Nemocnice Tábor, Rehabilitace MUDr. Tomášková, drobné soukromé masérské provozovny v okolí.

Spolupráci a komunikaci se zúčastněnými zařízeními je nutné udržovat na dobré úrovni. Zástupci z řad pracovišť odborného výcviku se účastní závěrečných zkoušek. Kromě nácviku různých pracovních činností probíhá na pracovištích též přímý kontakt žáků s klienty, maséry, případně zaměstnanci a vedením zařízení, což tvoří nedílnou součást výuky tohoto oboru. Předností smluvních pracovišť je možnost poznání nových technologií, pomůcek a postupů. Žáci se přímo setkávají se širokou škálou klientů.

Mezi sociálními partnery, s nimiž škola udržuje kontakt, jsou Úřad práce v Soběslavi a v Táboře. Ty jsou významným zdrojem informací o situaci na regionálním trhu práce a umožňují tak škole orientovat se ve vývoji nabídky a poptávky v oboru. Společnou snahou je, aby absolventi neměli po ukončení odborné přípravy problém získat zaměstnání v oboru, na který se připravovali. V regionu je uplatnění absolventů dobré, zejména vzhledem ke zvyšování zájmu společnosti o zdravý životní styl, masérské, rekondiční, regenerační a relaxační služby.

7.2 Spolupráce s rodiči

Nezbytnou podmínkou úspěšné práce školy je aktivní spolupráce s rodičovskou veřejností. Ta se odehrává na bázi běžného kontaktu rodičů se školou formou třídních nebo individuálních schůzek, zápisem do žákovských knížek v systému Bakaláři a na bázi ovlivňování chodu školy účastí v Radě školy.

K předávání základních informací o škole slouží webové stránky, kde jsou umístěny kontakty na vedení školy, aktuální zprávy o akcích školy, podmínky pro přijímání žáků a základní popis jednotlivých oborů vzdělávání. Pomocí komunikačního systému se lze kdykoli spojit se školou nebo příslušným pedagogem, z domova je možno omlouvat absenci žáka.

Třídní schůzky se konají dvakrát do roka, rodiče jsou zváni prostřednictvím žákovských knížek. Pokud je žák nepřítomen, volí se pozvání formou dopisu. Rodičům, kteří se nemohou dostavit na třídní schůzky, poskytujeme možnost náhradního termínu. Rodiče mohou navštívit školu také mimo třídní schůzky a informovat se o výsledcích žáka. Snažíme se rodičům kromě výsledků hodnocení také uvážlivě poradit, jak mohou svému dítěti pomáhat. Spolupráce rodičů a učitelů má být založena na důvěře a vzájemné informovanosti. S rodiči jednáme individuálně a taktně.

8. Evaluace vzdělávacího programu

Klasifikace ve vyučovacích předmětech s převahou teoretického zaměření a praktických činností

Při hodnocení výsledků vzdělávání se hodnotí:

- ucelenost, přesnost a trvalost osvojení požadovaných poznatků, faktů, pojmů, definic, zákonitostí a vztahů a schopnost vyjádřit je
- kvalita a rozsah získaných dovedností vykonávat požadované intelektuální a motorické činnosti
- schopnost uplatňovat osvojené poznatky a dovednosti při řešení teoretických a praktických úkolů
- schopnost využívat a zobecňovat zkušenosti a poznatky získané při praktických činnostech
- kvalita myšlení, především jeho logika, samostatnost a tvořivost
- aktivita v přístupu k činnostem, zájem o ně a vztah k nim
- přesnost, výstižnost a odborná i jazyková správnost ústního i písemného projevu
- kvalita výsledků činností
- osvojení účinných metod samostatného studia.

Stupeň 1 (výborný)

Žák ovládá požadované poznatky, fakta, pojmy, definice a zákonitosti v podstatě uceleně, přesně a úplně a chápe vztahy mezi nimi. Pohotově vykonává požadované intelektuální a praktické činnosti. Samostatně a tvořivě uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti při řešení teoretických a praktických úkolů, při výkladu a hodnocení jevů a zákonitostí. Myslí logicky správně, zřetelně se u něho projevuje samostatnost a tvořivost. Jeho ústní a písemný projev je správný, přesný a estetický. Výsledky jeho činnosti jsou kvalitní, pouze s menšími nedostatky. Je schopen samostatně studovat vhodné texty.

