

Střední škola sociální péče a služeb, nám. 8. května 2, Zábřeh

**TÉMATA K MATURITNÍ ZKOUŠCE
ZE ZDRAVOTNÍCH NAUK**

Studijní obor: 75-41-M/01 Sociální činnost - sociálně výchovná činnost

Forma studia: denní

Forma zkoušky: ústní

Školní rok: 2025/2026

Vypracoval (a): Mgr. Jana Žandová

Projednáno předmětovou komisí dne 12. září 2025

Schváleno ředitelkou školy

1. Opěrná a pohybová soustava

- Stavba páteře, lebky, kostry horní a dolní končetiny – popis obrázku
- Stavba kostí, tvar kostí, spojení kostí
- Onemocnění kloubů, kostí

2. Svalová soustava

- Funkce svalu, obecná stavba
- Typy svalové tkáně, stavba kosterního svalu, srdečního a hladkého svalstva
- Vyjmenuj hlavní svalové skupiny a popis obrázku
- Onemocnění svalů

3. Tělní tekutiny

- Charakteristika a funkce krve
- Složení krve
- Krevní skupiny, Rh faktor
- Onemocnění krve
- Lymfa – stavba, význam
- Vztah lymfy a sleziny, funkce sleziny a lymfatického systému
- Onemocnění lymfy

4. Oběhová soustava

- Krevní oběh – malý, velký
- Stavba srdce – popis obrázku
- Krevní cévy
- Krevní tlak
- Onemocnění oběhové soustavy

5. Dýchací soustava

- Stavba a funkce dýchací soustavy – popis obrázku
- Mechanika dýchání
- Plicní ventilace, vitální kapacita plic, objem plic
- Onemocnění dýchací soustavy

6. Trávicí soustava, metabolismus

- Stavba a funkce orgánů trávicí soustavy – popis obrázku
- Onemocnění orgánů trávicí soustavy
- Metabolismus – složky, basální metabolismus
- Výživa – zdroje energie
- Poruchy metabolismu

7. Vylučovací soustava, pohlavní soustava

- Funkce vylučovací soustavy, stavba - popis obrázku
- Mikce
- Onemocnění vylučovací soustavy
- Ženské pohlavní orgány
- Mužské pohlavní orgány
- Pohlavní nemoci, onemocnění pohlavních orgánů

8. Smyslové orgány

- Receptory a jejich dělení
- Hmatové ústrojí, kůže
- Chuťové ústrojí
- Zrakové ústrojí
- Sluchové ústrojí
- Čichové ústrojí
- Onemocnění jednotlivého smyslového ústrojí

9. Žlázy s vnitřní sekrecí

- Názvy jednotlivých žláz s vnitřní sekrecí – popis obrázku
- Hormony jednotlivých žláz, jejich funkce
- Onemocnění žláz s vnitřní sekrecí

10. Nervová soustava

- Neuron: funkce a stavba – popis obrázku
- Centrální a periferní nervový systém
- Stavba a funkce mozku, mícha
- Reflex, reflexní oblouk
- Somatická a vegetativní soustava
- Onemocnění nervové soustavy

11. Péče o zdraví

- Zdraví – pojem, význam zdraví
- Činitelé ovlivňující zdraví
- Nemoc – pojem, obory zabývající se nemocí, prevence, příčiny
- Rizikové faktory poškozující zdraví
- Prevence úrazů a nemocí

12. První pomoc

- Význam, cíl a druhy první pomoci
- Obecné zásady při poskytování první pomoci
- Bezvědomí
- Závažná poranění, rány
- Popáleniny a omrzliny
- Tonutí, zásah bleskem
- Neúrazové stavy – cukrovka, dehydratace, alergie, klíšťata, otravy

13. Zdravotně oslabený jedinec, vzpřímené držení těla

- Zdravotní skupiny, druhy oslabení
- Příčiny a prevence zdravotních oslabení
- Podstata a komponenty držení těla
- Výběr cvičebních tvarů pro ovlivňování vzpřímeného držení těla
- Vyrovnávací a kondiční cvičení

14. Poruchy funkce svalových skupin

- Pojem svalová dysbalance, příčiny, projevy

- Zkrácený a oslabený sval
- Hodnocení svalových dysbalancí – testy zkrácených a oslabených sval
- Zásady odstraňování svalových dysbalancí – cvičení protahovací a posilovací

15. Oslabení podpůrně pohybového aparátu

- Odchytky předozadního zakřivené páteře – příčiny, projevy, důsledky
- Kompenzace – vhodná cvičení a nevhodná cvičení
- Odchytky bočního zakřivení páteře – příčiny, projevy, důsledky
- Kompenzace – vhodná cvičení a nevhodná cvičení
- Oslabení horních končetin – dělení, příčiny, důsledky a projevy
- Kompenzace vad

16. Poruchy stavby dolních končetin

- Oslabení kyčelních kloubů – formy, příčiny, projevy, důsledky
- Kompenzace – vhodná a nevhodná cvičení
- Oslabení kolenních kloubů – příčiny, projevy, důsledky
- Valgózní a varózní kolena
- Kompenzace – vhodná a nevhodná cvičení
- Plochá noha, příčiny, důsledky, projevy
- Plantogram – index výpočtu
- Kompenzace – vhodná a nevhodná cvičení

17. Kloubí pohyblivost, imobilní jedinec

- Vysvětlí pojem mobilita, hypermobilita, hypomobilita
- Hlavní klouby lidského těla – pohyby, pohyblivost páteře
- Hodnocení kloubní pohyblivosti
- Imobilní jedinec, stupně mobility, imobilizační syndrom

18. Didaktika ZTV

- Didaktické zásady
- Didaktické metody
- Didaktické formy
- Organizační formy
- Vyučovací jednotka

19. Psychomotorika, relaxační techniky a regenerační prostředky

- Charakteristika motoriky
- Psychomotorické hry a cvičení
- Zásady při psychomotorických hrách
- Relaxace – charakteristika, relaxační techniky
- Regenerace – míčkování – komu je metoda určena, popis, význam

20. Oslabení oběhového (srdečně-cévního) systému

- Testování tělesné kondice
- Symptomy únavy, měření tepové frekvence, výpočet aerobní zóny
- Oslabení srdce

- Oslabení oběhového systému
- Vhodné pohybové aktivity

21. Oslabení respiračního systému

- Oslabení horních cest dýchacích
- Oslabené dolních cest dýchacích
- Astma – projevy, příčiny, léčba, vhodné aktivity
- Dechová cvičení – technika dýchání, druhy dýchání, dechová vlna

22. Oslabení metabolická, gynekologická

- Obezita – charakteristika onemocnění
- Stupně obezity, rizika, BMI a BRI index
- Pohybový režim při obezitě
- Cukrovka – charakteristika onemocnění, typy diabetu, příznaky
- Pohybové aktivity při cukrovce
- Gynekologická oslabení
- Cvičení pro oslabené svaly pánve – Kegelovy cviky
- Metoda L. Mojžíšové

23. Oslabení neuropsychická, mentální postižení

- Epilepsie – charakteristika onemocnění, projevy, vyšetření, léčba
- ADHD, ADD – charakteristika poruchy chování, příznaky, vhodné pohybové aktivity
- CMP – charakteristika onemocnění, příznaky, typy – ischemická, hemoragická
- Psychická oslabení – vyjmenuj, vhodné pohybové aktivity
- Mentální postižení – vhodné a nevhodné pohybové aktivity

24. Oslabení smyslové

- Oslabení sluchu – druhy oslabení, příčiny, vhodné a nevhodné pohybové aktivity
- Oslabení zraku – druhy oslabení, příčiny, vhodné a nevhodné pohybové aktivity
- Vhodné kompenzační pomůcky pro smyslové oslabení
- Zásady pohybových aktivit pro jednotlivé smyslové oslabení

25. Pohybové aktivity pro seniory

- 5 Tibetů
- Cvičení pro seniory s omezenou mobilitou
- Zásady pohybových aktivit pro seniory
- Vhodné pomůcky pro domácí cvičení seniorů