



TechWell
Digital Wellness in
Schools

Οδηγός για διευθυντές σχολείων



Co-funded by
the European Union



REPUBLIC OF BULGARIA
Ministry of Education and Science



TechWell

Digital Wellness in Schools

Οδηγός για διευθυντές σχολείων

από τον συγγραφέα Fabrizio Boldrini

Δεκέμβριος 2025

Το έργο αυτό έχει λάβει χρηματοδότηση από το πρόγραμμα Erasmus Plus του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού, στο πλαίσιο της συμφωνίας επιχορήγησης αριθ. 01195919.

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.

www.techwellproject.eu

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

1.	ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	7
2.	ΠΡΩΤΑ, ΑΣ ΕΞΕΡΕΥΝΗΣΟΥΜΕ ΤΟ «ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΨΗΦΙΑΚΗ ΕΥΗΜΕΡΙΑ».....	9
2.1	Τί εννοούμε με τον όρο «σχολική πολιτική για την προώθηση της ψηφιακής ευημερίας»;.....	10
2.1.1	Ο ρόλος μιας πολιτικής ψηφιακής ευημερίας.....	11
2.1.2	Πώς να ξεκινήσετε;.....	11
3.	ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΨΗΦΙΑΚΗΣ ΕΥΗΜΕΡΙΑΣ	13
3.1	Λίστα ελέγχου για τους διευθυντές σχολείων	13
3.1.1	Προσαρμοσμένος κατάλογος ελέγχου για σχολεία πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης	13
3.2	Ένα πρότυπο πολιτικής ψηφιακής ευημερίας	17
3.2.1	Έκδοση για το δημοτικό σχολείο (εστιασμένη στους μαθητές και υποστηρικτική).....	17
3.3	Πολιτική ψηφιακής ευημερίας.....	20
3.3.1	Έκδοση για τη δευτεροβάθμια εκπαίδευση (ενδυνάμωση και αναστοχασμός)	20

Το έργο TechWell προωθεί την ψηφιακή ευημερία στα σχολεία, δοκιμάζοντας και βελτιώνοντας ολιστικές στρατηγικές ψηφιακής ευημερίας σε διάφορα εκπαιδευτικά περιβάλλοντα στην Ευρώπη. Χρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+. Το TechWell ανταποκρίνεται στην αυξανόμενη ενσωμάτωση των ψηφιακών τεχνολογιών στην εκπαίδευση και στις σχετικές προκλήσεις, όπως η ψηφιακή εξάρτηση, τα ζητήματα ασφάλειας στον κυβερνοχώρο και η άνιση πρόσβαση σε ψηφιακούς πόρους. Το έργο βασίζεται στην ανάγκη προώθησης μιας ανθρωποκεντρικής προσέγγισης της ψηφιακής μεταμόρφωσης στα σχολεία, όπως τονίζεται στις πρόσφατες συστάσεις της UNESCO και στις πολιτικές προτεραιότητες της ΕΕ.

Ομάδα Έργου

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE

EDTECH BULGARIA

CENTER FOR EDUCATIONAL INITIATIVE ASSOCIATION

FONDAZIONE HALLGARTEN-FRANCHETTI CENTRO STUDI VILLA MONTESCA

DUBLIN CITY UNIVERSITY

EDX EDUCATION'S DIGITAL EXPERTS HUNGARY NONPROFIT KFT.

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΑΤΡΩΝ

NARODNI PEDAGOGICKY INSTITUT CESKE REPUBLIKY

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Γιατί ένας οδηγός για διευθυντές σχολείων ; Τι μπορείτε να κάνετε για να προάγετε την ευημερία των μαθητών σας;

Αυτός ο οδηγός απευθύνεται σε διευθυντές σχολείων και αφορά την πολιτική που μπορεί να εισαχθεί για την καλύτερη προώθηση της ψηφιακής ευημερίας των μαθητών. Θα επικεντρωθεί στη στρατηγική ηγεσία, στις αποφάσεις πολιτικής και στις πρακτικές σε επίπεδο σχολείου, και όχι μόνο στις δράσεις σε επίπεδο τάξης. Στον οδηγό θα εξερευνήσουμε τους ακόλουθους τομείς:

A. Κατανόηση της ψηφιακής ευημερίας

Ο οδηγός θα υποστηρίξει τις προσπάθειες για τον σαφή ορισμό της ψηφιακής ευημερίας, συμπεριλαμβανομένης της υγιούς και ισορροπημένης χρήσης των ψηφιακών τεχνολογιών, των ψυχολογικών, κοινωνικών και συναισθηματικών επιπτώσεων της ψηφιακής ζωής, αλλά και του ορισμού των κινδύνων, όπως η υπερβολική χρήση οθονών, ο εκφοβισμός στο διαδίκτυο, ο εθισμός στο διαδίκτυο και το ψηφιακό άγχος. Θα διερευνήσουμε επίσης τις ευκαιρίες που σχετίζονται με την ψηφιακή διάσταση της εκπαίδευσης, όπως η ψηφιακή δημιουργικότητα, η ένταξη και η βελτίωση της μάθησης. Ο Οδηγός θα υποστηρίξει επίσης τη δημιουργία ενός κοινού οράματος για την ψηφιακή ευημερία στο σχολείο και στην εκπαιδευτική κοινότητα.

B. Εξερεύνηση της ηγεσίας και της σχολικής κουλτούρας

Κάθε διευθυντής σχολείου διαδραματίζει βασικό ρόλο στη διαμόρφωση της σχολικής κουλτούρας. Πρέπει να αξιολογήσουμε πώς οι στάσεις της ηγεσίας απέναντι στην τεχνολογία επηρεάζουν τους μαθητές και το προσωπικό, πώς να προωθήσουμε μια ολιστική προσέγγιση της ψηφιακής ευημερίας σε ολόκληρο το σχολείο και τις σχετικές πολιτικές για την ενθάρρυνση της υπεύθυνης και ηθικής χρήσης της τεχνολογίας σε ολόκληρη τη σχολική κοινότητα.

Γ. Παροχή υποστήριξης για την ανάπτυξη πολιτικών και διακυβέρνησης

Όσον αφορά τη διακυβέρνηση, είναι σημαντικό να αναπτυχθούν ή να αναθεωρηθούν οι ψηφιακές πολιτικές του σχολείου (χρήση συσκευών, χρόνος χρήσης οθόνης, ασφάλεια στο διαδίκτυο), ευθυγραμμίζοντας αυτές τις πολιτικές με τους εθνικούς κανονισμούς και τα πρότυπα προστασίας των παιδιών και διασφαλίζοντας σαφείς κανόνες για την προστασία των δεδομένων, τις ψηφιακές πλατφόρμες και τα εργαλεία τεχνητής νοημοσύνης.

Δ. Παροχή υποστήριξης για την εξέταση της πρόληψης και της διαχείρισης κινδύνων στις πολιτικές

Ο οδηγός περιλαμβάνει στρατηγικές για την πρόληψη του διαδικτυακού εκφοβισμού, της διαδικτυακής παρενόχλησης και της έκθεσης σε επιβλαβές περιεχόμενο, καθώς και για τον εντοπισμό πρώιμων σημείων ψηφιακής δυσφορίας στους μαθητές, καθιερώνοντας σαφείς διαδικασίες για την αναφορά και την αντιμετώπιση σχετικών περιστατικών.

Ε. Ενίσχυση της ανάπτυξης ικανοτήτων

Ο οδηγός παρέχει καθοδήγηση και προτάσεις σχετικά με τον τρόπο υποστήριξης της κατάρτισης των εκπαιδευτικών σε θέματα ψηφιακής ευημερίας και τον τρόπο ενσωμάτωσης της ψηφιακής πολιτειότητας και της ευημερίας στο πρόγραμμα σπουδών, καθορίζοντας επίσης τα κατάλληλα μέτρα για την προώθηση της ευαισθητοποίησης των μαθητών σχετικά με τις υγιείς συμπεριφορές στο διαδίκτυο.

Ο οδηγός περιλαμβάνει προτάσεις για την ενσωμάτωση της φωνής των μαθητών, την χαρτογράφηση των εμπειριών και των αναγκών τους και τη συμμετοχή τους στη λήψη αποφάσεων σχετικά με τις ψηφιακές πρακτικές. Επίσης, ο ρόλος των γονέων θεωρείται στρατηγικός και απαραίτητος για την προώθηση των διαδρομών προς την ψηφιακή ευημερία στην σχολική κοινότητα.

2. ΠΡΩΤΑ, ΑΣ ΕΞΕΡΕΥΝΗΣΟΥΜΕ ΤΟ «ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΨΗΦΙΑΚΗ ΕΥΗΜΕΡΙΑ»

Με τον όρο ψηφιακή ευημερία εννοούμε πολλά πράγματα, παρόλο που όλοι οι ορισμοί αναφέρονται σε αυτό που θα μπορούσαμε να ονομάσουμε κοινή αντίληψη. Η ψηφιακή ευημερία περιλαμβάνει την συναισθηματική ευημερία ως σημαντικό μέρος της καλής ψυχικής υγείας.

Σύμφωνα με τους κοινούς ορισμούς, ψυχική υγεία σημαίνει να αισθάνεσαι καλά, να είσαι σε θέση να χρησιμοποιείς τις ικανότητές σου, να διαχειρίζεσαι το καθημερινό άγχος, να εργάζεσαι παραγωγικά και να βιώνεις ένα αίσθημα κοινότητας που σημαίνει να αισθάνεσαι ότι ανήκεις, να έχεις αμοιβαία υποστήριξη και συναισθηματική σύνδεση μέσω της κοινής χρήσης χώρων, πόρων και αξιών, διατηρώντας παράλληλα την ατομικότητά σου μέσω πρακτικής υποστήριξης, ανοιχτής επικοινωνίας και συλλογικής δέσμευσης για κοινή ανάπτυξη, ισορροπώντας την ομαδική ζωή και την ατομική αυτονομία.

Η ψυχική υγεία έχει τόσο θετικές πλευρές, όπως το να αισθάνεσαι ευτυχισμένος, σίγουρος και ικανός να αντιμετωπίζεις προκλήσεις, όσο και αρνητικές, όπως το άγχος ή η κατάθλιψη. Το να έχεις καλή ψυχική υγεία δεν σημαίνει απλώς ότι δεν έχεις προβλήματα, αλλά και ότι αισθάνεσαι ισορροπημένος, ικανοποιημένος και συναισθηματικά ισχυρός.

Η ψηφιακή ευημερία υποδηλώνει επίσης σωματική υγεία «ως μια κατάσταση ευημερίας στην οποία όλα τα εσωτερικά και εξωτερικά μέρη του σώματος, τα όργανα, οι ιστοί και τα κύτταρα μπορούν να λειτουργούν σωστά όπως πρέπει. Αυτός ο ορισμός περιλαμβάνει επίσης τη σωματική υγεία ως μια κατάσταση σωματικής ευεξίας στην οποία ένα άτομο είναι σωματικά ικανό να εκτελεί τις καθημερινές του δραστηριότητες χωρίς περιορισμούς» ([Πανεπιστήμιο της Βιρτζίνια](#)).

Με βάση αυτές τις παραδοχές, η ψηφιακή ευημερία αφορά την υγιή και ισορροπημένη σχέση με την τεχνολογία. Σε έναν κόσμο όπου χρησιμοποιούμε ψηφιακές συσκευές καθημερινά, είναι σημαντικό να διασφαλίζουμε ότι αυτές υποστηρίζουν την ψυχική, σωματική και συναισθηματική μας υγεία. Η ψηφιακή ευημερία είναι η κατάσταση στην οποία μπορούμε να διατηρήσουμε έναν υγιή και ισορροπημένο τρόπο ζωής, χρησιμοποιώντας τις ψηφιακές τεχνολογίες με επωφελή, δημιουργικό και αποτελεσματικό τρόπο. Είναι η ικανότητα να ελέγχουμε και να διαχειριζόμαστε τη σχέση μας με την τεχνολογία. Με άλλα λόγια, να έχουμε εμείς τον έλεγχο, δηλαδή να είμαστε συνειδητοποιημένοι για το πόσο χρόνο περνάμε στο διαδίκτυο, να κατανοούμε την ποιότητα των ψηφιακών μας αλληλεπιδράσεων και τον τρόπο με τον οποίο η τεχνολογία επηρεάζει την καθημερινή μας ζωή. Ο στόχος είναι να χρησιμοποιούμε την τεχνολογία με τρόπο που να μας βοηθά, αντί να μας βλάπτει.

Σε γενικές γραμμές, μπορούμε να λάβουμε υπόψη τον επόμενο ορισμό. Η ψηφιακή ευημερία είναι «μια κατάσταση όπου η υποκειμενική ευημερία διατηρείται σε ένα περιβάλλον που χαρακτηρίζεται από υπερβολική ψηφιακή επικοινωνία. Σε μια κατάσταση ψηφιακής

ευημερίας, τα άτομα μπορούν να κατευθύνουν τη χρήση των ψηφιακών μέσων προς μια αίσθηση άνεσης, ασφάλειας, ικανοποίησης και πληρότητας (Gui, Fasoli και Carradore, 2017)».

Το πλαίσιο μας

Στην Ευρώπη, το 97 % των νέων χρησιμοποιεί το διαδίκτυο καθημερινά και το 78 % των παιδιών ηλικίας 13 έως 17 ετών ελέγχει τις συσκευές του τουλάχιστον μία φορά την ώρα. Ταυτόχρονα, ένα στα τέσσερα παιδιά χρησιμοποιεί το smartphone του με «προβληματικό» ή «δυσλειτουργικό» τρόπο, δηλαδή εμφανίζει συμπεριφορικά πρότυπα παρόμοια με αυτά της εξάρτησης.

Σύμφωνα με το Ευρωβαρόμετρο 2025, περισσότερο από το 90% των Ευρωπαίων πιστεύει ότι απαιτείται επείγουσα δράση για την προστασία των ανηλίκων στο διαδίκτυο, ιδίως όσον αφορά τις αρνητικές επιπτώσεις των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην ψυχική τους υγεία (93%), τον εκφοβισμό στο διαδίκτυο (92%) και την ανάγκη για αποτελεσματικά εργαλεία περιορισμού του ακατάλληλου, για την ηλικία τους, περιεχομένου (92%).

Οι κυβερνήσεις αρχίζουν να αναλαμβάνουν δράση και να ανταποκρίνονται με μέτρα όπως όρια ηλικίας και συστήματα επαλήθευσης.

2.1 Τί εννοούμε με τον όρο «σχολική πολιτική για την προώθηση της ψηφιακής ευημερίας»;

10

Στο πλαίσιο ενός σχολείου, μια πολιτική είναι ένα επίσημο, κοινό πλαίσιο που καθοδηγεί τη λήψη αποφάσεων, τη συμπεριφορά και τις πρακτικές σε ολόκληρη τη σχολική κοινότητα. Καθορίζει κοινές αρχές, προσδοκίες και ευθύνες, εξασφαλίζοντας συνέπεια, διαφάνεια και λογοδοσία.

Μια σχολική πολιτική πρέπει α) να αποσαφηνίζει τις αξίες και τους στόχους που διέπουν έναν συγκεκριμένο τομέα της σχολικής ζωής, β) να παρέχει πρακτικές οδηγίες για τις καθημερινές ενέργειες και αποφάσεις, γ) να καθορίζει τους ρόλους και τις ευθύνες των σχολικών ηγετών, του προσωπικού, των μαθητών και των οικογενειών, δ) να υποστηρίζει μια συνεκτική και δίκαιη προσέγγιση σε όλες τις τάξεις και δραστηριότητες.

Μια πολιτική πρέπει να είναι σύμφωνη με τις νομικές, προστατευτικές και εκπαιδευτικές υποχρεώσεις.

Πρέπει να ληφθεί υπόψη ότι μια πολιτική δεν είναι μόνο ένα σύνολο κανόνων. Είναι ένα ζωντανό έγγραφο που υποστηρίζει την επαγγελματική κρίση, ενθαρρύνει την κοινή ευθύνη και εξελίσσεται με την πάροδο του χρόνου ανταποκρινόμενο σε νέες ανάγκες και συνθήκες.

2.1.1 Ο ρόλος μιας πολιτικής ψηφιακής ευημερίας

Μια πολιτική ψηφιακής ευημερίας ασχολείται συγκεκριμένα με τον τρόπο χρήσης των ψηφιακών τεχνολογιών στο σχολείο, με τρόπο που προστατεύει την ευημερία και ταυτόχρονα βελτιώνει τη μάθηση. Παρέχει ένα σημείο αναφοράς για την προώθηση υγιών και ισορροπημένων ψηφιακών πρακτικών και την πρόληψη και διαχείριση των ψηφιακών κινδύνων. Ο στόχος είναι πάντα η υποστήριξη ενός θετικού, χωρίς αποκλεισμούς και με σεβασμό ψηφιακού περιβάλλοντος, ευθυγραμμίζοντας την εκπαιδευτική καινοτομία με την ευημερία των μαθητών και του προσωπικού.

2.1.2 Πώς να ξεκινήσετε;

Τα βήματα πρέπει να είναι

- Βήμα 1: Καθορίστε ένα κοινό ορισμό της ψηφιακής ευημερίας που να αντικατοπτρίζει τις αξίες του σχολείου, τους εκπαιδευτικούς στόχους και τις ανάγκες της κοινότητας. Η ψηφιακή ευημερία πρέπει να περιγράφεται ως η υγιής, ισορροπημένη και υπεύθυνη χρήση των ψηφιακών τεχνολογιών. Είναι σημαντικό να συμπεριληφθούν οι ψυχολογικές, κοινωνικές, συναισθηματικές και σωματικές διαστάσεις.
- Βήμα 2. Εμπλέξτε την εκπαιδευτική κοινότητα. Εμπλέξτε ολόκληρη τη σχολική κοινότητα για να εξασφαλίσετε την αποδοχή και τη συνοχή. Τρόποι για να το επιτύχετε αυτό θα μπορούσαν να είναι η διαβούλευση με τους εκπαιδευτικούς, τους μαθητές, τις οικογένειες και το βοηθητικό προσωπικό, καθώς και η συμπερίληψη των απόψεων των μαθητών σχετικά με την ψηφιακή πίεση και τις διαδικτυακές εμπειρίες. Σε κάθε περίπτωση, μπορεί να είναι σκόπιμο να επικοινωνείτε με σαφήνεια με τις οικογένειες, προκειμένου να προωθήσετε συνεπείς πρακτικές στο σπίτι και στο σχολείο. Μια συμμετοχική διαδικασία αυξάνει την αποδοχή και τη μακροπρόθεσμη αποτελεσματικότητα της πολιτικής.
- Βήμα 3. Προσδιορίστε τους ψηφιακούς κινδύνους και τις ανάγκες. Αναλύστε τον τρόπο με τον οποίο χρησιμοποιούνται οι ψηφιακές τεχνολογίες στο σχολείο σας, εστιάστε στις προκλήσεις και προσδιορίστε τους βασικούς κινδύνους, όπως η υπερβολική χρήση οθονών, ο εκφοβισμός στο διαδίκτυο, ο εθισμός στο διαδίκτυο και το ψηφιακό άγχος. Λάβετε υπόψη τις διαφορετικές ηλικιακές ομάδες και τα διαφορετικά μαθησιακά περιβάλλοντα και αξιολογήστε τα υπάρχοντα μέτρα προστασίας και ευημερίας για να αποφύγετε την αλληλεπικάλυψη. Αυτό το βήμα διασφαλίζει ότι η πολιτική είναι προληπτική και όχι θεραπευτική.
- Βήμα 4. Καθορίστε σαφή προληπτικά και προστατευτικά μέτρα. Μετατρέψτε τους προσδιορισμένους κινδύνους σε σαφή, πρακτικά μέτρα, καθορίζοντας προσδοκίες για τον χρόνο χρήσης οθόνης, τη χρήση συσκευών και τη συμπεριφορά στο

διαδίκτυο κατά τη διάρκεια των σχολικών δραστηριοτήτων. Η καθιέρωση διαδικασιών πρόληψης, αναφοράς και αντίδρασης στον εκφοβισμό στο διαδίκτυο ή σε επιβλαβή συμπεριφορά μπορεί να βοηθήσει. Είναι πολύ σημαντικό να αποσαφηνιστούν οι ρόλοι και οι ευθύνες της σχολικής ηγεσίας, του προσωπικού, των μαθητών και των οικογενειών. Σύσταση: είναι σημαντικό να εστιάζετε στην εκπαίδευση, την υποστήριξη και τις αποκαταστατικές προσεγγίσεις και όχι μόνο στην τιμωρία.

- Βήμα 5. Ισορροπία μεταξύ προστασίας και εκπαιδευτικών ευκαιριών. Βεβαιωθείτε ότι η πολιτική υποστηρίζει τη μάθηση και την καινοτομία. Είναι σημαντικό να αναγνωρίσετε τις ψηφιακές τεχνολογίες ως εργαλεία δημιουργικότητας, ένταξης και βελτίωσης της μάθησης, αποφεύγοντας υπερβολικά περιοριστικούς κανόνες που ελαττώνουν την παιδαγωγική ελευθερία. Αυτό μπορεί να ενθαρρύνει τη σκόπιμη και στοχαστική χρήση των ψηφιακών εργαλείων στη διδασκαλία και τη μάθηση. Η ψηφιακή ευημερία πρέπει να επιτρέπει την ποιοτική εκπαίδευση, όχι να την περιορίζει.
- Βήμα 6. Ενσωματώστε την ψηφιακή ευημερία στην σχολική πρακτική. Ενσωματώστε την πολιτική στην καθημερινή σχολική ζωή και ευθυγραμμίστε την με τους σχολικούς κανονισμούς, τους κώδικες δεοντολογίας και τα προγράμματα σπουδών. Προκειμένου να διευκολυνθεί αυτή η διαδικασία, είναι σημαντικό να εξασφαλιστεί η επαγγελματική ανάπτυξη του προσωπικού στον τομέα της ψηφιακής ευημερίας. Υποστηρίξτε πάντα τους μαθητές στην ανάπτυξη της αυτορρύθμισης, της ψηφιακής ανθεκτικότητας και της κριτικής σκέψης. Η πολιτική πρέπει να καθοδηγεί την καθημερινή πρακτική και να μην παραμένει ένα μεμονωμένο έγγραφο.
- Βήμα 7. Παρακολουθήστε, αναθεωρήστε και ενημερώστε την πολιτική. Αντιμετωπίστε την ψηφιακή ευημερία ως μια συνεχή διαδικασία, καθορίστε δείκτες για την αξιολόγηση του αντίκτυπου στη μάθηση, την ευημερία και το σχολικό κλίμα και συλλέξτε σχόλια από μαθητές, προσωπικό και οικογένειες. Η πολιτική πρέπει να αναθεωρείται και να ενημερώνεται τακτικά, ώστε να ανταποκρίνεται στις τεχνολογικές και κοινωνικές αλλαγές.

3. ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΨΗΦΙΑΚΗΣ ΕΥΗΜΕΡΙΑΣ

3.1 Λίστα ελέγχου για τους διευθυντές σχολείων

Αυτός ο κατάλογος ελέγχου υποστηρίζει τους διευθυντές σχολείων στο **σχεδιασμό, την αναθεώρηση και την εφαρμογή** μιας πολιτικής ψηφιακής ευημερίας. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εργαλείο αυτοαξιολόγησης, στρατηγικού σχεδιασμού και συνεχούς παρακολούθησης.

3.1.1 Προσαρμοσμένος κατάλογος ελέγχου για σχολεία πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης

Το παρόν έγγραφο παρέχει **κατάλληλες προσαρμογές** ανάλογα με **την ηλικία** του καταλόγου ελέγχου της πολιτικής ψηφιακής ευημερίας για το περιβάλλον των σχολείων **πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας** εκπαίδευσης. Ενώ οι βασικές αρχές παραμένουν οι ίδιες, οι προσδοκίες, οι κίνδυνοι και οι στρατηγικές προσαρμόζονται στα στάδια ανάπτυξης των μαθητών.

A. Λίστα ελέγχου για το δημοτικό σχολείο

13

1. Σκοπός και εκπαιδευτική προσέγγιση

- Η πολιτική δίνει έμφαση **στη φροντίδα, την προστασία και τη σταδιακή ανάπτυξη ψηφιακών συνηθειών.**
- Οι ψηφιακές τεχνολογίες εισάγονται ως **βοηθητικά εργαλεία** και όχι ως μόνιμα μαθησιακά περιβάλλοντα.
- Η πολιτική δίνει σαφή προτεραιότητα στην ευημερία, το παιχνίδι και την κοινωνική αλληλεπίδραση των παιδιών.

2. Ορισμός της ψηφιακής ευημερίας (πρωτοβάθμια εκπαίδευση)

- Η ψηφιακή ευημερία ορίζεται με **απλή, κατάλληλη για την ηλικία γλώσσα.**
- Ο ορισμός εστιάζει στα εξής:
 - Τη χρήση οθονών για περιορισμένο και σαφή σκοπό
 - Την εκμάθηση του πότε να σταματάμε και πότε να κάνουμε διάλειμμα
 - Την ευγενική και σεβαστή συμπεριφορά στο διαδίκτυο

- Ισορροπία μεταξύ του χρόνου που περνάμε μπροστά στην οθόνη και του χρόνου που περνάμε παίζοντας και κάνοντας σωματική δραστηριότητα

3. Προσδιορισμός των βασικών κινδύνων (πρωτοβάθμιο επίπεδο)

- Το σχολείο έχει προσδιορίσει κινδύνους πρωτογενούς επιπέδου, όπως:
 - Υπερβολική έκθεση σε οθόνες
 - Μειωμένη προσοχή ή κόπωση
 - Πρόωρη έκθεση σε ακατάλληλο περιεχόμενο
 - Δυσκολίες στη διαχείριση των συναισθημάτων που συνδέονται με τη χρήση ψηφιακών μέσων
 - Οι προληπτικές ενέργειες έχουν προτεραιότητα έναντι των διορθωτικών μέτρων.

4. Προληπτικά μέτρα και καθημερινή πρακτική

- Θέτονται σαφή όρια για τον χρόνο που περνούν τα παιδιά μπροστά στην οθόνη κατά τη διάρκεια της σχολικής ημέρας.
- Οι ψηφιακές δραστηριότητες πραγματοποιούνται πάντα υπό την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού.
- Εξασφαλίζονται τακτικά διαλείμματα, κίνηση και μη ψηφιακές δραστηριότητες.
- Οι κανόνες ασφάλειας στο διαδίκτυο διδάσκονται μέσω ιστοριών, ρουτινών και προτύπων.

14

5. Ρόλοι και ευθύνες (πρωτοβάθμια εκπαίδευση)

- Οι εκπαιδευτικοί προβάλλουν υγιείς ψηφιακές συμπεριφορές.
- Οι μαθητές υποστηρίζονται στην ανάπτυξη **βασικών δεξιοτήτων αυτορρύθμισης**.
- Οι οικογένειες λαμβάνουν σαφείς οδηγίες για να υποστηρίξουν τη συνέχεια μεταξύ σχολείου και σπιτιού.

6. Συμμετοχή της οικογένειας (πρωτοβάθμια εκπαίδευση)

- Οι οικογένειες συμμετέχουν ενεργά στην εκπαίδευση για την ψηφιακή ευημερία.
- Παρέχονται οδηγίες σχετικά με τον χρόνο που περνούν μπροστά στην οθόνη, τη

χρήση συσκευών και την ασφάλεια στο διαδίκτυο στο σπίτι.

- Η επικοινωνία με τις οικογένειες είναι τακτική και υποστηρικτική.

B. Λίστα ελέγχου για τη δευτεροβάθμια εκπαίδευση

1. Σκοπός και εκπαιδευτική προσέγγιση

- Η πολιτική προάγει **την αυτονομία, την ευθύνη και την κριτική συνείδηση.**
- Η ψηφιακή ευημερία συνδέεται με την προσωπική ανάπτυξη, την ακαδημαϊκή επιτυχία και την ιδιότητα του πολίτη.
- Οι μαθητές αναγνωρίζονται ως ενεργοί παράγοντες στη διαχείριση της ψηφιακής τους ζωής.

2. Ορισμός της ψηφιακής ευημερίας (δευτεροβάθμια εκπαίδευση)

- Η ψηφιακή ευημερία ορίζεται ως η ικανότητα **αυτορρύθμισης της ψηφιακής χρήσης.**
- Ο ορισμός περιλαμβάνει:
 - Διαχείριση του χρόνου που αφιερώνεται στην οθόνη
 - Αντιμετώπιση της ψηφιακής πίεσης
 - Την οικοδόμηση υγιών διαδικτυακών σχέσεων
 - Λήψη ενημερωμένων και ηθικών ψηφιακών αποφάσεων.

15

3. Προσδιορισμός των βασικών κινδύνων (δευτεροβάθμια εκπαίδευση)

- Το σχολείο έχει προσδιορίσει κινδύνους που αφορούν τους εφήβους, όπως:
 - Κυβερνοεκφοβισμός και διαδικτυακή παρενόχληση
 - Πίεση και σύγκριση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης
 - Ψηφιακή εξάρτηση ή καταναγκαστική χρήση

- Ψηφιακό άγχος που συνδέεται με την απόδοση και τη διαθεσιμότητα.
- Οι απόψεις των μαθητών περιλαμβάνονται στην ανάλυση κινδύνου.

4. Προληπτικά μέτρα και σαφείς προσδοκίες

- Υπάρχουν σαφείς κανόνες για τη χρήση συσκευών κατά τη διάρκεια των μαθημάτων και του σχολικού ωραρίου.
- Οι προσδοκίες προωθούν την υπεύθυνη συμπεριφορά στο διαδίκτυο που σέβεται τους σχετικούς τιθέμενους κανόνες.
- Υπάρχουν στρατηγικές για την υποστήριξη της διαχείρισης του χρόνου και της συγκέντρωσης.
- Οι εκπαιδευτικές απαντήσεις έχουν προτεραιότητα έναντι των τιμωρητικών μέτρων.

5. Κυβερνοεκφοβισμός και επιβλαβής ψηφιακή συμπεριφορά (δευτεροβάθμια εκπαίδευση)

- Οι διαδικασίες για την αντιμετώπιση του διαδικτυακού εκφοβισμού κοινοποιούνται με σαφήνεια στους μαθητές.
- Υπάρχουν διαθέσιμοι μηχανισμοί ασφαλούς και εμπιστευτικής αναφοράς.
- Οι παρεμβάσεις περιλαμβάνουν αποκαταστατικές και εκπαιδευτικές προσεγγίσεις.
- Ενθαρρύνεται η αλληλοϋποστήριξη μεταξύ μαθητών ή η ανάληψη ρόλων πρεσβευτών, όπου αυτό είναι σκόπιμο.

6. Ρόλοι και ευθύνες (δευτεροβάθμια εκπαίδευση)

- Η διεύθυνση του σχολείου διασφαλίζει τη συνοχή και την εφαρμογή της πολιτικής.
- Οι εκπαιδευτικοί ενσωματώνουν πρακτικές που αντανakλούν την ψηφιακή ευημερία στα μαθήματά τους.
- Οι μαθητές ενθαρρύνονται να αναλάβουν την ευθύνη για τη ψηφιακή τους συμπεριφορά.
- Οι οικογένειες είναι συνεργάτες στην υποστήριξη υγιών ψηφιακών συνηθειών.

7. Εκπαίδευση, κατάρτιση και ευαισθητοποίηση

- Η ψηφιακή ευημερία ενσωματώνεται στο πρόγραμμα σπουδών (π.χ. πολιτειότητα, αγωγή υγείας).
- Το προσωπικό λαμβάνει εκπαίδευση σχετικά με την ψηφιακή συμπεριφορά και την ευημερία των εφήβων.
- Οι μαθητές υποστηρίζονται στην ανάπτυξη ψηφιακής ανθεκτικότητας και κριτικής σκέψης.

Παρακολούθηση και αξιολόγηση (όλα τα επίπεδα)

- Το σχολείο παρακολουθεί τον αντίκτυπο των ψηφιακών πρακτικών στην ευημερία και τη μάθηση.
- Συλλέγονται σχόλια από μαθητές, προσωπικό και οικογένειες.
- Η πολιτική αναθεωρείται τακτικά και προσαρμόζεται στις αναδυόμενες ανάγκες.

Αυτή η προσαρμοσμένη λίστα ελέγχου υποστηρίζει τα σχολεία στην εφαρμογή πολιτικών ψηφιακής ευημερίας κατάλληλων για την ηλικία των μαθητών, διατηρώντας παράλληλα μια συνεκτική προσέγγιση σε επίπεδο σχολείου.

3.2 Ένα πρότυπο πολιτικής ψηφιακής ευημερίας

3.2.1 Έκδοση για το δημοτικό σχολείο (εστιασμένη στους μαθητές και υποστηρικτική)

Σκοπός

Στο δημοτικό σχολείο, χρησιμοποιούμε τις ψηφιακές τεχνολογίες για **να υποστηρίξουμε τη μάθηση, τη δημιουργικότητα και την επικοινωνία**, προστατεύοντας παράλληλα **την υγεία, την ευημερία και την ανάπτυξη** των παιδιών. Η πολιτική αυτή εξηγεί πώς βοηθάμε τους μαθητές να αναπτύξουν **υγιείς και θετικές ψηφιακές συνήθειες** από μικρή ηλικία.

Η πολιτική αυτή ισχύει για όλους τους μαθητές, το προσωπικό και τις οικογένειες και καλύπτει τη χρήση ψηφιακών εργαλείων τόσο στο σχολείο όσο και, όπου είναι σχετικό, σε μαθησιακές δραστηριότητες που συνδέονται με το σχολείο.

Συνιστούμε να προσθέσετε έναν τίτλο στην πολιτική. Ακολουθούν μερικά παραδείγματα: «Χρησιμοποιώντας σωστά την τεχνολογία, μαζί», «Τεχνολογία με προσοχή», «Μείνετε υγιείς στο ψηφιακό μας σχολείο», «Εξυπνη, ασφαλής και ισορροπημένη χρήση της ψηφιακής τεχνολογίας», «Ψηφιακή ευημερία στο σχολείο μας», «Συνδεδεμένοι, όχι κατακλυσμένοι».

Τι σημαίνει ψηφιακή ευημερία για τους νέους μαθητές

Για τους μαθητές του δημοτικού, η ψηφιακή ευημερία σημαίνει:

- Χρήση ψηφιακών εργαλείων με **τρόπο κατάλληλο για την ηλικία τους και ισορροπημένο**
- Να μαθαίνουν πότε να είναι συνδεδεμένοι και πότε να είναι αποσυνδεδεμένοι
- Να αισθάνονται ασφαλείς, υποστηριζόμενοι και με σεβασμό στους ψηφιακούς χώρους
- Απόλαυση της τεχνολογίας χωρίς πίεση, άγχος ή βλάβη.

Η προσέγγιση του σχολείου μας

Το σχολείο μας υιοθετεί μια **ολιστική και με φροντίδα προσέγγιση** όσον αφορά την ψηφιακή ευημερία. Εμείς:

- Χρησιμοποιούμε την τεχνολογία **μόνο όταν προσθέτει αξία** στη μάθηση
- Ενθαρρύνουμε τακτικά διαλείμματα και ποικίλες μαθησιακές δραστηριότητες
- Πρωθούμε τη θετική συμπεριφορά και την ευγένεια στο διαδίκτυο
- Συνεργαζόμαστε στενά με τις οικογένειες για να υποστηρίξουμε συνεπή μηνύματα μεταξύ σχολείου και οικογένειας

Οι διευθυντές και οι εκπαιδευτικοί του σχολείου λειτουργούν ως **πρότυπα** για την υγιή χρήση της ψηφιακής τεχνολογίας.

Ρόλοι και ευθύνες

Διοίκηση του σχολείου

- Δημιουργήστε ένα ασφαλές και υποστηρικτικό ψηφιακό περιβάλλον
- Λάβετε προσεκτικές αποφάσεις σχετικά με τα ψηφιακά εργαλεία και τις πλατφόρμες
- Υποστηρίξτε τους εκπαιδευτικούς με εκπαίδευση και καθοδήγηση
- Ακούστε τις ανησυχίες των παιδιών και των οικογενειών.

Καθηγητές και προσωπικό

- Καθοδηγήστε τους μαθητές στη χρήση της τεχνολογίας με ασφάλεια και θετικό τρόπο

- Παρατηρήστε τα σημάδια ψηφιακής κόπωσης ή άγχους
- Διδάξτε απλούς κανόνες για υπεύθυνη ψηφιακή συμπεριφορά/

Μαθητές

- Να χρησιμοποιούν τα ψηφιακά εργαλεία με προσοχή και σεβασμό
- Ζητήστε βοήθεια όταν κάτι στο διαδίκτυο σας προκαλεί σύγχυση ή αναστάτωση.

Οικογένειες

- Υποστηρίξτε υγιείς ψηφιακές συνήθειες στο σπίτι
- Επικοινωνήστε με το σχολείο για τυχόν ανησυχίες ή ερωτήσεις.

Μάθηση και πρόληψη

Βοηθάμε τους μαθητές:

- Να κατανοήσουν τις βασικές αρχές της ασφάλειας και της ευγένειας στο διαδίκτυο
- Να αναπτύξουν από νωρίς αυτοέλεγχο όσον αφορά τη χρήση οθονών
- Να μιλούν ανοιχτά για τις ψηφιακές τους εμπειρίες.

Η πρόληψη και η καθοδήγηση έχουν προτεραιότητα έναντι των κανόνων και των περιορισμών.

Αναθεώρηση

Σκεφτόμαστε τακτικά πώς τα ψηφιακά εργαλεία επηρεάζουν τη μάθηση και την ευημερία των μαθητών και προσαρμόζουμε την προσέγγισή μας καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν.

3.3 Πολιτική ψηφιακής ευημερίας

3.3.1 Έκδοση για τη δευτεροβάθμια εκπαίδευση (ενδυνάμωση και αναστοχασμός)

Σκοπός

Στο σχολείο δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, οι ψηφιακές τεχνολογίες διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη μάθηση, την επικοινωνία και την καθημερινή ζωή. Αυτή η πολιτική υποστηρίζει τους μαθητές στην ανάπτυξη μιας **υγιούς, ισορροπημένης και υπεύθυνης σχέσης με την τεχνολογία**, ενώ ενθαρρύνει την ανεξαρτησία και την κριτική σκέψη.

Η πολιτική ισχύει για τους μαθητές, το προσωπικό και τις οικογένειες και καλύπτει όλες τις ψηφιακές δραστηριότητες που σχετίζονται με το σχολείο.

Τι σημαίνει ψηφιακή ευημερία για τους εφήβους

Για τους μαθητές της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, η ψηφιακή ευημερία σημαίνει:

- Υπεύθυνη διαχείριση του χρόνου που περνούν μπροστά στην οθόνη και της διαδικτυακής τους δραστηριότητας
- Αναγνώριση του τρόπου με τον οποίο η ψηφιακή χρήση επηρεάζει τη διάθεση, τη συγκέντρωση και τις σχέσεις
- Αίσθημα ασφάλειας και σεβασμού στους διαδικτυακούς χώρους
- Χρήση της τεχνολογίας με σκοπό, όχι με πίεση.

Η κουλτούρα του σχολείου μας

Πρωθούμε μια σχολική κουλτούρα όπου:

- Η ψηφιακή ευημερία είναι **ευθύνη όλων**
- Οι μαθητές ενθαρρύνονται να αναστοχάζονται τις ψηφιακές τους συνήθειες
- Η τεχνολογία υποστηρίζει τη μάθηση χωρίς να την κατακλύζει
- Είναι ευπρόσδεκτες οι ανοιχτές συζητήσεις σχετικά με το ψηφιακό άγχος και τις προκλήσεις.

Οι διευθυντές και το προσωπικό του σχολείου αποτελούν πρότυπα ισορροπημένων ψηφιακών πρακτικών.

Ρόλοι και ευθύνες

Διοίκηση του σχολείου

- Θέσπιση σαφών και δίκαιων προσδοκιών για τη χρήση της ψηφιακής τεχνολογίας
- Υποστήριξη του προσωπικού στην αντιμετώπιση της ψηφιακής ευεξίας στη μάθηση
- Διασφάλιση της ασφάλειας και της προστασίας των δεδομένων
- Ενθάρρυνση της έκφρασης και της συμμετοχής των μαθητών.

Καθηγητές και προσωπικό

- Σχεδίαση μαθησιακών δραστηριοτήτων που σέβονται το γνωστικό φορτίο και την ισορροπία του
- Υποστήριξη των μαθητών στην ανάπτυξη στρατηγικών αυτορρύθμισης
- Αντιμετώπιση των ψηφιακών προκλήσεων με εποικοδομητικό τρόπο και με σεβασμό.

Μαθητές

- Να αναλάβουν την ευθύνη για τις ψηφιακές τους επιλογές
- Να σέβονται τους άλλους στις διαδικτυακές αλληλεπιδράσεις
- Να ζητούν υποστήριξη όταν η ψηφιακή χρήση γίνεται αγχωτική ή επιβλαβής.

Οικογένειες

- Διάλογος με το σχολείο
- Υγιή όρια και ρουτίνες στο σπίτι.

Εκπαίδευση και υποστήριξη

Βοηθάμε τους μαθητές:

- Να αναπτύξουν κριτική συνείδηση σχετικά με τις ψηφιακές πλατφόρμες και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης
- Να κατανοήσουν τους κινδύνους του διαδικτύου και πώς να τους διαχειρίζονται

- Να αναπτύξουν στρατηγικές για συγκέντρωση, ισορροπία και ψηφιακή αυτοφροντίδα.

Η υποστήριξη είναι πάντα διαθέσιμη όταν οι μαθητές τη χρειάζονται.

Αναθεώρηση

Αυτή η πολιτική αναθεωρείται τακτικά με τη συμβολή των μαθητών, του προσωπικού και των οικογενειών, ώστε να διασφαλίζεται ότι παραμένει σχετική και υποστηρικτική.

Τελική δήλωση (και για τα δύο επίπεδα)

Το σχολείο μας πιστεύει ότι η ψηφιακή ευημερία έχει να κάνει με ισορροπία, συνειδητοποίηση και φροντίδα. Η τεχνολογία πρέπει να υποστηρίζει τη μάθηση και τη ζωή, όχι να τις αντικαθιστά ή να τις ελέγχει.

Να είστε συμμετοχικοί!

Αυτή η πολιτική πρέπει να αναπτυχθεί στο τέλος μιας συμμετοχικής διαδικασίας στην οποία συμμετέχουν μαθητές, εκπαιδευτικοί και γονείς.

Για το λόγο αυτό, συνιστάται η τελική δήλωση πολιτικής να εγκριθεί επίσημα και να υπογραφεί από εκπροσώπους των γονέων, των μαθητών και των εκπαιδευτικών, εκτός από τον διευθυντή του σχολείου.