

UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU

Univerzity Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem

nabízí kurzy dvouletého cyklu 2024 - 2026

adresa: Pasteurova 3544/1, 400 96 Ústí nad Labem

IČO: 44555601

web: <https://ccv.ujep.cz>

Personální složení kanceláře U3V

Bc. Dana Masopustová – vedoucí OCV

Veronika Sládková – referentka OCV

telefon: 727 812 381, 475 286 238

mail: dana.masopustova@ujep.cz , veronika.sladkova@ujep.cz

web: <https://ccv.ujep.cz>

číslo účtu U3V: 260112295/0300 (za lomítkem je kód banky)

variabilní symbol 2217341001 (do poznámky jméno posluchače a kód kurzu)

Kde nás najdete:

Kampus - Multifunkční centrum

adresa: Pasteurova 3544/1, 400 96 Ústí nad Labem

vstup do budovy s nápisem AULY, o patro níže recepce, U3V je kancelář číslo 1.13

mapka – trolejbus 70, 71 (z města směr Klíše) – výstupní zastávka Kampus, autobus 81 (směr Všebořice nebo Chlumec) – výstupní zastávka Kampus



Foto – budova rektorátu, knihovny, auly (vstup k recepci, aulám)





**Zveme vás na oslavu
30 let U3V – UJEP**

**6. června 2024
od 10.00 hod.**

**30 let není žádný věk,
pojd'te to s námi oslavit!**

UJEP
////////////////

Vážení uchazeči, posluchači univerzity třetího věku, milí přátelé,

dostáváte do rukou brožuru s nabídkou kurzů dvouletého cyklu 2024 - 2026 Univerzity třetího věku při Univerzitě Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem.

Věříme, že tato brožura Vám bude užitečným průvodcem a usnadní Vám volbu Vašeho odborného zaměření dvouletého cyklu a kurzů. Nechť to jsou pro Vás roky inspirativní, které Vám – i díky Vašemu nadšení a elánu - přinesou vnitřní obohacení a radost z poznávání.

RNDr. Alena Chvátalová, Ph.D. (prorektorka pro studium)

Bc. Dana Masopustová (vedoucí OCV UJEP)

Veronika Sládková (referentka OCV UJEP)

Na webu U3V UJEP <https://ccv.ujep.cz> je zveřejněna nabídka kurzů pro dvouletý cyklus 2024–2026.

Zájemci si mohou vybrat z oblastí umění a kultury, českého jazyka a literatury, cvičení a sportu, informačních technologií, digitální fotografie, historie, přírodovědy, psychologie, zdravotnictví a cizích jazyků. Místa výuky jsou v současné době v Ústí nad Labem a v Kadani a Žatci.

Termíny pro podání přihlášky jsou dostupné na webu U3V <https://ccv.ujep.cz>.

Celoživotní vzdělávání, jako proces získávání a rozvoje vědomostí, schopností i praktických dovedností od narození do zralého věku, je již nyní považováno za samozřejmou formu aktivního přístupu jedince k učení. Příležitost takto se vzdělávat je navíc v současné době dostupná všem. Jednou z forem celoživotního učení jsou Univerzity třetího věku (U3V).

Jazyky (JZ)

kód JZ 19	Anglický jazyk pro začátečníky	Bc. Michaela Beránková
Anglický jazyk pro začátečníky (kód JZ 19)	Cílem kurzu bude seznámit posluchače s anglickým jazykem. Začneme představením, čísla, objednáním kávy. Dále se naučíme dny v týdnu, abecedu, objednat si stůl v restauraci, udělat check-in v hotelu. Budeme pokračovat názvy zemí, různými slovíčky, např. školními potřebami, suvenýry, jídlem a pitím, v jednotném i množném čísle, zájmeny, naučíme se barvy a jednoduchá přídavná jména.	V tomto kurzu se budeme soustředit na bohatou slovní zásobu a dorozumění se v častých a praktických příkladech. Kurz zahrnuje všechny důležité oblasti učení se anglického jazyka: gramatika, slovní zásoba, výslovnost všemi způsoby učení, tj: čtení, psaní, mluvení, poslech. Témata: - nakupování (obchody) - nakupování v potravinách, oděvech...zjištění ceny - stravovací zařízení (návštěva restaurace) - cestování (dopravní prostředky, destinace) - orientace ve městě, na cestě - cestování vlakem, autem, letadlem, lodí - cestovní kancelář - ubytovací zařízení - ubytování v hotelu, kempu - prohlídka města - zdravotnictví - spontánní reakce na situace
kód JZ 2	Anglický jazyk pro částečné začátečníky	PhDr. Hana Suchánková, Ph.D.
Anglický jazyk pro částečné začátečníky (kód JZ 2)	Kurz je určen pro pracovité falešné začátečníky a mírně pokročilé. Učebnice New English File, Pre-intermediate, modrá, od 3. kapitoly Kurz postupně probírá, opakuje a upevňuje základní gramatiku, lexiku a frazeologii. Na tématech běžné komunikace, zábavnou a aktivizující formou upevníme a bohatě procvičíme případnou komunikaci v různých komunikačních situacích a kontextech. Důraz bude kladen na samostatné a plynulé ústní vyjadřování, současně budeme také rozvíjet schopnost čtení a poslechu s porozuměním. V semestru bude výuka probíhat ve 12 dvouhodinách,	ZS 2024/2025 Kdo je kdo Rodina Na letišti LS 2024/2025 Popis osoby Dovolená Zážitky ZS 2025/2026 Kam půjdeš Where are you going? Budoucí čas I will be

	postup v látce dle potřeb skupiny	Sliby Opakování časů V restauraci Předpřítomný čas Promises Revision of tenses Restaurant problems Present perfect LS 2025/2026 Problémy v rodině Stupňování Life in big cities Formální dopis Kudy se dostanu Opakování Family conflicts Comparatives Život ve velkých městech Formal letter How can I get Revision Další témata: - nakupování (obchody) - nakupování v potravinách, oděvech...zjištění ceny - stravovací zařízení (návštěva restaurace) - cestování (dopravní prostředky, destinace) - orientace ve městě, na cestě - cestování vlakem, autem, letadlem, lodí - cestovní kancelář - ubytovací zařízení - ubytování v hotelu, kempu - prohlídka města - zdravotnictví - spontánní reakce na situace
kód JZ 4	Anglický jazyk – konverzační kurz pro pokročilé	PhDr. Anna Kinovičová, Ph.D.
Anglický jazyk – konverzační kurz pro pokročilé (kód JZ 4)	Po dokončení učebnice NEW ENGLISHFILE – ADVANCED (v roce 2023) bude kurz dále pokračovat jako konverzační kurz pro pokročilé posluchače angličtiny. Cílem kurzu je dále rozvíjet a upevňovat tuto jazykovou úroveň prostřednictvím vyprávění, rozhovorů, diskusí a skupinových debat, které budou vycházet z témat připravených na míru a které budou případně rozšířeny a dopracovány v průběhu dalších 3 semestrů.	Konverzační kurz anglického jazyka pro pokročilé pokračuje v tomto 4 semestrálním kurzu vždy dvanácti dvouhodinami. Pro každou výukovou hodinu bude zvoleno konverzační téma, které bude doprovázené výchozím textem a sadou dalších materiálů, které budou rozvíjet daný obsah (zpravidla půjde o možnost rozšířit slovní zásobu, pracovat s idiomatickou angličtinou a trénovat neobvyklá slovní spojení, předložkové či jiné vazby. Příklady námětů pro debaty, konverzace a rozsáhlejší projekty

	Vedle toho, že se kurz více soustřeďuje na mluvený projev, bude i nadále posilovat a upevňovat znalost gramatických struktur, s nimiž se posluchači seznámili v předchozím studiu. V této oblasti je plánováno uplatňovat více idiomů a frázových sloves, popř. i dalších frekventovaných konstrukcí a vazeb. Složka komunikativní, jak již bylo naznačeno, bude využívat metod aktivizujících mluvený projev (řízené konverzace, tzv. small talk, hlubší debaty na předem zvolené téma, interview, vyprávění, popisy; panelové diskuse, projektové práce posluchačů a je naplánována i dramatizace příběhu). Důraz je také kladen na schopnost vyjádřit se jednoduše k vybraným tématům a problémům moderního člověka, jeho života i samotným problémům současného světa.	vytvářené posluchači kurzu 1. We have already agreed on preparing a detailed plan and itinerary for a trip to Scotland. 2. An imaginary interview with a famous traveller and a writer of travel books 3. Imagine life in the future. In what way will we live differently? a. Education: (quality, teaching methods, areas of study/new professions, artificial intelligence); b. Work (working from home, online sales, etc.); c. Homes (size, style, location, comfort, robots) d. Healthcare: (vaccines/prevention, transplants, treatment, cures, new illnesses, longer life) 4. Electric cars: What needs to be done to make them more popular and incorporate them in our lives? 5. News coverage in the media:: Do you trust the media? Do you realise that some daily news get too much/too little coverage? 6. Sciences: Which of the sciences do you prefer and why? (prepare at least a three-minute talk about one of the existing branches of science and its recent progress; Does this progress always bring positive results to or impacts on the life of our planet? 7. A panel discussion on improvements of language learning at an older age (60+); How to build confidence in one's presentation, or conversation; or how to avoid doubts about one's contributions, etc. 8. What makes you happy in everyday life (a little reflection on life's joys and moments that we should protect?) 9. The adverse effects of the current climate change on the life of our planet: What are some of the most serious environmental problems today? 10. Preparing a new project: Each of the students will act as a Mayor/Mayorress of one North Bohemian town/municipality (Děčín, Liberec, Ralsko, Mimoň, Kravaře, Staré Splavy/Doksy, etc., and in his/her short 3-minute speech in a TV studio, he/she will invite listeners/viewers for a beautiful trip to his/her town (selected recreational premises, castles and chateaux or other jewels of the described areas).

kód JZ 5	Anglický jazyk pro středně pokročilé	PhDr. Anna Kinovičová, Ph.D.
Anglický jazyk pro středně pokročilé (kód JZ 5)	Kurz je určen pro současné mírně pokročilé posluchače, kteří ovládají základní časy (přítomný prostý a průběhový, min čas prostý a průběhový + přítomné perfektní, a také různé formy tvorby budoucího času (will a going to) a jsou připraveni vydat se na cestu ke zvládnutí angličtiny pro středně pokročilé (tj. úroveň INTERMEDIATE). Posluchači již začali pracovat s učebnicí NEW ENGLISH FILE – INTERMEDIATE a dokončují třetí lekci (UNIT 3). Budou dále opakovat a probírat všechny důležité gramatické struktury, a to vždy na mírně vyšší úrovni. Opakuje a rozvíjí velmi praktickým způsobem základní časy a rozšiřuje je o další gramatické struktury (kondicionály a gerundiální vazby). To vše dělá zábavnou a inspirující formou a sleduje cíl, jímž je možnost využití anglického jazyka v běžných situacích, zejména při cestách do zahraničí a se zaměřením na dorozumění se v základních jazykových situacích. Bude i nadále využívána řada aktivizujících metod, včetně animací, dramatizací a cvičení zapojujících obrazový a zvukový materiál ve formě inspirativních videí, s nimiž posluchač může dále pracovat doma, tak aby podpořil učení se jednoduchého plynulého vyjadřování (role-playing a další formy dramatizace, vytváření textu pro příběhy beze slov, tzv. small talk – malá společenská konverzace, a zejména „Project Work“, tzn. tvorba projektů celou třídou dle aktuální situace a volby samotných posluchačů), to vše s cílem posílit mluvení, potlačit obavu z mluvení a obohatit slovní zásobu. Není nutno se obávat množství slovní zásoby. Opakování slovní zásoby bude prováděno na sérii témat korespondujících s životními situacemi a volnočasovými aktivitami, či zájmy posluchačů.	V každém ze 4 plánovaných semestrů bude výuka probíhat ve 12 dvouhodinách, v nichž je možno z probírané učebnice New English File Intermediate (světle zelená učebnice) probrat 3 lekce /Units/, a vzhledem k tomu, že každá se skládá minimálně ze 4 i více částí, půjde cca o 12-15 kratších konverzačních témat, která budou dále doplňována komunikativními cvičeními. Příklad navrhovaných témat pro první zimní semestr: 1. The best /worst day of my life. 2. A Visit to Scotland /Ireland (sharing ideas, making an itinerary and complex plan of a journey to selected places in one of these countries). 3. How to improve contemporary obligatory education and /or making proposal for education of senior citizens in our country 4. Ideal places for living in terms of our health /the blue zones/ 5. Houses you will never forget (traditional and modern architecture) 6. A series of role plays (developing /strengthening everyday conversation 7. How to slow down your life and enjoy every moment of it. 8. Going to the cinema and talking about films 9. My most favourite books 10. The secret to a long and happy life (focus on all elements that contribute to your happiness and satisfaction (a topic triggered by a TED talk) a budou sem také vkládána i témata navržená samotnými posluchači. Součástí kurzu jsou i záznamy o průběhu vyučovací hodiny, které umožní posluchači, v případě jeho absence, zjistit zameškanou látku a připravit se na další hodinu. V letním semestru bude dokončena Unit 6-7 výše uvedené učebnice Ve 2. roce studia bude výuka pokračovat s úvodními lekcemi učebnice NEW ENGLISH FILE Upper-Intermediate, která posune studenty na úroveň pokročilou.