Stupeň 2 (chvalitebný)

Žák ovládá požadované poznatky, fakta a pojmy, definice a zákonitosti v podstatě uceleně, přesně a úplně. Pohotově vykonává požadované intelektuální a praktické činnosti. Samostatně a produktivně nebo podle menších podnětů učitele uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti při řešení teoretických a praktických úkolů, při výkladu a hodnocení jevů a zákonitostí. Myslí správně, v jeho myšlení se projevuje logika a tvořivost. Ústní a písemný projev mívá menší nedostatky ve správnosti, přesnosti a výstižnosti. Kvalita výsledků činností je zpravidla bez podstatných nedostatků. Grafický projev je estetický bez větších nepřesností. Žák je schopen samostatně nebo s menší pomocí studovat vhodné texty.

Stupeň 3 (dobrý)

Žák má v ucelenosti, přesnosti a úplnosti osvojení požadovaných poznatků, faktů, pojmů, definic a zákonitostí nepodstatné mezery. Požadované intelektuální a praktické činnosti nevykonává vždy přesně. Podstatnější nepřesnosti a chyby dovede za pomoci učitele korigovat. Osvojené poznatky a dovednosti aplikuje při řešení teoretických úkolů s chybami. Uplatňuje poznatky a provádí hodnocení jevů a zákonitostí podle podnětů učitele. Jeho myšlení je vcelku správné, není vždy tvořivé. Ústní a písemný projev není vždy správný, přesný a výstižný, grafický projev je méně estetický. Častější nedostatky se projevují v kvalitě výsledků jeho činnosti. Je schopen samostatně studovat podle návodu učitele vhodné texty.

Stupeň 4 (dostatečný)

Žák má v ucelenosti, přesnosti a úplnosti osvojení požadovaných poznatků závažné mezery. Při provádění požadovaných intelektuálních a praktických činností je málo pohotový a má větší nedostatky. V uplatňování osvojených poznatků a dovedností při řešení teoretických a praktických úkolů se vyskytují závažné chyby. Při využívání poznatků pro výklad a hodnocení jevů je nesamostatný. V logice myšlení se vyskytují závažné chyby, myšlení je zpravidla málo tvořivé. Jeho ústní a písemný projev má zpravidla vážné nedostatky ve správnosti, přesnosti a výstižnosti. Výsledky jeho činnosti nejsou kvalitní, grafický projev je málo estetický. Závažné nedostatky a chyby dovede žák s pomocí učitele opravit. Při samostatném studiu má velké těžkosti.

Stupeň 5 (nedostatečný)

Žák si požadované poznatky neosvojil uceleně, přesně a úplně, má v nich závažné a značné mezery. Jeho dovednost vykonávat požadované intelektuální a praktické činnosti má velmi podstatné nedostatky. V uplatňování osvojených vědomostí a dovedností při řešení teoretických a praktických úkolů se vyskytují velmi závažné chyby. Při výkladu a hodnocení jevů a zákonitostí nedovede své vědomosti uplatnit ani s podněty učitele. Neprojevuje samostatnost v myšlení, vyskytují se u něho časté logické nedostatky. V ústním a písemném projevu má závažné nedostatky ve správnosti, přesnosti a výstižnosti. Kvalita výsledků jeho činnosti a grafický projev jsou na nízké úrovni. Závažné nedostatky a chyby nedovede opravit ani s pomocí učitele. Nedovede samostatně studovat vhodné texty.

Klasifikace ve vyučovacích předmětech výchov

Do této skupiny patří zejména výtvarná výchova a tělesná výchova.

Při hodnocení výsledků vzdělávání se hodnotí:

- stupeň tvořivosti a samostatnosti projevu
- osvojení potřebných vědomostí, zkušeností, činností, jejich tvořivá aplikace
- poznání zákonitostí daných činností a jejich uplatňování ve vlastní činnosti
- kvalita projevu
- vztah žáka k činnostem a zájem o ně
- estetické vnímání, přístup k uměleckému dílu
- v tělesné výchově, s přihlédnutím ke zdravotnímu stavu žáka, všeobecná tělesná zdatnost, výkonnost a jeho péče o vlastní zdraví

Stupeň 1 (výborný)

Žák je v činnostech velmi aktivní. Pracuje tvořivě, samostatně, plně využívá svých osobních předpokladů a velmi úspěšně je podle požadavků učebních osnov rozvíjí v individuálních a kolektivních projevech. Jeho projev je esteticky působivý, originální, procítěný, v hudební a tělesné výchově přesný. Osvojené vědomosti, dovednosti a návyky aplikuje tvořivě v nových úkolech. Má aktivní zájem o umění, estetiku, kulturu a projevuje aktivní vztah k nim. Úspěšně rozvíjí svůj estetický vkus, tělesnou zdatnost.

Stupeň 2 (chvalitebný)

Žák je v činnostech méně aktivní, tvořivý, samostatný a pohotový. Nevyužívá dostatečně svých schopností. Jeho projev je málo působivý, dopouští se v něm chyb. Jeho vědomosti,

dovednosti a návyky mají četnější mezery a při jejich aplikaci potřebuje pomoc učitele. Má zájem o umění, estetiku a tělesnou kulturu, ale nerozvíjí důsledněji svůj estetický vkus, tělesnou zdatnost.

Stupeň 3 (dobrý)

Žák je v činnostech málo aktivní a tvořivý. Rozvoj jeho schopností a jeho projev jsou málo uspokojivé. Úkoly řeší s častými chybami. Svě minimální vědomosti a dovednosti aplikuje jen s velkou pomocí. Projevuje velmi malou snahu a zájem o činnosti, nerozvíjí dostatečně svůj vkus a tělesnou zdatnost.

Stupeň 4 (dostatečný)

Žák je v činnostech převážně pasivní. Rozvoj jeho schopností je neuspokojivý. Jeho projev je povětšinou chybný a nemá estetickou hodnotu. Minimální osvojené vědomosti a dovednosti nedovede aplikovat. Neprojevuje zájem o činnost a nevyvíjí potřebné úsilí rozvíjet svůj estetický vkus a tělesnou zdatnost.

Stupeň 5 (nedostatečný)

Žák projevuje okázalý nezájem o činnost ve vyučovacím předmětu, nevyvíjí žádné úsilí pro rozvoj své tělesné zdatnosti či estetického vkusu.

Zásady hodnocení výsledků žáků

Při stanovení výsledné známky vycházejí vyučující z výsledků ústního zkoušení a písemných zkoušek s přihlédnutím k aktivitě a práci žáka při vyučování, účasti v soutěžích apod. Jako minimální podmínku ke klasifikaci u předmětů s jednodílnou týdenní dotací musí mít vyučující ke stanovení závěrečné klasifikace k dispozici alespoň dvě známky z průběžného hodnocení, u předmětů s dvouhodinovou dotací alespoň tři známky a u předmětů s tří a vícehodinovou dotací minimálně pět známek. Jednotlivé známky z průběžného hodnocení nemusí být rovnocenné, učitel však musí žáky seznámit s vahou každé známky. Ústní zkoušení probíhá před skupinou žáků navštěvujících příslušný předmět, na konci zkoušení oznámí vyučující žákovi hodnocení a stručně ho zdůvodní. Při písemném zkoušení vyučující sdělí žákovi hodnocení do 14 dnů od vykonání zkoušky, přičemž umožní každému žákovi nahlédnout do opravené práce a případně sdělí důvody hodnocení. Pokud žák zamešká za pololetí více než 25% vyučovacích hodin, nemusí být z tohoto předmětu hodnocen a ředitel stanoví pro klasifikaci náhradní termín.

Konání komisionální zkoušky

Žák koná komisionální zkoušku vždy v těchto případech:

- a) koná-li rozdílovou zkoušku,
- b) požádá-li zletilý žák nebo zákonný zástupce nezletilého žáka o přezkoušení nebo koná-li se přezkoušení z podnětu ředitele školy,
- c) koná-li opravnou zkoušku,
- d) při studiu jednotlivých vyučovacích předmětů,
- e) je-li žák osvobozen od povinnosti docházet do školy.

Komisionální zkoušky podle bodu c) se konají v posledním týdnu měsíce srpna téhož školního roku, ve výjimečných případech v září následujícího školního roku. Termíny komisionálního přezkoušení podle bodů b) stanoví ředitel školy bez zbytečného odkladu. Výsledek komisionální zkoušky podle tohoto bodu je rovněž hodnocením žáka z daného předmětu za příslušné pololetí.

Zkušební komise pro komisionální zkoušky je nejméně tříčlenná. Jejím předsedou je ředitel školy nebo jím pověřený učitel, zkoušejícím je učitel vyučující žáka danému předmětu a přísedícím učitel s aprobací pro výuku téhož nebo podobného předmětu. Členy komise jmenuje ředitel školy.

Komisionální zkouška může mít část písemnou a ústní a musí svým rozsahem pokrývat celé období, za které je stanovena. Výsledek komisionální zkoušky vyhlásí předseda v den konání zkoušky. Rozhodnutí o klasifikaci je konečné v případech uvedených pod písmeny b) a c).

Hodnocení chování žáka

Chování žáka se klasifikuje těmito stupni:

- 1 - velmi dobré
- 2 – uspokojivé
- 3 – neuspokojivé.

Klasifikaci chování žáků navrhuje třídní učitel po projednání s ostatními vyučujícími a schvaluje ředitel školy po projednání v pedagogické radě. Chování neovlivňuje klasifikaci výsledků ve vyučovacích předmětech.

Chování se klasifikuje podle toho, jak žák dodržuje vnitřní řád školy s ohledem na věkové zvláštnosti takto:

Stupeň 1 (velmi dobré)

Žák uvědoměle dodržuje pravidla slušného společenského chování a vnitřní řád školy. Přispívá k jeho upevnování a k utváření pracovních podmínek pro vyučování a pro výchovu mimo vyučování. Ojedinele se může dopustit méně závažných přestupků proti ustanovení školního řádu nebo vnitřního řádu školy.

Stupeň 2 (uspokojivé)

Chování žáka je v podstatě v souladu s ustanoveními vnitřního řádu školy a se zásadami společenského chování. Dopustí se závažnějšího přestupku nebo se opakovaně dopouští méně závažných přestupků proti ustanovení školního řádu nebo vnitřního řádu školy. Je však přístupný výchovnému působení a snaží se své chyby napravit.

Stupeň 3 (neuspokojivé)

Chování žáka ve škole i mimo školu je v rozporu se zásadami společenského chování a vnitřním řádem školy. Žák se dopustí závažného přestupku proti školnímu a vnitřnímu řádu školy nebo se dopouští závažnějších přestupků proti zásadám společenského chování. Žák není přístupný výchovnému působení.

Výchovná opatření

- Výchovnými opatřeními jsou napomenutí, důtky, podmíněné vyloučení ze školy, vyloučení ze školy, pochvaly a jiná ocenění.
- V případě závažného zaviněného porušení povinností stanovených školským zákonem a školním řádem může ředitel školy rozhodnout o podmíněném vyloučení nebo vyloučení žáka

ze školy. U podmíněného vyloučení stanoví rovněž zkušební lhůtu, a to nejdéle na dobu jednoho roku. Ředitel školy informuje o svém rozhodnutí pedagogickou radu.

Za porušení povinností stanovených školním řádem lze podle závažnosti tohoto porušení žákovi uložit:

- napomenutí třídního učitele
- důtku třídního učitele
- důtku ředitele školy
- podmíněné vyloučení ze studia
- vyloučení ze studia.

Napomenutí třídního učitele a důtku třídního učitele ukládá třídní učitel na základě svého rozhodnutí nebo z podnětu jiného pedagoga za méně závažná porušení školního řádu. Třídní učitel rozhodne o uložení důtky nebo napomenutí nejpozději do 14 dnů ode dne, kdy se o provinění žáka dozvěděl. Uložení důtky třídního učitele oznámí třídní učitel neprodleně řediteli školy.

Důtku ředitele školy ukládá ředitel školy na základě svého rozhodnutí nebo z podnětu jiného pedagoga po projednání v pedagogické radě za závažnější porušení školního řádu. Ředitel školy rozhodne o uložení důtky ředitele školy nejpozději do 30 dnů ode dne, kdy se o provinění žáka dozvěděl.

Třídní učitel může na základě vlastního rozhodnutí nebo na základě podnětu ostatních vyučujících po projednání s ředitelem školy udělit pochvalu nebo jiné ocenění za výrazný projev školní iniciativy nebo za déle trvající úspěšnou práci.

Ředitel školy může na základě vlastního rozhodnutí nebo na základě podnětu jiné právnické či fyzické osoby žákovi po projednání v pedagogické radě udělit pochvalu nebo jiné ocenění za mimořádný projev lidskosti, občanské nebo školní iniciativy, záslužný nebo statečný čin nebo za dlouhodobou úspěšnou práci. Pochvala nebo jiné ocenění může být uděleno bezprostředně potom, kdy nastaly důvody pro udělení, nebo za dlouhodobou práci vždy v závěru každého pololetí.

Třídní učitel oznámí udělení pochvaly a jiného ocenění nebo uložení napomenutí nebo důtky prokazatelným způsobem zákonnému zástupci nezletilého žáka a zapíše toto výchovné opatření do školní matriky (katalogový list).

Celkové hodnocení

- prospěl s vyznamenáním – žák není v žádném povinném a volitelném předmětu klasifikován známkou horší než stupeň 2 - chvalitebný a průměrný prospěch z povinných a volitelných předmětů není horší než 1,50 a chování je hodnoceno jako velmi dobré;
- prospěl - žák není v žádném povinném a volitelném předmětu klasifikován známkou 5 nedostatečný;
- neprospěl – žák je aspoň v jednom povinném nebo volitelném předmětu klasifikován známkou 5 – nedostatečný.

Žák, který na konci druhého pololetí neprospěl nejvýše ze dvou povinných předmětů, koná opravnou zkoušku nejpozději do konce srpna. Opravné zkoušky jsou komisionální. Má-li zletilý žák či zákonný zástupce zletilého žáka pochybnosti o správnosti hodnocení na konci roku, může do tří pracovních dnů, kdy se o hodnocení prokazatelně dozvěděl, nejpozději však do tří dnů od vydání vysvědčení, požádat ředitele školy o komisionální přezkoušení.