



ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ TECHWELL

Εργαλειοθήκη Ψηφιακής Ευημερίας

Οδηγός για Σχολεία

Ένας πρακτικός οδηγός για υγιέστερη, ασφαλέστερη και πιο στοχευμένη ψηφιακή σχολική ζωή.

Η διαδρομή προς το σήμα «Σχολείο Ψηφιακής Ευημερίας».



**Ψηφιακή
πολιτεία και
επικοινωνία**



**Ψηφιακή
παραγωγικότητα και
μάθηση**



**Ψυχική, σωματική και
ψηφιακή υγεία**

TECHWELL — ΕΡΓΟ ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΣΜΟΥ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ERASMUS+



**Co-funded by
the European Union**

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν, ωστόσο, αποκλειστικά τους συντάκτες και δεν αντικατοπτρίζουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του EACEA. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές.

Συνοπτική παρουσίαση

Ψηφιακή Ευημερία — Ορισμός του έργου TechWell

Η ψηφιακή ευημερία στην εκπαίδευση είναι η ικανότητα των εκπαιδευομένων, των εκπαιδευτικών, των σχολικών οργανισμών και των κοινοτήτων να χρησιμοποιούν τις ψηφιακές τεχνολογίες με τρόπους που στηρίζουν την υγεία, τη μάθηση, τις σχέσεις, τα δικαιώματα και τη συμμετοχή, μέσα από ισορροπημένες συνήθειες, ασφαλή ψηφιακά περιβάλλοντα με σεβασμό και ανθρωποκεντρική διακυβέρνηση.

Ψηφιακή ευημερία σημαίνει να διασφαλίζουμε ότι η τεχνολογία βοηθά τους ανθρώπους να μαθαίνουν, να επικοινωνούν και να συμμετέχουν, χωρίς να βλάπτει την προσοχή, την υγεία, την ασφάλεια, την αξιοπρέπεια, τη συμπερίληψη ή τις σχέσεις.

Γιατί έχει σημασία

Η ψηφιακή τεχνολογία αποτελεί πλέον μέρος των μαθημάτων, της εργασίας για το σπίτι, της σχολικής επικοινωνίας και της κοινωνικής ζωής. Μπορεί να διευρύνει την πρόσβαση στη μάθηση, τη δημιουργικότητα και τη συνεργασία. Μπορεί επίσης να προκαλεί πίεση για συνεχή διαθεσιμότητα, διάσπαση προσοχής, συγκρούσεις, διαταραχές ύπνου, καθιστικές συνήθειες, κινδύνους για την ιδιωτικότητα και άνηση συμμετοχή. Συνεπώς, τα σχολεία χρειάζονται περισσότερα από μεμονωμένες δράσεις διαδικτυακής ασφάλειας ή έναν κανόνα για τον χρόνο μπροστά στην οθόνη. Χρειάζονται μια κοινή, πρακτική προσέγγιση που συνδέει τη διοίκηση, τη διδασκαλία, τη φωνή των μαθητών και τη συνεργασία με τις οικογένειες.

Τι δείχνουν στα σχολεία τα πρόσφατα ευρήματα

Τα πρόσφατα διεθνή ευρήματα συγκλίνουν: η τεχνολογία μπορεί να στηρίξει τη μάθηση και τη σύνδεση με τους άλλους, αλλά τα σχολεία χρειάζονται συνειδητά σχεδιασμένες ρουτίνες, διδασκαλία και διακυβέρνηση, ώστε τα οφέλη να μην υπονομεύονται από διάσπαση προσοχής, επιβλαβείς διαδικτυακές εμπειρίες ή ανθυγιεινή χρήση.

11% προβληματική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης

Ο ΠΟΥ/Ευρώπης ανέφερε ότι το 11% των εφήβων παρουσίαζε ενδείξεις προβληματικής συμπεριφοράς στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης στη μελέτη HBSC 2021/2022, έναντι 7% το 2018. Η ίδια έκθεση διαπίστωσε ότι το 12% διέτρεχε κίνδυνο προβληματικής ενασχόλησης με τα βιντεοπαιχνίδια¹.

30% διάσπαση προσοχής στα μαθήματα μαθηματικών

Στις χώρες του ΟΟΣΑ, περίπου το 30% των μαθητών ανέφερε ότι η προσοχή του αποσπάται από τη δική του χρήση ψηφιακών συσκευών στα περισσότερα ή σε όλα τα μαθήματα μαθηματικών, ενώ περίπου ένας στους τέσσερις ανέφερε διάσπαση προσοχής λόγω της χρήσης συσκευών από άλλους μαθητές².

1 στους 6 θύμα κυβερνοεκφοβισμού

Ο ΠΟΥ/Ευρώπης διαπίστωσε ότι το 15% των εφήβων είχε βιώσει κυβερνοεκφοβισμό. Αυτό ενισχύει την ανάγκη για ορατές οδούς αναφοράς, κανόνες επικοινωνίας με σεβασμό και έγκαιρη υποστήριξη από ενήλικες³.

¹ <https://www.who.int/europe/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health>

² https://www.oecd.org/en/publications/pisa-2022-results-volume-ii_a97db61c-en/full-report/component-10.html

³ <https://www.who.int/europe/news/item/27-03-2024-one-in-six-school-aged-children-experiences-cyberbullying--finds-new-who-europe-study>

Η τάση από μεμονωμένους κανόνες σε πρακτικές όλου του σχολείου

Η UNESCO προειδοποιεί ότι τα οφέλη για τη μάθηση μπορεί να χαθούν όταν η τεχνολογία χρησιμοποιείται υπερβολικά ή χωρίς καταρτισμένους εκπαιδευτικούς. Οι ευρωπαϊκές σχολικές κατευθύνσεις συνιστούν, συνεπώς, μια προσέγγιση όλου του σχολείου που συνδέει την ψηφιακή ευημερία με τη στρατηγική ευημερίας και ψηφιακών ικανοτήτων^{4, 5}.

Τι βοηθά ο οδηγός ένα σχολείο να κάνει

- Να κατανοήσει την ψηφιακή ευημερία μέσα από τρεις συνδεδεμένες πιλοτικές κατευθύνσεις του TechWell: ψηφιακή πολιτειότητα και επικοινωνία· ψηφιακή παραγωγικότητα και μάθηση· και ψυχική, σωματική και ψηφιακή υγεία.
- Να χρησιμοποιήσει την Αποτύπωση Ανάπτυξης για να αναγνωρίσει τα υπάρχοντα δυνατά σημεία και να επιλέξει ρεαλιστικές ευκαιρίες ανάπτυξης, χωρίς βαθμολόγηση ή κρίση του σχολείου.
- Να συντάξει μια σύντομη σχολική στρατηγική με κοινό όραμα, δύο προτεραιότητες, ορατές δράσεις, σαφείς ρόλους και ημερομηνία ανασκόπησης.
- Να χρησιμοποιήσει καθοδήγηση ανά ρόλο, εκπαιδευτικό υλικό και πρακτικά εργαλεία με διευθυντές, εκπαιδευτικούς, μαθητές και γονείς.
- Να συλλέξει απλά, χρήσιμα τεκμήρια και να αποδείξει την πρακτική όλου του σχολείου που απαιτείται για το σήμα «Σχολείο Ψηφιακής Ευημερίας».

Ο οδηγός αυτός είναι σκόπιμα απλός

Ξεκινήστε από το σημείο όπου βρίσκεστε

Ένα σχολείο δεν χρειάζεται να λύσει τα πάντα ταυτόχρονα. Ξεκινήστε με μια κοινή εικόνα της σημερινής κατάστασης, επιλέξτε δύο προτεραιότητες, δοκιμάστε λίγες δράσεις για 8 - 12 εβδομάδες, ακούστε τη σχολική κοινότητα και βελτιώστε το σχέδιο. Μπορείτε επίσης να κερδίσετε ένα Σήμα Ψηφιακής Ευημερίας. Το σήμα αναγνωρίζει τη διαρκή πρακτική όλου του σχολείου, όχι την τελειότητα.

Βήμα	Ερώτημα για το σχολείο	Βασικό αποτέλεσμα
1. Αποτύπωση Ανάπτυξης	Τι λειτουργεί ήδη και τι χρειάζεται προσοχή;	Κοινή εικόνα της αφετηρίας
2. Στρατηγική	Πώς θα πρέπει να βιώνεται μια υγιής ψηφιακή σχολική ζωή;	Μονοσέλιδη κατεύθυνση και δύο προτεραιότητες
3. Δράση	Τι θα παρατηρήσουν μαθητές, προσωπικό και οικογένειες;	Ορατές ρουτίνες, μαθήματα και υποστήριξη
4. Αναστοχασμός	Τι άλλαξε και για ποιους;	Σύντομη σύνοψη ανατροφοδότησης και τεκμηρίων
5. Σήμα	Μπορούμε να δείξουμε μια συνεκτική προσέγγιση όλου του σχολείου;	Φάκελος τεκμηρίωσης του σήματος και ετήσια ανασκόπηση

⁴ <https://www.unesco.org/gen-report/en/articles/unesco-issues-urgent-call-appropriate-use-technology-education>

⁵ <https://school-education.europa.eu/en/discover/news/developing-digital-wellbeing-classrooms>

Πώς να χρησιμοποιήσετε τον οδηγό

Ένα σχολείο μπορεί να διαβάσει τον οδηγό από την αρχή έως το τέλος, αλλά ο σχεδιασμός του υπηρετεί την πρακτική χρήση. Τα στελέχη διοίκησης μπορούν να ξεκινήσουν από τα Κεφάλαια 2 - 4· οι εκπαιδευτικοί να περάσουν απευθείας στα Κεφάλαια 5 - 7· οι ομάδες συντονισμού να χρησιμοποιήσουν το Κεφάλαιο 8 και τα παραρτήματα για να ετοιμάσουν τον φάκελο τεκμηρίωσης. Οι σύνδεσμοι οδηγούν στον ενεργό ιστότοπο του TechWell, όπου το υλικό μπορεί να ενημερώνεται κατά τη διάρκεια του έργου και μετά τη λήξη του.

Γρήγορη διαδρομή ανά ρόλο

Ομάδα	Ξεκινήστε εδώ	Πρώτο χρήσιμο αποτέλεσμα
Στελέχη σχολικής διοίκησης	Κεφάλαια 2 - 4	Ομάδα συντονισμού, όραμα και δύο προτεραιότητες
Εκπαιδευτικοί	Κεφάλαια 5 - 7	Μία ενότητα, μία ρουτίνα και σύντομος αναστοχασμός
Μαθητές	Κεφάλαια 5 - 6	Συνδιαμορφωμένη συμφωνία, ανατροφοδότηση ή χάρτης βοήθειας
Γονείς και φροντιστές	Κεφάλαιο 5	Ρεαλιστική ρουτίνα σπιτιού–σχολείου και ανατροφοδότηση
Ομάδα συντονισμού	Κεφάλαια 3, 4 και 8	Προφίλ ανάπτυξης, κύκλος δράσης και φάκελος τεκμηρίωσης

Ο οδηγός οδηγεί το σχολείο σε μια σαφή πορεία ανάπτυξης προς την απόκτηση του σήματος «Σχολείο Ψηφιακής Ευημερίας». Ξεκινήστε με την Αποτύπωση Ανάπτυξης για να κατανοήσετε τι λειτουργεί ήδη, πού χρειάζεται πρόσθετη υποστήριξη και ποιες προτεραιότητες έχουν τη μεγαλύτερη σημασία. Είναι μια θετική αφετηρία, όχι βαθμολογία ή κρίση. Χρησιμοποιήστε τα ευρήματα για να δημιουργήσετε μια απλή σχολική στρατηγική με κοινό όραμα, σαφείς προτεραιότητες, πρακτικές δράσεις, ορισμένους ρόλους και διαδικασία ανασκόπησης. Έπειτα, το σχολείο μπορεί να εισαγάγει και να δοκιμάσει δραστηριότητες στις τρεις πιλοτικές κατευθύνσεις του TechWell: ψηφιακή πολιτειότητα και επικοινωνία· ψηφιακή παραγωγικότητα και μάθηση· και ψυχική, σωματική και ψηφιακή υγεία.

Το εκπαιδευτικό υλικό μετατρέπει αυτές τις προτεραιότητες σε πρακτική της τάξης μέσα από προσαρμόσιμες ενότητες του Πλαισίου Harmony, συζητήσεις, δραστηριότητες, υγιείς ρουτίνες και έργα μαθητών. Καθώς προοδεύει, το σχολείο συγκεντρώνει απλά τεκμήρια, ακούει μαθητές, προσωπικό και οικογένειες και βελτιώνει την προσέγγισή του. Το σήμα «Σχολείο Ψηφιακής Ευημερίας» αναγνωρίζει τη διαρκή δέσμευση όλου του σχολείου και την ουσιαστική πρόοδο, όχι την τελειότητα ή μια μεμονωμένη εκστρατεία.

Πριν ξεκινήσετε

Αξιοποιήστε τα υπάρχοντα σχολικά σχέδια, τις συναντήσεις και τις οδούς υποστήριξης. Η ψηφιακή ευημερία πρέπει να συνδέει και να απλοποιεί το έργο του σχολείου, όχι να δημιουργεί ξεχωριστή γραφειοκρατία.



Περιεχόμενα

01 ΚΑΤΑΝΟΗΣΤΕ ΤΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ

Χρησιμοποιήστε αυτή τη σελίδα ως χάρτη του οδηγού.

Συνοπτική παρουσίαση.....	2
Γιατί έχει σημασία.....	2
Τι δείχνουν στα σχολεία τα πρόσφατα ευρήματα.....	2
Πώς να χρησιμοποιήσετε τον οδηγό.....	4
Γρήγορη διαδρομή ανά ρόλο.....	4
1 Ψηφιακή ευημερία στη σχολική ζωή · Κερδίστε ένα σήμα.....	8
Οι τρεις πιλοτικές κατευθύνσεις του TechWell.....	8
Σήματα που μπορούν να προβάλλουν τα σχολεία.....	9
Σήμα «Σχολείο Ψηφιακής Ευημερίας».....	10
Εκπαιδευτικός Πρωτοπόρος.....	11
Μαθητής Πρεσβευτής.....	12
Ψηφιακή πολιτειότητα και επικοινωνία.....	13
Πώς να υλοποιήσετε πιλοτικό ψηφιακής πολιτειότητας.....	14
Ψηφιακή παραγωγικότητα και μάθηση.....	15
Πώς να υλοποιήσετε πιλοτικό ψηφιακής παραγωγικότητας.....	16
Ψυχική, σωματική και ψηφιακή υγεία.....	17
Πώς να υλοποιήσετε πιλοτικό ψηφιακής υγείας.....	18
Πώς συνεργάζονται οι κατευθύνσεις.....	19
Γιατί τα σχολεία έχουν κεντρικό ρόλο.....	19
2 Εργαλειοθήκη Ψηφιακής Ευημερίας.....	20
Τι είναι η Εργαλειοθήκη Ψηφιακής Ευημερίας;.....	20
Τι περιλαμβάνει η Εργαλειοθήκη.....	22
Η διαδρομή του σχολείου στην Εργαλειοθήκη.....	22

Περιεχόμενα · συνέχεια

02 ΣΧΕΔΙΑΣΤΕ, ΔΡΑΣΤΕ ΚΑΙ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΗ ΣΧΟΛΙΚΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ

3 Ξεκινήστε με την Αποτύπωση Ανάπτυξης.....	23
Οι έξι τομείς της Αποτύπωσης Ανάπτυξης.....	24
Πώς να πραγματοποιήσετε την Αποτύπωση Ανάπτυξης.....	25
Διαβάζοντας την εικόνα χωρίς βαθμολόγηση.....	25
Πρώτα βήματα: η αφετηρία σας.....	26
Ευκαιρίες ανάπτυξης.....	26
Προτεινόμενες πρώτες δράσεις.....	26
4 Διαμορφώστε μια απλή σχολική στρατηγική.....	27
Η διαδρομή στρατηγικής σε έξι βήματα.....	27
Όραμα, αφετηρία και δύο προτεραιότητες.....	27
Δράσεις, ρόλοι και ανασκόπηση.....	28
Η μονοσέλιδη στρατηγική.....	29
Ένας πρακτικός ρυθμός 90 ημερών.....	30
Παράδειγμα: ένας διαχειρίσιμος πρώτος κύκλος.....	30
Πριν από την έναρξη.....	30
Ένα απλό μήνυμα έναρξης.....	30
5 Καθοδήγηση για όλη τη σχολική κοινότητα.....	31
Για διευθυντές και στελέχη σχολικής διοίκησης.....	32
Η ιστορία μιας διευθύντριας: από τον προβληματισμό σε κοινό σχέδιο.....	33
Για εκπαιδευτικούς.....	34
Η ιστορία μιας εκπαιδευτικού: μία ρουτίνα, δοκιμασμένη σε μία τάξη.....	35
Για μαθητές.....	36
Η ιστορία ενός μαθητή: από ένα σημείο πίεσης σε ασφαλέστερη ρουτίνα.....	37
Για γονείς και φροντιστές.....	38
Κοινές δικλίδες προστασίας.....	39
Όταν ένας μαθητής ζητά βοήθεια.....	39

Περιεχόμενα · συνέχεια

03 ΜΑΘΕΤΕ, ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΔΕΙΞΤΕ ΤΗΝ ΠΡΟΟΔΟ

6 Εκπαιδευτικό υλικό: η μαθησιακή διαδρομή Harmony.....40

Οι εννέα ενότητες.....	41
Επιλέξτε μια ισορροπημένη αρχική διαδρομή.....	42
Μια απλή ρουτίνα τάξης.....	42
Ευέλικτη εξέλιξη για εκπαιδευτικούς.....	43
Πού θα βρείτε το υλικό.....	44

7 Εργαλεία και πόροι για άμεση χρήση.....45

Οι επτά οικογένειες εργαλείων.....	46
Δέκα πρακτικά εργαλεία.....	47
Χρησιμοποιήστε τα δεδομένα με προσοχή.....	47
Εξωτερικά εργαλεία που μπορούν να συμπληρώσουν την Εργαλειοθήκη.....	48

8 Η διαδρομή για το σήμα «Σχολείο Ψηφιακής Ευημερίας».....49

Οι έξι δεσμεύσεις του σήματος.....	50
Ελάχιστα τεκμήρια εφαρμογής.....	51
Διαδρομή προετοιμασίας του σήματος σε 12 εβδομάδες.....	51
Ο φάκελος τεκμηρίωσης.....	52
Επαλήθευση και συνεχής βελτίωση.....	52

Εκτυπώσιμα παραρτήματα.....53

Παράρτημα Α — Πρότυπο μονοσέλιδης σχολικής στρατηγικής.....	53
Παράρτημα Β — Σχέδιο εφαρμογής 30-60-90 ημερών.....	54
Παράρτημα Γ — Αποτύπωση Ανάπτυξης και λίστες ελέγχου ρόλων.....	55
Παράρτημα Δ — Εργαλεία ανατροφοδότησης.....	56
Παράρτημα Ε — Λίστα ελέγχου φακέλου τεκμηρίωσης του σήματος.....	57
Παράρτημα F — Γλωσσάρι και πηγές.....	58

Συντομότερη διαδρομή ανάγνωσης

Εάν το σχολείο σας θέλει να ξεκινήσει αμέσως, πηγαίnete στο Κεφάλαιο 3, ολοκληρώστε την Αποτύπωση Ανάπτυξης και χρησιμοποιήστε στη συνέχεια το πρότυπο μονοσέλιδης στρατηγικής στο Παράρτημα Α.