kód JZ 6	Anglický jazyk pro mírně pokročilé	PhDr. Anna Kinovičová, Ph.D.
Anglický jazyk pro mírně pokročilé (kód JZ 6)	Kurz navazuje na studium anglického jazyka pro začátečníky a bude posouvat posluchače k úrovni mírně pokročilé, kteří absolvovali začátečníký kurz a ty, kteří se cítí na mírně pokročilé úrovni Pro tento kurz již byla zavedena učebnice NEW ENGLISH FILE – Pre-Intermediate. Na samém začátku kurzu zopakujeme UNIT 3 a s budeme pokračovat lekcemi 4, 5 a 6. Pro další semestr je naplánováno dokončení učebnice (Units 7,8 a 9) a pro druhý rok tohoto studia bude používána učebnice NEW ENGLISH FILE – Intermediate. Tento kurz si klade za cíl aktivizovat angličtinu posluchačů po dlouhé prázdninové přestávce. Bude i nadále seznamovat posluchače se základy angličtiny (s řadou nových gramatických konstrukcí a lexikálních spojení) a jeho zvláštnostmi zábavnou a inspirující formou, při níž využívá řady aktivizujících metod, včetně animací, dramatizací a cvičení zapojujících bohatý obrazový a zvukový materiál; a také např. smyslové vnímání. Výuka gramatických struktur bude vyplývat z jednotlivých témat a bude v maximální míře procvičována prakticky. Opakování slovní zásoby, krátkých poslechů a dialogů je prováděno na sérii témat korespondujících s životními situacemi, které posluchači sami prožívají či do kterých se mohou dostat. Kurz tak směřuje k vyšší úrovni jednoduchého a plynulejšího vyjadřování, zejména v situacích důležitých pro život. Vedle vlastní výuky angličtiny si klade též za cíl probouzet u posluchačů motivaci k četbě v anglickém jazyce a k mluvení i mimo výukové hodiny; k rozvíjení a upevňování paměti, přispívání k rozvoji kritického myšlení, kreativity a mnohem bohatší představitosti.	V každém semestru tohoto 4 semestrálního kurzu bude výuka probíhat ve 12 dvouhodinách, v nichž je možno z dané učebnice probrat min. 3 lekce (každá se skládá ze 4 -5 částí, a tak půjde zpravidla o výuku zabývající se 12 -14 dílčími tematickými okruhy). Příklad témat v prvním semestru tohoto kurzu: 1. The world's friendliest cities (with a short dramatization "Meeting in Rome") 2. Going to restaurants/ preparing a project in which our team plans to open a new restaurant that fights for a Michelin star/ the best restaurant of this region. 3. In your small talk describe your house/flat or its most interesting parts. 4. From Rags to Riches: a talk about contemporary fashion. Visit some of the most famous department stores and describe one of their new collections (for men, women or children) 5. Traditional versus modern families. Focus on some of the present-day family conflicts 6. Are you a party animal? (improvised dialogues at a party) Throwing a party (Accepting /Rejecting an invitation to a party). 7. What makes you feel good in your life (with the use of gerunds) Strong moments in your life. 8. Animal Life (a visit to the zoo) Talking about most popular animals of yours. 9. At the doctors. At the pharmacy – talking about your life with/without doctor's care 10. Arguments for and against: Living with smart phones and modern technology. 11. Friendship and your best friends. 12. A Winter Holiday Team Project Posluchačům bude poskytován záznam z hodiny a odkazy na použité zdroje. Nadále budou posluchači mít možnost studovat z hadoutů (photocopiable materials), zejména při opakování gramatických struktur a pro přípravu komunikativních cvičení.

kód JZ 7	Anglický jazyk pro pokročilé	PhDr. Anna Kinovičová, Ph.D.
Anglický jazyk pro pokročilé (kód JZ 7)	Tento kurz je pokračováním výuky angličtiny pro středně pokročilé a rozvíjí jazykové dovednosti směrem k dosažení úrovně blížící se ADVANCED LEVEL. Zatím však budeme pokračovat 4. lekcí učebnice oranžové – NEW ENGLISH FILE UPPER INTERMEDIATE a v prvním ročníku tohoto kurzu učebnici dokončíme. Po souhrnném opakování bude kurz pokračovat pouze vybranými tématy z učebnice NEW ENGLISH FILE ADVANCED, které pomalu připraví posluchače na postup do čistě konverzačního kurzu Tento kurz dále rozvíjí všechny čtyři jazykové dovednosti se zaměřením na stále větší podíl mluveného projevu s cílem rozšířit pohotovou slovní zásobu, schopnost opisovat méně známá slova a účastnit se debaty na předem oznámené téma. K tomu budou napomáhat i doprovodné aktivity (použití TED Talks, popř. malé společenské konverzace označované jako „Small Talk“, poslech a také např. schopnost reprodukovat kratší nahrávky na internetu (prostřednictvím Learning English Through Stories Level 3 and 4a jiných zdrojů). V úvodních částech hodiny bude posluchač motivován k probíranému úkolu zahřívacími cvičeními (Warming Up Exercises, Icebreakers apod). Upevnění poslechu bude podporováno vyprávěním příběhů a řadou interview se zajímavými osobnostmi. Součástí kurzu bude překládání z listu a písemné překlady kratšího rozsahu, které umožní posluchačům udržet na dobré úrovni jejich písemný projev. V souvislosti s probíranými konverzačními tématy a výchozími texty bude pravidelně opakována i gramatika. Z lexikologie bude zahrnuto více idiomů, frázových sloves a slovních kolokací. Vedle toho, že se kurz více soustřeďuje na mluvený projev (řečové dovednosti), posluchač si v něm bude moci dále upevňovat i gramatické struktury, které si osvojil v předchozím studiu. V této oblasti je možno využívat i více idiomů a frázových sloves, popř. i	V každém semestru bude výuka probíhat ve 12 dvouhodinách, v nichž je možno z dané učebnice (New English File–Upper-Intermediate) probrat 3 až 4 lekce podle úrovně dané skupiny, přičemž každá lekce /UNIT/se skládá min. ze 4 částí, a tak půjde cca o 12-14 kratších lekcí a témat) za jeden semestr. Příklad témat k učebnici New English File – Upper Intermediate 1. Začneme projektem, který bude shrnovat poměrně rozsáhlý glosář meteorologické terminologie (An Interview with a Meteorologist) 2. Discussion concerning one English book the attendants of the course finished reading during the long period of their holidays. (Pygmalion or any other?) 3. Připravíme sérii vyprávění, které nás vrátí do doby dovolené a prázdnin: Incredibly dramatic stories (or My best /worst holiday experience) 4. Is it possible to prevent the impacts of a climatic change?. What are these negative impacts and what are their consequences 5. How to be safe, how to insure the safety of your house, car and your life. 6. Talking about how you would react in a life or death situation 7. The role of cultural events in my life (why we listen to music and what is its effect on our lives. 8. Exploration of „Sleep“. And the role of dreams (after listening to psychologists or reading interesting essays on this topic) Answering questions about sleep. Describing your dreams. 9. Film festivals and most popular films of this year 10. Bright lights, big city – talking about pros and cons when living in a big city (based on a few videos showing some of the big European cities) 11. Making a brief presentation (5min.) for the fellow students about what you love most in your life. This presentation should be a springboard for questions and answers of the whole class. 12. Telling a tourist visiting you about the town in which you live, or about one region of our republic. 13. What do the terms “critical thinking“ and “creative thinking“ mean? (a debate)

	dalších frekventovaných konstrukcí a vazeb. Při komunikaci bude využívat moderních metod aktivizujících mluvený projev (řízené konverzace, debaty, interview, vyprávění, popisy; panelové diskuse, projektové práce posluchačů. Důraz je kladen na schopnost uchazeče vyjadřovat se jednoduše k vybraným problémům člověka, jeho každodenního života i problémům současného světa.	
kód JZ 14	Německý jazyk pro mírně pokročilé	Mgr. Josef Lédl
Německý jazyk pro mírně pokročilé (kód JZ 14)	Kurz je zaměřen na praktické zvládnutí a využití německého jazyka v běžných životních situacích. Zejména jsou vybírána témata, v kterých se posluchač může sám aktivně ocitnout. Jedná se zejména o cestování, nakupování, ubytování. Tato témata jsou doplněna o další. Zřetel je zejména kladen na aktivní konverzaci při probíraných tématech. V daných tématech je zároveň upevňována gramatická struktura jazyka, rozvíjena slovní zásoba, trénován poslech s porozuměním včetně práce s textem. U daných témat jsou navozovány modelové situace, do kterých se může posluchač dostat. Jsou trénovány reakce, postupy, jak v nich obstát a dorozumět se. Tento kurz vychází z gramatických jevů jako je zvládnutý přítomný čas sloves (pravidelná a nepravidelná slovesa), minulý čas (perfektum pravidelných a nepravidelných sloves). Z dalších gramatických jevů jsou to např. podstatná a přídavná jména a jejich skloňování, osobní a přivlastňovací zájmena, předložky se 3. a předložky se 4. pádem, slovosled v německé větě, užívání spojek a utváření souvětí, používání budoucího času.	V každém ze 4 semestrů tohoto kurzu bude výuka probíhat ve 12 dvouhodinách. • nakupování (obchody) • nakupování v potravinách, oděvech... – zjištění ceny • stravovací zařízení (návštěva restaurace) • cestování (dopravní prostředky, destinace) • orientace ve městě, na cestě • cestování vlakem, letadlem, autem, lodí • cestovní kancelář • ubytovací zařízení • ubytování v hotelu, kempu • základní informace o německy mluvících zemích • Německo, Rakousko, Švýcarsko • prohlídka města • zdravotnictví • spontánní reakce na situace • téma vybrané posluchači • informace o aktuálním dění v D-A-CH

