



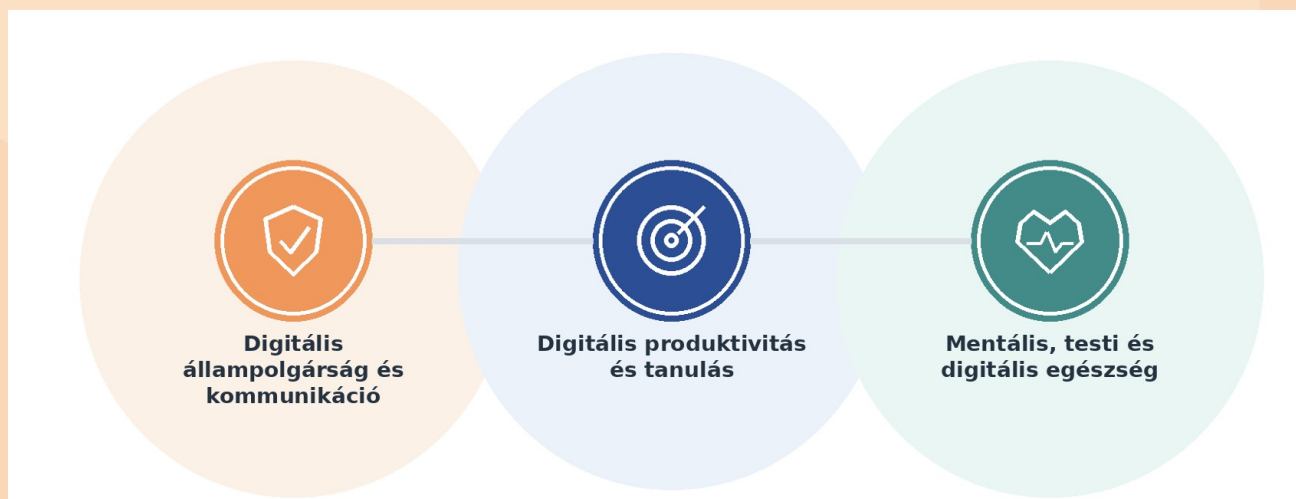
TECHWELL ISKOLAI MEGVALÓSÍTÁSI KÉZIKÖNYV

Digitális Jóléti Eszköztár

Útmutató iskoláknak

Gyakorlati útmutató az egészségesebb, biztonságosabb és céltudatosabb digitális iskolai élethez.

Út a „Digitális Jóléti Iskola” jelvény megszerzéséhez.



TECHWELL ERASMUS+ SZAKPOLITIKAI KÍSÉRLETI PROJEKT



**Co-funded by
the European Union**

Az Európai Unió társfinanszírozásával. Az itt kifejtett nézetek és vélemények azonban kizárólag a szerzők álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az EACEA álláspontjával. Ezekért sem az Európai Unió, sem a támogatást nyújtó hatóság nem tehető felelőssé.

Vezetői összefoglaló

Digitális jóllét – a TechWell projekt meghatározása

A digitális jóllét az oktatásban a tanulók, pedagógusok, iskolai szervezetek és közösségek azon képessége, hogy a digitális technológiákat az egészséget, a tanulást, a kapcsolatokat, a jogokat és a részvételt támogató módon használják, kiegyensúlyozott szokások, biztonságos és tiszteletteljes digitális környezetek, valamint emberközpontú irányítás révén.

A digitális jóllét azt jelenti, hogy a technológia segíti az embereket a tanulásban, a kommunikációban és a részvételben anélkül, hogy károsítaná a figyelmet, az egészséget, a biztonságot, a méltóságot, a befogadást vagy a kapcsolatokat.

Miért fontos ez?

A digitális technológia ma már az órák, a házi feladatok, az iskolai kommunikáció és a társas élet része. Hozzáférést nyithat a tanuláshoz, a kreativitáshoz és az együttműködéshez. Ugyanakkor állandó elérhetőségi nyomást, figyelemelterelést, konfliktusokat, alvászavart, ülő életmódot, adatvédelmi kockázatokat és egyenlőtlen részvételt is eredményezhet. Az iskoláknak ezért többre van szükségük elszigetelt online biztonsági tevékenységeknél vagy egyetlen képernyőidő-szabálynál. Közös, gyakorlati megközelítésre van szükségük, amely összeköti a vezetést, a tanítást, a diákok véleményét és a családokkal való partnerséget.

Mit üzennek az iskoláknak a friss eredmények?

A friss nemzetközi eredmények ugyanabba az irányba mutatnak: a technológia támogathatja a tanulást és a kapcsolódást, de az iskoláknak tudatos rutinokra, tanításra és irányításra van szükségük, hogy az előnyöket ne ássa alá a figyelemelterelés, a káros online élmények vagy az egészségtelen használat.

11% problémás közösségimédia-használat

A WHO európai regionális irodája szerint a 2021/2022-es HBSC-vizsgálatban a serdülők 11%-a mutatta a problémás közösségimédia-használat jeleit, szemben a 2018-as 7%-kal. Ugyanez a jelentés azt találta, hogy 12%-ukat fenyegette a problémás videojáték-használat kockázata¹.

