



Nacionalni viri za učitelje

Pripravljene aktivnosti za
delo v učilnici in dobre
prakse



Funded by
the European Union


Pripravljene aktivnosti za delo v učilnici

Ta dokument je del **nacionalnih virov za učitelje *digi.well***¹ in služi kot praktični priročnik za učitelje, ki celostni šolski pristop prenaša v kratke, **že pripravljene dejavnosti za uporabo 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 tehnologije²

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 samooценjevalnega vprašalnika	Praksa, politika
Čas izvedbe	35 minut 




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 samooценjevanje, krepitev zmogljivosti in ozaveščanje.

² 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«³

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

Povzetek	<p>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.</p>
Ključno področje samoocenskega vprašalnika	<p>Praksa, politika</p>
Čas izvedbe	<p>20-25 minut </p>
Cilj 	<p>Prepoznati digitalno izključevanje kot obliko spletnega nasilja; razumeti vzroke, motive in posledice spletnega nasilja; razvijati asertivno komunikacijo in aktivno poslušanje; spodbujati empatijo do žrtev.</p>
Pripomočki 	<p>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?«).</p>

³ 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 zaupanja 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 počutja⁴

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>
-----------------	---



⁴ Dejavnost je razvila organizacija Foundation Tempus v okviru [projekta digi.well](#).

Ključno področje samoocenjevalnega vprašalnika	Prakse
Čas izvedbe	40-50 minut 
Cilj 	Učenci bodo znali: <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.
Pripomočki 	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
Potek 	<ol style="list-style-type: none"> Učitelj predstavi temo digitalnega dobrega počutja s pomočjo vprašanj. (5–10 minut): <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.) 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>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 počutje⁵

! 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.

⁵ Dejavnost je razvila organizacija Foundation Tempus v okviru [projekta digi.well](#).

Pripomočki



Skupne ali osebne naprave učencev z dostopom do interneta (ali natisnjeni posnetki objav z družbenih omrežij), listi papirja, pisala, samolepilni listki, tabla.

Potek



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:

- **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 navad⁶

! 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

⁶ 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 ⁷

! 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

⁷ 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?</p> <p>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 [samooocenjevalnega 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 samooocenjevalnega 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 krepi 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 boljše 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.
Učinek	<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.

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Večja jasnost in samozavest zaposlenih – skupen protokol zmanjšuje negotovost glede vlog in naslednjih korakov. ○ Hitrejša in pravočasnejša ukrepanja 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. <ul style="list-style-type: none"> ○ Spodbuja več časa za igro, druženje in resnične izkušnje, kar prispeva k boljšemu počutju otrok in bolj zdravemu razvoju v otroštvu.