

## UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU

Univerzity Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem

**nabízí kurzy dvouletého cyklu 2022 – 2024 s místem  
výuky Ústí nad Labem a Kadaň  
a kurzy dvouletého cyklu 2023 – 2025  
s místem výuky Žatec**

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

IČO: 44555601

web: <http://u3v.ujep.cz>

### **Personální složení kanceláře U3V**

Bc. Dana Masopustová – vedoucí OCV

Bc. Iveta Steklá – referentka OCV

telefon: 727 812 381, 475 286 238

mail: [dana.masopustova@ujep.cz](mailto:dana.masopustova@ujep.cz) , [iveta.stekla@ujep.cz](mailto:iveta.stekla@ujep.cz)

web: <http://u3v.ujep.cz>

číslo účtu U3V: 260112295/0300 (za lomítkem je kód banky), variabilní  
symbol 2217341001 (do poznámky jméno posluchače)

### **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 – bus 11, trolejbus 57,58,59 (z města směr Klíše) – výstupní  
zastávka Kampus



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



*“Mám velkou radost z toho, že se u nás na univerzitě mohou potkávat s lidmi různého věku, kteří mají všichni společnou motivaci – a tou je dozvědět se nové informace, diskutovat, poznávat nové lidi, učit se nové věci a získávat nové dovednosti a zkušenosti. Pokud se teprve rozhodujete, zda ten krok k nám do kampusu učiníte, pak nad ničím neváhejte, protože se vším vám ochotně pomůže skvělý tým zajišťující chod Univerzity třetího věku a určitě také celá řada už zkušených studentů/kolegů.*

*Srdečně vás u nás přivítám v novém moderním prostředí. Zvu vás do naší Kampusky – nové kavárny, a přeji vám úspěšné studium a plno pěkných zážitků”.*

*Příjemně strávené chvíle, optimistickou mysl a dostatek energie vám všem přeje doc. RNDr. Martin Balej, Ph.D., rektor UJEP (archiv UJEP 2022)*

### **Vážení uchazeči, posluchači univerzity třetího věku, milí přátelé,**

dostáváte do rukou brožuru s nabídkou kurzů dvouletého cyklu 2022 - 2024 Univerzity třetího věku při Univerzitě Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem s místem výuky v Ústí nad Labem a Kadani a kurzů dvouletého cyklu 2023 – 2025 s místem výuky v Žatci.

Věříme, že tato brožura Vám bude užitečným průvodcem a usnadní Vám volbu vašeho odborného zaměření dvouletého cyklu a kurzů. Necht' 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)*

*Bc. Iveta Steklá (referentka OCV UJEP)*

**Na webu U3V UJEP <http://u3v.ujep.cz> je zveřejněna nabídka kurzů pro dvouletý cyklus 2022–2024 a 2023-2025.**

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, v Kadani a od ZS 2023/2024 nově i v Žatci.

Univerzita třetího věku je na Univerzitě J. E. Purkyně v Ústí nad Labem realizována již od akademického roku 1994/1995. Za téměř 30 let své existence se obrovsky proměnila jak nabídkou kurzů, tak počtem svých účastníků. Nejmarkantnější změna proběhla s přestěhováním Univerzity třetího věku do univerzitního kampusu na podzim roku 2012, tehdy narostl počet posluchačů o více než čtvrtinu.

Na univerzitě je organizována výuka v tzv. dvouletých cyklech. K zásadnímu rozšíření nabídky kurzů U3V u nás došlo právě počínaje cyklem 2013–2015. Zájem o kurzy Univerzity třetího věku UJEP je od té doby zřetelně stoupající. Ve dvouletém cyklu 2017–2019 měla U3V přes 1 000 posluchačů a nabízela kurzy nejen v Ústí nad Labem, ale i v Žatci, Kadani a Roudnici nad Labem.

V letech 2019–2021 vstoupil do výuky covid-19, ale i přesto kurzy neustaly a probíhaly on-line. Z té doby mě velice pozitivně překvapila nejen potřeba našich seniorů nezůstat v izolaci, ale také jejich zájem naučit se něco nového prostřednictvím distanční výuky. Od zimního semestru 2021/2022 se vrátili posluchači do školních lavic a výuka kurzů opět probíhá klasickou prezenční formou.

### **Kdo může navštěvovat U3V**

Podmínkou pro možnost navštěvovat kurzy U3V je dosažení věku 50 let, pak již stačí včas podat přihlášku a zaplatit poplatek za kurz. Každý posluchač U3V si z nabídky kurzů sestavuje svůj individuální vzdělávací program, a to podle vlastního zájmu a časových možností. Může si zvolit neomezený počet kurzů, které jsou pro daný semestr vypsány.

### **Cíl a podpora**

Cílem pořádání kurzů U3V na ústecké univerzitě je dát lidem v poproduktivním věku, na univerzitní úrovni, příležitost seznamovat s nejnovějšími poznatky, ať již v oblasti vědy, historie, kultury, zdravotnictví, či dalších, a současně pečovat o jejich neustálý rozvoj, umožnit jim praktické využití získaných vědomostí, a tím stále aktivní přístup k životu, potažmo udržení pocitu užitečnosti. Tento přístup podporuje i psychologická teorie aktivního stárnutí, kdy se předpokládá zachování potřeb středního a dospělého věku i ve stáří. Mezi tyto potřeby se právě řadí vůle být aktivní a užitečný.

### **Program výuky**

Výuka U3V probíhá na UJEP formou přednášek nebo seminářů, na nichž se podílejí nejen akademičtí pracovníci z osmi fakult UJEP a rektorátu, ale i externí vyučující. Pro posluchače U3V jsou také pořádány celodenní exkurze s odborným výkladem lektorů, koncerty a další akce, které jsou pořádány UJEP v Ústí nad Labem.

Posluchači mají možnost navštěvovat knihovnu UJEP s množstvím knih a časopisů, menzu UJEP, využívají také wifi připojení. S pracemi posluchačů umělecky zaměřených kurzů U3V se veřejnost může setkat na výstavách v lobby Multifunkčního informačního a vzdělávacího centra v kampusu, v prostorách Informačního centra na Mírovém náměstí v Ústí nad Labem, dále v Teplicích, Děčíně, Mostě i Litoměřicích.

**Univerzita třetího věku UJEP v Ústí nad Labem, Pasteurova 3544/1, 400 96 Ústí nad Labem**

Personální složení: Bc. Dana Masopustová (vedoucí OCV); Bc. Iveta Steklá (referentka OCV)

Telefon: 727 812 381; 475 286 238; Mail: [dana.masopustova@ujep.cz](mailto:dana.masopustova@ujep.cz) [iveta.stekla@ujep.cz](mailto:iveta.stekla@ujep.cz); Web: <http://u3v.ujep.cz>

Dvouletý cyklus kurzů 2022 – 2024 – Univerzita třetího věku UJEP v UL

**Nabídka kurzů – přihlášky pro ZS 2023/2024 od 19.6.2023 do 1.9.2023** - Počet kurzů, které si posluchač zvolí, není omezen.

	kód	název kurzu	lektor	cena/semestr	počet x hod./sem.	místo výuky	poznámka
	<b>JZ</b>	<b>Jazyky</b>					
	<b>JZ4</b>	Anglický jazyk – konverzační kurz pro pokročilé	PhDr. Anna Kinovičová, Ph.D.	1500 Kč	24 (12 setkání x 2 hodiny)	UL	
	<b>JZ5</b>	Anglický jazyk pro mírně pokročilé	PhDr. Anna Kinovičová, Ph.D.	1500 Kč	24 (12 setkání x 2 hodiny)	UL	
	<b>JZ6</b>	Anglický jazyk pro začátečníky	PhDr. Anna Kinovičová, Ph.D.	1500 Kč	24 (12 setkání x 2 hodiny)	UL	
	<b>JZ7</b>	Anglický jazyk pro středně pokročilé	PhDr. Anna Kinovičová, Ph.D.	1500 Kč	24 (12 setkání x 2 hodiny)	UL	
	<b>JZ8</b>	Německý jazyk pro pokročilejší začátečníky	Mgr. Josef Lédl	1500 Kč	24 (12 setkání x 2 hodiny)	UL	
	<b>JZ14</b>	Německý jazyk pro mírně pokročilé	Mgr. Josef Lédl	1500 Kč	24 (12 setkání x 2 hodiny)	UL	
	<b>JZ17</b>	Německý jazyk pro středně pokročilé	Mgr. Josef Lédl	1500 Kč	24 (12 setkání x 2 hodiny)	UL	
	<b>UK</b>	<b>Umění a kultura</b>					
	<b>UK3</b>	Dějiny a teorie filmu (filmový klub)	Mgr. Jiří Koten, Ph.D.	400 Kč	16 (4 setkání x 4 hodiny)	UL	
	<b>UK4</b>	Dějiny umění, interpretace a souvislosti	doc. Mgr. Kateřina Dytrtová, Ph.D.	400 Kč	16 (4 setkání x 4 hodiny)	UL	
	<b>UK7</b>	Grafickou cestou pro pokročilé	Mgr. Alois Kračmar	2100 Kč	30 (10 setkání x 3 hodiny)	UL	
	<b>UK8</b>	Imprese pro pokročilé	Mgr. Jitka Kratochvílová, Ph.D., Patricie Bezděková	2100 Kč	30 (7 x 4 + 1 x 2 hodiny)	UL	
	<b>UK14</b>	O hudbě s průvodcem M. Maškem a jeho hosty	MgA. Michal Mašek	400 Kč	16 (4 setkání x 4 hodiny)	UL	
	<b>UK10</b>	Olejomalba pro pokročilé	Mgr. Jitka Kratochvílová, Ph.D., Patricie Bezděková	2100 Kč	30 (3 x 8 hodin + 1 x 6)	UL	
	<b>UK12</b>	Malířské techniky pro začátečníky	MgA. Milan Žák	2100 Kč	30 (10 setkání x 3 hodiny)	UL	
	<b>UK19</b>	Kresba a malba pro pokročilé	MgA. Milan Žák	2100 Kč	30 (10 setkání x 3 hodiny)	UL	
	<b>CL</b>	<b>Český jazyk a literatura</b>					
	<b>CL2</b>	Tvůrčí psaní pro mírně pokročilé	Bc. Renata Šindelářová	400 Kč	12 (4 setkání x 3 hodiny)	UL	
	<b>CS</b>	<b>Cvičení a sport</b>					
	<b>CS4</b>	Čínská cvičení Tai-chi pro začátečníky	Ing. Jakub Vosátka, Ph.D.	1300 Kč	24 (12 setkání x 2 hodiny)	UL	
	<b>CS7</b>	Čínská cvičení Tai-chi pro mírně pokročilé	Ing. Jakub Vosátka, Ph.D.	1300 Kč	24 (12 setkání x 2 hodiny)	UL	
	<b>CS1</b>	Čínská cvičení Tai-chi pro středně pokročilé	Ing. Lenka Semerádová	1300 Kč	24 (12 setkání x 2 hodiny)	UL	
	<b>CS2</b>	Čínská cvičení Tai-chi pro pokročilé	Ing. Lenka Semerádová	1300 Kč	24 (12 setkání x 2 hodiny)	UL	
	<b>CS3</b>	Klub zdravotního cvičení	Jiřina Miňovská	1300 Kč	24 (12 setkání x 2 hodiny)	UL	
	<b>CS5</b>	Základy psychosomatiky a pohybové aktivity (teorie + cvičení)	PhDr. Hana Kynštová, Ph.D.	1300 Kč	24 (12 setkání x 2 hodiny)	UL	

