

"Nové technológie: Vyvážte svoje aktivity"

Ref. 38990



NOVÉ TECHNOLOGIE: VYVÁŽTE SVOJE AKTIVITY

Ref. 38990



OBSAH:

Hra sa skladá z 50 šesťhranných kartičiek, 42 kartičiek má skutočné obrázky a 8 kartičiek obsahuje rôzne ikony. Kartičky sú z tvrdého kartónu sú odolné a v dobrej kvalite. Rozmery kartičiek: 8,5 x 7,5 cm.

ODPORUČANÝ VEK A POKYNY NA POUŽÍVANIE:

Vek od 5 do 10 rokov.

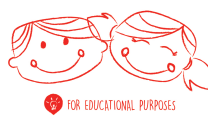
Cieľom tejto hry je zvýšiť povedomie o tom, ako správne vyvážiť voľný čas s rôznymi aktivitami a venovať osobitnú pozornosť používaniu technológiám.

Je vhodná pre deti v rannom veku, pretože deti sa stretávajú s technológiami čoraz skoršie. Hra je prostriedok, aby ste rozmýšľali o tom, koľko času deti trávajú na týchto zariadeniach a tiež aké aktivity na nich robia.

Pri starších deťoch, hra umožňuje začať diskusiu o tom, aké sú výhody a nevýhody nových technológií. Taktiež skúmať aspekty, ako sú sedavý životný štýl alebo sociálna izolácia, ako možné následky nadmerného pozerania do obrazoviek.


PEDAGOGICKÉ CIELE:

- Určiť voľnočasové aktivity a voľný čas každého dieťaťa.
- Objaviť rozmanitosť aktivít, ktoré môžete robiť vo svojom voľnom čase.
- Poznať a zatriediť rôzne voľnočasové aktivity a voľný čas podľa dĺžky trvania aktivity, zistiť či sa robí jednotlivo alebo skupinách, či sa pri nej sedí, či ide o duševnú prácu, alebo či ide o fyzickú či inú činnosť, kde sa využívajú technológie.
- Porozumieť tomu, že je dôležité vykonávať rôzne aktivity.
- Zapojiť používanie technologických zariadení a nových technológií do každodenných aktivít a to prirodzeným a vyváženým spôsobom.
- Rozmýšľať o rizikách a dôsledkoch, ktoré môžu nastať pri vykonávaní len jedného druhu aktivity.
- Rozmýšľať o zneužívaní nových technológií a ich dôsledkoch.



OPIS IKONIEK

8 ikoniek, ktoré predstavujú rôzne kategórie, v ktorých môžete zatriediť tie aktivity, ktoré sa v hre objavujú. Tieto kategórie sa nevyklučujú a zároveň sa môžu objaviť v niektorých aktivitách.

	Fyzická aktivita: Je aktivita, ktorá zahŕňa cvičenie a pohyb.
	Duševná činnosť: Je aktivita, ktorá zahŕňa využívanie kognitívnych funkcií.
	Jednotlivá aktivita: Je aktivita, ktorú jedna osoba robí samostatne.
	Skupinová aktivita: Je aktivita, ktorú robí skupina ľudí.
	Sedavá aktivita: Je aktivita, ktorú robíte po sediačky.
	Technologická aktivita: Je aktivita, ktorá sa robí pomocou elektronického zariadenia.
	Dlhý čas: Je aktivita, ktorú robíte dlhý čas.
	Krátky čas: Je aktivita, ktorú robíte krátky čas.

Aktivity na poznanie materiálu:

Definujte ikonky a zatriedte aktivity:

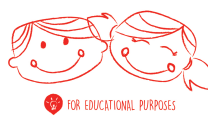
1. Vyberte si jednu ikonku podľa kategórie aktivity, s ktorou chcete pracovať a položte ju do stredu stola. Kartičky s aktivitami poukladajte smerom nahor.
2. Zo všetkých kartičiek si vyberte tie, ktoré zodpovedajú tejto kategórii a uložte ich vedľa kartičky s ikonkou.
3. Následne prediskutujte výber kartičiek.
4. Rovnakú aktivitu môžete zopakovať tak, že vyberiete iné kategórie alebo súčasne predložíte dve kategórie a tak môžete vybrať aktivity, ktoré sa nachádzajú v oboch (napr. fyzické a skupinové aktivity).

