



# Nacionalni viri za učitelje

Uvod in razumevanje  
digitalnega dobrega počutja



Funded by  
the European Union

# 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 krepí 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 tehnologij<sup>1</sup>.***

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 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 <sup>2</sup>.

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

---

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

<sup>2</sup> [https://joint-research-centre.ec.europa.eu/projects-and-activities/education-and-training/well-being-education\\_en?prefLang=sl](https://joint-research-centre.ec.europa.eu/projects-and-activities/education-and-training/well-being-education_en?prefLang=sl)

pomembno razumeti dejavnike, ki vplivajo na dobro počutje, kot jih opredeljuje in meri strokovna literatura<sup>3</sup>.

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:

- **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.

---

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

Za resnično razumevanje digitalnega dobrega počutja morajo učitelji prisluhnuti 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).