	Vedle samotné výuky německého jazyka je cílem seznámit posluchače s reáliemi v německy mluvících zemích v co nejširší podobě.																									
kód JZ 18	Španělský jazyk pro začátečníky	PhDr. Hana Suchánková, Ph.D.																								
Španělský jazyk pro začátečníky (kód JZ 18)	Kurz je určen pro falešné začátečníky a velmi mírně pokročilé se znalostí přítomného času. Učebnice Nos Vemos Hoy 1, od 4 lekce Kurz nadále uvádí studenty do znalosti jazykových prostředků španělského jazyka a zároveň také do kultury a reálií španělsky mluvících zemí. Seznamuje se základy tohoto jazyka a jeho zvláštnostmi zábavnou a inspirující formou, při níž využívá řady aktivizujících komunikačních metod. Důraz je kladen na samostatné vyjadřování, budeme ale také využívat bohatý obrazový a zvukový materiál k procvičování čtení a poslechu s porozuměním. V semestru bude výuka probíhat ve 12 dvouhodinách, postup v látce dle potřeb skupiny.	ZS 2024/2025 Pozdravy. Seznamování, původ jazyka Proč studuji španělštinu LS 2024/2025 Panamerica První kontakty Zaměstnání a koníčky. ZS 2025/2026 <table><tr><td>Opakování</td><td>Repaso</td></tr><tr><td>Moje rodina</td><td>Mi familia</td></tr><tr><td>Popis osoby</td><td>Aspecto físico, carácter, gustos</td></tr><tr><td>Jídlo</td><td>Comer con gusto</td></tr><tr><td>Nákup potravin</td><td>Comprar comida</td></tr><tr><td>V restauraci</td><td>En un restaurante</td></tr></table> LS 2025/2026 <table><tr><td>Recepty</td><td>Recetas</td></tr><tr><td>Kostarika</td><td>Costa Rica</td></tr><tr><td>Ve městě</td><td>Por la ciudad</td></tr><tr><td>V nákupním středisku</td><td>En un centro comercial</td></tr><tr><td>Cestování</td><td>Viajar</td></tr><tr><td>Opakování</td><td>Repaso</td></tr></table> Další témata: - nakupování (obchody) - nakupování v potravinách, oděvech...zjištění ceny - stravovací zařízení (návštěva restaurace) - cestování (dopravní prostředky, destinace) - orientace ve městě, na cestě - cestování vlakem, autem, letadlem, lodí - cestovní kancelář	Opakování	Repaso	Moje rodina	Mi familia	Popis osoby	Aspecto físico, carácter, gustos	Jídlo	Comer con gusto	Nákup potravin	Comprar comida	V restauraci	En un restaurante	Recepty	Recetas	Kostarika	Costa Rica	Ve městě	Por la ciudad	V nákupním středisku	En un centro comercial	Cestování	Viajar	Opakování	Repaso
Opakování	Repaso																									
Moje rodina	Mi familia																									
Popis osoby	Aspecto físico, carácter, gustos																									
Jídlo	Comer con gusto																									
Nákup potravin	Comprar comida																									
V restauraci	En un restaurante																									
Recepty	Recetas																									
Kostarika	Costa Rica																									
Ve městě	Por la ciudad																									
V nákupním středisku	En un centro comercial																									
Cestování	Viajar																									
Opakování	Repaso																									

		- ubytovací zařízení - ubytování v hotelu, kempu - prohlídka města - zdravotnictví - spontánní reakce na situace
--	--	--

Umění a kultura (UK)

kód UK 4	Dějiny umění	doc. Mgr. Kateřina Dytrtová, Ph.D. doc. PhDr. Tomáš Pavlíček, Ph.D.
Dějiny umění, interpretace a souvislosti (kód UK 4)	Kurz seznamuje posluchače se vztahy dějin výtvarného umění a architektury s prostorovými představami lidí dané epochy. Srovnává postupy obrazového symbolického systému s ostatními: se zvukovým, gestickým či jazykovým/číselným symbolickými systémem: obraz – zvuk – gesto – slovo. Dějiny nejsou probírány chronologicky, ale v trsech souvisejících témat. Umění přírodních národů je vykládáno v souvislosti s avantgardami a počátky moderny. Spíše současným dějinám umění se věnuje Doc. Kateřina Dytrtová (dva bloky), spíše starším dějinám umění Doc. Tomáš Pavlíček (dva bloky). Kurz není zaměřen na jedno určité období, ale vysvětluje vztah soudobého umění se staršími epochami a obráceně.	ZS 2024/2025(K. Dytrtová) 1. Reflexe současných výstavních projektů 2. Avantgardy a akademismus, vznik ready made 3. Vztah obraz – slovo 4. Novodobé mytologie ZS 2024/2025 (T. Pavlíček) 1. Starověký Egypt a antické Řecko I. 2. Starověký Egypt a antické Řecko II. 3. Svět antického Říma v umění 4. Zánik římské říše a úsvit křesťanství v umění LS 2024/2025 (K. Dytrtová) 1. Reflexe současných výstavních projektů 2. Sochařství a objekt na počátku 20. století 3. Malířství na počátku 20. století 4. Tělo a tělesnost v umění LS 2024/2025 (T. Pavlíček) 1. Vybrané problémy gotického umění 2. Renesanční umění I. 3. Renesanční umění II. 4. Barokní umění ZS 2025/2026 (K. Dytrtová)

		1. Reflexe současných výstavních projektů 2. Vztahy a procesy v umění, princip náhody. 3. Vztah obraz – slovo 2. 4. Umělá inteligence a umění 1. ZS 2025/2026 (T. Pavlíček) 1. Vývoj barokní malby, její specifika, proudy, styly 2. Vývoj barokní sochy, její specifika, proudy, styly 3. Vývoj barokní architektury ve světě a v Českých zemích 4. Pozdně barokní vývoj na konci 18. století, rokoko, klasicistní tendence LS 2025/2026 (K. Dytrtová) 1. Reflexe současných výstavních projektů 2. Sochařství a objekt druhé poloviny 20. století 3. Malířství druhé poloviny 20. století 4. Umělá inteligence a umění 2. LS 2025/2026 (T. Pavlíček) 1. Klasicismus – obnovení klasické kultury 2. Romantická reakce 3. Realistické tendence v umění 4. Zárodky modernity
kód UK 7	Grafickou cestou pro pokročilé	garant kurzu: Mgr. Alois Kračmar Mgr. Soňa Filipová
Grafickou cestou pro pokročilé (kód UK 7)	Kurz rozšiřuje náhled na jednotlivé postupy, které je možné považovat za seznamovací, základní kroky. Z hlediska obsahu předmětu Grafickou cestou je prvořadou snahou uchopit jednotlivé technologie celistvě, z různých úhlů pohledu. Tomu napomáhá experimentování s materiálem přinášející nové výrazové možnosti výsledného artefaktu. Intelekt	ZS 2024/2025 Skupinový linoryt. Soutisky několika desek. Linorytová koláž. Monotypový linoryt. LS 2024/2025 Klasické pojetí dřevořezu - jednobarevné otisky. Barevný dřevořez technologií postupného odrývání. Práce s dýhou - hledání tvarové

	tvůrce je tak obohacován novými pohledy na jeden problém jak po stránce technologické, tak tvůrčí. V kurzu Grafickou cestou pro pokročilé bude snaha uchopit tematické celky velkoformátově u těch technologií, které budou materiálově dostupné. Tisk z výšky bude upřednostňován. Kurz bude uzavřen výstavou.	a barevné kompozice. Barevný dřevořez soutiskem několika desek. ZS 2025/2026 Hledání symbiózy mezi monotypem a dalšími postupy tisku z výšky. Monotyp a tisk z papírové koláže. Monotyp grafickými prostředky. Monotyp malířskými prostředky. LS 2025/2026 Ebru a příbuzné postupy. Základy mramorování. Preferování kresby v mramorování. Hledání variant křídly a mramorování. Eliminování náhody u listů mramorování. Koláž a pastel jako vyjadřovací prostředky v mramorování.
kód UK 8	Imprese pro pokročilé	Mgr. Valérie Kočí
Imprese pro pokročilé (kód UK 8)	Kurz je zaměřen na techniku a specifika impresionistické malby. Cílem kurzu je posluchače teoreticky seznámit s fenoménem impresionistické malby v umělecko-historickém kontextu a umožnit jim prakticky si osvojit základní techniky a výtvarné postupy tohoto směru. Posluchači si v jednotlivých výtvarných etudách osvojí základy míchání barev, jejich vzájemné vazby, naučí se pracovat se světlem a stínem, zaznamenat tvar, vymodelovat objem, zachytit podobu nebo výraz nebo konkrétní materiál. Každý semestr se věnuje jednomu z témat: krajina, zátiší, portrét a figura. Pracujeme akrylovými barvami na čtvertku. Závěrečnou práci malujeme na plátno. Kurz je přizpůsoben individuálnímu tempu a potřebám posluchačů (možnost u práce stát i sedět). Zaměřujeme se na rozvoj a hledání vlastního malířského výrazu každého konkrétního posluchače.	ZS 2024/2025 Základní principy míchání barev, kompozice a hledání tvaru a objemu. Téma celého cyklu budou proměny krajiny a světlo v krajině. LS 2024/2025 Rozšíření principů a znalostí v oblasti techniky malby. Zaměříme se na zátiší, kompozici a světlo v obraze. ZS 2025/2026 Zaměříme se na portrét, jeho proporce, vyjádření výrazu nebo emoce a jejich zachycení malbou. LS 2025/2026 Tématem je figura, záznam lidského těla, proporce, anatomie, malba podle modelu a předlohy.
kód UK 12	Malířské techniky pro začátečníky	MgA. Milan Žák
Malířské techniky (kód UK 12)	V kurzu budou posluchači seznámeni se základními výtvarnými technikami a tématy. Pod vedením zkušeného lektora se dozví o základních výtvarných technikách, se základy kresby a malby a díky	ZS 2024/2025 Kresba Techniky kresby a jejich výtvarného účinku, pozorování, vnímání objektu a třídění informací. Cílem je osvojení si proporcí, konstrukce, stavby modelu a vyjádření charakteru materiálu. Kurz

	získaným dovednostem se v posledním semestru kurzu dopracují k samostatné tvorbě olejem. Naučí se poznávat techniky od základu stavby obrazu, kompozice, barevné skladby, s cílem dosažení výtvarného výrazu a správného vidění díla, jeho proporcí, umísťování do formátu. To se týká každé disciplíny, která se bude v průběhu celého kurzu probírat, tedy jak portrétu, figury, tak i zátiší.	se zabývá studiem a zobrazením člověka, jeho výrazem, pohybem, anatomii. LS 2024/2025 Malba Techniky malby, schopnost zachytit barevnost, tvar, objem, prostor a materiální vlastnosti okolního světa. Kurz malby začíná volnými kompozicemi, při kterých je utvářen základní vztah k vlastním barvám a navazuje výuka jednoduché modelace v rámci omezené palety. ZS 2025/2026 Malba Kurz se věnuje portrétní a figurální práci i jiným námětům. Posluchači budou seznámeni s vybranými technikami malby a jejich kombinace, například: tuš, tempera, pastel, voskové barvy. LS 2025/2026 Olejomalba Posluchači se naučí napínat plátno na rám, jeho našepsování, se základními principy klasické a moderní olejomalby, kombinace barev s různými plnidly, s pigmenty a zásadami jejich míchání. Získají teoretické znalosti i praktické dovednosti při práci s barvami.
kód UK 14	O hudbě s průvodcem Michalem Maškem a jeho hosty	MgA. Michal Mašek
O hudbě s průvodcem Michalem Maškem (cyklus přednášek o hudbě a její historii, skladatelích a gramofonovém průmyslu)	Přednášky o hudbě, jejím významu v detailu i nejširších souvislostech. Jednotlivé přednášky jsou složeny z několika složek, které se vzájemně doplňují a neodmyslitelně k sobě patří. Přednáška se skládá z příběhů života hudebních skladatelů, nejzajímavějších interpretačních osobností, vývoje hudebních nástrojů i orchestru nebo povídáním o gramofonovém průmyslu od jeho samého začátku až do současnosti. Dále přednášky pojednávají o stylech kompozic, hudebních festivalech a institucích, estetice a způsobu vnímání hudby. V přednáškách jsou používány hudební ukázky, video projekce, mnoho unikátních rekvizit nebo fotografií pořízených autorem na svých cestách. Na přednášky budou zváni odborníci a umělci z hudebního světa ČR.	ZS 2024/2025 Povídání s pozvanými hosty z řad předních osobností klasické hudby, například zpěváci Národního divadla, sólisté České filharmonie, instrumentální sólisté, hudební skladatelé, ředitelé kulturních institucí Život a dílo hudebních skladatelů: Prokofjev, Ravel, Schubert Slavné operní domy: Evropa Osobnosti interpreta: Čechy 20. století LS 2024/2025 Povídání s pozvanými hosty z řad předních osobností klasické hudby, například zpěváci Národního divadla, sólisté České filharmonie, instrumentální sólisté. Život a dílo velkých hudebních skladatelů v pozdním období jejich života Slavné operní domy: Amerika Osobnosti interpreta: Evropa 20. století

