

Plán lekce

2023-1-SK01-KA220-SCH-00015112



Téma	Zdraví a technologie	
Název bloku	Jak digitální nástroje podporují zdravý životní styl	
Věková kategorie 13–15	Trvání 135 minut	Počet vyučovacích hodin 3
Cíle vzdělávání zaměřené na žáka (obsahový a výkonový standard) Obsahový standard: - chápe význam rovnováhy mezi online a offline aktivitami - umí popsat příklady využití digitálních technologií ke zlepšení zdraví (např. pohyb, spánek, strava) - rozpozná rizika digitálního přetížení a umí je pojmenovat Výkonový standard: - dokáže navrhnout infografiku o zdravém životním stylu s využitím digitálních aplikací - používá grafické prvky k vizuálnímu zvýraznění klíčových myšlenek - prezentuje svůj návrh a vysvětlí, jak technologie podporují zdraví Integrace předmětů: - Informatika - Výchova ke zdraví - Biologie		

- Občanská výchova

Dovednosti 21. století:

- Digitální gramotnost
- Kritické myšlení
- Kreativita
- Spolupráce a komunikace

Didaktické pomůcky a didaktická technika:

- počítač / tablet s přístupem k internetu
- účet v Canvě (školní nebo studentská verze)
- dataprojektor nebo interaktivní tabule
- flipchart nebo tabule pro skupinovou práci
- inspirativní videa o zdraví a technologiích

Reference / Zdroje (videa, metodiky) :

- WHO (2021). *Digital tools for health promotion in youth education*.
- UNESCO (2022). *ICT Competency Framework for Teachers*.
- Common Sense Media (2023). *Digital Balance and Wellbeing*.
- Canova, M. (2022). *Visual Learning and Health Education*. Journal of Educational Media, 15(2).
- [What Your Smartwatch Tells You About Your Health](#)
- [Technologie a zdraví člověka - ČT edu - Česká televize](#)
- [FUTURO — Technologie půl zdraví](#)

Motivační fáze (10-15 minut):

Cíl: aktivovat předchozí zkušenosti žáků, vzbudit zájem a propojit téma zdraví s každodenními technologiemi.

Postup:

1. Úvodní otázky (3 min):

Učitel zapíše na tabuli slovo „**Zdraví**“ a vyzve žáky, aby spontánně doplňovali pojmy, které se

jím s ním spojují.

Např.: *spánek, jídlo, voda, stres, pohyb, aplikace, hodinky, telefon, odpočinek.*

Následuje krátká diskuse:

- „Jak technologie ovlivňují vaše zdraví?“
- „Pomáhají, nebo spíš škodí?“

1. Videomotivace (4 min):

Učitel pustí krátké video, které ukazuje, jak mohou technologie podporovat zdraví – například chytré hodinky, aplikace pro pohyb, nebo digitální detox.

Po videu následuje reflexe:

- „Která technologie vás zaujala nejvíc?“
- „Umíte si představit, že by vám podobná aplikace pomohla?“

1. Krátká aktivita (5 min):

Žáci obdrží papírek (nebo online formulář) a napíší:

- jednu technologii, která jim *pomáhá* být zdravější
- jednu, která jim *škodí* (např. nadměrné používání sociálních sítí).

Výsledky se připevní na nástěnku nebo online whiteboard (např. **Padlet / Canva Whiteboard**).

Učitel shrne: „*Technologie jsou nástroj – záleží na nás, jak je používáme.*“

Expoziční fáze (35-40 minut):

Cíl: Žáci pochopí, jak technologie mohou podporovat zdravý životní styl, a vyzkouší si vizuální zpracování dat v Canvě.

Postup:

1. Mini prezentace (5 min):

Učitel vysvětlí koncept: „*Zdravý životní styl v digitálním světě*“

- výhody (sledování kroků, připomínky pitného režimu, meditace)
- rizika (digitální únava, špatné držení těla, závislost na notifikacích).

Ukáže vzorovou **infografiku z Canvy**: [Healthy Habits Infographic Template](#)

2. Skupinová práce (25–30 min):

Žáci se rozdělí do **4 skupin**, každá má jiné zaměření:

- Pohyb a fitness technologie** (krokoměry, cvičební aplikace)
- Zdravá výživa a hydratace** (aplikace pro sledování jídelníčku, pitného režimu)
- Spánek a regenerace** (aplikace pro měření spánku, relaxační hudba)

d. **Duševní zdraví a digitální rovnováha** (digitální detox, mindfulness appky)

3. **Úkol:**

- Vyberte si v Canvě šablonu pro infografiku (např. „Wellbeing Poster“ nebo „Daily Routine Chart“).
- Každá skupina vytvoří vizuální návrh „**Můj zdravý den s technologiemi**“.
- Práce probíhá v Canvě — studenti kombinují texty, ikony, barvy a grafické prvky.

1. **Učitelova role:**

- pomáhá s výběrem vhodných šablon a rozložením textu,
- poskytuje tipy na vizuální hierarchii (např. nejdůležitější sdělení má být největší),
- povzbuzuje k využití autentických dat (např. kolik kroků denně udělají).

1. **Minireflexe (5 min):**

Každá skupina stručně představí koncept své infografiky.

Učitel se ptá:

- „Co vás při práci s Canvou bavilo?“
- „Jak jste rozhodovali o barvách a symbolech?“
- „Bylo těžké vyjádřit data vizuálně?“

Fixační fáze (25-30 minut):

Cíl: upevnit poznatky, posílit vizuální gramotnost a schopnost aplikovat poznatky do reálného života.

Postup:

1. **Prezentace a peer feedback (15 min):**

- Každá skupina prezentuje svoji infografiku (2–3 minuty).
- Ostatní hodnotí pomocí *reflexních lístků* (např. „Co se mi líbilo“ / „Co bych vylepšil“).
- Hodnocení probíhá i ústně – důraz na pozitivní zpětnou vazbu a motivaci.

1. **Diskuse (7 min):**

Společně hledají odpověď na otázku:

- „Jak může technologie podporovat zdraví, aniž by ho ohrožovala?“
- „Jak byste sami navrhli ideální zdravý den s technologiemi?“

1. **Sebehodnocení (3–5 min):**

Žáci vyplní krátký online dotazník (např. Google Form / Canva Form Template):

- Co jsem se dnes naučil/a?
- Co bych rád zkusil/a příště?
- Jak můžu technologie používat zdravěji?

1. Závěr:

Učitel shrne klíčové myšlenky a pochválí kreativitu skupin.
Společně se dohodnou, že nejlepší infografiky vytisknou a vystaví ve škole nebo zveřejní na webu třídy.

Hodnocení žáka:

Učitelovo hodnocení:

- Krátký komentář k infografice + ústní zpětná vazba při prezentaci.

Spolužákovské (peer) hodnocení:

- Každý tým obdrží 1–2 reflexní lístky od jiného týmu („Co se nám líbilo“, „Co bychom zlepšili“).

Sebehodnocení žáka:

- Krátký dotazník (papírově / Google Form):
 - Co jsem se dnes naučil o zdraví a technologiích?
 - Jaké nástroje používám nebo chci začít používat?
 - Co se mi nejvíc povedlo při práci v Canvě?

Přílohy:

