



Nacionalni viri za učitelje

Nacionalni pregled



Funded by
the European Union

Kaj morajo učitelji vedeti: *nacionalni pregled*

Ta dokument je del **nacionalnih virov za učitelje digi.well¹** in služi kot praktični priročnik za učitelje, ki celostni šolski pristop prenaša v kratke, **že pripravljene dejavnosti za uporabo v učilnici**.

Slovenija se je v zadnjih letih aktivno odzivala na digitalno preobrazbo izobraževanja. Čeprav ne obstajajo posebne politike, namenjene izključno digitalnemu dobremu počutju, ta tema pridobiva vse več pozornosti v različnih strategijah in programih, katerih cilj je ustvariti varna, vključujoča in podporna digitalna učna okolja. Institucije in strokovnjaki digitalno dobro počutje vse pogosteje razumejo kot celostno ravnovesje med uporabo tehnologije ter čustvenim, socialnim in kognitivnim razvojem učencev. To vključuje ne le spletno varnost in ozaveščenost o času pred zasloni, temveč tudi duševno zdravje, digitalno kompetentnost ter etično uporabo tehnologije. Čeprav se uporabljena terminologija lahko razlikuje, je osnovni cilj podpirati učence pri zavestnem in varnem delovanju v digitalnem okolju.

Nacionalni trendi v digitalnih navadah učencev

V fokusnih skupinah, izvedenih v slovenskih osnovnih in srednjih šolah, so učenci digitalno tehnologijo opisali kot stalni del vsakdanjega življenja, ki ga uporabljajo predvsem za komunikacijo, zabavo in vse pogosteje tudi za šolske naloge. Pametni telefoni so osrednja naprava, medtem ko so računalniki pogosteje povezani z domačimi in drugimi nalogami. Med najpogosteje omenjenimi platformami so TikTok, Snapchat, Instagram, YouTube ter aplikacije za pošiljanje sporočil (npr. Viber ali Discord), pri čemer številni učenci uporabljajo tudi orodja umetne inteligence, kot je ChatGPT, za pomoč pri učenju ali reševanju nalog in testov.

Opazen trend je, da se čas, ki ga učenci preživijo pred zasloni, precej razlikuje – običajno je krajši med tednom in daljši ob koncih tedna. Kljub temu mnogi poročajo o večurni dnevni uporabi, ki jo pogosto opisujejo kot »prekomerno«, zlasti kadar brskanje izhaja iz dolgčasa. Učenci se zavedajo, da lahko pretirana uporaba vpliva na spanje, koncentracijo in učne navade (npr. pozno odhajanje v posteljo, preverjanje obvestil ali preverjanje aplikacij med učenjem). Hkrati je samouravnavanje neenakomerno: nekateri se zanašajo

¹ Projekt [digi.well](#) je 24-mesečni projekt, financiran s strani Evropske unije. Njegov cilj je raziskati, razvijati in spodbujati celostni šolski pristop k dobremu počutju v digitalnem svetu, pri čemer temelji na poglobljenem razumevanju potreb otrok, mladih, učiteljev in širšega kroga šolskih strokovnjakov ter vključuje razvoj in uvajanje nabora orodij za samoocenjevanje, krepitev zmogljivosti in ozaveščanje.

na starševski nadzor ali si postavljajo lastne omejitve, drugi pa priznavajo, da omejitve obidejo ali znova nameščajo aplikacije, potem ko že poskusijo opustiti uporabo le teh.

Nazadnje učenci svoje spletno življenje pogosto doživljajo kot preplet koristi in pritiskov. Digitalna okolja jim omogočajo povezanost in zabavo, hkrati pa ustvarjajo pričakovanja stalne dosegljivosti, socialno primerjanje ter izpostavljenost neprimernim ali vznemirljivim vsebinam. Mnogi učenci sicer ne poznajo izraza »digitalno dobro počutje«, vendar ga opisujejo zelo konkretno – kot občutek varnosti na spletu, zmožnost uravnavanja časa, preživetega na spletu, ter izogibanje negativnim interakcijam. Prav tako poročajo, da se jim šolske vsebine o spletni varnosti zdijo ponavljajoče in preveč osnovne ter da si želijo bolj praktičnih, življenjskih primerov, ki odražajo njihove dejanske izkušnje na spletu.

Najpomembnejše nacionalne politike in predpisi

Slovenija je pri obravnavi digitalnega dobrega počutja v šolah sprejela medsektorski pristop, saj njegove vidike vključuje v okvire izobraževanja, varstva otrok, varstva zasebnosti in duševnega zdravja, namesto da bi ga obravnavala kot samostojno področje politike. Najbolj neposreden predpis, ki se nanaša na šolsko okolje, je novela [Zakona o osnovni šoli](#), ki uvaja jasnejša pravila glede uporabe digitalnih naprav med poukom v osnovnih šolah (starost 6–15 let). V skladu s tem predlogom lahko učenci digitalne naprave uporabljajo le, kadar je njihova uporaba pedagoško utemeljena s strani učitelja, z določenimi izjemami za zdravstvene ali druge posebne primere. S to spremembo zakonodaje se vse bolj poudarja zmanjševanje digitalnih motenj in ustvarjanje bolj zdravih učnih okolij.

Na strateški ravni je digitalno dobro počutje podprto z nacionalnimi strategijami na področju izobraževanja in digitalizacije. [Nacionalni program vzgoje in izobraževanja za obdobje 2023–2033](#) določa dolgoročne prednostne naloge izobraževalnega sistema ter poudarja vključujoča in varna digitalna učna okolja, odgovorno rabo tehnologije in medijsko pismenost. Istočasno [Akcijski načrt digitalnega izobraževanja \(ANDI\) 2021–2027](#) spodbuja razvoj digitalne pedagogike, posodabljanje učnih načrtov ter ustvarjanje varnega in vključujočega digitalnega učnega okolja. Čeprav te strategije digitalnega dobrega počutja ne opredeljujejo kot samostojnega področja politike, vključujejo povezane koncepte, kot so digitalna etika, spletna varnost, uravnotežena raba in kritična medijska pismenost, v širše cilje digitalne preobrazbe.

Pomemben del teh prizadevanj je [kurikularna prenova](#), katere cilj je sistematično krepiti digitalne kompetence učencev ter hkrati utrjevati mehanizme za varovanje duševnega in telesnega zdravja. Prenova učnih načrtov vključuje prečne kompetence, tudi digitalne, v različne predmete in ravni izobraževanja ter tako ustvarja pogoje za varno, odgovorno in razvojno ustrezno uporabo tehnologije pri vsakodnevnem učenju.

Predpisi za zaščito otrok na spletu prav tako prispevajo k digitalnemu dobremu počutju v šolah tako, da oblikujejo širše digitalno okolje, v katerem se otroci učijo in družijo. Slovenija je uvedla nacionalne izvedbene ukrepe za *evropski okvir digitalnih storitev*, vključno z imenovanjem agencije AKOS kot koordinatorja digitalnih storitev, z nadzornimi in izvršilnimi pristojnostmi ter vzpostavljenimi potmi za prijavo nezakonitih vsebin. Poleg tega je varstvo mladoletnikov na področju avdiovizualnih in medijskih storitev urejeno z [Zakonom o avdiovizualnih medijskih storitvah \(ZAvMS\)](#) in povezanimi akti, ki določajo pravila glede škodljivih vsebin ter omejitve dostopa do vsebin za odrasle.

Varstvo osebnih podatkov je še ena ključna komponenta politik digitalnega dobrega počutja, zlasti v izobraževalnem okolju, kjer se digitalna orodja in platforme vse pogosteje uporabljajo. [Zakon o varstvu osebnih podatkov \(ZVOP-2\)](#) določa nacionalna pravila za zaščito podatkov otrok, vključno z določbami o starosti za veljavno privolitev pri storitvah informacijske družbe. Informacijski pooblaščenec zagotavlja smernice za ustrezno uporabo informacijskih rešitev v šolah ter podpira ozaveščanje in krepitev zmogljivosti, tudi prek pobud, kot je [PrivacyPro \(2025–2026\)](#), ki krepi znanje in usposabljanje na področju varstva osebnih podatkov.

Nacionalna politika na področju duševnega zdravja dodatno krepi cilje digitalnega dobrega počutja, saj obravnava vedenjska tveganja, povezana z uporabo tehnologije. [Nacionalni program duševnega zdravja za obdobje 2018–2028](#) in povezani akcijski načrti prepoznavajo ne-kemične (vedenjske) zasvojenosti, vključno s problematično rabo interneta, prekomerno uporabo mobilnih naprav in družbenih omrežij ter spletnim igranjem igrice, ter podpirajo interdisciplinarne preventivne in odzivne ukrepe, usklajene prek *Nacionalnega inštituta za javno zdravje*. Ta povezava med izobraževanjem in javnim zdravjem krepi temelje za preventivne dejavnosti v šolah, povezane s časom pred zasloni, kompulzivno uporabo in širšimi psihosocialnimi vplivi digitalnega življenja.