	kód	název kurzu	lektor	cena/semestr	počet x hod./sem.	místo výuky	poznámka
	<b>CS6</b>	Relaxace tancem	Ing. Lenka Semerádová	1300 Kč	24 (12 setkání x 2 hodiny)	UL	
	<b>CS8</b>	Jóga pro mírně pokročilé	Mgr. Marie Herzingerová	1300 Kč	24 (12 setkání x 2 hodiny)	UL	
	<b>CS9</b>	Cvičení s využitím prvků Spiraldynamik	PhDr. Eva Buchtelová, Ph.D.	1300 Kč	24 (12 setkání x 2 hodiny)	UL	
	<b>IT</b>	<b>Informační technologie a fotografování</b>					
	<b>IT1</b>	Digitální fotografie pro začátečníky	Jan Mittelbach	1500 Kč	24 (12 setkání x 2 hodiny)	UL	
	<b>IT7</b>	Digitální fotografie pro mírně pokročilé	Jan Mittelbach	1500 Kč	24 (12 setkání x 2 hodiny)	UL	
	<b>IT2</b>	Digitální fotografie pro středně pokročilé	Jan Mittelbach	1500 Kč	24 (12 setkání x 2 hodiny)	UL	
	<b>IT3</b>	Digitální fotografie pro pokročilé	Jan Mittelbach	1500 Kč	24 (12 setkání x 2 hodiny)	UL	
	<b>IT5</b>	Práce s počítačem pro začátečníky	Lenka Francová	1500 Kč	24 (12 setkání x 2 hodiny)	UL	
	<b>IT6</b>	Práce s počítačem pro mírně pokročilé	Lenka Francová	1500 Kč	24 (12 setkání x 2 hodiny)	UL	
	<b>HI</b>	<b>Historie</b>					
	<b>HI1</b>	Archeologie na Ústecku	Mgr. Eliška Wiesnerová	400 Kč	12 (4 setkání x 3 hodiny)	UL	
	<b>HI3</b>	Proměna české společnosti v letech 1948 - 1960	Mgr. Martin Tichý	400 Kč	16 (4 setkání x 4 hodiny)	UL	
	<b>HI4</b>	Kulturní historie s Mgr. Václavem Houfkem	Mgr. Václav Houfek (Muzeum UL)	400 Kč	16 (4 setkání x 4 hodiny)	UL	
	<b>HI5</b>	Bouřlivý Apeninský poloostrov a české země - Kapitoly z italských dějin ve spojení s historickými konotacemi s českými zeměmi	ThDr. Et Mgr. Pavel Helan, Th.D.	400 Kč	16 (4 setkání x 4 hodiny)	UL	
	<b>HI8</b>	Toulky, události a zajímavosti Čech a Moravy	lektori z Katedry historie FF UJEP	400 Kč	16 (4 setkání x 4 hodiny)	UL	
	<b>PR</b>	<b>Přírodovědné</b>					
	<b>PR1</b>	Cestování zajímavými destinacemi světa	lektori dle rozpisu - cestovatelé	400 Kč	16 (4 setkání x 4 hodiny)	UL	
	<b>PR3</b>	Záhady a zákonitosti přírody	RNDr. Ivan Farský, CSc.	400 Kč	12 (4 setkání x 3 hodiny)	UL	
	<b>PR5</b>	Toulky Českým středohořím s Jiřím Svobodou	Jiří Svoboda (fotograf, spisovatel)	400 Kč	16 (4 setkání x 4 hodiny)	UL	
	<b>PR6</b>	Náš Ústecký kraj	Mgr. Martin Krsek	400 Kč	16 (4 setkání x 4 hodiny)	UL	
	<b>PR8</b>	Základy kriminalistiky	RNDr. Jan Ipser, CSc.	400 Kč	12 (4 setkání x 3 hodiny)	UL	
	<b>PR11</b>	Bridž pro začátečníky	Ing. Jiří Křivánek, Ph.D.	400 Kč	12 (4 setkání x 3 hodiny)	UL	
	<b>PZ</b>	<b>Psychologie a zdravotnictví</b>					
	<b>PZ4</b>	Psychologie	PhDr. Iva Wedlichová, Ph.D.	400 Kč	12 (4 setkání x 3 hodiny)	UL	
	<b>PZ9</b>	Trénování paměti	Ing. Dana Steinová	400 Kč	12 (4 setkání x 3 hodiny)	UL	
	<b>PZ10</b>	Základy grafologie	PhDr. Ing. Ivan Bertl, Ph.D.	400 Kč	16 (4 setkání x 4 hodiny)	UL	
	<b>PZ11</b>	Medicína trochu jinak aneb chceme se dožít 80+ (štěstí přeje připraveným)	MUDr. Pavel Sušický	400 Kč	12 (4 setkání x 3 hodiny)	UL	

U3V UJEP – výuka probíhá v Kulturním zařízení Kadaň

kód	KZK Kadaň	lektor	cena/semestr	počet x hod./sem.	místo výuky	poznámka
<b>KD1</b>	Příběhy dějin	lektori dle rozpisu	300 Kč	8 (8 setkání x 3 hodiny)	Kadaň	
<b>KD2</b>	Společnost, věda a kultura	lektori dle rozpisu	300 Kč	8 (8 setkání x 3 hodiny)	Kadaň	



**Univerzita třetího věku UJEP v Ústí nad Labem, Pasteurova 3544/1, 400 96 Ústí nad Labem**

Personální složení: Bc. Dana Masopustová (vedoucí OCV); Bc. Iveta Steklá (referentka OCV)

Telefon: 727 812 381; 475 286 238; Mail: [dana.masopustova@ujep.cz](mailto:dana.masopustova@ujep.cz) [iveta.stekla@ujep.cz](mailto:iveta.stekla@ujep.cz); Web: <http://u3v.ujep.cz>

Dvouletý cyklus kurzů 2023 – 2025 – Univerzita třetího věku UJEP s místem výuky Žatec

**Nabídka kurzů – přihlášky pro ZS 2023/2024 od 19.6.2023 do 1.9.2023** - Počet kurzů, které si posluchač zvolí, není omezen.

	kód	název kurzu	lektor	cena/semestr	počet x hod./sem.	místo výuky	poznámka
	<b>ZT</b>						
	<b>ZT1</b>	Odhalená tajemství vesmíru a přírody	RNDr. Pavel Pintr, Ph.D.	800 Kč	14 (dle rozpisu)	Žatec	4 semestry
	<b>ZT2</b>	Historie města Žatce a regionu	Mgr. Petr Antoni	600 Kč	12 (4 x 3)	Žatec	2 semestry
	<b>ZT3</b>	Výtvarný kurz	BcA. Ester Polcarová	2100 Kč	30 (7 x 4 + 1 x 2)	Žatec	4 semestry
	<b>ZT4</b>	Literárně dramatický kurz	Jitka Bibi Marešová	2100 Kč	30 (7 x 4 + 1 x 2)	Žatec	4 semestry
	<b>ZT5</b>	Práce s počítačem pro začátečníky	Ing. Zuzana Hořínková Kawanová, Kristýna Herinková	1700 Kč	24 (12 x 2)	Žatec	4 semestry
	<b>ZT6</b>	Zdravotně pohybový kurz	Bc. Jana Břízová	1700 Kč	24 (12 x 2)	Žatec	4 semestry

Zpracovala: Bc. Dana Masopustová, vedoucí OCV UJEP Ústí nad Labem – dne 14. 6. 2023

## Jazyky (JZ)

kód JZ 4	Anglický jazyk – konverzační kurz pro pokročilé	PhDr. Anna Kinovičová, Ph.D.
<p><b>Anglický jazyk – konverzační kurz pro pokročilé</b></p> <p>(kód JZ 4)</p>	<p>Kurz je koncipován s cílem nabídnout posluchačům pokročilejší úroveň jazyka a možnost se dále rozvíjet a upevňovat získané jazykové dovednosti prostřednictvím simulací nebo v debatní/diskusní skupině, která bude vycházet z témat připravených na míru a která budou případně rozšířena a dopracována v průběhu výuky. Součástí kurzu bude i dokončení tří lekcí učebnice NEW ENGLISH FILE – ADVANCED a v dalších semestrech bude lektor s posluchači plánovat užití nové konverzační příručky.</p>	<p>Téma 5C Trick or Treatment a rozvíjení Traditional Medicine vs. Alternative Treatment (Revision : Gerunds and Infinitives). Talking about Arts and Artists; Traditional World of Art vs Massive /Modern Installations (with revision of verbs the senses) Vincent (song). A Moving Experience (Travel and tourism) Expressing future plans and arrangements). Debates about animals. The Natural World (Earth Matters, contemporary critical issues concerning the natural environment, taking action). Amazing Brain, Exploring Memory, The Creative Mind, Cases Strange and True (Mysteries of the Mind) Extension of students' vocabulary with the activity called The Secret Forest). Paths to Better Life and Health ( Healthy diet of the Mediterranean style, Wellness Guidelines, Avoiding stress, etc.). Talking about Food and Cooking (A Recipe for Disaster) Preparing food. Sports and Games we like to practise or watch on TV. A panel discussion (based on a topic selected by the class). Talks based on topical issues presented by TED dle aktuálního výběru.</p>
kód JZ 5	Anglický jazyk pro mírně pokročilé	PhDr. Anna Kinovičová, Ph.D.
<p><b>Anglický jazyk pro mírně pokročilé</b></p> <p>(kód JZ 5)</p>	<p>Kurz je určen pro mírně pokročilé, kteří ovládají základní časy (přítomný prostý, průběhový a přítomné perfektivum, dále čas minulý prostý a průběhový; a také budoucí čas opisem (will a going to)). Posluchače seznamuje s dalšími gramatickými strukturami, opakuje a rozvíjí velmi praktickým způsobem základní časy a rozšiřuje je o perfektivum přítomné a náročnější 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 při cestách do zahraničí. K tomu dále</p>	<p>V každém semestru bude výuka probíhat ve 12 dvouhodinách, v nichž je možno z dané učebnice probrat 3 - 4 lekce (každá se skládá z min. 4 částí, a tak půjde cca o 12 -14 kratších lekcí a témat). Příklad témat 1) People and Relationships (Who's Who, How we met. Caring and Sharing, Good Relations (with revision of tenses- Present Simple, Past Simple and Present Perfect). 2) Who knows you better? Personal Experience (People as Best Communicators, Food for Thought, Checking and Apologising (revision of tenses_ Present simple) 3) Invitation to Paris (Moulin Rouge) (triggered by a description of</p>

	<p>využívá řady aktivizujících metod, včetně animací, dramatizací a cvičení zapojujících bohatý obrazový a zvukový materiál ve formě inspirativních videí, s nimiž posluchač může dále pracovat doma, tak aby podpořil učení se jednoduchého plynulého vyjadřování. Výuka gramatických struktur bude vyplývat z jednotlivých témat a bude v maximální míře procvičována prakticky. Opakování slovní zásoby, kratičkových poslechů a dialogů bude prováděno na sérii témat korespondujících s životními situacemi a volnočasovými aktivitami a zájmy posluchačů. Cílem kurzu je rozvinout dále jednoduché a plynulejší vyjadřování v situacích důležitých pro život. Vedle výuky anglického jazyka si klade též za cíl probouzet u posluchačů motivaci k jednoduché četbě v anglickém jazyce, rozvíjet a upevňovat paměť, přispívat k rozvíjení kritického myšlení, kreativity a imaginace.</p>	<p>a picture and pictures of famous tourist sights)  4) Travelling by plane (At the Airport) – a series of dialogues necessary for travelling by plane and travelling abroad) (+ training prepositions)  5) Right Place, Wrong Time. Tourism and Traveller's Tales. (Preparing a Detailed Itinerary for a Seven-Day Holiday Trip to an English-Speaking Country )  6) A Moment in Time (Prepositions of Time and Place)  7) Music you Like (Training simple conversation, questions and 3 basic tenses)  8) A story behind a photo (Telling stories from a photograph)  9) Where are you going?(Future arrangements)  10) I will always love you (Promises offers , decisions)  11) I was only dreaming (Review of tenses)  12) Are you a party animal? (Throwing a party/visiting parties)</p>
<b>kód JZ 6</b>	<b>Anglický jazyk pro začátečníky</b>	<b>PhDr. Anna Kinovičová, Ph.D.</b>
<b>Anglický jazyk pro začátečníky</b>  <b>(kód JZ 6)</b>	<p>Kurz je určen pro začátečníky a pro velmi mírně pokročilé, kteří si chtějí oprášit a aktivizovat angličtinu po dlouholeté přestávce. Seznamuje se základy tohoto jazyka 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, kratičkových poslechů a dialogů je prováděno na sérii témat korespondujících s životními situacemi, které posluchači sami prožívají či do kterých se mohou dostat.</p> <p>Kurz tak směřuje k jednoduchému, ale velmi plynulému vyjadřování se v situacích důležitých pro život. Vedle výuky angličtiny si však klade též za cíl probouzet u posluchačů motivaci k četbě v anglickém jazyce a k mluvení, rozvíjení a upevňování paměti, přispívání k rozvoji kritického myšlení, kreativity a imaginace.</p>	<p>V každém semestru bude výuka probíhat ve 12 dvouhodinách, v nichž je možno z dané učebnice probrat 3 - 4 lekce (každá se skládá z min. 4 částí, a tak půjde cca o 12 -14 kratších lekcí a témat).</p> <p>Příklad témat</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Welcome back to school. Nice to meet you. (Introducing)</li> <li>2. I'm not English. I'm Czech (countries/nationalities).</li> <li>3. What are you? What do you do? (professions and Occupations)</li> <li>4. His name. her name (personal Information)</li> <li>5. Turn off you mobile phones (infinitives)</li> <li>6. Cappuccino and chips. In a coffee shop (přítomný čas)</li> <li>7. Welcome to our family (My family, friends, home)</li> <li>8. At a hotel</li> <li>9. What is your job/interest/ hobby (Leisure)</li> <li>10. Wake up, get out of bed (telling the time, present tense)</li> <li>11. The island with a secret (Healthy life and diet)</li> <li>12. Christmas time (Quizzes) – system. opakování probrané látky</li> </ol>



<b>kód JZ 7</b>	<b>Anglický jazyk pro středně pokročilé</b>	<b>PhDr. Anna Kinovičová, Ph.D.</b>
<b>Anglický jazyk pro středně pokročilé</b> <b>(kód JZ 7)</b>	Tento kurz dále rozvíjí všechny čtyři jazykové dovednosti se zaměřením na stále větší podíl mluveného projevu s cílem rozšířit pohotovou slovní zásobu. Vedle toho dále upevňuje gramatické struktury, s nimiž se posluchači seznámili v předchozím studiu. V této oblasti využívá i více idiomů a frázových sloves, popř. i dalších frekventovaných konstrukcí a vazeb. V této fázi bude rozvíjena stále více složka komunikativní s využitím moderních metod aktivizujících mluvený projev. Důraz je kladen na schopnost vyjádřit se jednoduše k vybraným problémům moderního člověka, jeho života i samotným problémům současného světa.	V každém semestru bude výuka probíhat ve 12 dvouhodinách, v nichž je možno z dané učebnice probrat 3 - 4 lekce (každá se skládá z min. 4 částí, a tak půjde cca o 12 -14 kratších lekcí a témat). Příklad témat 1. Food: Fuel or Pleasure? Food and Restaurants. (Taking our diet /strava/ more seriously). Texts with the present simple tense and the present continuous tense) 2. If you really want to win, cheat (Talking about free-time activities and sport for senior citizens, Olympic history) Conditional Clauses 3. We are family ( Personalities – human qualities, Like father, like son ) Future tenses 4. Consumer society vs Living in the Wilderness (Living Off Grid)-discussing videos 5. Changing your life. Experience from living abroad. (Arguments for and against the House in Italy for 1 Euro present perfect and continuous tenses) 6. Race to the Sun ( spending holiday abroad) 7. Modern manners/Changing manners (must , have to, should) 8. Judging by appearances (practising must, may, might , can´t) 9. Renting a flat (dialogues) 10. Back to school, aged 55+(Internet education) 11. Life in the countryside vs Life in a big city (developing a debate).Project work: adapting an old windmill 12. A garden competition ( another project synthesizing the acquired language skills)
<b>kód JZ 8</b>	<b>Německý jazyk pro pokročilejší začátečníky</b>	<b>Mgr. Josef Lédl</b>
<b>Německý jazyk pro pokročilejší začátečníky</b> <b>(kód JZ 8)</b>	Kurz je určen pro pokročilejší začátečníky, kteří zvládají gramatické jevy, jako jsou přítomný čas sloves (pravidelná a nepravidelná slovesa), minulý čas (perfektum pravidelných a nepravidelných sloves). Z dalších gramatických jevů jsou to např. podstatná jména a jejich skloňování, osobní a přivlastňovací zájmena, popř. předložky se 3. a předložky se 4. pádem. Je zaměřen na praktické zvládnutí a využití německého jazyka v běžných životních situacích. Zejména jsou vybírána témata,	Témata: 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

	<p>v kterých se posluchač může sám aktivně ocitnout. Jedná se zejména o cestování, nakupování, ubytování. Tato témata jsou doplněna o další. Zřetel je kladen na aktivní konverzaci při probíraných tématech, je 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. Vedle samotné výuky německého jazyka je cílem seznámit posluchače s reáliemi v německy mluvících zemích v co nejširší podobě.</p>	<p>základní informace o německy mluvících zemích Německo, Rakousko, Švýcarsko zvolená témata posluchači</p>
<p><b>kód JZ 14</b></p>	<p><b>Německý jazyk pro mírně pokročilé</b></p>	<p><b>Mgr. Josef Lédl</b></p>
<p><b>Německý jazyk pro mírně pokročilé</b>  <b>(kód JZ 14)</b></p>	<p>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 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. Vedle samotné výuky německého jazyka je cílem seznámit posluchače s reáliemi v německy mluvících zemích v co nejširší podobě.</p>	<p>Témata: 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 zvolená témata posluchači</p>

kód JZ 17	Německý jazyk pro středně pokročilé	Mgr. Josef Lédl
<p><b>Německý jazyk pro středně pokročilé</b></p> <p><b>(kód JZ 17)</b></p>	<p>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 prohloubena a rozšířena ještě 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.</p> <p>U daných témat jsou navozovány modelové situace, do kterých se může posluchač dostat. Jsou trénovány reakce, postupy, jak v nich obstát a dorozumět se.</p> <p>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 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, základní slovesné vazby.</p> <p>Vedle samotné výuky německého jazyka je cílem seznámit posluchače s reáliemi v německy mluvících zemích v co nejširší podobě.</p>	<p>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  historie německy mluvících zemí  školství  zdravotnictví  médi  hudba  kultura (hudba, literatura...)  osobnosti německy mluvících zemí  spontánní reakce na situace  zvolená témata posluchači</p>

## Umění a kultura (UK)

kód UK 3	Dějiny a teorie filmu (filmový klub)	Mgr. Jiří Koten, Ph.D.
<p><b>Dějiny a teorie filmu (filmový klub)</b></p> <p><b>(kód UK 3)</b></p>	<p>Dokáže být Hamlet na plátně stejně působivý jako na prknech divadla? Jak si poradil František Vlácil se zfilmováním „nezfilmovatelného“ románu Vladislava Vančury? Jak působivá je detektivka drsné školy, když k ní scénář napsal Hemingway? A dá se příběh Anny Kameninové na plátně odvyprávět za dvě hodiny? Kurz pro zájemce o film se orientuje na vybrané problémy z dějin kinematografie a z teorie filmu (otázka filmové fikcionality, způsobu vyprávění, umělecké iluze atd.). Kurz vždy obsahuje přednášku, projekci filmu nebo jeho části a diskusi o projekci.</p>	<p><b>ZS 2022/2023</b>  <b>Filmové adaptace</b>            Projekce a navazující semináře se zaměřují na vybrané filmové adaptace Shakespeareových her, vybírány jsou tematicky a žánrově rozmanité adaptace, adaptace tradiční i inovativní. Posлуchač se dozví rovněž o pozadí vzniku Shakespeareových her a informace o alžbětinském dramatu, tématem bude i vztah divadla a filmu.</p> <p><b>LS 2022/2023</b>  <b>Film noir</b>            Projekce a kurz se soustředí na žánr filmu noir, tj. na filmy třicátých až padesátých let. Jde převážně o klasickou hollywoodskou produkci s detektivními tématy tzv. drsné školy. Vystupují v nich cyničtí padouši, drsní detektivové a osudové krásky. Posлуhač si připomene některé velikány kinematografie (Wilder, Hitchcock, Kubrick ad.) a slavné herce klasického období (Bogart, Heyworthová, Bergmanová ad.). Dalšími tématy jsou umělecká iluze, výstavba filmového napětí a hry s časem.</p> <p><b>ZS 2023/2024</b>  <b>Filmové adaptace české klasiky</b>            Setkání kurzu se zaměřují na otázky zfilmování literární předlohy a na teorii filmové adaptace. Námětem jsou adaptace významných děl české klasiky (k výběru: Šrámek, Vančura, Hrabal, Fuks, Kundera, Körner).</p> <p><b>LS 2023/2024</b>  <b>Film jako žánrové vyprávění</b>            Kurz se zaměřuje na významná díla světové i domácí kinematografie, důraz je kladen na žánrová specifika (otázka modelového mužského/ ženského publika, inovativní adaptace „kanonických“ literárních děl, filmový experiment Karla Zemana apod.).</p>