		ZS 2025/2026 Povídání s pozvanými hosty z řad předních osobností klasické hudby, například zpěváci Národního divadla, sólisté České filharmonie, instrumentální sólisté. Život a dílo hudebních skladatelů na počátku jejich kariéry Příběhy skladeb, programní hudba Osobnosti interpreta: životní příběhy významných umělců začátku 21. století LS 2025/2026 Povídání s pozvanými hosty z řad předních osobností klasické hudby, například zpěváci Národního divadla, sólisté České filharmonie, instrumentální sólisté. Život a dílo hudebních skladatelů v době jejich vrcholné formy Slavné operní domy: Asie Osobnosti interpreta: životní příběhy významných umělců nastupující generace
kód UK 16	Akvarelové techniky	MgA. Milan Žák
Akvarelové techniky (kód UK 16)	Kurz akvarelové techniky seznamuje posluchače od základu s touto technikou, která je vhodná pro pokročilé posluchače i pro začátečníky. Akvarel je technika, která vyžaduje čas a trénink. Akvarel využívá vody jako prostředku k rozpuštění pigmentů. Existuje několik různých technik, jak s akvarelem pracovat a ty během kurzu vyzkoušíme, proto budeme začínat s jednoduchými motivy, jako jsou květiny, zátiší nebo snadné tvary, díky kterým se nám lépe povede pochopit techniku malby, a naučíme se, jak ředit barvy na papíře. Dále budeme techniku během kurzu vylepšovat a zkoušet v různých pojetích.	ZS 2024/2025 Semestr seznámení s akvarelem, lavírka studie květin a rostlin, osvojení barev, techniky v detailu. LS 2024/2025 Propojení pastelu s akvarelem a prohloubení techniky o skicování ZS 2025/2026 Plenér venkovního malování – studie budov LS 2025/2026 Plenér venkovního malování – studie zvířat
kód UK 19	Kresba a malba pro pokročilé	MgA. Milan Žák
Kresba a malba pro pokročilé (kód UK 19)	Kurz Kresba a malba pro pokročilé je pro posluchače, kteří již zvládají teoretické a především praktické základy ve spojitosti s kresbou a malbou, tj. mají	ZS 2024/2025 Kresba a Malba Kresba a malba zátiší a objektů.

	osvojenou primární terminologii a základní techniky. Posluchači během jednotlivých lekcí navazují na znalosti a dovednosti, cílem kurzu je seznámit účastníky s novými kresebnými a malebnými technikami prostřednictvím praktické tvorby. Značný důraz je kladen na osobitý a charakteristický autorský výrazový projev se snahou o jeho profilaci.	LS 2024/2025 Malba Rozšíření a zdokonalení technik malby a schopnosti zachytit barevnost, tvar, objem, prostor. Malba zátiší, objektů. ZS 2025/2026 Malba a Olejomalba Rozšíření a zdokonalení technik malby s postupným přechodem k olejomalbě. LS 2025/2026 Olejomalba Poslední semestr kurzu bude určen pouze práci s plátnem a zdokonalení technik při práci s olejovými barvami a jejich nanášením na plátno. Malba dle předloh.

Český jazyk a literatura (CL)

kód CL2	Tvůrčí psaní	Bc. Renata Šindelářová
Tvůrčí psaní (kód CL2)	Jedná se o kurz vedený hravou formou, teoretickou část významně podporuje praktická. Posluchači si zkouší osvědčené techniky, které jim pomohou s hledáním námětu i se samotnou tvorbou. Kurz slouží především k rozvoji kreativity a zvládnutí základních stavebních kamenů tvůrčího psaní. Součástí kurzu je projektová výuka s cílem vydání společné knihy či e-knihy "Naše vzpomínky".	ZS 2024/2025 1. Jak odstranit tvůrčí blok - Jak na odstranění tvůrčího bloku. Přivolávání múzy. Inspirace a pozorování světa. 2. Stavební jednotky povídky - Specifika povídky a mikropovídky. Situace, zápletky a rozuzlení. Příběh a dialogy. 3. Moje motivace – Zhodnocení vlastních možností. Styl nejvhodnější pro můj příběh. Cílová skupina. 4. Básnické prvky – Různé druhy metafor. Poetický text a poezie ve volném verši. Můj život v básni. LS 2024/2025 1. Napětí a drama - Můj nejdramatičtější zážitek. Tempo a zápletky. Gradace a rozuzlení. 2. Reportáž – Specifika reportáže. Autor jako pozorovatel. Pozoruji svůj život. 3. Humor a nadsázka – Specifický humorný přístup. Jak napsat blogerský příspěvek. Nauč se přehánět!

		4. Já v tvůrčím psaní – Tvůrčí psaní jako lék. Katarze. Zbavuji se negací a posiluji aktivitu. ZS 2025/2026 1. Projekt "Naše vzpomínky" – Moje první vzpomínka. 2. Projekt "Naše vzpomínky" – Moje zatajené průšvihy. Jaké jsem byl dítě? 3. Projekt "Naše vzpomínky" – Moje zázemí, rodiče a město. 4. Projekt "Naše vzpomínky" – Moji sourozenci a kamarádi. LS 2025/2026 1. Projekt "Naše vzpomínky" – Moje puberta. S čím jsem se doma nepochlubil. 2. Projekt "Naše vzpomínky" - Mé životní začátky. Mé lásky a má rodina. 3. Projekt "Naše vzpomínky" - Má životní cesta a mé poučení. 4. Projekt "Naše vzpomínky" – Fejeton na téma: Co jsem se sám od sebe naučil?
--	--	---

Cvičení a sport (CS)

kód CS 12	Čínská cvičení Tai-chi pro začátečníky	Ing. Lenka Semerádová Ing. Jakub Vosátka, Ph.D.
Čínská cvičení Tai-chi pro začátečníky (kód CS 12)	Čínské zdravotní cvičení čchi-kung je překládáno také jako umění pěstování života posilující tělo i ducha. Soustředěné cvičení přináší vnitřní klid a uvolnění. Při dlouhodobém cvičení pozitivně ovlivňuje plynulost pohybů, dále plynulost řeči a myšlení. Naučí se jednotlivé jednoduché cviky, které šetrným způsobem pozvolna zlepší pohyblivost kloubů celého těla. Správným prováděním cviků dokážou postupně lépe vnímat své tělo, zlepší koordinaci pohybů a smysl pro rovnováhu. Čchi-kungová cvičení jsou základem pro cvičení tai-chi. Pro dokreslení se posluchači dotknout moudrých východisek souvisejících s taoistickou filozofií. Cílem kurzu je zejména posílení vitality, fyzických a relaxačních dovedností.	ZS 2024/2025 Struktura cvičení: Rozcvička Uvolnění v postoji prázdnoty + další uvolňovací cviky Cvičení 6. taoistů (nácvič pohybů) Nácvič základních dovedností pro cvičení sestavy Taichi LS 2024/2025 Struktura cvičení: Rozcvička Uvolnění v postoji prázdnoty + další uvolňovací cviky Cvičení 8 kusů brokátu (nácvič pohybů) Výuka Taichi sestavy 8. forem – 1. úroveň ZS 2025/2026

		Struktura cvičení: Rozcvička Uvolnění v postoji prázdnoty, postoji stromu + další uvolňovací cviky Cvičení Přeměny svalů a šlach (nácviik pohybů) Výuka Taichi sestavy 8. forem – 1. až 2. úroveň LS 2025/2026 Struktura cvičení: Rozcvička Uvolnění v postoji prázdnoty, postoji stromu + další uvolňovací cviky Prohlubování cvičení 6. taoistů, 8 kusů brokátu a Přeměny svalů a šlach Výuka Taichi sestavy 8. forem – 2. Úroveň
kód CS 1	Čínská cvičení Tai-chi pro středně pokročilé	Ing. Lenka Semerádová
Čínská cvičení Tai-chi pro středně pokročilé (kód CS 1)	Čínské zdravotní cvičení čchi-kung je překládáno také jako umění pěstování života posilující tělo i ducha. Soustředěné cvičení přináší vnitřní klid a uvolnění. Při dlouhodobém cvičení pozitivně ovlivňuje plynulost pohybů, dále plynulost řeči a myšlení. Naučí se jednotlivé jednoduché cviky, které šetrným způsobem pozvolna zlepši pohyblivost kloubů celého těla. Správným prováděním cviků dokážou postupně lépe vnímat své tělo, zlepši koordinaci pohybů a smysl pro rovnováhu. Čchi-kungová cvičení jsou základem pro cvičení tai-chi. Pro dokreslení se posluchači dotknout moudrých východisek souvisejících s taoistickou filozofií.	Pravidelná rozcvička na úvod každé lekce – postupné procvičení kloubů celého těla. Zahřátí a protažení. Praktikování postoje wuti – vyprázdnění mysli a uvolnění těla. Pozice stromu. Procvičování čchi kungové sestavy 8 kusů brokátu – pilování provedení jednotlivých pohybů, zapojení představ. Výuka čchi kungové sestavy 6 taoistů - úvod. Výuka tai chi sestavy 8 forem. První 4 pohyby. Spojeno s výkladem a nácviikem základních principů pohybu v tai chi. Výuka jednotlivých postojů používaných v tai chi. Nácviik provedení. Úvod do rozcvičkové kung fu stavy wu pu chuan. Výuka tai chi chůze vpřed – důkladné přenášení váhy, plynulost, koordinace a stabilita chůze. O přestávce pro odreagování a změnu polohy zařazujeme cvičení na zemi – několik základních cviků pro zdravou páteř, posílení středu těla a pánevní dno. Závěrečné cvičení – poklepání celého těla (automasáž), zklidnění a uložení získané energie.
kód CS 2	Čínská cvičení Tai-chi pro pokročilé	Ing. Lenka Semerádová

Čínská cvičení Tai-chi pro pokročilé (kód CS 2)	Posluchači navážou na dovednosti a znalosti, budou prohlubovat uvolnění ve statických pozicích a procvičovat základní principy tai chi při praktikování naučených sestav čínských zdravotních cvičení čchi-kung (překládáno také jako umění pěstování života) posilujících tělo i ducha. Rozšíří praxi o další čchikungovou sestavu (5 zvířat). Z tai chi sestav budou procvičovat zvládnuté sestavy 8 forem a 24 forem na vyšší úrovni dovedností a opravovat chyby v provedení. Soustředěným cvičením prohloubí vnitřní klid a uvolnění. Zaměří se na zvládnutí části sestavy se základní zbraní tai chi - s mečem a na techniku vedení meče v tai chi. Vyzkouší si praktické aplikace tai chi forem a procvičí si základní principy v párových cvičeních. Při dlouhodobém cvičení je pozitivně ovlivňována plynulost pohybů a šetrným způsobem se pozvolna zlepšuje pohyblivost kloubů celého těla. Dochází k posílení těla a ke zlepšení koordinace pohybů a smyslu pro rovnováhu. Posluchači se dozví také teoretická východiska související s taoistickou filozofií.	Pravidelná rozcvička na úvod každé lekce – postupné procvičení kloubů celého těla. Zahřátí a protažení. Praktikování postoje wuti – vyprázdnění mysli a uvolnění těla. Pozice stromu. Procvičování čchi kungových sestavy 8 kusů brokáty, 6 taoistů, sestava přeměny svalů a šlach – pilování provedení jednotlivých pohybů. Výuka čchi kungové sestavy 5 zvířat. Procvičování tai chi sestav 8 forem a 24 forem. Spojeno s výkladem a nácvikem základních principů pohybu v tai chi. Nácvik provedení postojů tai chi v rámci rozcvičkové kung fu stavy wu pu chuan.
		Výuka sestavy cvičení s mečem. Základní dovednosti a technika vedení meče. Procvičování tai chi chůze vpřed a vzad – důkladné přenášení váhy, plynulost, koordinace a stabilita chůze. Výuka párových cvičení a aplikací. O přestávce pro odreagování a změnu polohy zařazujeme cvičení na zemi – několik základních cviků pro zdravou páteř, posílení středu těla a pánevní dno. Závěrečné cvičení – poklepání celého těla (automasáž), zklidnění a uložení získané energie.
kód CS 3	Klub zdravotního cvičení	Jiřina Miňovská
Klub zdravotního cvičení (kód CS 3)	Zdravotní cvičení pomáhá obnovovat správné držení těla a rovnováhu a je zaměřeno na odstranění svalových disbalancí a posílení svalového korzetu. Odstranění bolesti zad a krční páteře, protažení zkrácených a posílení oslabených svalů zad, břicha, rukou, nohou. Při cvičení dochází k funkčnímu zapojení důležitých svalových skupin a jejich cvičením dochází ke zpevnění celého těla. Sestavy cvičení zaměřené na posílení svalového korzetu se zřetelem na zapojení hlubokého	Pravidelná rozcvička na úvod každé lekce – postupné procvičení kloubů celého těla. Zahřátí a protažení. Cviky na protažení a uvolnění svalů kolem páteře. Při cvičení je dbáno na individuální možnosti posluchačů. Tomu je i cvičení přizpůsobeno. Cvičí se na jednotlivých stanovištích dle zátěže a náročnosti. Protahování Nácvik správného dýchání Správné držení těla Posilování jednotlivých partií – břicho, záda, ruce