Izvajanje teh politik je podprto z *nacionalnimi smernicami in mehanizmi za krepitev zmogljivosti*, vključno z javnimi razpisi za usposabljanja, sodelovanjem z ARNES-om in Centrom za varnejši internet ter razvojem praktičnih šolskih gradiv, kot je [priročnik o spletnem nasilju iz leta 2024](#). Skupaj te politike, strategije in predpisi kažejo, da Slovenija postopno sistematično umešča digitalno dobro počutje v šolski prostor – prek pravil o uporabi naprav, razvoja učnih načrtov in kompetenc, regulacije spletne varnosti, varstva zasebnosti ter ukrepov na področju duševnega zdravja, dopolnjenih z usposabljanji za učitelje in podporo šolam.

Ključni izzivi za učitelje (ugotovitve fokusnih skupin)

V slovenskem kontekstu so učitelji in drugi odrasli deležniki izpostavili, da so tveganja za digitalno dobro počutje mladih široka in vse bolj vpeta v vsakdanje šolsko življenje, šole

pa se pogosto trudijo, da bi se nanje odzvale na strukturiran način. Med najpogosteje izpostavljenimi so problematična prekomerna raba (zlasti kadar izpodriva spanje, učenje, odnose in telesno aktivnost), pa tudi izpostavljenost spletnemu nasilju, deljenju intimnih vsebin in spolnemu izsiljevanju, pritiskom glede telesne podobe, toksičnim vplivnežem, prevaram in zlorabam zasebnosti. Udeleženci so opozorili tudi na razlike med spoloma: dekleta se pogosteje soočajo s pritiski glede videza in socialno primerjavo na družbenih omrežjih, fantje pa pogosteje izpostavljajo težave, povezane z igranjem iger in pornografijo. Ti izzivi se lahko v šoli kažejo kot umik, simptomi tesnobe ali depresije, pomanjkanje spanja ter celo izostajanje od pouka.

Pogosta ugotovitev je bila, da se učitelji počutijo ujeti med visokimi pričakovanji in omejenimi zmožnostmi, pri čemer podpora digitalnemu dobremu počutju pogosto temelji na posameznih delavnicah namesto na sistematičnem preventivnem pristopu. Učitelji opažajo, da učenci sicer delujejo »digitalno spretni«, vendar jim pogosto primanjkuje kritičnega razmišljanja, digitalne etike in razumevanja dejanske javnosti spletnih prostorov, vključno z nekritično uporabo orodij umetne inteligence ter slabšo presojo pri deljenju vsebin. Šole imajo po njihovem mnenju omejena pooblastila in orodja za obravnavo spletnih tveganj, ki se pojavljajo zunaj šolskega časa, pomanjkanje kadra in časovne omejitve pa otežujejo dolgoročno, sistematično delo. Številni udeleženci so poudarili, da enkratne aktivnosti niso dovolj; digitalno dobro počutje mora biti stalno vključeno v učne načrte, podprto z doslednimi šolskimi pravili (vključno s pravili glede uporabe naprav) ter utrjeno skozi vsa obdobja šolanja.

Nazadnje so učitelji opozorili na vrzeli v sodelovanju in poteh za usmerjanje k pomoči: podpora sicer obstaja, vendar pogosto pride prepozno, saj družine poiščejo pomoč šele, ko se težave zaostrijo, nekateri starši pa se podpora izogibajo zaradi stigme ali pomanjkanja ozaveščenosti. Tudi med odraslimi obstajajo velike razlike v digitalnem znanju – nekateri tveganja podcenjujejo, drugi se odzivajo s pretirano strogimi omejitvami brez razumevanja delovanja platform, kar ustvarja nedoslednosti, ki jih morajo nato reševati šole. Udeleženci fokusnih skupin so večkrat poudarili potrebo po zgodnjem in sistematičnem izobraževanju staršev, medsektorskem sodelovanju (šole – starši – podporne organizacije) ter jasnejših nacionalnih in sistemskih okvirih, da učitelji ne bi ostali sami pri soočanju s kompleksnimi izzivi digitalnega dobrega počutja.