

Digitální technologie a volný čas

• rozvíjejte tělo, ducha a bavte se •

Digitální technologie se postupně stávají nedílnou součástí našeho volného času. Vstupují i do činností, ve kterých jsme si je ještě nedávno nedokázali vůbec představit. Někdo tento trend vítá, jiný proti němu brojí. Díky němu si ale můžeme doma nebo i s kolegy v práci zacvičit s virtuální trenérkou, poslouchat poslední hudební hity nebo okamžitě sledovat další díly našeho oblíbeného seriálu.

Pomocí digitálních technologií můžeme být odborníky na rostliny nebo na noční oblohu.

Hry, kvízy nebo křížovky jsou dobrým pomocníkem při čekání na úřadech, na poště či u lékaře. To samé platí i o sociálních sítích. Tyto aktivity mohou sloužit i jako vhodná relaxační přestávka pro získání nové energie k další práci. Nesmí ale překročit vymezený čas, aby nedošlo ke snížení pracovní produktivity.

V tomto zpravodaji vám představíme řadu možností, jak využít digitální technologie ve vašem volném čase k rozvoji těla i ducha a také k zábavě.

Naše rodina a virtuální realita

Tak už čtvrtý měsíc trávíme část svého času ve virtuální realitě... K Vánocům jsme si dali rodinný dar - brýle pro virtuální realitu Okulus 2.

Co nás k tomu vedlo? Před třemi roky nás dcera zatáhla do VR herny a oba syny to dost bavilo, mladšímu jsme pak k narozeninám dali voucher na 5 hodin a nadšeně ho využil. Nejvíc nadšení byli všichni ze hry Beat Saber, v níž dvěma světelnými meči rozsekáváte létající kostky do rytmu hudby. Je to hra, u níž se velmi intenzivně hýbáte, sekáte oběma rukama, ale také uhýbáte stěnám, které se na vás řítí... Když děti chodily do herny, nosily si s sebou pití a ručník, protože se zpotily podobně, ba dokonce víc než v posilovně. Zkusil jsem si to sám a věřte, že vydržet tři písničky za sebou je fakt výkon. To byl jeden ze zásadních důvodů, proč nám přišlo lepší, když budou potomci „pařit“ hry na VR místo klasických počítačových her.

V rámci prvotního zjišťování jsme však zjistili, že VR brýle jsou docela drahá hračka a aby slušně fungovaly, byl potřeba výkonný počítač (v zásadě slušný herní stroj). Pořizovací cena takového kompletu byla vysoce nad tím, co jsme byli ochotni a schopni dát za vánoční dárek, a to i když jsme se jako rodina dohodli, že by to byl dárek pro všechny od všech Ježíšků...

Někdy v září (2020) ale syn přišel s tím, že Facebook uvedl na trh VR brýle Okulus 2, které jsou levnější než konkurence a zároveň v nich je hardware, který již nepotřebuje připojovat k PC. Brýle jsou k dostání ve dvou verzích, a i ta s vyšší pamětí se i se základním setem her vešla do 20 tisíc. Jedinou zásadní nevýhodou je to, že nezbytnou podmínkou je propojení těchto brýlí s facebookovým účtem. My jsme v první nadšené fázi (která trvala přes měsíc) hráli prakticky denně a občas si zasekala i žena, která jinak počítačové hry vůbec nehraje. Překvapilo nás jednoduché vymezení herního prostoru i to, že nepotřebujete nijak velkou místnost. Teď máme brýle čtvrtý měsíc a stále jsou v provozu několik hodin týdně, přičemž opravdu intenzivně pohybový Beat Saber je zdaleka nejhranější hrou.

Takže za mě, jestli o VR uvažujete, klidně do toho jděte, u nás to byl rozhodně povedený dárek, a to máme už padesát křížků na krku.

Jak se učit angličtinu záživně

Snažila jsem se učit angličtinu, vyzkoušela jsem různé kurzy, individuální výuku atd. Moc mi nevyhovovala pravidelná docházka. Hledala jsem něco, co bude účinné a časově vyhovující a bude mne to bavit. Stahovala jsem si video kurzy atd., až jsem si stáhla Duolingo do mobilu. Byla jsem nadšená!