	stabilizačního systému těla, bez zatěžování kloubů, uvědomování si pohybu díky koncentraci mysli. Důraz na koordinaci svalové práce a dýchání, přesnost provedení a umění kontroly optimálních pohybových stereotypů.	Posilování stabilizačního systému Cvičení s posilovacími a stabilizačními pomůckami: - teraband - posilovací gumy - overball (velký, střední, malý) - malé míčky na posilování zápěstí - zátěžová švihadla - gumové pásy.
kód CS 5	Základy psychosomatiky a pohybové aktivity (teorie a cvičení)	PhDr. Hana Kynštová, Ph.D.
Základy psychosomatiky a pohybové aktivity (teorie a cvičení) (kód CS 5)	Kurz je koncipován jako teoreticko – praktický. V teoretické části seznamuje účastníky s termíny nemoci, zdraví, se sociální dimenzí zdraví a nemoci. Výklad se dále zaměřuje na biomedicínské a bio-psycho-sociálních modely zdraví a nemoci, pojmy vulnerability a resilience. Dále na pojmy vztahující se ke stresu. Věnuje se psychosomatice, tedy vlivu psychických funkcí na náš organizmus. Posluchač získá přehled o nejčastějších psychosomatických onemocněních.	Pohybové programy: prvky jógových a relaxačních cvičení pilates cvičení s využitím overballu cvičení na velkých míčích balanční cvičení a cvičení s posilovací odporovou gumou. V Laboratoři prevence a podpory zdraví při Fakultě zdravotnických studií UJEP si účastníci kurzu mohou vyzkoušet přístroj BalanceTutor s cílem ověření stability při stoje a chůzi.
kód CS 6	Relaxace tancem	Ing. Lenka Semerádová
Relaxace tancem (kód CS 6)	Inspirování tanečním rytmem budeme poznávat charakter a temperament různých druhů původních tanců. Spíše než o výuku krokových variací nám půjde o prožitek a radost z pohybu bez tlaku na zvládnutí přesných postupů. V tanci budeme poznávat sami sebe a hledat vyjádření pohybem. Přes zvolená taneční témata budeme směřovat ke spontánnímu plynutí v tanci v rytmu hudby. Hravou formou se zaměříme na prohlubování základních pohybových dovedností jako je stabilita, obratnost, ladnost, uvolnění, protažení. V rámci výuky budou využívány relaxační a dechové techniky.	Pravidelná rozcvička na úvod každé lekce – postupné procvičení kloubů celého těla. Zahřátí a protažení. Rozvoj základních pohybových dovedností s doprovodem hudby. Tanec na zvolené téma. Uvolňující cvičení – vedená relaxace ve stoje nebo vleže. Dechová cvičení se zapojením vizualizace a pohybu. Zvládnutí základních kroků a pohybových charakteristik různých tanců (latinskoamerické tance, společenské tance, orientální tance, apod.).
kód CS 7	Čínská cvičení Tai-chi pro mírně pokročilé	Ing. Jakub Vosátka, Ph.D.

Čínská cvičení Tai-chi pro mírně pokročilé (kód CS 7)	Čínské zdravotní cvičení čchi-kung je překládáno také jako umění pěstování života posilující tělo i ducha. Soustředěné cvičení přináší vnitřní klid a uvolnění. Při dlouhodobém cvičení pozitivně ovlivňuje plynulost pohybů, dále plynulost řeči a myšlení. Naučí se jednotlivé jednoduché cviky, které šetrným způsobem pozvolna zlepší pohyblivost kloubů celého těla. Správným prováděním cviků dokážou postupně lépe vnímat své tělo, zlepší koordinaci pohybů a smysl pro rovnováhu. Čchi-kungová cvičení jsou základem pro cvičení tai-chi. Pro dokreslení se posluchači dotknout moudrých východisek souvisejících s taoistickou filozofií. Cílem kurzu je zejména posílení vitality, fyzických a relaxačních dovedností.	ZS 2024/2025 Rozcvička, Uvolnění v postoji prázdnoty, postoji stromu + další uvolňovací cviky, Cvičení Přeměny svalů a šlach (nácvik pohybů). Výuka Taichi sestavy 8. forem – 1. až 2. úroveň LS 2024/2025 Rozcvička, Uvolnění v postoji prázdnoty, postoji stromu + další uvolňovací cviky, Prohlubování cvičení 6. taoistů, 8 kusů brokátu a Přeměny svalů a šlach, Výuka Taichi sestavy 8. forem – 2. úroveň. Dle pokročilosti účastníků může být vyučována sestava Taichi 24. forem nebo Taichi s mečem či vějířem. ZS 2025/2026 Rozcvička, Prohlubování uvolnění v postoji prázdnoty, postoji stromu + další uvolňovací cviky, Prohlubování cvičení 6. taoistů, 8 kusů brokátu a Přeměny svalů a šlach. Výuka Taichi sestavy 8. forem – 3. úroveň. Dle pokročilosti účastníků může být vyučována sestava Taichi 24. forem nebo Taichi s mečem či vějířem. LS 2025/2026 Rozcvička, Prohlubování uvolnění v postoji prázdnoty, postoji stromu + další uvolňovací cviky. Prohlubování cvičení 6. taoistů, 8 kusů brokátu a Přeměny svalů a šlach. Výuka Taichi sestavy 8. forem – 3. úroveň. Dle pokročilosti účastníků může být vyučována sestava Taichi 24. forem nebo Taichi s mečem či vějířem.

kód CS 8	Jóga pro mírně pokročilé	Mgr. Marie Herzingerová
Jóga pro mírně pokročilé (kód CS 8)	Základní jógová cvičení pomohou zharmonizovat tělo i psychiku. Při cvičení si posluchači uvolní zkrácené svaly, naučí se správnému dýchání a soustředění. V józe je důležité spojení dechu, pohybu a myšlenky do jediného okamžiku. Tedy naučit se správně dýchat a soustředit se na pohyb, který vykonáváte. Cílem je tedy vyladění, protažení a uvolnění těla i mysli.	Pravidelná rozcvička na úvod každé lekce – postupné procvičení kloubů celého těla. Zahřátí a protažení. Cviky na protažení a uvolnění svalů kolem páteře. Při cvičení je dbáno na individuální možnosti posluchačů. Tomu je i cvičení přizpůsobeno. Protahování Nácvik správného dýchání Správné držení těla Nácvik a procvičování základních pozic jógy - pozice hory (základní asána); pozice střechy (pes hlavou dolů); pozice prkna; pozice stromu; pozice kleští; pozice polovičního mostu; pozice dítěte.
kód CS 9	Cvičení s využitím prvků Spiraldynamik	PhDr. Eva Buchtelová, Ph.D.
Cvičení s využitím prvků Spiraldynamik (kód CS 9)	Spiraldynamik je trojdimenzionální koncept pohybové koordinace člověka. Trojrozměrná pohyblivost, napřímení a vyváženost napětí ve statické a dynamice vytváří optimální předpoklady pro úlohu trupu: napřímení, přenos pohybu, dýchání a funkce orgánů. Spirální princip vyžaduje trojrozměrnou pohyblivost žebereček. Alternující změnu spirálního sešroubování vpravo a vlevo poskytuje střídavou hru otevírání a zavírání dané poloviny hrudníku. Tímto způsobem je hrudník optimálně veden k dechu a následně mobilitě. Pohybový program s využitím základních prvků fyzioterapeutického konceptu Spiraldynamik, v polohách vleže na zádech a v podporu klečmo. Nedílnou součástí bude přednáška o uvědomění si a prožitku svého těla.	Pravidelná rozcvička na úvod každé lekce – postupné procvičení kloubů celého těla. Zahřátí a protažení. Cviky na protažení a uvolnění svalů kolem páteře. Protahování, nácvik správného dýchání, správné držení těla, posilování jednotlivých partií – břicho, záda, ruce, posilování stabilizačního systému, cvičení s posilovacími a stabilizačními pomůckami: - teraband - posilovací gumy - overball (velký, střední, malý) - balanční pomůcka – bosu - napřímení a vyváženost napětí ve statické a dynamice - napřímení, přenos pohybu, dýchání a funkce orgánů - pohyblivost žebereček – cvičení - střídavé otevírání a zavírání dané poloviny hrudníku - nácvik optimálního dechu a následné mobility - v polohách vleže na zádech a v podporu klečmo. Práce s dechem. Práce s imunitním systémem. Energetické dráhy.

kód CS 11	Zdravotní cvičení s využitím kompenzačních a balančních technik	PhDr. Mgr. Hana Kabešová, Ph.D.
Zdravotní cvičení s využitím kompenzačních a balančních technik (kód CS 11)	1. Dechová cvičení – bez doprovodných pohybů těla s doprovodnými pohyby těla. Nácvik správného držení těla (+zed') 2. Kompenzační cvičení bez využití pomůcek. Cvičení dvojic. 3. Kompenzační cvičení s využitím balančních pomůcek – bosu, overball, ježci. 4. Cvičení s míči – gymball i overball. 5. Kloubně uvolňovací cvičení (mobilizační cvičení). Cvičení pro zdravá záda. 6. Cvičení vhodná pro večerní spánek. 7. Cvičení vhodná pro ranní nabuzení. 8. Uvolňovací cvičení s pomůckami – tenisák. Cvičení na plochonoží. 9. Cvičení s válci. 10. Přímivá i rotační cvičení. Pohybové hry. 11. Posilovací cvičení (s možností využití balančních pomůcek) – forma kruhového tréninku. 12. Protahovací cvičení. Schultzův autogenní trénink.	• Cvičení zpevňovací, odrazová, rotační. Kompenzační cvičení. Cvičení protahovací, posilovací, uvolňovací. Šplh. • Cvičení protahovací (strečink), průpravná (rychlost, síla, kompenzace). • Motorické testy a jejich využití (rychlost, síla, vytrvalost). Lowa – Brace test. • Cvičení relaxační, dechová, nervosvalové koordinace. • Cvičení ve dvojicích. Osobní výkonnost – kontrolní cviky. • Cvičení s náčiním (lano, krátké i dlouhé švihadlo). • Cvičení s krátkými tyčemi a s plnými míči. Relaxační cvičení. • Cvičení na lavičkách. Cvičení na žebřinách. • Rozvoj obratnosti, gymnastické hry. Kruhový provoz (především s malými činkami). • Cvičení užitá (obměny chůze, běhu, skoků, lezení, šplh – tyče, lana, švédská bedna, žebřiny, žebříky). Překážková dráha.

