

NÁMĚTY, JAK NA DIGI NA 1. STUPNI DENNÍ REŽIM



Denní/týdenní plán (koláč času)

Cíl: Reflektovat činnosti běžného dne a jejich plánování jako základ zdraví a prospívání.

- ✓ Na podkladě dokumentu (tabulky) z aktivity Co potřebujeme zvládnout si každý udělejte rámcový přehled, kolik času jakou činností denně/týdně trávíte s tím, že rozpočítáte den do 24 hodin času.
- ✓ Každý si vyberte dané činnosti a stanovte k nim průměrný čas, jaký jim denně věnujete. Nezapomínejte na čas s obrazovkou a zkuste započítat i kratší úseky, kdy ji používáte, a vyhodnoťte, kolik takového času je.
- ✓ Výsledek můžete zaznamenat do kruhu rozděleného na výseče podle objemu času (koláč času). Zkuste koláč času zaznamenat pomocí nějakého grafu v digitálním prostředí. Následně sestavte, jak by měl takový rámcový plán dne vypadat (ideální koláč času).
- ✓ Porovnejte si každý sám za sebe, jak se liší aktuální a ideální harmonogram. Nenuťte nikoho k prezentaci konkrétních výsledků. Zaměřte se na čas s digitálními technologiemi – kdy je skutečně prospěšný, kdy se projevují nějaké nepříjemné důsledky. Hledejte možnosti, jak by bylo možné je změnit rozložením činností.
- ✓ Rozvíjejte diskuzi, jak si plánovat jednotlivé dny, aby to podporovalo celkové zdraví a spokojenost a zvládali jste i zábavu a odpočinek. Hledejte, jaké mohou být postupné kroky, pokud vyhodnotíte, že potřebujete nějakou činnost omezit nebo změnit.
- ✓ Vracejte se občas k tématu a společně reflektujte, jak se denní plán vyvíjí, jaký čas trávíte s digitálními technologiemi, jaké změny se daří více, jaké méně, co by bylo možné pomalu začít dělat jinak.

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?