

Plán lekcie

2023-1-SK01-KA220-SCH-00015112



Téma	Zdravie a technológie	
Názov bloku	Ako digitálne nástroje podporujú zdravý životný štýl	
Veková kategória 13 – 15	Trvanie 135 minút	Počet vyučovacích hodín 3

Ciele vzdelávania zamerané na žiaka (obsahový a výkonový štandard)

Obsahový štandard:

- chápe význam rovnováhy medzi online a offline aktivitami
- vie opísať príklady využitia digitálnych technológií na zlepšenie zdravia (napr. pohyb, spánok, strava)
- rozpozná riziká digitálneho preťaženia a vie ich pomenovať

Výkonový štandard:

- dokáže navrhnuť infografiku o zdravom životnom štýle s využitím digitálnych aplikácií
- používa grafické prvky na vizuálne zvýraznenie kľúčových myšlienok
- prezentuje svoj návrh a vysvetlí, ako technológie podporujú zdravie

Integrácia predmetov:

- Informatika
- Výchova k zdraviu
- Biológia

- Občianska výchova
- **Zručnosti 21. storočia:**
- Digitálna gramotnosť
- Kritické myslenie
- Kreativita
- Spolupráca a komunikácia

Didaktické pomôcky a didaktická technika:

- počítač / tablet s prístupom k internetu
- účet v Canve (školská alebo študentská verzia)
- dataprojektor alebo interaktívna tabuľa
- flipchart alebo tabuľa pre skupinovú prácu
- inšpiratívne videá o zdraví a technológiách

Referencie / Zdroje (videá, metodiky) :

- WHO (2021). Digitálne nástroje na podporu zdravia vo vzdelávaní mládeže.
- UNESCO (2022). Rámec IKT kompetencií pre učiteľov.
- Common Sense Media (2023). Digitálna rovnováha a pohoda.
- Canova, M. (2022). Vizuálne učenie a zdravotná výchova. Journal of Educational Media, 15(2).
- Čo vám vaše inteligentné hodinky prezradia o vašom zdraví
- Technológie a zdravie človeka - ČT edu - Česká televízia
- FUTURO — Technológia pol zdravia

Motivačná fáza (10-15 minút):

Ciel': aktivovať predchádzajúce skúsenosti žiakov, vzbudiť záujem a prepojiť tému zdravia s každodennými technológiami.

Postup:

Úvodné otázky (3 min):

Učiteľ zapíše na tabuľu slovo „Zdravie“ a vyzve žiakov, aby spontánne dopĺňali pojmy, ktoré sa im s ním spájajú.

Napr.: spánok, jedlo, voda, stres, pohyb, aplikácia, hodinky, telefón, odpočinok.

Nasleduje krátka diskusia:

- „Ako technológie ovplyvňujú vaše zdravie?“
- „Pomáhajú, alebo skôr škodia?“

Videomotivácia (4 min): Učiteľ pustí krátke video, ktoré ukazuje, ako môžu technológie podporovať zdravie - napríklad chytré hodinky, aplikácie pre pohyb, alebo digitálny detox.

Po videu nasleduje reflexia:

- „Ktorá technológia vás zaujala najviac?“
- „Viete si predstaviť, že by vám podobná aplikácia pomohla?“

Krátka aktivita (5 min): Žiaci dostanú papierik (alebo online formulár) a napíšu:

- jednu technológiu, ktorá im pomáha byť zdravšia
- jednu, ktorá im škodí (napr. nadmerné používanie sociálnych sietí).

Výsledky sa pripevnia na nástenku alebo online whiteboard (napr. Padlet / Canva Whiteboard).

Učiteľ zhrnie: „Technológie sú nástroj – záleží na nás, ako ich používame.“

Expozičná fáza (35-40 minút):

Cieľ: žiaci pochopia, ako technológie môžu podporovať zdravý životný štýl a vyskúšajú si vizuálne spracovanie dát v Canve.

Postup:

1. Mini prezentácia (5 min): Učiteľ vysvetlí koncept: „Zdravý životný štýl v digitálnom svete“ – výhody (sledovanie krokov, pripomienky pitného režimu, meditácie) – riziká (digitálna únava, zlé držanie tela, závislosť na notifikáciách).
Ukáže vzorovú infografiku z Canvy: Healthy Habits Infographic Template
2. Skupinová práca (25–30 min): Žiaci sa rozdelia do 4 skupín, každá má iné zameranie:
 - a. Pohyb a fitness technológie (krokomery, cvičebné aplikácie)

- b. Zdravá výživa a hydratácia (aplikácia pre sledovanie jedálnička, pitného režimu)
- c. Spánok a regenerácia (aplikácia na meranie spánku, relaxačná hudba)
- d. Duševné zdravie a digitálna rovnováha (digitálny detox, mindfulness appky)

3. Úloha:

- Vyberte si v Canve šablónu pre infografiku (napr. „Wellbeing Poster“ alebo „Daily Routine Chart“).
- Každá skupina vytvorí vizuálny návrh „Môj zdravý deň s technológiami“.
- Práca prebieha v Canve – študenti kombinujú texty, ikony, farby a grafické prvky.

1. Učiteľova rola:

- pomáha s výberom vhodných šablón a rozložením textu,
- poskytuje tipy na vizuálnu hierarchiu (napr. najdôležitejšie oznámenie má byť najväčšie),
- povzbudzuje k využitiu autentických dát (napr. koľko krokov denne urobia).

1. Minireflexia (5 min): Každá skupina stručne predstaví koncept svojej infografiky.

Učiteľ sa pýta:

- „Čo vás pri práci s Canvou bavilo?“
- „Ako ste rozhodovali o farbách a symboloch?“
- „Bolo ťažké vyjadriť dáta vizuálne?“

Fixačná fáza (25-30 minút):

Cieľ: upevniť poznatky, posilniť vizuálnu gramotnosť a schopnosť aplikovať poznatky do reálneho života.

Postup:

1. Prezentácia a peer feedback (15 min):

- Každá skupina prezentuje svoju infografiku (2–3 minuty).
- Ostatní hodnotia pomocou reflexných lístkov (napr. „Čo sa mi páčilo“ / „Čo by som vylepšil“).
- Hodnotenie prebieha aj ústne - dôraz na pozitívnu spätnú väzbu a motiváciu.

1. Diskusia (7 min): Spoločne hľadajú odpoveď na otázku:

- „Ako môže technológia podporovať zdravie bez toho, aby ho ohrozovala?“
- „Ako by ste sami navrhli ideálny zdravý deň s technológiami?“

1. Sebahodnotenie (3–5 min): Žiaci vyplnia krátky online dotazník (napr. Google Form / Canva Form Template):

- Čo som sa dnes naučil/a?
- Čo by som rád skúsil/nabudúce?
- Ako môžem technológie používať zdravšie?

1. Záver: Učiteľ zhrnie kľúčové myšlienky a pochváli kreativitu skupín.
Spoločne sa dohodnú, že najlepšie infografiky vytlačia a vystavia v škole alebo zverejnia na webe triedy.

Hodnotenie žiaka:

Učiteľovo hodnotenie:

- Krátky komentár k infografike + ústna spätná väzba pri prezentácii.

Spolužiakovské (peer) hodnotenie:

- Každý tím dostane 1–2 reflexné lístky od iného tímu („Čo sa nám páčilo“, „Čo by sme zlepšili“).

Sebahodnotenie žiaka:

- Krátky dotazník (papierovo / Google Form):
- Čo som sa dnes naučil o zdraví a technológiách?
- Aké nástroje používam alebo chcem začať používať?
- Čo sa mi najviac podarilo pri práci v Canve?

Prílohy:

