

Plán lekce

2023-1-SK01-KA220-SCH-00015112



Téma	Životní styl a technologie	
Název bloku	Můj denní plán – aplikace pro time management	
Věková kategorie 13 – 15	Trvání 135 minut	Počet vyučovacích hodin 3
Cíle vzdělávání zaměřené na žáka: Obsahový standard: • Principy efektivního plánování, rovnováhy a duševní hygieny. • Vliv správné organizace času na zdraví a pohodu. • Využití digitálních nástrojů k lepšímu time managementu Výkonový standard: • Navrhnout a vytvořit jednoduchou mobilní aplikaci, která pomáhá s plánováním dne. • Reflektovat, jaké činnosti naplňují, a které zbytečně zatěžují. • Vyhodnotit rovnováhu mezi školou, volným časem a odpočinkem. Integrace předmětů: • Informatika, • Psychologie, • Občanská výchova Dovednosti 21. století:		

- Sebereflexe,
- Time management,
- Digitální kompetence,
- Kreativita

Didaktické pomůcky a didaktická technika:

Počítače s internetem,

MIT App Inventor,

Pracovní list „*Můj ideální den*“,

Papírové plánovače,

Canva

Reference / Zdroje (videa, metodiky) :

- <https://appinventor.mit.edu>

Motivační fáze:

Trvání: 40 minut

„Kolik hodin má můj den?“

Diskuse:

- Učitel otevře hodinu otázkou: „*Jak plánujete svůj den? Co vám zabírá nejvíc času?*“
Žáci spontánně vyjmenují své denní aktivity – škola, domácí úkoly, sport, sociální sítě, spánek.

Analýza času:

- Každý žák obdrží pracovní list „*Můj ideální den*“, kde rozdělí 24 hodin podle reálného odhadu (školní povinnosti, pohyb, odpočinek, online čas).
- Poté porovnají skutečnost s ideálem a diskutují:
 - Kde mám rezervy?
 - Které činnosti mi přinášejí energii a které mě vyčerpávají?

Úvod do projektu:

- Učitel vysvětlí, že cílem lekce je vytvořit jednoduchou aplikaci, která pomůže sledovat denní harmonogram a vyvážit školu, odpočinek a volný čas.

Expoziční fáze (objevování):

Trvání: 50 minut

„Plánování v kódu“

Cíl:

Spojit principy time managementu s praktickými digitálními dovednostmi prostřednictvím tvorby aplikace „Můj denní plán“.

Integrace vědy:

- Diskuse o tom, co znamená „duševní pohoda“ a jak ji ovlivňuje plánování dne.

Učitel vysvětlí pojem *digitální rovnováha* – umění využívat technologie smysluplně, bez přetížení.

Žáci identifikují tři klíčové oblasti svého dne: **produktivity, regenerace, zábavy.**

Integrace informatiky:

- Učitel představí MIT App Inventor a ukáže princip tvorby časového rozvrhu.
- Žáci vytvoří aplikaci, kde mohou zadávat činnosti (např. „škola“, „sport“, „relax“) a délku jejich trvání.
- Pomocí jednoduchého kódu aplikace zobrazuje:
 - **Souhrn dne** (v tabulce nebo barevném kruhovém grafu),
 - **Notifikaci** – připomínku pro přestávku („Čas na pauzu!“),
 - **Celkový počet hodin strávených učením, pohybem, odpočinkem.**

Aktivita:

Ukázka a analýza

- Učitel předvede model aplikace „Den v rovnováze“ – ukáže propojení dat s grafem.

Tvorba aplikace ve skupinách

- Žáci ve skupinách navrhnu vzhled a funkce své verze aplikace.
- Vytvoří jednoduché uživatelské rozhraní a naprogramují základní logiku – výpočet skóre, upozornění nebo přehled denní spotřeby.
- Vyzkouší si základní testování – zkoušejí, co funguje a co ne.

Diskuze a reflexe

- Žáci sdílejí své zkušenosti – co bylo nejtěžší, co nejvíce bavilo, jak může být taková aplikace užitečná v běžném životě.

- Učitel shrne princip: věda + technologie = praktický dopad na zdraví a každodenní život.

Testování

- Žáci testují prototypy mezi sebou a navrhuji zlepšení (např. vizuální design, přehlednost).

Fixační fáze (upevňování a prohlubování):

Trvání: 45 minut

„Jak žít vyrovnaně?“

Prezentace:

- Každá skupina představí svůj prototyp aplikace a popíše, jak pomáhá k rovnováze mezi školou a volným časem.
- Učitel i žáci hodnotí přehlednost, funkčnost a kreativitu.

Reflexe:

Diskuse:

- Co jsem se naučil o svém čase?
- Jak technologie může zlepšit můj životní styl, a kdy ho naopak narušuje?

Osobní závazek:

- Každý žák vytvoří kartičku s názvem „*Jak zlepším svůj den*“ – napíše 2 konkrétní kroky, které chce zkusit (např. „o 30 min méně mobilu“, „10 min cvičení po škole“).
- Kartičky se vystaví ve třídě jako společná výstava „*Cesta k rovnováze*“.

Hodnocení žáka:

- Funkčnost a kreativita aplikace
- Týmová spolupráce a prezentace
- Porozumění výživovým principům

Přílohy:

Pracovní list – Můj ideální den

Jméno: _____ Třída: _____

Datum: _____

1. Jak vypadá můj běžný den

Vyplň, kolik času denně věnuješ jednotlivým aktivitám.

(Odhadni průměrný den ve škole – čísla by měla dohromady dávat 24 hodin.)

Aktivita	Počet hodin	Poznámky
----------	-------------	----------

Škola (výuka, úkoly)

Sport, pohyb

Jídlo (snídaně, oběd, večeře)

Odpočinek (hudba, čtení, procházka)

Sociální sítě, mobil, hry

Čas s rodinou / přáteli

Pomoc doma / jiné povinnosti

Ostatní (doplň)

Celkem: 24 hodin ☒

2. Můj ideální den

Teď si představ, že můžeš svůj den zorganizovat přesně podle sebe.

Rozděľ znovu 24 hodin a napiš, jak by vypadal *tvůj ideální vyvážený den*.

Aktivita	Počet hodin	Proč je pro mě důležitá
----------	-------------	-------------------------

Škola a studium

Spánek

Pohyb a zdraví

Odpočinek a relax

Zábava / koníčky

Setkání s lidmi

Digitální svět (mobil, internet)

3. Porovnání: Realita vs. Ideál

Vybarvi graf a označ, kde máš největší rozdíl mezi tím, **co děláš**, a **co bys chtěl/a dělat**.

Oblast	Dělám příliš	Chci dělat víc	Vyvážené
Škola / práce	☐	☐	☐
Spánek	☐	☐	☐
Pohyb	☐	☐	☐
Relax a zábava	☐	☐	☐
Online čas	☐	☐	☐
Setkávání s lidmi	☐	☐	☐

4. Moje poznatky

 Co jsem zjistil/a o tom, jak využívám svůj čas?

 Co bych chtěl/a zlepšit?

 Jak mi v tom mohou pomoci technologie (aplikace, kalendář, plánovač)?

5. Můj závazek – Jak zlepším svůj den

Doplň dvě konkrétní věci, které chceš tento týden změnit:

1. _____

2. _____

 Každý malý krok se počítá. Můj den je jen můj – a já ho mohu řídit!