Ψηφιακή ευημερία στη σχολική ζωή.

Κερδίστε ένα σήμα

Τρεις συνδεδεμένες κατευθύνσεις βοηθούν τα σχολεία να μετατρέψουν μια ευρεία ιδέα σε καθημερινή πρακτική.

Η ψηφιακή ευημερία με μια ματιά

Οι τρεις πιλοτικές κατευθύνσεις αλληλεπικαλύπτονται στην καθημερινή σχολική ζωή.



Πολιτεία
και
επικοινωνία



Παραγωγικότητα
και μάθηση



Υγεία και
ισορροπία

Σκοπός • σεβασμός • συγκέντρωση • ασφάλεια • συμπερίληψη • υγιή όρια

Ψηφιακή ευημερία δεν σημαίνει απουσία τεχνολογίας. Είναι η ικανότητα της σχολικής κοινότητας να χρησιμοποιεί την τεχνολογία με τρόπους που ενισχύουν τη μάθηση και τη συμμετοχή, προστατεύοντας παράλληλα την υγεία, την προσοχή, τα δικαιώματα, την ασφάλεια και τις σχέσεις. Περιλαμβάνει ατομικές συνήθειες, πρακτικές της τάξης και τους κανόνες και τα συστήματα που δημιουργεί το σχολείο.

Όχι μόνο χρόνος οθόνης

Ο τρόπος και ο σκοπός χρήσης της τεχνολογίας, ποιοι ωφελούνται, ποιοι αποκλείονται, πώς επικοινωνούν οι άνθρωποι και τι συμβαίνει όταν κάτι πάει στραβά έχουν την ίδια σημασία με τα λεπτά που περνούν στο διαδίκτυο.

Οι τρεις πιλοτικές κατευθύνσεις του TechWell

Κάθε κατεύθυνση έχει το δικό της σήμα και μια πρακτική σειρά σχολικών δράσεων. Τα σχολεία μπορούν να προσαρμόζουν τα παραδείγματα στην ηλικία, στο πλαίσιο και στις υπάρχουσες πολιτικές· τα παραδείγματα δεν αποτελούν πρόσθετες απαιτήσεις για το σήμα.

ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ

Σήματα που μπορούν να προβάλλουν τα σχολεία

ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ Η ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΣΗΜΑΤΩΝ

Τα τρία πιλοτικά εμβλήματα μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως δείκτες προόδου αφού εφαρμοστούν και ανασκοπηθούν σχετική μάθηση και μια ορατή ρουτίνα. Δεν αντικαθιστούν την επαλήθευση. Το επίσημο σήμα «Σχολείο Ψηφιακής Ευημερίας» αποκτάται μέσω της διαδρομής τεκμηρίωσης όλου του σχολείου στο Κεφάλαιο 8. Τα σήματα «Εκπαιδευτικός Πρωτοπόρος» και «Μαθητής Πρεσβευτής» αναγνωρίζουν ατομικές συνεισφορές παράλληλα με τη διάκριση όλου του σχολείου.

ΟΙ ΤΡΕΙΣ ΔΕΙΚΤΕΣ ΠΙΛΟΤΙΚΗΣ ΠΡΟΟΔΟΥ



Ψηφιακή πολιτειότητα και επικοινωνία

Δείκτης προόδου για εφαρμοσμένη και ανασκοπημένη μάθηση σχετικά με τον σεβασμό, την επικοινωνία, την ιδιωτικότητα, τη συναίνεση, την ασφάλεια και τις ηθικές επιλογές.



Ψηφιακή παραγωγικότητα και μάθηση

Δείκτης προόδου για εφαρμοσμένη και ανασκοπημένη μάθηση που στηρίζει τη στοχευμένη επιλογή τεχνολογίας, τη συγκέντρωση και τη διαχειρίσιμη ψηφιακή εργασία.



Ψυχική, σωματική και ψηφιακή υγεία

Δείκτης προόδου για εφαρμοσμένες και ανασκοπημένες ρουτίνες που στηρίζουν την ισορροπία, την κίνηση, τα όρια, την ευημερία και τις ορατές οδούς βοήθειας.



Σήμα «Σχολείο Ψηφιακής Ευημερίας»

Επίσημη διάκριση όλου του σχολείου



Σήμα «Εκπαιδευτικός Πρωτοπόρος»

Προσωπική αναγνώριση για εκπαιδευτικούς



Σήμα «Μαθητής Πρεσβευτής»

Προσωπική αναγνώριση για μαθητές

Οι επόμενες σελίδες εξηγούν τη διάκριση όλου του σχολείου και τα δύο προσωπικά σήματα. Στη συνέχεια, οι τρεις πιλοτικές κατευθύνσεις δείχνουν πώς τα σχολεία εφαρμόζουν στην πράξη τους δείκτες προόδου.

Σήμα «Σχολείο Ψηφιακής Ευημερίας»



ΣΗΜΑ «ΣΧΟΛΕΙΟ ΨΗΦΙΑΚΗΣ ΕΥΗΜΕΡΙΑΣ»

Αποκτάται όταν το σχολείο μπορεί να τεκμηριώσει τις έξι δεσμεύσεις και έναν συνεκτικό φάκελο που προστατεύει την ιδιωτικότητα. Η επαλήθευση αναζητά κοινές και βελτιούμενες πρακτικές στη διοίκηση, τη μάθηση, την υγεία, την πολιτεότητα, τη συμπερίληψη και την ανασκόπηση, όχι ποιότητα παρουσίας ή τελειότητα.

Το προτεινόμενο μοντέλο δίνει προτεραιότητα στην ψηφιακή μορφή. Το σχολείο λαμβάνει γραφιστικό σήμα έτοιμο για το διαδίκτυο, με προσβάσιμο κείμενο και σύνδεσμο σε αρχείο αναγνώρισης που εμφανίζει τη διάκριση, την ημερομηνία και το πεδίο της. Ένα αντίστοιχο έντυπο πιστοποιητικό ή σήμα για το παράθυρο μπορεί να στηρίξει τον τοπικό εορτασμό, ενώ το ψηφιακό αρχείο παραμένει η σαφέστερη δημόσια απόδειξη. Η αναγνώριση δείχνει επαληθευμένη πρόοδο· δεν υποδηλώνει ότι κάθε ψηφιακή πρόκληση έχει εξαφανιστεί.

ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΝΑ ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΕΙ ΤΗΝ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ

ΙΣΤΟΤΟΠΟΣ Τοποθετήστε το στον ιστότοπο του σχολείου	ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ Χρησιμοποιήστε το στο ενημερωτικό δελτίο, στην ετήσια έκθεση, στο ενημερωτικό φυλλάδιο, στις διαφάνειες ανοικτών ημερών ή στην πύλη οικογενειών.
ΨΗΦΙΑΚΟΙ ΧΩΡΟΙ Προσθέστε το σε εγκεκριμένες υπογραφές ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, στην πλατφόρμα μάθησης ή σε σχολική ανάρτηση στα κοινωνικά δίκτυα.	ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ Εκθέστε το έντυπο πιστοποιητικό ή το σήμα εισόδου δίπλα στη στρατηγική και στο υλικό της μαθητικής φωνής.
ΔΙΑΤΗΡΗΣΤΕ ΤΗΝ ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑ Συνδέστε το με το αρχείο απονομής· εμφανίστε τις ημερομηνίες απονομής και ανασκόπησης· χρησιμοποιήστε εναλλακτικό κείμενο· μην δημοσιεύετε ποτέ προσωπικά τεκμήρια· μην αλλοιώνετε το γραφιστικό και μην υπονοείτε αναγνώριση πέρα από το πεδίο της· ενημερώστε ή αφαιρέστε ένα σήμα που έχει λήξει.	

Εκπαιδευτικός Πρωτοπόρος



Παράλληλα με το σήμα «Σχολείο Ψηφιακής Ευημερίας», αυτά τα σήματα ρόλων αναγνωρίζουν εκπαιδευτικούς και μαθητές που μετατρέπουν συμφωνημένες προτεραιότητες σε καθημερινή πρακτική. Αναγνωρίζουν ατομικές συνεισφορές και δεν αντικαθιστούν τη διαδρομή τεκμηρίωσης όλου του σχολείου στο Κεφάλαιο 8.

ΣΗΜΑ «ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ ΠΡΩΤΟΠΟΡΟΣ»

Αποκτάται όταν ένας εκπαιδευτικός:

1. Χρησιμοποιεί σχετικό εκπαιδευτικό υλικό του TechWell σε δραστηριότητα τάξης που συνδέεται με σχολική προτεραιότητα.
2. Δοκιμάζει και ανασκοπεί μία ορατή ρουτίνα ψηφιακής ευημερίας, με προσβάσιμες εναλλακτικές και κατάλληλη προστασία των μαθητών.
3. Χρησιμοποιεί την ανατροφοδότηση των μαθητών για να κάνει μια βελτίωση και μοιράζεται την προσέγγιση με συνάδελφο.

Απλά τεκμήρια: παράδειγμα δραστηριότητας, ρουτίνα, σύντομος αναστοχασμός και σημείωση ανταλλαγής με συνάδελφο, επιβεβαιωμένα από τον συντονιστή ψηφιακής ευημερίας του σχολείου.

Μαθητής Πρεσβευτής



ΣΗΜΑ «ΜΑΘΗΤΗΣ ΠΡΕΣΒΕΥΤΗΣ»

Αποκτάται όταν ένας μαθητής:

1. Ολοκληρώνει μια ηλικιακά κατάλληλη εισαγωγή με ορισμένο ενήλικα μέντορα, η οποία περιλαμβάνει την ιδιωτικότητα, τη συναίνεση και το πότε ζητάμε βοήθεια.
2. Συνδιαμορφώνει ή υποστηρίζει μία δραστηριότητα, συμφωνία ή ρουτίνα ψηφιακής ευημερίας με άλλους μαθητές.
3. Προωθεί ασφαλείς οδούς βοήθειας και μοιράζεται ανώνυμα ή συγκεντρωτική ανατροφοδότηση για τη βελτίωση της δραστηριότητας.

Απλά τεκμήρια: παράδειγμα δραστηριότητας και σύντομος αναστοχασμός, επιβεβαιωμένα από τον ενήλικα μέντορα. Οι πρεσβευτές δεν παρακολουθούν συμμαθητές ούτε διερευνούν περιστατικά.

ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΗ ΣΥΝΕΙΣΦΟΡΑ, ΚΡΑΤΗΣΤΕ ΤΗΝ ΤΕΚΜΗΡΙΩΣΗ ΑΠΛΗ

Ακολουθήστε τις διαδικασίες απονομής που δημοσιεύει το TechWell ή ο εθνικός εταίρος. Διατηρήστε την τεκμηρίωση αναλογική και προστατευτική της ιδιωτικότητας· η δημόσια κοινοποίηση είναι προαιρετική και ακολουθεί τις άδειες του σχολείου.



1. Ψηφιακή πολιτειότητα και επικοινωνία

Συμμετοχή με σεβασμό, σαφής επικοινωνία, ιδιωτικότητα, συναίνεση, ασφάλεια και ηθικές επιλογές.



Η κατεύθυνση αυτή αφορά τη συμμετοχή στο διαδίκτυο με σεβασμό, υπευθυνότητα και αυτοπεποίθηση. Οι μαθητές μαθαίνουν να προστατεύουν την ιδιωτικότητα, να ζητούν συναίνεση πριν από την κοινοποίηση, να ελέγχουν πληροφορίες, να επικοινωνούν καθαρά, να αντιμετωπίζουν συγκρούσεις και να χρησιμοποιούν οδούς αναφοράς. Το σχολείο καθιστά ορατές τις προσδοκίες στις συνομιλίες της τάξης, στις πλατφόρμες μάθησης, στο ηλεκτρονικό ταχυδρομείο και στην επικοινωνία με τους γονείς.

Σχολικό παράδειγμα: μαθητές και εκπαιδευτικοί συνδιαμορφώνουν έναν σύντομο Κώδικα Συνομιλίας της Τάξης που καλύπτει τον σκοπό, το ύφος, τις ώρες ησυχίας, τη συναίνεση πριν από στιγμιότυπα οθόνης, τη συμπερίληψη μαθητών χωρίς πρόσβαση και την οδό αναζήτησης βοήθειας.

Περισσότερα παραδείγματα προς προσαρμογή από τα σχολεία

- Συνδιαμορφώστε έναν μονοσέλιδο χάρτη επικοινωνίας για συνομιλίες τάξης, πλατφόρμες μάθησης, ηλεκτρονικό ταχυδρομείο και ομάδες γονέων, με προσδοκίες απόκρισης και ώρες ησυχίας.
- Εισαγάγετε ρουτίνα συναίνεσης πριν από την κοινοποίηση φωτογραφιών, στιγμιότυπων οθόνης, καταγραφών και μαθητικών εργασιών.
- Χρησιμοποιήστε σύντομα σενάρια για εξάσκηση στην παύση, τη διευκρίνιση, την επανόρθωση και την αναζήτηση βοήθειας από ενήλικα, πριν κλιμακωθεί μια διαδικτυακή σύγκρουση.
- Προσθέστε έναν ορατό Χάρτη Ασφαλούς Αναφοράς στις αίθουσες και στις ψηφιακές πλατφόρμες, με τον ορισμένο ενήλικα, την εμπιστευτική οδό και τη διαδικασία επείγοντος.
- Διδάξτε μια απλή υπενθύμιση διαφάνειας για πηγές και ΤΝ: Τι χρησιμοποίησα; Τι επαλήθευσα; Τι δημιούργησα μόνος μου; Τι πρέπει να δηλώσω;
- Ελέγξτε αν τα σχολικά μηνύματα είναι προσβάσιμα, κατανοητά και διαθέσιμα σε οικογένειες που χρησιμοποιούν άλλες γλώσσες ή έχουν περιορισμένη πρόσβαση.

ΠΙΛΟΤΙΚΟ ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ

Πώς να υλοποιήσετε πιλοτικό ψηφιακής πολιτειότητας

Έτοιμη ακολουθία τριών μαθημάτων για συμμετοχή με σεβασμό, ασφάλεια και συμπερίληψη

ΤΙ ΚΑΛΥΠΤΕΙ ΤΟ ΠΙΛΟΤΙΚΟ Η ψηφιακή πολιτειότητα είναι οι γνώσεις, δεξιότητες και στάσεις που χρειάζονται οι μαθητές για να συμμετέχουν σε ψηφιακά περιβάλλοντα με ασφάλεια, κριτική σκέψη, ηθική και σεβασμό. Περιλαμβάνει επικοινωνία, δικαιώματα και ευθύνες, ιδιωτικότητα και ασφάλεια, συναίνεση, ψηφιακή ταυτότητα, πληροφοριακό και μιντιακό γραμματισμό, ηθική χρήση ΤΝ και περιεχομένου, συμπερίληψη και γνώση του πώς και πού ζητάμε βοήθεια.

ΤΟ ΠΙΛΟΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕ ΜΙΑ ΜΑΤΙΑ

ΔΙΑΡΚΕΙΑ 3 × 45–50 λεπτά σε 2–3 εβδομάδες	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ Τέσσερα φανταστικά σενάρια, πίνακας ή χαρτί· προαιρετικές συσκευές	ΔΙΑΤΗΡΗΣΤΕ Δημιούργημα τάξης, ανώνυμα δελτία εξόδου και αναστοχασμός εκπαιδευτικού
---	---	--

ΤΡΕΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΑΞΗΣ

01 Διαβάστε την κατάσταση 45 λεπτά	KANTE Χρησιμοποιήστε τέσσερα φανταστικά σενάρια: στιγμιότυπο οθόνης που κοινοποιήθηκε χωρίς συναίνεση· έντονη απάντηση στη συνομιλία της τάξης· πειστική αλλά ψευδή ή παραγόμενη από ΤΝ απάντηση· και συμμαθητή που αποκλείεται λόγω πρόσβασης ή γλώσσας. Σε ζεύγη, εντοπίστε τι συνέβη, ποιοι μπορεί να επηρεάζονται, ποιο δικαίωμα ή ευθύνη εμπλέκεται και ποιο είναι το ασφαλέστερο επόμενο βήμα. Συγκρίνετε απαντήσεις και συνδέστε τις με τη σχολική πολιτική και την οδό βοήθειας. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ Κοινή κάρτα απόκρισης «Σταματώ–Ελέγχω–Επιλέγω».
02 Συντάξτε μαζί τον Κώδικα Συνομιλίας της Τάξης 45 λεπτά	KANTE Οι ομάδες συντάσσουν από έναν θετικό κανόνα για σκοπό, ύφος, συναίνεση και ιδιωτικότητα, ώρες ησυχίας, συμπερίληψη και πρόσβαση, καθώς και βοήθεια ή αναφορά. Συγχωνεύστε τις προτάσεις σε έξι έως οκτώ σαφείς δηλώσεις. Δοκιμάστε τον κώδικα στα φανταστικά σενάρια, αναθεωρήστε τα ασαφή σημεία και συμφωνήστε πού θα δημοσιευτεί και τότε θα τον ανασκοπήσει η τάξη. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ Μονοσέλιδος Κώδικας Συνομιλίας της Τάξης που ανήκει στην ίδια την τάξη.
03 Εξασκηθείτε στη συναίνεση, την επανόρθωση και την αναφορά 45 λεπτά	KANTE Δείξτε τον έλεγχο «ΡΩΤΩ πριν κοινοποιήσω»: Σε ποιον ανήκει; Έχω άδεια; Ποιο είναι το κοινό; Για πόσο θα παραμείνει ορατό; Με κάρτες ρόλων εξασκηθείτε στο «Σταματώ–Διευκρινίζω–Επανορθώνω–Αναφέρω». Δημιουργήστε Χάρτη Ασφαλούς Αναφοράς με τον ορισμένο ενήλικα, την εμπιστευτική οδό και τη διαδικασία επείγοντος. Κλείστε με: Χρησιμοποίησα / Επαλήθευσα / Δημιούργησα / Δηλώνω, για πηγές και ΤΝ. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ Ορατός χάρτης αναφοράς και δελτίο εξόδου που κατονομάζει μία ενέργεια και μία οδό βοήθειας.

ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΤΕ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΤΕΨΤΕ

ΤΕΚΜΗΡΙΑ ΚΑΙ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ Διατηρήστε τον Κώδικα Συνομιλίας της Τάξης, την κάρτα απόκρισης, τον χάρτη βοήθειας και τα συγκεντρωτικά δελτία εξόδου. Μετά από δύο εβδομάδες ρωτήστε: Έγιναν σαφέστερες οι προσδοκίες; Ποιος κανόνας ή οδός υποστήριξης χρειάζεται αναθεώρηση; Καταγράψτε μια σύντομη σημείωση εκπαιδευτικού.	ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΨΗ Χρησιμοποιήστε μόνο φανταστικά ή ανωνυμοποιημένα σενάρια. Μην συλλέγετε ποτέ πραγματικές συνομιλίες ή στιγμιότυπα οθόνης και μην ζητάτε προσωπικές αποκαλύψεις. Ακολουθήστε τη συνήθη διαδικασία προστασίας των μαθητών και προσφέρετε μη ψηφιακές και γλωσσικά προσβάσιμες εκδοχές.
---	---

ΣΥΝΕΧΙΣΤΕ ΜΕ Εκπαιδευτικό υλικό TechWell • Εργαλείο σχεδιασμού DCE του Συμβουλίου της Ευρώπης • JRC DigComp 3.0



2. Ψηφιακή παραγωγικότητα και μάθηση

Στοχευμένη μάθηση, διατηρούμενη προσοχή, διαχειρίσιμος φόρτος εργασίας και προσβάσιμη ψηφιακή συμμετοχή.



Η κατεύθυνση αυτή εξετάζει αν η τεχνολογία βοηθά τους εκπαιδευόμενους να συγκεντρώνονται, να κατανοούν, να δημιουργούν και να συνεργάζονται. Αντιμετωπίζει τη διάσπαση προσοχής, την πίεση ειδοποιήσεων, την υπερφόρτωση πληροφοριών, την άσκοπη εναλλαγή πλατφορμών και τον ψηφιακό φόρτο εργασίας. Στηρίζει έναν ισορροπημένο συνδυασμό ψηφιακών και μη ψηφιακών μεθόδων και διδάσκει στους μαθητές να οργανώνουν την εργασία, να επαληθεύουν πληροφορίες και να χρησιμοποιούν στοχευμένα ψηφιακά εργαλεία και ΤΝ.

Σχολικό παράδειγμα: κάθε μάθημα με εντατική ψηφιακή χρήση περιλαμβάνει σαφή σκοπό, μία ρουτίνα συγκέντρωσης, προγραμματισμένη μετάβαση μακριά από την οθόνη και προσβάσιμη εναλλακτική όπου χρειάζεται.

Περισσότερα παραδείγματα προς προσαρμογή από τα σχολεία

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> Χρησιμοποιήστε Ρουτίνα Συγκέντρωσης και Μετάβασης: δηλώστε τον μαθησιακό σκοπό, σιγήστε τις μη απαραίτητες ειδοποιήσεις, εργαστείτε σε ένα διάστημα συγκέντρωσης, κάντε παύση, κινηθείτε ή κοιτάξτε αλλού και συνοψίστε. Πραγματοποιήστε ανασκόπηση απλοποίησης πλατφορμών και καταργήστε διπλά εργαλεία, επαναλαμβανόμενες συνδέσεις ή παράλληλα κανάλια που δημιουργούν άσκοπες εναλλαγές. Συντονίστε τις σημαντικές ψηφιακές εργασίες για το σπίτι και τις προθεσμίες έργων μεταξύ μαθημάτων, ώστε οι αιχμές φόρτου να είναι ορατές και διαχειρίσιμες. | <ul style="list-style-type: none"> Διδάξτε στους μαθητές να οργανώνουν αρχεία, να ονομάζουν εκδόσεις, να διαχειρίζονται ειδοποιήσεις και να επαληθεύουν πληροφορίες πριν υποβάλουν εργασία. Εντάξτε στον σχεδιασμό μαθημάτων μια υπενθύμιση στοχευμένης επιλογής: Γιατί ψηφιακά; Ποια μαθησιακή αξία προσθέτει; Ποια προσβάσιμη εναλλακτική υπάρχει; Προσφέρετε ισορροπημένο συνδυασμό δημιουργίας, συζήτησης, πρακτικής εργασίας, ανάγνωσης, κίνησης και δραστηριοτήτων στην οθόνη στις ημέρες εντατικής ψηφιακής χρήσης. |
|---|---|

ΠΙΛΟΤΙΚΟ ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ

Πώς να υλοποιήσετε πιλοτικό ψηφιακής παραγωγικότητας

Έτοιμη ακολουθία τριών μαθημάτων για στοχευμένη μάθηση και διαχειρίσιμη ψηφιακή εργασία

ΤΙ ΚΑΛΥΠΤΕΙ ΤΟ ΠΙΛΟΤΙΚΟ Η ψηφιακή παραγωγικότητα είναι η ικανότητα στοχευμένης επιλογής και χρήσης τεχνολογίας ώστε να βελτιώνει τη μάθηση, την οργάνωση, τη δημιουργικότητα και τη συνεργασία, χωρίς αποτρεψίμη διάσπαση, υπερφόρτωση ή αποκλεισμό. Περιλαμβάνει διαχείριση προσοχής και ειδοποιήσεων, επαλήθευση πληροφοριών, οργάνωση αρχείων και εκδόσεων, διαχειρίσιμο φόρτο εργασίας, προσβάσιμες εναλλακτικές και ισορροπημένο συνδυασμό ψηφιακής και μη ψηφιακής δραστηριότητας.

ΤΟ ΠΙΛΟΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕ ΜΙΑ ΜΑΤΙΑ

ΔΙΑΡΚΕΙΑ 3 × 45–50 λεπτά και ρουτίνα δύο εβδομάδων	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ Μία ψηφιακή εργασία, δελτία αξιολόγησης συγκέντρωσης και πρότυπο ροής εργασίας	ΔΙΑΤΗΡΗΣΤΕ Κάρτα επιλογής, ρουτίνα συγκέντρωσης και οδηγός ροής εργασίας της τάξης
--	---	--

ΤΡΕΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΑΞΗΣ

01 Ρωτήστε: Γιατί ψηφιακά; 45 λεπτά	KANTE Παρουσιάστε μια προσεχή εργασία και ορίστε τον μαθησιακό στόχο πριν κατανομάσετε το εργαλείο. Οι ομάδες ρωτούν: Τι προσθέτει η τεχνολογία; Τι μπορεί να αποσπά ή να αποκλείει; Ποια απλούστερη ή μη ψηφιακή επιλογή μπορεί να πετύχει τον ίδιο στόχο; Επιλέξτε ένα εργαλείο ή κανάλι, δηλώστε τα κριτήρια επιτυχίας και ελέγξτε ανάγκες πρόσβασης και υποβοήθησης. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ Κάρτα Στοχευμένης Επιλογής: στόχος, ψηφιακή αξία, πιθανό εμπόδιο και προσβάσιμη εναλλακτική.
02 Δοκιμάστε Ρουτίνα Συγκέντρωσης και Μετάβασης 45 λεπτά	KANTE Συλλέξτε ανώνυμη αξιολόγηση συγκέντρωσης 1–4. Δηλώστε τον στόχο, κλείστε ή σιγήστε μη απαραίτητες ειδοποιήσεις και εργαστείτε συγκεντρωμένα για 12–15 λεπτά. Κάντε παύση 60–90 δευτερολέπτων για αλλαγή στάσης και απόστασης θέασης και ολοκληρώστε με σύνοψη εκτός οθόνης. Συγκρίνετε μόνο συγκεντρωτικές αξιολογήσεις και συζητήστε τι βοήθησε. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ Ρουτίνα συγκέντρωσης της τάξης σε τέσσερα ή πέντε βήματα, χωρίς ατομική παρακολούθηση.
03 Δημιουργήστε διαχειρίσιμη ροή εργασίας 45 λεπτά	KANTE Δείξτε μία εργασία από την αρχή έως την υποβολή: φάκελος, σαφές όνομα και έκδοση αρχείου, έλεγχος πηγών, δήλωση χρήσης ΤΝ, προθεσμία, αντίγραφο ασφαλείας και οδός βοήθειας. Οι μαθητές εφαρμόζουν τη ροή σε πραγματική εργασία. Χαρτογραφήστε τις βασικές προθεσμίες μεταξύ μαθημάτων μόνο με ημερομηνίες και αιχμές φόρτου και επισημάνετε μία σύμπτωση για προσαρμογή από το προσωπικό. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ Λίστα ελέγχου μαθητικής ροής εργασίας και μία πρακτική προσαρμογή φόρτου.

ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΤΕ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΤΕΨΤΕ

ΤΕΚΜΗΡΙΑ ΚΑΙ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ Διατηρήστε την κάρτα επιλογής, τη ρουτίνα συγκέντρωσης, τις ανώνυμες συγκεντρωτικές αξιολογήσεις πριν και μετά και τη λίστα ροής εργασίας. Μετά από δύο εβδομάδες σημειώστε τι βοήθησε τη συγκέντρωση, τι δημιούργησε δυσκολίες και ποια αλλαγή θα κρατήσει η τάξη.	ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΨΗ Μην χρησιμοποιείτε λογισμικό επιτήρησης ή παρακολούθησης προσοχής. Μην τιμωρείτε μαθητές επειδή απενεργοποιούν ειδοποιήσεις. Παρέχετε προσβάσιμες ή εκτός σύνδεσης εναλλακτικές και απλοποιήστε τις υπάρχουσες πλατφόρμες αντί να προσθέσετε άλλη μία.
---	---

ΣΥΝΕΧΙΣΤΕ ΜΕ [Επίπεδα και διδακτικές ενότητες TechWell](#) • [SELFIE για Εκπαιδευτικούς](#) • [UNESCO: Τέσσερα ερωτήματα κατά την επιλογή τεχνολογίας](#)



3. Ψυχική, σωματική και ψηφιακή υγεία

Υγιή όρια, συναισθηματική υποστήριξη, κίνηση, εργονομία, ξεκούραση και δυνατότητα αποσύνδεσης.



Η κατεύθυνση συνδέει τη χρήση τεχνολογίας με το άγχος, τη συναισθηματική ρύθμιση, τον ύπνο, την κίνηση, τη στάση σώματος, την όραση, την κοινωνική σύγκριση και τη δυνατότητα αποσύνδεσης. Περιλαμβάνει επίσης την ευημερία του προσωπικού, την εμπιστευτική υποστήριξη και τρόπους αναζήτησης βοήθειας χωρίς στιγματισμό. Τα σχολεία χρησιμοποιούν ρουτίνες και περιβάλλοντα που διευκολύνουν τις υγιείς επιλογές.

Σχολικό παράδειγμα: το σχολείο συμφωνεί όρια ειδοποιήσεων, εισάγει σύντομες μεταβάσεις για κίνηση και ξεκούραση των ματιών και καθιστά ορατή μια εμπιστευτική οδό υποστήριξης για μαθητές και προσωπικό.

Περισσότερα παραδείγματα προς προσαρμογή από τα σχολεία

- Εισαγάγετε σύντομες μεταβάσεις για κίνηση, στάση σώματος και ξεκούραση ματιών σε φυσικά σημεία των μαθημάτων, αντί να βασίζεστε στους μαθητές να τις θυμούνται μόνοι τους.
- Συμφωνήστε όρια εργασίας για το σπίτι και επικοινωνίας που ευνοούν τον ύπνο, χωρίς προσδοκία απαντήσεων αργά το βράδυ.
- Κάντε ορατή μια εμπιστευτική οδό υποστήριξης και εξηγήστε τι συμβαίνει αφού ένας μαθητής ή μέλος προσωπικού ζητήσει βοήθεια.
- Ελέγξτε την εργονομία της αίθουσας, την τοποθέτηση συσκευών, τον φωτισμό και τις επιλογές για μαθητές με αισθητηριακές, κινητικές ή οπτικές ανάγκες.
- Χρησιμοποιήστε ανώνυμες μικροδημοσκοπήσεις διάθεσης και συγκέντρωσης για να εντοπίζετε μοτίβα χωρίς παρακολούθηση ή διάγνωση μεμονωμένων μαθητών.
- Προστατέψτε την ψηφιακή ευημερία του προσωπικού διευκρινίζοντας χρόνους απόκρισης, μειώνοντας τα διπλά μηνύματα και διαφυλάσσοντας τον χρόνο συγκεντρωμένης εργασίας και συναντήσεων.

ΠΙΛΟΤΙΚΟ ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ

Πώς να υλοποιήσετε πιλοτικό ψηφιακής υγείας

Έτοιμη ακολουθία τριών μαθημάτων για υγιέστερες ρουτίνες, όρια και υποστήριξη

ΤΙ ΚΑΛΥΠΤΕΙ ΤΟ ΠΙΛΟΤΙΚΟ Το πιλοτικό αυτό βοηθά μαθητές και προσωπικό να παρατηρούν πώς οι ψηφιακές πρακτικές αλληλεπιδρούν με τη συναισθηματική ρύθμιση, το άγχος, τον ύπνο, την κίνηση, τη στάση σώματος, την όραση, την κοινωνική σύγκριση και τη δυνατότητα αποσύνδεσης. Δημιουργεί υγιέστερες ρουτίνες και ορατή υποστήριξη. Δεν διαγιγνώσκει, δεν θεραπεύει και δεν ζητά από μαθητές να αποκαλύψουν ιδιωτικές πληροφορίες υγείας.

ΤΟ ΠΙΛΟΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕ ΜΙΑ ΜΑΤΙΑ

ΔΙΑΡΚΕΙΑ 3 × 45–50 λεπτά και προαιρετική δοκιμή μίας εβδομάδας	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ Ανώνυμη δημοσκόπηση, φανταστική ημέρα, έλεγχος χώρου και στοιχεία οδού βοήθειας	ΔΙΑΤΗΡΗΣΤΕ Κάρτα υγιούς μαθήματος, συμφωνία ορίων και χάρτης υποστήριξης
--	--	--

ΤΡΕΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΑΞΗΣ

01 Παρατηρήστε μοτίβα με ασφάλεια 45 λεπτά	KANTE Χρησιμοποιήστε ανώνυμη δημοσκόπηση τριών στοιχείων: Μπορούσα να συγκεντρωθώ· η ψηφιακή εργασία ήταν διαχειρίσιμη· ήξερα πού να βρω βοήθεια. Δώστε στις ομάδες μια φανταστική ημέρα μαθητή — όχι προσωπικά δεδομένα — και ζητήστε να σημειώσουν σημεία πίεσης και ανάκαμψης: παρατεταμένο κάθισμα, συνεχή μηνύματα, αργοπορημένες εργασίες, σύγκριση και απουσία διαλειμμάτων. Συμπεριλάβετε και οφέλη και στηρίγματα. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ Χάρτης πίεσης και υποστήριξης της τάξης και μία κοινή προτεραιότητα.
02 Σχεδιάστε ξανά ένα ψηφιακό μάθημα 45 λεπτά	KANTE Ελέγξτε μαζί το μαθησιακό περιβάλλον: άνετη στάση, ορατότητα συσκευής και κειμένου, φωτισμό και αντανάκλασεις, ήχο ή αισθητηριακές ανάγκες, κίνηση και προσβασιμότητα. Επανασχεδιάστε ένα μάθημα με σαφή σκοπό, διάστημα συγκέντρωσης, σύντομη αλλαγή στάσης και απόστασης θέασης, συζήτηση ή δημιουργία εκτός σύνδεσης και τελική σύνοψη. Δοκιμάστε το και συλλέξτε ανώνυμη αξιολόγηση συγκέντρωσης και άνεσης 1–4. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ Κάρτα Υγιούς Ψηφιακού Μαθήματος έτοιμη για άλλη τάξη.
03 Συμφωνήστε όρια και οδούς βοήθειας 45 λεπτά	KANTE Συνδιαμορφώστε ρεαλιστικούς κανόνες για τον χρόνο εργασιών, τα βραδινά μηνύματα, τις προσδοκίες απόκρισης και το δικαίωμα αποσύνδεσης. Εξηγήστε βήμα προς βήμα την εμπιστευτική υποστήριξη: ποιος ακούει, τι μένει ιδιωτικό, πότε η προστασία απαιτεί δράση και ποια είναι η οδός επείγοντος. Προτείνετε μια ιδιωτική δοκιμή ρουτίνας μίας εβδομάδας· δεν υποβάλλεται προσωπικό ημερολόγιο. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ Συμφωνία ορίων και ορατός χάρτης βοήθειας.

ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΤΕ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΤΕΨΤΕ

ΤΕΚΜΗΡΙΑ ΚΑΙ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ Κρατήστε μόνο τη συγκεντρωτική δημοσκόπηση, τον χάρτη πίεσης και υποστήριξης, την κάρτα μαθήματος, τη συμφωνία ορίων και σύντομο αναστοχασμό εκπαιδευτικού. Μετά από μία ή δύο εβδομάδες ανασκοπήστε μοτίβα, όχι άτομα, και συμφωνήστε μία ρουτίνα για συνέχιση.	ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΨΗ Ποτέ μην διαγιγνώσκετε, μην απαιτείτε αποκαλύψεις και μην συλλέγετε αναγνωρίσιμα ημερολόγια ύπνου, διάθεσης ή ιατρικά αρχεία. Χρησιμοποιήστε τις οδούς προστασίας και παραπομπής σε υπηρεσίες υγείας. Προσαρμόστε τις οδηγίες κίνησης, στάσης και θέασης στις αναπηρίες και στις ιατρικές ανάγκες.
--	---

ΣΥΝΕΧΙΣΤΕ ΜΕ Εκπαιδευτικό υλικό TechWell • ΠΟΥ Ευρώπης: ψηφιακοί προσδιοριστές της υγείας των νέων • Οδηγίες EU-OSHA για οθόνες απεικόνισης

Πώς συνεργάζονται οι κατευθύνσεις

Κατάσταση	Πολιτειότητα και επικοινωνία	Παραγωγικότητα και μάθηση	Υγεία και ισορροπία
Συνομιλία τάξης	Σεβασμός, ιδιωτικότητα, συναίνεση, αναφορά	Σκοπός και λιγότεροι περισπασμοί	Ώρες ησυχίας και μειωμένη πίεση απόκρισης
Ψηφιακή εργασία για το σπίτι	Δίκαιη πρόσβαση και υπεύθυνες πηγές	Σαφής φόρτος και χρήσιμα εργαλεία	Ύπνος, διαλείμματα και όρια
Εργασία με υποστήριξη ΤΝ	Διαφάνεια, δικαιώματα και ηθική χρήση	Επαλήθευση και μαθησιακή αξία	Αποφυγή εξάρτησης, υπερφόρτωσης και άγχους
Διαδικτυακή σύγκρουση	Επανόρθωση και οδός προστασίας	Επιστροφή της προσοχής στη μάθηση	Συναισθηματική ρύθμιση και υποστήριξη

Γιατί τα σχολεία έχουν κεντρικό ρόλο

- Τα σχολεία έχουν τακτική επαφή με τους μαθητές και μπορούν να διδάσκουν δεξιότητες μέσα από πραγματικές μαθησιακές καταστάσεις.
- Διαμορφώνουν τα ψηφιακά περιβάλλοντα, τις προσδοκίες επικοινωνίας και τις οδούς υποστήριξης που χρησιμοποιεί η σχολική κοινότητα.
- Μπορούν να μειώνουν την ανισότητα λαμβάνοντας υπόψη την πρόσβαση, την αναπηρία, τη γλώσσα, την ηλικία και τις διαφορετικές οικογενειακές συνθήκες.
- Μπορούν να συνδέουν τη μάθηση στην τάξη με την προστασία, την ευημερία, τη συμπερίληψη και τη σχολική βελτίωση.
- Μπορούν να λειτουργούν ως πρότυπα υγιούς ψηφιακής εργασίας για εκπαιδευτικούς, προσωπικό και μαθητές.

