

"Nové technologie: vyvažujte své aktivity"

Ref. 38990



NOVÉ TECHNOLOGIE: VYVAŽUJTE SVÉ AKTIVITY

Ref. 38990



OBSAHUJE:

Hra obsahuje 50 šestiúhelníkových karet, 42 s reálnými obrázky a 8 karet s odlišnými ikonami. Karty jsou vyrobeny z tvrdého odolného kartonu vysoké kvality. Rozměry kartiček: 8.5 x 7.5 cm.

DOPORUČENÝ VĚK A POUŽITÍ:

Od 5 do 10 let.

Tato hra lpí na zvýšení povědomí o důležitosti vědění, jak vybalancovat volný čas s jinými aktivitami, s kladením speciálního důrazu na použití technologií.

Může být zaměřeno na malé děti, jelikož kontakt s přístroji nových technologií začínají již v brzkém věku. Hra je prostředkem, jak zhodnotit jejich vztah s těmito přístroji, zvláště pak čas, který jim věnují a aktivity, které jsou s nimi spojovány.

Starším dětem hra umožňuje otevřít debatu ohledně pozitiv a negativ nových technologií. Zohledňující aspekty jako je sedavý způsob života nebo sociální izolaci, stejně jako možné důsledky přehnaného používání obrazovek.

CÍLE VÝUKY:

- Identifikování volného času a volnočasových aktivit každého dítěte.
- Objevování různorodosti aktivit, které mohou být provozovány ve volném čase.
- Vědění a třídění různých aktivit volného času podle průběhu aktivity, je-li individuální či skupinová, je-li sedavá, zahrnuje-li duševní práci, je-li aktivita fyzická nebo na bázi technologie.
- Porozumění důležitosti mít různorodé aktivity.
- Integrovní používání technologických přístrojů a nových technologií v každodenním životě přirozeným a vyrovnaným způsobem.
- Zobrazování rizik a důsledků toho, mít pouze jednu aktivitu.
- Zobrazování zneužívání nových technologií a následných důsledků.



POPIS IKON:

8 ikon představuje kategorie, do kterých je možné zařadit aktivity, které se objevují ve hře. Tyto kategorie nejsou jedinečné a jedna aktivita se může vyskytovat ve více kategoriích.

	Fyzická aktivita: Aktivita zahrnuje fyzickou aktivitu a pohyb.
	Duševní aktivita: Aktivita zahrnuje procvičování kognitivních funkcí.
	Individuální aktivita: Aktivita je provozovaná pouze jednou osobou.
	Skupinová aktivita: Aktivita je provozovaná skupinou lidí.
	Sedavá aktivita: Aktivita se provádí vsedě.
	Technologická aktivita: Aktivita se provádí s elektronickým zařízením.
	Hodně času: Aktivita se provádí během delší doby.
	Krátký čas: Aktivita se provádí během krátké doby.

Aktivity pro seznámení se s materiálem:

Definování ikon a rozlišení aktivit:

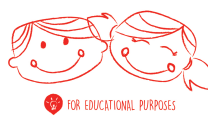
1. Vyberte si ikonu podle kategorie, se kterou chcete pracovat, a položte ji doprostřed stolu. Kartičky s aktivitami jsou položeny lícem nahoru.
2. Ze všech kartiček aktivit vyberte ty, které by mohly souviset s vybranou kategorií a položte je okolo hlavní karty.
3. Následně prodiskutujte svůj výběr.
4. Stejná aktivita se může opakovat výběrem další kategorie nebo výběrem dvou kategorií zároveň a následně výběrem aktivit, které se mohou týkat obou hlavních karet současně (např. fyzické a skupinové aktivity).

Definování aktivit a jejich přiřazování k ikonám:

1. Vyberte několik kartiček s aktivitou nebo aktivitami a následně popište obrázek (obrázky): postavy, typy aktivit, místo, kde se aktivita koná, činnosti postav, emoce, atd. podle věku přidejte více nebo méně kartiček s aktivitami.
2. Poté přiřaďte ikony k aktivitám, které jsou zobrazeny na obrázcích.
3. Nakonec zdůvodněte svou volbu.