Aplikace nabízí různá témata: základy, jídlo, zvířata, plurály, otázky, předložky, cestování a podobně. V každém tématu jsou různé lekce a úrovně. Plním úkoly, jak mne Duolingo navádí. Přiřazuji obrázky, doplňuji slova, skládám věty, překládám do angličtiny či do češtiny. Duolingo na mě i mluví: opakuji slova či věty, nebo i překládám. Hned mám zpětnou vazbu. Když je něco špatně, musím to opravit nebo mluví tak dlouho, než je to dobře. Dokud neodpovím správně, nepustí mě dál. Když vyčerpám časový limit, musím znovu na začátek lekce. Sama se také rozhoduji, zda pokračovat dále, nebo jestli si dám ještě nějaké opakování.

Motivují mne i různé výzvy a pochvaly: např. jen tak dále, více se snažte, to se vám povedlo, dobrá práce, už jste se dlouho neučila atd. Denně stačí pár minut.

Aplikaci lze najít na [cs.duolingo.com](https://www.duolingo.com)

Učení je zdarma. Existuje i placená vyšší verze Duolingo plus. Učím se kdy chci, jak dlouho chci a velmi mne to baví.

Výuka cizích jazyků

S přesunem pracovníků na home office a strachu z koronaviru se přesunuly vzdělávací programy do on-line prostoru, kde probíhá výuka on-line. Nejčastěji se tímto způsobem řeší výuka cizích jazyků, a to individuální, skupinová (ideálně 3–5 účastníků) a za pomoci aplikace na výuku cizích jazyků.

On-line individuální a skupinová výuka cizích jazyků probíhá v reálném čase za pomoci chatovací aplikace (Meet, Zoom, Teams atd.). Výhodou je úspora času za cestování, který může být využit pro sebevzdělávací účely. Samotná on-line výuka je prakticky stejně efektivní jako klasická. Lidé se vidí a slyší, reagují na sebe, učí se.

On-line únikové hry

Vedle toho existují i on-line únikové hry, které můžete hrát kdykoli si vzpomenete. Nabídka je pestrá. Pro hraní on-line únikovky potřebujete jen tablet nebo chytrý mobil, připojení k internetu, přístup do herního systému a ve většině her i herní příručku.

Úniková hra trvá 1,5–4 hodiny. Záleží na tom, jak složitou hru si vyberete a také na tom, jak zruční jste hráči. Z tohoto důvodu je dobré, aby hru hrálo více hráčů (4–6). Hráči mohou být pospolu nebo každý doma u svého počítače.

Po zaplacení na vás čeká řada různorodých úkolů a tajuplných šifer. Dobré je, že hru automaticky řídí herní systém, takže nemusíte nic složitě hledat. K úniku z místnosti potřebujete netradičně přemýšlet, mít trochu vědomostí, trochu šikovnosti a pracovat týmově. Pak je to prima zábava pro každý den.

Únikové hry jsou několik let vítanou zábavou pro rodiny i různě vytvořené skupiny. Zpravidla se hrají v uzavřených prostorách, ze kterých se hráči musí v určeném čase dostat ven. Únikovky zpravidla dokresluje zajímavý příběh. Jsou to fyzické dobrodružné hry, kdy se lidé uzavření v místnosti s ostatními účastníky musí dobře zorientovat v daném prostoru, najít stopy a indície, vyřešit sérii hádanek a uniknout z místnosti ve stanoveném čase.



Patřím mezi pamětníky, kteří vědí, jaké to je mít černobílou televizi a v ní jen jeden program. Z hlediska jednoduchosti rozhodování to byla paráda, z hlediska kvality to bylo dost na prd. Vzpomínám si, jak někdy od jedenácti hodin v noci dávali dost dobrý film, který bylo kvůli dobré pověsti nutné zhlédnout. Raději jsem si před filmem trochu zdřímnul, abych pak při něm neusnul. Probudil jsem se až hodinu po jeho konci. Rozbrečel jsem se. Tehdy nebylo možné film vidět někde jinde.

Pamatuji, že jsme se mohli s rodiči občas dívat od osmi večer na televizi, hlavně o víkendu. To se celá rodina sešla v obýváku u televize a byla to taková malá společná oslavička, včetně jídla a pití. Tehdy jsem si dal slib, že svým dětem nikdy nebudu zakazovat společné sledování filmů. Naopak s nimi budu o filmech diskutovat a motivovat je ke sledování kvalitních pořadů.

Je ale nová doba, kdy rodiče lákají děti ke společnému sledování filmů a děti nechtějí. A kdo za to může? Notebook (mobil) a streamovací služby. Streamování znamená, že na internetovém úložišti jsou k dispozici tisíce filmů a seriálů, které si můžete kdykoliv a okamžitě pustit z pohodlí domova. Nabídka je veliká – spousta parádních filmů, které stojí za to vidět, široké spektrum seriálů snad pro všechny, fakt dobré dokumenty, a nejen to. Stačí si jen předplatit měsíční tarif a můžete neomezeně sledovat libovolné množství pořadů, a to zcela bez ohledu na počet jejich přehrání.

Tím na nějaký čas u nás doma skončilo společné sledování filmů na klasických televizních kanálech. Mimo jiné i kvůli reklamám, které na placených streamovacích službách uživatele neobtěžují. Děcka zalezla do svých pokojíků ke svým chytrým mobilům a televizi ke svému životu nepotřebují. Já díky pokroku nemusím čekat až do noci na ten svůj film a už se nerozbrečím, že mi utekl, protože si jej mohu pustit kdykoliv jindy.

Samozřejmě, že dnes máme doma jednu nejmenovanou streamovací službu. Jednoho dne jsem nostalgicky navrhl, že bychom si mohli pustit nějaký seriál. Část rodiny souhlasila. Děcka vybrala seriál, který se jim zdál zajímavý. Já jsem se to rozhodl kvůli obnově rodinného rituálu vydržet a pak prosadit nějaký ten svůj film. Sešli jsme se jednou. Příště to už bylo beze mě, protože jsem byl deset dílů před nimi. Nevydržel jsem to a už rok jedu v seriálech. Nevadí mi ani 150 dílů. Za večer jich zvládnou 7 až 8.

...Závislý ale fakt nejsem, no fakt ne!

Příklady streamovacích služeb:

HBO GO

prime video

NETFLIX

O virtuální realitě

Virtuální realita (VR) je technologie umožňující uživateli ocitnout se v simulovaném prostředí, ideálně doprovázené jeho interakcí s ním. Technologie virtuální reality vytvářejí iluzi skutečného světa (např. při výcviku boje, pilotování, lékařství) nebo fiktivního světa počítačových her.



NÁŠ PŘÍBĚH



Nová sociální síť Clubhouse

V letošním roce Facebook dosáhl pnoletosti (gratulujeme). Denně tuto sociální síť využijí více než 4 miliony Čechů starších 13 let. Facebook změnil komunikační návyky lidí celého světa. Většina lidí dnes komunikuje se svými přáteli, rodinou nebo kolegy z práce zejména přes sociální sítě, které se neustále rozšiřují.

V současné době vznikla nová sociální síť – Clubhouse, která si denně získává další a další příznivce. Představte si, že vejde do domu s množstvím místností, ve kterých se diskutuje na nejrůznější témata, od podnikání až po rozmnožování plyšáků. Najdete tu přednášky, on-line poradny, řízenou meditaci, poslouchání hudby i zpívání. Nebo se v místnosti jen mlčí. Vy ale nikoho nevidíte, ani si s nikým nemůžete psát, jen posloucháte nebo mluvíte.