<b>kód UK 4</b>	<b>Dějiny umění, interpretace a souvislosti</b>	<b>doc. Mgr. Kateřina Dytrtová, Ph.D.</b>
<b>Dějiny umění, interpretace a souvislosti</b>  <b>(kód UK 4)</b>	Kurz seznamuje posluchače se vztahy dějin výtvarného umění a architektury s prostorovými představami lidí dané epochy. Srovnává postupy vizuálních oborů s hudbou, která volí odlišné strategie. Dějiny nejsou probírány chronologicky, ale v trsech souvisejících témat. Umění přírodních národů je vykládáno v souvislosti s avantgardami a počátky moderny. Cageovy zvukové pokusy s vysokými kulturami Východu. Kurz není zaměřen na jedno určité období, ale vysvětluje vztah soudobého umění se staršími epochami a obráceně. Tak se umění Egypta setkává s myšlenkami moderny, mytologická témata s postupy vědy. Metoda napříč obdobími generuje rozličné interpretační úhly pohledu.	<b>ZS 2022/2023</b> 1. Hranice světa umění a kýč. 2. Avantgardy a akademismus, vznik ready made. 3. Estetika středověkého umění. 4. Vztah folklóru, dětského projevu a umění. <b>LS 2022/2023</b> 1. Sochařství a objekt na počátku 20. století. 2. Malířství na počátku 20. století. 3. Tělo a tělesnost v umění. 4. Středověké portály. <b>ZS 2023/2024</b> 1. Sochařství a objekt druhé poloviny 20. století. 2. Malířství druhé poloviny 20. století. 3. Mytologičnost v umění. 4. Reflexe současných výstavních projektů. <b>LS 2023/2024</b> 1. Architektura, design, umění: hranice oblastí. 2. Středověké a novověké interiéry. 3. Média v umění. 4. Reflexe současných výstavních projektů.
<b>kód UK 7</b>	<b>Grafickou cestou pro pokročilé</b>	<b>garant kurzu: Mgr. Alois Kračmar</b>
<b>Grafickou cestou pro pokročilé</b>  <b>(kód UK 7)</b>	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	<b>ZS 2022/2023</b> Skupinový linoryt. Soutisky několika desek. Linorytová koláž. Monotypový linoryt. <b>LS 2022/2023</b> Klasické pojetí dřevořezu - jednobarevné otisky. Barevný dřevořez technologií postupného odrývání. Práce s dýhou - hledání tvarové a barevné kompozice. Barevný dřevořez s tiskem několika desek.



	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.	<b>ZS 2023/2024</b> Hledání symbiózy mezi monotypem a dalšími postupy tisku z výšky. Monotyp a tisk z papírové koláže. Monotyp grafickými prostředky. Monotyp malířskými prostředky. <b>LS 2023/2024</b> Ebru a příbuzné postupy. Základy mramorování. Preferování kresby v mramorování. Hledání variant křidy a mramorování. Eliminování náhody u listů mramorováním. Koláž a pastel jako vyjadřovací prostředky v mramorování.
<b>kód UK 8</b>	<b>Imprese pro pokročilé</b>	<b>Mgr. Jitka Kratochvílová, Ph.D., Patricie Bezděková</b>
<b>Imprese pro pokročilé</b> <b>(kód UK 8)</b>	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.	<b>ZS 2022/2023</b> Základní principy míchání barev, kompozice a hledání tvaru a objemu. Téma celého cyklu budou proměny krajiny a světlo v krajině. <b>LS 2022/2023</b> Rozšíření principů a znalostí v oblasti techniky malby. Zaměříme se na zátiší, kompozici a světlo v obraze. <b>ZS 2023/2024</b> Zaměříme se na portrét, jeho proporce, vyjádření výrazu nebo emoce a jejich zachycení malbou. <b>LS 2023/2024</b> Tématem je figura, záznam lidského těla, proporce, anatomie, malba podle modelu a předlohy.

<b>kód UK 10</b>	<b>Olejomalba pro pokročilé</b>	<b>Mgr. Jitka Kratochvílová, Ph.D.</b>
<b>Olejomalba pro pokročilé</b> <b>(kód UK 10)</b>	Kurz je zaměřen na techniku starých mistrů. Posluchači se seznámí s klasickým i moderním pojetím olejomalby, s nejrůznějšími technikami malby, jejími hlavními specifiky, směry a představiteli. Praktické etudy budou zaměřeny vždy na konkrétní malířskou dovednost, využití pomůcek, zdolání konkrétního výtvarného problému nebo téma. Kurz probíhá vždy blokově, což nám umožní se intenzivně věnovat práci. Pracujeme olejovými barvami 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.	Výuka je v jednotlivých semestrech zaměřena vždy na zpracování nějaké konkrétní techniky malby, výtvarného tématu. Kurz proběhne vždy blokově (ve 4 dnech, které nemusí být v celku – 3x8 hodin + 1x 6 hodin), v rámci kurzu půjdou posluchači tvořit i do plenéru. Témata: krajina, portrét, zátiší.
<b>kód UK 12</b>	<b>Malířské techniky pro začátečníky</b>	<b>MgA. Milan Žák</b>
<b>Malířské techniky</b> <b>(kód UK 12)</b>	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 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, umístování do formátu. To se týká každé disciplíny, která se bude v průběhu celého kurzu probírat, tedy jak portrétu, figury, tak i zátiší.	<b>ZS 2022/2023</b> <b>Kresba</b> 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 se zabývá studiem a zobrazením člověka, jeho výrazem, pohybem, anatomii. <b>LS 2022/2023</b> <b>Malba</b> 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. <b>ZS 2023/2024</b> <b>Malba</b> 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. <b>LS 2023/2024</b> <b>Olejomalba</b> 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.

<b>kód UK 14</b>	<b>O hudbě s průvodcem Michalem Maškem a jeho hosty</b>	<b>MgA. Michal Mašek</b>
<b>O hudbě s průvodcem Michalem Maškem</b>  (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.	<b>ZS 2022/2023</b> Život a dílo hudebních skladatelů: J. S. Bach, F. Chopin, C. Debussy, J. Haydn ... Vývoj a historie hudebních nástrojů: klavír, smyčcové nástroje, dechové nástroje, orchestr. Vývoj gramofonového průmyslu od samého počátku: fonograf, šelakové desky, grafika obalu LP desek atd. Osobnost interpreta: S. Richter, V. Horowitz, J. Suk, V. Příhoda, H. Karajan, K. Böhm, R. Kubelík. <b>LS 2022/2023</b> Život a dílo hudebních skladatelů: L. van Beethoven, F. Schubert, M. Ravel, S. Rachmaninov... Vývoj a historie hudebních nástrojů: žestě, lidský hlas jako hudební nástroj. Příběhy gramofonových firem: EMI, DG, RCA... Osobnost interpreta: L. Pavarotti, D. F. Dieskau, F. Gulda, G. Sokolov... <b>ZS 2023/2024</b> Život a dílo hudebních skladatelů: J. Ježek, B. Smetana, B. Martinů, S. Prokofiev.. Vývoj a historie hudebních nástrojů: žestě, lidský hlas jako hudební nástroj. Příběhy skladeb: Barocco, klasicismus. Osobnost interpreta: životní příběhy významných umělců. <b>LS 2023/2024</b> Život a dílo hudebních skladatelů: F. Liszt, L. Janáček, B. Bartók... Estetika, vnímání hudby, hudební formy atd. Příběhy skladeb: Romantismus, impresionismus, 20. století. Hudební instituce a hudební festivaly.
<b>kód UK 16</b>	<b>Malba ve stopách velkých mistrů</b>	<b>MgA. Milan Žák</b>
<b>Malba ve stopách velkých mistrů</b>  (kód UK 16)	Kurz Malba ve stopách velkých mistrů je určen pro posluchače, kteří již zvládli základy kresby a malby a chtějí si rozšířit a zpestřit své znalosti a dovednosti o specifickou tvorbu, dle velkých mistrů umění. Posluchači budou v jednotlivých semestrech pracovat	<b>ZS 2022/2023</b> <b>Renesance</b> Malba dle předloh velkých mistrů období Renesance (14. – 16. století), a to Sandra Botticelliho, Albrechta Dürera, Raffaella Santiho a Tiziana.

	<p>s několika technikami známých mistrů z dob minulých a budou tvořit dle jejich vzorů.</p> <p>Seznámí se s jedinečnou tvorbou například Rembrandta a budou tvořit vlastní díla technikou šerosvítu. Dalším z řady umělců, jejichž díla budou vzorem, jsou velikáni jako Leonardo da Vinci, Edvard Munch, Vincent van Gogh, Salvador Dalí, Gustav Klimt, Pablo Picasso, Jackson Pollock.</p>	<p><b>LS 2022/2023</b> <b>Secese</b> Malba dle předloh velkých mistrů období Secese (19. – 20. století), a to Gustava Klimta a Alfonse Muchy.</p> <p><b>ZS 2023/2024</b> <b>Impresionalismus</b> Impresionismus, který vznikl v druhé polovině 19. století, byl reakcí na ateliérovou malbu, jeho cílem je malba v přírodě, kde velcí mistři na plátně zachycují atmosféru okamžiku. Předlohou bude tvorba především dle Moneta, Cézanne, Renoira nebo Kupky.</p> <p><b>LS 2023/2024</b> <b>Moderní umění</b> Moderní umění a jeho významní představitelé budou svá díla, plná svobody a anarchie v období Dadaismu, propůjčovat jako předlohy k tvorbě. Především Salvador Dalí, dále pak období Kubismu nahlédnou na prostorovou tvorbu a předlohou bude především Pablo Picasso.</p>
<b>kód UK 19</b>	<b>Kresba a malba pro pokročilé</b>	<b>MgA. Milan Žák</b>
<b>Kresba a malba pro pokročilé</b> <b>(kód UK 19)</b>	<p>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 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.</p>	<p><b>ZS 2022/2023</b> <b>Kresba a Malba</b> Kresba a malba zátiší a objektů.</p> <p><b>LS 2022/2023</b> <b>Malba</b> Rozšíření a zdokonalení technik malby a schopnosti zachytit barevnost, tvar, objem, prostor. Malba zátiší, objektů.</p> <p><b>ZS 2023/2024</b> <b>Malba a Olejomalba</b> Rozšíření a zdokonalení technik malby s postupným přechodem k olejomalbě.</p> <p><b>LS 2023/2024</b> <b>Olejomalba</b> 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.</p>

<b>kód UK 21</b>	<b>Graffiti – kresba a malba jinak</b>	<b>MgA. Milan Žák</b>
<b>Graffiti – kresba a malba jinak</b>  (kód UK 21)	Fenomén graffiti a jeho vývoj. Graffiti je v obecném smyslu druh výtvarného projevu pracující ve veřejném prostoru rytím, psaním nebo malbou, v současnosti především technikou nanášení barev, často ve formě spreje nebo fixy, případně škrábání, leptání. Posluchači budou seznámeni se streetartovými technikami, jako je tvorba šablon a jejich použití, samolepky různých formátů a forem, 3D objekty a instalace v prostoru. Dále si osvojí stavbu písmen a znaků a vytvoří si vlastní šablonu. Práce se sprejem nejprve na papír, dále přenos komplexně na plátno a nakonec si vytvoří vlastní obraz sprejem.	<b>ZS 2022/2023</b> Teoretické seznámení s tvorbou graffiti a jeho základními technikami a jejich základní použití při tvorbě na papír.  <b>LS 2022/2023</b> Rozšíření a zdokonalení technik graffiti – tvorba písmen a znaků, vytvoření vlastního autorského podpisu.  <b>ZS 2023/2024</b> Rozšíření a zdokonalení tvorby se sprejem na větší formáty a první pokus o nanášení na plátno.  <b>LS 2023/2024</b> Poslední semestr kurzu bude určen pouze práci se sprejem na plátno, spojené s dalšími technikami graffiti na velkoformátové plochy.

## Český jazyk a literatura (CL)

<b>kód CL2</b>	<b>Tvůrčí psaní</b>	<b>Bc. Renata Šindelářová</b>
<b>Tvůrčí psaní</b>  (kód CL2)	Jedná se o kurz vedený hravou formou, teoretickou část významně podporuje praktická. Účastníci 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".	<b>ZS 2022/2023</b> 1. <b>Jak odstranit tvůrčí blok</b> - <i>Jak na odstranění tvůrčího bloku. Přivolávání múzy. Inspirace a pozorování světa.</i> 2. <b>Stavební jednotky povídky</b> - <i>Specifika povídky a mikropovídky. Situace, zápletky a rozuzlení. Příběh a dialogy.</i> 3. <b>Moje motivace</b> - <i>Zhodnocení vlastních možností. Styl nejvhodnější pro můj příběh. Cílová skupina.</i> 4. <b>Básnické prvky</b> - <i>Různé druhy metafor. Poetický text a poezie ve volném verši. Můj život v básni.</i> <b>LS 2022/2023</b> 1. <b>Napětí a drama</b> - <i>Můj nejdramatičtější zážitek. Tempo a zápletky. Gradace a rozuzlení.</i> 2. <b>Reportáž</b> - <i>Specifika reportáže. Autor jako pozorovatel. Pozoruji svůj život.</i> 3. <b>Humor a nadsázka</b> - <i>Specifický humorný přístup. Jak napsat blogerský příspěvek. Nauč se přehánět!</i> 4. <b>Já v tvůrčím psaní</b> - <i>Tvůrčí psaní jako lék. Katarze. Zbavuji se</i>



		<p><i>negací a posilují aktivitu.</i></p> <p><b>ZS 2023/2024</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Projekt "Naše vzpomínky" - <i>Moje první vzpomínka.</i></li> <li>2. Projekt "Naše vzpomínky" - <i>Moje zatajené průšvihy. Jaké jsem byl dítě?</i></li> <li>3. Projekt "Naše vzpomínky" - <i>Moje zázemí, rodiče a město.</i></li> <li>4. Projekt "Naše vzpomínky" - <i>Moji sourozenci a kamarádi.</i></li> </ol> <p><b>LS 2023/2024</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Projekt "Naše vzpomínky" - <i>Moje puberta. S čím jsem se doma nepochlubil.</i></li> <li>2. Projekt "Naše vzpomínky" - <i>Mé životní začátky. Mé lásky a má rodina.</i></li> <li>3. Projekt "Naše vzpomínky" - <i>Má životní cesta a mé poučení.</i></li> <li>4. Projekt "Naše vzpomínky" - <i>Fejeton na téma: Co jsem se sám od sebe naučil?</i></li> </ol>
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## Cvičení a sport (CS)

kód CS 1	Čínská cvičení Tai-chi pro středně pokročilé	Ing. Lenka Semerádová
<p><b>Čínská cvičení Tai-chi pro středně pokročilé</b></p> <p><b>(kód CS 1)</b></p>	<p>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, zlepšit 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.</p>	<p>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 nácvikem základních principů pohybu v tai chi. Výuka jednotlivých postojů používaných v tai chi. Nácvik 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.</p>

kód CS 2	Čínská cvičení Tai-chi pro pokročilé	Ing. Lenka Semerádová
<p><b>Čínská cvičení Tai-chi pro pokročilé</b></p> <p><b>(kód CS 2)</b></p>	<p>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.</p>	<p>Pravidelná rozcvička na úvod každé lekce – postupné procvičení kloubů celého těla. Zahřátí a protažení.</p> <p>Praktikování postoje wuti – vyprázdnění mysli a uvolnění těla.</p> <p>Pozice stromu.</p> <p>Procvičování čchi kungových sestavy 8 kusů brokátu, 6 taoistů, sestava přeměny svalů a šlach – pilování provedení jednotlivých pohybů.</p> <p>Výuka čchi kungové sestavy 5 zvířat.</p> <p>Procvičování tai chi sestav 8 forem a 24 forem. Spojeno s výkladem a nácvikem základních principů pohybu v tai chi.</p> <p>Nácvik provedení postojů tai chi v rámci rozcvičkové kung fu stavy wu pu chuan.</p> <p>Výuka sestavy cvičení s mečem. Základní dovednosti a technika vedení meče.</p> <p>Procvičování tai chi chůze vpřed a vzad – důkladné přenášení váhy, plynulost, koordinace a stabilita chůze.</p> <p>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.</p>
kód CS 3	Klub zdravotního cvičení	Jiřina Miňovská
<p><b>Klub zdravotního cvičení</b></p> <p><b>(kód CS 3)</b></p>	<p>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 stabilizačního systému těla, bez zatěžování kloubů, uvědomování si pohybu díky koncentraci mysli. Důraz</p>	<p>Pravidelná rozcvička na úvod každé lekce – postupné procvičení kloubů celého těla.</p> <p>Zahřátí a protažení. Cviky na protažení a uvolnění svalů kolem páteře. Při cvičení je dbáno na individuální možnosti posluchačů.</p> <p>Tomu je i cvičení přizpůsobeno. Cvičí se na jednotlivých stanovištích dle zátěže a náročnosti.</p> <p>Protahování</p> <p>Nácvik správného dýchání</p> <p>Správné držení těla</p> <p>Posilování jednotlivých partií – břicho, záda, ruce</p> <p>Posilování stabilizačního systému</p> <p>Cvičení s posilovacími a stabilizačními pomůckami:</p>

	na koordinaci svalové práce a dýchání, přesnost provedení a umění kontroly optimálních pohybových stereotypů.	- teraband - posilovací gumy - overball (velký, střední, malý) - malé míčky na posilování zápěstí - zátěžová švihadla - gumové pásy.
<b>kód CS 4</b>	<b>Čínská cvičení Tai-chi pro začátečníky</b>	<b>Ing. Jakub Vosátka, Ph.D.</b>
<b>Čínská cvičení Tai-chi pro začátečníky</b>  <b>(kód CS 4)</b>	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 zlepšují pohyblivost kloubů celého těla. Správným prováděním cviků dokážou postupně lépe vnímat své tělo, zlepšují koordinaci pohybů a smysl pro rovnováhu. Čchi-kungová cvičení jsou základem pro cvičení tai-chi. Pro dokreslení se posluchači dotknou moudrých východisek souvisejících s taoistickou filozofií. Cílem kurzu je zejména posílení vitality, fyzických a relaxačních dovedností.	<b>ZS 2022/2023</b> Struktura cvičení: Rozcvička Uvolnění v postoji prázdnoty + další uvolňovací cviky Cvičení 6. taoistů (nácvič pohybů) Nácvič základních dovedností pro cvičení sestavy Taichi <b>LS 2022/2023</b> Struktura cvičení: Rozcvička Uvolnění v postoji prázdnoty + další uvolňovací cviky Cvičení 8 kusů brokátu (nácvič pohybů) Výuka Taichi sestavy 8. forem – 1. úroveň <b>ZS 2023/2024</b> Struktura cvičení: Rozcvička Uvolnění v postoji prázdnoty, postoji stromu + další uvolňovací cviky Cvičení Přeměny svalů a šlach (nácvič pohybů) Výuka Taichi sestavy 8. forem – 1. až 2. úroveň <b>LS 2023/2024</b> 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

<b>kód CS 5</b>	<b>Základy psychosomatiky a pohybové aktivity (teorie a cvičení)</b>	<b>PhDr. Hana Kynštová, Ph.D.</b>
<b>Základy psychosomatiky a pohybové aktivity (teorie a cvičení)</b> <b>(kód CS 5)</b>	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.
<b>kód CS 6</b>	<b>Relaxace tancem</b>	<b>Ing. Lenka Semerádová</b>
<b>Relaxace tancem</b> <b>(kód CS 6)</b>	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.).
<b>kód CS 7</b>	<b>Čínská cvičení Tai-chi pro mírně pokročilé</b>	<b>Ing. Jakub Vosátka, Ph.D.</b>
<b>Čínská cvičení Tai-chi pro mírně pokročilé</b> <b>(kód CS 7)</b>	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, zlepšit koordinaci pohybů a smysl pro rovnováhu. Čchi-kungová cvičení jsou základem pro	<b>ZS 2022/2023</b> 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 <b>LS 2022/2023</b> 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.

	cvičení tai-chi. Pro dokreslení se posluchači dotknout moudrých východisek souvisejících s taoistickou filozofií. Cílem kurzu je zejména posílení vitality, fyzických a relaxačních dovedností.	<b>ZS 2023/2024</b> 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. <b>LS 2023/2024</b> 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.
<b>kód CS 8</b>	<b>Jóga pro mírně pokročilé</b>	<b>Mgr. Marie Herzingerová</b>
<b>Jóga pro mírně pokročilé</b> <b>(kód CS 8)</b>	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.
<b>kód CS 9</b>	<b>Cvičení s využitím prvků Spiraldynamik</b>	<b>PhDr. Eva Buchtelová, Ph.D.</b>
<b>Cvičení s využitím prvků Spiraldynamik</b> <b>(kód CS 9)</b>	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 žeberek. Alternující změnu spirálního sešroubování vpravo a vlevo poskytuje střídavou hru otevírání	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:



	<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- teraband - posilovací gumy</li> <li>- overball (velký, střední, malý)</li> <li>- balanční pomůcka – bosu</li> <li>- napřímení a vyváženost napětí ve statické a dynamické</li> <li>- napřímení, přenos pohybu, dýchání a funkce orgánů</li> <li>- pohyblivost žeber – cvičení</li> <li>- střídavé otevírání a zavírání dané poloviny hrudníku</li> <li>- nácvik optimálního dechu a následné mobility</li> <li>- v polohách vleže na zádech a v podporu klečmo.</li> </ul> <p>Práce s dechem. Práce s imunitním systémem. Energetické dráhy.</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## Informační technologie a fotografování (IT)

kód IT 1	Digitální fotografie pro začátečníky	Jan Mittelbach
<p><b>Digitální fotografie pro začátečníky</b>  (kód IT 1)</p>	<p>Kurz seznamuje s různými principy a postupy zpracování fotografie, s možnostmi úprav fotografií, budou informováni o vývoji fotografie v dějinách umění s přesahy do současných trendů fotografování. Cílem praktické práce bude poznávání digitální technologie prostřednictvím fotografie, tvůrčí experimentování i cílená fotografická činnost a její volná osobitá interpretace. Součástí bude rovněž tvorba jednoduchých prezentací fotografií včetně práce se zvukem a publikování fotografií na webu. Dále se zaměří na makrofotografie, portrét, pohyb, protisvětlo, pokročilejší úpravy fotografií v ZPS, poloautomatické i manuální nastavení fotoaparátu, možnosti úprav fotografií v online editorech, vytvoření video prezentace fotografií.</p>	<p><b>ZS 2022/2023</b> Úvod do digitální fotografie; Získávání fotografií z digitálního fotoaparátu; Expoziční základy; Režimy fotoaparátu; Úvod do práce v Zoneru; Základní úpravy fotografií v grafickém editoru; Fotogalerie Zonerama; Práce s textem; Tvorba Vánočního přání; Vyvážení bílé; Nastavení ISO; Výběr a hodnocení pořízených fotografií.</p> <p><b>LS 2022/2023</b> Jak na pěknou fotografii; Digitální fotoaparát; Základní parametry každého snímku; Jak se vyhnout rozmazaným snímkům; Základy kompozice; Jak fotografovat krajinu; Jak dosáhnout správné expozice; Poloautomatické režimy fotoaparátu; Blesk a jeho použití; Jak fotografovat portréty; Jak fotografovat děti; Jak fotografovat pohyb.</p> <p><b>ZS 2023/2024</b> Základy práce se světlem; Jak fotografovat v noci a šeru; Jak fotografovat makro; Časté chyby začátečníků; Nákup fototechniky; Další fotografický software; Expoziční režimy; Dynamický rozsah scény; Tvorba Vánočního přání; Jak fotit sníh; Jak fotit ohňostroje; Práce se stativem.</p>

		<p><b>LS 2023/2024</b>  Reportážní fotografie; Kompozice a praktické ukázky zajímavých scén; Ohnisková vzdálenost objektivů a její využití; Histogram - použití při focení a úpravách fotografií; Priorita clony; Priorita času; Ostříací režimy fotoaparátu; Černobílá fotografie; Jak fotit architekturu; Jak fotit vodu; Jak fotit širokoúhlým objektivem; Jak fotit teleobjektivem.</p>
<b>kód IT 2</b>	<b>Digitální fotografie pro středně pokročilé</b>	<b>Jan Mittelbach</b>
<b>Digitální fotografie pro středně pokročilé (kód IT 2)</b>	<p>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.</p>	<p><b>ZS 2022/2023</b>  Od dobrých fotek k výborným; Jak dosáhnout perfektní ostrosti; Barva; Jak dosáhnout perfektní barevnosti; Šum a jak s ním bojovat; Pokročilá kompozice; Jak na vlastní styl; Černobílá fotografie; Tvorba Vánočního přání; Záblesková expozice a provozní režimy blesku; Základní vybavení fotografického studia; Studiové svícení v kostce.</p> <p><b>LS 2022/2023</b>  Jak docílit trojrozměrného vzhledu fotografií; Specifika práce s různými druhy objektivů; Použití systémového blesku mimo fotoaparát; Jak fotografovat panoramata; Příprava fotografie na tisk; Makrofotografie; Jak provádět focus stacking; Příprava na výstavu; Pěstujeme vlastní kreativitu; Časté chyby pokročilých fotografů; Jak na přirozeně vyhlížející HDR; Krajinářská fotografie.</p> <p><b>ZS 2023/2024</b>  Moderní výtvarná fotografie; Vše o formátu RAW; Megapixely, DPI a JPEG; Malujeme podzim; Problémy s ostřením aneb front/back focus; Portrét a autoportrét; Černobílá fotografie; Barva umělých zdrojů světla a její korekce; Tvorba Vánočního přání; Blesk na sněhu; Užité fotografie; Co fotit, když je zima.</p> <p><b>LS 2023/2024</b>  UNFOCUSED-neostrosti pro výtvarné účely; Panoramata pro velkoformát; Velkoformátová fotografie I; Velkoformátová fotografie II; Příprava fotografie na tisk; Filtry polarizační, ND, softwarové; Harmonie a psychologie barev; Hloubka ostrosti tajemství zbavená; Infračervená fotografie; Pokročilá kompozice; Inscenovaná fotografie; Panning a Zooming.</p>

<b>kód IT 3</b>	<b>Digitální fotografie pro pokročilé</b>	<b>Jan Mittelbach</b>
<b>Digitální fotografie pro pokročilé</b>  <b>(kód IT3)</b>	Kurz je určen pro pokročilé uživatele digitálních fotoaparátů nebo zrcadlovek a navazuje na kurz mírně pokročilých. Kurz se zaměřuje na práci s fotografiemi zhotovenými posluchači během vycházek s lektorem v okolí Ústí nad Labem, dále svých fotografií, které mají za úkol fotit ve svém volném čase. Cílem praktické práce budou úpravy fotografií pomocí počítačových programů, vytváření prezentací včetně práce se zvukem a publikování fotografií na webu, makrofotografie, portrét, krajina, východ, západ slunce, práce se světlem.	<b>ZS 2022/2023</b> Od dobrých fotek k výborným; Jak dosáhnout perfektní ostrosti; Barva; Jak dosáhnout perfektní barevnosti; Šum a jak s ním bojovat; Pokročilá kompozice; Jak na vlastní styl; Černobílá fotografie; Tvorba Vánočního přání; Záblesková expozice a provozní režimy blesku; Základní vybavení fotografického studia; Studiové svícení v kostce. <b>LS 2022/2023</b> Jak docílit trojrozměrného vzhledu fotografií; Specifika práce s různými druhy objektivů; Použití systémového blesku mimo fotoaparát; Jak fotografovat panoramata; Příprava fotografie na tisk; Makrofotografie; Jak provádět focus stacking; Příprava na výstavu; Pěstujeme vlastní kreativitu; Časté chyby pokročilých fotografů; Jak na přirozeně vyhlížející HDR; Krajinářská fotografie. <b>ZS 2023/2024</b> Moderní výtvarná fotografie; Vše o formátu RAW; Megapixely, DPI a JPEG; Malujeme podzim; Problémy s ostřením aneb front/back focus; Portrét a autoportrét; Černobílá fotografie; Barva umělých zdrojů světla a její korekce; Tvorba Vánočního přání; Blesk na sněhu; Užité fotografie; Co fotit, když je zima. <b>LS 2023/2024</b> UNFOCUSED-neostrosti pro výtvarné účely; Panoramata pro velkoformát; Velkoformátová fotografie I; Velkoformátová fotografie II; Příprava fotografie na tisk; Filtry polarizační, ND, softwarové; Harmonie a psychologie barev; Hloubka ostrosti tajemství zbařená; Infračervená fotografie; Pokročilá kompozice; Inscenovaná fotografie; Panning a Zooming.
<b>kód IT 4</b>	<b>Digitální fotografie pro mírně pokročilé</b>	<b>Jan Mittelbach</b>
<b>Digitální fotografie pro mírně pokročilé</b>  <b>(kód IT 4)</b>	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	<b>ZS 2022/2023</b> Základy perspektivy; Zdůrazněná perspektiva; Potlačená perspektiva; Jak fotíme podzim; Světlo, oko a mozek; Intenzita (jas) světla; Barva světla; Harmonie a psychologie barev; Tvorba Vánočního přání; Jak fotit ohňostroje; Fotografujeme s bleskem na sněhu; Zábleskové režimy. <b>LS 2022/2023</b> Kontrast scény; Krajinářská fotografie; Hyperfokální vzdálenost; Jak dosáhnout perfektní ostrosti; Příprava fotografie na tisk; Jak vytvořit HDR fotografii; Jak fotit zvířata; Jak fotit portrét; Dokumentární

	a online editorech, vytvoření video prezentace fotografií.	fotografie na cestách; Hledání motivu; Pravidlo tří; Výběr výbavy na cesty. <b>ZS 2023/2024</b> Perspektiva a hloubka ostrosti; Vzdušná perspektiva, zákryt a stíny; Intenzita (jas) světla; Harmonie a psychologie barev; Malujeme podzim; Barva předmětů a vyvážení bílé; Kontrast scény; 7-bodový systém úpravy fotografie; Tvorba Vánočního přání; Vánoční atmosféra ve fotografii; Kouzlo focení města v zimě; Jak na padající déšť nebo sníh. <b>LS 2023/2024</b> Clona tajemství zbavená; Světlo, oko a mozek; Makrofotografie; Stabilizace na senzoru a v objektivu; Příprava fotografie na tisk; Jak fotit v protisvětle; Zlaté oko objektivu; Zlatá a modrá hodina; Jak fotíme svatby; Blesk v létě; Noční fotografie; ND filtry a Ev hodnoty.
<b>kód IT5</b>	<b>Práce s počítačem pro začátečníky</b>	<b>Lenka Francová</b>
<b>Práce s počítačem pro začátečníky</b> <b>(kód IT 5)</b>	Posluchači se naučí práci s počítačem. Získají základní znalosti a dovednosti, jako je obsluha počítače, napsání krátkého textu a jeho úprava. Práce s tabulkou a jednoduché výpočty, práce s fotografií, úprava fotek, rámečky, tvorbu fotoalba a prezentace. Práce s internetem – vyhledání informací, na základě svých znalostí vyhodnocení relevantnosti. Autorské právo – seznámení. Komunikace – Facebook, WhatsApp, Mesesenger.	<b>ZS 2022/2023</b> Základní pojmy, operační systém, práce se složkou, Word – základní funkce, vytvoření dokumentu, práce s dokumentem, Power Point – seznámení s prezentacemi, samostatná práce – fotoalbum. <b>LS 2022/2023</b> Opakování základních pojmů, práce se složkou, Excel – základní funkce tabulkového editoru, tabulka, grafy, filtry, hromadná korespondence – využití a rozšíření znalostí z wordu a excelu, praktická hodina – práce s fotoaparátem, stažení fotografií, uložení do složky, Power point – vytvoření prezentace s vlastní hudbou. <b>ZS 2023/2024</b> Opakování základních pojmů, práce se složkou, operační systémy, práce se soubory (zipování), internet - základní pojmy, Skype, ICQ, Word – opakování, tvorba Pdf, fotografie – práce s fotografií. <b>LS 2023/2024</b> Internet – stahování hudby, filmů, sdílení souborů, tvorba MP3 s audio CD, způsoby připojení, nastavení, síť – základní pojmy, typologie, tvorba jednoduchých webových stránek, Excel – výpočty, formátování, kontingenční tabulky, Power Point – využití obrázků, animace, ozvučení, vazby mezi programy – word, excel, power point.

