

OBSAH KURZŮ UNIVERZITY 3. VĚKU




zimní semestr 2018/2019 (26. cyklus)

SEZNAM KURZŮ PODLE TEMATICKÉHO ZAMĚŘENÍ

| <i>Tematické zaměření</i> | <i>Pořadové číslo dle přihlášky</i> | <i>Název kurzu/ přednášky ED</i> | <i>Lektor/-ka</i> |
|--|-------------------------------------|--|-----------------------------------|
| Psychologie, trénování paměti | 12 + 15 | Psychologie pro každého II | Blanka Pevná |
| | 6 | Trénování paměti | Gabriela Novák Breuerová |
| Estetika a Památky | 11 | Úvod do estetiky | Lubomíra Holatová |
| | 7 | Památky UNESCO - Německo 1 | Ing. Manfred Hellmich, Ph.D., MBA |
| Historie | 17 | Osobnosti světových dějin, komparativní životopisy | Mgr. Jiří Šlajsna |
| | 14 | Sumer 6 – jedna z nejstarších civilizací | Ing. Jaroslav Srkal |
| | 2 | Tajné společnosti 2 | Ing. Jaroslav Srkal |
| Mostecko | 10 | Osobnosti Mostecka 1 | Ing. Manfred Hellmich, Ph.D., MBA |
| | 8 | Historické prameny a archivy | Mgr. Martin Myšička |
| Cestopisné kurzy | 19 | Putování po světě 2 | Petr Nazarov |
| | 9 | Historická i současná Čína: úvod do kultury, dějin a filozofie | Bc. Jan Švec |
| Jazykové kurzy | 5 | Anglický jazyk pro mírně pokročilé | Mgr. Štěpánka Hronová, MBA |
| | 1 | Anglická konverzace zaměřená na cestování | Mgr. Štěpánka Hronová, MBA |
| | 13 | Anglický jazyk pro začátečníky | Mgr. Štěpánka Hronová, MBA |
| | 20 | Německý jazyk pro začátečníky | Ing. Mgr. Oldřich Johannes Petr |
| Počítačové kurzy | 16 | PC kurz – WORD 2010 | Mgr. Jitka Pětová |
| | 21 | Úprava fotografií základní | Mgr. Jitka Pětová |
| Pohybové kurzy, zdravý životní styl, zdraví | 4 | Přírodní medicína v praxi | Radomír Pieter |
| | 3 | Zdravý životní styl | Iva Lencová |
| | 18 | Meditace v pohybu | Iva Lencová |
| Přednášky EUROPE DIRECT Most | 22 | Evropané a jejich rozmanitost | Bc. Matěj Brůna |
| | 23 | Euromýty versus fakta | Bc. Matěj Brůna |
| | 24 | Evropský parlament jako prodloužená ruka občanů | Bc. Matěj Brůna |




OBSAH KURZŮ UNIVERZITY 3. VĚKU

zimní semestr 2018/2019 (26. cyklus)