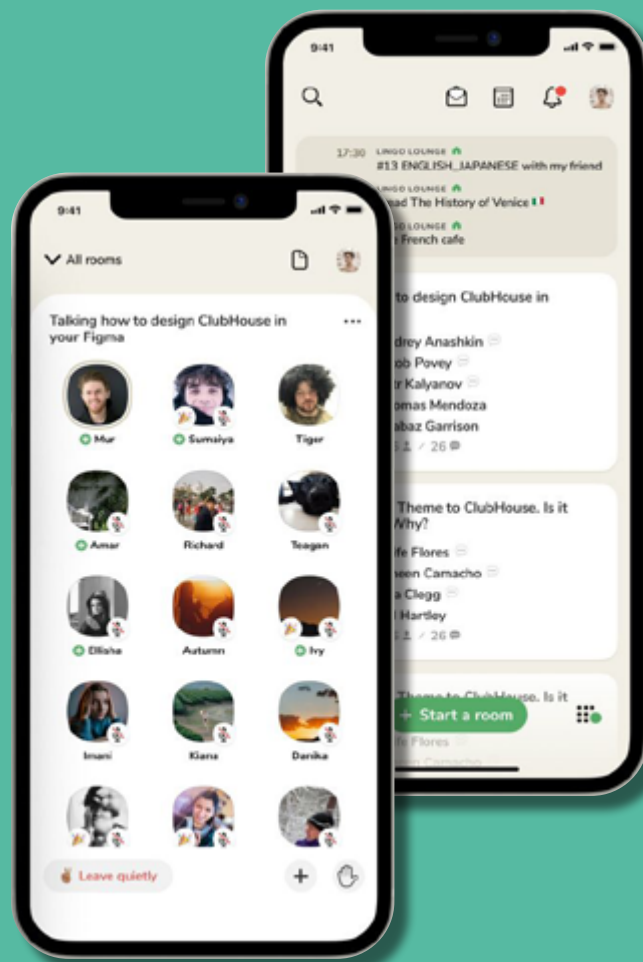
Clubhouse je sociální síť založená jen a pouze na hlase, nikoli na kameře a chatu. Oproti běžné konferenci sedíte nebo ležíte doma v klidu a pohodlí a nemarníte čas cestou na akci a zase zpět. Clubhouse je unikátní v tom, že do místnosti přicházejí lidé z celého světa, kteří by před kameru nikdy nešli. Tyto lidi můžete poslouchat, ptát se jich a diskutovat s nimi.

Neřešíte podružnosti, jako je oblečení nebo účes. Naopak si uvědomujete důležitost hlasu, vaší prezentace a schopnosti zaujmout ostatní. Místnost se nenahrává. Pokud se chcete dozvědět informace v ní, musíte se prostě zúčastnit – teď. Tím, že jsou tu lidi synchronně, je to velmi autentické. Pozor ale na vaše chování. Porušíte-li pravidla, jste vyloučeni a už nikdy nemáte šanci se sem vrátit.

Clubhouse je „dospělá“ síť pro lidi od 18 let. Má nádech exkluzivní sociální sítě, protože je založená na pozvánkách. Nestačí si jen stáhnout Clubhouse z obchodu s aplikacemi a zaregistrovat si účet. Musíte mít pozvánku (s vaší aktivitou pozvánky přibývají, můžete si o ni napsat), zaregistrujete se. A podíváte se v aplikaci po místnostech, plánované si můžete uložit i do kalendáře, abyste o nic nepřišli. Kliknete na místnost a posloucháte. Pokud chcete něco říct, přihlásíte se o slovo, kliknete na mikrofon. Organizátor místnosti vás může vytáhnout na pódium a dát vám slovo. Pokud nemluvíte, vypněte si mikrofon.

S mikrofonem se dají dělat i další věci. Pokud chcete mluvit, můžete klikat na mikrofon, blikáte s ním, tím dáváte najevo, že chcete říct svou myšlenku. V některých skupinách se pomocí blikání mikrofonu i tleská. Je to jako s chatem, jen tady nepíšete, ale mluvíte.

Když do místnosti přijdete, chvílku poslouchajte, nasajte atmosféru a pravidla skupiny. Pokud je téma vyčerpáno, správce místnost uzavře. Tím vypadnete zase do aplikace a můžete jít poslouchat jinam. Místnosti můžete i zakládat, počínat si aktivně, vymýšlet témata, lákat posluchače a debatéry. Pokud z místnosti, kterou jste založili, odejdete, místnost zaniká.



Moje oblíbená digitální hračka

Od mala ráda čtu. Vždycky jsem s sebou nosila několik knih, které jsem měla rozečtené, což se dost proneslo. Pak jsem objevila čtečku elektronických knih. Chvilku jsem váhala, protože nemusím mít všechny tyhle digi novinky, abych byla in. Nicméně čtečka má pro mě smysl, především kvůli její váze. Mám v ní asi stovku elektronických knížek, které si můžu ihned přečíst, protože čtečku mám neustále v kabelce. Pokud se objeví nějaká novinka, okamžitě si ji mohu koupit on-line v eshopu. Využívám ke čtení čas v dopravních prostředcích, při čekání a různé volné chvílky.

