



TechWell
Digital Wellness in
Schools

Útmutató **iskolavezetőknek**



Co-funded by
the European Union



REPUBLIC OF BULGARIA
Ministry of Education and Science



TechWell

Digital Wellness in Schools

Útmutató iskolavezetőknek

szerző: Fabrizio Boldrini

Készült 2025 decemberében

This project has received funding from the European Education and Culture Executive Agency Erasmus Plus Programme Under Grant Agreement no 01195919.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

www.techwellproject.eu



TARTALOMJEGYZÉK

1. BEVEZETÉS	7
2.1 Mit értünk a digitális jóllétet támogató iskolai szabályozás alatt?	11
<i>2.1.1 A digitális jóllét irányelv szerepe</i>	12
<i>2.1.2 Hogyan kezdjük el?</i>	12
3. DIGITÁLIS JÓLLÉT IRÁNYELV	15
3.1 Ellenőrzőlista iskolavezetőknek	15
<i>3.1.1 Az ellenőrzőlista adaptált változata általános és középiskolák számára</i>	15
3.2 Minta – Digitális jóllét irányelv	20
<i>3.2.1 Általános iskolai változat (tanulóközpontú és támogató)</i>	20
3.3 Minta Digitális jóllét – irányelv	23
<i>3.3.1 Középiskolai változat (reflektív és felvértező)</i>	23

A TechWell projekt előmozdítja az iskolák digitális jóllétét azzal, hogy átfogó digitális jóllét stratégiákat kísérleteznek és finomítanak különböző európai oktatási kontextusokban. Az Erasmus+ Program finanszírozásával rendelkeznek. A TechWell reagál a digitális technológiák egyre növekvő oktatási integrációjára, valamint az ezzel járó kihívásokra, mint például a digitális függőség, a kiberbiztonsági aggályok és a digitális erőforrásokhoz való egyenlőtlen hozzáférés. A projekt azon alapul, hogy az iskolákban az emberi központú megközelítést kell előmozdítani a digitális átalakuláshoz, amit az UNESCO közelmúltbeli ajánlásai és az EU politikai prioritásai is kiemelnek.

KONZORCIUM

6

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.

UNIVERSITY OF PATRAS (UP) PANEPISTIMIO PATRON

NARODNI PEDAGOGICKY INSTITUT CESKE REPUBLIKY

1. BEVEZETÉS

Miért van szükség iskolavezetőknek szóló tájékoztatóra? Hogyan támogathatjuk a tanulók digitális jóllétét?

Ez az útmutató az iskolavezetőknek szól, és olyan szabályozási elvekkel foglalkozik, amelyek bevezetésével hatékonyabban támogatható a tanulók digitális jólléte. A hangsúly a stratégiai vezetésen, a szabályozási döntéseken és az egész iskolára kiterjedő gyakorlatokon van, nem csupán az osztálytermi szintű tevékenységeken. Az útmutató az alábbi területeket járja körül:

A. A digitális jóllét megértése

Az útmutató támogatást nyújt a digitális jóllét egyértelmű meghatározásához, beleértve a digitális technológiák egészséges és kiegyensúlyozott használatát, valamint a digitális élet pszichológiai, társas és érzelmi hatásait. Emellett foglalkozik az olyan kockázatok meghatározásával is, mint a túlzott képernyőhasználat, a kiberzaklatás, az online függőség és a digitális stressz. Az útmutató kitér továbbá a digitális oktatási környezetben rejlő lehetőségekre is, mint például a digitális kreativitás, az inklúzió és a tanulás hatékonyságának növelése. Emellett támogatja egy közös digitális jólléti szemlélet kialakítását az iskolán belül és a tágabb nevelési közösségben is.

B. A vezetés és az iskolai kultúra vizsgálata

Minden iskolavezető kulcsszerepet játszik az intézményi kultúra formálásában. Fontos megvizsgálni, hogy a vezetés technológiához való viszonya milyen hatással van a tanulókra és a pedagógusokra; hogyan lehet előmozdítani az **egész iskolát átfogó megközelítést** a digitális jóllét területén; valamint mely szakpolitikák segítik a felelős és etikus technológiahasználatot az iskolai közösség egészében.

C. Támogatás irányelvek és az intézményi szabályozás kialakításához

Az intézményi irányítás szempontjából kiemelten fontos az **iskolai digitális irányelvek** (eszközhasználat, képernyőidő, online biztonság) kidolgozása vagy felülvizsgálata, ezek összehangolása a nemzeti szabályozásokkal és a gyermekvédelmi előírásokkal, valamint egyértelmű szabályok meghatározása az adatvédelem, a digitális platformok és a mesterséges intelligencián alapuló eszközök használatára vonatkozóan.

D. A megelőzés és a kockázatkezelés beépítése

Az útmutató stratégiákat mutat be az online zaklatás, az online zaklatás és a káros tartalmaknak való kitettség megelőzésére, valamint a digitális túlterheltség korai jeleinek felismerésére a tanulók körében. Emellett hangsúlyt fektet az incidensek bejelentésére és kezelésére szolgáló világos eljárások kialakítására.

E. Kapacitásfejlesztése

Az útmutató iránymutatást és javaslatokat nyújt a pedagógusok digitális jólléttel kapcsolatos képzésének támogatásához, valamint ahhoz, miként integrálható a digitális állampolgárság és a jóllét az oktatási tantervbe. Meghatározza továbbá azokat a megfelelő intézkedéseket, amelyek elősegítik a tanulók tudatosságának növelését az egészséges online viselkedés terén.

Az útmutató hangsúlyt fektet a tanulói vélemény (Student Voice) figyelembevételére, a tanulók tapasztalatainak és szükségleteinek meghallgatására, valamint arra, hogy a diákokat bevonjuk a digitális gyakorlatokkal kapcsolatos döntéshozatalba. A szülők szerepe szintén stratégiai jelentőségű és elengedhetetlen a digitális jólléthez vezető utak kialakításában az iskolai közösségen belül.

2. MIT JELENT A DIGITÁLIS JÓLLÉT?

A digitális jóllét alatt sokféle dolgot értünk, még ha az egyes meghatározások egy közös értelmezésre is utalnak. A digitális jóllét magában foglalja az érzelmi jóllétet is, mint a jó mentális egészség egyik fontos összetevőjét.

Az általánosan elfogadott meghatározások szerint a **mentális egészség** azt jelenti, hogy jól érezzük magunkat, képesek vagyunk képességeink használatára, megbirkózunk a mindennapi stresszel, produktívan dolgozunk, valamint megéljük a közösséghez tartozás érzését. Ez utóbbi magában foglalja az összetartozást, a kölcsönös támogatást és az érzelmi kapcsolódást a terek, erőforrások és értékek megosztásán keresztül, miközben az egyéniség is megmarad a gyakorlati támogatás, a nyílt kommunikáció és a közös fejlődés iránti kollektív elköteleződés révén, egyensúlyt teremtve a közösségi élet és az egyéni autonómia között.

A mentális egészségnek vannak pozitív aspektusai – mint a boldogság érzése, az önbizalom és a kihívásokkal való megküzdés képessége –, valamint negatív oldalai is, amelyek közé olyan nehézségek tartoznak, mint a szorongás vagy a depresszió. A jó mentális egészség nem pusztán a problémák hiányát jelenti, hanem azt is, hogy kiegyensúlyozottnak, elégedettnek és érzelmileg erősnek érezzük magunkat.

A digitális jóllét a **fizikai egészséget** is magában foglalja, amely „olyan jólléti állapot, amikor a test minden belső és külső része, szerve, szövete és sejtje megfelelően működik. Ez a meghatározás a fizikai egészséget olyan állapotként is értelmezi, amelyben „az egyén fizikailag alkalmas mindennapi tevékenységeinek korlátozások nélküli ellátására” ([University of Virginia](#)).

Ezen feltételezések alapján **a digitális jóllét az egészséges és kiegyensúlyozott technológiahasználati kapcsolat kialakításáról szól**. Egy olyan világban, ahol nap mint nap digitális eszközöket használunk, különösen fontos, hogy ezek támogassák mentális, fizikai és érzelmi egészségünket. A

digitális jóllét azt az állapotot jelenti, amelyben képesek vagyunk egészséges és kiegyensúlyozott életmódot fenntartani a digitális technológiák előnyös, kreatív és hatékony használata mellett. Ez annak a képessége, hogy irányítsuk és kezeljük a technológiához fűződő kapcsolatunkat, ahelyett, hogy az irányítana bennünket; tudatában vagyunk annak, mennyi időt töltünk online, milyen a digitális interakcióink minősége, és hogyan hat a technológia mindennapi életünkre. **A cél az, hogy a technológiát olyan módon használjuk, amely segít bennünket, nem pedig árt.**

Általános értelemben a következő meghatározást tekinthetjük irányadónak: a digitális jóllét *„olyan állapot, amelyben a szubjektív jóllét fennmarad a digitális kommunikáció túlburjánzásával jellemezhető környezetben. A digitális jóllét állapotában az egyének képesek a digitális médiahasználatot a kényelem, a biztonság, az elégedettség és a beteljesülés érzése felé irányítani”* (Gui, Fasoli és Carradore, 2017).

Háttér

Európában a fiatalok 97%-a naponta használja az internetet, és a 13–17 éves gyermekek 78%-a legalább óránként egyszer ellenőrzi digitális eszközeit. Ugyanakkor minden negyedik gyermek „problémás” vagy „diszfunkcionális” módon használja okostelefonját, vagyis olyan viselkedésmintákat mutat, amelyek a függőséghez hasonlíthatók.

Az Eurobarometer 2025 adatai szerint az európaiak több mint 90%-a úgy véli, hogy sürgős intézkedésekre van szükség a kiskorúak online védelme érdekében, különösen a közösségi média mentális egészségre gyakorolt negatív hatásai (93%), az online zaklatás (92%), valamint a korosztály számára nem megfelelő tartalmak korlátozását lehetővé tevő hatékony eszközök szükségessége (92%) tekintetében.

A kormányok egyre inkább lépéseket tesznek, és olyan intézkedésekkel reagálnak, mint az életkori korlátozások bevezetése és az életkor-ellenőrzési rendszerek alkalmazása.

2.1 Mit értünk a digitális jóllétet támogató iskolai szabályozás alatt?

Az iskolai környezetben a szabályozás /irányelv (policy) egy olyan formális, közösen elfogadott keretrendszer, amely irányt mutat a döntéshozatalban, a viselkedésben és a gyakorlatban az egész iskolai közösség számára. Meghatározza a közös alapelveket, elvárásokat és felelősségeket, biztosítva a következetességet, az átláthatóságot és az elszámoltathatóságot.

Egy iskolai irányelv célja, hogy:

- a) egyértelművé tegye az adott területet megalapozó értékeket és célkitűzéseket;
- b) gyakorlati iránymutatást nyújtson a mindennapi cselekvésekhez és döntésekhez;
- c) meghatározza az iskolavezetők, a pedagógusok, a tanulók és a családok szerepét és felelősségét;
- d) támogassa az egységes és méltányos megközelítést az osztálytermeken és tevékenységeken átívelően.

Az irányelvnek összhangban kell állnia a jogi, gyermekvédelmi és oktatási kötelezettségekkel.

Fontos hangsúlyozni, hogy egy irányelv / szabályozás nem pusztán szabályok gyűjteménye. Élő dokumentumról van szó, amely támogatja a szakmai mérlegelést, ösztönzi a közös felelősségvállalást, és az új igényekhez és környezetekhez igazodva folyamatosan fejlődik.

2.1.1 A digitális jóllét irányelv szerepe

A digitális jóllét irányelv kifejezetten **azt szabályozza, hogyan használják a digitális technológiákat az iskolán belül oly módon, hogy azok védjék a jóllétet, miközben támogatják a tanulást.**

Referenciapontként szolgál az egészséges és kiegyensúlyozott digitális gyakorlatok előmozdításához, valamint a digitális kockázatok megelőzéséhez és kezeléséhez.

A cél minden esetben egy pozitív, inkluzív és tiszteletteljes digitális környezet kialakítása, amely összehangolja az oktatási innovációt a tanulók és az iskolai dolgozók jóllétével.

2.1.2 Hogyan kezdjük el?

1. **lépés:** *Közös digitálisjóllét-meghatározás kialakítása*

Az első lépés egy olyan közös digitálisjóllét-meghatározás kidolgozása, amely tükrözi *az iskola értékeit, pedagógiai céljait és a közösség szükségleteit.* A digitális jóllétet az egészséges, kiegyensúlyozott és felelős digitális technológiahasználatként kell meghatározni. Fontos, hogy a meghatározás kiterjedjen a pszichológiai, társas, érzelmi és fizikai dimenziókra is.

2. **lépés:** *A nevelési közösség bevonása*

A közösségi tulajdonosi szemlélet és az összhang biztosítása érdekében *az egész iskolai közösséget be kell vonni.* Ennek módjai lehetnek a pedagógusok, a tanulók, a családok és a támogató személyzet bevonása; a tanulók digitális nyomással és online élményekkel kapcsolatos nézőpontjainak figyelembevétele. Különösen fontos a családokkal való egyértelmű kommunikáció az iskolai és otthoni gyakorlatok következetes összehangolása érdekében. A részvételen alapuló folyamat növeli az irányelv elfogadottságát és hosszú távú hatékonyságát.

3. **lépés:** *Digitális kockázatok és szükségletek azonosítása*

Elemezni kell, hogyan használják a digitális technológiákat az iskolában, és hol merülnek fel kihívások. Azonosítani kell a főbb kockázatokat, például a túlzott képernyőhasználatot, az online zaklatást, az online függőséget és a digitális stresszt. Figyelembe kell venni a különböző életkori csoportokat és tanulási környezeteket, valamint fel kell mérni a meglévő gyermekvédelmi és jólléti intézkedéseket az átfedések elkerülése érdekében. Ez a lépés biztosítja, hogy az irányelv megelőző jellegű legyen, ne csupán reagáló.

4. **lépés:** *Világos megelőző és védelmi intézkedések meghatározása*

Az azonosított kockázatokat világos, gyakorlati intézkedésekké kell lefordítani, például az iskolai tevékenységek során alkalmazott képernyőidőre, eszközhasználatra és online viselkedésre vonatkozó elvárások meghatározásával. Fontos az online zaklatás és a káros viselkedés megelőzésére, bejelentésére és kezelésére szolgáló eljárások kidolgozása. Kiemelten szükséges az iskolavezetés, a pedagógusok, a tanulók és a családok szerepeinek és felelősségeinek egyértelmű rögzítése. Ajánlásként megfogalmazható, hogy a hangsúly az oktatáson, a támogatáson és a helyreállító megközelítéseken legyen, ne kizárólag a büntetésen.

5. **lépés:** *A védelem és az oktatási lehetőségek egyensúlya*

Az irányelvnek támogatnia kell a tanulást és az innovációt. Fontos a digitális technológiák kreativitást, inklúziót és tanulásfejlesztést támogató eszközként való elismerése, miközben kerülni kell a túlzottan korlátozó szabályokat, amelyek beszűkíthetik a pedagógiai szabadságot. A cél a digitális eszközök tudatos és reflektív alkalmazásának ösztönzése a tanítási és tanulási folyamatban. A digitális jóllétnek a minőségi oktatást kell lehetővé tennie, nem pedig korlátoznia azt.

6. lépés: *A digitális jóllét beágyazása az iskolai gyakorlatba*

A szakpolitikát a mindennapi iskolai élet részévé kell tenni, összhangba hozva az iskolai szabályzatokkal, más magatartási kódexekkel és a helyi tantervvel. A folyamat támogatása érdekében biztosítani kell a pedagógusok szakmai fejlődését a digitális jóllét területén. A tanulókat folyamatosan támogatni kell az önszabályozás, a digitális reziliencia és a kritikai gondolkodás fejlesztésében. Az irányelvnek a napi gyakorlatot kell irányítania, nem pedig önálló dokumentumként léteznie.

7. lépés: *Az irányelv nyomon követése, felülvizsgálata és frissítése*

A digitális jóllétet folyamatként kell kezelni. Meg kell határozni azokat a mutatókat, amelyekkel mérhető a tanulásra, a jóllétre és az iskolai légkörre gyakorolt hatás. Visszajelzést kell gyűjteni a tanulóktól, a pedagógusoktól és a családoktól. A szakpolitikát rendszeresen felül kell vizsgálni és frissíteni annak érdekében, hogy reagálni tudjon a technológiai és társadalmi változásokra.

3. DIGITÁLIS JÓLLÉT IRÁNYELV

3.1 Ellenőrzőlista iskolavezetőknek

Ez az ellenőrzőlista támogatást nyújt az iskolavezetők számára a digitális jólléti szakpolitika megtervezésében, felülvizsgálatában és megvalósításában. Használható önértékelési eszközként, stratégiai tervezéshez, valamint a folyamatok folyamatos nyomon követésére.

3.1.1 Az ellenőrzőlista adaptált változata

Általános és középiskolák számára

Ez a segédlet a digitális jólléti irányelv ellenőrzőlistájának életkornak megfelelő adaptációját tartalmazza az általános és a középiskolai környezet számára. Bár az alapelvek változatlanok maradnak, az elvárások, a kockázatok és a stratégiák a tanulók fejlődési szintjéhez igazodnak.

15

A. Általános iskola

1. Cél és oktatási megközelítés

- Az irányelv a gondoskodást, a védelmet és a digitális szokások fokozatos kialakítását hangsúlyozza.
- A digitális technológiák támogató eszközként jelennek meg, nem pedig állandó tanulási környezetként.
- A szakpolitika egyértelműen a gyermekek jóllétét, játékát és társas interakcióit helyezi előtérbe.

2. A digitális jóllét definíciója (általános iskolai szint)

- A digitális jóllét meghatározása egyszerű, életkornak megfelelő nyelvezettel történik.
- A meghatározás az alábbi elemekre összpontosít:
 - a képernyők használata korlátozott és világos céllal,

- annak megtanulása, mikor kell abbahagyni a digitális tevékenységet és szünetet tartani,
- kedves és tiszteletteljes viselkedés az online térben,
- a képernyőidő egyensúlya a játékkal és a fizikai aktivitással.

3. A legfontosabb kockázatok azonosítása (általános iskolai szint)

- A digitális jóllét meghatározása egyszerű, életkornak megfelelő nyelvezettel történik.
- A meghatározás az alábbi elemekre összpontosít:
 - a képernyők használata korlátozott és világos céllal,
 - annak megtanulása, mikor kell abbahagyni a digitális tevékenységet és szünetet tartani,
 - kedves és tiszteletteljes viselkedés az online térben,
 - a képernyőidő egyensúlya a szabad játékkal és a fizikai aktivitással.

16

4. Prevenció és mindennapi gyakorlat

- Világos korlátok vannak meghatározva a tanítási nap során alkalmazott képernyőidőre.
- A digitális tevékenységek mindig pedagógusi irányítás mellett zajlanak.
- Biztosítottak a rendszeres szünetek, a mozgás és a nem digitális tevékenységek.
- Az online biztonság szabályait történeteken, rutinokon és példamutatáson keresztül tanítják.

5. Szereplők és felelősségek (általános iskolai szint)

- A pedagógusok modellezik az egészséges digitális viselkedést.
- A tanulók támogatást kapnak az alapvető önszabályozási készségek fejlesztésében.
- A családok világos útmutatást kapnak az iskola és az otthon közötti következetesség támogatásához.

6. A családok bevonása (általános iskolai szint)

- A családok aktívan részt vesznek a digitális jóllétre nevelésben.
- Útmutatást kapnak az otthoni képernyőidőre, eszközhasználatra és online biztonságra vonatkozóan.
- A családokkal való kommunikáció rendszeres és támogató jellegű.

B. Ellenőrzőlista – középiskola

1. Cél és pedagógiai megközelítés

- Az irányelv az önállóságot, a felelősségvállalást és a kritikai tudatosságot helyezi előtérbe.
- A digitális jóllét összekapcsolódik a személyes fejlődéssel, a tanulmányi sikerrel és az állampolgári neveléssel.
- A tanulók aktív szereplőként jelennek meg saját digitális életük kezelésében.

17

2. A digitális jóllét meghatározása (középiskolai szint)

- A digitális jóllét meghatározása az önszabályozás képességére épül.
- A meghatározás az alábbi elemeket foglalja magában:
 - a képernyőidő és a figyelem tudatos kezelése,
 - a digitális nyomás és az összehasonlítás kezelésének képessége,
 - egészséges online kapcsolatok kialakítása,
 - megalapozott és etikus digitális döntések meghozatala.

3. A legfontosabb kockázatok azonosítása (középiskolai szint)

Az iskola azonosította a serdülőkre jellemző főbb kockázatokat, mint például:

- online zaklatás és bántalmazás,

- közösségimédia-nyomás és társas összehasonlítás,
- digitális függőség vagy kényszeres használat,
- teljesítményhez és folyamatos elérhetőséghez kapcsolódó digitális stressz.

A kockázatelemzésbe a tanulók nézőpontjai is bevonásra kerülnek.

4. Megelőző intézkedések és világos elvárások

- Egyértelmű szabályok vonatkoznak az eszközhasználatra az órákon és az iskolai idő alatt.
- Az elvárások a felelős és tiszteletteljes online viselkedést ösztönzik.
- Stratégiák állnak rendelkezésre az időgazdálkodás és a koncentráció támogatására.
- Az oktató jellegű válaszok elsőbbséget élveznek a büntető intézkedésekkel szemben.

5. Online zaklatás és káros digitális viselkedés (közéiskolai szint)

- A kibertzaklatással kapcsolatos eljárások világosan kommunikáltak a tanulók felé.
- Biztonságos és bizalmas bejelentési mechanizmusok állnak rendelkezésre.
- A beavatkozások helyreállító és oktató megközelítéseken alapulnak.
- Megfelelő esetekben ösztönzik a tanuló segítő vagy „digitális nagykövet” szerepeket.

6. Szerepek és felelősségek (közéiskolai szint)

- Az iskolavezetés biztosítja az irányelv koherenciáját és érvényesítését.
- A pedagógusok tantárgyaikba integrálják a digitális jóllétről való reflexiót.
- A tanulókat ösztönzik arra, hogy felelősséget vállaljanak digitális viselkedésükért.
- A családok partnerek az egészséges digitális szokások támogatásában.

7. Oktatás, képzés és tudatosság

- A digitális jóllét beépül a tantervbe (például állampolgári nevelés, egészségnevelés).
- A pedagógusok képzést kapnak a serdülők digitális viselkedéséről és jóllétéről.
- A tanulók támogatást kapnak a digitális reziliencia és a kritikai gondolkodás fejlesztéséhez.

Monitoring és felülvizsgálat (minden szinten)

- Az iskola nyomon követi a digitális gyakorlatok jóllétre és tanulásra gyakorolt hatását.
- Visszajelzést gyűjt a tanulóktól, a pedagógusoktól és a családoktól.
- A szakpolitikát rendszeresen felülvizsgálják, és az újonnan felmerülő igényekhez igazítják.

Ez az adaptált ellenőrzőlista támogatja az iskolákat az életkornak megfelelő digitális jóllét irányelv bevezetésében, miközben megtartja az egész iskolát érintő koherens megközelítést.

3.2 Minta – Digitális jóllét irányelv

3.2.1 Általános iskolai változat (tanulóközpontú és támogató)

Célunk

Általános iskolánkban a digitális technológiákat a tanulás, a kreativitás és a kommunikáció támogatására használjuk, miközben kiemelt figyelmet fordítunk a gyermekek egészségének, jóllétének és fejlődésének védelmére. Ez az irányelv bemutatja, hogyan segítjük a tanulókat abban, hogy már korai életkorban egészséges és pozitív digitális szokásokat alakítsanak ki.

Az irányelv minden tanulóra, pedagógusra és családra vonatkozik, és lefedi az iskolán belüli digitális eszközhasználatot, valamint – ahol releváns – az iskolához kapcsolódó tanulási tevékenységek során történő digitális eszközhasználatot is.

Javasoljuk, hogy a szakpolitikának címet is adjanak. Néhány példa: „A technológia tudatos használata – együtt”; „Technológia gondoskodással”; „Jóllét digitális iskolánkban”; „Okos, biztonságos és kiegyensúlyozott digitális használat”; „Digitális jóllét iskolánkban”; „Kapcsolódva, nem túlterhelve”.

Mit jelent a digitális jóllét a fiatal tanulók számára?

- Az általános iskolás tanulók esetében a digitális jóllét az alábbiakat jelenti:
- a digitális eszközök életkornak megfelelő és kiegyensúlyozott használata,
- annak megtanulása, mikor legyünk online és mikor offline,
- biztonságos, támogató és tiszteletteljes jelenlét a digitális terekben,
- a technológia élvezete nyomás, stressz vagy káros hatások nélkül.

Iskolánk megközelítése

Iskolánk az egész intézményre kiterjedő, gondoskodó megközelítést alkalmaz a digitális jóllét terén. Ennek keretében:

- csak akkor használjuk a technológiát, amikor az valóban hozzáadott értéket teremt a tanulásban,
- ösztönözzük a rendszeres szüneteket és a változatos tanulási tevékenységeket,
- elősegítjük a pozitív és kedves online viselkedést,
- szorosan együttműködünk a családokkal az egységes üzenetek közvetítése érdekében.

Az iskolavezetők és a pedagógusok példamutató szerepet töltenek be az egészséges digitális eszközhasználat terén.

Szerepek és felelősségek

21

Iskolavezetés

- biztonságos és támogató digitális környezetet alakít ki,
- megfontolt döntéseket hoz a digitális eszközök és platformok kiválasztásában,
- képzésekkel és útmutatással támogatja a pedagógusokat,
- meghallgatja a gyermekek és a családok aggályait.

Pedagógusok és munkatársak

- irányítják a tanulókat a technológia biztonságos és pozitív használatában,
- észlelik a digitális fáradtság vagy stressz jeleit,
- egyszerű szabályokat tanítanak a felelős digitális viselkedésről.

Tanulók

- gondosan és tisztelettel használják a digitális eszközöket,

- segítséget kérnek, ha az online térben valami zavaróvá vagy nyugtalanítóvá válik.

Családok

- támogatják az egészséges digitális szokásokat otthon,
- kommunikálnak az iskolával az esetleges kérdésekről vagy aggodalmakról.

Tanulás és prevenció

Segítjük a tanulókat abban, hogy:

- megértsék az online biztonság és a kedves online viselkedés alapjait,
- fiatal koruktól fejlesszék az önkontrollt a képernyőhasználat terén,
- nyíltan beszéljenek digitális élményeikről.

A megelőzés és az útmutatás elsőbbséget élvez a szabályokkal és korlátozásokkal szemben.

Felülvizsgálat

Rendszeresen átgondoljuk, hogyan hatnak a digitális eszközök a tanulók tanulására és jóllétére, és a gyermekek fejlődésével összhangban módosítjuk megközelítésünket.

3.3 Minta Digitális jóllét – irányelv

3.3.1 Középiskolai változat (reflektív és felvértező)

Célunk

Középiskolánkban a digitális technológiák fontos szerepet játszanak a tanulásban, a kommunikációban és a mindennapi életben. Ez az ajánlás azt a célt szolgálja, hogy támogassa a tanulókat az egészséges, kiegyensúlyozott és felelős technológiahasználat kialakításában, miközben ösztönzi az önállóságot és a kritikai gondolkodást.

Az ajánlás a tanulókra, a munkatársakra és a családokra egyaránt vonatkozik, és lefedi az összes, iskolához kapcsolódó digitális tevékenységet.

Mit jelent a digitális jóllét a serdülők számára?

23

A középiskolás tanulók esetében a digitális jóllét az alábbiakat jelenti:

- a képernyőidő és az online aktivitás felelős kezelése,
- annak felismerése, hogy a digitális eszközhasználat miként hat a hangulatra, a koncentrációra és a kapcsolatokra,
- biztonságos és tiszteletteljes jelenlét az online terekben,
- a technológia adott célra történő használata, nem pedig külső nyomás vagy unalom hatására.

Iskolai kultúránk

Olyan iskolai kultúrát támogatunk, amelyben:

- a digitális jóllét mindenki közös felelőssége,
- a tanulókat arra ösztönözzük, hogy reflektáljanak saját digitális szokásaikra,

- a technológia támogatja a tanulást anélkül, hogy túlterhelné azt,
- nyitott párbeszédet folytatunk a digitális stresszről és kihívásokról.

Az iskolavezetők és a munkatársak kiegyensúlyozott digitális gyakorlatokkal mutatnak példát.

Szerepek és felelősségek

Iskolavezetés

- világos és igazságos elvárásokat határoz meg a digitális eszközhasználatra vonatkozóan,
- támogatja a pedagógusokat a digitális jóllét tanulási folyamatba való beépítésében,
- biztosítja a gyermekvédelmet és az adatvédelmet,
- ösztönzi a tanulói vélemények meghallgatását és az aktív részvételt.

Pedagógusok és munkatársak

- olyan tanulási tevékenységeket terveznek, amelyek figyelembe veszik a kognitív terhelést és az egyensúlyt,
- támogatják a tanulókat az önszabályozási stratégiák kialakításában,
- konstruktív és tiszteletteljes módon kezelik a digitális kihívásokat.

Tanulók

- felelősséget vállalnak digitális döntéseikért,
- tiszteletben tartják másokat az online interakciók során,
- segítséget kérnek, ha a digitális eszközhasználat stresszessé vagy károsá válik.

Családok

- párbeszédet folytatnak az iskolával,
- támogatják az egészséges határok és napi rutinok kialakítását otthon.

Oktatás és támogatás

Segítjük a tanulókat abban, hogy:

- kritikai tudatosságot alakítsanak ki a digitális platformokkal és a közösségi médiával kapcsolatban,
- megértsék az online kockázatokat és azok kezelésének módjait,
- stratégiákat fejlesszenek a koncentráció, az egyensúly és a digitális öngondoskodás terén.

Támogatás mindig rendelkezésre áll, amikor a tanulóknak szükségük van rá.

Felülvizsgálat

Ezt az irányelvet rendszeresen felülvizsgáljuk a tanulók, a pedagógusok és a családok bevonásával annak érdekében, hogy továbbra is releváns és támogató maradjon.

25

Záró nyilatkozat (mindkét szintre vonatkozóan)

Iskolánk meggyőződése, hogy a digitális jóllét az egyensúlyról, a tudatosságról és a gondoskodásról szól. A technológiának támogatnia kell a tanulást és az életet – nem pedig helyettesítenie vagy irányítania azt.

Részvételen alapuló megközelítés

Ezt az irányelvet egy részvételen alapuló folyamat eredményeként kell kidolgozni, amelybe bevonjuk a tanulókat, a pedagógusokat és a szülőket.

Ezért ajánlott, hogy a végleges szakpolitikai nyilatkozatot az iskolaigazgató mellett a szülők, a tanulók és a pedagógusok képviselői is hivatalosan jóváhagyják és aláírják.