

# Vzdělávání pro zdraví a digitální technologie



Kategorie E

Žáci v učebních oborech kategorie E jsou vedeni k využívání digitálních technologií k základní péči o své zdraví a bezpečnost. Učíme je, jak používat digitální nástroje, včetně nástrojů AI, k udržení fyzického a duševního zdraví, jak sledovat základní zdravotní ukazatele a jak zlepšovat svou tělesnou kondici. Technologie také pomáhají žákům orientovat se v otázkách prevence a bezpečnosti při používání digitálních zařízení.

## Jak rozvíjíme digitální kompetence žáků

### Péče o zdraví

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

- učíme žáky základy první pomoci s využitím aplikací;
- učíme žáky používat jednoduché digitální nástroje k získávání informací o zdravém životním stylu a základní prevenci nemocí;
- vedeme žáky k bezpečnému používání digitálních zařízení s důrazem na prevenci zdravotních rizik spojených s jejich nadměrným užíváním;
- podporujeme žáky při získávání a kritickém hodnocení informací o zdraví a výživě z digitálních zdrojů včetně nástrojů AI.

### Inspirace do výuky

#### 1. Výukový тренаžér aplikace Záchranka, reflexe

Žáci se seznámí s aplikací Záchranka s tím, kdy ji použít a co se děje po stisknutí tlačítka SOS. Učí se správně aktivizovat integrovaný záchranný systém, vyhodnocují správnost postupu a reflektují své reakce. Ve skupinách diskutují o nejčastějších chybách a možnostech jejich nápravy.

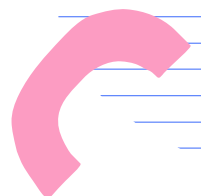
#### 2. Internetový vyhledávač, používání vhodných klíčových slov, kritické hodnocení informací, např. Seznam.cz, Google.com, Bing.com aj.

S pomocí učitele žáci používají internetové vyhledávače. Zadávají vhodná klíčová slova (např. zdravá snídaně, jak předejít nachlazení atd.), vybírají si vhodné články či videa. Pracují s textem i obrazovým materiálem, hodnotí kvalitu informací, diskutují ve třídě, o tom co se dozvěděli.

### Tělesná výchova

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

- vedeme žáky k používání digitálních nástrojů při sledování základních pohybových aktivit a jejich výsledků;
- učíme žáky využívat aplikace pro zlepšení kondice a fyzické zdatnosti;
- podporujeme žáky v organizaci pohybových aktivit s pomocí digitálních technologií.



# Vzdělávání pro zdraví a digitální technologie

Kategorie E

## Inspirace do výuky

1. *Aplikace zaznamenávající pohybové aktivity, záznam dat, tvorba jednoduchých grafů a reflexe úspěšnosti tréninku, např. Sport Tracker, Strava, Sportactive, Samsung Health, Apple Health, MS Excel, Google Sheets*

Žáci v průběhu času zaznamenávají své výkony během sportovních aktivit. Do předem připravené tabulky zapisují data ze sportovních aktivit (např. typ cvičení, délku cvičení, počet spálených kalorií/joulů aj.). S pomocí učitele vytvoří z dat jednoduché grafy. Všímají si, jaký vliv má pravidelné cvičení na jejich výkon.

## Zdravotní tělesná výchova

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

- učíme žáky využívat digitální technologie ke sledování základních zdravotních ukazatelů;
- vedeme žáky k používání aplikací pro sledování a podporu rehabilitačních cvičení;
- podporujeme žáky v používání digitálních zdrojů zaměřených na zlepšení zdravotního stavu prostřednictvím jednoduchých pohybových aktivit.

## Inspirace do výuky

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

Žáci si zkusí cvičení podle on-line aplikací. Do předem připravené 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. zednické práce, šití oděvů, kožedělná výroba, truhlářská výroba)

#### Digitální technologie:

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

#### Digitální činnosti:

- nastavení připomínek změny pracovní polohy, dechová cvičení;
- pravidelná reflexe psychické pohody, sledování psychické zátěže;
- sledování výživy, příjem vs. výdej s ohledem na typ zaměstnání.



# Vzdělávání pro zdraví a digitální technologie



Kategorie E

## B – ekonomické, obchodní, gastro a služby

(např. prodavačské práce, provozní služby)

### Digitální technologie:

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

### Digitální činnosti:

- sledování výživy, příjem vs. výdej s ohledem na typ zaměstnání, sledování dodržování pitného režimu
- předpřipravené tabulky pro výpočty BMI, BMR
- využívání šablon pro tvorbu jednoduchého plánu pohybových a relaxačních aktivit
- připomínky krátkých relaxací, trénink mindfulness cvičení

## C – přírodovědné obory

(např. chemické práce, zahradnické práce, bižuterní výroba)

### Digitální technologie:

- textové editory pro tvorbu základního jídelníčku,
- nástroje pro měření tělesných funkcí,
- digitální aplikace pro sledování a připomínání pitného režimu.

### Digitální činnosti:

- sestavení jednoduchého jídelníčku na míru s ohledem na profesi,
- sledování tepové frekvence a reakce na pracovní zátěž,
- zaznamenávání denního příjmu tekutin a nastavení připomínek dodržování pitného režimu.

## D – umělecké obory

V této kategorii vzdělání nejsou zastoupeny obory dané platformy.

## E – pomáhající profese

(např. pečovatelské služby)

### Digitální technologie:

- aplikace pro dechová cvičení,
- aplikace pro videoanalýzu pohybu,
- on-line aplikace s databází zvuků.

### Digitální činnosti:

- rozvoj seberegulace a stres managementu,
- videoanalýza a porovnání správného držení těla,
- poslech ambientní hudby v rámci psychohygieny.