Elektronickou knihu lze přirovnat k běžné knize, jen je její obsah uložen v digitální podobě na nosiči dat. Pro mě mají plno výhod: velmi dobře se čtou, můžu si nastavit velikost písma a barvu, v noci mohu písmo podsvítit.



Aplikace Flipity

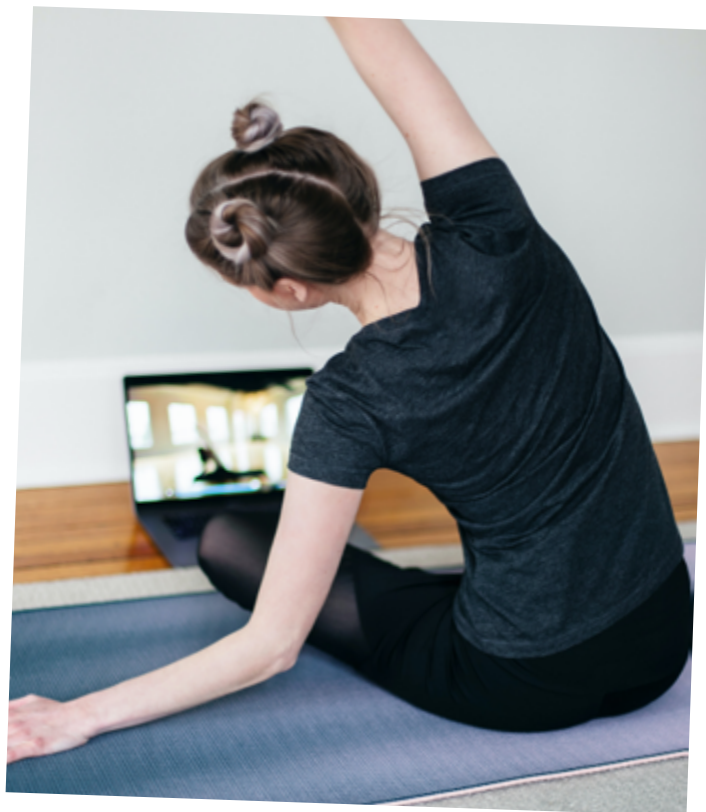
Aplikace Flipity je takový trenér v mobilu, který může posloužit v přestávkách jako dobrý relaxační nástroj.

Na začátku se vás zeptá na to, zda jste muž, nebo žena, kolik je vám let, kolik měříte a vážíte, jaké máte cíle (zhubnout, nabrat svalovou hmotu, zvýšit kondičku atp.) a také na to, jestli máte nějaké další problémy. Zde si pak nastavíte své další požadavky. Na základě toho vám aplikace nabídne řadu tréninkových plánů a k nim vhodné cviky.

Výhodou aplikace je, že vám přesně popíše, jak máte cviky dělat. K tomu vám na videu ukáže i metodiku cvičení. Aplikace na vás dohlíží, připomíná cvičení, motivuje k němu...

Digitální trenér

Elektronika a digitální technologie jsou dnes nedílnou součástí přípravy sportovců, a to nejen profesionálů. Chytré hodinky v kombinaci s mobilem umí monitorovat vaši tepovou frekvenci, rychlost pohybu, zaznamenávat trasy i ukládat všechny naměřené údaje. Dokonce můžete s jejich pomocí realizovat vlastní tréninkový plán, který vám připravil živý profesionální trenér. Digitální „asistent trenéra“ v podobě mobilu nebo chytrých hodinek vám pak říká, že byste měli běžet rychleji nebo pomaleji podle toho, jakou část vašeho plánu právě plníte.



Virtuální cvičitelka

Na internetu najdete řadu webových stránek fit cvičitelek, které pro vás mají připravené tréninkové plány. Vy si jen vyberete ten váš a pak absolvujete jednotlivé lekce pod vedením této virtuální trenérky. Pokud jste důslední, pak se vaše tělo stává pevnějším a krásnějším.

Redakční rada:
Jaroslav Jindra, Jana Kubátová, Petr Klíma, Kateřina Špačková,
Pavel Štáfek, Michaela Štáfková

DIGI zpravodaj 14 | Rok vydání: 2021 | www.portaldigi.cz



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



DigiStrategie
2020 | rozvoj systémové
podpory digitální
gramotnosti