Μια χρήσιμη πρώτη συζήτηση

- ☐ Πού βελτιώνει ξεκάθαρα η τεχνολογία τη μάθηση στο σχολείο μας;
- ☐ Πού βιώνουν μαθητές, προσωπικό ή οικογένειες πίεση, σύγχυση, βλάβη ή αποκλεισμό;
- ☐ Ποιες προσδοκίες είναι σαφείς και ποιες εξαρτώνται από τον κάθε εκπαιδευτικό;
- ☐ Ποια αλλαγή θα παρατηρούσαν οι άνθρωποι μέσα σε έναν μήνα;



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

Εργαλειοθήκη Ψηφιακής Ευημερίας

Ένα πακέτο για όλο το σχολείο συνδέει την αποτύπωση ανάπτυξης, τη στρατηγική, την καθοδήγηση, το μαθησιακό υλικό, τα εργαλεία και την αναγνώριση με σήμα.

Η Εργαλειοθήκη Ψηφιακής Ευημερίας

Έξι συνδεδεμένα στηρίγματα βοηθούν το σχολείο να περάσει από τον αναστοχασμό στη διαρκή πρακτική.



ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ ΑΠΟ ΕΚΕΙ ΠΟΥ ΕΙΣΤΕ → ΕΠΙΛΕΞΤΕ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ → ΔΡΑΣΤΕ ΜΑΖΙ → ΕΠΑΝΕΞΕΤΑΣΤΕ ΓΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

Τι είναι η Εργαλειοθήκη Ψηφιακής Ευημερίας;

Εργαλειοθήκη Ψηφιακής Ευημερίας για Σχολεία

Ένα πρακτικό σχολικό πακέτο για υγιέστερη χρήση τεχνολογίας, βασισμένο σε τρεις πιλοτικές κατευθύνσεις του TechWell: ψηφιακή πολιτιότητα και επικοινωνία· ψηφιακή παραγωγικότητα και μάθηση· και ψυχική, σωματική και ψηφιακή υγεία. Η Εργαλειοθήκη βοηθά το σχολείο να ξεκινήσει από εκεί που βρίσκεται, να επιλέξει προτεραιότητες και να δράσει με σαφήνεια.

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ Η ΕΡΓΑΛΕΙΟΘΗΚΗ ΣΕ ΕΝΑ ΣΧΟΛΕΙΟ

Τα περισσότερα σχολεία δεν ξεκινούν από λευκή σελίδα. Έχουν ήδη πολιτικές, προσωπικό που νοιάζεται, ψηφιακά εργαλεία και μαθητές με σαφείς απόψεις, αλλά η πρακτική μπορεί να είναι άνιση. Η Εργαλειοθήκη ενώνει αυτές τις ξεχωριστές προσπάθειες σε μία ορατή διαδρομή. Μετατρέπει έναν ευρύ προβληματισμό σε κοινή εικόνα, λίγες πρακτικές προτεραιότητες, δοκιμασμένες ρουτίνες, μάθηση στην τάξη και απλά τεκμήρια. Το όφελος είναι η σαφήνεια: οι άνθρωποι γνωρίζουν πώς πρέπει να μοιάζει η υγιής ψηφιακή σχολική ζωή, τι μπορούν να κάνουν, πού να βρουν βοήθεια και πώς το σχολείο θα μαθαίνει από την εμπειρία.

ΜΙΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗ, ΠΕΝΤΕ ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ

ΔΕΙΤΕ μια κοινή εικόνα αφετηρίας	ΕΠΙΛΕΞΤΕ προτεραιότητες που κατανοούν όλοι	ΔΟΚΙΜΑΣΤΕ μάθηση και ορατές ρουτίνες	ΜΑΘΕΤΕ από τη φωνή της κοινότητας και απλά τεκμήρια	ΔΕΙΞΤΕ πρόοδο και αναγνώριση
---	--	---	---	---

ΤΡΕΙΣ ΤΡΟΠΟΙ ΜΕ ΤΟΥΣ ΟΠΟΙΟΥΣ Η ΑΛΛΑΓΗ ΓΙΝΕΤΑΙ ΠΡΑΞΗ

ΓΙΑ ΕΝΑΝ ΔΙΕΥΘΥΝΤΗ	Οι γονείς ανησυχούν για τα αργοπορημένα μηνύματα της τάξης, ενώ το προσωπικό αισθάνεται υπερφορτωμένο. Η Εργαλειοθήκη βοηθά τον διευθυντή να ενώσει τις φωνές, να επιλέξει την επικοινωνία και τα όρια ως προτεραιότητες, να ευθυγραμμίσει μία ρουτίνα με την υπάρχουσα πολιτική και να την ανασκοπήσει. Το αποτέλεσμα είναι μια κοινή προσδοκία αντί για διαφορετικούς κανόνες σε κάθε τάξη.
ΓΙΑ ΕΝΑΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ	Οι ψηφιακές εργασίες είναι χρήσιμες, αλλά οι μαθητές χάνουν τη συγκέντρωσή τους ή τις εκδόσεις των αρχείων. Ο εκπαιδευτικός δοκιμάζει μία υπενθύμιση στοχευμένης επιλογής και μία ρουτίνα συγκέντρωσης και μετάβασης και κρατά ό,τι βοηθά. Το αποτέλεσμα είναι ένα διαχειρίσιμο μοτίβο μαθήματος και τεκμήρια τάξης, όχι άλλη μία πλατφόρμα.
ΓΙΑ ΕΝΑΝ ΜΑΘΗΤΗ	Ένα στιγμιότυπο οθόνης κοινοποιείται χωρίς συναίνεση ή ο ψηφιακός φόρτος φαίνεται υπερβολικός. Η Εργαλειοθήκη κάνει ορατή τη συναίνεση, την επανόρθωση με σεβασμό, τις οδούς αναφοράς, τα όρια και την υποστήριξη και δίνει φωνή στους μαθητές. Το αποτέλεσμα είναι να γνωρίζουν και πώς να ενεργούν και πώς να ζητούν βοήθεια.
ΑΠΟ ΜΕΜΟΝΩΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ → ΚΟΙΝΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ → ΟΡΑΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ	

Τι περιλαμβάνει η Εργαλειοθήκη

Συστατικό	Πώς βοηθά το σχολείο
Αποτύπωση Ανάπτυξης	Μια θετική διαδρομή ετοιμότητας που βοηθά το σχολείο να αναγνωρίσει δυνατά σημεία και ευκαιρίες ανάπτυξης. Είναι αρχική συζήτηση, όχι βαθμολογία.
Πρότυπο σχολικής στρατηγικής	Διαδρομή έξι βημάτων από το όραμα στη δράση: όραμα, αφετηρία, προτεραιότητες, δράσεις, ρόλοι και ανασκόπηση.
Καθοδήγηση για τέσσερις ομάδες	Καθοδήγηση με συνδέσμους και δυνατότητα εκτύπωσης για διευθυντές, εκπαιδευτικούς, μαθητές και γονείς, με πρακτικές πρώτες δράσεις.
Εκπαιδευτικό υλικό	Ενότητες τάξης βασισμένες στο Πλαίσιο Harmony και συνδεδεμένες με την εξέλιξη DigCompEdu.
Εργαλεία και πόροι	Έτοιμες κάρτες, λίστες ελέγχου, ρουτίνες, εργαλεία αναστοχασμού και βοηθήματα πολιτικής.
Διαδρομή σήματος	Πλαίσιο απλής τεκμηρίωσης που δείχνει ότι η ψηφιακή ευημερία ενσωματώνεται στη διοίκηση, τη μάθηση, την υγεία, την πολιτειότητα, τη συμπερίληψη και την ανασκόπηση.

Η διαδρομή του σχολείου στην Εργαλειοθήκη

1. Ξεκινήστε με την Αποτύπωση Ανάπτυξης και συμπεριλάβετε περισσότερες από μία φωνές.
2. Επιλέξτε δύο προτεραιότητες σημαντικές, εφικτές και ωφέλιμες για τους μαθητές.
3. Συντάξτε μονοσέλιδη στρατηγική και ορίστε τους υπευθύνους.
4. Με την πάροδο του χρόνου, χρησιμοποιήστε τουλάχιστον μία μαθησιακή δραστηριότητα και μία ορατή ρουτίνα σε κάθε πιλοτική κατεύθυνση.
5. Συλλέξτε σύντομους αναστοχασμούς και τεκμήρια· βελτιώστε ό,τι δεν λειτουργήσει.
6. Ετοιμάστε τον φάκελο τεκμηρίωσης και υποβάλετε αίτηση για το σήμα «Σχολείο Ψηφιακής Ευημερίας».

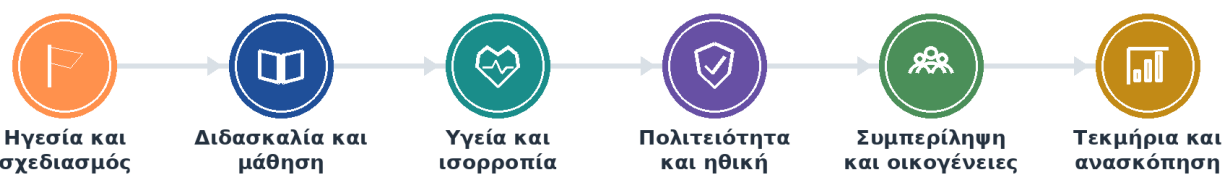


Ξεκινήστε με την Αποτύπωση Ανάπτυξης

Έξι πρακτικοί τομείς βοηθούν το σχολείο να δει τι είναι έτοιμο και τι μπορεί να αναπτυχθεί στη συνέχεια.

Αποτύπωση Ανάπτυξης: έξι τομείς

Το αποτέλεσμα είναι ένα μοτίβο δυνατών σημείων και ευκαιριών, ποτέ βαθμολογία.



Πρώτα παραδείγματα • διαφορετικές φωνές • δύο προτεραιότητες ανάπτυξης • ημερομηνία ανασκόπησης

Η Αποτύπωση Ανάπτυξης Ψηφιακής Ευημερίας είναι μια δομημένη αρχική συζήτηση. Εμπνέεται από την προσέγγιση θετικής ανάπτυξης του Living Well Digitally / Digital Wellbeing Indicator Framework της Σιγκαπούρης⁶, αλλά προσαρμόζεται στον σχεδιασμό όλου του σχολείου. Δεν είναι βαθμολογία, κατάταξη, έλεγχος ή κρίση.

Ο κανόνας

Επιλέξτε μόνο όσα περιγράφουν ήδη τη συνήθη πρακτική του σχολείου και μπορούν να στηριχθούν με απλό παράδειγμα. Μια επιδίωξη ανήκει στη στρατηγική, όχι στη στήλη «ήδη σε εφαρμογή».

⁶ <https://ctic.nus.edu.sg/living-well-digitally/>

Οι έξι τομείς της Αποτύπωσης Ανάπτυξης

Τομέας	Επιλέξτε όταν...	Παραδείγματα τεκμηρίων
Ηγεσία και σχεδιασμός	Υπάρχει κάποιος υπεύθυνος για τον συντονισμό της ψηφιακής ευημερίας.	Ορισμένος υπεύθυνος ή μικρή ομάδα· σύνδεση με σχολικά σχέδια· χρόνος συναντήσεων.
Διδασκαλία και μάθηση	Οι εκπαιδευτικοί συζητούν ήδη με τους εκπαιδευομένους την υγιή και υπεύθυνη χρήση τεχνολογίας.	Μαθήματα, ρουτίνες, κοινές υπενθυμίσεις και υποστήριξη εκπαιδευτικών.
Υγεία, προσοχή και ισορροπία	Το σχολείο εντοπίζει ζητήματα ψηφιακού άγχους, διάσπασης προσοχής, ύπνου, κίνησης ή εργονομίας.	Διαλείμματα, μεταβάσεις, όρια και οδοί υποστήριξης.
Ψηφιακή πολιτεότητα, ασφάλεια και ηθική	Οι μαθητές μαθαίνουν για τον διαδικτυακό σεβασμό, την ιδιωτικότητα, την ασφάλεια και την υπεύθυνη συμμετοχή.	Συμφωνίες τάξης, συναίνεση, αναφορά, έλεγχοι ΤΝ και πληροφοριών.
Συμπερίληψη και συνεργασία με οικογένειες	Οι γονείς λαμβάνουν καθοδήγηση και λαμβάνονται υπόψη μαθητές με διαφορετικές ανάγκες.	Προσβάσιμες εναλλακτικές, επικοινωνία με οικογένειες και μαθητική φωνή.
Τεκμήρια και αναστοχασμός	Το σχολείο ανασκοπεί τις αλλαγές και χρησιμοποιεί ανατροφοδότηση μαθητών, εκπαιδευτικών και οικογενειών.	Σύντομοι αναστοχασμοί, σημειώσεις φόρτου, ανατροφοδότηση και μοτίβα περιστατικών.



Πώς να πραγματοποιήσετε την Αποτύπωση Ανάπτυξης

- Προσκαλέστε μια μικρή μικτή ομάδα: ένα στέλεχος διοίκησης, έναν ή δύο εκπαιδευτικούς, έναν εκπρόσωπο μαθητών και, όπου είναι εφικτό, γονέα ή επαγγελματία υποστήριξης.
- Υπολογίστε 30–45 λεπτά. Διαβάστε κάθε δήλωση και ζητήστε πραγματικό παράδειγμα πριν την επιλέξετε.
- Καταγράψτε ένα δυνατό σημείο και μία ευκαιρία ανάπτυξης ανά τομέα. Μην υπολογίζετε συνολική βαθμολογία.
- Αναζητήστε το συνολικό μοτίβο: πού η πρακτική είναι κοινή και συνεπής και πού εξαρτάται από άτομα;
- Επιλέξτε δύο ευκαιρίες ανάπτυξης για τη στρατηγική. Μοιραστείτε το αποτέλεσμα με απλή γλώσσα με προσωπικό, μαθητές και οικογένειες.

Διαβάζοντας την εικόνα χωρίς βαθμολόγηση

Στάδιο ανάπτυξης	Πώς μπορεί να μοιάζει το μοτίβο	Καλύτερο επόμενο βήμα
Πρώτα βήματα	Το σχολείο έχει παραδείγματα, αλλά όχι ακόμη κοινή κατεύθυνση.	Ορίστε ομάδα συντονισμού και συμφωνήστε σύντομο όραμα.
Οικοδόμηση συνέπειας	Αρκετοί τομείς είναι ενεργοί, αλλά η πρακτική διαφέρει ανά τάξη ή ομάδα.	Επιλέξτε δύο προτεραιότητες και καθιερώστε μία κοινή ρουτίνα.
Εδραιωμένη πρακτική	Οι περισσότεροι τομείς έχουν κοινές ρουτίνες και τεκμήρια από περισσότερες από μία ομάδες.	Ενισχύστε τη συμπερίληψη, την ανασκόπηση και την ενεργό ευθύνη μαθητών/οικογενειών.
Ηγεσία και διαμοιρασμός	Η πρακτική διατηρείται, ανασκοπείται και μοιράζεται με άλλα σχολεία.	Υποστηρίξτε συναδέλφους ως μέντορες, βελτιώστε εργαλεία και συνεισφέρετε τεκμήρια στο TechWell.

Πρώτα βήματα: η αφετηρία σας

Το σχολείο έχει μια χρήσιμη ευκαιρία να διαμορφώσει κοινή αφετηρία πριν επιλέξει δράσεις. Δεν πρόκειται για βαθμολογία· είναι πρακτική ανάγνωση όσων υπάρχουν ήδη και όσων μπορούν να αναπτυχθούν στη συνέχεια.

Τι φαίνεται ήδη έτοιμο

Ξεκινήστε συλλέγοντας παραδείγματα από εκπαιδευτικούς, μαθητές και οικογένειες. Το πρώτο δυνατό σημείο είναι η απόφαση να εξετάσετε μαζί την ψηφιακή ευημερία.

Ευκαιρίες ανάπτυξης

- Διευκρινίστε την ευθύνη: ορίστε μικρή ομάδα συντονισμού και συνδέστε την ψηφιακή ευημερία με τα υπάρχοντα σχέδια ευημερίας, ασφάλειας ή ψηφιακής μάθησης.
- Διευκολύνετε τη διδακτική υποστήριξη: προσφέρετε έτοιμες ενότητες, ενδεικτικές αφορμές μαθήματος και κοινές ρουτίνες, ώστε οι εκπαιδευτικοί να μη χρειάζεται να επανορθώσουν τα πάντα μόνοι τους.
- Περάστε από τον εντοπισμό προβλημάτων σε σαφείς ρουτίνες υποστήριξης: διαλείμματα προσοχής, μεταβάσεις από την οθόνη, εργονομικούς ελέγχους και εμπιστευτικές οδούς βοήθειας.
- Συνδέστε την πολιτειότητα με την καθημερινή συμπεριφορά: συμφωνίες τάξης, οδούς αναφοράς, συναίνεση πριν από την κοινοποίηση και επικοινωνία με σεβασμό στους διαδικτυακούς χώρους.
- Ενισχύστε την κοινή γλώσσα με τις οικογένειες και σχεδιάστε υλικό προσβάσιμο, πολύγλωσσο όπου χρειάζεται και χωρίς επικριτική διάθεση.
- Κρατήστε την τεκμηρίωση απλή και χρήσιμη: αναστοχασμούς, σημειώσεις φόρτου, μαθητική φωνή, ανατροφοδότηση γονέων και μοτίβα περιστατικών — όχι βαριές αναφορές.

Προτεινόμενες πρώτες δράσεις

- Δημιουργήστε τριμελή ομάδα συντονισμού με ένα στέλεχος διοίκησης, έναν εκπαιδευτικό και έναν εκπρόσωπο μαθητών ή γονέων.
- Επιλέξτε μία ενότητα του Πλαισίου Harmony και δοκιμάστε την σε δύο τάξεις τον επόμενο μήνα.

Αποτέλεσμα της Αποτύπωσης Ανάπτυξης

Μονοσέλιδο προφίλ αφετηρίας: τρία δυνατά σημεία, δύο ευκαιρίες ανάπτυξης, τα άτομα που συμμετείχαν στη διαβούλευση και η ημερομηνία επόμενης ανασκόπησης.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

Διαμορφώστε μια απλή σχολική στρατηγική

Έξι βήματα μετατρέπουν το κοινό όραμα σε ορατές ρουτίνες και κύκλο ανασκόπησης.

Η στρατηγική των έξι βημάτων

Ένα μονοσέλιδο σχέδιο αρκεί όταν οι δράσεις του είναι ορατές και έχουν υπευθύνους.



Συμφωνήστε → κατανοήστε → επιλέξτε → δράστε → εμπλέξτε → βελτιώστε

Η στρατηγική είναι αρκετά απλή για να χρησιμοποιείται και αρκετά ολοκληρωμένη για να καθοδηγεί το σχολείο από το όραμα στη δράση. Ακολουθεί προσέγγιση όλου του σχολείου και συνδέει την ψηφιακή ευημερία με τις υπάρχουσες προτεραιότητες ευημερίας, προστασίας, συμπερίληψης και ψηφιακής μάθησης.

Η διαδρομή στρατηγικής σε έξι βήματα

1. Όραμα: συμφωνήστε πώς θα πρέπει να βιώνεται η υγιής ψηφιακή σχολική ζωή

Ένα χρήσιμο όραμα είναι αρκετά σύντομο για να το θυμάται κανείς και αρκετά πρακτικό για να καθοδηγεί αποφάσεις. Δηλώνει τι πρέπει να διευκολύνει η τεχνολογία και τι δεν πρέπει ποτέ να βλάπτει.

- Τι πρέπει να διευκολύνει η τεχνολογία στη μάθηση;
- Τι δεν πρέπει ποτέ να βλάπτει η τεχνολογία: ύπνο, ασφάλεια, προσοχή, σεβασμό, συμπερίληψη ή σχέσεις;
- Ποια κοινή γλώσσα θα χρησιμοποιεί το σχολείο με μαθητές και οικογένειες;

Αποτέλεσμα

Όραμα 5 - 7 προτάσεων που μπορούν να κατανοήσουν εκπαιδευτικοί, μαθητές και γονείς.

2. Αφετηρία: περιγράψτε δυνατά σημεία και ανάγκες ανάπτυξης χωρίς κριτική

Αξιοποιήστε την Αποτύπωση Ανάπτυξης, τη μαθητική φωνή, την εμπειρία των εκπαιδευτικών, την ανατροφοδότηση γονέων και τις σχετικές σχολικές πληροφορίες. Συνοψίστε μοτίβα αντί να απαριθμείτε κάθε πρόβλημα. Συμπεριλάβετε ζητήματα πρόσβασης, αναπηρίας, γλώσσας και ηλικίας.

3. Προτεραιότητες: επιλέξτε δύο

Δύο προτεραιότητες συνήθως αρκούν για τον πρώτο κύκλο. Ελέγξτε κάθε επιλογή με τέσσερα ερωτήματα: Θα ωφελήσει τους μαθητές; Είναι επείγουσα; Είναι εφικτή στις επόμενες 8–12 εβδομάδες; Θα βελτιώσει τη δικαιοσύνη ή τη συμπερίληψη; Επιλέξτε ισορροπημένο ζεύγος, όπως μία μαθησιακή προτεραιότητα και μία επικοινωνίας ή υγείας.

4. Δράσεις: κάντε τη στρατηγική ορατή

Για κάθε προτεραιότητα, επιλέξτε μία ορατή ρουτίνα, μία μαθησιακή δράση και μία δράση υποστήριξης ή συστήματος. Γράψτε τον υπεύθυνο, την ημερομηνία και τα τεκμήρια στην ίδια γραμμή.

Τύπος δράσης	Παράδειγμα	Απλά τεκμήρια
Ορατή ρουτίνα	Ώρες ησυχίας για την επικοινωνία της τάξης	Δημοσιευμένος κανόνας + δύο σύντομοι έλεγχοι κλίματος
Μαθησιακή δράση	Μάθημα Υγιών Ψηφιακών Συνηθειών σε δύο σχολικές τάξεις	Αναστοχασμός εκπαιδευτικού + μαθητικό δελτίο εξόδου
Δράση υποστήριξης / συστήματος	Εμπιστευτική οδός για ψηφιακές ανησυχίες	Ορατή οδός + συγκεντρωτικό μοτίβο χρήσης

5. Ρόλοι: ενεργοποιήστε κάθε ομάδα

Ορίστε υπεύθυνο συντονισμού και προσδιορίστε τη συνεισφορά διευθυντών, εκπαιδευτικών, μαθητών, γονέων, προσωπικού υποστήριξης και υπευθύνου προστασίας δεδομένων ή μαθητών. Προστατέψτε τον χρόνο του προσωπικού: μια νέα ψηφιακή προσδοκία πρέπει, όπου είναι δυνατόν, να αντικαθιστά ή να απλοποιεί κάτι άλλο.

6. Ανασκόπηση: μάθετε τι βελτιώθηκε

Ορίστε ημερομηνία ανασκόπησης πριν ξεκινήσετε. Ρωτήστε τι βελτιώθηκε, τι ήταν δύσκολο, ποιοι δεν ωφελήθηκαν και τι πρέπει να αλλάξει. Κρατήστε τις δράσεις που λειτουργούν, προσαρμόστε όσες σχεδόν λειτουργούν και σταματήστε όσες δημιουργούν περιττό βάρος ή κίνδυνο.



Η μονοσέλιδη στρατηγική

Ενότητα	Γράψτε αυτό
Όραμα	5 -7 προτάσεις που περιγράφουν υγιή ψηφιακή σχολική ζωή
Αφετηρία	3 δυνατά σημεία, 2 ευκαιρίες ανάπτυξης, φωνές που ακούστηκαν
Προτεραιότητα 1	Στόχος, ορατή ρουτίνα, μαθησιακή δράση, δράση υποστήριξης
Προτεραιότητα 2	Στόχος, ορατή ρουτίνα, μαθησιακή δράση, δράση υποστήριξης
Ρόλοι	Ρόλοι συντονιστή, στελέχους διοίκησης που στηρίζει τη δράση, εκπαιδευτικού, μαθητή και γονέα
Ανασκόπηση	Ημερομηνία, πηγές τεκμηρίων, τρία ερωτήματα αναστοχασμού



Ένας πρακτικός ρυθμός 90 ημερών

Ημέρες	Εστίαση	Τι πρέπει να έχει το σχολείο
0–30	Ακούστε και αποφασίστε	Αποτύπωση Ανάπτυξης, ομάδα συντονισμού, όραμα, δύο προτεραιότητες
31–60	Διδάξτε και δοκιμάστε	Ενότητες στις τάξεις, ορατές ρουτίνες, επικοινωνία με μαθητές/οικογένειες
61–90	Ανασκοπήστε και ενσωματώστε	Σύνοψη ανατροφοδότησης, βελτιωμένες ρουτίνες, επόμενος κύκλος και αρχείο τεκμηρίων σήματος

Παράδειγμα: ένας διαχειρίσιμος πρώτος κύκλος

Ζεύγος προτεραιοτήτων

Προτεραιότητα 1: μείωση πίεσης και συγκρούσεων στη σχολική επικοινωνία.

Προτεραιότητα 2: βελτίωση συγκέντρωσης και ισορροπίας σε μαθήματα εντατικής ψηφιακής χρήσης.

- ☐ Συνδιαμορφώστε Κώδικα Συνομιλίας της Τάξης με δύο σχολικές τάξεις διαφορετικού έτους και συμφωνήστε ώρες ησυχίας.
- ☐ Χρησιμοποιήστε ρουτίνα συγκέντρωσης και μετάβασης 40-5 σε επιλεγμένα μαθήματα.
- ☐ Διδάξτε τις ενότητες Συναισθηματική Νοημοσύνη και Υγιείς Ψηφιακές Συνήθειες.
- ☐ Στείλτε μονοσέλιδη ενημέρωση στους γονείς και ζητήστε σύντομη ανατροφοδότηση.
- ☐ Ανασκοπήστε μικροδημοσκοπήσεις, σημειώσεις εκπαιδευτικών και μαθητικά παραδείγματα μετά από οκτώ εβδομάδες.

Πριν από την έναρξη

- ☐ Επιβεβαιώστε την οδό προστασίας και εμπιστευτικής υποστήριξης για κάθε ανησυχία που ανακύπτει στις δραστηριότητες.
- ☐ Ελέγξτε προσβασιμότητα, γλώσσα και ουσιαστική εναλλακτική για μαθητές που δεν μπορούν να χρησιμοποιήσουν την επιλεγμένη ψηφιακή οδό.
- ☐ Ετοιμάστε ένα σαφές μήνυμα για μαθητές, προσωπικό και οικογένειες που εξηγεί τον σκοπό και τις προσδοκίες.
- ☐ Τοποθετήστε υπευθύνους, ημερομηνίες και σημείο ανασκόπησης εκεί όπου μπορεί να τα δει η ομάδα συντονισμού.

Κρατήστε μόνο ό,τι σας βοηθά να μαθαίνετε

Κρατήστε τη μονοσέλιδη στρατηγική, ένα παράδειγμα κάθε δράσης, ανώνυμη σύνοψη ανατροφοδότησης και την απόφαση ανασκόπησης. Αποφύγετε τη συλλογή ιδιωτικών μηνυμάτων ή μη αναγκαίων προσωπικών δεδομένων.

Ένα απλό μήνυμα έναρξης

Προσαρμόστε και δημοσιεύστε

«Το σχολείο μας ενισχύει την ψηφιακή ευημερία ώστε η τεχνολογία να στηρίζει τη μάθηση, την ασφάλεια, την υγεία και τις σχέσεις. Θα ξεκινήσουμε με δύο προτεραιότητες, θα δοκιμάσουμε πρακτικές αλλαγές και θα ακούσουμε μαθητές, προσωπικό και οικογένειες. Πρόκειται για κοινή διαδικασία βελτίωσης, όχι για κρίση ατόμων. Θα ανακοινώνουμε όσα μαθαίνουμε και τα επόμενα βήματα.»

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

Καθοδήγηση για όλη τη σχολική κοινότητα

Σαφείς, ρεαλιστικοί ρόλοι βοηθούν όλους να δράσουν χωρίς να δημιουργούν νέο βάρος.

Μία κοινότητα, τέσσερις ρόλοι

Κάθε ομάδα συνεισφέρει διαφορετικό μέρος στην προσέγγιση όλου του σχολείου.



Σαφής κατεύθυνση • πρακτική τάξης • αυτενέργεια μαθητών • συνέπεια σπιτιού-σχολείου

Η ψηφιακή ευημερία γίνεται μέρος της σχολικής κουλτούρας όταν κάθε ομάδα γνωρίζει τι μπορεί να κάνει και πώς μπορεί να επηρεάζει αποφάσεις. Η παρακάτω καθοδήγηση πρέπει να προσαρμόζεται στις ηλικιακές ομάδες, στο πλαίσιο, στις πολιτικές και στις υπηρεσίες υποστήριξης του σχολείου.





Για διευθυντές και στελέχη σχολικής διοίκησης

Δώστε κατεύθυνση, συνδέστε υπάρχοντα σχέδια, προστατέψτε τις δυνατότητες του προσωπικού και κάντε ορατή τη βελτίωση.

Ο ρόλος σας

Κάντε την ψηφιακή ευημερία φυσιολογικό μέρος της σχολικής βελτίωσης, όχι εκστρατεία μίας εβδομάδας.

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Ορίστε μικρή ομάδα συντονισμού και δώστε της χρόνο να συναντιέται. • Χρησιμοποιήστε την Αποτύπωση Ανάπτυξης πριν επιλέξετε προτεραιότητες, ώστε το σχολείο να ξεκινήσει από τεκμήρια και εμπειρία. • Συνδέστε τη στρατηγική με τα υπάρχοντα σχέδια ευημερίας, προστασίας, συμπερίληψης και ψηφιακής μάθησης. | <ul style="list-style-type: none"> • Προστατέψτε την ευημερία του προσωπικού: μην εισάγετε νέες ψηφιακές προσδοκίες χωρίς να καταργείτε ή να απλοποιείτε κάτι άλλο. • Μεταδώστε ένα απλό μήνυμα στις οικογένειες: το σχολείο βοηθά τους μαθητές να χρησιμοποιούν την τεχνολογία με σκοπό, ισορροπία, ασφάλεια και φροντίδα. |
|--|---|

Πρώτες 30 ημέρες: πραγματοποιήστε την Αποτύπωση Ανάπτυξης, επιλέξτε δύο προτεραιότητες, δημοσιεύστε μονοσέλιδη κατεύθυνση και συμφωνήστε πώς μαθητές και γονείς θα δίνουν ανατροφοδότηση.

Χρήσιμα εργαλεία: Κάρτα Σχολικού Οράματος· λίστα ελέγχου συντονισμού· χάρτης ευθυγράμμισης πολιτικών· πρότυπο μηνιαίας ανασκόπησης.

Η ιστορία μιας διευθύντριας: από τον προβληματισμό σε κοινό σχέδιο

Μία υπάρχουσα συνάντηση, τέσσερα πρακτικά εργαλεία και ορατό αποτέλεσμα σε 30 ημέρες.

Η ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Το πρωί της Δευτέρας, η διευθύντρια Έλενα ακούει τρεις συνδεδεμένες ανησυχίες: οι εκπαιδευτικοί αισθάνονται ότι τα μηνύματα φτάνουν όλες τις ώρες, οι μαθητές λένε ότι οι κανόνες συνομιλίας διαφέρουν ανά μάθημα και οι οικογένειες δεν ξέρουν πού να εκφράσουν προβληματισμό. Καμία δεν απαιτεί μόνη της νέο πρόγραμμα, αλλά μαζί δείχνουν ότι το σχολείο χρειάζεται μία κοινή κατεύθυνση. Η Έλενα αξιοποιεί την επόμενη συνάντηση ευημερίας, αντί να δημιουργήσει άλλη επιτροπή, για να ξεκινήσει έναν διαχειρίσιμο κύκλο 30 ημερών.

Πώς χρησιμοποιούνται τα εργαλεία

Εργαλείο στην πράξη	Πότε, πώς και χρήσιμο αποτέλεσμα
01 Αποτύπωση Ανάπτυξης	Πότε: στην πρώτη 30λεπτη συνάντηση συντονισμού. Πώς: ένα στέλεχος διοίκησης, ένας εκπαιδευτικός και ένας εκπρόσωπος μαθητών ή γονέων επιλέγουν τις δηλώσεις που περιγράφουν ήδη το σχολείο· καθένας φέρνει δύο πραγματικά παραδείγματα. Χρήσιμο αποτέλεσμα: κοινό προφίλ αφετηρίας, όχι βαθμολογία.
02 Κάρτα Σχολικού Οράματος	Πότε: αμέσως μετά την Αποτύπωση Ανάπτυξης. Πώς: η ομάδα απαντά τι πρέπει να διευκολύνει η τεχνολογία και τι δεν πρέπει ποτέ να βλάπτει, συντάσσει 5–7 προτάσεις σε απλή γλώσσα και τις δοκιμάζει με προσωπικό και μαθητές. Χρήσιμο αποτέλεσμα: μονοσέλιδη κατεύθυνση που όλοι μπορούν να θυμούνται.
03 Φίλτρο προτεραιοτήτων + χάρτης ευθυγράμμισης πολιτικών	Πότε: πριν εγκριθούν νέες δράσεις. Πώς: συγκρίνετε πιθανές προτεραιότητες βάσει επείγοντος, εφικτότητας και οφέλους μαθητών· έπειτα σημειώστε πού οι δύο επιλεγμένες συνδέονται ήδη με σχέδια ευημερίας, προστασίας, συμπερίληψης και ψηφιακής μάθησης. Χρήσιμο αποτέλεσμα: ορισμένοι υπεύθυνοι χωρίς άλλη αυτόνομη πολιτική.
04 Φύλλο μηνιαίας ανασκόπησης	Πότε: σε 20λεπτη ανασκόπηση μετά από 30 ημέρες. Πώς: εξετάστε τεκμήρια ρουτινών, σημειώσεις φόρτου και σύντομη ανατροφοδότηση μαθητών και οικογενειών· κρατήστε μία δράση, προσαρμόστε μία και καταγράψτε το γιατί. Χρήσιμο αποτέλεσμα: μικρό αρχείο αποφάσεων που δείχνει πρόοδο χωρίς βαριές αναφορές.

Τι αλλάζει μετά από 30 ημέρες

Οι εκπαιδευτικοί χρησιμοποιούν πλέον ένα συμφωνημένο μήνυμα για σκοπό, ισορροπία, ασφάλεια και φροντίδα· οι δύο πιλοτικές προτεραιότητες έχουν υπευθύνους και ημερομηνία ανασκόπησης· μαθητές και οικογένειες γνωρίζουν πώς να δίνουν ανατροφοδότηση. Η Έλενα κρατά την κάρτα οράματος, το σημείωμα δράσης δύο προτεραιοτήτων και τη μηνιαία ανασκόπηση ως απλά τεκμήρια για τη διαδρομή του σήματος.

Ανοίξτε και χρησιμοποιήστε

📄 [Ανοίξτε την Εργαλειοθήκη Ψηφιακής Ευημερίας TechWell](#) — Χρησιμοποιήστε την για να περάσετε από την αφετηρία σε διαδρομή δράσης όλου του σχολείου.

📄 [Ανοίξτε το SELFIE για σχολεία](#) — Χρησιμοποιήστε το αργότερα, εάν το σχολείο επιθυμεί ευρύτερο, ανώνυμο αναστοχασμό για την ψηφιακή μάθηση.



Για εκπαιδευτικούς

Εντάξτε την ψηφιακή ευημερία στις καθημερινές ρουτίνες της τάξης, στις συζητήσεις για τη μάθηση και στην υποστήριξη.

Ο ρόλος σας

Βοηθήστε τους μαθητές να συνδέσουν τις ψηφιακές επιλογές με τη μάθηση, τις σχέσεις και την υγεία μέσα από την καθημερινή πρακτική της τάξης.

- Εξηγήστε τον σκοπό ενός ψηφιακού εργαλείου πριν το ανοίξουν οι μαθητές.
- Συνδυάστε ψηφιακές και μη ψηφιακές μεθόδους όταν αυτό βελτιώνει την προσοχή, την προσβασιμότητα ή την κατανόηση.
- Χρησιμοποιήστε σύντομες αφορμές συζήτησης για την ιδιωτικότητα, τον τόνο, την ποιότητα των πληροφοριών, τη χρήση ΤΝ, το άγχος και τα όρια.

- Συμφωνήστε ρουτίνες της τάξης για τις συσκευές, τις ειδοποιήσεις, την ομαδική εργασία, τα στιγμιότυπα οθόνης και την αναζήτηση βοήθειας.
- Παρατηρείτε αλλαγές στην προσοχή ή την ευημερία, αλλά μην κάνετε διάγνωση. Χρησιμοποιήστε τη διαδρομή υποστήριξης και προστασίας του σχολείου.
- Καταγράψτε έναν δίλεπτο αναστοχασμό μετά από μια νέα δραστηριότητα: τι βοήθησε τη μάθηση, ποιος δυσκολεύτηκε και τι πρέπει να αλλάξει.