HRA A SYSTÉM AKTIVIT:

1. **Poskládej si svůj volný čas.** Vyberte volnočasové aktivity, které se provádějí během týdne a poskládejte je. Analyzujte počet aktivit, které jsou provozovány, jestli jsou různé, jestli jsou si podobné nebo se opakují, čas, který je jim za týden určený, průběh jednotlivých aktivit, atd. Následně vyberte ikony, které náleží těmto týdenním aktivitám. Myslete na zvolené aktivity a na ty, které nebyly propojeny. Shrňte vhodnost zahrnutí více různých aktivit během týdne. Možné otázky, které mohou navodit reflexi: *Jaká je většina tvých aktivit? Proč zde není žádný "fyzický" typ? Jaký druh aktivit, si myslíš, že chybí v tvém týdnu? Je vhodné provozovat pouze "duševní" aktivity? apod.*
2. **Moje pyramida oblíbených aktivit:** Vytvořte pyramidu pomocí 10 aktivit, které máte nejraději. Musíte vybrat 10 nejoblíbenějších aktivit. Následně vyberte aktivitu, kterou máte nejraději na vršek pyramidy, do řádku pod další dvě nejoblíbenější aktivity, do dalšího řádku 3 a do posledního řádku 4 zbývající aktivity. Jakmile je pyramida hotová, budete vyzváni k tomu svůj výběr okomentovat, jestli je většina vašich aktivit: *venkovní nebo indoorová? Jsou skupinové nebo individuální? Jsou sedavé nebo fyzické, případně kombinace a pokud kombinací jsou, měly by být měněny, proč, apod.*



- 3. Protiklady.** Vyberte dvojici ikon, které vypadají jako protiklady: *např. krátkodobé-dlouhodobé; individuální-skupinové; fyzické-sedavé*, (ne všechny ikony mají protiklad, mnoho z nich může být bráno jako synonymní než jako protikladné). Každou z protikladných ikon položte na opačný konec stolu. Posléze rozřaďte a přiřaďte aktivity k jedné nebo druhé hlavní ikoně. Nakonec se zeptáme na otázku: *Mohla by být tato aktivita přenesena na druhou ikonu? Co by se mělo v aktivitě změnit, tak, abychom ji mohli přesunout na druhou stranu? S jakou aktivitou se nejvíce ztotožňujeme, apod.*
- 4. Spojte technologii.** Vyberte všechny aktivity spojené s technologiemi a položte je doprostřed stolu. Popište aktivity a přiřaďte každou k jedné z následujících ikon: dlouhodobá - krátkodobá; individuální - skupinová; fyzická - sedavá - duševní. K jedné aktivitě je možné přiřadit více než jednu ikonu (např. delší aktivita a skupinová). Podobně může být takto ikona přiřazena k více než jedné aktivitě. Poté můžete vytvořit základ z karet, kde každá karta souvisí s následující. Nakonec, zhodnoťte různorodost technologických aktivit, které existují s vědomím toho, že ne všechny technologické aktivity ani přístroje, nejsou stejné. Vše záleží na typu používaného přístroje (*mobil, tablet, elektronická tabulka, brýle virtuální reality, konzole pro videohry,...*), účel, za kterým je používáno (*domácí úkol, volný čas, komunikace, přizpůsobivé systémy pro lidi s handicapem...*), s kým je používáno (*samostatně, s přáteli, s rodinou, s cizími lidmi, ...*) a denní doba, kdy je používáno (*ve škole, při studiu, o víkendu, na oslavě kamaráda, ...*).

Jakákoli nadměrná aktivita může způsobit dlouhodobé důsledky. Ve vybalancování aktivit najdete optimální rozvoj volného času a zdravého života.

