

Plán lekcie

2023-1-SK01-KA220-SCH-00015112



Téma	Životný štýl a technológie	
Názov bloku	<i>Môj denný plán – aplikácia pre time management</i>	
Veková kategória 13 – 15	Trvanie 135 minút	Počet vyučovacích hodín 3

Ciele vzdelávania zamerané na žiaka:

Obsahový standard:

- Princípy efektívneho plánovania, rovnováhy a duševnej hygieny.
- Vplyv správnej organizácie času na zdravie a pohodu.
- Využitie digitálnych nástrojov k lepšiemu time manažmentu

Výkonový štandard:

- Navrhnuť a vytvoriť jednoduchú mobilnú aplikáciu, ktorá pomáha s plánovaním dňa.
- Reflektovať, aké činnosti naplňujú, a ktoré zbytočne zaťažujú.
- Vyhodnotiť rovnováhu medzi školou, voľným časom a odpočinkom.

Integrácia predmetov:

- Informatika,
- Psychológia,
- Občianska výchova

Zručnosti 21. storočia:

- Sebereflexia,
- Riadenie času,
- Digitálne kompetencie,
- Kreativita

Didaktické pomôcky a didaktická technika:

- Počítače s internetom,
- Vynálezca aplikácií MIT,
- Pracovný list „Môj ideálny deň“,
- Papierové plánovače,
- Canva

Referencie / Zdroje (videá, metodiky) :

<https://appinventor.mit.edu>

Motivačná fáza:

Trvanie: 40 minút

„Koľko hodín má môj deň?“

Diskusia:

- Učiteľ otvorí hodinu otázkou: "Ako plánujete svoj deň? Čo vám zaberá najviac času?"
Žiaci spontánne vymenujú svoje denné aktivity - škola, domáce úlohy, šport, sociálne siete, spánok.

Analýza času:

- Každý žiak dostane pracovný list „Môj ideálny deň“, kde rozdelí 24 hodín podľa reálneho odhadu (školské povinnosti, pohyb, odpočinok, online čas).

Potom porovnajú skutočnosť s ideálom a diskutujú:

- Kde mám rezervy?
- Ktoré činnosti mi prinášajú energiu a ktoré ma vyčerpávajú?

Úvod do projektu:

- Učiteľ vysvetlí, že cieľom lekcie je vytvoriť jednoduchú aplikáciu, ktorá pomôže sledovať denný harmonogram a vyvážiť školu, odpočinok a voľný čas.

Expozičná fáza (objavovanie):

Trvanie: 50 minút

„Plánovanie v kóde“

Cieľ:

Spojiť princípy time manažmentu s praktickými digitálnymi zručnosťami prostredníctvom tvorby aplikácie „Môj denný plán“.

Integrácia vedy:

- Diskusia o tom, čo znamená „duševná pohoda“ a ako ju ovplyvňuje plánovanie dňa.
- Učiteľ vysvetlí pojem digitálna rovnováha – umenie využívať technológie zmysluplne, bez preťaženia.
- Žiaci identifikujú tri kľúčové oblasti svojho dňa: produktivity, regenerácie, zábavy.

Integrácia informatiky:

- Učiteľ predstaví MIT App Inventor a ukáže princíp tvorby časového rozvrhu.
- Žiaci vytvoria aplikáciu, kde môžu zadávať činnosti (napr. „škola“, „šport“, „relax“) a dĺžku ich trvania.
- Pomocou jednoduchého kódu aplikácia zobrazuje:

- ☐ Súhrn dňa (v tabuľke alebo farebnom kruhovom grafe),
- ☐ Notifikáciu – pripomienku pre prestávku („Čas na pauzu!“),
- ☐ Celkový počet hodín strávených učením, pohybom, odpočinkom.

Aktivita:

Ukážka a analýza

- Učiteľ predvedie model aplikácie „Deň v rovnováhe“ – ukáže prepojenie dát s grafom.

Tvorba aplikácie v skupinách

- Žiaci v skupinách navrhnu vzhľad a funkcie svojej verzie aplikácie.
- Vytvoria jednoduché používateľské rozhranie a naprogramujú základnú logiku – výpočet skóre, upozornenie alebo prehľad dennej spotreby.
- Vyskúšajú si základné testovanie - skúšajú, čo funguje a čo nie.

Diskusia a reflexie

- Žiaci zdieľajú svoje skúsenosti - čo bolo najťažšie, čo najviac bavilo, ako môže byť taká aplikácia užitočná v bežnom živote.
- Učiteľ zhrnie princíp: veda + technológia = praktický vplyv na zdravie a každodenný život.

Testovanie

- Žiaci testujú prototypy medzi sebou a navrhujú zlepšenie (napr. vizuálny design, prehľadnosť).

Fixačná fáza (upevňovanie a prehľbovanie):

Trvanie: 45 minút

„Ako žiť vyrovnane?“

Prezentácia:

- Každá skupina predstaví svoj prototyp aplikácie a popíše, ako pomáha k rovnováhe medzi školou a voľným časom.
- Učiteľ aj žiaci hodnotia prehľadnosť, funkčnosť a kreativitu.

Reflexy:

Diskusia:

- Čo som sa naučil o svojom čase?
- Ako technológia môže zlepšiť môj životný štýl, a kedy ho naopak narúša?

Osobný záväzok:

- Každý žiak vytvorí kartičku s názvom „Ako zlepším svoj deň“ – napíše 2 konkrétne kroky, ktoré

chce skúsiť (napr. „o 30 min menej mobilu“, „10 min cvičenia po škole“).

- Karty sa vystavia v triede ako spoločná výstava „Cesta k rovnováhe“.

Hodnotenie žiaka:

- Funkčnosť a kreativita aplikácie
- Tímová spolupráca a prezentácia
- Porozumenie výživovým princípom

Prílohy:

Pracovný list – Môj ideálny deň

Meno: _____ Trieda: _____

Dátum: _____

1. Ako vyzerá môj bežný deň

Vyplň, koľko času denne venuješ jednotlivým aktivitám.

(Odhadni priemerný deň v škole – čísla by mali dohromady dávať 24 hodín.)

Aktivita	Počet hodín	Poznámky
Škola (výučba, úlohy)		
Šport, pohyb		
Jedlo (raňajky, obed, večera)		
Odpočinok (hudba, čítanie, prechádzka)		
Sociálne siete, mobil, hry		
Čas s rodinou / priateľmi		

Pomoc doma / iné povinnosti

Ostatné (doplň)

Celkom: 24 hodín ☒

2. Môj ideálny deň

Teraz si predstav, že môžeš svoj deň zorganizovať presne podľa seba.
Rozdeľ znova 24 hodín a napíš, ako by vyzeral tvoj ideálny vyvážený deň.

Aktivita	Počet hodín	Prečo je pre mňa dôležitá
Škola a štúdium		
Spánok		
Pohyb a zdravie		
Odpočinok a relax		
Zábava / koníčky		
Stretnutie s ľuďmi		
Digitálny svet (mobil, internet)		

3. Porovnanie: Realita vs. Ideál

Vyfarbi graf a označ, kde máš najväčší rozdiel medzi tým, čo robíš a čo by si chcel/a robiť.

Oblasť	Robím príliš	Chcem robiť viac	Vyvážené
Škola / práca	☐	☐	☐
Spánok	☐	☐	☐
Pohyb	☐	☐	☐
Relax a zábava	☐	☐	☐
Online čas	☐	☐	☐
Stretávanie s ľuďmi	☐	☐	☐

4. Moje poznatky

 Čo som zistil/a o tom, ako využívam svoj čas?

 Čo by som chcel zlepšiť?

 Ako mi v tom môžu pomôcť technológie (aplikácie, kalendár, plánovač)?

5. Môj záväzok - Ako zlepším svoj deň

Doplň dve konkrétne veci, ktoré chceš tento týždeň zmeniť:

 Každý malý krok sa počíta. Môj deň je len môj - a ja ho môžem riadiť!