| Název kurzu (zkratka) | Lektor | Stručný obsah kurzu | Požadované znalosti | Poznámka | Poř. č. v přihlášce |
|---|---|--|-------------------------------------|--|---------------------|
| KURZY ZAMĚŘENÉ NA PSYCHOLOGII, TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI, OSOBNÍ ROZVOJ | | | | | |
| PSYCHOLOGIE PRO KAŽDÉHO II (PPK2) |  Blanka Pevná | <ol style="list-style-type: none"> 1. Problematika stresu a syndromu vyhoření 2. Relaxační metody 3. Vybrané oblasti struktury osobnosti: temperament a sociabilita 4. Hranice v mezilidských vztazích 5. Základní formy strachu 6. Čtyři ženské archetypy 7. Neuróza a lidský růst | Kurz nevyžaduje předchozí znalosti. | Více o lektorce na: www.blankapevna.cz | 12 a 15 |
| TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI (TP3) |  Gabriela Novák Breuerová, DiS. | <p>Zábavné a nenásilné cvičení, při kterém protrénujete a posílíte dlouhodobou i krátkodobou paměť, úsudek, logické myšlení i postřeh a naučíte se metody snadného zapamatování si číselných řad, seznamů a většího množství informací. Aneb každý z nás je schopen si zapamatovat sto čísel po sobě jdoucích :-).</p> <p>Lektorka naučí účastníky spolehlivý způsob, jak si informace zapamatovat. Během lekcí si účastníci zjistí, který způsob zapamatování jim vyhovuje nejvíce (podněty vizuální, sluchové či jejich kombinace). Každá lekce je jedinečná, zábavná, prokládaná tipy, jak na své paměti pracovat i ve všedním životě. Svě odpovědi si kontroluje každý účastník sám, individuálně, kdy lektorka sama sděluje správná řešení.</p> | Kurz nevyžaduje předchozí znalosti. | | 6 |
| KURZY ZAMĚŘENÉ NA ESTETIKU | | | | | |
| ÚVOD OD ESTETIKY (ÚDE) |  Lubomíra Holatová | <p>Barvy a jejich působení na náš život, na naše zdraví a duševní pohodu ... Barvy jako naši průvodci životem. Umění a ideál krásy.</p> <p>Jak aktivovat to dobré a krásné v nás?</p> <p>Jak se spojit se svou krásou?</p> <p>Na příkladech známých osobností přes hudbu a poezii se dotkneme toho, PROČ STOJÍ ZA TO ŽÍT, k vlastní kráse.</p> <p>Na každé hodině: nástin politické situace, historicko-filozofický kontext, umění, reprezentativní osobnost</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Starověk: Euripidés - Alexandrijská knihovna, Koloseum - Pompeje 2. Středověk: Eleonóra Akvitánská - gotika - Byzanc 3. Renesance: Leonardo da Vinci - Medicejští 4. Baroko: P.P.Rubens - Händl, Bach | Kurz nevyžaduje předchozí znalosti. | <p>5. Věk revolucí: Napoleon Bonaparte - empir</p> <p>6. Secese versus Art Deco: Sarah Bernhardtová</p> <p>7. Moderna: Salvador Dalí, kinematografie, Beatles</p> | 11 |

OBSAH KURZŮ UNIVERZITY 3. VĚKU

zimní semestr 2018/2019 (26. cyklus)

| Název kurzu (zkratka) | Lektor | Stručný obsah kurzu | Požadované znalosti | Poznámka | Poř. č. v přihlášce |
|--|--|--|---|---|---------------------|
| KURZY ZAMĚŘENÉ NA HISTORII | | | | | |
| OSOBNOSTI SVĚTOVÝCH DĚJIN, KOMPARATIVNÍ ŽIVOTOPISY (OSD1) |  Mgr. Jiří Šlajsna | <p>Kurz představí 6 osobností světových dějin od období antiky do počátku 19. století. V závěrečné hodině pak nabídne komparativní srovnání jejich životopisů. K porovnání jsou vybrány osobnosti, které jsou často srovnávány co do schopností a významu, jako G. I. Caesar a Alexandr III. Makedonský či ruská císařovna Kateřina II a česká a uherská královna Marie Terezie I. V závěrečné hodině tak mohou studenti pod vedením přednášejícího uplatnit možnost srovnání a nalézt nejen shodné prvky, ale i rozdíly mezi vybranými dvojicemi osobností.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Alexander III. Makedonský (Veliký) 2. Gaius Iulius Caesar 3. Marie Terezie I. 4. Kateřina II. (Veliká) 5. Ludvík XIV. 6. Napoleon I. Bonaparte 7. Komparativní porovnání životopisů: <ul style="list-style-type: none"> - Alexander Veliký x Gaius Iulius Caesar - Marie Terezie x Kateřina II. Veliká - Ludvík XIV. x Napoleon I. | Kurz nevyžaduje předchozí znalosti. | | 17 |
| SUMER 6 - JEDNA Z NEJSTARŠÍCH CIVILIZACÍ (SUM6) |  Ing. Jaroslav Srkal | <p>V předchozích semestrech SUM1 až SUM4 jsme se seznámili s historií starého Sumeru podle knih a historických materiálů dvou významných vědců a spisovatelů 20. století, Vojtěcha Zamarovského a Zecharia Sitchina. V té době se zjistilo, že přeložené texty z tabulek jsou vysoce nadčasového charakteru. Proto 80% z nich bylo zařazeno mezi „Přísně tajné“. Teprve ve 21. století byly některé odtajněny a nová generace vědců – spisovatelů jako Maximilien Lafayette, Anton Parks a Laurence Gardner nám přináší nové informace, proto musíme naše znalosti aktualizovat.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Argentum Astrum 2. Genetické manipulace 3. První lidské vlády 4. Podzemní svět 5. Babylonský systém 6. Odchod Anunnaků 7. Návrat Anunnaků | Kurz nevyžaduje předchozí znalosti, avšak se více doporučuje účastníkům předchozích kurzů o Sumeru. | <p>Aktualizace přednášek Sumer 1, 2, 3 a 4 dle nejnovějších informací.</p> <p>Bližší informace o předchozích kurzech o Sumerské říši na stránkách lektora http://u3v.zapto.org/</p> | 14 |
| TAJNÉ SPOLEČNOSTI 2 (TS2) |  Ing. Jaroslav Srkal | <p>Tajné společnosti jsou staré jak lidstvo samo. V každé historické době se informace tajily, což umožňovalo „zasvěcencům“ vládnout, případně řídit samotného vládce či vládnoucí vrstvu. Běžný občan se k důležitým informacím nikdy nedostal a tak byl odsouzen k celoživotní práci, strádání a žití v chudobě. A tak je tomu dodnes.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Svobodní zednáři 2. Rosekručníci a jezuité, Tovaryšstvo Ježíšovo 3. Ilumináti 4. Vatikán a jeho tajemství 5. Tajemství islámu 6. Sionští mudrci 7. Teosofie | Kurz nevyžaduje předchozí znalosti, avšak se více doporučuje účastníkům předchozích kurzů o Sumeru a kurzu Tajné společnosti 1. | | 2 |



OBSAH KURZŮ UNIVERZITY 3. VĚKU

zimní semestr 2018/2019 (26. cyklus)

| Název kurzu (zkratka) | Lektor | Stručný obsah kurzu | Požadované znalosti | Poznámka | Poř. č. v přihlášce |
|---|--|--|--|---|---------------------|
| CESTOPISNÉ KURZY | | | | | |
| PUTOVÁNÍ PO SVĚTĚ 2 (PPS2) |  Petr Nazarov | <p><u>26.10.2018 8:45 - 10:15, 10:30 - 12:00</u> 1. Nový Zéland - Severní ostrov 2. Nový Zéland - jižní ostrov a Stewart Island</p> <p><u>9.11.2018 8:45 - 10:15, 10:30 - 12:00</u> 3. Jižní Afrika (Namibie, Lesotho, Svazisko a JAR) 4. Banát - za krajany žijícími v rumunském a srbském Banátu již dvě století</p> <p><u>23.11.2018 8:45 - 10:15, 10:30 - 12:00</u> 5. Rok na Havajských ostrovech 6. Ostrov Molokai - ostrov kouzelníků</p> <p><u>7.12.2018 10:30 - 12:00</u> 7. Kuba - perla Karibiku</p> | Kurz nevyžaduje předchozí znalosti. | Více o lektrovi na: www.petrnazarov.org | 19 |
| HISTORICKÁ I SOUČASNÁ ČÍNA: ÚVOD DO KULTURY, DĚJIN A FILOZOFIE (HŠČ) |  Bc. Jan Švec | <p><u>5.10.2018 8:45 - 10:15, 10:30 - 12:00</u> 1. Základní přehled o Číně (geografie, politický systém, ekonomika atd.). 2. Úvod do čínského myšlení, filosofie a čínského jazyka.</p> <p><u>19.10.2018 8:45 - 10:15, 10:30 - 12:00</u> 3. Dějiny Číny 1: od první dynastie do opiových válek. 4. Dějiny Číny 2: od pádu císařství ke komunistické Číně.</p> <p><u>2.11.2018 8:45 - 10:15, 10:30 - 12:00</u> 5. Moderní čínská kultura (film, literatura). 6. Císařské památky.</p> <p><u>16.11.2018 10:30 - 12:00</u> 7. Proměny moderní Číny a aktuální výzvy.</p> | <p>Cílem kurzu je základní porozumění současnému čínskému prostředí v kulturních a historických souvislostech. Primárně je kurz zaměřen na dějiny, filosofii a kulturu, ale neopomíjí také ekonomickou a politickou situaci moderní Číny.</p> <p>Kurz nevyžaduje předchozí znalosti.</p> | Kurz probíhá v dvojblocích u 1. - 6. přednášky. | 9 |
| KURZY ZAMĚŘENÉ NA PAMÁTKY | | | | | |
| PAMÁTKY UNESCO - NĚMECKO 1 (PUN1) |  Ing. Manfred Hellmich, Ph.D., MBA | <p>1. Ochrana světového kulturního a přírodního dědictví v Sasku, Sasku-An-haltsku, Braniborsku a Durynsku. Památky na seznamech UNESCO ve vybraných spolkových zemích. Základní charakteristika vybraných spolkových zemí.</p> <p>2. Pücklerův krajinný park na Lužické Nise, společně s Polskem. Výmar, Dessau a Bernau – architektonický styl Bauhausu. Staré bukové lesy Německa, společ. nominace s dalšími 11 státy.</p> <p>3. Zahradní říše Dessau-Wörlitz. Zámky a parky v Postupimi a Berlíně. Muzejní ostrov v Berlíně. Sídliště berlínské moderny.</p> <p>4. Klasicistní Výmar. Lutherova působitě Wittenberg a Eisleben.</p> <p>Hrad Wartburg a město Eisenach.</p> <p>5. BR Homolužická vřesoviště a rybníky. BR Schorfské vřesoviště – Chorin. BR Lužní oblast Sprévský les.</p> <p>6. BR krajina podél Labe. BR Pohoří Rhön. BR Durynský les.</p> <p>7. NKD Družstevní vlastnictví. NKD Stavba varhan a varhanní hudba. GP Muskauský ledovcový val.</p> <p>Pozn: BR - biosférická rezervace, NKD - nemateriální kulturní dědictví</p> | Kurz nevyžaduje předchozí znalosti. | Navazují na cyklus přednášek Památky UNESCO v Česku, na Slovensku a v Polsku. Cílem je představit mimořádné památky v sousedních zemích, zapsané v prestižních seznamech světového kulturního a přírodního dědictví - tentokrát německé stavební památky a areály a cenné biosférické a geologické oblasti. | 7 |




OBSAH KURZŮ UNIVERZITY 3. VĚKU

zimní semestr 2018/2019 (26. cyklus)

| Název kurzu (zkratka) | Lektor | Stručný obsah kurzu | Požadované znalosti | Poznámka | Poř. č. v přihlášce |
|---|---|--|-------------------------------------|---|---------------------|
| KURZY ZAMĚŘENÉ NA REGION MOSTECKA | | | | | |
| HISTORICKÉ PRAMENY A ARCHIVY (HPA) |  Mgr. Martin Myšička | <p>Kurs volně navazuje na kurs „Písemné historické prameny“ z roku 2017. Jeho cílem je proto přiblížit posluchačům další z tzv. pomocných věd historických, které se zabývají historickými prameny a také představit činnost archivů. Kurs je zaměřen na písemné i hmotné historické prameny s ukázkami dochovanými v mosteckém archivu či ve veřejném prostoru.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Archivy včera a dnes 2. Vývoj archivů 3. Heraldika 1 4. Heraldika 2 5. Numismatika 6. Kodikologie 7. Epigrafické památky okresu Most | Kurz nevyžaduje předchozí znalosti. | | 8 |
| OSOBNOSTI MOSTECKA 1 (OM1) |  Ing. Manfred Hellmich, Ph.D., MBA | <ol style="list-style-type: none"> 1. Významné osobnosti regionu Mostecka - rodáci a slavní obyvatelé. Uvedení do předmětu a rozdělení osobností do skupin podle činností. 2. Osobnosti významných šlechtických rodů – budovatelé, mecenáši, dobrodinci. 3. Oblast filosofická a pedagogická – humanisté, historici, učitelé. 4. Oblast literární a dramatická – spisovatelé, básníci, novináři, dramatici, herci. 5. Oblast výtvarná – malíři, grafici, sochaři. 6. Oblast hudební – skladatelé, hudebníci. 7. Oblast hudební – textaři a zpěváci. | Kurz nevyžaduje předchozí znalosti. | <p>Volně navazující soubor přednášek o Mostecku.</p> <p>Návaznost na předešlé semestry, které byly zaměřené na kulturu, sport, architekturu a hospodářství Mostecka.</p> | 10 |




OBSAH KURZŮ UNIVERZITY 3. VĚKU

zimní semestr 2018/2019 (26. cyklus)

| Název kurzu (zkratka) | Lektor | Stručný obsah kurzu | Požadované znalosti | Poznámka | Poř. č. v přihlášce |
|---|---|--|---|---|---------------------|
| POČÍTAČOVÉ KURZY | | | | | |
| PC KURZ - WORD 2010 (PCW) |  Mgr. Jitka Pětová | Psaní textu a změna písma. - Font, velikost, řez, barva písma. - Zarovnání textu. Kopírování, vyjmutí a vkládání textu. Nastavení vzhledu stránky. - Formát a orientace papíru. - Okraje stránky. Záhloví a zápatí. Formátování odstavce. - Odsazení, řádkování, mezery. - Tabulátory, odrážky a číslování. Vkládání objektů: - Automatických tvarů. - Obrázků. - Textového pole. - WordArtu. - Tabulky. Kontrola pravopisu. | Požadované znalosti jsou v rozsahu obsahu kurzu Základy práce s počítačem a internetem. (Základní ovládání OS Windows, Práce s okny, se složkami, se soubory.) | Kurz je určen pro začátečníky i pokročilejší uživatele, kteří si chtějí doplnit některé znalosti. | 16 |
| ÚPRAVA FOTOGRAFIÍ ZÁKLADNÍ (ÚFZ) |  Mgr. Jitka Pětová | MALOVÁNÍ Změna velikosti; Výřez; Retuš; Překlopit či otočit; Vymazat; Vložit text IRFANVIEW Změna velikosti; Dávková konverze; Korekce červených očí; Korekce barev – kontrast, jas, gamma korekce; Retuš; Otočení; Efekty GIMP – Práce s nástroji Výběry – obdélník, ovál, magická hůlka, inteligentní nůžky; Klonování; Vkládání textu; Rotace; Úprava jasu a kontrastu; Barevné doladění; Automatické filtry | Požadované znalosti jsou v rozsahu obsahu kurzu "OS Windows - základní ovládání pro začátečníky a WORD" a Malování – grafika rastrová | Kurz je vhodný pro pokročilejší uživatele. | 21 |
| JAZYKOVÉ KURZY | | | | | |
| ANGLICKÝ JAZYK PRO MÍRNĚ POKROČILÉ (AJMP) |  Mgr. Štěpánka Hronová, MBA | Materiály a pracovní listy připravené lektorkou kurzu + učebnice Time to Talk II. Doplňkové aktivity: videa, konverzační aktivity, poslech, čtení, práce ve skupině Opakování přítomného času, vyjádření budoucnosti, tázací dovětky, budoucnost po spojkách if/ when, nulový a první kondicionál, vazba THERE IS/ ARE, tvorba otázek, čas minulý prostý a průběhový, předpřítomný. | Časování slovesa TO BE v přítomném čase, určitý a neurčitý člen, číslovky, množné číslo podstatných jmen, sloveso HAVE GOT v přítomném čase, přívlastňovací pád, rozkazovací způsob, vyjadřování přítomnosti, přítomný průběhový a prostý čas, osobní a přívlastňovací zájmena, stupňování přídavných jmen a příslovcí. | Kurz je určen pro mírně pokročilé. | 5 |




OBSAH KURZŮ UNIVERZITY 3. VĚKU

zimní semestr 2018/2019 (26. cyklus)

| Název kurzu (zkratka) | Lektor | Stručný obsah kurzu | Požadované znalosti | Poznámka | Poř. č. v přihlášce |
|--|--|--|---|---|---------------------|
| JAZYKOVÉ KURZY - POKRAČOVÁNÍ | | | | | |
| ANGLICKÁ KONVERZACE ZAMĚŘENÁ NA CESTOVÁNÍ (AKC) |  Mgr. Štěpánka Hronová, MBA | <p>Konverzační aktivity, videa, prezentace, poslech, čtení, práce ve skupině.</p> <p>Témata z oblasti cestování a cestovního ruchu:</p> <p>Tourism today. Hotel facilities. Reserving accommodation. In a restaurant & explaining the menu. At the airport. Package holidays. Facilities at a resort.</p> | Základní vyjadřování přítomnosti, minulosti a budoucnosti, určitý a neurčitý člen, číslovky, množné číslo podstatných jmen, sloveso TO BE a HAVE, běžně používaná významová a modální slovesa, přivlastňovací pád, rozkazovací způsob, osobní a přivlastňovací zájmena, stupňování přídavných jmen a příslovčí. Chut' pracovat samostatně i ve skupině a nebát se KONVERZOVAT!! | Kurz je určen pro mírně a středně pokročilé. | 1 |
| ANGLICKÝ JAZYK PRO ZAČÁTEČNÍKY (AJZ) |  Mgr. Štěpánka Hronová, MBA | <p>Představení. Dotaz na jméno, bydliště. Základní číslovky. Anglická abeceda. Základy výslovnosti. Větná struktura. Motivace pro výuku jazyka. Názvy dnů a měsíců. Sloveso být - kladná a záporná věta, otázka. Významová slovesa. Základy práce se slovníkem. Internetové slovníky, překladače. Jak se učit jazyk. Odkud čerpat studijní materiály.</p> | Bez potřebných vstupních znalostí. Ideálně je kurz určen pro úplné začátečníky. | Kurz je určen pro začátečníky. | 13 |
| NĚMECKÝ JAZYK PRO ZAČÁTEČNÍKY (NJZ) |  Ing. Mgr. Oldřich Johannes Petr | <p>1. Úvodní lekce – výslovnost, odchylky v německé gramatice 2. Lektion 1: Auf der Party – seznamovací večírek, představování, zdvořilostní otázky, gramatika (člen určitý/ neurčitý, osobní zájmena, časování sloves, věta oznamovací a tázací) 3. Lektion 2: Kennen Sie schon...? – představení rodiny, její všednodenní rituály, aktivity o víkendu, gramatika (skloňování podstatných jmen, časování sloves haben a sein) 4. Lektion 3: Ein Geschenk für Manfred – rozhovor na téma oslava narozenin, příprava, nakupování dárků, gramatika (zápor ve větě, číslovky, skloňování osobních a tázacích zájmen) 5. Lektion 3: Beim Uhrmacher – nakupujeme dárek, gramatika (předložky – rozdělení a použití) 6. Lektion 4: Was isst Familie Tetzlaff – snídaně, oběd, večeře, gramatika (přivlastňovací zájmena, časování nepravidelných sloves) 7. Opakování slovní zásoby a gramatiky lekcí 1-4</p> | Kurz nevyžaduje předchozí znalosti. | Kurz je určen pro začátečníky i tzv. "věčné" začátečníky. | 20 |




OBSAH KURZŮ UNIVERZITY 3. VĚKU

zimní semestr 2018/2019 (26. cyklus)

| Název kurzu (zkratka) | Lektor | Stručný obsah kurzu | Požadované znalosti | Poznámka | Poř. č. v přihlášce |
|--|---|--|-------------------------------------|---|---------------------|
| POHYBOVÉ KURZY a KURZY ZAMĚŘENÉ NA ZDRAVÍ A ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL | | | | | |
| PŘÍRODNÍ MEDICÍNA V PRAXI (PMX) |  Radomír Pieter | <p>Cesta ke zdraví začíná prvním krokem. Tím krokem je vědění. Vědění „jak“, je klíčem k udržení zdraví a uzdravení z nemoci. V těchto přednáškách se nebudeme zabývat jen prevencí, ale také efektivní léčbou vybraných onemocnění.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Organová rúžice – vše souvisí se vším 2. Detoxikace v praxi 3. Zuby, dásně, klouby 4. Imunita a infekční onemocnění 5. Nádorová onemocnění 6. Real food stravou ke zdraví 7. Superpotraviny | Kurz nevyžaduje předchozí znalosti. | Více o lektorovi výživě a přírodní medicíny na stránkách www.salvare.cz | 4 |
| ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL (ZŽS16) |  Iva Lencová | <p>TEORIE: STRAVA DLE TĚM</p> <ul style="list-style-type: none"> - potraviny typické pro element OHĚŇ - potraviny typické pro element ZEMĚ - potraviny typické pro element KOV - potraviny typické pro element VODA - potraviny doporučené pro přechodová období - potraviny nevhodné při potravinových alergiích <p>PRAXE: CVIČENÍ S VAHOU VLASTNÍHO TĚLA pro posílení dráhy sleziny. CVIKY PRO POSÍLENÍ, PROTAŽENÍ, UVOLNĚNÍ, ROZPOHYBOVÁNÍ a tím OŽIVENÍ CELÉHO TĚLA.</p> | Kurz nevyžaduje předchozí znalosti. | S sebou podložku na cvičení a pohodlné oblečení. | 3 |
| MEDITACE V POHYBU (MVP1) |  Iva Lencová | <p>TEORIE:</p> <ul style="list-style-type: none"> - co je a co není meditace - přínosy meditace - techniky meditace <p>PRAXE:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dýchání do čaker - meditace Nataraj - meditace Nadabrahma - meditace Kundalini - meditace Mandala - meditace Dynamická | Kurz nevyžaduje předchozí znalosti. | S sebou podložku na cvičení a pohodlné oblečení. | 18 |

OBSAH KURZŮ UNIVERZITY 3. VĚKU

zimní semestr 2018/2019 (26. cyklus)

| Název kurzu (zkratka) | Lektor | Stručný obsah kurzu | Požadované znalosti | Poznámka | Poř. č. v přihlášce |
|---|---|---|--|----------|---------------------|
| PŘEDNÁŠKY EUROPE DIRECT MOST | | | | | |
| EVROPANÉ A JEJICH ROZMANITOST (EJR) |  Bc. Matěj Brůna | <p>Evropané a jejich rozmanitost</p> <p>První přednáška zimního semestru bude zaměřena na obyvatele Evropské unie a jejich rozmanitost. Tématem přednášky bude složení obyvatel EU, jejich zvláštnosti, zvyky či tradice. Primárně budou představeni obyvatelé zemí, které jsou či budou v současnosti předsedat Radě EU.</p> | Přednáška nevyžaduje předchozí znalosti. | | 22 |
| EUROMÝTY VERSUS FAKTA (EVF) |  Bc. Matěj Brůna | <p>Euromýty versus fakta</p> <p>Druhá přednáška zimního semestru se bude týkat velmi aktuálního tématu, kterým jsou Euromýty. Sociální sítě a média mají obrovskou sílu ovlivňovat společnost. Ne vždy se však jedná o pravdivé a racionální informace. V přednášce budou představeny pojmy jako hoax či troll a také způsoby, jakým fungují sociální sítě v oblasti zpravodajství a informací.</p> | Přednáška nevyžaduje předchozí znalosti. | | 23 |
| EVROPSKÝ PARLAMENT JAKO PRODLOUŽENÁ RUKA OBČANŮ (EP) |  Bc. Matěj Brůna | <p>Evropský parlament jako prodloužená ruka občanů</p> <p>V rámci třetí přednášky bude představena jedna z nejdůležitějších institucí Evropské unie, kterou je Evropský parlament. Budou zmíněny jeho funkce, složení a pravomoci. Návštěvníci se dozví informace o volbách do Evropského parlamentu a budou představeni čeští europoslanci. Cílem bude také vysvětlit jeho význam na běžný život občanů EU.</p> | Přednáška nevyžaduje předchozí znalosti. | | 24 |