<b>kód IT6</b>	<b>Práce s počítačem pro mírně pokročilé</b>	<b>Lenka Francová</b>
<b>Práce s počítačem pro mírně pokročilé</b> <b>(kód IT 6)</b>	Kurz je určen pro mírně pokročilé posluchače a navazuje na základní znalosti práce s počítačem. Posluchači budou pracovat s Excelem, Wordem, fotografií. Náplň je rozšířena např. s využitím telefonu, tabletu, dále se soubory v programu Salamander.	<p><b>ZS 2022/2023</b> Základní a rozšiřující pojmy – opakování a doplnění, operační systém, práce se složkou, Word – základní funkce, vytvoření dokumentu, práce s dokumentem, Power Point – seznámení s prezentacemi, samostatná práce – fotoalbum.</p> <p><b>LS 2022/2023</b> Opakování základních pojmů, práce se složkou, Excel – základní funkce tabulkového editoru, tabulka, grafy, filtry, hromadná korespondence – využití a rozšíření znalostí z wordu a excelu, praktická hodina – práce s fotoaparátém, stažení fotografií, uložení do složky, Power point – vytvoření prezentace s vlastní hudbou.</p> <p><b>ZS 2023/2024</b> Opakování základních pojmů, práce se složkou, operační systémy, práce se soubory (zipování), internet - základní pojmy, Skype, ICQ, Word – opakování, tvorba Pdf, fotografie – práce s fotografií.</p> <p><b>LS 2023/2024</b> Internet – stahování hudby, filmů, sdílení souborů, tvorba MP3 s audio CD, způsoby připojení, nastavení, síť – základní pojmy, typologie, tvorba jednoduchých webových stránek, Excel – výpočty, formátování, kontingenční tabulky, Power Point – využití obrázků, animace, ozvučení, vazby mezi programy – word, excel, power point.</p>

## Historie (HI)

<b>kód HI1</b>	<b>Archeologie na Ústecku</b>	<b>Mgr. Eliška Wiesnerová</b>
<b>Archeologie na Ústecku</b>  <b>(kód HI1)</b>	<p>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.</p>	<p><b>ZS 2022/2023</b>  <b><u>Archeologie raného a vrcholného středověku</u></b>  1. Úvod do problematiky archeologie obecně  2. Archeologie středověku  3. Hmotná kultura  4. Vesnice, panská sídla, města</p> <p><b>LS 2022/2023</b>  <b><u>Středověké Ústí a okolí (město, hrady)</u></b>  1. Středověké město  2. Procházka po středověkém Ústí  3. Hrady na Ústecku  4. Hmotná kultura</p> <p><b>ZS 2023/2024</b>  <b><u>Významné archeologické výzkumy</u></b>  1. Památková péče a organizace archeologie  2. Pravěké výzkumy v kraji  3. Středověké výzkumy v kraji  4. Hmotná kultura</p> <p><b>LS 2023/2024</b>  <b><u>Archeologické výzkumy na Ústecku a prezentace archeologie</u></b>  1. Výzkumy do roku 2000  2. Výzkumy spojené s těžbou uhlí  3. Výzkumy v centru města po roce 2000  4. Prezentace archeologie</p>
<b>kód HI3</b>	<b>Proměna české společnosti v letech 1948 až 1960</b>	<b>Mgr. Martin Tichý</b>
<b>Proměna české společnosti v letech 1948 až 1960</b>  <b>(kód HI3)</b>	<p>Česká společnost prošla v letech 1948 až 1960 nebývalou proměnou, která je ovšem pouze částečně zakotvena v její historické paměti. Posluchači budou obeznámeni nejen o příčinách a důsledcích dané proměny, ale i o proměnách historické paměti nejen v letech 1948 až 1960, nýbrž i po roce 1989. Část přednášek bude věnována středoevropskému a evropskému kontextu a zásadním událostem prvního desetiletí studené války.</p>	<p><b>ZS 2022/2023</b>  1. Politické procesy a problematika „třídního boje“...  2. Gottwald, Slánský, Šling  3. Měnová reforma. Příčiny a důsledky  4. KSČ v letech 1948 až 1956</p> <p><b>LS 2022/2023</b>  1. Kult osobnosti a (nejen) vnitrostranická diskuze o něm  2. Kolektivizace I  3. Kolektivizace II  4. Vězeňství a jiné formy disciplinace společnosti</p>



		<b>ZS 2023/2024</b> 1. Soupeření velmocí v letech 1948 až 1960 - I 2. Soupeření velmocí v letech 1948 až 1960 - II 3. Evropské a středoevropské souvislosti 4. Propaganda versus realita <b>LS 2023/2024</b> 1. Kultura v letech 1948 až 1960 2. II. Sjezd svazu Československých spisovatelů 3. Vývoj v ČSR v letech 1958 – 1960 4. ČSSR a co dál (?)
<b>kód HI4</b>	<b>Kulturní historie s Mgr. Václavem Houfkem</b>	<b>Mgr. Václav Houfek (ředitel Muzea v Ústí nad Labem)</b>
<b>Kulturní historie s Mgr. Václavem Houfkem</b>  <b>(kód HI4)</b>	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.	<b>ZS 2022/2023</b> 1. Co je kultura a kulturní historie 2. Vývoj kulturní historie 3. Dějiny čtení a knihoven 4. Regionální literatura severozápadních Čech <b>LS 2022/2023</b> 1. Dějiny hmotné kultury 2. Sběratelství, muzejnictví a muzeologie 3. Dějiny muzejnictví do 18. století 4. Dějiny muzejnictví od 19. do 21. století <b>ZS 2023/2024</b> 1. Mýty a pověsti 2. Trpaslíci v lidové kultuře 3. Trpaslíci v umění 4. Trpaslíci v popkultuře <b>LS 2023/2024</b> 1. Každodennost zrození a smrti 2. Tabu zrození a smrti 3. Dějiny sexuality 4. Dějiny smrti
<b>kód HI5</b>	<b>Bouřlivý Apeninský poloostrov a české země - Kapitoly z italských dějin ve spojení s historickými konotacemi s českými zeměmi</b>	<b>ThDr. et Mgr. Pavel Helan, Th.D.</b>
<b>Bouřlivý Apeninský poloostrov a české země - Kapitoly z italských dějin ve</b>	Cyklus přenášek se zaměří na vybrané kapitoly italských dějin i momenty, ve kterých se prolínala historie českých zemí a apeninského poloostrova. Připomeneme si období počínajícího humanismu	<b>ZS 2022/2023</b> <b><u>K počátkům italského humanismu a renesance</u></b> 1. Předrenesanční architektura a malířství 2. Dante Alighieri a jeho doba

<p><b>spojení s historickými konotacemi s českými zeměmi</b></p> <p><b>(kód HI5)</b></p>	<p>a nástupu renesance sondami do oblasti umění, literatury i politiky. Ve druhém semestru se zaměříme na události první poloviny 20. století jak v Italském království, tak na papežském stolci, a to se zřetelem ke vznikajícímu a posléze konstituovanému československému státu. V druhé polovině cyklu se podíváme na turbulentní stav Apeninského poloostrova ve vrcholném středověku a následně na dějiny významných státních útvarů existujících na italském území v období středověku a novověku. Závěrem cyklu se zaměříme přes perspektivu římských památek na antické císařské období a následně se budeme věnovat italským dějinám století dvacátého a exkurzu vnímání Jana Husa v Itálii.</p>	<p>3. Středověká revoluce Coly di Rienza a velikán humanismu Francesco Petrarca</p> <p>4. Cesta k „znovuzrození“ – fenomén elit, jednoho národa či celé společností?</p> <p><b>LS 2022/2023</b></p> <p><b><u>Itálie a Vatikán ve 20. století</u></b></p> <p>1. Italské království v 19. počátkem 20. století</p> <p>2. „Bohemista“ Benito Mussolini a Československé legie v Itálii</p> <p>3. Meziválečné Československo a Svatý stolec v krizových vztazích</p> <p>4. „Modus vivendi“ – uklidnění Československo - vatikánského poměru?</p> <p><b>ZS 2023/2024</b></p> <p><b><u>Kapitoly z dějin Apeninského poloostrova</u></b></p> <p>1. Apeninský poloostrov za vlády Štaufů</p> <p>2. Serenissima – Benátská republika</p> <p>3. Námořní republiky Pisa, Janov a Amalfi</p> <p>4. Milánské vévodství a Savojsko</p> <p><b>LS 2023/2024</b></p> <p><b><u>Kapitoly z dějin Itálie</u></b></p> <p>1. Otisky císařského Říma</p> <p>2. Italský fašismus</p> <p>3. Itálie druhé poloviny 20. století</p> <p>4. Jan Hus a Itálie</p>
<p><b>kód HI8</b></p>	<p><b>Toulky, události a zajímavosti Čech a Moravy</b></p>	<p><b>Lektoři z Katedry historie Filozofické fakulty UJEP v Ústí nad Labem</b></p>
<p><b>Toulky, události a zajímavosti Čech a Moravy</b></p> <p><b>(kód HI8)</b></p>	<p>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.</p>	<p>Lektoři a názvy jednotlivých přednášek jsou zveřejněni před jednotlivými semestry. Tématy jsou historické události vztahující se k jednotlivým obdobím a místům v České republice, osobnostem a zajímavostem.</p>

## Přírodovědné (PR)

kód PR 1	Cestování zajímavými destinacemi světa	Lektory jsou to 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 3	Záhady a zákonitosti přírody	RNDr. Ivan Farský, CSc.
Záhady a zákonitosti přírody  (kód PR 3)	Kurz seznamuje s fyzickou geografii. Definuje základní pojmy, zabývá se atmosférou Země, meteorologií, vodou na planetě, klimatologií, geomorfologií, krasovými územími, biogeografií.	<p><b>ZS 2022/2023</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Co je fyzická geografie, má smysl? Čemu nás učí? Planeta Země.</li> <li>2. Atmosféra Země a děje v ní.</li> <li>3. Měření meteorologických prvků. Mají pranostiky pravdu?</li> <li>4. Voda v atmosféře</li> </ol> <p><b>LS 2022/2023</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Voda na planetě, hydrologický cyklus.</li> <li>2. Činnost vody v krajině.</li> <li>3. Vlastnosti povodí a jejich význam (povodně).</li> <li>4. Jezera v krajině.</li> </ol> <p><b>ZS 2023/2024</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Voda pod povrchem.</li> <li>2. Minerální a mineralizovaná voda, je to totéž?</li> <li>3. Co je klimatologie?</li> <li>4. Co se nám hodí vědět o mořích?</li> </ol> <p><b>LS 2023/2024</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Co je geomorfologie a čím se zabývá?</li> <li>2. Co se odehrává na svahu?</li> <li>3. Krasová území.</li> <li>4. Co je biogeografie?</li> </ol>

kód PR 5	Toulky Českým středohořím s Jiřím Svobodou	Jiří Svoboda
<p><b>Toulky Českým středohořím s Jiřím Svobodou</b></p> <p>(kód PR 5)</p>	<p>Kurz seznámí posluchače formou přednášek se zajímavostmi a krásami Českého středohoří, včetně bohatého obrazového materiálu. Nahlédnou 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. Průvodcem a lektorem kurzu bude Jiří Svoboda, spisovatel, fotograf krajiny, grafik, výtvarník, ilustrátor, který se této jedinečné krajině Českého středohoří věnuje systematicky a dlouhodobě.</p>	<p><b>ZS 2022/2023 – bude doplněno</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hlavní fenomény – vodopády, hrady, pravěká hradiště</li> <li>2. Mineralogické bohatství, kraj českého granátu</li> <li>3. Památné stromy a botanické bohatství, houby</li> <li>4. Skály a kameny – skalní útvary a geologické zvláštnosti, zimní houby</li> </ol> <p><b>LS 2022/2023</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tajemné památky – smírčí kříže, sochy, hradiště</li> <li>2. Východní Krušné hory – krásy dvou světů</li> <li>3. Botanické rezervace, vulkány, minerály</li> <li>4. Zaniklé České středohoří – obce, valy, památky</li> </ol> <p><b>ZS 2023/2024</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> <li>4.</li> </ol> <p><b>LS 2023/2024</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> <li>4.</li> </ol>
kód PR 6	Náš Ústecký kraj	Mgr. Martin Krsek
<p><b>Náš Ústecký kraj</b></p> <p>(kód PR 6)</p>	<p>V kurzu budou posluchači populární formou seznámeni s historií svého regionu. Témata 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.</p>	<p><b>ZS 2022/2023</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Osobnosti Ústeckého kraje – oblast technická (továrníci, obchodníci, vynálezci).</li> <li>2. Osobnosti Ústeckého kraje – oblast umělecká (výtvarníci, herci, hudebníci, literáti).</li> <li>3. Osobnosti Ústeckého kraje – oblast politická a genderová (vlivné ženy).</li> <li>4. Alternativní historie Ústeckého kraje.</li> </ol> <p><b>LS 2022/2023</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Genius loci Ústeckého kraje – nejstarší dějiny, středověk a raný novověk.</li> <li>2. Genius loci Ústeckého kraje – novověk do 19. a 20. století.</li> <li>3. Příběhy pokladů Ústeckého kraje.</li> <li>4. Schichtův let.</li> </ol>

