

NÁMĚTY, JAK NA DIGI NA 1. STUPNI DENNÍ REŽIM



Co potřebujeme zvládnout a co je zdravé

Cíl: Reflektovat činnosti, jakým se denně věnujeme, a zjišťovat důsledky, jaké mohou mít pro zdraví.

- ✓ Zadejte otázku: "Jaké činnosti potřebujeme během celého dne zvládnout? Jakými činnostmi trávíme den?". Sdílejte náměty v nějakém online prostředí (Jambord nástěnka, Word cloud). Sepište i činnosti, které jsou individuální a ty, které souvisí s digitálními technologiemi.
- ✓ Rozdělte se do skupin a rozřídte sepsané činnosti na zastřešující kategorie (například spánek, škola, zájmy, kroužky, odpočinek, fyzické aktivity, rodina) do sdíleného dokumentu (třeba do tabulky). Presentujte výstupy skupin a bavte se o tom, jaké činnosti nutně potřebujeme zvládnout (spánek, škola, fyzická aktivita, odpočinek).
- ✓ Ve skupinách vyhledejte na internetu základní data k tomu, kolik hodin spánku a fyzické aktivity děti vašeho věku potřebují (předem si společně zjistěte, jak informace hledat). Zapište do sdíleného souboru, uveďte odkazy. Představte si výstupy skupin, případně i s odkazy. Vysvětlete si, proč jsou tyto činnosti důležité, čemu člověku slouží nebo prospívají.
- ✓ Vraťte se k výčtu těch činností, které si spíše přejeme zvládnout, a dopište k nim veškeré činnosti, které souvisí s digitálními technologiemi. Dohleďte ve skupinách v zadaných zdrojích, jaký je určený zdravý denní limit pro čas s obrazovkou ve vašem věku a jak mohou digitální technologie ohrozit kvalitu spánku, fyzického zdraví nebo výkon ve škole. Sdílejte výsledky a pojmenuvávejte si, jaké zásady je třeba dodržet, aby člověku neškodil čas strávený s obrazovkou a jak podle toho plánovat své činnosti.

Časové hodnoty podle věku pro vyučující:
Children and Digital Media (pediatriepropraxi.cz)

REFLEKTIVNÍ OTÁZKY PRO UČITELE:

**Co bych bez digitálních technologií
při výuce dělal(a) obtížně nebo nedokázal(a)?**

V čem digitální technologie pomohly mým žákům při učení?

Co jsem se jako učitel/učitelka naučil(a)?

**Do jaké míry se žáci aktivně zapojili do výuky
a jak se mi podařilo toho dosáhnout?**

Co se žáci skutečně naučili? Jaké o tom mám důkazy?

Které digitální dovednosti/znalosti žáci aktivitou rozvíjeli?

Co jsem při realizaci evokační karty změnil/a a proč?

Jaké další reflektivní otázky si chci položit?