

Plán hodiny



2023-1-SK01-KA220-SCH-00015112

Téma	Životný štýl a digitálne plánovanie	
Názov bloku:	Inteligentné bývanie: Navrhovanie vyváženého životného štýlu prostredníctvom digitálneho plánovania	
VEK: 8–15	Trvanie (min) 180 minút	Počet hodín 4

Vzdelávacie ciele zamerané na študenta (obsahové a výkonnostné štandardy)

- Študenti sa dozvedia o úlohe technológií v manažmente životného štýlu a o tom, ako možno digitálne nástroje využiť na plánovanie a organizáciu rôznych aspektov života vrátane zdravia, vzdelávania a riadenia času.
- Rozvíjanie zručností digitálnej organizácie: Študenti budú používať digitálne nástroje a aplikácie na plánovanie a riadenie vyváženého životného štýlu so zameraním na oblasti ako wellness, produktivita a stanovovanie cieľov.
- Podpora kreativity pri riešení problémov: Študenti navrhnu digitálne systémy alebo aplikácie, ktoré pomôžu zefektívniť denné rutiny a podporia zdravé životné návyky.
- Spolupráca a kritické myslenie: Študenti budú pracovať v tímoch na vytváraní digitálnych riešení pre bežné výzvy životného štýlu, ako je riadenie času alebo vyváženie práce a voľného času.
- Inžinierske dizajnérske myslenie: Študenti aplikujú proces inžinierskeho dizajnu na vytvorenie užívateľsky prívetivých nástrojov digitálneho plánovania, ktoré pomáhajú riadiť zdravý a organizovaný životný štýl.

Didaktické pomôcky a didaktické zariadenia (nástroje):

3D svetové prostredie s dizajnerskými možnosťami.

Spolupráca pri online výbere mýta pre prácu v skupinách.

Zdroje/referencie (video, metodika):**Motivačná fáza:**

Trvanie (min): 10-20 minút

Cieľ: Oboznámiť študentov s konceptom riadenia životného štýlu a s tým, ako možno technológie využiť na organizáciu a zlepšenie každodenného života.

Aktivita: „Deň v digitálnom plánovači“

- Nástroj: Populárny nástroj na digitálne plánovanie (napr. Kalendár Google, Notion, Todoist, Trello).
- Cieľ: Študenti sa zoznámia s nástrojmi a aplikáciami digitálneho plánovania, ktoré im pomáhajú riadiť každodenné úlohy, organizovať si čas a stanovovať si ciele.
- Úloha: Študenti zadajú do digitálneho plánovača typický školský deň alebo týždeň vrátane času na školu, domáce úlohy, mimoškolské aktivity a osobný čas.
- Diskusia: Prediskutujte so študentmi, ako im digitálne plánovanie môže pomôcť udržať si organizáciu a znížiť stres, a opýtajte sa ich, ako by mohli využiť technológie na zlepšenie svojich vlastných rutín.

Fáza expozície (prieskum):

Trvanie (min): 30-40 minút

Cieľ: Sprevádzať študentov procesom učenia sa založeného na objavovaní skúmaním toho, ako im digitálne nástroje môžu pomôcť riadiť a optimalizovať rôzne aspekty ich životného štýlu.

Aktivita: „Navrhňte si inteligentnú dennú rutinu“

- Nástroj: Platforma 3D Virtual World alebo aplikácie na digitálnu organizáciu (napr. Google Keep, Trello alebo Minecraft Education pre vizuálny dizajn).

- Ciel': Študenti budú pracovať samostatne alebo v malých skupinách na návrhu personalizovaného a vyváženého denného režimu pomocou nástrojov digitálneho plánovania.

Proces:

1. Výskum: Študenti budú skúmať rôzne aspekty riadenia životného štýlu, ako je zdravie (cvičenie, výživa, spánok), vzdelávanie (čas na štúdium, zadania) a voľný čas (záľuby, spoločenské aktivity). Preskúmajú existujúce digitálne nástroje, ktoré pomáhajú riadiť tieto oblasti (napr. aplikácie zamerané na zdravie, plánovače štúdia).
2. Dizajn: Pomocou 3D virtuálnej platformy alebo digitálneho plánovača si študenti vytvoria vizuálnu reprezentáciu svojej ideálnej vyvázenej dennej rutiny. Naplánujú si čas na aktivity, ktoré prispievajú k ich celkovej pohode, ako je cvičenie, učenie, socializácia a relaxácia.
3. Interaktívny prvok: Tímy budú simulovať, ako môžu používať digitálne nástroje na sledovanie a úpravu svojich rutín v reálnom čase. Napríklad, ak si uvedomia, že trávajú príliš veľa času aktivitami pred obrazovkou, môžu upraviť rozvrh tak, aby uprednostnili fyzické aktivity.
4. Reflexia: Po navrhnutí svojej rutiny sa študenti zamyslia nad tým, aká realistická je a čo sa naučili o riadení svojho času a zdravia pomocou digitálnych nástrojov.

Integrácia s disciplínami STEAM:

- Veda: Pochopenie zdravia, pohody a dôležitosti spánku, cvičenia a výživy pre vyvážený život.
- Technológia: Prieskum aplikácií a digitálnych nástrojov, ktoré uľahčujú organizáciu a riadenie životného štýlu.
- Inžinierstvo: Navrhovanie optimalizovanej dennej rutiny pomocou digitálnych nástrojov.
- Matematika: Výpočet časového rozdelenia pre rôzne úlohy, optimalizácia produktivity a vyváženie rôznych aspektov života.
- Umenie: Vytváranie esteticky príjemných digitálnych plánov a zobrazení ich každodennej rutiny.

Fáza fixácie (upevnenie a prehĺbenie):

Trvanie (min): 50 – 60 minút

Cieľ: Povzbudiť študentov k riešeniu problémov reálneho životného štýlu navrhovaním a vytváraním vlastných nástrojov digitálneho plánovania.

Aktivita: „Výzva v oblasti lifestyle technológií: Vytvorte si vlastný digitálny plánovač“

- Nástroj: Platforma 3D Virtual World alebo platformy na vývoj aplikácií (napr. Scratch, Tynker, CoSpaces).
- Cieľ: Študenti navrhnu a vytvoria prototyp digitálneho nástroja alebo systému, ktorý pomáha ľuďom riadiť a zlepšovať ich denné rutiny a podporuje zdravý a vyvážený životný štýl.

Možnosti scenára (Vyberte si jeden alebo nechajte študentov vybrať si):

- Scenár 1: Sledovač zdravého životného štýlu Vytvorte digitálny nástroj alebo aplikáciu, ktorá pomáha používateľom sledovať ich aktivity zamerané na zdravie a pohodu (cvičenie, príjem vody, spánok, výživa) a poskytuje pripomienky a návrhy na udržanie zdravej rovnováhy.
- Scenár 2: Plánovač rovnováhy medzi štúdiom a osobným životom Navrhnite digitálny plánovač, ktorý pomôže študentom vyvážiť školské povinnosti a osobný život a poskytne im návrhy na riadenie času na základe termínov, študijných cieľov a preferencií voľného času.
- Scenár 3: Plánovač digitálneho minimalizmu Vytvorte digitálny plánovač, ktorý pomáha používateľom skrátiť čas strávený pred obrazovkou, sústrediť sa na produktívne úlohy a naplánovať si čas na všímavé offline aktivity, ako je čítanie alebo cvičenie.

Proces:

- Definovanie problému: Študenti si vyberú výzvu v oblasti riadenia životného štýlu, ako je napríklad vyváženie školy, práce a osobného času alebo vytváranie zdravších návykov. Identifikujú, ako môže digitálny nástroj poskytnúť riešenie.
- Brainstorming a dizajn: V skupinách študenti premýšľajú o funkciách, ktoré by ich nástroj mal mať (napr. pripomienky, sledovače pokroku, motivačné správy). Následne navrhnu digitálny prototyp na zvolenej platforme.
- Prototyp a test: Študenti budú simulovať fungovanie svojho digitálneho plánovača, buď pomocou virtuálneho sveta, alebo vytvorením simulovaného rozhrania aplikácie. Otestujú, či ich plánovač efektívne pomáha používateľom udržať si prehľad o svojich cieľoch (napr. dodržiavanie študijných termínov, dosiahnutie cieľov v cvičení).
- Prezentácia a reflexia: Tímy predstavia svoj digitálny plánovač triede a vysvetlia, ako funguje a ako zlepšuje riadenie životného štýlu používateľov. Trieda môže poskytnúť spätnú väzbu a študenti sa môžu zamyslieť nad užitočnosťou svojho návrhu.

Proces inžinierskeho návrhu:

- Identifikujte problém: Akú výzvu v oblasti riadenia životného štýlu riešite (napr. riadenie času, sledovanie wellness, znižovanie stresu)?
- Brainstorming: Aké funkcie môžu pomôcť vyriešiť alebo zlepšiť tento problém pomocou digitálnych nástrojov?
- Dizajn: Ako bude váš digitálny plánovač alebo nástroj fungovať? Ako bude vyzeráť?
- Test: Rieši váš digitálny plánovač efektívne výzvy životného štýlu vo virtuálnom svete alebo v simulácii prototypu?
- Zlepšiť: Na základe spätnej väzby, ako môžete vylepšiť dizajn vášho nástroja na digitálne plánovanie?

Hodnotenie žiakov:

- Účasť na aktivite „Deň v digitálnom plánovači“ a na diskusiách v triede o manažmente času a životného štýlu.
- Kreativita a funkčnosť „inteligentnej dennej rutiny“ navrhnuť vo virtuálnom svete alebo digitálnom plánovači.
- Tímová spolupráca a riešenie problémov počas „Lifestyle Tech Challenge“.
- Prezentácie a schopnosť vysvetliť, ako ich digitálny plánovač rieši konkrétnu výzvu v oblasti životného štýlu.

Prílohy: