

Vzdělávání pro zdraví a digitální technologie

**Kategorie J**

Žáci v učebních oborech kategorie J jsou vedeni k tomu, aby digitální technologie používali k základní péči o své zdraví a bezpečnost. Učíme je, jak mohou digitální nástroje, včetně nástrojů AI, pomoci udržet fyzické a duševní zdraví a pomoci zlepšit tělesnou kondici, jak sledovat základní zdravotní ukazatele. Technologie rovněž pomáhají žákům lépe chápat základní bezpečnostní zásady 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:

- učíme žáky základy první pomoci s využitím aplikací;
- učíme žáky používat jednoduché digitální nástroje k získávání informací o zdraví a základní prevenci;
- vedeme žáky k bezpečnému používání digitálních zařízení s ohledem na prevenci zdravotních rizik spojených s jejich nadměrným užíváním;
- podporujeme žáky v získávání základních informací o zdraví z digitálních zdrojů včetně nástrojů AI.

Inspirace do výuky

1. Výukový тренаžér aplikace Záchranka, reflexe

Žáci se seznámí s aplikací Záchranka, kdy ji použít a co se děje po stisknutí tlačítka SOS. Učí se správně aktivizovat integrovaný záchranný systém, vyhodnocují správnost postupu. Hodnotí svoje pocity při řešení krizových situací. Pod vedením učitele diskutují o chybách a možnostech jejich nápravy.

2. Aplikace pro zaznamenávání pohybu, předpřipravený tabulkový procesor např. Pedometer Step Counter, Google Fit, Apple Health, StepsApp, MS Excel, Google Sheets

Žáci se učí pracovat s aplikací pro měření počtu kroků. Sledují, kolik kroků udělají během výkonu každodenních činností, jako je například cesta do školy, pohyb po škole, cesta na kroužky aj. Počty kroků zaznamenávají do předpřipravené tabulky. Porovnávají výsledky za jednotlivé dny a vyhodnocují, během kterých dnů chodili více a kdy méně.

Tělesná výchova

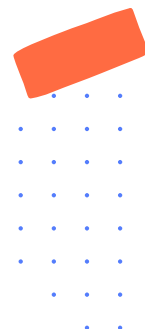
V rámci oblasti tělesné výchovy rozvíjíme digitální kompetence žáků tím, že:

- vedeme žáky k používání digitálních nástrojů pro sledování pohybových aktivit,
- učíme žáky využívat základní aplikace pro zlepšení kondice a sledování fyzické zdatnosti.

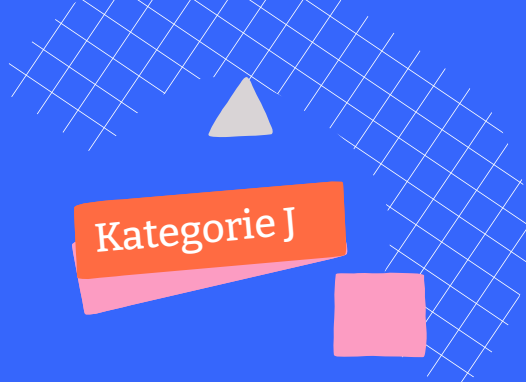
Inspirace do výuky

1. Aplikace s video návody pro cvičení, hodnocení přínosů, např. YouTube, Fitify

Žáci si pod vedením učitele pustí krátké cvičební video. Společně cvičí podle jednoduchých videí (např. ranní rozcvička pro začátečníky) a hodnotí, co jim vyhovuje, co jim šlo, co je bavilo, co si zopakují doma a jaké přínosy má pravidelné cvičení.



Vzdělávání pro zdraví a digitální technologie



Kategorie J

Zdravotní tělesná výchova

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

- učíme žáky používat digitální nástroje ke sledování základních zdravotních ukazatelů,
- podporujeme žáky v používání aplikací pro jednoduchá rehabilitační cvičení.

Inspirace do výuky

1. *Organizace minivýzev – např. sportovní výzvy či týdenní výzva správného držení těla, zaznamenávání účasti do sdílené tabulky nebo sdíleného to-do listu, např. Google Sheets, MS To do, Google Úkoly, Google Keep aj.*

Pod vedením učitele žáci vytvoří pro sebe i své spolužáky sérii zábavných aktivit nebo týdenní výzvy (např. správného držení těla). Účast zaznamenávají např. do předem připravené sdílené tabulky nebo do sdíleného to-do listu. Pravidelně kontrolují, jak se zapojují do aktivit, hodnotí přínosy a diskutují, jak se při plnění cítí.

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

A – technické obory

V této kategorii vzdělání nejsou zastoupeny obory dané platformy.

B – ekonomické, obchodní, gastro a služby

(obchodní škola)

Digitální technologie:

- jednoduché digitální nástroje pro relaxaci, mindfulness;
- on-line dotazníky pro sledování psychické pohody;
- aplikace pro záznam cvičení.

Digitální činnosti:

- připomínky krátkých relaxací, trénink mindfulness cvičení;
- pravidelná reflexe psychické pohody, sledování psychické zátěže;
- zaznamenávání efektivity cvičení, pozorování přínosů pravidelného cvičení.

C – přírodovědné obory

V této kategorii vzdělání nejsou zastoupeny obory dané platformy.



Vzdělávání pro zdraví a digitální technologie

Kategorie J

D – umělecké obory

(ladění klavíru a kulturní činnost)

Digitální technologie:

- šablony textového editoru pro tvorbu jídelníčku;
- digitální nástroje pro relaxaci, mindfulness;
- aplikace s databází kompenzačních cviků.

Digitální činnosti:

- sestavení jednoduchého jídelníčku s ohledem na pracovní zátěž;
- připomínky krátkých relaxací, trénink mindfulness cvičení;
- cvičení kompenzačních cviků podle vzoru v aplikaci.

E – Pomáhající profese

(zubní instrumentářka, pečovatelské služby)

Digitální technologie:

- digitální aplikace pro sledování pitného režimu,
- nástroje pro měření tělesných funkcí,
- aplikace pro dechová cvičení.

Digitální činnosti:

- zaznamenávání denního příjmu tekutin, nastavení připomínek dodržování pitného režimu;
- sledování tepové frekvence a reakce na pracovní zátěž;
- rozvoj seberegulace a stres managementu.