

DIGITÁLNÍ ROVNOVÁHA

Metodické náměty na výukové aktivity

Aktivita vede žáky k zamyšlení nad všemi aspekty jejich digitální budoucnosti. Získají tipy, jak se vypořádat s případnými nástrahami digitálního světa tak, aby dokázali využít jeho pozitivita.

Doporučený věk: 8+

Cíle:

- Žáci si uvědomí, že pohyb v digitálním světě má své pozitivní i negativní stránky
- Žáci se naučí samostatně hledat cesty ke zdravé rovnováze mezi online a offline světem
- Žáci si uvědomí, že v jejich životě jsou potřebné i nedigitální aktivity

Délka: 45 minut (včetně projekce videa)

Pomůcky: počítač, projektor, tabule

Postup

Vyučující představí žákům téma digitální rovnováhy – hledání správného poměru mezi časem stráveným v digitálním a reálném světě. Upozorní je na to, že digitálnímu světu se nelze vyhnout. Technologie zasahují do lidského života, ať se nám to líbí nebo ne. Proto je důležité se s nimi naučit žít tak, abychom se cítili dobře. (5 minut)

1. Aktivita Naše digitální budoucnost (15 minut)

Vyučující rozdělí prostor na tabuli na dvě půlky – první použije skupina při aktivitě 1 (“digitální budoucnost”), druhou pak k aktivitě 3 (“nedigitální budoucnost”).

- Vyučující vyzve žáky, aby se zamysleli nad tím, co všechno bude součástí jejich digitální budoucnosti (např. roboti, virtuální realita, hry) a zapíše jejich tipy na tabuli.
- Pak vyzve k tomu, aby se žáci zamysleli nad tím, co nám právě jmenované věci přinesou dobrého a pozitivní aspekty přepíše na tabuli.
- Aktivita pokračuje výzvou k zamyšlení, jaká negativa naopak můžou technologie obnášet, jak by mohli lidem škodit. Jmenované aspekty přepíšeme na tabuli.

Závěr: digitální budoucnost má svou dobrou i stinnou stránku. Proto je potřeba hledat v mezi nimi rovnováhu.

2. Aktivita

Jak najít rovnováhu mezi online a offline světem (10 minut)

Vyučující žákům pustí video [“3 tipy, jak se cítit dobře v online světě”](#)

Po zhlédnutí videa je vyzve, aby se zamysleli nad tím, co jim používání sociálních sítí, aplikací či mobilu vlastně dává? Co jim to naopak bere? Jak se po jejich používání cítí?

Pak vyučující žáky pobídne, aby si vzpomněli na tipy z videa a zapíše je na tabuli, případně si je žáci poznamenají do sešitů. Společně se zamyslí nad dalšími způsoby, jak být víc “offline” a tím vyvažovat svůj čas na internetu. Nápady je vhodné připsat na tabuli i do sešitu. Tip pro vás: vhodně zpracovaná nástěnka, na které se podílí celá třída, zajistí, že si žáci vše nenásilnou formou zopakují – a navíc budou mít návod delší dobu „na očích“.

3. Aktivita

Nedigitální část naší budoucnosti (10 minut)

Vyučující vyzve žáky, aby se zamysleli nad “nedigitální částí naší budoucnosti”. Které “offline” aktivity a věci si chceme vedle těch digitálních nechat? (Např. procházka lesem, osobní setkávání s kamarády, knížky...) Nápady se zapíší na druhou polovinu tabule.

Offline a online svět se budou vždycky prolínat. Pokud v nich dokážeme najít rovnováhu, můžou se navíc skvěle doplňovat. V budoucnosti tak můžeme například hrát počítačovou hru, ale zároveň si i můžeme jít zahrát fotbal na hřiště za domem. S kamarády jsme ve spojení online přes mobil nebo messenger, ale ty můžeme použít i organizaci schůzky nebo výletu, na který spolu vyrazíme osobně. Fotky a informace ze svého offline světa dáváme na síť – takže se stávají součástí online světa. Naše budoucnost je ve zdravém propojení digitálního i reálného světa.

Další zdroje:

- ➊ Více o digitální rovnováze na [Replug.me](#).
- ➋ Vyučující se můžou podívat i na video [“Pomozte svým dětem používat technologie zdravě”](#).

*Autoři: Mgr. Karolína Presová, Mgr. Michal Kučerák a M.A. Markéta Hrehorová
Materiály vznikly v rámci projektu souboru Farma v jeskyni s názvem “Commander”*