Definujte aktivity a priradte ich k ikonkám:

1. Vyberte si niekoľko kartičiek s aktivitami a opíšte aktivitu alebo aktivity, ktoré vidíte na obrázku/och: osoby, druh aktivity, miesto, kde sa táto aktivita vykonáva, činnosti osôb, emócie atď., v závislosti od veku pridajte viac alebo menej kartičiek s aktivitami.
2. Následne priradte ikonky ku aktivitám, ktoré sú zobrazené na obrázkoch.
3. Nakoniec prediskutujte priradenie aktivít.

SYSTÉM HRY A AKTIVITY:

1. **Mozaika môjho voľného času.** Vyberte voľnočasové aktivity a voľný čas, ktoré počas týždňa robíte a urobte z nich mozaiku. Analyzujte množstvo aktivít, ktoré robíte, či sú to rôzne aktivity alebo sú to podobné aktivity, ktoré sa opakujú, tiež čas, ktorý im počas týždňa venujete, ako dlho trvajú atď. následne vyberte ikonky, ktoré sa týmto aktivitám týkajú. Uvažujte o vybraných ikonkách a tiež o tých, ktoré ste nepriradili, aby ste zahrnuli do vášho týždňa rôznorodejšie aktivity. Možné otázky, ktoré treba brať do úvahy: *Aká je väčšina vašich aktivít? Prečo v nej nemáte žiadny druh „fyzickej“ aktivity? Ktoré aktivity si myslíte, že vo vašom týždni chýbajú? Myslite si, že je vhodné robiť iba „duševné“ aktivity? atď.*
2. **Pyramída mojich obľúbených aktivít.** Urobte si pyramídu s 10 aktivitami, ktoré máte najradšej. Vyberte si 10 vašich obľúbených aktivít. Následne na vrch pyramídy uložte aktivitu, ktorú máte najradšej, v riadku pod ňou uložte 2 aktivity, ktoré máte radi, v ďalšom riadku uložte 3 aktivity a v poslednom riadku uložte 4 aktivity, ktoré vám ostali. Po vytvorení pyramídy uvažujte nad tým, aké sú vaše najobľúbenejšie aktivity. *Robíte ich vo vnútri alebo vonku? Robíte ich jednotlivo alebo v skupinách? Sú to sedavé alebo pohybové aktivity? Sú to rôznorodé aktivity? Mali by to byť rôzne aktivity? Prečo by to mali byť aktivity?, atď.*



- 3. Protiklady.** Vyberte si dvojicu ikoniek, ktoré sú protiklady: napr. málo času - veľa času; jednotlivec - skupina; fyzická aktivita - sedavá aktivita (nie všetky ikonky majú protiklad, mnohé z nich môžu byť doplnkové a nie protiklady). Každá z ikoniek protikladov sa položí na opačný koniec stola. Následne ikonky zatriedte a priradte aktivity ku jednej z dvoch ikoniek. Nakoniec o nich rozmýšľajte a pýtajte sa otázky. *Mohli by ste túto aktivitu priradiť k inej ikonke? Čo by ste zmenili na aktivite, aby ste ju mohli priradiť na opačnú stranu? S ktorou aktivitou sa najviac stotožňujete? atď.*
- 4. Zapojte technológiu.** Vyberte všetky aktivity, ktoré sa týkajú technológie a položte ich do stredu stola. Popíšte aktivity a priradte každú z nich k nasledujúcim ikonkám: málo času - veľa času; jednotlivec - skupina; fyzická aktivita - sedavá aktivita - duševná aktivita. Ku jednej aktivite môžeme priradiť viac ako jednu ikonku. (napr. veľa času a skupina). Rovnakým spôsobom jednu ikonku môžete priradiť k viacerým aktivitám. Následne vytvorte nejaký obrázok zo všetkých kartičiek, ktoré ste medzi sebou pospájali. Nakoniec, porozmýšľajte o rôznorodosti existujúcich technologických aktivít, preskúmajte ich, a zistíte, že nie všetky aktivity sú technologické a tiež, že nie všetky zariadenia sú rovnaké. Všetko závisí od zariadenia, ktoré použijete (mobil, tablet, elektronická tabuľa, okuliare na virtuálnu realitu, video konzola ...), od účelu, na ktorý sa toto zariadenie používa (domáce úlohy, voľný čas, komunikácia, systému prispôsobené pre ľudí so zdravotným postihnutím ...) od toho, kto ich používa (jednotlivo, s priateľmi, s rodinou, s cudzími ľuďmi ...) od toho, kedy ich použijete (v škole, počas víkendov, na party vášho kamaráta).

Akákoľvek nadmerná aktivita z dlhodobého hľadiska môže mať vážne následky. Najlepší spôsob pre rozvoj voľného času pre zdravý a zdraviu prospešný život nájdete v rovnováhe aktivít.