Ekonomie (EK)

kód EK1	Základy finanční gramotnosti	PhDr. Ing. Ivan Bertl, Ph.D.
Základy finanční gramotnosti (kód EK1)	V kurzu Základy finanční gramotnosti se posluchači seznámí se základními ekonomickými a finančními termíny, s principy fungování tržní ekonomiky, s fungováním bankovní soustavy, s novou úpravou spotřebitelských úvěrů, principy exekucí a oddlužením domácností. Kurz je koncipován primárně pro občany – neprofesionální ekonomy. Cílem kurzu je vybavit účastníky takovými	ZS 2024/2025 1. Člověk v ekonomickém systému 2. Směna a specializace 3. Nedokonalost konkurence 4. Zásahy státu do ekonomiky LS 2024/2025 1. Výrobní faktory, trh práce

	kompetencemi, aby se ve světě financí dokázali dobře orientovat, aby se stali méně zranitelní vůči nekalým praktikám některých nebankovních institucí a lichvářů.	2. Kapitál a úroky 3. Podnikání - I 4. Podnikání – II ZS 2025/2026 1. Bankovní soustava, bankovní operace – I 2. Bankovní soustava, bankovní operace – II 3. Veřejné statky, veřejná volba 4. Inflace, domácí produkt LS 2025/2026 1. Peníze 2. Hospodářský cyklus, státní rozpočet 3. Domácí finance, spotřebitelské úvěry, leasing 4. Oddlužení, exekuce
--	---	--

Informační technologie a fotografování (IT)

kód IT 2	Digitální fotografie pro středně pokročilé	Jan Mittelbach
Digitální fotografie pro středně pokročilé (kód IT 2)	Kurz je určen pro středně pokročilé posluchače a navazuje na kurz mírně pokročilých. Seznamuje s různými principy a postupy zpracování fotografie, s možnostmi úprav fotografií, Cílem praktické práce budou digitální technologie prostřednictvím fotografie, tvůrčí experimentování i cílená fotografická činnost a její volná osobitá interpretace. Součástí bude rovněž tvorba složitějších prezentací fotografií včetně práce se zvukem a publikování fotografií na webu, makrofotografie, portrét, úpravy fotografií v ZPS a online editorech, vytvoření video prezentace fotografií.	ZS 2024/2025 Prohloubení základů Pokročilé nastavení fotoaparátu: vlastní režimy, vyvážení bílé. Práce s manuálním režimem: kontrola nad expozicí. Kreativní kompozice: využití diagonál, rámců a kontrastu. Umělecké osvětlení: techniky pro dramatické efekty. Fotografování v různých podmínkách: nízké světlo, protisvětlo. Dynamický rozsah: využití a postprodukce. Praktické cvičení: tematické fotografické projekty. LS 2024/2025 Speciální techniky Dlouhá expozice: techniky a kreativní využití. Bracketing: exponometrické série pro HDR. Timelapse: tvorba a zpracování sekvenčních záběrů. Fotografování pohybu: panoramování a sledování objektu. Makrofotografie: detaily a osvětlení. Street fotografie: etika a techniky. Experimentální techniky: využití filtrů a reflektorů.

		ZS 2025/2026 Pokročilá postprodukce Pokročilé úpravy v Zoner studio. Retušování portrétů: techniky pro profesionální výsledky. Práce s vrstvami a maskami: kreativní úpravy. Barevné korekce: tónování a gradace. Černobílá fotografie: konverze a úpravy. Montáže a koláže: tvorba složených obrazů. Tisk a prezentace: příprava fotografií pro výstavy. LS 2025/2026 Projekt a portfolio Tvorba fotografického projektu: plánování a realizace. Kurátorství portfolia: výběr a prezentace prací. Kritika a zpětná vazba: jak hodnotit a zlepšovat. Práce s modelem: komunikace a řízení focení. Fotografování událostí: techniky a etika. Práce s dronem: základy a bezpečnost. Profesionální prezentace: tvorba webové galerie a sociálních sítí.
kód IT 7	Digitální fotografie pro mírně pokročilé	Jan Mittelbach
Digitální fotografie pro mírně pokročilé (kód IT 7)	Kurz je určen pro mírně pokročilé posluchače a navazuje na kurz začátečníků. Seznamuje s různými principy a postupy zpracování fotografie, s možnostmi úprav fotografií, Cílem praktické práce budou digitální technologie prostřednictvím fotografie, tvůrčí experimentování i cílená fotografická činnost a její volná osobitá interpretace. Součástí bude rovněž tvorba složitějších prezentací fotografií včetně práce se zvukem a publikování fotografií na webu, makrofotografie, portrét, úpravy fotografií v ZPS a online editorech, vytvoření video prezentace fotografií.	ZS 2024/2025 Rozšíření základů Pokročilé nastavení fotoaparátu: ISO, clona, čas. Manuální režim: kontrola nad expozicí. Kompozice: pokročilé techniky a pravidla. Práce se světlem: přirozené a umělé zdroje. Fotografování v různých podmínkách: noc, interiér, exteriér. Základy portrétové fotografie: osvětlení a pózování. Praktické cvičení: tematické fotografické projekty. LS 2024/2025 Speciální techniky a žánry Dlouhá expozice: techniky a kreativní využití. Makrofotografie: detaily a vybavení. Street fotografie: typy a etika. Fotografování pohybu: panoramování a sledování objektu. Noční fotografie: hvězdy a městská scéna. Černobílá fotografie: vidění a úpravy. Praktické cvičení: speciální fotografické techniky. ZS 2025/2026 Postprodukce a úpravy

		Základy Zoner studio: organizace a úpravy. Barevné korekce: tónování a gradace. Retušování portrétů: odstranění nedostatků. Práce s vrstvami a maskami v Zoner studio. HDR fotografie: tvorba a úpravy. Panorama: techniky a nástroje. Praktické cvičení: úpravy a retušování. LS 2025/2026 Presentace a projekty Tvorba fotoknih a prezentací: návrh a realizace. Sdílení fotografií online: sociální sítě a webové galerie. Tisk a příprava na výstavu: techniky a tipy. Archivace a zálohování fotografií: bezpečné uchovávání. Analýza a hodnocení fotografií: zpětná vazba a zlepšování. Individuální projekt: tematické portfolio. Závěrečný projekt: příprava a prezentace vlastní práce.
kód IT5	Práce s počítačem pro začátečníky	Lenka Francová
Práce s počítačem pro začátečníky (kód IT 5)	Zopakování si znalostí z kurzu minulého dvouletého studia. Pro stávající posluchače zopakování, a pro nové, definování znalostí, na kterých budeme pokračovat. Prohloubení znalostí a nové rozšiřující pro další práci. Procvičování znalostí na praktických úlohách. Např. vytvoření diáře – to je ukázka práce, kde je nutno využít znalostí z Excelu, z Wordu, práce s fotografií. Propojení více zařízení – telefon, tablet, počítač. Prohloubení znalosti práce se soubory – Salamander.	ZS 2024/2025 1 – základní pojmy 2 – operační systém 3 – práce se složkou 4 – 8 Word – základní funkce, vytvoření dokumentu, práce s dokumentem 9 – 10 Power Point – seznámení s prezentacemi 11 – 12 Samostatná práce – fotoalbum LS 2024/2025 1 – opakování základních pojmů 2 – práce se složkou 3 – 7 Excel – základní funkce tabulkového editoru, tabulka, grafy, filtry 8 - Hromadná korespondence – využití a rozšíření znalostí z wordu a excelu 9 – Praktická hodina – práce s fotoaparátem, stažení fotografií, uložení do složky 10 – 12 Fotografie – práce s fotografií ZS 2025/2026

		1 – opakování základních pojmů 2 – práce se složkou, OS 3 – práce se soubory (zipování) 4 - Internet - základní pojmy 5 – Internet + Facebook 6 – 9 Word – opakování, tvorba Pdf (stahuj ze slunečnice), 10 – 12 Kancelářské balíky LS 2025/2026 1 – 3 Internet – stahování hudby, filmů, sdílení souborů, tvorba MP3 s audio CD, způsoby připojení, nastavení, 4 – Síť – základní pojmy, typologie 5 – 6 Komunikace a sociální sítě 7 - Excel – výpočty, formátování 8 – TV - online 9 – 11 Power Point – využití obrázků, animace, ozvučení 12 - Vazby mezi programy – word, excel, power point Struktura kurzu se odvíjí od anotace s ohledem na schopnost osvojení si jednotlivých postupů, tak aby účastník kurzu byl schopen s nimi samostatně pracovat.
kód IT6	Práce s počítačem pro mírně pokročilé	Lenka Francová
Práce s počítačem pro mírně pokročilé (kód IT 6)	Zopakování znalostí kurzu minulého dvouletého studia mírně. Pro stávající studenty zopakování, a pro nové, definování znalostí, na kterých budeme pokračovat. Bezpečnost práce na počítači a ve virtuálním světě. Procvičování znalostí na praktických úlohách. Umělá inteligence, co chci a co mi je vygenerováno. Vyhledávání věcí běžného života – katastr, mapy, navigace, radary, uzávěry..... Práce s fotografií, úpravy, rámeček, malování 3D.	ZS 2024/2025 – základní pojmy, operační systém, práce se složkou – INFROMACE – co to je, jak se šíří, jak je třídit, jak dohledat původní zdroj – Word – Vírý, webové služby (katastr nemovitostí- historie, plomba, podloží, ...) – Bankovníctví, wikipedie, bezpečnost – Samostatná práce – fotokoláž LS 2024/2025 – opakování základních pojmů – Excel – základní funkce tabulkového editoru, tabulka, grafy, filtry – práce s médii, stažení fotografií, uložení do složky – Fotografie – práce s fotografií

		– Umělá inteligence – využití, pozitiva, negativa – E-mail – třídění, záložky, filtry ZS 2025/2026 – opakování základních pojmů – práce se soubory (zipování) – Internet - základní pojmy – Internet + Facebook – Wikipedie - oprava, aktualizace – jak se stát přispěvatelem – Word – opakování, tvorba Pdf (stahuj ze slunečnice), – Malování 3D LS 2025/2026 – Internet – stahování hudby, filmů, sdílení souborů, tvorba MP3 s audio CD, způsoby připojení, nastavení, – síť – základní pojmy, typologie – komunikace a sociální sítě – Excel – výpočty, formátování – TV - online – Power Point – využití obrázků, animace, ozvučení – Virtuální realita Struktura kurzu se odvíjí od anotace s ohledem na schopnost osvojení si jednotlivých postupů, Tak, aby účastník kurzu byl schopen s nimi samostatně pracovat.
kód IT4	Práce s počítačem pro úplné začátečníky	Lenka Francová
Práce s počítačem pro úplné začátečníky (kód IT 4)	Posluchači se naučí základní práci s počítačem. Získají základní dovednosti, jako je obsluha počítače, napsání krátkého textu a jeho úprava. Práce s tabulkou a jednoduché výpočty. Základní práce s fotografií, úprava fotek, rámečky, vytvoření fotoalba a prezentace. Práce s internetem – vyhledání informací, na základě	ZS 2024/2025 1 – základní pojmy 2 – operační systém 3 – práce se složkou 4 – 8 Word – základní funkce, vytvoření dokumentu, práce s dokumentem 9 – 10 Power Point – seznámení s prezentacemi 11 – 12 Samostatná práce – fotoalbum LS 2024/2025 1 – opakování základních pojmů

	svých znalostí vyhodnocení relevantnosti. Autorské právo – seznámení. Komunikace – Facebook, WhatsApp, Messenger Posluchači ukončují kurz s tím, že se nebojí počítače, že něco rozbijí, ale končí s tím, že mohou dělat cokoliv na počítači bez obav.	2 – práce se složkou 3 – 7 Excel – základní funkce tabulkového editoru, tabulka, grafy, filtry 8 - Hromadná korespondence – využití a rozšíření znalostí z wordu a excelu 9 – Praktická hodina – práce s fotoaparátem, stažení fotografií, uložení do složky 10 – 12 Power point – vytvoření prezentace s vlastní hudbou ZS 2025/2026 1 – opakování základních pojmů 2 – práce se složkou, OS 3 – práce se soubory (zipování) 4 - Internet - základní pojmy 5 – 9 Word – opakování, tvorba PDF (stahuj ze slunečnice) 10 – 12 Fotografie – práce s fotografií, LS 2025/2026 1 – 3 Internet – stahování hudby, filmů, sdílení souborů, tvorba MP3 s audio CD, způsoby připojení, nastavení, 4 – Síť – základní pojmy, typologie 5 – 6 Tvorba jednoduchých webových stránek 7 - Excel – výpočty, formátování 8 - Excel – kontingenční tabulky 9 – 11 Power Point – využití obrázků, animace, ozvučení 12 - Vazby mezi programy – word, excel, power point Struktura kurzu se odvíjí od anotace s ohledem na schopnost osvojení si jednotlivých postupů tak, aby účastník kurzu byl schopen s nimi samostatně pracovat.