		<p><b>ZS 2023/2024</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Slavné značky Ústeckého kraje.</li> <li>2. Architektura Ústeckého kraje – architekti.</li> <li>3. Architektura Ústeckého kraje – vilová a progresivní architektura.</li> <li>4. Vznik Československa v Ústeckém kraji.</li> </ol> <p><b>LS 2023/2024</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Slavné vily Ústeckého kraje</li> <li>2. Architekt Hans Richter – průkopník moderny v Čechách a v Sasku</li> <li>3. Architektura třetí říše</li> <li>4. Komentovaná procházka po architektuře Ústí nad Labem</li> </ol>
<b>kód PR 8</b>	<b>Základy kriminalistiky</b>	<b>RNDr. Jan Ipser, CSc.</b>
<b>Základy kriminalistiky (kód PR 8)</b>	<p>Kurz je koncipován pro posluchače tak, aby jim 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, kriminalistické expertizy, trestní právo a znalecká činnost. Akcent je kladen na kriminalistické expertizy, kriminalistickou taktiku a úkony v přípravném řízení. Výklad jednotlivých témat je doplněn modelovými úlohami a interaktivními praktickými cvičeními.</p>	<p><b>ZS 2022/2023</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kriminalistika (KRM) – pojem, předmět a metody KRM, kriminologie, vztah k dalším vědám a činnostem, historický přehled vývoje KRM.</li> <li>2. Moderní KRM v ČR – struktura, organizace, mezinárodní spolupráce.</li> <li>3. Přípravné řízení a řízení před soudem – struktura, organizace, úkony, stadia, právní rámec.</li> <li>4. Základní pojmy z trestního práva a souvisejících předpisů ve vazbě na úkony (zejména kriminalistické) v přípravném řízení.</li> </ol> <p><b>LS 2022/2023</b></p> <p>Základy kriminologie – kriminogenetické teorie.  Základy kriminologie – typologie pachatel; viktimologie; etiologie a fenomenologie kriminality.  Základy KRM psychologie – charakteristika psychologie pachatele, poškozeného, svědka a dalších účastníků trestného činu.  Základy soudního lékařství v KRM – ohledání mrtvol, stanovení intervalu post mortem, příčiny smrti - klasifikace, cizí zavinění.</p> <p><b>ZS 2023/2024</b></p> <p>Základy KRM taktiky – KRM metody, KRM verze, ohledání, rekonstrukce, experiment, rekonstrukce, prohlídka.  KRM expertiza a technika; dokumentace (foto, audio), stopy, srovnávací vzorky, metody identifikace a komparace, znalecký posudek.  KRM expertiza trichologická, daktyloskopická a antropologická.  KRM expertiza biologická a genetická.</p>

		<p><b>LS 2023/2024</b>  KRM expertiza fonoskopická, ručního písma, psacího stroje, identifikace pisatele.  KRM expertiza biomechanická, trasologická a chemická.  KRM expertiza mechanoskopická, metalografická a elektrotechnická.  KRM expertiza balistická a pyrotechnická. Počítačová kriminalita.</p>
<b>kód PR 11</b>	<b>Bridž pro začátečníky</b>	<b>Ing. Jiří Křivánek, Ph.D.</b>
<b>Bridž pro začátečníky (kód PR 11)</b>	<p>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.</p>	<p><b>ZS 2022/2023</b>  pravidla bridže, licitační systém, základy licitace a sehrávky, praktická hra</p> <p><b>LS 2022/2023</b>  pravidla správné licitace a sehrávky, výpočet výsledků, praktická hra</p> <p><b>ZS 2023/2024</b>  licitace v obraně, důležité licitační konvence, praktická hra</p> <p><b>LS 2023/2024</b>  konvence při hře v obraně, praktická hra</p>



## Psychologie a zdravotnictví (PZ)

<b>kód PZ 4</b>	<b>Psychologie</b>	PhDr. Iva Wedlichová, Ph.D.
<b>Psychologie (kód PZ 4)</b>	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, 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.	<p><b>ZS 2022/2023</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Determinace lidské psychiky (vnitřní x vnější činitelé; genotyp x fenotyp; teorie) vědomí x nevědomí;</li> <li>2. Vnímání (gestalt zákony)</li> <li>3. Myšlení, představy, fantazie</li> <li>4. Typologie osobnosti (temperament charakter, výkonové vlastnosti - inteligence)</li> </ol> <p><b>LS 2022/2023</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Emoce, emoční inteligence</li> <li>2. Senzitivní období ve vývoji jedince, příčiny rozdílů v psychickém vývoji</li> <li>3. Periodizace vývoje, vývojová specifika</li> <li>4. Specificky lidské formy učení (druhy, možnosti)</li> </ol> <p><b>ZS 2023/2024</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sociální komunikace (verbální x neverbální, chyby)</li> <li>2. Sociální percepce</li> <li>3. Náročné životní situace</li> <li>4. Stres (příčiny, projevy, důsledky, styly a strategie zvládnání)</li> </ol> <p><b>LS 2023/2024</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Psychická deprivace (příčiny, projevy, důsledky)</li> <li>2. Základy psychohygieny</li> <li>3. Psychopatologie</li> <li>4. Psychoterapie</li> </ol>
<b>kód PZ 9</b>	<b>Trénování paměti</b>	<b>Ing. Dana Steinová</b>
<b>Trénování paměti (kód PZ 9)</b>	Kurz je určen pro všechny zájemce, kteří chtějí poznat funkčnost paměti a pomocí paměťových technik a strategií svou paměť v každodenním životě. Úspěšné trénování paměti je vhodné úplně pro každého, kdo si chce procvičit a zlepšit paměť. Osvědčené paměťové metody na trénink paměti	<p><b>Témata:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Princip fungování paměti, druhy paměti</li> <li>▪ Zpracování a uchovávání informací a budování rezervní mozkové kapacity</li> <li>▪ Vybrané paměťové techniky</li> <li>▪ Asociace, Akrostika a akronyma, Metoda LOC1</li> </ul>

	<p>pomohou k lepšímu fungování paměti a ke zvýšení využití naší kapacity mozku.</p> <p>Cílem tréninků paměti u seniorů je zvýšení soběstačnosti účastníků kurzu a prodloužení nezávislosti na druhých.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Metoda kategorizace, Metoda pamatování si čísel</li> <li>▪ Metoda zapamatování pomocí příběhu</li> <li>▪ Paměťové háčky, Strategie prvního písmene</li> <li>▪ Zapamatování tváří a jmen</li> </ul> <p><b>Metody:</b> V průběhu kurzu budou využívána koncentrační cvičení a komplexní paměťové strategie jako asociace a vizualizace ve spojení s paměťovými technikami. Lektorem budou realizována kombinace kognitivního tréninku a relaxujících psychomotorických cvičení.</p>
<b>kód PZ 10</b>	<b>Základy grafologie</b>	<b>PhDr. Ing. Ivan Bertl, Ph.D.</b>
<b>Základy grafologie (kód PZ 10)</b>	<p>Posluchač získá základní informaci grafologických znacích, které jsou rozhodující pro stanovení typologie osobnosti pisatele.</p>	<p><b>ZS 2022/2023</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Historie písemných a kresebných záznamů, písma.</li> <li>2. Písmo jako výraz.</li> <li>3. Písmo jako symbol.</li> <li>4. Komplexní dojmové znaky.</li> </ol> <p><b>LS 2022/2023</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Měřitelné a popsitelné znaky I.</li> <li>2. Měřitelné a popsitelné znaky II.</li> <li>3. Tvarové zvláštnosti písmen I.</li> <li>4. Tvarové zvláštnosti písmen II.</li> </ol> <p><b>ZS 2023/2024</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Projevy některých rysů osobnosti v písmu.</li> <li>2. Teorie temperamentu (Hippokrates) a její projevy v písmu I.</li> <li>3. Teorie temperamentu (Hippokrates) a její projevy v písmu II.</li> <li>4. Jungova psychologie a její využití v grafologii.</li> </ol> <p><b>LS 2023/2024</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kretschmerová teorie osobnosti a její aplikace v grafologii.</li> <li>2. Teorie motivace T. Learyho a její aplikace v grafologii.</li> <li>3. Profesionální poradenství a využití grafologie v něm I.</li> <li>4. Profesionální poradenství a využití grafologie v něm II.</li> </ol>

kód PZ 11	<b>Medicína trochu jinak aneb chceme se dožít 80+ (štěstí přeje připraveným)</b>	<b>MUDr. Pavel Sušický</b>
<b>Medicína trochu jinak aneb chceme se dožít 80+ (štěstí přeje připraveným)</b>  <b>(kód PZ 11)</b>	Posluchači kurzu budou seznamováni se základy fungování lidského těla a nejčastějšími chorobami, zaměřenými hlavně na seniorský věk. Presentovány budou nejen postupy klasické medicíny, ale také tzv. medicíny alternativní. Bude dáván důraz na význam celostní medicíny, kdy je přihlíženo ke všem aspektům, jež mohly zapříčinit vznik choroby. Bude probrán vliv zdravé výživy, životního prostředí a zejména stresu. Důraz bude kladen na preventivní zaměření medicíny. Posluchači tak srozumitelnou formou získají znalosti, aby se orientovali v jednotlivých oborech medicíny, poznali zejména akutní stavy a dovedli rozpoznat, kdy je vhodné obrátit se již na lékaře. Součástí kurzu budou také etické problémy dnešní medicíny.	<b>ZS 2022/2023</b> 1. Jak nám pomáhají léky a jak mohou být i nebezpečné. Co to vlastně jsou léky? 2. Zlobí Vás klouby? Příčiny a řešení? 3. Močový systém – příčiny, léčba, prevence. 4. Když tělo vysílá signály – nemoc přichází bez ohlášení.  <b>LS 2022/2023</b> 1. Imunita – základ našeho zdraví. 2. Jaké jsou časté choroby v seniorském věku? 3. Lze nahradit lékaře přístroji a počítačovými programy? 4. Alternativní medicína – pomocník nebo šarlatánství?  <b>ZS 2023/2024</b> 1. Návštěva lékaře, preventivní prohlídky – význam, přehled. 2. Jak funguje lidské tělo. 3. Stres okolo nás. 4. Vitamíny – přehled, význam pro lidské tělo.  <b>LS 2023/2024</b> 1. Záněty – teorie, praxe, možnosti léčby. 2. Prevence nemocí – teorie, praktické ukázky a možnosti. 3. Cévní mozková příhoda – vznik, příznaky, následky, léčba. 4. Genetika – geny, vlivy prostředí, buněčná imunita