



Nacionalni viri za učitelje



Funded by
the European Union

Kazalo vsebine

Uvod	2
Kontekst in namen	2
Kako uporabljati ta priročnik	2
Razumevanje digitalnega dobrega počutja.....	3
Kaj morajo učitelji vedeti: nacionalni pregled	5
Nacionalni trendi v digitalnih navadah učencev.....	5
Najpomembnejše nacionalne politike in predpisi	6
Ključni izzivi za učitelje (ugotovitve fokusnih skupin)	8
Samoocenjevanje digitalnega dobrega počutja: praktično orodje za učitelje	9
Pomen celostnega šolskega pristopa	9
Samoocenjevalni vprašalnik	10
Od rezultatov k ukrepanju: pretvorba rezultatov samoocenjevalnega vprašalnika v akcijski načrt.....	11
Sodelovanje s starši.....	14
Spodbujanje dialoga: Kratki nasveti za pogovor, ki jih učitelji lahko delijo s starši	14
Krepitev partnerstva: predlogi za skupna srečanja staršev in učiteljev	15
Viri in usmeritve.....	16
Pripravljene aktivnosti za delo v učilnici.....	18
Aktivnost 1: Prepoznavanje namenske rabe tehnologije.....	18
Aktivnost 2: Igra vlog – digitalno izključevanje: »Na koncu si na izgubi ti«	20
Aktivnost 3: Skupinska razprava o vidikih digitalnega dobrega počutja	22
Aktivnost 4: Kako družbena omrežja vplivajo na naše počutje	24
Aktivnost 5: Avtobusna postaja – izbira naših digitalnih navad	27
Aktivnost 6: Digitalna pajčevina – česa ne bi nikoli delili	29
Dobre prakse: primeri iz šol.....	31
Primeri dobrih praks na Portugalskem	31
Primeri dobrih praks v Srbiji	33
Primeri dobrih praks v Sloveniji	35
Za zaključek	38

Uvod

Priročnik, **Nacionalni viri za učitelje**, je rezultat projekta [digi.well](#) (*celostni šolski pristop k dobremu počutju v digitalnem svetu*), 24-mesečne pobude, ki jo financira Evropska unija. Cilj projekta je spodbuditi celostni šolski pristop k dobremu počutju v digitalnem svetu z razvojem orodij za samoocenjevanje, krepitev zmožnosti ter za ozaveščanje in vključevanje šol po vsej Evropi. Priročnik je bil razviti z namenom zagotavljanja praktične, dostopne in strukturirane podpore za šole, s čimer se krepi vloga učencev, učiteljev, vodstva šol in staršev/skrbnikov pri ustvarjanju zdrave digitalne kulture in digitalnega dobrega počutja.

Kontekst in namen

Povečana uporaba digitalne tehnologije prinaša tako priložnosti za ustvarjalnost in učenje kot tudi naraščajoča tveganja, med katerimi so zasvojenost, težave z duševnim zdravjem in vprašanja spletne varnosti. Raziskave projekta, vključno s spoznanji in ugotovitvami, zbranimi v poročilu [Digital Well-being Starts with Us: A Consultation Report Guiding Schools from Awareness to Action](#) (slov. [Digitalno dobro počutje se začne pri nas: poročilo o posvetovanjih za usmerjanje šol od ozaveščanja k ukrepanju](#)), potrjujejo, da se učitelji sicer zavedajo teh izzivov, vendar se mnogi ne počutijo dovolj usposobljene za njihovo učinkovito obravnavo.

Priročnik za učitelje zapolnjuje vrzel med ugotovitvami posvetovanj z učenci in strokovnjaki s področja izobraževanja, ugotovitvami strokovne literature ter potrebami učiteljev. Namesto teoretičnih pristopov se osredotoča na uporabna znanja in merljive učinke. Ključni cilj je omogočiti šolam in učiteljem uporabo celostnega šolskega pristopa, ki je merljiv, prilagodljiv in usklajen z nacionalnimi politikami.

Kako uporabljati ta priročnik

Struktura priročnika je zasnovana tako, da učitelja vodi skozi celoten cikel sprememb: od razumevanja problema do uvajanja rešitev ter zagotavljanja njihove trajnosti ob stalnem izboljševanju:

- **Razumevanje digitalnega dobrega počutja:** zagotavlja skupno, v prakso usmerjeno opredelitev digitalnega dobrega počutja.
- **Nacionalni kontekst:** ponuja strnjen pregled prepoznanih nacionalnih trendov, politik in obstoječih podpornih struktur.
- **Uporaba samoocenjevalnega vprašalnika *digi.well*** : pojasnjuje vlogo in uporabo samoocenjevalnega vprašalnika *digi.well* pri oblikovanju ciljno usmerjenega akcijskega načrta.

- **Sodelovanje s starši:** vsebuje napotke in predloge za učinkovito vključevanje in sodelovanje s starši, ki so pomembni soustvarjalci načrta za dobro počutje.
- **Orodja in aktivnosti:** predstavlja nabor orodij, ki vključuje izbrane nacionalne vire in pripravljene aktivnosti za uporabo v učilnici, neposredno usklajene s področji samoocenjevalnega vprašalnika.
- **Primeri dobrih praks in trajnost:** prikazuje učinkovite pobude partnerjev (primeri dobrih praks) ter opisuje cikel spremljanja, prilagajanja in stalnega izboljševanja, ki je nujen za dolgoročni uspeh.

Z uporabo virov iz tega priročnika lahko učitelji svojo šolo preoblikujejo v varno in spodbudno okolje, v katerem lahko učenci uspevajo in razvijajo svoj potencial v vseprisotnem digitalnem svetu.

Razumevanje digitalnega dobrega počutja

Digitalne tehnologije in porast družbenih omrežij v zadnjem desetletju močno oblikujejo življenje otrok in mladostnikov. Digitalna povezljivost vpliva na njihov način učenja, sodelovanja in doživljanja sveta ter prinaša nove zahteve glede spretnosti, potrebnih za kakovostno življenje. Zato koncept digitalnega dobrega počutja (digital well-being) pridobiva vse več pozornosti, strokovnjaki pa proučujejo in analizirajo njegove značilnosti ter razsežnosti. Za učitelje digitalno dobro počutje ni zapletena akademska teorija, temveč praktično stanje ravnovesja, ki učencem omogoča učinkovito delovanje tako na spletu kot v resničnem življenju ter podpira njihov celostni razvoj.

Projekt *digi.well* uporablja opredelitev, ki poudarja to nujno ravnovesje in **digitalno dobro počutje** opredeljuje kot:

individualno izkušnjo otrok in mladostnikov pri doseganju optimalnega ravnovesja med priložnostmi in tveganji digitalnih tehnologij¹.

Preprosto povedano to pomeni, da **učence učimo uporabljati tehnologijo na varen, odgovoren in smiseln način, ki podpira – in ne škoduje – njihovemu duševnemu, čustvenemu in telesnemu zdravju.** Ta pristop upošteva, da digitalne interakcije lahko spodbujajo učenje, ustvarjalnost in socialno povezanost, hkrati pa prinašajo tudi izzive, kot so stres, zmanjšana pozornost, socialna primerjava ter resnejša tveganja, kot je

¹ <https://doi.org/10.1093/ct/qtaa024>.

spletno nasilje. S tega vidika digitalno dobro počutje ne pomeni zgolj omejevanja časa pred zasloni ali izogibanja tveganjem, temveč tudi razvijanje spretnosti, kritičnega zavedanja in odpornosti, potrebnih za zdravo in smiselno uporabo digitalnih okolij. Hkrati je povezano s širšimi cilji izobraževanja: razvojem kognitivnih, psiholoških in socialnih kompetenc, ki otrokom in mladim omogočajo samozavestno in odgovorno sodelovanje v svetu, kjer se realnosti v resničnem in spletnem svetu vedno bolj prepletajo ².

Digitalna tehnologija je dvorezen meč, zato morajo učitelji prepoznati tako njene prednosti kot tudi konkretne izzive, s katerimi se učenci vsakodnevno soočajo. Pri tem je pomembno razumeti dejavnike, ki vplivajo na dobro počutje, kot jih opredeljuje in meri strokovna literatura³.

Učenci, učitelji in strokovnjaki s področja izobraževanja, vključeni v posvetovanja v okviru projekta *digi.well*, so dosledno izražali resno zaskrbljenost glede čustvenih in razvojnih posledic digitalne vključenosti:

- 1. Spletno nasilje** predstavlja najpomembnejše čustveno tveganje, pogosto povezano s sramom, izključevanjem in nadlegovanjem na družbenih omrežjih. Učitelji so opozorili na zaskrbljujoč občutek, da na spletu ni posledic za dejanja učencev.
- 2. Prekomerna raba zaslonov** na dobro počutje vpliva na različne načine, med drugim povzroča motnje spanja, težave s koncentracijo, tesnobo in nizko samopodobo, povezano s socialno primerjavo in pritiskom stalne dosegljivosti.
- 3. Zasvojenost z družbenimi omrežji:** »Zasvojljive« funkcije aplikacij vodijo v kompulzivno uporabo, zmanjšano pozornost ter razkorak med tehničnimi spretnostmi in kritičnim razmišljanjem. Kot je povedal eden od učencev: »*Ko brskam po TikToku, izgubim občutek za čas in prostor.*« (učenec, Srbija).
- 4. Izpostavljenost škodljivim ali neprimernim vsebinam** (vključno z nasilnimi, vznemirljivimi ali spolnimi vsebinami): Učenci se na spletu včasih srečajo z nasilnimi, vznemirljivimi ali spolnimi vsebinami, pogosto nenamerno, kar lahko povzroči strah, tesnobo ali čustveno stisko. Učenci to močno občutijo, kot je povedal eden izmed njih: »*Težko je gledati takšne stvari [na spletu], tudi če se ne dogajajo nam.*« (učenec, Portugalska).
Čeprav digitalne platforme ponujajo možnosti za povezovanje in učenje, se mnogi učenci s temi tveganji soočajo brez ustreznega usmerjanja ali podpore.

Učenci in učitelji so hkrati izpostavili tudi pozitiven potencial digitalnega okolja:

² https://joint-research-centre.ec.europa.eu/projects-and-activities/education-and-training/well-being-education_en?prefLang=sl

³ <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/2778505>

- **Ustvarjalnost in raziskovanje:** uporaba platform in digitalnih orodij za raziskovanje interesov, odkrivanje novih hobijev in razvoj spretnosti.
- **Socialna povezanost in vključenost:** družbena omrežja omogočajo komunikacijo s prijatelji ter oblikovanje skupnosti okoli skupnih interesov in identitet.
- **Sodelovanje in učenje:** uporaba digitalnih orodij za raziskovanje, oddajo nalog, usklajevanje šolskega dela in sodelovanje pri skupinskih projektih.
- **Motivacija in samoizražanje:** personalizirana učna orodja in soustvarjanje vsebin lahko pomembno povečajo motivacijo učencev za razvijanje njihovih interesov in strasti.

Za resnično razumevanje digitalnega dobrega počutja morajo učitelji prisluhniti učencem. Učenci se težav pogosto zavedajo, vendar nimajo ustreznih orodij in strategij: *»V resnici nas nihče ne uči, kako se spoprijeti s tem [s spletnimi tveganji]. Vključiti bi morali tudi družine.«* (učenec, Portugalska). Od odraslih pričakujejo bolj uravnotežen pristop: *»Kako živeti brez stalne potrebe po preverjanju telefona, sporočil ali igranja iger ... in imeti zdrav odnos do obeh [spletnega in nespletnega sveta].«* (učenec, Portugalska).

Kaj morajo učitelji vedeti: *nacionalni pregled*

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 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 vsakodnevem 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 najpogostejše izpostavljene 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.

Samoocenjevanje digitalnega dobrega počutja: praktično orodje za učitelje

V nadaljevanju je predstavljen proces samoocenjevanja, ki učiteljem in šolam pomaga razmisliti o njihovem trenutnem pristopu k digitalnemu dobremu počutju ter pridobiti praktične vpogleda za oblikovanje bolj zdravega digitalnega okolja za celotno šolsko skupnost. Proces samoocenjevanja je sestavljen iz treh korakov: [samoocenjevalnega vprašalnika, rubrike za ovrednotenje in akcijskega načrta](#).

Pomen celostnega šolskega pristopa

Kot kažejo ugotovitve projekta, digitalnega dobrega počutja ni mogoče učinkovito obravnavati izolirano; sistemske spremembe namreč zahtevajo usklajen pristop na vseh ravneh.

Orodje za samoocenjevanje:

- **Spodbuja refleksijo:** učiteljem pomaga razmisliti o tem, kako se digitalno dobro počutje spodbuja in podpira na njihovi šoli. Spodbuja jih k razmisleku o lastnem pristopu in o trenutnem pristopu šole na štirih ključnih področjih – vodenje, infrastruktura in oprema, pravila ter praksa – ter o tem, kako ta področja vplivajo na dobro počutje učencev, zaposlenih in širše šolske skupnosti.
- **Spodbuja skupno vizijo:** skupno opredelitev digitalnega dobrega počutja na ravni šole pretvori v nabor merljivih politik in praks ter zagotavlja, da vsi delujejo v smeri skupnih ciljev.
- **Sega onkraj incidentov:** nacionalne ugotovitve kažejo, da šole pogosto ukrepajo šele *po* incidentih (npr. v primeru spletnega nasilja). Samoocenjevalni vprašalnik usmerja pozornost na preprečevanje in stalno izboljševanje ter prispeva k prehodu iz reaktivne v proaktivno digitalno kulturo šole.
- **Opolnomoči učitelje:** učiteljem omogoča, da jasno izrazijo svoje potrebe in neposredno prispevajo k oblikovanju šolskih politik, hkrati pa pomaga naslavljanje zaznane pomanjkanje pripravljenosti in virov ter prepoznati prednosti in priložnosti za izboljšanje digitalnega dobrega počutja v šoli.

Samoocenjevalni vprašalnik

Prvi korak v procesu samoocenjevanja *digi.well* je [samoocenjevalni vprašalnik](#), osrednji element celostnega šolskega pristopa projekta. Razvit je na podlagi projektnih raziskav in nacionalnih posvetovanj ter zasnovan kot pomemben vir, ki šolam omogoča prehod od zgolj ozaveščenosti k trajnim in merljivim spremembam šolske kulture.

Njegov glavni namen je vodstvu šole, vodstvenim ekipam in učiteljem zagotoviti strukturiran in skupen proces za vrednotenje digitalnega dobrega počutja ter za oblikovanje ciljno usmerjenega akcijskega načrta.

Kaj meri Samoocenjevalni vprašalnik: štiri področja

Samoocenjevalni vprašalnik *digi.well* je zasnovan na podlagi štirih medsebojno dopolnjujočih se področij, kar omogoča celostno vrednotenje digitalnega dobrega počutja v šoli. Vrednotenje teh področij šoli omogoča uresničevanje celostnega šolskega pristopa k digitalnemu dobremu počutju:

- **Vodenje:** obravnava uvajanje celostnega šolskega pristopa k digitalnemu dobremu počutju, ki vključuje izkušnje in potrebe učencev ter učiteljev ter aktivno vključuje širšo šolsko skupnost, vključno s starši/skrbniki, strokovnjaki in zunanjimi deležniki.
- **Infrastruktura in oprema:** Nanaša se na potrebo po razmisleku o vlogi digitalne tehnologije v šolski infrastrukturi, pri čemer je pomembno zagotoviti, da se vidiki dobrega počutja upoštevajo pri vlaganjih v povezljivost, digitalno opremo, dostop do spletnih virov ali platform za spletno poučevanje in učenje.
- **Politike:** nanaša se na vrste politik, ki jih šola uvaja na področju digitalnega dobrega počutja, ter na način njihovega izvajanja in vrednotenja v praksi.
- **Praksa:** obravnava, kako učitelji vključujejo vidike dobrega počutja z uporabo digitalnih tehnologij v razredu, vključno z razmislekom o pedagoški vrednosti ter ozaveščanjem o tveganjih in koristih na spletu.

Uporabnost v praksi: Kaj učitelji dobijo s Samoocenjevalnim vprašalnikom

Za posameznega učitelja samoocenjevalni vprašalnik ni birokratski obrazec, temveč okvir za premislek, ki naslavlja konkretne vsakodnevne situacije in izzive:

- **Skupna opredelitev digitalnega dobrega počutja:** učitelji presojujejo, ali ima šolska skupnost enotno razumevanje digitalnega dobrega počutja, ki vključuje zavedanje tako o tveganjih kot priložnostih na spletu, ter skupno vizijo za zaščito, opolnomočenje in spoštovanje otrok ter mladih v digitalnem okolju.

- **Spodbujanje zdravih in uravnoveženih digitalnih praks:** ali in kako učenci aktivno sodelujejo v avtentičnih, zanje relevantnih in realnih dejavnostih, ki jim pomagajo prevzeti odgovornost za lastne digitalne navade ter varovati svoje telesno, duševno, socialno in kognitivno dobro počutje.
- **Krepitev znanja in spretnosti:** samoocenjevalni vprašalnik učiteljem omogoča, da poglobijo svoje strokovno znanje in se tako počutijo bolj pripravljene za usmerjanje učencev pri varni in odgovorni rabi digitalnega okolja.
- **Digitalna vključenost:** samoocenjevalni vprašalnik preverja prakse digitalnega vključevanja, da bi zagotovili, da lahko vsi učenci – tudi tisti iz manj spodbudnih ali ranljivih okolij – aktivno sodelujejo in uspevajo v digitalnih učnih okoljih.
- **Sodelovanje s starši:** ali in kako učitelji vključujejo strategije za sodelovanje s starši, ki presegajo tradicionalne sestanke in temeljijo na pristopih sodelovanja, kar je ključno za vzpostavljanje zaupanja in odprte komunikacije ter za spodbujanje odgovorne rabe digitalnih tehnologij in spletne varnosti.
- **Rubrika za ovrednotenje** je drugi korak v procesu samoocenjevanja, ki za vsako področje, zajeto v samoocenjevalnem vprašalniku, ponuja dodatne elemente za razmislek ter učiteljem i pomaga prepoznati vrzeli in priložnosti za izboljšave.

Od rezultatov k ukrepanju: pretvorba rezultatov samoocenjevalnega vprašalnika v akcijski načrt

Najpomembnejši rezultat procesa samoocenjevanja *digi.well* ni sam rezultat, temveč akcijski načrt, ki mu sledi. Akcijski načrt je zasnovan tako, da področja z nižjimi ocenami pretvori v omejeno število prednostnih, časovno opredeljenih ukrepov, ki vplivajo na vsakodnevno prakso celotne šolske skupnosti. To dosega s (1) prepoznavanjem vrzeli glede na izhodiščne standarde, (2) izborom izvedljivih ukrepov, (3) določanjem odgovornosti, virov in časovnih okvirov ter (4) opredelitvijo meril uspešnosti in načinov spremljanja, ki omogočajo redno preverjanje in izboljševanje napredka.

Kako lahko učitelji uporabljajo akcijski načrt šole in svoje samoocenjevanje pretvorijo v ukrepe

Učitelji imajo ključno vlogo pri uresničevanju akcijskega načrta v razredu. Praktičen pristop je, da akcijski načrt obravnavajo kot nabor dogovorjenih rutin, načinov odzivanja in učnih točk, ki zagotavljajo doslednost med razredi, hkrati pa učiteljem omogočajo prilagajanje glede na starost učencev in predmetno področje.

1. Začnite s šolskimi prioritetami (ne z osebnimi preferencami):

Opredelite 2–4 podpodročja, ki jih je šola izbrala na podlagi povzetka samoocenjevalnega vprašalnika in izhodiščnih standardov, ter določite, katere spremembe so pričakovane v vsakodnevni praksi (npr. rutine uporabe naprav v

razredu, poti za poročanje, osnovne preventivne dejavnosti, komunikacija s starši).

2. **Vsako prioriteto pretvorite v konkretne, izvedljive prakse v razredu:** Za vsako prioriteto določite, katere konkretne prakse bo izvajal *vsak učitelj* (npr. rutina odlaganja naprav, enoten odziv ob razkritju spletne škode, kratke preventivne dejavnosti v vsakem obdobju). Politike so učinkovite le, če se udeležajo v jasnih okvirih in ponavljajočih se praksah.
3. **Uporabite individualni pristop učitelja za zbiranje dokazov in spodbujanje napredka:**
Poleg šolskega načrtovanja lahko učitelji izvedejo preprost 2–4-tedenski cikel: izberejo eno šibkejšo podpodročje, jasno opredelijo vrzel, uvedejo eno spremembo v praksi, izberejo en kazalnik (preprosto dokazilo) in na koncu opravijo kratek pregled. Tako nastajajo hitri rezultati in konkretni dokazi, ki jih lahko vključijo v naslednji pregled šolskega akcijskega načrta.
4. **Vzpostavite smiselno spremljanje:** Uporabljajte preproste kazalnike, ki ne povečujejo bistveno obremenitve (npr. kratke povratne informacije učencev, hitro vprašanje za učence, kontrolni seznam za učitelje, kratek premislek ob koncu učne enote) ter jih uskladite s točkami pregleda v akcijskem načrtu.

Primer: pretvorba v ukrepe učiteljev (v skladu s pristopom akcijskega načrta)

UGOTOVITEV SAMOOCENJEVALNEGA VPRAŠALNIKA (PRIMER)	KAJ TO POMENI V PRAKSI (VRZEL)	UKREPI UČITELJA (V 2–4 TEDNIH)	PREPROSTI DOKAZI ZA PREGLED AKCIJSKEGA NAČRTA
Slabši rezultat pri pravilih/praksah v razredu	Pričakovanja so nejasna ali nedosledna med razredi	Skupaj z učenci oblikujte 3–5 skupnih rutin (npr. pravila uporabe naprav; uvedite dejavnosti brez tehnologije za izboljšanje koncentracije); uporabljajte enoten jezik pri pouku	Kratko vprašanje za učence: »Vem, kdaj in kako uporabljamo naprave v razredu?« + samopregled učiteljev (tedensko)
Slabši rezultat pri prepoznavanju potreb/odzivanju na težave	Učenci težav ne razkrijejo pravočasno; odzivi zaposlenih se razlikujejo	Uvedite varen način za pogovor (anonimna vprašanja/kratko tedensko preverjanje); uporabljajte enoten začetni odziv (npr. prepoznaj → pomiri → usmeri) ob razkritju škode na spletu	Kratka naloga: »Na koga se obrnem po pomoč?« + učiteljski kontrolni seznam: »Ali sem uporabil/-a dogovorjen pristop?«

Slabši rezultat pri jasnosti napotitve/prijave	Učenci in zaposleni ne vedo, kaj prijaviti in kako ukrepati	Pri vsakem relevantnem predmetu uporabite enostranski prikaz poti ukrepanja (na kratko ga predstavite in ponovite); izvedite 10-minutno razpravo s scenarijem o tem, kaj je treba prijaviti in komu	1-minutno preverjanje razumevanja + manj nerešenih primerov v evidenci ob pregledu
Slabši rezultat pri sodelovanju s starši/skrbniki	Sporočila glede navad in tveganj med domom in šolo niso usklajena	Pošljite kratek, praktičen informativni list za starše (spanje/lokacija polnjenja naprav; pravila skupinskih klepetov; kako poiskati pomoč); povabite starše na praktično delavnico	Kratka anketa za starše + večja seznanjenost staršev z možnostmi podpore
Slabši rezultat pri digitalni vključenosti	Dejavnosti nenamerno izključujejo nekatere učence (dostop, spretnosti, posebne potrebe)	Pri vsaki nalogi, ki vključuje uporabo digitalne tehnologije preverite enakost dostopa: zagotovite alternativne možnosti (brez tehnologije ali z manj tehnologije); nudite podporo pri digitalnih kompetencah; preverite dostopnost	Dnevnik refleksije učiteljev + povratne informacije izbranih učencev (ciljno preverjanje)

Učitelji lahko vsako prioriteto iz akcijskega načrta pretvorijo v konkretne prakse v razredu z uporabo štirih elementov:

- **Podpodročje prioritete:** (iz akcijskega načrta).
- **Vrzeli v praksi:** »Nimamo ____, zato prihaja do ____.«
- **Ena sprememba v praksi (2-4 tedne):** (kaj bom dosledno izvajal/-a).
- **Kazalnik + datum pregleda:** (kakšen dokaz bom zbral/-a, kdaj bom to pregledal/-a in delil/-a).

Ta pristop pomaga zagotoviti, da akcijski načrt vodi v **dosledne prakse v razredu**, boljše podporo učencem in učinkovitejše preprečevanje ter v trajnosten cikel spremljanja in izboljševanja – podprt z dokazi učiteljev in rednimi pregledi.

Navodila za uporabo teh orodij in začetek procesa samoocenjevanja so na voljo

TUKAJ !!

Sodelovanje s starši

Družinsko okolje je nedvomno primarni prostor, v katerem otroci in mladi razvijajo svoje vrednote, navade ter prvo razumevanje digitalnega sveta. Za šole, ki uvajajo celostni šolski pristop, tesno sodelovanje s starši/skrbniki ni izbira, temveč nujnost.

Učitelji pogosto poročajo, da so starši/skrbniki negotovi in potrebujejo usmerjanje pri orientaciji v digitalnem svetu, zato je vloga šole, da jih podpira in opolnomoči ter zagotovi kontinuiteto delovanja in jih vključi kot soustvarjalce načrta za dobro počutje njihovih otrok.

Spodbujanje dialoga: Kratki nasveti za pogovor, ki jih učitelji lahko delijo s starši

Učitelji lahko uporabijo naslednje praktične iztočnice za pogovor, s katerimi starše/skrbnike spodbudijo k odprtemu, podpornemu in konstruktivnemu dialogu o digitalnih navadah njihovih otrok. Tako se pogovor premakne od zgolj omejevanja časa pred zasloni k razvoju čustvene pismenosti in samouravnavanja.

- **Ravnovesje in čas:** starše je smiselno spodbuditi, da doma določijo jasna pravila ali načela glede uporabe zaslonov – kdaj, kje in kako se bodo digitalne naprave uporabljale. Pri oblikovanju teh pravil je pomembno prisluhniti tudi otrokom ter upoštevati njihove potrebe. Pravila naj bodo jasna, izvedljiva, preverljiva in razumljiva vsem družinskim članom. Pomembno je tudi, da neupoštevanje pravil spremljajo vnaprej dogovorjene posledice (npr. brez uporabe zaslonov naslednji dan). Otroci, ki imajo pametne telefone in odraščajo v družinah z nejasnimi ali nedoslednimi pravili glede uporabe naprav, imajo bistveno večje tveganje za prekomerno in problematično rabo zaslonov.
- **Kakovost časa pred zasloni:** starši/skrbniki naj se ne osredotočajo le na to, *koliko časa* otrok preživi na napravi, temveč tudi *kdaj* in *zakaj* jo uporablja. Ključno vprašanje je, ali lahko napravo brez težav odloži. Če ne, je to znak za poglobljen pogovor. Ta pristop preusmeri pozornost z omejevanja časa na zaslonih k razvoju notranjega samouravnavanja in zdravih navad.⁴
- **Varnost in zasebnost:** Starši lahko začnejo pogovor z vprašanjem: »Kdo je tvoja digitalna skupnost?« in nadaljujejo z: »Če nekoga ne bi povabil domov razmisli, ali bi ga povabil v svoje zasebne pogovore.« Cilj je ohranjati odprt pogovor ter normalizirati razprave o spletnih prijateljih ter morebitnih tveganjih, ne da bi takoj izrekli sodbe .

⁴ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36106276/>.

- **Zgled:** starši so primarni vzor. Učitelji naj jih spomnijo: »Ali med večerjo odložite telefon? Otroci posnemajo navade, ne besed. Bodite zgled ravnovesja, ki ga želite videti.« To poudarja ključno vlogo staršev kot glavnih vplivov na vedenje otrok.
- **Konflikti in škoda:** Če otroka nekaj na spletu prizadene, je za starše priporočljivo, da najprej potrdijo otrokova čustva: »Vidim, da te je to prizadelo.« Nato naj pogovor usmerijo v iskanje rešitev: »Kaj želiš zdaj storiti?«. Tak pristop spodbuja odprto komuniciranje o težavah in je neposredno povezan s čustvenim blagostanjem⁵.

Krepitev partnerstva: predlogi za skupna srečanja staršev in učiteljev

Da bi spodbudili sodelovanje, naj šole starše vključijo v **akcijski načrt**, pripravljen na podlagi samoocenjevalnega vprašalnika *digi.well*.

Skupna srečanja staršev in učiteljev lahko pomembno prispevajo k večji vključenosti staršev. Ta srečanja naj bodo praktična, usmerjena v razvoj spretnosti ter naj starše spodbujajo, da postanejo soustvarjalci dobrega počutja v šoli. Primeri takšnih srečanj:

1. **Delavnica »Rezultati samoocenjevalnega vprašalnika in skupne rešitve«:** Cilj je uporabiti podatke (anonimizirane rezultate samoocenjevalnega vprašalnika) kot izhodišče za razpravo. Staršem predstavimo področja, kjer šola potrebuje največ podpore (npr. zmanjšana pozornost učencev ali spletno nasilje). Aktivnost vključuje delo v manjših skupinah, kjer starši oblikujejo 2–3 konkretne rešitve za domače okolje za področje z najnižjim rezultatom (npr. če je pri »ravnovesju« dosežen najnižji rezultat, predlagajo načine za zagotavljanje nemotenega časa za učenje).
2. **Delavnica »Učenci kot digitalni mentorji«:** Cilj je uporabiti znanje učencev (medgeneracijsko učenje). Aktivnost vključuje učence, ki vodijo 'postaje', na katerih se starši *naučijo uporabljati* aplikacije, ki jih uporabljajo njihovi otroci (npr. nastavitve zasebnosti na Instagramu ali delovanje skupin na Discordu). To spodbuja odgovornost pri učencih in krepi kompetence staršev.
3. **Predavanje »Dobro počutje in spalna higiena«:** Cilj je neposredno obravnavati vpliv naprav na zdravje in učni uspeh. Aktivnost vključuje sodelovanje šolske svetovalne službe ali psihologa, ki predstavi povezavo med uporabo zaslonov pred spanjem ter zmanjšano zbranostjo in vztrajnostjo pri pouku⁶.

⁵ <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/2778505>.

⁶ <https://link.springer.com/article/10.1007/s12310-023-09574-1>.

4. **Delavnica »Povezani starši, povezani otroci«:** Ta interaktivna delavnica povezuje starše otrok, ki so med seboj prijatelji, pri čemer učitelji delujejo kot moderatorji in oblikujejo skupine na podlagi obstoječih prijateljskih mrež v razredu. V skupinah starši raziskujejo, kako njihovi otroci komunicirajo na spletu – katere igre igrajo, katere platforme uporabljajo in ali so ta okolja primerna njihovi starosti. Starše se spodbuja tudi k usklajevanju pravil glede časa pred zasloni in digitalnih meja, da se zmanjša vpliv vrstniškega pritiska. Vsaka skupina nato predstavi svoje ugotovitve in dogovorjene ukrepe širši skupnosti staršev.

Viri in usmeritve

V nadaljevanju je predstavljen izbran nabor virov, ki pomagajo premostiti vrzel med nacionalnimi politikami in vsakodnevno prakso. Ti viri učiteljem omogočajo, da ozaveščenost pretvorijo v konkretne in trajne prakse ter podpirajo celostni šolski pristop in sodelovanje z družino.

Izbrana izobraževalna gradiva:

- [Prepoznavanje in preprečevanje nasilja v šolah](#) – osnovne smernice, viri, priročniki, protokoli in aktualne informacije.
- Izbor letno pripravljenih programov usposabljanja na področjih socialno-čustvenih kompetenc, duševnega zdravja, preprečevanja nasilja ipd. v [nacionalnem sistemu KATIS](#).
- [Varno in spodbudno učno okolje](#) - Podpora Zavoda RS za šolstvo – povezave do programov KATIS, video vodičev ter »paketov« gradiv za šole in vrtce.
- Safe.si – »[Dobro počutje in internet](#)« pripravljena gradiva za uporabo v razredu (kvizi po starosti, plakati, odločitvena drevesa, letaki o digitalnem dobrem počutju in duševnem zdravju).
- [Safe.si](#) – smernice za učitelje in šole za varno rabo digitalnih orodij (vključno s priporočili za poučevanje in učenje na daljavo).

Nacionalni program in telefonska linija za pomoč:

- [Center pomoči pri prekomerni rabi interneta Logout](#): podporni center z lokacijami v Ljubljani, Kranju, Celju, Kopru in Mariboru, usmerjen v izzive digitalnega dobrega počutja (npr. problematična raba zaslonov, digitalna zasvojenost, spletna tveganja). Nudi svetovanje za otroke, družine in odrasle (brezplačno), telefonsko linijo za pomoč, podporne skupine za starše in mladostnike, tritedenski program Digitalni detox v sodelovanju z MKZ Rakitna ter poletni tabor za mlade. Za šole Logout organizira predavanja in delavnice za učence, starše in strokovne delavce na različnih področjih digitalnega dobrega počutja.

- **[TOM telefon \(linija za pomoč otrokom in mladim\) – 116 111](#)**: brezplačna in zaupna nacionalna linija za otroke in mladostnike, ki nudi podporo tudi pri težavah, povezanih s stresom na spletu, nasiljem in drugimi izzivi.
- **[SAFE.SI](#)**: nacionalna točka ozaveščanja za varno rabo interneta, ki ponuja smernice in izobraževalna gradiva za otroke, starše in učitelje (gradiva, nasveti in podpora šolam).
- **[Spletno Oko](#)**: nacionalna prijavna točka za nezakonite spletne vsebine spolne zlorabe otrok, ki omogoča anonimno prijavo in nadaljnje ukrepanje pristojnih organov.
- **[Klic v duševni stiski \(UPK Ljubljana\)](#)**: zaupna krizna telefonska linija, ki nudi podporo osebam v hudi stiski, tudi ob samomorilnih mislih, ter pomaga pri usmerjanju v nadaljnjo pomoč.
- **[Zaupni telefon Samarijan](#)**: zaupna krizna linija, ki nudi anonimno čustveno podporo in podporo pri preprečevanju samomora.
- **[Varni na internetu](#)**: nacionalna pobuda za ozaveščanje o kibernetiki varnosti, ki deli opozorila o spletnih prevarah ter praktične napotke za varno rabo interneta, uporabne za šole in družine.
- **[Center Šteker](#)**: mladinski center v Mariboru, specializiran za podporo mladostnikom pri soočanju z digitalnimi izzivi, kot so spletna tveganja, spletno nasilje, prekomerna raba zaslonov in druge težave, povezane z internetom. Nudi svetovanje, izobraževalne delavnice in različne preventivne programe.
- **[#tosemjaz](#)** – brezplačna in zaupna podpora za mlade.
- **[Policija](#)** – anonimna prijava
- **[DIGI.DR](#)** – gradiva s področja digitalnega državljanstva in medijske vzgoje za šole, učitelje in starše.
- Projekti in programi na področju **[dezinformacij](#)**
- **[Časoris](#)** - spletni časopis za otroke
- Portal za promocijo **[medijske in informacijske pismenosti](#)**

Podpora na ravni politik in usposabljanja:

- **[Informacijski pooblaščenec](#)** – smernice za uporabo informacijskih rešitev v izobraževanju:
- **[Policija](#)** – varnost na internetu

Institucije:

- **[Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje](#)**
- **[AKOS](#)** – koordinator digitalnih storitev (smernice za uporabnike (DSA), poti za vložitev pritožb ter nadzor nad varnostjo platform).
- **[Nacionalni inštitut za javno zdravje \(NIJZ\)](#)** – nacionalna institucija na področju javnega zdravja (številne preventivne in raziskovalne aktivnosti na področju duševnega zdravja in nekemičnih zasvojenosti).

- [MIRA](#) – nacionalni program na področju duševnega zdravja.
- [Center za varnejši internet](#) – osrednji portal z raziskavami, trendi in dostopom do ključnih storitev.
- [SI-CERT](#) – center za prijavo incidentov in tehnično podporo (koristen za šole ob kibernetških incidentih).


Pripravljene aktivnosti za delo v učilnici

Ta del je zasnovan kot praktični priročnik, ki celostni šolski pristop prenaša v kratke, že pripravljene aktivnosti za delo v učilnici.




Vsaka aktivnost je usklajena s področji, ki jih meri [samooценjevalni vprašalnik digi.well](#), ter naslavlja ključne prioritete, opredeljene v poglavju *Nacionalni pregled* (npr. pomanjkanje koncentracije, spletno nasilje).

Aktivnost 1: Prepoznavanje namenske rabe tehnologije⁷

Prepoznavanje namenske rabe tehnologije




Povzetek	Ta aktivnost je usmerjena v prepoznavanje in spodbujanje smiselne in namenske rabe tehnologije ter učence spodbuja, da prepoznajo, kdaj tehnologija podpira njihovo vključenost in učenje, v primerjavi s pasivno rabo. Zavezanost šole k uporabi inovativnih tehnologij (VR/AI) zahteva tudi poudarek na odgovorni in zavzeti rabi .
Ključno področje samoocenjevalnega vprašalnika	Praksa, politika
Čas izvedbe	35 minut 

⁷ Aktivnost, ki jo je pripravil Generalni direktorat za izobraževanje portugalskega ministrstva za izobraževanje (DGE), je bila predstavljena v okviru [študije primera ICWG 2024](#).

<p>Cilj </p>	<p>Učence naučiti razlikovati med pasivno oziroma neproduktivno rabo zaslonov in rabo, ki vodi v stanje globoke, produktivne zbranosti, ter uskladiti digitalno rabo s cilji dobrega počutja in vključenosti. Tak pristop je še posebej pomemben pri uvajanju inovativnih tehnologij (npr. VR/AI), saj spodbuja njihovo smiselno uporabo. (ICWG študija primera: Agrupamento Freixo, 2024, str. 13).</p>
<p>Pripomočki </p>	<p>Delovni list z dvema stolpcema (Pasivno in Produktivno)</p>
<p>Potek </p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uvod (10 minut): Učitelj predstavi razliko med rabo zaslonov, ki nas »posrka« (neskončno brskanje po vsebinah, naključni videi), in rabo, ki <i>ustvarja</i> vrednost (programiranje, urejanje videov, poglobljeno raziskovanje). Kot primer <i>produktivne</i> rabe lahko navede tudi uporabo VR/AI v šoli. 2. Individualni razmislek (15 minut): Učenci samostojno izpolnijo delovni list: Stolpec A (pasivna raba): Kdaj izgubijo občutek za čas, ne da bi se kaj naučili. Stolpec B (produktivna raba): Kdaj uporabljajo tehnologijo za projekt in se počutijo vključene, motivirane in zadovoljne. 3. Skupna refleksija (10 minut): Učitelj vodi razpravo z vprašanji, kot sta: »Katera čustva povezujete s stolpcem B (produktivna raba)?« in »Kako bi lahko pri naslednji domači nalogi zamenjali 15 minut pasivne rabe s 15 minutami produktivne rabe?«. Poudarek je na razvijanju osebnih strategij za doseganje ravnovesja.
<p>Prilagoditve</p>	<p>Mlajši učenci (10–12 let): uporabite koncept »počasna tehnologija« in »hitra tehnologija«. Osredotočite se na dejavnosti, ki trajajo dlje kot 10 minut (počasne), v primerjavi s tistimi, ki trajajo manj kot 2 minuti (hitre).</p>

Aktivnost 2: Igra vlog – digitalno izključevanje: »Na koncu si na izgubi ti«⁸

! Digitalno izključevanje: »Na koncu si na izgubi ti« !

Povzetek	Ta dejavnost učencem pomaga prepoznati digitalno izključevanje kot obliko spletnega nasilja ter jih opremi s konkretnimi strategijami za podporo žrtvam , pri čemer spodbuja empatijo, asertivno komunikacijo in aktivno poslušanje. Učenci abstraktno razumevanje spletnega nasilja pretvorijo v konkretne vedenjske odzive.
Ključno področje samoocenskega vprašalnika	Praksa, politika
Čas izvedbe	20-25 minut 
Cilj 	Prepoznati digitalno izključevanje kot obliko spletnega nasilja; razumeti vzroke, motive in posledice spletnega nasilja; razvijati asertivno komunikacijo in aktivno poslušanje; spodbujati empatijo do žrtev.
Pripomočki 	Kratki scenariji (npr.: »Morava se pogovoriti. Ne vem, ali si opazil/-a, ampak Katja me je izključila iz klepeta Roblox in ne vem zakaj. Včeraj, ko sem se šla igrat, sem to opazila. Nič mi ni rekla, danes pa me sploh ni pogledala. Ne vem, kaj se dogaja in ali sem naredila kaj narobe, ampak počutim se izključeno in osamljeno. Kaj naj naredim?«).

⁸ Aktivnost je pripravila Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV) v okviru projekta [#CuidaDaTuaRede: preventivnega programa, namenjenega preprečevanju nasilja v odnosih na spletu](#). Projekt se financira iz Severnega regionalnega programa (NORTE 2030) v okviru programa Portugalska 2030, dodatno pa ga podpira socialni program Caixa Geral de Depósitos kot družbeni vlagatelj.

Potek



1. Uvod (10 minut)

Na kratko predstavite pojem digitalnega izključevanja in spletnega nasilja. Povabite enega ali dva učenca, da prevzameta vlogi: eden kot **žrtev**, drugi kot **poslušalec/podpornik**. Po potrebi lahko vlogo žrtve prevzame tudi učitelj.

2. Igra vlog (25 minut) 🎭

Učencu, ki igra žrtev, predajte kartico s scenarijem (če vloge ne prevzame učitelj).

Žrtev naj scenarij prebere naglas.

Poslušalec/podpornik naj pozorno posluša, izrazi empatijo in na koncu ponudi predloge ali nasvete.

Če učenec težko najde ustrezne odzive, lahko ideje predlaga tudi skupina.

3. Skupinska razprava (10 minut)

Po igri vlog se zahvalite sodelujočim in vodite razpravo.

Učence spodbudite, da prepoznajo oblike spletnega nasilja (npr. digitalno izključevanje).

Skupaj razmislite o strategijah za varno ravnanje na spletu po korakih

REPARA:

R: Razišči situacijo in ostani miren/-na – globoko dihaj in se upri pritiskom ali izsiljevanju

E: Evidenca – shrani dokaze (posnetke zaslona, sporočila ipd.)

P: Poskrbi za zaščito – blokiraj in prijavi profil/skupino

A: Angažiraj se – poišči pomoč pri zaupanju vredni odrasli osebi ali podporni službi

R: Redno preverjaj nastavitve zasebnosti na vseh platformah in družbenih omrežjih

A: Aktivno skrbi zase – vključuj se v dejavnosti brez zaslonov za spodbujanje dobrega počutja

Primeri vprašanj za razpravo:





	<ul style="list-style-type: none"> • Kaj bi lahko bili razlogi, da je Katja izključila Klara iz skupine? • Ali Klara nosi kakšno odgovornost za izključitev? • Kako se je Klara ob tem verjetno počutila? • Kako bi se vi počutili na njenem mestu? • Kaj meniš o tem, da se je Klara o tem pogovorila s prijateljem? • Kaj bi Klara še lahko naredila, da reši situacijo? • Kaj bi vi naredili na njenem mestu?
Prilagoditve	<ul style="list-style-type: none"> • Mlajši učenci (10–12 let): Osredotočite se na poslušanje in izražanje čustev. Vodja delavnice lahko prevzame vlogo žrtve. Vloge v igri lahko nadomestijo vizualna gradiva ali risbe. • Starejši učenci (13+): Vključite razpravo o digitalnih pravilih, predpisih in etičnih vidikih. Poudarite »občutek nekaznovanosti« pri spletnem izključevanju ter kako ravnanje učencev ustreza smernicam proti ustrahovanju.

Aktivnost 3: Skupinska razprava o vidikih digitalnega dobrega počutja⁹

Skupinska razprava o vidikih digitalnega dobrega počutja

Povzetek	<p>Dejavnost vključuje učence v vodeno razpravo o digitalnem dobrem počutju, s poudarkom na tem, kako lahko digitalne tehnologije v šoli podprejo učenje, hkrati pa tudi prispevajo k preobremenjenosti ali stresu. S pomočjo predhodnega branja, skupinske razprave in razmisleka s celotnim razredom učenci raziskujejo različne poglede, primerjajo izkušnje ter skupaj vrednotijo prednosti in izzive uporabe digitalnih tehnologij v izobraževalnem okolju.</p>
-----------------	---



⁹ Dejavnost je razvila organizacija Foundation Tempus v okviru [projekta](#) digi.well.

<p>Ključno področje samoocenjevalnega vprašalnika</p>	<p>Prakse</p>
<p>Čas izvedbe</p>	<p>40-50 minut </p>
<p>Cilj </p>	<p>Učenci bodo znali:</p> <ul style="list-style-type: none"> • razpravljati o tem, kako digitalne tehnologije vplivajo na učenje in dobro počutje v šoli; • prepoznati in primerjati prednosti in slabosti digitalnih orodij z vidika lastnih izkušenj in izkušenj sovrstnikov; • kritično razmišljati o tem, kako lahko digitalne prakse podpirajo ravnovesje, zbranost in sodelovanje.
<p>Pripomočki </p>	<p>Članek o vnaprej določeni temi, ki naj bi učence seznanil s temo uporabe tehnologij v šoli in doma npr. Več kot 100.000 ljudi poziva poslance, naj v Veliki Britaniji prepovejo uporabo družbenih omrežij za mlajše od 16 let Čas, preživet na družbenih omrežjih, ne povečuje težav z duševnim zdravjem pri najstnikih – študija</p>
<p>Potek </p>	<p>1. Učitelj predstavi temo digitalnega dobrega počutja s pomočjo vprašanj. (5–10 minut):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Možna tema: Na kakšen način uporaba digitalnih tehnologij v šoli podpira učenje in ravnovesje ter kdaj šola naredi bolj obremenjujočo ali naporno? • Možna vprašanja: Katere aplikacije uporabljate v šoli? Katere uporabljate za učenje in katere za druženje? Ali obstajajo aplikacije za učenje, ki jih uporabljate vsak dan? Katere aplikacije uporabljajo učitelji pri pouku? (itd.) <p>2. Delo v skupinah: Učenci delajo v manjših skupinah: Naštejejo digitalna orodja/aplikacije, ki jih uporabljajo vsak dan. Vsaka skupina na podlagi lastnih izkušenj in prebranega</p>



	<p>članka opredeli 2–3 prednosti in slabosti uporabe digitalnih tehnologij v šoli</p> <p>3. Predstavitve (10–15 minut): Vsaka skupina predstavi svoje prednosti in slabosti, nato pa celoten razred glasuje in razvrsti prednosti in slabosti glede na pomembnost.</p>
Prilagoditve	Naloge pred razpravo je mogoče prilagoditi različnim starostnim skupinam in interesom učencev.

Aktivnost 4: Kako družbena omrežja vplivajo na naše počutje¹⁰

! Kako družbena omrežja vplivajo na naše počutje !

Povzetek	Dejavnost spodbuja kritično razmišljanje o tem, kako družbena omrežja vplivajo na čustva, samopodobo in občutek pripadnosti. Z delom v manjših skupinah se učenci učijo prepoznavati čustva , ki jih lahko sproži intenzivna raba družbenih omrežij , razumeti, da spletne vsebine prikazujejo le izbrane trenutke, ter razvijati strategije za soočanje z negativnimi občutki , povezanimi z njihovo uporabo.
Ključno področje samoocenjevalnega vprašalnika	Prakse
Čas izvedbe	45 minut 
Cilj 	Spodbujati samorefleksijo o tem, kako družbena omrežja vplivajo na čustva in sprožajo primerjanje, ter razvijati zdrave strategije njihove uporabe.





¹⁰ Dejavnost je razvila organizacija Foundation Tempus v okviru [projekta](#) digi.well.

<p>Pripomočki </p>	<p>Skupne ali osebne naprave učencev z dostopom do interneta (ali natisnjeni posnetki objav z družbenih omrežij), listi papirja, pisala, samolepilni listki, tabla.</p>
<p>Potek </p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uvod (10 minut): Učitelj prikaže različne objave – nekatere z »idealiziranimi« trenutki (npr. objava znane osebe, vplivneža na počitnicah ipd.) in druge z bolj vsakdanjimi vsebinami (npr. domača naloga, hobiji, dnevna rutina itd.). Sledi razprava: Kakšne občutke vam vzbudi posamezna objava? Katera objava je bolj podobna resničnemu življenju? 2. Delo v skupinah (30 minut): Učitelj zastavi vprašanje: Kako čas, ki ga preživimo na družbenih omrežjih, vpliva na naše doživljanje sebe in svojega življenja? Učenci so razdeljeni v manjše skupine (3–5 učencev na skupino) in nato prejmejo gradivo ter obravnavajo naslednje: <ul style="list-style-type: none"> • 1. del: Prepoznavanje čustev (10 minut) – Skupine prepoznajo in zapišejo: kakšna čustva lahko sprožijo družbena omrežja (veselje, zavist, žalost, motivacija); v katerih situacijah se lahko pojavijo občutki, da nismo dovolj dobri, da smo izključeni, manj uspešni ali manj priljubljeni. Učenci lahko uporabijo primere objav (npr. vplivnežev), lastne izkušnje ali opažanja (brez deljenja osebnih podatkov, če tega ne želijo). • 2. del: Preverjanje realnosti (10 minut) – Skupine razpravljajo: Kaj ljudje običajno pokažejo na družbenih omrežjih? Kaj običajno skrivajo? Kako filtri, urejanje ali selektivno objavljanje vplivajo na čustva gledalcev? Na podlagi razprave oblikujejo kratek kontrolni seznam, npr.: Kako se ob tej objavi počutim? Ali gre za celotno zgodbo ali le za trenutek? Ali primerjam svoje resnično življenje z najboljšimi trenutki nekoga drugega? • 3. del: Deljenje spoznanj (10 minut) – Vsaka skupina pripravi tri samolepilne listke: eno pogosto čustvo, ki se pojavi v povezavi z

	<p>družbenimi omrežji, en razlog za primerjanje, en opomnik, ki pomaga objave postaviti v realen kontekst. Listke nalepijo na tablo.</p> <p>Učitelj povzame skupne ugotovitve, poudari, da družbena omrežja ne prikazujejo celotne slike ter da so čustva resnična, vendar ne odražajo nujno dejstev.</p> <p>3. Mini projekt (5 minut): Vsaka skupina pripravi kratek plakat s sporočilom, ki izhaja iz njihove razprave.</p>
<p>Prilagoditve</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mlajši učenci (10–12 let): za poimenovanje čustev lahko uporabljajo simbole. Učitelj poenostavi razlago primerjanja (razlika med spletnim življenjem (kaj se ljudje odločijo deliti) in resničnim življenjem (kakšno je vsakdanje življenje, ki vključuje tudi malce bolj dolgotrajne in težke trenutke). Poudarek naj bo na prijateljstvu, zabavi in pripadnosti (npr. »Ali spadam zraven?« in »Ali me imajo prijatelji radi?« itd.) namesto na statusu, popularnosti in identiteti, ki so primernejši za najstnike. • Starejši učenci (13+): vključite tudi razpravo o algoritmih, pritisku po »nastopanju« na družbenih omrežjih in dokumentiranju vsakega trenutka, merilih priljubljenosti (npr. všečki, sledilci) ter strategijah soočanja (npr. uporaba vprašanj za preverjanje realnosti, utišanje ali prenehanje spremljanja profilov, ki sprožajo primerjanje in negativna čustva, usmerjanje pozornosti na vsebine, ki poudarjajo pozitivne vrednote, kot so spretnosti ali humor, ter zavedanje, da lahko tudi sami aktivno oblikujejo svojo spletno izkušnjo).

Aktivnost 5: Avtobusna postaja – izbira naših digitalnih navad¹¹

! Avtobusna postaja – izbira naših digitalnih navad !

Povzetek	Učenci se po razredu razporedijo glede na svoje preference med dvema nasprotnima možnostma, povezanimi z digitalnim življenjem in vsakdanjimi vrednotami. Dejavnost spodbuja gibanje, samorefleksijo, razumevanje različnih pogledov ter razmislek o digitalnih navadah in odločitvah.
Ključno področje samoocenjevalnega vprašalnika	Prakse
Čas izvedbe	20-30 minut 
Cilj 	Spodbujati zavedanje lastnih digitalnih navad, kulturo spoštljivega izražanja mnenj ter razmislek o tem, kako so digitalne izbire povezane z vrednotami, odnosi in dobrim počutjem.
Pripomočki 	<ul style="list-style-type: none"> • Prostorna učilnica • Po želji: natisnjeni napisi za posamezne izbire (ni nujno)
Potek 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uvod (5 minut): Učitelj razloži, da razred predstavlja »avtobusno postajo«. Vsaka stran prostora predstavlja drugo »destinacijo«. Pri vsakem paru možnosti učenci izberejo stran, ki najbolje odraža njihovo trenutno izbiro. Pravilnih ali napačnih odgovorov ni. 2. Gibanje in izbira (10–15 minut): Učenci začnejo na sredini prostora. Učitelj bere pare

¹¹ Dejavnost je razvila organizacija Logout v okviru projekta [INSADIA – Inclusion and Safety in the Digital Age](#) (slov. Vključenost in varnost v digitalni dobi), katerega cilj je spodbujati varno, vključujočo in premišljeno rabo digitalnih tehnologij med mladimi z izobraževalnimi in participativnimi pristopi.

	<p>možnosti. Učenci pa se premaknejo na izbrano stran. Primeri parov (po potrebi jih prilagodite):</p> <ol style="list-style-type: none"> telefon ali narava prijatelji ali družina Instagram ali TikTok filter ali brez filtra Minecraft ali Fortnite všeček ali komentar <p>3. Deljenje mnenj (5-7 minut): Po nekaj krogih učitelj povabi nekaj učencev z vsake strani, da na kratko pojasnijo, <i>zakaj</i> so se odločili za določeno možnost. Poudarite pomembnost poslušanja brez obsojanja in spoštovanje različnih pogledov.</p> <p>4. Skupna refleksija (5 minut): Učitelj vodi razpravo z vprašanji, kot so:</p> <ol style="list-style-type: none"> Katere izbire je bilo najlažje oziroma najtežje sprejeti? Ali je kdo po razpravi spremenil mnenje? Katere izbire so najbolj povezane z vašim digitalnim dobrim počutjem? Ali se vaše izbire spreminjajo glede na razpoloženje ali situacijo?
<p>Prilagoditve</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mlajši učenci (10-12 let): zmanjšajte število možnosti in naj bo deljenje mnenj zelo kratko. • Starejši učenci (13+): omogočite tudi »sredinsko območje« za tiste, ki so neodločeni ali želijo izraziti mešane občutke. • Za bolj zadržane skupine: učenci naj najprej razpravljajo v parih, nato pa delijo z razredom. • Učitelj naj izbire prilagodi starosti, interesom in kulturnemu kontekstu skupine.

Aktivnost 6: Digitalna pajčevina – česa ne bi nikoli delili ¹²

! Digitalna pajčevina – česa ne bi nikoli delili !

Povzetek	Učenci ustvarijo vizualno »pajčevino« s pomočjo klobčiča volne, da raziščejo, kako se spletne vsebine po objavi širijo naprej po spletu. Prek izjav in razmisleka spoznajo, da lahko objave na spletu dosežejo veliko ljudi – tudi tiste, ki jih niso želeli videti – kar poudarja pomen odgovorne rabe in digitalnega dobrega počutja.
Ključno področje samoocenjevalnega vprašalnika	Prakse
Čas izvedbe	20-30 minut 
Cilj 	Ozavestiti, kako se vsebine na spletu širijo, spodbuditi razmislek o osebnih digitalnih mejah ter pomagati učencem razumeti, da lahko vsebine, ki jih delijo na spletu, dosežejo druge tudi brez njihovega soglasja.
Pripomočki 	<ul style="list-style-type: none"> • en klobčič volne  • prostor, da lahko učenci stojijo v krogu

¹² Dejavnost je razvila organizacija Logout v okviru projekta [INSADIA – Inclusion and Safety in the Digital Age](#) (slov. Vključenost in varnost v digitalni dobi), katerega cilj je spodbujati varno, vključujočo in premišljeno rabo digitalnih tehnologij med mladimi z izobraževalnimi in participativnimi pristopi.

Potek



1. Uvod (3–5 minut):

Učenci stojijo v krogu. Učitelj razloži, da klobčič volne ponazarja, kako se vsebine širijo na spletu. Poudari, da dejavnost nima pravih ali napačnih odgovorov, temveč je namenjena razumevanju, kako deljenje v digitalnem okolju deluje.

2. Razlaga ključnega pravila (2 minuti):

Učitelj pojasni:

»Ko nekdo reče: 'Tega nikoli ne bi objavil/-a ali delil/-a ...«, ne razmišljaj o tem, ali se strinjaš.

Pomembno vprašanje je: *Če bi bilo to objavljeno na spletu, ali bi to lahko prišlo do tebe – na tvoj telefon ali zaslon?*

3. Začetek dejavnosti (10–15 minut):

Učitelj drži klobčič volne in začne izjavo:

»Nikoli ne bi objavil/-a ali delil/-a ...«

(npr. neprijetnih fotografij drugih, zasebnih sporočil, nečesa, objavljenega v jezi).

Učenci, ki menijo, da bi takšna vsebina **lahko prišla do njih**, odgovorijo z izbranim stavkom (glej spodaj).

Učitelj obdrži konec niti in klobčič vrže enemu izmed teh učencev.

Če se odzove več učencev, si klobčič podajajo en za drugim. Vsak učenec drži del niti.

Zadnji **učenec**, ki dobi klobčič, poda novo izjavo in dejavnost se nadaljuje.

4. Vizualni razmislek (5 minut):

Ko zmanjka volne, učenci previdno položijo »pajčevino« na tla.

Učitelj razloži, da – podobno kot ta mreža – tudi deljenje na spletu ustvarja povezave, ki jih je težko razdreti.

5. Skupna refleksija (5 minut):

Učitelj postavi vprašanja, kot so:

- a. Ali so vsi v tej mreži sami izbrali, da nekaj objavijo?
- b. Ali so vsi izbrali, da to vidijo?

	<p>c. Kaj se zgodi, če nekdo vsebino deli naprej? d. Kdo ima nadzor, ko je nekaj enkrat objavljeno na spletu?</p> <p>Stavki, ki jih učenci lahko uporabijo (izberite enega in ga uporabljajte dosledno):</p> <ul style="list-style-type: none"> • »Jaz bi to lahko videl/-a.« • »To bi lahko prišlo do mene.« • »To bi lahko nekdo delil z menoj.« • »To bi lahko dobil/-a jaz.«
<p>Prilagoditve</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mlajši učenci (10–12 let): učitelj lahko ponudi primere izjav, med katerimi učenci izbirajo. • Starejši učenci (13+): spodbujajte bolj poglobljene izjave (npr. objavljanje v čustvenem stanju, deljenje posnetkov zaslona). • Za bolj zadržane skupine: učenci lahko namesto govora dvignejo roko. • Če je prostor omejen: učenci lahko sedijo in si klobčič previdno podajajo.

Dobre prakse: primeri iz šol

To poglavje predstavlja konkretne primere uspešnih pristopov, ki so jih razvile šole v partnerskih državah projekta [digi.well](#) (Portugalska, Srbija in Slovenija). Gre za kratke in praktične primere, ki so neposredno povezani s ključnimi področji [samooценjevalnega vprašalnika digi.well](#) (vodenje, politika, infrastruktura in oprema ter praksa). Ti primeri služijo kot navdih in izhodišče za šole, ki želijo razvijati proaktivno kulturo dobrega počutja.

Primeri dobrih praks na Portugalskem

Portugalske šole pogosto izhajajo iz nacionalnih smernic ter tesnega sodelovanja z nevladnimi organizacijami, kot sta [APAV](#) in [Center za ozaveščanje SeguraNet](#). Poudarek je na proaktivnem izvajanju politik in opolnomočenju učencev.

Primer 1

Program digitalnih ambasadorjev, ki ga vodijo učenci

Povezava s področji samoocenjevalnega vprašalnika	vodenje, prakse.
Opis	Po vzoru programa Digital Leaders, ki ga spodbuja DGE , je ena srednja šola vzpostavila prostovoljno skupino »digitalnih ambasadorjev«. Učenci so prejeli osnovno usposabljanje (šolski psiholog in učitelj informatike) o spletni etiki, preprečevanju spletnega nasilja ter prepoznavanju dezinformacij. Njihova naloga je izvajanje 15-minutnih vrstniških delavnic med razrednimi urami ter delovanje kot zaupen, neformalen prvi kontakt za vrstnike, ki se soočajo s spletnimi konflikti.
Učinek	To je prispevalo k premiku od modela, kjer so učitelji edini avtoritetni vir znanja o tveganjih, k okolju, kjer učenci prevzemajo odgovornost za varnost svoje skupnosti

Primer 2

Skupaj oblikovana pravila za digitalno delo v razredu

Povezava s področji samoocenjevalnega vprašalnika	Politika, prakse.
Opis	V skladu s priporočili DGE za spodbujanje digitalnega dobrega počutja v šolah ena osnovna šola zahteva, da vsak razred (10–12 let) na začetku šolskega leta skupaj oblikuje svoj nabor »digitalnih razrednih pravil«. Pravila vključujejo tudi konkretne dogovore glede shranjevanja mobilnih telefonov (infrastruktura) ter jasno določene posledice za motenje zbranosti med poukom, ki jih opredelijo učenci sami.

Učinek	Tak pristop krepí lastništvo nad pravili ter spodbuja ravnovesje , saj učenci aktivno sodelujejo pri obvladovanju motenj.
---------------	--

Primer 3

»Prostori brez zaslonov« in spodbujanje druženja brez tehnologije

Povezava s področji samoocenjevalnega vprašalnika	Infrastruktura in oprema, vodenje.
Opis	Ena šola je prilagodila pravila uporabe šolskega dvorišča tako, da je določena območja (npr. klopi za piknik, košarkarska igrišča) opredelila kot »območja brez zaslonov« med odmori in kosilom. Uporaba naprav ni bila popolnoma prepovedana, vendar je bila fizična ureditev prostora uporabljena za spodbujanje neposredne komunikacije in druženja, s čimer so naslovili potrebo po krepitvi socialnih stikov iz nacionalnih smernic.
Učinek	Spodbuja medosebno povezanost brez uporabe tehnologije ter učence spodbuja k dejavnostim izven digitalnega okolja (kar je povezano s hedonistično razsežnostjo dobrega počutja).

Primeri dobrih praks v Srbiji

Srbske šole poročajo o uspehu predvsem s preventivnimi izobraževalnimi delavnicami in aktivnim vključevanjem staršev pri obravnavi resnejših tveganj.

Primer 4

Video usposabljanje za učitelje o socialno-čustvenem učenju (SEL) za podporo dobremu počutju otrok

Povezava s področji samoocenjevalnega vprašalnika	Prakse.
Opis	Srbsko ministrstvo za izobraževanje je uvedlo video usposabljanje » Izobraževanje ter socialno-čustveno učenje za dobro počutje in celostni razvoj otrok «, namenjeno učiteljem in drugim strokovnim delavcem. Program učiteljem pomaga vključevati socialno-čustveno učenje v vsakodnevno poučevanje, razvijati socialne veščine otrok, timsko delo in medsebojno spoštovanje ter spodbujati pozitivno disciplino in sodelovanje s starši. Usposabljanje je bilo razposlano vsem šolam po Srbiji z namenom krepitve učiteljske prakse in dobrega počutja učencev.
Učinek	Učitelji so bolj usposobljeni za uresničevanje vzgojne vloge šole pri pouku, obšolskih dejavnostih in drugih šolskih dejavnostih ter za nudenje podpore staršem.

Primer 5

Podporne prakse komunikacije med učitelji, starši in učenci

Povezava s področji samoocenjevalnega vprašalnika	Vodenje, politika
Opis	Vzpostavljen je skupen pristop h komunikaciji z jasno določenimi kanali za komunikacijo med šolo in domom ter časovnimi okviri, ko so učitelji dosegljivi med tednom. Smernice so vključene v šolske politike in posredovane učiteljem, staršem in učencem ter določajo pričakovane odzivne čase in postopke za obravnavo nujnih primerov.
Učinek	Jasna in skupna pričakovanja glede komunikacije, zmanjšana obremenitev učiteljev zaradi stalne dosegljivosti ter vzpostavljanje jasnih meja med delom in prostim časom.

Primer 6

Serijske delavnice in razprave Better Online

Povezava s področji samoocenjevalnega vprašalnika	Prakse.
Opis	V okviru partnerstva med ministrstvom, predstavniki industrije in inštitutom se izvajajo delavnice in predavanja o različnih vidikih digitalnega dobrega počutja za učitelje, starše in mladostnike (npr. Digital Detox: The Balance that Preserves our Mental Health (slov. Digitalni odklop: ravnovesje za ohranjanje duševnega zdravja), Digital Communication in Familial Relationships (slov. Digitalna komunikacija v družinskih odnosih) ipd.
Učinek	Udeleženci pridobijo strokovne informacije ter priložnost za razmislek in razpravo o kompleksnih in spreminjajočih se vidikih digitalnega dobrega počutja, kar krepi njihovo sposobnost uvajanja sprememb in prilagajanja lastnih navad.

Primeri dobrih praks v Sloveniji

Primer 7

Letni pregledi digitalnega dobrega počutja, vključenost v šolska pravila, ter jasen protokol za spletno nasilje

Povezava s področji samoocenjevalnega vprašalnika	Vodenje, politika, prakse (ter podpora infrastrukture in opreme).
Opis	<ul style="list-style-type: none"> Več slovenskih šol digitalno dobro počutje umešča v obvezni vzgojni okvir šole: <i>Vzgojni načrt</i> in <i>Pravila šolskega reda</i> so vsako leto pregledana in posodobljena, da ostanejo pričakovanja realna in izvedljiva glede na razvoj tehnologij in tveganj. Kako to lahko poteka v praksi:

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Vodstvo šole vsako leto organizira pregled skupaj z učitelji, svetovalno službo in (kjer je mogoče) predstavniki učencev/staršev, pri čemer posodobijo: (a) pričakovanja glede uporabe naprav, (b) pravila glede snemanja in deljenja vsebin, (c) posledice ter ukrepe. ○ Šola vzpostavi enostaven, skupen protokol ukrepanja ob incidentih: kdo takoj ukrepa, kdo dokumentira, kdo obvesti starše in kdaj v resnejših primerih vključiti zunanje službe (npr. socialno delo, policijo). ○ Zaposleni uporabljajo enoten obrazec za beleženje incidentov (kaj se je zgodilo, dokazi, sprejeti ukrepi) ter se dogovorijo o varnem in zakonitem shranjevanju digitalnih dokazov. ○ Preventivne delavnice se izvajajo v sodelovanju z zunanjimi partnerji (npr. Safe.si/Center za varnejši internet), pri čemer utrdijo enaka pravila in postopke odzivanja na ravni celotne šole.
<p>Učinek</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bolj usklajeni odzivi zaposlenih (manj neenotnih odzivov): na nekaterih področjih šole pogosto reagirajo glede na situacijo, kar ta pristop zmanjšuje z jasnimi postopki. • Večja jasnost in samozavest zaposlenih – skupen protokol zmanjšuje negotovost glede vlog in naslednjih korakov. • Hitrejše in pravočasnejše ukrepanje ter manj »izgubljenih primerov«, saj je potek odzivanja vnaprej določen (možno spremljanje prek evidenc: čas do prvega odziva, delež dokumentiranih primerov, delež primerov, rešenih na ravni razreda ali posredovanih naprej).

Primer 8

Počakajmo – otroštvo brez pametnih telefonov

Povezava s področji samoocenjevalnega vprašalnika	Politika, prakse
Opis	<p>Počakajmo je slovenska pobuda, ki jo vodijo starši in ki spodbuja družine, da z uvedbo pametnih telefonov pri otrocih počakajo (do 9. razreda) ter odložijo dostop do družbenih omrežij (do 16. leta). Cilj je otrokom omogočiti več igre, resničnih izkušenj in brezskrbno otroštvo brez zgodnje digitalne zasvojenosti.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kako to poteka v praksi: <ul style="list-style-type: none"> ○ Skupnost družin se dogovori, da bodo odložile uporabo pametnih telefonov in družbenih omrežij pri svojih otrocih ter se medsebojno podpirale pri tem. ○ Starši uporabljajo skupne vire, kot so <i>starševski dogovor</i>, praktični nasveti in medsebojna podpora pri soočanju z digitalnimi pričakovanji in pritiski.
Učinek	<ul style="list-style-type: none"> • Pomaga normalizirati odloženo uporabo digitalnih naprav med vrstniki ter zmanjšuje pritisk, da bi otroci prezgodaj začeli uporabljati pametne telefone. • Spodbuja več časa za igro, druženje in resnične izkušnje, kar prispeva k boljšemu počutju otrok in bolj zdravemu razvoju v otroštvu.

Za zaključek

Priročnik je zasnovan tako, da na enem mestu združuje praktične vire, razredne aktivnosti, predloge in primere, ki jih lahko šole takoj uporabijo za krepitev digitalnega dobrega počutja. Njegov namen je učiteljem in vodstvu šol pomagati preiti od dobrih namenov h konkretnim rutinam, skupnemu jeziku in dosledni praksi v celotni šolski skupnosti.

Najbolj jasno se kaže, da se digitalno dobro počutje izboljšuje, ko ga šole ne obravnavajo več kot enkratno temo ali odziv na posamezne incidente, temveč ga vključijo v vsakdanjo šolsko prakso. To pomeni, da z učenci oblikujejo preprosta pričakovanja, uporabljajo enaka sporočila v vseh razredih, na podporen način vključujejo starše ter postopoma uvajajo manjše prilagoditve glede na dejansko dogajanje v šoli.

Ključno sporočilo tega priročnika je tudi, da napredek temelji na stalnem spremljanju. Digitalnega dobrega počutja ni mogoče doseči z eno samo dejavnostjo ali pravilom, temveč z neprekinjenim procesom spremljanja in izboljševanja. Šole morajo preverjati, kaj deluje, razumeti, kaj ne, prilagajati ukrepe in jih ponovno uvajati. Prav cikel spremljanja, analize, prilagajanja in izvajanja omogoča, da začetna prizadevanja prerastejo v trajnostno spremembo ter da ukrepi ostajajo prilagojeni posebnostim vsake šole.

Kako spodbuditi učinkovito uporabo tega priročnika na šoli

Začnite s hitrim povzetkom trenutnega stanja: Uporabite samoocenjevalni vprašalnik *digi.well*, da prepoznate svoja najmočnejša področja in ključne prioritete za izboljšave. Cilj ni doseči dober rezultat, temveč oblikovati skupno razumevanje in določiti, kje začeti.

Pretvorite prioritete v kratek in realističen akcijski načrt: Izberite majhno število ukrepov, ki jih lahko izvedete v enem krajšem obdobju (npr.: dogovorjena razredna pravila, mesečna dejavnost za dobro počutje, jasnejši postopki prijave spletnih incidentov, informiranje staršev). Naj bo načrt konkreten, določite odgovornosti in časovnico.

Uporabite vire iz tega dokumenta kot nabor orodij: Izberite tiste, ki ustrezajo vašim prioriteta - nacionalne vire, pripravljene razredne aktivnosti in dobre prakse. Prilagodite jih starosti učencev, predmetu in lokalnemu okolju. Najboljše rezultate prinašajo majhni, dosledno ponavljani koraki.

Zgodaj vključite starše z jasnimi in preprostimi sporočili: Starši pogosto potrebujejo usmeritve in jasnost. Uporabite iztočnice za pogovor, predloge in povezave do nacionalnih virov in storitev ter tako vzpostavite usklajen pristop med domom in šolo. Osredotočite se na podporo in sodelovanje, ne na iskanje krivca.

Spremljajte napredek in prilagajajte ukrepe: Vzpostavite redno, preprosto spremljanje, da izboljšave postanejo del rutine in ne dodatna obremenitev. Kombinirajte kvantitativne in kvalitativne pristope, kot so kratke anonimne ankete, hitri razredni pregledi, občasne fokusne skupine z učenci, učitelji in starši. Samoocenjevanje izvedite enkrat letno (ali na dve leti) za spremljanje napredka in posodobitev akcijskega načrta. Tako zagotovite, da ukrepi niso enkrat postavljeni in pozabljeni, temveč se stalno izboljšujejo na podlagi podatkov in povratnih informacij.

Priporočila

Za vodstvo šol

Zagotovite čas za to področje. Omogočite prostor za razpravo med zaposlenimi, poskrbite za jasna pričakovanja in postopke ter podprite učitelje z usposabljanji in določenimi rutinami. Rezultate samoocenjevalnega vprašalnika uporabite za določanje prioritet in obveščanje šolske skupnosti glede napredka. Cikel ohranjajte aktiven z rednimi ponovitvami ocenjevanja, pregledom podatkov in posodabljanjem akcijskega načrta.

Za učitelje

Uporabite pripravljene vsebine. Začnite z eno ali dvema aktivnostima, vzpostavite preproste rutine in delite dobre prakse. Prispevajte k spremljanju tako, da prepoznavate vzorce, zbirate neformalne povratne informacije in pravočasno opozarjate na težave, preden se stopnjujejo.

Uspešnost v šolah se kaže v konkretnih rezultatih: učenci, ki se na spletu počutijo varneje; razredi z jasnimi digitalnimi pravili; učitelji, ki se samozavestneje soočajo z izzivi; ter starši, ki vedo, kje poiskati pomoč. Ta priročnik je izhodišče in delovno orodje, ki mora ostati živo – treba ga je uporabljati, pregledovati in nadgrajevati – da lahko vsaka šola krepí digitalno dobro počutje na način, ki ustreza njenemu okolju.

Viri

Arslankara, V. B., Demir, A., Öztaş, Ö., & Usta, E. (2022). Digital Well-Being Scale Validity and Reliability Study. *Journal of Teacher Education and Lifelong Learning*, 4(2), 54–67.

Buerger, S., Holzer, J., Yanagida, T., Schober, B., & Spiel, C. (2023). Measuring Adolescents' Well-Being in Schools: The Adaptation and Translation of the EPOCH Measure of Adolescent Well-Being – A Validation Study. *School Mental Health*, 15, 438–454.

European Commission, Joint Research Centre. (2023). Well-being in digital education (WBDE).

European Schoolnet (2025), Digital Well-being Starts with Us: A Consultation Report Guiding Schools from Awareness to Action. *digi.well project*.

European Schoolnet, (2024). Case study: Agrupamento de Escolas de Freixo, Portugal (Interactive Classroom Working Group).

Thomas, N. M., Choudhari, S. G., Gaidhane, A. M., & Syed, Z. Q. (2022). 'Digital Wellbeing': The Need of the Hour in Today's Digitalized and Technology Driven World! *Cureus*, 14(8), e27743

Vanden Abeele, M. M. P. (2021). Digital wellbeing as a dynamic construct. *Communication Theory*, 31(4), 932-955.