



Vzdělávání pro zdraví a digitální technologie

Žáci v učebních oborech jsou vedeni k tomu, aby digitální technologie využívali k péči o své zdraví a bezpečnost. Učíme je, jak mohou digitální nástroje, včetně nástrojů AI, podpořit péči o fyzické i duševní zdraví, jak zlepšit tělesnou kondici a sledovat zdravotní ukazatele. Technologie také pomáhají žákům orientovat se v otázkách zdravého životního stylu, prevence a bezpečnosti při práci s digitálními zařízeními.

Jak rozvíjíme digitální kompetence žáků

Péče o zdraví

V rámci oblasti péče o zdraví rozvíjíme digitální kompetence žáků tím, že:

- vedeme žáky k nácviu první pomoci s využitím aplikací, případně i s využitím virtuální reality (VR) pro reálnější simulace;
- učíme žáky používat digitální nástroje k získávání základních informací o zdravém životním stylu a prevenci nemocí;
- vedeme žáky k bezpečnému používání digitálních zařízení s ohledem na prevenci zdravotních rizik spojených s jejich nadměrným užíváním;
- podporujeme žáky v kritickém hodnocení základních informací o zdraví a výživě z digitálních zdrojů včetně nástrojů AI.

Inspirace do výuky

1. Výukový тренаžér aplikace Záchranka, reflexe

Žáci se učí správně aktivizovat integrovaný záchranný systém, vyhodnocují správnost postupu a reflektují své reakce. Ve skupinách diskutují o nejčastějších chybách a možnostech jejich nápravy.

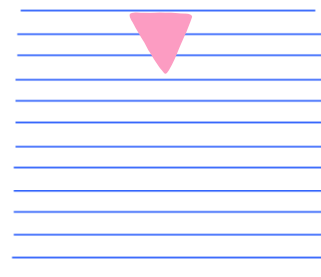
2. Mobilní aplikace pro sledování životního stylu, záznam do tabulkového procesoru, grafická vizualizace, analýza výsledků, stanovení závěrů a vytvoření plánu pro další období, např. Google Fit, Samsung Health, Apple Health, Yazio, MS Excel, Google Sheets aj.

Žáci během předem stanovené doby (např. týden) zaznamenávají do své mobilní aplikace vybrané ukazatele svého životního stylu (např. délka spánku, pitný režim atd.). Data zapíší do tabulky. Ze záznamů vytvoří jednoduchý graf, který analyzují, a posléze vytvoří cíle pro další období (např. budou pít více vody, změní harmonogram dne, aby dosáhli delšího spánku aj.).

Tělesná výchova

V rámci oblasti tělesné výchovy rozvíjíme digitální kompetence žáků tím, že:

- vedeme žáky k používání digitálních technologií ke sledování tělesné aktivity a fyzických výkonů;
- podporujeme žáky v používání aplikací pro plánování a zlepšování kondice;
- učíme žáky využívat digitální nástroje pro organizaci jednoduchých pohybových aktivit.



Vzdělávání pro zdraví a digitální technologie

Kategorie H

Inspirace do výuky

1. *Aplikace zaznamenávající pohybové aktivity, tabulkový procesor, grafická vizualizace, analýza grafů a reflexe úspěšnosti tréninku, např. Sport Tracker, Strava, Sportactive, Samsung Health, Apple Health, MS Excel, Google Sheets aj.*

Žáci v průběhu času zaznamenávají své výkony během sportovních aktivit, své výsledky zaznamenávají do tabulky. Z dat vytvoří jednoduché grafy, na základě kterých hodnotí svůj pokrok v čase a úspěšnost tréninku.

2. *Tabulkový procesor, kritické hodnocení dat, např. MS Excel, Google Sheets, Numbers*

Žáci využívají vhodné šablony v tabulkových procesorech k vytvoření týdenního/měsíčního plánu cvičení (např. silový trénink, strečink, kardio), který zohledňuje jejich zdravotní stav, cíle a zájmy.

Zdravotní tělesná výchova

V rámci oblasti zdravotní tělesné výchovy rozvíjíme digitální kompetence žáků tím, že:

- vedeme žáky k používání digitálních technologií ke sledování základních zdravotních ukazatelů;
- podporujeme žáky v používání aplikací pro sledování rehabilitačních cvičení;
- učíme žáky využívat digitální zdroje zaměřené na prevenci zdravotních problémů.

Inspirace do výuky

1. *Databáze různých cvičení (virtuální trenéři), kritické hodnocení přínosů, sestavení přehledu oblíbených cviků ve sdílené tabulce, např. FitOn, Nike Training Club, Fitify, YouTube, Google Sheets*

Žáci si zkusí cvičení podle mobilních aplikací, zhodnotí, jak jim aplikace pomáhají v pravidelném cvičení. Do sdílené tabulky zapisují ta cvičení, která se jim osvědčila, a vytváří tak se spolužáky databázi vhodných cviků.

Náměty na konkrétní digitální nástroje a činnosti pro různé skupiny oborů (platformy)

A – technické obory

(např. mechanik opravář, elektrikář, krejčí, truhlář, instalatér, zedník)

Digitální technologie:

- digitální deník produktivity,
- aplikace s ergonomickými připomínkami,
- on-line dotazníky pro sledování psychické pohody,
- aplikace pro sledování výživy.

Vzdělávání pro zdraví a digitální technologie

Digitální činnosti – příklady:

- plánování práce a odpočinku, sledování work-life balance;
- nastavení připomínek změny pracovní polohy, dechová cvičení;
- pravidelná reflexe psychické pohody, sledování psychické zátěže;
- sledování výživy, příjem vs. výdej s ohledem na typ zaměstnání.

B – ekonomické, obchodní, gastro, služby

(např. kuchař-číšník, prodavač, kadeřník, operátor skladování)

Digitální technologie:

- aplikace pro sledování výživy,
- tabulkový procesor pro základní evidenci zdravotních dat,
- tabulkový procesor sestavení jednoduchého osobního režimu,
- digitální nástroje pro relaxaci, mindfulness,
- grafické nástroje pro zpracování infografiky.

Digitální činnosti – příklady:

- sledování výživy, příjem vs. výdej s ohledem na typ zaměstnání, sledování dodržování pitného režimu;
- výpočty BMI, BMR ;
- sestavení jednoduchého plánu pohybových a relaxačních aktivit ;
- připomínky krátkých relaxací, trénink mindfulness cvičení ;
- tvorba jednoduchých infografik s postupy první pomoci na pracovišti.

C – přírodovědné obory

(např. chemik, cukrář, zemědělec-farmář, opravář zemědělských strojů)

Digitální technologie:

- aplikace pro sledování složení potravin,
- textové editory pro tvorbu jídelníčku,
- nástroje pro měření tělesných funkcí.
- grafické nástroje

Digitální činnosti – příklady:

- analýza složení potravin, jednoduchá grafická vizualizace výživových hodnot;
- sestavení jídelníčku na míru s ohledem na profesi;
- sledování tepové frekvence a reakce na pracovní zátěž;
- tvorba infografiky první pomoci při expozici chemikáliím.

Vzdělávání pro zdraví a digitální technologie

Kategorie H

D – umělecké obory

(např. umělecký kovář, umělecký truhlář, zlatník, zemědělský keramik)

Digitální technologie:

- digitální deníky, případně grafický nástroj,
- aplikace pro videoanalýzu pohybu,
- on-line aplikace s databází zvuků,
- AI chatbot pro podporu zdravého životního rytmu.

Digitální činnosti – příklady:

- vytvoření jednoduchého osobního digitálního deníku zdraví a nálad;
- videoanalýza a porovnání správného držení těla;
- využívání ambientní hudby v rámci psychohygieny;
- sestavení denního plánu s vhodným poměrem pracovních povinností a času na relaxaci, sebereflexe.

E – pomáhající profese

(např. ošetřovatel)

Digitální technologie:

- digitální nástroje pro měření biologických funkcí,
- aplikace pro dechová cvičení,
- digitální platformy pro poslech hudby,
- výukové simulátory s připojením k mobilní aplikaci.

Digitální činnosti – příklady:

- sledování pohybu a spánku, analýza režimu;
- rozvoj seberegulace a stres managementu;
- sestavení playlistu či relaxačního audiomateriálu pro vlastní cvičení;
- nácvik úkonů první pomoci, analýza efektivity v mobilní aplikaci.