kód IT8	Mobilní telefony a tablet v praxi	Lenka Francová, Bc. René Baran
Mobilní telefony a tablet v praxi (kód IT 8)	Posluchači se naučí a zdokonalí s prací s mobilem a tabletem. Získají dovednosti na bezpečné ovládání svého mobilního telefonu a tabletu. Naučí se instalovat a odinstalovat jednotlivé aplikace. Ovládat mobilní bankovníctví, placení mobilem, sledovat svůj zdravotní stav a sportování. Naučí se propojit jednotlivá média. Identita občana.	1. semestr Podmínka: Chytrý mobil a ochota instalovat si nové aplikace z důvěryhodných zdrojů Význam pojmů a obecný popis zařízení a jeho funkcí. • Co to je mobil, tablet • Typy mobilů, tabletů. • Bezpečnost. Běžně používané funkce a s tím spojené aplikace. • ovládání hlasem • budík • diktafon • rádio • přehrávání TV a filmů • slevové karty (Albert, Kaufland, Penny, Billa, Action ...) • překlady • fotoaparát a videokamera • lupa 2. semestr Podmínka: Chytrý mobil a ochota instalovat si nové aplikace z důvěryhodných zdrojů, základní znalost ovládání zařízení (instalace aplikace, nastavení data, času, budík, fotoaparát / kamera). Běžně používané funkce a s tím spojené aplikace. • Banka • IDOS • navigace • webkamera – web, automobil • diář a upomínky • osobní identita a komunikace s úřady • SOS funkce • chytré hodinky a náramek

		• diabetici • chytrý dům - ovládání domácnosti (kamery, vytápění.....) • zahrádka • eShopy a sledování zásilky • sportovní aplikace • video hovory a video konference • online studium Struktura kurzu se odvíjí od anotace s ohledem na schopnost osvojení si jednotlivých postupů tak, aby účastník kurzu byl schopen s nimi samostatně pracovat.
--	--	--

Masová media a společnost (MS)

kód MS1	Současné trendy v žurnalistice	PhDr. Kristián Šujan, Ph.D.
Základy finanční gramotnosti (kód MS1)	Kurz Současné trendy v žurnalistice nabídne posluchačům komplexní pohled na činnost masmédií v české republice i ve světě. Zaměří se na aktuální trendy v mediálních komunikátech novin, rozhlasu a televize, včetně prostředí internetu. Právě sociální sítě, podcastové aplikace a zpravodajské weby dennodenně určují mediální agendu a formují veřejné mínění. Součástí kurzu proto budou i praktické ukázky mediálních produktu s důrazem na jejich kritickou analýzu včetně nácviku jazykově správného mluveného projevu. Cílem je upevnit posluchačům dosavadní znalosti o činnosti masmédií a vybavit je takovými kompetencemi, aby se ve složitém prostředí mediální nabídky dokázali lépe zorientovat a rozhodovat.	ZS 2024/2025 1. Psaná a mluvená žurnalistika, majitelé médií a média veřejné služby 2. Jazyk a řeč médií. Kultura mluveného projevu 3. Reportáž jako specifický žánr žurnalistiky 4. Praxe I. LS 2024/2025 1. Základní skladba televizní reportáže (synchron, asynchron, stand-up, gerojš) 2. Novinářská etika a etické aspekty krimi témat 3. funkční využití emocí, hudby a expresivních výrazových prostředků v médiích 4. Praxe II. ZS 2025/2026 1. Redakční zásady i zásahy. Etické kodexy a „zakázaná slova“ 2. Občanská žurnalistika jako důležitý, ale riskantní zdroj informací 3. Principy vedení rozhovoru 4. Praxe III.

		LS 2025/2026 1. Exponované mediální kauzy 2. Dezinformace jako součást mediální nabídky 3. Vliv reklamy 4. Praxe IV.
--	--	---

Historie (HI)

kód HI1	Archeologie na Ústecku	Mgr. Eliška Wiesnerová
Archeologie na Ústecku (kód HI1)	Posluchači budou seznámeni s archeologií středověku, o způsobu života našich předků, hmotné kultuře i významných archeologických výzkumech. Dále se zaměříme na archeologické výzkumy na Ústecku a v jeho nejbližším okolí. Součástí přednášek bude bohatý obrazový materiál a ukázky trojrozměrných předmětů.	ZS 2024/2025 1. Archeologie pro veřejnost – projekty, výstavy 2. Archeologie pro veřejnost – projekty, výstavy 3. Archeologie v terénu – výzkumy v SZ Čechách 4. Archeologie v terénu – výzkumy v SZ Čechách LS 2024/2025 1. Tresty a právo ve středověku 2. Tresty a právo ve středověku 3. Archeologie v terénu – výzkumy v rámci ČR 4. Archeologie v terénu – výzkumy v rámci ČR ZS 2025/2026 Archeologické výzkumy teoreticky i prakticky s důrazem na severozápadní Čechy – Bauhaus Trmice, liniové stavby (dálnice, plynovody), Energorozvodna Předlice, skladovací hala Hrbovice a další LS 2025/2026 Zpracování záchranných výzkumů, spolupracující obory a specifická témata archeologie – montánní archeologie, antropologie, digitalizace, přírodovědné analýzy, konzervování a další.

kód HI3	Proměna české společnosti v letech 1948 až 1960	Mgr. Martin Tichý
Proměna české společnosti v letech 1948 až 1960 (kód HI3)	Socialismus s lidskou tváří, okupace a počátek normalizace Česká společnost na konci šedesátých let stála před otázkou, jakým způsobem se bude dále vyvíjet socialismus v ČSSR. Dosavadní vývoj směřoval ke stále se prohlubující krizi. Nejprve ekonomické a posléze i politické. Jistým východiskem se zdál být obrodný proces. Tedy socialismus s lidskou tváří. Posluchači budou obeznámeni nejen o příčinách a důsledcích dané „transformace“, ale i o proměnách historické paměti na tyto události, které vyvrcholily okupací Československa a následnou normalizací. Část přednášek bude věnována středoevropskému a evropskému kontextu a zásadním událostem tohoto období.	ZS 2024/2025 1. Předvečer pražského jara 2. Osobnosti doby 3. Svět na rozhraní – rok 1968 nejen v evropském kontextu 4. KSČ a intelektuálové v roce 1968 LS 2024/2025 1. Předvečer okupace 2. Okupace a česká společnost 3. První měsíce změn 4. Konec nadějí ZS 2025/2026 1. Rok 1969 2. První výročí okupace 3. Gustav Husák 4. Propaganda versus realita – aneb paměť doby LS 2025/2026 1. Počátek normalizace 2. Filmy, literatura a divadlo doby 3. Normalizovaná společnost – nejen ekonomické výhledy 4. Evropa a ČSSR – a co dál (?)

kód HI4	Kulturní historie s Mgr. Václavem Houfkem	Mgr. Václav Houfek (ředitel Muzea v Ústí nad Labem)
Kulturní historie s Mgr. Václavem Houfkem (kód HI4)	Během kurzu budou posluchači seznámeni se vztahem kulturní historie k dějinám umění, sociálním dějinám nebo k historické antropologii. Dále s obecnou problematikou kultury a s vývojem kulturní historie od klasického období přes marxismus až po postmodernismus a kritické teorie. Na vybraných tématech budou ilustrovány metody historické práce tohoto oboru. Výklad se bude věnovat kulturním dějinám vybraných států včetně jejich koloniálních impérií, regionů a kontinentů. Zaměřen bude na geografický kontext, na stručný úvod do politických, hospodářských a sociálních dějin, a především na kulturní dějiny vybraných států a geografických oblastí zejména v období od 18. století po současnost. Cílem je rozšířit znalosti o vývoji interkulturních vztahů a civilizace.	ZS 2024/2025 1. Dějiny Velké Británie 2. Dějiny Francie 3. Dějiny Německa 4. Dějiny Ruska LS 2024/2025 1. Dějiny Blízkého Východu 2. Dějiny Číny 3. Dějiny Afriky 4. Dějiny Ameriky ZS 2025/2026 Bude doplněno LS 2025/2026 Bude doplněno
kód HI5	Bouřlivý Apeninský poloostrov a české země	ThDr. et Mgr. Pavel Helan, Th.D.
Bouřlivý Apeninský poloostrov a české země (kód HI5)	Cyklus přednášek se zaměřuje na vybrané kapitoly italských dějin i momenty, ve kterých se prolínala historie českých zemí a apeninského poloostrova. Připomeneme si vzájemné kontakty národů žijících na území současné České republiky s Římskou říší, povšimneme si důležitých událostí souvisejících s christianizací našeho území i českých vojenských výprav do Itálie za vlády Přemyslovců. Další významné zastavení bude souviset s epochou vlády Lucemburků a následně pak husitských válek. Zaměříme se i na období renesance, baroka a italského risorgimenta. Zvláštní pozornost bude věnována církevnímu státu, který je jedním z nejstarších státních útvarů na světě,	ZS 2024/2025 – Kapitoly z dějin Apeninského poloostrova 1. Antický Řím 2. Věk středověkých katastrof a mocenských bojů I. 3. Zápas o podobu Itálie 4. Sicilské (a Neapolské) království LS 2024/2025 – Významné momenty v dějinách česko-italských vztahů 1. Antické a středověké stýkání 2. Lucemburkové – panovníci v Čechách i v Itálii 3. Humanismus, husitství a renesance 4. Risorgimento, Velká válka a české země ZS 2025/2026 – Fenomén Církevního státu 1. Vznik papežského státu 2. Řím – středobod soupeření papežů a císařů

	byť jeho existence nebyla zcela kontinuální. Je zároveň státem zcela specifickým, poněvadž v jeho čele stojí hlava římsko-katolické církve. Poslední semestr bude věnován fenoménu humanismu a renesance od jeho počátků.	3. Renesanční a barokní Řím 4. Zánik a znovuvzkříšení papežského státu LS 2025/2026 – K počátkům italského humanismu a renesance 1. Předrenesanční architektura a malířství 2. Dante Alighieri a jeho doba 3. Středověká revoluce Coly di Rienza a velikán humanismu Francesco Petrarca 4. Florencie (nejen) renesanční a Medicejská
kód HI8	Toulky, události a zajímavosti Čech a Moravy	Lektoři z Katedry historie Filozofické fakulty UJEP v Ústí nad Labem
Toulky, události a zajímavosti Čech a Moravy (kód HI8)	Kurz seznámí posluchače s významnými místy, památkami, osobnostmi a událostmi spojenými s Čechami i Moravou, a to z historického hlediska. Lektory kurzu jsou z Katedry historie Filozofické fakulty UJEP v Ústí nad Labem.	Lektoři a názvy jednotlivých přednášek jsou zveřejněni před jednotlivými semestry. Téma jsou historické události vztahující se k jednotlivým obdobím a místům v České republice, osobnostem a zajímavostem.

Přírodovědné (PR)

kód PR 1	Cestování zajímavými destinacemi světa	Lektory jsou cestovatelé, badatelé a výzkumníci
Cestování zajímavými destinacemi světa (kód PR 1)	Kurz posluchače podrobně seznamuje se zajímavými destinacemi světa s důrazem na přírodní i společenské vazby. Nedílnou součástí jsou geologické, botanické a zoologické aspekty lokalit ve vztahu k dějinnému vývoji.	Posluchači se seznámí s jednotlivými zeměmi z pohledu geografického a společenského. Nedílnou součástí jsou geologické, botanické a zoologické aspekty lokalit ve vztahu k dějinnému vývoji. Jednotlivými destinacemi je provedou cestovatelé, badatelé a výzkumníci, kteří země navštívili a přivezli bohatý obrazový materiál doplněný artefakty přímo z navštívených míst.
kód PR 5	Toulky Českým středohořím s Jiřím Svobodou	Jiří Svoboda
Toulky Českým středohořím s Jiřím Svobodou	Kurz seznámí posluchače formou přednášek se zajímavostmi a krásami Českého středohoří, včetně bohatého obrazového materiálu. Nahlédnou	Průvodcem a lektorem kurzu bude Jiří Svoboda, spisovatel, fotograf krajiny, grafik, výtvarník, ilustrátor, který se této jedinečné krajině Českého středohoří věnuje systematicky a dlouhodobě.

(kód PR 5)	do krajiny plné barev i pozoruhodných rostlin a živočichů, ponoří se do záhad nejstarší historie lidského osídlení, prozkoumají dávné sopky, nebo se nechají okouzlit barokními památkami, skrytou geometrií skal a krásou nerostů. Dále poznají krásy květů, neboť v Českém středohoří lze najít nejen mnoho vzácných rostlin, ale dokonce botanických unikátů, které nejsou nikde jinde na světě.	
kód PR 6	Náš Ústecký kraj	Mgr. Martin Krsek
Náš Ústecký kraj (kód PR 6)	V kurzu budou posluchači populární formou seznámeni s historií svého regionu. Téma reflektují specifické podmínky v regionální historiografii, která musí čelit výrazným ztrátám v kolektivní paměti souvisejícím s masivní výměnou obyvatelstva po roce 1945. Zároveň panuje jazykový blok bránící v přirozeném studiu starší dějepisické produkce, jež je povětšinou psána v němčině. V česky psaných dějinách pak bývá problematika regionu podchycena jen okrajově. Záběr kurzu zahrne široký úsek od nejstarších dějin po dějiny 20. století. V průběhu kurzu budou postiženy všechny okresy.	ZS 2024/2025 1. Co by bylo, kdyby v dějinách Ústeckého kraje 2. Co by bylo, kdyby v dějinách Ústeckého kraje 3. Co by bylo, kdyby v dějinách Ústeckého kraje 4. Terénní exkurze – Muzeum „Námořníci z Čech“ LS 2024/2025 1. Vznik Československa v Ústeckém kraji 2. Vznik Československa v Ústeckém kraji 3. Konec druhé světové války v Ústeckém kraji 4. Terénní exkurze – Muzeum „Ústecké mosty“ ZS 2025/2026 1. Příběhy pokladů Ústeckého kraje 2. Příběhy pokladů Ústeckého kraje 3. Příběhy pokladů Ústeckého kraje 4. Terénní exkurze – Muzeum „Naši Němci“ LS 2025/2026 1. Slavné vily Ústeckého kraje 2. Architekt Hans Richter – průkopník moderny v Čechách a v Sasku 3. Architektura třetí říše 4. Terénní exkurze po architektuře Ústí nad Labem

kód PR 8	Základy kriminalistiky	RNDr. Jan Ipser, CSc.
Základy kriminalistiky (kód PR 8)	Kurz je koncipován tak, aby frekventantům poskytl základní informace z oblasti kriminalistiky a pomohl jim v návaznosti na blízké příbuzné obory (kriminologie, trestní právo, soudní lékařství) orientovat se v této problematice v širších souvislostech i v běžném, každodenním životě. Probíraná témata jsou rozdělena do hlavních celků: kriminologie, kriminalistika, trestní právo, expertizní a znalecká činnost. Akcent je kladen na kriminalistické expertizy, kriminalistickou taktiku a úkony v přípravném řízení. Teoretická část a výklad jednotlivých témat je doplněn diskuzí, řešením modelových úloh a interaktivními praktickými cvičeními.	ZS 2024/2025 1. Kriminalistika (KRM) – pojem, předmět a metody KRM, kriminologie, vztah k dalším vědám a činnostem, historický přehled vývoje KRM. 2. Moderní KRM v ČR – struktura, organizace, mezinárodní spolupráce. 3. Základní pojmy z trestního práva a souvisejících předpisů ve vazbě na úkony (zejména kriminalistické) v přípravném řízení. Přípravné řízení a řízení před soudem – struktura, organizace, úkony, stadia, právní rámec. 4. Kriminalistická technika a kriminalistické expertízy. Zákon o znalcích a tlumočnících. Dokumentace (foto, audio), stopy, srovnávací vzorky, metody identifikace a komparace, znalecký posudek. LS 2024/2025 1. Biologická expertíza (imunologická, botanická, zoologická, ekologická, mikrobiologická). 2. Antropologická, trichologická a biomechanická expertíza. 3. Genetická expertíza – profilování DNA, databáze DNA, individuální identifikace. 4. Soudního lékařství v KRM – ohledání mrtvol, soudní pitva, stanovení intervalu <i>post mortem</i>, příčiny smrti a mechanismu usmrcení (klasifikace, vypovídací schopnost). ZS 2025/2026 1. Chemická expertíza – požární chemie, chemie zemin a nátěrových hmot, drogy, intoxikace. 2. Daktyloskopická a trasologická expertíza. 3. Mechanoskopická, metalografická a elektrotechnická expertíza. 4. Balistická a pyrotechnická expertíza. Extremismus a organizovaný zločin (počítačová kriminalita, kyberkriminalita a další). LS 2025/2026 1. Expertíza ručního písma, fonoskopická a grafická expertíza. 2. Psychologická expertíza; chování a jednání člověka, typologie v psychologii, verbální a nonverbální komunikace. Charakteristika psychologie pachatele, poškozeného, svědka a dalších účastníků

		trestného činu. 3. Základy kriminologie – kriminologické teorie, typologie pachatele, viktimologie, etiologie a fenomenologie kriminality; úloha trestu, prevence trestné činnosti, penitenciární a postpenitenciární péče. 4. Základy KRM taktiky – KRM metody, KRM verze, ohledání, rekognice, experiment, rekonstrukce, prohlídka, technické prostředky.
kód PR 11	Bridž pro začátečníky	Ing. Jiří Křivánek, Ph.D.
Bridž pro začátečníky (kód PR 11)	Kurs bridže seznámí posluchače s karetní hrou, která je založená na vysoké míře logického myšlení a na správné volbě vhodné strategie. Hraje se ve dvojicích, kde pravidla umožňují kooperaci spoluhráčů. Sportovní varianta využívá porovnání výsledků dosažených se stejnými kartami, takže se eliminuje vliv štěstí nebo náhody. Sportovní bridž je zařazen na tzv. Seznamu uznaných sportů Mezinárodního olympijského výboru.	ZS 2024/2025 pravidla bridže, licitační systém, základy licitace a sehrávky, hodnocení výsledků, praktická hra LS 2024/2025 rozšíření znalostí licitace a sehrávky, licitace v zásahu, praktická hra ZS 2025/2026 důležité konvence v licitaci a obraně, bridž na internetu, praktická hra LS 2025/2026 taktika a strategie, bridžové soutěže, praktická hra

Psychologie a zdravotnictví (PZ)

kód PZ 4	Psychologie	PhDr. Iva Wedlichová, Ph.D.
Psychologie (kód PZ 4)	Kurz seznamuje posluchače s psychologií a její každodenní praxí, a to obecná psychologie a základní psychické funkce, psychologie vývojová, různé psychologické školy a jejich pohled na vývoj člověka, téma pozornosti, komunikace, asertivity,	ZS 2024/2025 1. Dějiny psychologie (filozofické kořeny, psychologie jako věda) 2. Hlavní psychologické přístupy a směry 3. Obecná psychologie (determinace lidské psychiky, vědomí x nevědomí, vnímání, myšlení, představy, fantazie)

	stresu; psychodiagnostika a duševní poruchy; psychoterapeutické školy a techniky. Během kurzu posluchači získají nejen znalosti týkající se psychologie, ale také různé praktické dovednosti, ať již komunikační, práce se stresem, práce se vztahy a podobně.	4. Temperament (typologie) LS 2024/2025 1. Emoce, emoční inteligence 2. Charakter (typologie) 3. Výkonové vlastnosti (inteligence) 4. Specifické lidské formy učení (druhy, možnosti), paměť ZS 2025/2026 1. Vývojová psychologie (senzitivní období ve vývoji jedince, periodizace vývoje, vývojová specifika) 2. Psychická deprivace (příčiny, projevy, důsledky), subdeprivace, rodina jako základní socializační činitel, příčiny rozdílů v psychickém vývoji chlapců a dívek 3. Psychologie zdraví (náročné životní situace) 4. Stres (příčiny, projevy, důsledky styly a strategie zvládání stresu) LS 2025/2026 1. Sociální psychologie – Sociální komunikace (verbální x neverbální, chyby) 2. Sociální percepce (sociální a kulturní skupiny, atribuce, postoje) 3. Psychopatologie (psychické poruchy, co je a není normální) 4. Psychoterapie (možnosti a přístupy)
kód PZ 10	Základy grafologie	PhDr. Ing. Ivan Bertl, Ph.D.
Základy grafologie (kód PZ 10)	Posluchač získá základní informaci grafologických znacích, které jsou rozhodující pro stanovení typologie osobnosti pisatele.	ZS 2024/2025 1. Historie písemných a kresebných záznamů, písma. 2. Písmo jako výraz. 3. Písmo jako symbol. 4. Komplexní dojemové znaky. LS 2024/2025 1. Měřitelné a popsatelné znaky I. 2. Měřitelné a popsatelné znaky II. 3. Tvarové zvláštnosti písmen I. 4. Tvarové zvláštnosti písmen II. ZS 2025/2026 1. Projevy některých rysů osobnosti v písmu.

		2. Teorie temperamentu (Hippokrates) a její projevy v písmu I. 3. Teorie temperamentu (Hippokrates) a její projevy v písmu II. 4. Jungova psychologie a její využití v grafologii. LS 2025/2026 1. Kretschmerová teorie osobnosti a její aplikace v grafologii. 2. Teorie motivace T. Learyho a její aplikace v grafologii. 3. Profesionální poradenství a využití grafologie v něm I. 4. Profesionální poradenství a využití grafologie v něm II.
kód PZ 11	Medicína trochu jinak aneb chceme se dožít 80+ (šťěstí přeje připraveným)	MUDr. Pavel Sušický
Medicína trochu jinak aneb chceme se dožít 80+ (šťěstí přeje připraveným) (kód PZ 11)	Posluchači kurzu budou seznamováni se základy fungování lidského těla a nejčastějšími chorobami, zaměřenými hlavně na seniorský věk. Prezentovány budou nejen postupy klasické medicíny, ale také tzv. medicíny alternativní. Bude kladen důraz na význam celostní medicíny, kdy je přihlíženo ke všem aspektům, jež mohly zapříčinit vznik choroby. Probereme vliv zdravé výživy, životního prostředí a zejména stresu. Zdůrazníme důležitost preventivního zaměření medicíny. Posluchači srozumitelnou formou získají znalosti, aby se lépe orientovali v jednotlivých oborech medicíny, poznali zejména akutní stavy a dovedli rozpoznat, kdy je vhodné se již obrátit na lékaře. Součástí kurzu budou také etické problémy dnešní medicíny.	Probíraná témata: ZS 2024/2025 Trápí vás klouby? Co s tím? Co mohu po šedesátce udělat pro své zdraví? Na co se zaměřit a s čím chodit k lékaři. Časté choroby v naší populaci, stručný přehled zaměřený na vyšší věk a prevenci. Dobrá imunita jako základ dlouhověkosti Dobrá pětka pro život – oči, sluch, čich, chuť a hmat Mozek člověka, to je dílo! LS 2024/2025 Nepodceňujme stres, je to určité zrcadlení v našem těle. Umělá inteligence v medicíně a etické problémy, které nás trápí. Stručný pokus o návod, jak přežít a zůstat fit Význam rehabilitace a cvičení Dýchám, tedy jsem - přehled důležitých plicních nemocí Co mé výsledky vyšetření mohou znamenat? Snažit se zůstat fit - význam rehabilitace pro zdraví Bolest jako příznak nemoci a proč vzniká? Medicína včera, dnes a zítra Otázky etiky v dnešní medicíně Pokusme se žít zdravě - vliv potravin na naše zdraví. Čemu se raději vyhnout? Duše a úzkost

		ZS 2025/2026 Trápí vás trávení? Zkusme říci bolesti STOP Naučme se trochu číst laboratorní výsledky Nemoci očí a stárnutí LS 2025/2026 Sám sobě lékařem Trochu zelené lékárny Virová onemocnění, máme se jich bát? Hýbu se, hýbeš se, hýbeme se