

Plán lekcie

2023-1-SK01-KA220-SCH-00015112



Téma	Životný štýl a technológie	
Názov bloku	Môj vyvážený deň – digitálny plán zdravého životného štýlu	
Veková kategória 12 – 15	Trvanie 135 minút	Počet vyučovacích hodín 3
Ciele vzdelávania zamerané na žiaka (obsahový a výkonový štandard) Obsahový štandard: - chápe význam rovnováhy medzi školou, pohybom, odpočinkom a voľným časom rozumie pojmom: wellbeing, digitálna hygiena, time management, work-life balance - poznáva, ako digitálne nástroje môžu pomôcť k organizácii času a zdravšiemu životnému štýlu Výkonový štandard: - dokáže vytvoriť digitálny denný plán v Canve – infografiku alebo týždenný rozvrh s prvkami zdravého životného štýlu - plánuje realisticky - zahŕňa učenie, pohyb, jedlo, odpočinok aj spánok - dokáže prezentovať a reflektovať svoj vlastný štýl plánovania Integrácia predmetov:		

informatika

- výchova k zdraviu
- občianska výchova
- matematika
- výtvarná výchova

Zručnosti 21.storočia:

- Sebereflexia a osobný wellbeing
- Digitálna gramotnosť
- Kritické myslenie a plánovanie
- Kreativita a vizuálna komunikácia
- Spolupráca a zdieľanie

Didaktické pomôcky a didaktická technika:

- Počítač / tablet s prístupom k internetu
- Canva (školský alebo študentský účet)
- Dataprojektor / interaktívna tabuľa
- Krátke videá o time manažmente a digitálnej rovnováhe
- Ukážkové šablóny Canvy: Daily Routine Planner, Healthy Habits Tracker
- Farebné papiere, fixy – na tvorbu návrhu na papier pred digitálnou verziou

Zdroje (videos, methodology):

[Nápady BBC – Ako byť v živote organizovanejší](#)

<https://edu.ceskatelevize.cz/hledani?q=hygiena>

Motivačná fáza:

Dĺžka: 20 minút

Ciel: Žiaci pochopia význam rovnováhy medzi školou, pohybom, odpočinkom a digitálnym svetom.

Úvodná aktivita: Učiteľ premietne krátke video

Diskusia:

- Ako obvykle vyzerá tvoj deň?
- Koľko času tráviš online – a koľko offline?
- Cítiš sa niekedy preťažený informáciami alebo školskými povinnosťami?

Motivačná úloha: Žiaci v pároch zapíšu 3 veci, ktoré by chceli vylepšiť vo svojom dennom režime.

Napr. viac spánku, menej telefónu večer, viac pohybu, pravidelnejšie jedlo.

Expozičná fáza (objavovanie):

Dĺžka: 90 minút

Cieľ: Žiaci sa naučia vizuálne plánovať a vyvážiť svoj deň pomocou Canvy.

Postup:

1. Prezentácia učiteľa (10 min):

- Predstavenie princípov time manažmentu: prioritizácia, odpočinok, rovnováha.
- Ukážka šablón v Canve:



1. Tímová práca (60 min):

- Žiaci pracujú individuálne alebo vo dvojiciach.
- Každý vytvára digitálny denný plán obsahujúci:
- školské povinnosti
- pohyb / šport
- jedlo a pitný režim
- odpočinok / spánok

- digitálny detox / offline čas
- Žiaci využijú Canvu na vytvorenie prehľadnej vizualizácie svojho ideálneho dňa.
- Učiteľ pomáha s rozložením informácií, odporúča farby (napr. modrá = pokoj, zelená = rovnováha, oranžová = energia).

1. Priebežná reflexia (10 min):

- Aké zvyky si pridal/a do svojho dňa?
- Čo by si chcel zlepšiť?
- Ako ti môže plánovanie pomôcť lepšie zvládať školu aj voľný čas?

Fixačná fáza (upevňovanie a prehlbovanie):

Dĺžka: 25 minút Ciel': Upevniť nové poznatky a reflektovať prínos digitálneho plánovania.

Aktivity:

- Prezentácia výstupov (15 min): Každý žiak predstaví svoj plán – vysvetlí, prečo zvolil konkrétnu štruktúru a farby.
Ostatní dávajú pozitívnu spätnú väzbu (Čo sa mi páčilo, Čo by som skúsil inak).
- Diskusia (10 min):
 - Aké digitálne nástroje ti môžu pomôcť lepšie plánovať (Google Calendar, Notion, Canva, školské aplikácie)?
 - Ako sa dá udržať rovnováha medzi „online“ a „offline“ životom?

Hodnotenie žiaka:

Hodnotenie žiaka je zamerané na schopnosť realisticky naplánovať svoj denný režim a prepojiť zdravý životný štýl s digitálnymi nástrojmi.

Posudzuje sa vyváženosť obsahu, estetika vizuálneho spracovania v Canve, kreativita a schopnosť žiaka reflektovať, ako mu digitálne plánovanie pomáha zlepšiť rovnováhu medzi školou, voľným časom a odpočinkom.

Prílohy:

Pracovný list: Môj deň – ako ho môžem

zlepšiť?

1. Ako vyzerá môj bežný deň?

Doplň stručne svoj typický denný režim:

2. Moje silné stránky

Čo sa mi na mojom súčasnom režime páči?

1.
2.
3.

3. Čo by som chcel zlepšiť

Doplň 3 oblasti, kde by si rád/a urobil/a zmenu:

1.
2.
3.

4. Kde mi môžu pomôcť technológie?

Uveď konkrétne digitálne nástroje alebo aplikácie, ktoré ti môžu pomôcť organizovať čas, zlepšiť spánok, zdravie alebo učenie (napr. Google Calendar, Notion, Canva, Headspace, Habitica...).

.....

.....

.....

5. Canva úloha - Môj vyvážený deň

Vytvor v Canve vizuálny denný plán alebo „habit tracker“, ktorý bude obsahovať:

- čas pre školu
- pohyb a zdravé jedlo
- relaxáciu a spánok

- offline čas
- osobný cieľ týždňa

Hotový návrh môžete vystaviť v triede alebo zdieľať online ako inšpiráciu pre spolužiakov.

6. Reflexie

- Čo som sa dnes naučil/a o sebe?
- Ako mi plánovanie pomáha cítiť sa lepšie?
- Ktoré nové návyky chcem vyskúšať tento týždeň?

.....

.....

.....