Πρώτες 30 ημέρες: διδάξτε μία ενότητα Harmony, δοκιμάστε μία ρουτίνα συγκέντρωσης ή επικοινωνίας και ζητήστε από τους μαθητές έναν αναστοχασμό εξόδου με τρεις ερωτήσεις.

Χρήσιμα εργαλεία: κάρτα ισορροπημένου μαθήματος· Κώδικας Συνομιλίας της Τάξης· ρουτίνα συγκέντρωσης και μετάβασης· σημείωμα αναστοχασμού εκπαιδευτικού.

Η ιστορία μιας εκπαιδευτικού: μία ρουτίνα, δοκιμασμένη σε μία τάξη

Ένα πιλοτικό δύο εβδομάδων που εντάσσεται σε μια υπάρχουσα ακολουθία μαθημάτων.

Η ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Σε ένα τμήμα, η κυρία Πετρόβα παρατηρεί ότι οι μαθητές ανοίγουν τις συσκευές πριν ξεκαθαριστεί η εργασία, στη συνομιλία της τάξης επαναλαμβάνονται οι ίδιες ερωτήσεις και ένας μαθητής συχνά χάνει οδηγίες. Δεν επανασχεδιάζει ολόκληρο το μάθημα. Επιλέγει ένα προγραμματισμένο μάθημα, εξηγεί ότι η τάξη θα δοκιμάσει έναν πιο υγιή τρόπο εργασίας για δύο εβδομάδες και λέει στους μαθητές ότι η ανατροφοδότησή τους θα καθορίσει τι θα αλλάξει.

Πώς χρησιμοποιούνται τα εργαλεία

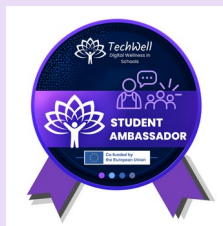
Εργαλείο στην πράξη	Πότε, πώς και χρήσιμο αποτέλεσμα
01 Κάρτα ισορροπημένου μαθήματος	Πότε: κατά τον συνήθη σχεδιασμό του μαθήματος. Πώς: γράψτε τον μαθησιακό σκοπό, γιατί είναι χρήσιμη μια συσκευή, μία στιγμή χωρίς οθόνη και την εναλλακτική πρόσβασης για όποιον τη χρειάζεται. Χρήσιμο αποτέλεσμα: ένα οικείο σχέδιο μαθήματος με σαφέστερες ψηφιακές και μη ψηφιακές επιλογές.
02 Ρουτίνα συγκέντρωσης και μετάβασης	Πότε: κάθε φορά που ανοίγουν ή κλείνουν οι συσκευές. Πώς: δηλώστε πρώτα τον σκοπό, ορίστε ένα ορατό διάστημα εργασίας, θέστε σε παύση τις ειδοποιήσεις και μετά κλείστε ή γυρίστε ανάποδα τις συσκευές για μια σύντομη ανακεφαλαίωση. Χρήσιμο αποτέλεσμα: λιγότερες χαμένες εκκινήσεις και μια προβλέψιμη μετάβαση που επαναλαμβάνεται και σε άλλα μαθήματα.
03 Κώδικας Συνομιλίας της Τάξης	Πότε: αφού οι μαθητές δοκιμάσουν τη νέα ρουτίνα. Πώς: συντάξτε μαζί πέντε γραμμές για τον σκοπό, τον τόνο, τις ώρες ησυχίας, τη συναίνεση πριν από στιγμιότυπα οθόνης και τη διαδρομή βοήθειας· καρφίτσωστε τον κώδικα στην πλατφόρμα μάθησης και εξασκηθείτε με ένα σύντομο σενάριο. Χρήσιμο αποτέλεσμα: μια συμφωνία στη διαμόρφωση της οποίας συνέβαλαν οι μαθητές.
04 Αναστοχασμός εξόδου με τρεις ερωτήσεις	Πότε: στο τέλος του μαθήματος και ξανά μετά από δύο εβδομάδες. Πώς: ρωτήστε τι βοήθησε την προσοχή, τι δυσκόλεψε τη συμμετοχή και ποια μία αλλαγή πρέπει να δοκιμαστεί στη συνέχεια· εξετάστε τις απαντήσεις ως ανώνυμη καταμέτρηση. Χρήσιμο αποτέλεσμα: σύντομος αναστοχασμός εκπαιδευτικού και μία προσαρμογή βάσει τεκμηρίων.

Τι αλλάζει μετά από 30 ημέρες

Η τάξη διατηρεί τη ρουτίνα μετάβασης επειδή οι μαθητές λένε ότι κάνει την εργασία σαφέστερη, συντομεύει τον Κώδικα Συνομιλίας μετά τη δοκιμή του και προσθέτει μια μη ψηφιακή κάρτα οδηγιών για τους μαθητές που τη χρειάζονται. Ο εκπαιδευτικός κρατά μία κάρτα μαθήματος, τον συμφωνημένο κώδικα, την ανώνυμη καταμέτρηση και έναν σύντομο αναστοχασμό — όχι ονόματα μαθητών.

Ανοίξτε και χρησιμοποιήστε

- **Ανοίξτε το εκπαιδευτικό υλικό TechWell** — Επιλέξτε μια προσαρμόσιμη δραστηριότητα Harmony που υποστηρίζει τον στόχο του μαθήματος.
- **Ανοίξτε τα επίπεδα και τις διδακτικές ενότητες TechWell** — Βρείτε το καταλληλότερο επίπεδο πριν επιλέξετε μια διδακτική ενότητα για την τάξη.
- **Ανοίξτε το SELFIE για εκπαιδευτικούς** — Χρησιμοποιήστε το για προσωπικό επαγγελματικό αναστοχασμό σχετικά με την ψηφιακή διδακτική πρακτική.



Για μαθητές

Διαμορφώστε τις συμφωνίες, τις ρουτίνες και τις διαδρομές βοήθειας που επηρεάζουν την ψηφιακή σχολική ζωή.

Ο ρόλος σας

Γίνετε συνδιαμορφωτές της ψηφιακής σχολικής ζωής, όχι μόνο αποδέκτες κανόνων.

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Μοιραστείτε τι υποστηρίζει ή βλάπτει τη μάθηση, την προσοχή, την ασφάλεια και το αίσθημα του ανήκειν στους ψηφιακούς χώρους. • Βοηθήστε να γραφτούν οι συμφωνίες της τάξης σε γλώσσα που οι μαθητές θα χρησιμοποιούν πραγματικά. • Ζητήστε συναίνεση πριν μοιραστείτε εικόνες, στιγμιότυπα οθόνης ή προσωπικές πληροφορίες. | <ul style="list-style-type: none"> • Κάντε παύση, διευκρινίστε και χρησιμοποιήστε λόγο αποκατάστασης πριν μεγαλώσει μια διαδικτυακή σύγκρουση. • Χρησιμοποιήστε τις διαδρομές υποστήριξης και αναφοράς· μην ερευνάτε ή εκθέτετε δημόσια άλλον μαθητή. • Ως μαθητής πρεσβευτής, προωθήστε ρουτίνες και συλλέξτε ανώνυμη ανατροφοδότηση χωρίς να παρακολουθείτε τους συμμαθητές σας. |
|---|---|

Πρώτες 30 ημέρες: εντοπίστε ένα δυνατό σημείο της ψηφιακής ζωής, ένα σημείο πίεσης και μία αλλαγή που οι μαθητές θέλουν να συνδιαμορφώσουν.

Χρήσιμα εργαλεία: Τοίχος Μαθητικών Απόψεων· κάρτες σεναρίων· μικροδημοσκόπηση· κάρτα ρόλου πρεσβευτή.



Η ιστορία ενός μαθητή: από ένα σημείο πίεσης σε ασφαλέστερη ρουτίνα

Η φωνή των μαθητών οδηγεί σε μια σαφή συμφωνία και μια διαδρομή βοήθειας — όχι σε παρακολούθηση συνομηλίκων.

Η ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Κατά τη διάρκεια μιας ομαδικής εργασίας, ένα στιγμιότυπο από τη συνομιλία της τάξης κοινοποιείται ξανά χωρίς άδεια. Ο Σαμ βλέπει ότι οι μαθητές είναι αναστατωμένοι και η συζήτηση γίνεται προσωπική. Ο Σαμ δεν ερευνά, δεν συλλέγει στοιχεία συνομιλίας για το πιλοτικό ούτε παρακολουθεί συμμαθητές. Αντίθετα, χρησιμοποιεί τη συνήθη διαδρομή βοήθειας του σχολείου και αργότερα θέτει το γενικό σημείο πίεσης — τη συναίνεση πριν από την κοινοποίηση — στη συνάντηση των μαθητών πρεσβευτών.

Πώς χρησιμοποιούνται τα εργαλεία

Εργαλείο στην πράξη	Πότε, πώς και χρήσιμο αποτέλεσμα
01 Τοίχος Μαθητικών Απόψεων	Πότε: πριν αποφασιστεί τι θέλουν να βελτιώσουν οι μαθητές. Πώς: συλλέξτε ανώνυμες ή συγκεντρωτικές απαντήσεις σε τρεις ερωτήσεις — τι βοηθά, τι δημιουργεί πίεση και τι πρέπει να αλλάξει· αφαιρέστε ονόματα και προσωπικές λεπτομέρειες πριν συζητήσετε τα θέματα. Χρήσιμο αποτέλεσμα: μία προτεραιότητα που όρισαν οι μαθητές.
02 Κάρτα σεναρίου: παύση, διευκρίνιση, αποκατάσταση	Πότε: σε συνάντηση της τάξης ή των πρεσβευτών. Πώς: χρησιμοποιήστε ένα φανταστικό σενάριο για να εξασκηθείτε στη διακοπή περαιτέρω κοινοποιήσεων, στη διευκρίνιση του νοήματος, στην αναγνώριση της βλάβης, στην αφαίρεση ή διόρθωση μιας ανάρτησης και στην αναζήτηση βοήθειας από ενήλικα. Χρήσιμο αποτέλεσμα: γλώσσα που οι μαθητές μπορούν να χρησιμοποιούν πριν κλιμακωθεί η σύγκρουση.
03 Υπενθύμιση συναίνεσης πριν από την κοινοποίηση	Πότε: πριν αναρτηθούν φωτογραφίες, στιγμιότυπα οθόνης, εγγραφές ή μαθητικές εργασίες. Πώς: συντάξτε μαζί μια σύντομη ερώτηση άδειας, δηλώστε πού θα χρησιμοποιηθεί το υλικό και διευκολύνετε την άρνηση ή την ανάκληση της συναίνεσης. Χρήσιμο αποτέλεσμα: μια ορατή ρουτίνα που προστατεύει την επιλογή χωρίς να εμποδίζει τη δημιουργική εργασία.
04 Χάρτης Ασφαλούς Αναφοράς + μικροδημοσκόπηση	Πότε: όταν είναι έτοιμη η συμφωνία της τάξης. Πώς: δείξτε τον ορισμένο ενήλικα, την εμπιστευτική διαδρομή και τη διαδικασία έκτακτης ανάγκης· μετά από δύο εβδομάδες, χρησιμοποιήστε τρεις ανώνυμες ερωτήσεις για να ελέγξετε αν οι μαθητές ξέρουν τι να κάνουν. Χρήσιμο αποτέλεσμα: μια διαδρομή βοήθειας που οι μαθητές εξηγούν με δικά τους λόγια.

Τι αλλάζει μετά από 30 ημέρες

Η τάξη προσθέτει τη συναίνεση πριν από στιγμιότυπα οθόνης στον Κώδικα Συνομιλίας, τοποθετεί τον Χάρτη Ασφαλούς Αναφοράς δίπλα στον σύνδεσμο της πλατφόρμας μάθησης και εξασκείται σε ένα φανταστικό σενάριο. Οι μαθητές ξέρουν πώς να κάνουν παύση και να ζητούν βοήθεια· ο πρεσβευτής μοιράζεται μόνο συγκεντρωτική ανατροφοδότηση και δεν καλείται ποτέ να ερευνήσει ή να παρακολουθήσει συνομηλίκους.

Ανοίξτε και χρησιμοποιήστε

 **Ανοίξτε το εκπαιδευτικό υλικό TechWell** — Χρησιμοποιήστε μία ενότητα ή ένα σενάριο με έναν εκπαιδευτικό ή μια ομάδα μαθητών.

 **Εξερευνήστε την ευρωπαϊκή προσέγγιση Better Internet for Kids** — Δείτε πώς συνδέονται η συμμετοχή, η προστασία και η ενδυνάμωση.



Για γονείς και φροντιστές

Δημιουργήστε ρεαλιστική συνέπεια μεταξύ σπιτιού και σχολείου μέσα από διάλογο, όρια και υποστήριξη.

Ο ρόλος σας

Υποστηρίξτε έναν συνεπή, ρεαλιστικό δεσμό σχολείου και σπιτιού, χωρίς επίρριψη ευθυνών ή επιτήρηση.

- Συζητήστε τι βοηθά η τεχνολογία το παιδί σας να κάνει, όχι μόνο πόση ώρα τη χρησιμοποιεί.
- Συμφωνήστε κατάλληλες για την ηλικία ρουτίνες ύπνου, εργασιών στο σπίτι, γευμάτων, κίνησης και ειδοποιήσεων.
- Επικοινωνείτε με σεβασμό με το σχολείο και ακολουθείτε τη συμφωνημένη διαδρομή για ανησυχίες.

- Δώστε το παράδειγμα στην τήρηση ορίων, συμπεριλαμβανομένων ωρών κατά τις οποίες δεν αναμένεται από τους ενήλικες να απαντούν σε μηνύματα.
- Ενημερώστε το σχολείο όταν η πρόσβαση, η γλώσσα, η αναπηρία, τα ωράρια εργασίας ή οι οικογενειακές συνθήκες δυσκολεύουν μια ρουτίνα.
- Αναζητήστε υποστήριξη όταν οι διαδικτυακές εμπειρίες επηρεάζουν την ασφάλεια ή την ευημερία· αποφύγετε δημόσιες κατηγορίες σε ομάδες γονέων.

Πρώτες 30 ημέρες: διαβάστε τη μονοσέλιδη κατεύθυνση του σχολείου, συζητήστε μία κοινή ρουτίνα σπιτιού–σχολείου και δώστε σύντομη ανατροφοδότηση.

Χρήσιμα εργαλεία: οδηγός γονέων· συμφωνία κανόνων σπιτιού–σχολείου· αφορμές συζήτησης· κάρτα ανατροφοδότησης.



Κοινές δικλίδες προστασίας

Πάντα	Αποφύγετε
Χρησιμοποιείτε τις υπάρχουσες διαδρομές προστασίας όταν αποκαλύπτεται σοβαρή βλάβη.	Τη συλλογή στιγμιοτύπων οθόνης, απομαγνητοφωνήσεων συνομιλιών ή αναγνωρίσιμων «ψηφιακών ημερολογίων» ως τεκμήρια του προγράμματος.
Διατηρείτε την ανατροφοδότηση των μαθητών ανώνυμη ή συγκεντρωτική όπου είναι δυνατόν.	Το να ζητάτε από μαθητές πρεσβευτές να παρακολουθούν συνομηλίκους.
Παρέχετε προσβάσιμες εναλλακτικές και συμπεριλαμβάνετε μαθητές με διαφορετικές ανάγκες.	Το να είναι η ανταλλαγή μηνυμάτων τρίτων η μόνη οδός για την ουσιαστική συμμετοχή.
Διαχωρίζετε την υποστήριξη από την πειθαρχία και αντιμετωπίζετε τις ανησυχίες εμπιστευτικά.	Τη δημόσια κατάταξη τάξεων, εκπαιδευτικών ή οικογενειών βάσει ψηφιακής ευημερίας.

Όταν ένας μαθητής ζητά βοήθεια

- Ακούστε ήρεμα, ευχαριστήστε τον μαθητή και αποφύγετε να υποσχεθείτε απόλυτη μυστικότητα.
- Ελέγξτε αν κάποιος βρίσκεται σε άμεσο κίνδυνο ή χρειάζεται επείγουσα υποστήριξη.
- Ακολουθήστε τη διαδρομή προστασίας, μαθητικής μέριμνας ή αναφοράς του σχολείου· μην ερευνάτε μόνοι σας.
- Μοιραστείτε πληροφορίες μόνο με όσους τις χρειάζονται και καταγράψτε τες μέσω της συνήθους σχολικής διαδικασίας.
- Εξηγήστε τι θα συμβεί στη συνέχεια και, όταν ενδείκνυται, επικοινωνήστε ξανά με τον μαθητή.

Η ψηφιακή ευημερία του προσωπικού έχει σημασία

Συμφωνήστε ρεαλιστικές προσδοκίες απάντησης, προστατέψτε τον χρόνο συγκεντρωμένης εργασίας και συναντήσεων και εξετάστε αν νέες πλατφόρμες ή μηνύματα προσθέτουν περιττό φόρτο. Οι ενήλικες χρειάζονται την ίδια σαφήνεια και υποστήριξη που το σχολείο επιδιώκει για τους μαθητές.



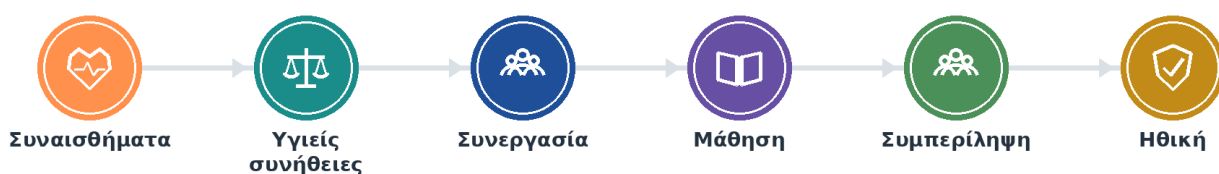
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

Εκπαιδευτικό υλικό: η μαθησιακή διαδρομή Harmony

Εννέα ενότητες επιτρέπουν στα σχολεία να επιλέγουν σχετική μάθηση χωρίς να χάνουν τη συνολική σχολική εικόνα.

Η μαθησιακή διαδρομή Harmony

Εννέα ενότητες συνδέουν δεξιότητες, μάθηση, σχέσεις, ηθική και υγεία.



Επιλέξτε σχετικές ενότητες • δημιουργήστε ένα χρήσιμο έργο • συνδέστε τη μάθηση με τη στρατηγική

Το εκπαιδευτικό υλικό βασίζεται στο Πλαίσιο Harmony του TechWell. Συνδέει τις ψηφιακές δεξιότητες με συναισθήματα, σχέσεις, σωματική υγεία, μάθηση, πολιτειότητα και ηθική συμμετοχή. Τα σχολεία μπορούν να ξεκινούν με τις ενότητες που ταιριάζουν στις προτεραιότητές τους και να οικοδομούν σταδιακά μια ισορροπημένη διαδρομή.

Οι εννέα ενότητες

Αρ.	Ενότητα	Συνδέσεις Harmony	Σκοπός για τους μαθητές
01	Συναισθηματική Νοημοσύνη	Ψυχική υγεία · Σχέσεις · Επικοινωνία	Αναγνωρίστε συναισθήματα που προκαλούνται διαδικτυακά, εξασκηθείτε στην ενσυναίσθηση και χρησιμοποιήστε ρουτίνες ήρεμης αντίδρασης.
02	Υγιείς Ψηφιακές Συνήθειες	Σωματική υγεία · Περιβάλλον · Ψυχική υγεία	Εξετάστε ρουτίνες οθόνης, ύπνο, κίνηση, στάση σώματος και όρια συσκευών.
03	Ψηφιακή Συνεργασία	Παραγωγικότητα · Επικοινωνία · Σχέσεις	Συνεργαστείτε διαδικτυακά χωρίς σύγχυση, αποκλεισμό ή υπερφόρτωση.
04	Ψηφιακή Μάθηση	Παραγωγικότητα · Υγεία με τεχνολογική υποστήριξη · Περιβάλλον	Μάθετε αποτελεσματικά, επαληθεύστε πληροφορίες και διαχειριστείτε τον ψηφιακό φόρτο εργασίας.
05	Συμπερίληψη	Σχέσεις · Περιβάλλον · Επικοινωνία	Κάντε τους ψηφιακούς χώρους προσβάσιμους, σεβαστικούς και φιλόξενους.
06	Ψυχική Υγεία	Ψυχική υγεία · Σχέσεις	Εντοπίστε την ψηφιακή κόπωση, τις πηγές άγχους, τις επιλογές υποστήριξης και τις διαδρομές βοήθειας.
07	Ψηφιακή Δημιουργικότητα	Παραγωγικότητα · Υγεία με τεχνολογική υποστήριξη · Ψηφιακή πολιτειότητα	Περάστε από την παθητική κατανάλωση στη δημιουργική και ηθική παραγωγή.
08	Ψηφιακός Γραμματισμός	Ψηφιακή πολιτειότητα · Επικοινωνία · Παραγωγικότητα	Αναζητήστε, επαληθεύστε, ερμηνεύστε και χρησιμοποιήστε υπεύθυνα τις ψηφιακές πληροφορίες.
09	Ηθική Χρήση της Τεχνολογίας	Ψηφιακή πολιτειότητα · Σχέσεις · Υγεία με τεχνολογική υποστήριξη	Συζητήστε για δικαιώματα, ευθύνες, ιδιωτικότητα, συναίνεση, ΤΝ και θεμιτή χρήση.

Επιλέξτε μια ισορροπημένη αρχική διαδρομή

Πιλοτική κατεύθυνση	Κατάλληλες αρχικές ενότητες	Πιθανό σχολικό παραγόμενο έργο
Ψηφιακή πολιτειότητα & επικοινωνία	Ηθική Χρήση της Τεχνολογίας· Ψηφιακή Συνεργασία· Συναισθηματική Νοημοσύνη	Κώδικας Συνομιλίας της Τάξης ή χάρτης επικοινωνίας με σεβασμό
Ψηφιακή παραγωγικότητα & μάθηση	Ψηφιακή Μάθηση· Ψηφιακός Γραμματισμός· Ψηφιακή Δημιουργικότητα	Ρουτίνα ισορροπημένου μαθήματος ή συμφωνία ψηφιακού φόρτου εργασίας
Ψυχική, σωματική & ψηφιακή υγεία	Υγιείς Ψηφιακές Συνήθειες· Ψυχική Υγεία· Συμπερίληψη	Ρουτίνα διαλειμμάτων προσοχής, χάρτης υποστήριξης ή συμφωνία σπιτιού–σχολείου

Ελάχιστο για έναν πρώτο κύκλο

Επιλέξτε τουλάχιστον μία ενότητα που συνδέεται με κάθε πιλοτική κατεύθυνση στη διάρκεια της σχολικής χρονιάς. Στον πρώτο κύκλο 8–12 εβδομάδων, δύο ή τρεις ενότητες που αξιοποιούνται καλά είναι καλύτερες από εννέα βιαστικά μαθήματα.

Μια απλή ρουτίνα τάξης

- **Πριν:** εντοπίστε την πραγματική σχολική κατάσταση, την ηλικιακή ομάδα και τον μαθησιακό σκοπό· ελέγξτε την προσβασιμότητα και τη συναισθηματική ασφάλεια.
- **Κατά τη διάρκεια:** χρησιμοποιήστε ένα σύντομο σενάριο, συζήτηση ή δραστηριότητα συνδιαμόρφωσης· αποφύγετε να ζητάτε από τους μαθητές να αποκαλύψουν ιδιωτικές επικοινωνίες.
- **Δημιουργήστε:** παράγετε ένα χρήσιμο έργο, όπως συμφωνία τάξης, οδηγό αποφάσεων, ρουτίνα συγκέντρωσης ή χάρτη βοήθειας.
- **Αναστοχαστείτε:** ρωτήστε τους μαθητές τι άλλαξε στην κατανόησή τους και τι πρέπει να κάνει διαφορετικά το σχολείο.
- **Συνδέστε:** μοιραστείτε τη μάθηση με τη διεύθυνση και τις οικογένειες, όπου είναι σχετικό, και αξιοποιήστε τη στη σχολική στρατηγική.

Ευέλικτη εξέλιξη για εκπαιδευτικούς

Το υλικό TechWell χρησιμοποιεί την εξέλιξη A1–C2 που είναι γνωστή από το DigCompEdu. Τα επίπεδα είναι διαδρομή επαγγελματικής ανάπτυξης, όχι σταθερή ιεραρχία. Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να ξεκινούν από το επίπεδο που ταιριάζει στο θέμα και να μετακινούνται μεταξύ επιπέδων ανάλογα με τις ανάγκες.

Επίπεδο	Πρακτική ερμηνεία για την ψηφιακή ευημερία
A1 Νεοεισερχόμενος	Κατανοεί τη βασική ιδέα και δοκιμάζει μία σαφή ρουτίνα.
A2 Εξερευνητής	Χρησιμοποιεί μία ενότητα και αναστοχάζεται την ανταπόκριση των μαθητών.
B1 Ενσωματωτής	Εφαρμόζει προσεγγίσεις σε διαφορετικά μαθήματα και τις προσαρμόζει στην τάξη.
B2 Ειδικός	Συνδυάζει εργαλεία με αυτοπεποίθηση και υποστηρίζει συναδέλφους.
C1 Ηγέτης	Ηγείται της στρατηγικής όλου του σχολείου και καθοδηγεί το προσωπικό.
C2 Πρωτοπόρος	Αναπτύσσει νέες προσεγγίσεις και προσφέρει τεκμήρια στην ευρύτερη κοινότητα.

Πού θα βρείτε το υλικό

[Ανοίξτε το εκπαιδευτικό υλικό TechWell](#) • [Εξερευνήστε τα επίπεδα και τις διδακτικές ενότητες TechWell](#)

Το εκπαιδευτικό υλικό περιλαμβάνει διδακτικές ενότητες για την τάξη και καθοδήγηση για την ευρύτερη σχολική κοινότητα. Ο Οδηγός Γονέων και ο Οδηγός Διευθυντών Σχολείων αποτελούν μέρος αυτής της προσφοράς πόρων, βοηθώντας οικογένειες και διευθυντές να ενισχύουν τη μάθηση της τάξης μέσα από κοινές συνήθειες, προσδοκίες και πρακτικές σε επίπεδο σχολείου.

Εκπαιδευτικό υλικό

Ξεκινήστε εδώ για να επιλέξετε γλώσσα, να εξερευνήσετε τις διδακτικές ενότητες A1–C2 και να ανοίξετε οδηγίες και δραστηριότητες για εκπαιδευτικούς.

<https://techwellproject.eu/educational-materials/>

Οδηγός Γονέων

Χρησιμοποιήστε τον με οικογένειες για να συζητήσετε ισορροπημένες ψηφιακές συνήθειες και συνεπείς προσδοκίες μεταξύ σχολείου και σπιτιού.

<https://techwellproject.eu/en/guide-for-parents/>

Οδηγός Διευθυντών Σχολείων

Χρησιμοποιήστε τον με τη σχολική διεύθυνση για να συνδέσετε πολιτικές ψηφιακής ευημερίας, ευθύνες και εφαρμογή σε όλο το σχολείο.

<https://techwellproject.eu/en/guide-for-school-directors/>

Μοιραστείτε τον σχετικό οδηγό όταν παρουσιάζετε τη σχολική στρατηγική ή μια νέα ρουτίνα σπιτιού–σχολείου.



Εργαλεία και πόροι για άμεση χρήση

Επτά οικογένειες εργαλείων βοηθούν τη διεύθυνση, τις τάξεις, τους μαθητές και τις οικογένειες να δράσουν τώρα.

Εργαλεία που διευκολύνουν τη δράση

Χρησιμοποιήστε το μικρότερο πρακτικό εργαλείο που υποστηρίζει τις επιλεγμένες προτεραιότητες του σχολείου.



Στρατηγική



Τάξη



Φωνή μαθητών



Συνεργασία με
γονείς



Ευημερία



Ανασκόπηση

Έτοιμα προς χρήση • προσαρμόσιμα • προσβάσιμα • προστατεύουν την ιδιωτικότητα

Τα εργαλεία πρέπει να μειώνουν την προσπάθεια και να διευκολύνουν την καλή πρακτική. Δεν αποτελούν ξεχωριστό πρόγραμμα. Επιλέξτε το μικρότερο εργαλείο που βοηθά το σχολείο να υλοποιήσει τη στρατηγική του και προσαρμόστε τη γλώσσα στο σχολικό πλαίσιο.

Οι επτά οικογένειες εργαλείων

Οικογένεια	Κύριοι χρήστες	Παραδείγματα
Εργαλεία στρατηγικής	Διεύθυνση και ομάδα συντονισμού	Κάρτα οράματος· φίλτρο προτεραιοτήτων· χάρτης ευθυγράμμισης πολιτικών· σχέδιο 90 ημερών
Εργαλεία τάξης	Εκπαιδευτικοί και μαθητές	Κάρτα ισορροπημένου μαθήματος· ρουτίνα συγκέντρωσης· αφορμές σεναρίων· Κώδικας Συνομιλίας της Τάξης
Εργαλεία φωνής μαθητών	Μαθητές και πρεσβευτές	Τοίχος Απόψεων· μικροδημοσκόπηση· σύμβολο ανατροφοδότησης· καμβάς συνδιαμόρφωσης
Εργαλεία συνεργασίας με γονείς	Οικογένειες και σχολικό προσωπικό	Οδηγός γονέων· συμφωνία κανόνων σπιτιού–σχολείου· κάρτα συζήτησης
Εργαλεία ευημερίας	Μαθητές, προσωπικό και ομάδες υποστήριξης	Έλεγχος διάθεσης/συγκέντρωσης· ρουτίνα διαλείμματος· χάρτης υποστήριξης· έλεγχος φόρτου εργασίας
Εργαλεία ασφάλειας και ηθικής	Διεύθυνση, εκπαιδευτικοί, μαθητές	Υπενθύμιση συναίνεσης πριν από την κοινοποίηση· διαδρομή αναφοράς· ερωτήσεις ΤΝ και ιδιωτικότητας
Εργαλεία ανασκόπησης	Ομάδα συντονισμού	Μηνιαίο φύλλο ανασκόπησης· ημερολόγιο τεκμηρίων· σύνοψη ανώνυμης ανατροφοδότησης· λίστα ελέγχου σήματος

Δέκα πρακτικά εργαλεία

1. Κάρτα Σχολικού Οράματος

Γράψτε: «Στο σχολείο μας, η τεχνολογία βοηθά... Προστατεύουμε... Οι μαθητές μπορούν... Το προσωπικό μπορεί... Οι οικογένειες μπορούν... Όταν κάτι πάει στραβά... Επανεξετάζουμε...»

2. Φίλτρο Προτεραιοτήτων

Αξιολογήστε κάθε πιθανή δράση βάσει οφέλους για τους μαθητές, επείγοντος χαρακτήρα, εφικτότητας και ισότητας. Επιλέξτε μόνο δύο προτεραιότητες για τον κύκλο.

3. Κώδικας Συνομιλίας της Τάξης

Συμφωνήστε σκοπό, τόνο σεβασμού, ώρες ησυχίας, συναίνεση πριν από την κοινοποίηση, συμπερίληψη, προσδοκίες απάντησης και τη διαδρομή σύγκρουσης/βοήθειας.

4. Ρουτίνα Συγκέντρωσης και Μετάβασης

Δηλώστε τον μαθησιακό σκοπό· χρησιμοποιήστε ένα διάστημα συγκέντρωσης· σιγήστε μη απαραίτητες ειδοποιήσεις· κάντε παύση· κινηθείτε ή κοιτάξτε αλλού· συνοψίστε πριν από την επόμενη δραστηριότητα.

5. Κάρτα Ισορροπημένου Μαθήματος

Ρωτήστε αν το ψηφιακό στοιχείο προσθέτει μαθησιακή αξία, αν υπάρχει προσβάσιμη εναλλακτική και πού θα βοηθούσε μια μη ψηφιακή στιγμή.

6. Έλεγχος Ψηφιακού Φόρτου Εργασίας

Καταγράψτε πλατφόρμες, ψηφιακές εργασίες στο σπίτι, αναμενόμενους χρόνους απάντησης και περιόδους αιχμής. Αφαιρέστε διπλοκαλύψεις και ξεκαθαρίστε προθεσμίες.

7. Μικροδημοσκόπηση Διάθεσης και Συγκέντρωσης

Χρησιμοποιήστε 1–3 ανώνυμες δηλώσεις: «Μπορούσα να συγκεντρωθώ»· «Ο ψηφιακός φόρτος ήταν διαχειρίσιμος»· «Ήξερα πού να ζητήσω βοήθεια». Παρακολουθείτε μοτίβα, όχι άτομα.

8. Συμφωνία Κανόνων Σπιτιού–Σχολείου

Συμφωνήστε όρια εργασιών στο σπίτι, κανάλια επικοινωνίας, προσδοκίες απάντησης, ρουτίνες φιλικές προς τον ύπνο και πώς οι οικογένειες μπορούν να ζητούν εναλλακτική.

9. Χάρτης Ασφαλούς Αναφοράς

Δείξτε τον ορισμένο ενήλικα, την εμπιστευτική διαδρομή, την ανώνυμη επιλογή εφόσον υπάρχει, την κλιμάκωση προστασίας και την επαφή έκτακτης ανάγκης. Διατηρήστε τον ορατό.

10. Μηνιαίο Φύλλο Ανασκόπησης

Καταγράψτε τι δοκιμάστηκε, τι άλλαξε, ποιος ωφεληθήκε, τι ήταν δύσκολο, τυχόν ζητήματα ασφάλειας ή συμπερίληψης και την επόμενη προσαρμογή.

Χρησιμοποιήστε τα δεδομένα με προσοχή

Τεκμήρια που προστατεύουν την ιδιωτικότητα

Μην συλλέγετε απομαγνητοφωνήσεις συνομιλιών, στιγμιότυπα οθόνης, περιεχόμενο μηνυμάτων ή αναγνωρίσιμα μαθητικά «ψηφιακά ημερολόγια» ως τεκμήρια του προγράμματος. Προτιμήστε ανώνυμες μικροδημοσκοπήσεις, συγκεντρωτικές κατηγορίες συμβάντων, αναστοχασμούς εκπαιδευτικών και έργα μαθητών. Οι ανάγκες προστασίας αντιμετωπίζονται μέσω των συνήθων σχολικών διαδικασιών, όχι μέσω ερευνητικών ημερολογίων.

Εξωτερικά εργαλεία που μπορούν να συμπληρώσουν την Εργαλειοθήκη

Πόρος	Χρήση	Σημαντική σημείωση
SELFIE	Αναστοχασμός όλου του σχολείου για την ψηφιακή τεχνολογία στη μάθηση	Χρησιμοποιήστε το ως συμπληρωματικό τεκμήριο· δεν αποτελεί βαθμολογία ψηφιακής ευημερίας.
SELFIEforTEACHERS / DigCompEdu	Επαγγελματικός αναστοχασμός και ανάπτυξη εκπαιδευτικών	Χρησιμοποιήστε συγκεντρωτικά αποτελέσματα για τον σχεδιασμό υποστήριξης, όχι για κατάταξη εκπαιδευτικών.
Ενσωματωμένα εργαλεία συσκευών	Επίγνωση χρόνου οθόνης, συγκέντρωσης, διαστημάτων αποσύνδεσης και ειδοποιήσεων	Χρησιμοποιήστε τα εθελοντικά και αποφύγετε την κεντρική συλλογή δεδομένων προσωπικών συσκευών.
Κέντρα Ασφαλούς Διαδικτύου	Συμβουλές, γραμμές βοήθειας και πόροι διαδικτυακής ασφάλειας	Συνδέστε τα με εθνικές διαδρομές προστασίας και υποστήριξης.



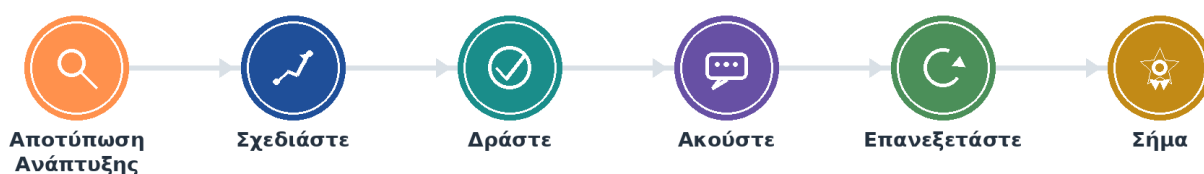
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8

Η διαδρομή για το σήμα «Σχολείο Ψηφιακής Ευημερίας»

Έξι δεσμεύσεις και ένας απλός φάκελος τεκμηρίωσης δείχνουν ότι η πρακτική αφορά όλο το σχολείο και είναι βιώσιμη.

Η διαδρομή για το σήμα

Τα τεκμήρια όλου του σχολείου δείχνουν συνεκτική πρακτική, όχι τελειότητα.



Έξι δεσμεύσεις • σύντομος φάκελος τεκμηρίωσης • ετήσιος κύκλος βελτίωσης

Το σήμα αναγνωρίζει ένα σχολείο που έχει περάσει από μεμονωμένες δραστηριότητες σε μια κοινή, διαρκώς βελτιούμενη προσέγγιση όλου του σχολείου. Δεν είναι ανταμοιβή για τέλεια χρήση της τεχνολογίας και δεν απαιτεί την εξάλειψη κάθε ψηφιακής πρόκλησης.

Αρχή του σήματος

Δείξτε ότι το σχολείο άκουσε, σχεδίασε, έδρασε και στις τρεις πιλοτικές κατευθύνσεις, προστάτευσε δικαιώματα και συμπερίληψη και χρησιμοποίησε τεκμήρια για να βελτιωθεί.

Οι έξι δεσμεύσεις του σήματος

Δέσμευση	Τι μπορεί να δείξει ένα σχολείο έτοιμο για το σήμα
1. Ηγεσία και στρατηγική	Ορισμένη ομάδα συντονισμού, σαφής μονοσέλιδη στρατηγική και συνδέσεις με υπάρχοντα σχολικά σχέδια.
2. Διδασκαλία και μάθηση	Οι εκπαιδευτικοί χρησιμοποιούν σχετικό υλικό Harmony και κοινές ρουτίνες που υποστηρίζουν σκόπιμη, ισορροπημένη μάθηση.
3. Υγεία, προσοχή και ισορροπία	Το σχολείο αντιμετωπίζει άγχος, διάσπαση προσοχής, κίνηση, εργονομία, ύπνο ή αποσύνδεση μέσα από ορατή υποστήριξη και ρουτίνες.
4. Πολιτειότητα, ασφάλεια και ηθική	Οι μαθητές μαθαίνουν και εξασκούν σεβασμό, ιδιωτικότητα, συναίνεση, ακεραιότητα πληροφοριών, υπεύθυνη χρήση ΤΝ και ασφαλή αναφορά.
5. Συμπερίληψη και συνεργασία	Οι μαθητές και οι οικογένειες έχουν φωνή· λαμβάνονται υπόψη προσβάσιμες εναλλακτικές και διαφορετικές ανάγκες.
6. Τεκμήρια και βελτίωση	Το σχολείο επανεξετάζει δράσεις με απλά τεκμήρια που προστατεύουν την ιδιωτικότητα και συμφωνεί τον επόμενο κύκλο.

Ελάχιστα τεκμήρια εφαρμογής

- ☐ Ολοκληρωμένη Αποτύπωση Ανάπτυξης με παραδείγματα και περισσότερες από μία φωνές ενδιαφερομένων.
- ☐ Μονοσέλιδη σχολική στρατηγική με δύο προτεραιότητες, υπευθύνους, δράσεις και ημερομηνία ανασκόπησης.
- ☐ Τουλάχιστον μία υλοποιημένη δράση που συνδέεται με καθεμία από τις τρεις πιλοτικές κατευθύνσεις TechWell στη διάρκεια της σχολικής χρονιάς.
- ☐ Τεκμήρια εκπαιδευτικής δραστηριότητας από τουλάχιστον δύο τμήματα ή τάξεις, με χρήση σχετικών ενοτήτων Harmony.
- ☐ Ορατή ρουτίνα ή συμφωνία όλου του σχολείου, όπως Κώδικας Συνομιλίας, όριο επικοινωνίας, ρουτίνα συγκέντρωσης ή χάρτης υποστήριξης.
- ☐ Τεκμήρια ότι οι μαθητές και οι γονείς ενημερώθηκαν και είχαν ουσιαστική ευκαιρία να συνεισφέρουν.
- ☐ Έλεγχοι προστασίας, ιδιωτικότητας, προσβασιμότητας και συμπερίληψης για τις δράσεις που χρησιμοποιήθηκαν.
- ☐ Σύνομη ανασκόπηση που δείχνει τι βελτιώθηκε, τι δεν λειτούργησε και τι θα κάνει στη συνέχεια το σχολείο.

Διαδρομή προετοιμασίας του σήματος σε 12 εβδομάδες

Πότε	Κύρια δραστηριότητα	Τεκμήρια που διατηρούνται
Εβδομάδες 1–2	Αποτύπωση Ανάπτυξης και συντονισμός	Αρχικό προφίλ, λίστα συμμετεχόντων, ορισμένοι ρόλοι
Εβδομάδες 3–4	Στρατηγική και επικοινωνία	Μονοσέλιδη στρατηγική, μήνυμα οικογένειας/μαθητών
Εβδομάδες 5–9	Διδάξτε και δοκιμάστε δράσεις	Παραγόμενα έργα μαθήματος, ρουτίνα, σύντομες σημειώσεις εφαρμογής
Εβδομάδες 10–11	Συλλέξτε ανατροφοδότηση και επανεξετάστε	Ανώνυμες συνόψεις, αναστοχασμοί εκπαιδευτικών, προσαρμογές
Εβδομάδα 12	Ολοκληρώστε και υποβάλετε τον φάκελο τεκμηρίωσης	Λίστα ελέγχου, έγκριση διεύθυνσης, σχέδιο επόμενου κύκλου

Ο φάκελος τεκμηρίωσης

Κρατήστε τον φάκελο σύντομο. Ένας πρακτικός φάκελος εξετάζεται σε 30–45 λεπτά και κανονικά περιλαμβάνει:

- Σύνοψη Αποτύπωσης Ανάπτυξης
- Σχολική στρατηγική
- Ημερολόγιο δράσεων και τεκμηρίων
- Δύο ή τρία παραδείγματα μαθητικών έργων/έργων τάξης, ανωνυμοποιημένα όπου χρειάζεται
- Σύνοψη ανατροφοδότησης μαθητών, προσωπικού και γονέων
- Απόφαση ανασκόπησης και σχέδιο επόμενου κύκλου
- Επιβεβαίωση διεύθυνσης ότι τηρήθηκαν οι απαιτήσεις προστασίας, ιδιωτικότητας, προσβασιμότητας και συμπερίληψης

Επαλήθευση και συνεχής βελτίωση

Υποβάλετε τον φάκελο μέσω της διαδρομής που δημοσιεύει το TechWell ή ο εθνικός εταίρος. Η επαλήθευση ελέγχει τη συνοχή και τα τεκμήρια, όχι την ποιότητα παρουσίασης· μια σύντομη συζήτηση μπορεί να διευκρινίσει την πρακτική. Επανεξετάζετε τη στρατηγική ετησίως, επαναλαμβάνετε την Αποτύπωση Ανάπτυξης και κάνετε μία βελτίωση ορατή στη σχολική κοινότητα.

- **Έτοιμο για το σήμα** — οι έξι δεσμεύσεις τεκμηριώνονται και το σχολείο έχει σχέδιο επόμενου κύκλου.
- **Έτοιμο με μικρές δράσεις** — η προσέγγιση είναι ισχυρή· πρέπει να ολοκληρωθούν λίγες, σαφώς διατυπωμένες δράσεις.
- **Συνεχίστε τη διαδρομή ανάπτυξης** — το σχολείο λαμβάνει πρακτική ανατροφοδότηση και μπορεί να υποβάλει ξανά μετά τον επόμενο κύκλο εφαρμογής.

Παράρτημα Α — Πρότυπο μονοσέλιδης σχολικής στρατηγικής

Σχολείο: _____ Σχολικό έτος: _____

Υπεύθυνος συντονισμού: _____ Ημερομηνία ανασκόπησης: _____

1. Το όραμά μας

Σε 5–7 προτάσεις, περιγράψτε πώς πρέπει να βιώνεται η υγιής ψηφιακή σχολική ζωή και τι δεν πρέπει ποτέ να βλάπτει η τεχνολογία.

2. Η αφετηρία μας

Τρία δυνατά σημεία	Δύο ευκαιρίες ανάπτυξης	Φωνές που ακούστηκαν

3. Προτεραιότητες και δράσεις

Προτεραιότητα	Ορατή ρουτίνα	Μαθησιακή δράση	Υπεύθυνος / ημερομηνία	Τεκμήρια
1.				
2.				

4. Ρόλοι

Υποστηρικτής από τη διεύθυνση: _____ Υπεύθυνος εκπαιδευτικός: _____

Φωνή μαθητών: _____ Φωνή γονέων/υποστήριξης: _____

5. Ερωτήσεις ανασκόπησης

- ☐ Τι βελτιώθηκε και για ποιον;
- ☐ Τι ήταν δύσκολο ή δημιούργησε φόρτο;
- ☐ Τι θα κρατήσουμε, θα προσαρμόσουμε ή θα σταματήσουμε;



Παράρτημα Β — Σχέδιο εφαρμογής 30-60-90 ημερών

Περίοδος	Δράσεις	Υπεύθυνος	Ημερομηνία	Τεκμήρια / κατάσταση
Ημέρες 0–30 Ακούστε και αποφασίστε	Αποτύπωση Ανάπτυξης· ομάδα· όραμα· δύο προτεραιότητες· επικοινωνία			
Ημέρες 31–60 Διδάξτε και δοκιμάστε	Ενότητες· ρουτίνες· συμμετοχή μαθητών και οικογενειών· διαδρομή υποστήριξης			
Ημέρες 61–90 Ανασκοπήστε και ενσωματώστε	Ανατροφοδότηση· προσαρμογές· επόμενος κύκλος· τεκμήρια σήματος			

Εβδομαδιαίο σημείωμα συντονισμού

Εβδομάδα	Τι συνέβη	Τι μάθαμε	Απαιτούμενη υποστήριξη / απόφαση



Παράρτημα C — Αποτύπωση Ανάπτυξης και λίστες ελέγχου ρόλων

Αποτύπωση Ανάπτυξης — επιλέξτε μόνο όταν υπάρχουν ήδη συνήθης πρακτική και ένα παράδειγμα.

- ☐ Ηγεσία και σχεδιασμός — κάποιος συντονίζει την ψηφιακή ευημερία.
- ☐ Διδασκαλία και μάθηση — οι εκπαιδευτικοί συζητούν την υγιή και υπεύθυνη χρήση της τεχνολογίας.
- ☐ Υγεία, προσοχή και ισορροπία — το σχολείο παρατηρεί και αντιμετωπίζει ψηφιακό άγχος, διάσπαση προσοχής, ύπνο, κίνηση ή εργονομικά ζητήματα.
- ☐ Ψηφιακή πολιτιότητα, ασφάλεια και ηθική — οι μαθητές μαθαίνουν διαδικτυακό σεβασμό, ιδιωτικότητα, ασφάλεια και υπεύθυνη συμμετοχή.
- ☐ Συμπερίληψη και συνεργασία με οικογένειες — οι οικογένειες λαμβάνουν καθοδήγηση και λαμβάνονται υπόψη διαφορετικές μαθητικές ανάγκες.
- ☐ Τεκμήρια και αναστοχασμός — η ανατροφοδότηση χρησιμοποιείται για τη βελτίωση της πρακτικής.

Ετοιμότητα ρόλων

Ομάδα	Είμαστε έτοιμοι όταν...
Διεύθυνση	Έχουν συμφωνηθεί ομάδα, προτεραιότητες, χρόνος, συνδέσεις με πολιτικές και ημερομηνία ανασκόπησης.
Εκπαιδευτικοί	Είναι διαθέσιμες ενότητες, ρουτίνες, διαδρομές υποστήριξης και χρόνος αναστοχασμού.
Μαθητές	Μπορούν να επηρεάζουν αποφάσεις και να αναφέρουν ανησυχίες με ασφάλεια.
Γονείς	Κατανοούν την κατεύθυνση και μπορούν να ζητούν υποστήριξη ή εναλλακτικές.



Παράρτημα D — Εργαλεία ανατροφοδότησης

Εβδομαδιαία μικροδημοσκόπηση μαθητών (ανώνυμη)

Χρησιμοποιήστε τετράβαθμη απάντηση: διαφωνώ απόλυτα / διαφωνώ / συμφωνώ / συμφωνώ απόλυτα.

- ☐ Αυτή την εβδομάδα μπορούσα να συγκεντρωθώ κατά τις ψηφιακές μαθησιακές δραστηριότητες.
- ☐ Η ψηφιακή σχολική εργασία ήταν διαχειρίσιμη.
- ☐ Η επικοινωνία στους ψηφιακούς χώρους που συνδέονται με το σχολείο μας έδειχνε σεβασμό.
- ☐ Ήξερα πού να ζητήσω βοήθεια αν κάτι διαδικτυακό με ανησυχούσε.
- ☐ Κάτι που βοήθησε ήταν: _____ Μία αλλαγή που προτείνω: _____

Αναστοχασμός εκπαιδευτικού (δύο λεπτά)

- ☐ Τι βοήθησε τη μάθηση ή τη συμμετοχή;
- ☐ Πού οι μαθητές έχασαν τη συγκέντρωσή τους, ένιωσαν πίεση ή αντιμετώπισαν εμπόδια πρόσβασης;
- ☐ Τι θα αλλάξω την επόμενη φορά;
- ☐ Χρειάζεται κάποια συνέχεια προστασίας ή υποστήριξης μέσω της συνήθους διαδρομής;

Ανατροφοδότηση γονέα / φροντιστή

- ☐ Η κατεύθυνση του σχολείου για την ψηφιακή ευημερία είναι σαφής.
- ☐ Οι συμφωνημένες προσδοκίες επικοινωνίας και εργασιών στο σπίτι είναι ρεαλιστικές για την οικογένειά μας.
- ☐ Ξέρω πώς να αναφέρω μια ανησυχία ή να ζητήσω εναλλακτική.
- ☐ Μία χρήσιμη αλλαγή που παρατήρησα: _____
- ☐ Μία βελτίωση που προτείνω: _____



Παράρτημα Ε — Λίστα ελέγχου φακέλου τεκμηρίωσης του σήματος

- ☐ Σύνοψη Αποτύπωσης Ανάπτυξης, ημερομηνία και συμμετέχοντες
- ☐ Μονοσέλιδη στρατηγική και έγκριση διεύθυνσης
- ☐ Ρόλοι συντονισμού και πρακτικό συνάντησης
- ☐ Δράσεις που καλύπτουν και τις τρεις πιλοτικές κατευθύνσεις TechWell
- ☐ Τεκμήρια εκπαιδευτικής δραστηριότητας από τουλάχιστον δύο τμήματα ή τάξεις
- ☐ Μία ορατή ρουτίνα ή συμφωνία όλου του σχολείου
- ☐ Τεκμήρια φωνής μαθητών
- ☐ Τεκμήρια ενημέρωσης και ανατροφοδότησης γονέων/οικογενειών
- ☐ Επιβεβαίωση προστασίας, ιδιωτικότητας, προσβασιμότητας και συμπερίληψης
- ☐ Ανώνυμη ανατροφοδότηση και σύνοψη ανασκόπησης
- ☐ Σχέδιο επόμενου κύκλου
- ☐ Έλεγχος άδειας για τυχόν φωτογραφίες ή δημοσιευμένες μαθητικές εργασίες

Επιβεβαίωση σχολείου

Επιβεβαιώνουμε ότι τα τεκμήρια είναι ακριβή, αναλογικά και προστατεύουν την ιδιωτικότητα και ότι οι ανησυχίες προστασίας αντιμετωπίστηκαν μέσω των καθιερωμένων σχολικών διαδικασιών.

Διευθυντής / εξουσιοδοτημένο στέλεχος: _____ Ημερομηνία: _____

Συντονιστής ψηφιακής ευημερίας: _____ Ημερομηνία: _____



Παράρτημα F — Γλωσσάρι και πηγές

Σύντομο γλωσσάρι

Όρος	Έννοια σε απλή γλώσσα
Ψηφιακή ευημερία	Χρήση ψηφιακής τεχνολογίας με τρόπους που υποστηρίζουν υγεία, μάθηση, σχέσεις, δικαιώματα και συμμετοχή.
DWS	Εργαλειοθήκη Ψηφιακής Ευημερίας: το πακέτο TechWell με στρατηγική, καθοδήγηση, υλικό, εργαλεία και υποστήριξη ανασκόπησης.
Πλαίσιο Harmony	Η συνδεδεμένη θεώρηση του TechWell για την ψηφιακή πολιτειότητα, την παραγωγικότητα, το περιβάλλον, την επικοινωνία, τις σχέσεις και την υγεία.
Προσέγγιση όλου του σχολείου	Ηγεσία, διδασκαλία, μαθητές, οικογένειες, υπηρεσίες υποστήριξης και σχολικά συστήματα που εργάζονται προς την ίδια κατεύθυνση.
Φωνή μαθητών	Οι μαθητές επηρεάζουν ουσιαστικά και με ασφάλεια αποφάσεις που αφορούν την ψηφιακή σχολική τους ζωή.
Απλά τεκμήρια	Σύντομες, χρήσιμες πληροφορίες που προστατεύουν την ιδιωτικότητα και βοηθούν το σχολείο να μάθει και να βελτιωθεί.
Ψηφιακή πολιτειότητα	Συμμετοχή διαδικτυακά με ασφάλεια, υπευθυνότητα, κριτική σκέψη, ηθική και σεβασμό.
Ψηφιακή παραγωγικότητα	Σκόπιμη χρήση της τεχνολογίας για μάθηση, δημιουργία, οργάνωση και συνεργασία χωρίς περιττή υπερφόρτωση.



Βασικές πηγές του έργου και εξωτερικές πηγές

7. [Έργο TechWell — επίσημος ιστότοπος](#)
8. [Εργαλειοθήκη Ψηφιακής Ευημερίας TechWell](#)
9. [Εκπαιδευτικό υλικό TechWell](#)
10. [Επίπεδα και διδακτικές ενότητες TechWell](#)
11. [Ευρωπαϊκή Πλατφόρμα Σχολικής Εκπαίδευσης — Ανάπτυξη ψηφιακής ευημερίας στις τάξεις](#)
12. [ΠΟΥ/Ευρώπη — Έφηβοι, οθόνες και ψυχική υγεία](#)
13. [ΠΟΥ/Ευρώπη — Κυβερνοεκφοβισμός σε παιδιά σχολικής ηλικίας](#)
14. [ΟΟΣΑ — Αποτελέσματα PISA 2022, Τόμος II: ψηφιακή διάσπαση προσοχής στα μαθήματα](#)
15. [UNESCO — Παγκόσμια Έκθεση Παρακολούθησης της Εκπαίδευσης 2023: κατάλληλη χρήση της τεχνολογίας](#)
16. [Κοινό Κέντρο Ερευνών της Ευρωπαϊκής Επιτροπής — DigCompEdu](#)
17. [Ευρωπαϊκή Επιτροπή — SELFIE](#)
18. [Ευρωπαϊκή στρατηγική για ένα καλύτερο διαδίκτυο για τα παιδιά \(BIK+\)](#)
19. [Κέντρο NUS για το Αξιόπιστο Διαδίκτυο και την Κοινότητα — Living Well Digitally / DWIF](#)
20. [Συμφωνία Επιχορήγησης TechWell 101195919 και έγγραφα εργασίας της κοινοπραξίας](#)

Σημείωση έκδοσης

Ο οδηγός συγκεντρώνει το υλικό του έργου TechWell που ήταν διαθέσιμο κατά την προετοιμασία του. Τα σχολεία πρέπει να χρησιμοποιούν τον ζωντανό ιστότοπο TechWell για το νεότερο υλικό, τη διαδικασία σήματος και τη διαδρομή εθνικής επικοινωνίας. Η επίσημη αναγνώριση χρηματοδότησης της ΕΕ και ο αριθμός του έργου εμφανίζονται στο εξώφυλλο.