30% elterelődő figyelem matematikaórán

Az OECD-országokban a diákok mintegy 30%-a számolt be arról, hogy saját digitális eszköz-használatát a legtöbb vagy minden matematikaórán elterelte a figyelmét, míg körülbelül minden negyedik tanuló más diákok eszközhasználatát miatti figyelemelterelést jelzett².

Minden 6. tanuló online zaklatás áldozata

A WHO európai regionális irodája megállapította, hogy a serdülők 15%-a tapasztalt online zaklatást. Ez megerősíti a jól látható jelzési utakat, a tiszteletteljes kommunikációs normák és az időben érkező felnőtt támogatás szükségességét³.

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>

Az irány az elszigetelt szabályoktól az egész iskolára kiterjedő gyakorlatig

Az UNESCO arra figyelmeztet, hogy a tanulási előnyök eltűnhetnek, ha a technológiát túlzottan vagy megfelelően képzett tanárok nélkül használják. Az európai iskolai útmutatások ezért az egész iskolára kiterjedő megközelítést javasolják, amely összekapcsolja a digitális jóllétet a jólléti és digitáliskompetencia-stratégiával^{4,5}.

Miben segíti ez az útmutató az iskolát?

- A digitális jóllét megértése a TechWell három összekapcsolódó pilotiránya révén: digitális állampolgárság és kommunikáció; digitális produktivitás és tanulás; valamint mentális, testi és digitális egészség.
- A Fejlődési helyzetkép használata a meglévő erősségek felismerésére és reális fejlődési lehetőségek kiválasztására, az iskola pontozása vagy minősítése nélkül.
- Rövid iskolai stratégia készítése közös jövőképpel, két prioritással, látható intézkedésekkel, egyértelmű szerepekkel és felülvizsgálati időponttal.
- Szerepspecifikus útmutatások, oktatási anyagok és gyakorlati eszközök használata igazgatókkal, pedagógusokkal, diákokkal és szülőkkel.
- Egyszerű, hasznos bizonyítékok gyűjtése és a „Digitális Jólléti Iskola” jelvényhez szükséges, egész iskolára kiterjedő gyakorlat bemutatása.

Ez az útmutató szándékosan egyszerű

Induljanak onnan, ahol most tartanak!

Egy iskolának nem kell mindent egyszerre megoldania. Alakítsanak ki közös képet a jelenlegi helyzetről, válasszanak két prioritást, próbáljanak ki néhány intézkedést 8 - 12 héten át, hallgassák meg az iskolai közösséget, és fejlesszék a tervet. Digitális Jólléti Jelvényt is szerezhhetnek. A jelvény a tartós, egész iskolára kiterjedő gyakorlatot ismeri el, nem a tökéletességet.

Lépés	Iskolai kérdés	Fő eredmény
1. Fejlődési helyzetkép	Mi működik már, és mi igényel figyelmet?	Közös kiinduló helyzetkép
2. Stratégia	Milyennek kellene megélni az egészséges digitális iskolai életet?	Egyoldalas irány és két prioritás
3. Cselekvés	Mit vesznek majd észre a diákok, a munkatársak és a családok?	Látható rutinok, tanórák és támogatás
4. Reflexió	Mi változott, és kik számára?	A visszajelzések és bizonyítékok rövid összefoglalója
5. Jelvény	Be tudunk mutatni egy összefüggő, egész iskolára kiterjedő megközelítést?	Jelvény-bizonyítékcsoomag és éves felülvizsgálat

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>

Az útmutató használata

Az iskola az elejétől a végéig elolvashatja az útmutatót, de az gyakorlati használatra készült. A vezetők a 2 - 4. fejezettel kezdhetnek; a pedagógusok közvetlenül az 5 - 7. fejezethez léphetnek; a koordinációs csoportok a 8. fejezetet és a mellékleteket használhatják a bizonyítéksomag összeállításához. A hivatkozások a TechWell élő weboldalára vezetnek, ahol az anyagok a projekt során és azt követően is frissülhetnek.

Gyors útvonal szerepkör szerint

Csoport	Itt kezdjék!	Első hasznos eredmény
Iskolavezetők	2 - 4. fejezet	Koordinációs csoport, jövőkép és két prioritás
Pedagógusok	5 - 7. fejezet	Egy modul, egy rutin és rövid reflexió
Diákok	5 - 6. fejezet	Közösen tervezett megállapodás, visszajelzés vagy segítségértékp
Szülők és gondviselők	5. fejezet	Reális otthon–iskola rutin és visszajelzés
Koordinációs csoport	3., 4. és 8. fejezet	Fejlődési profil, cselekvési ciklus és bizonyítéksomag

Ez az útmutató világos fejlődési úton vezeti végig az iskolát a „Digitális Jólléti Iskola” jelvény megszerzéséig. Kezdenek a Fejlődési helyzetképpel, hogy megértsék, mi működik már, hol szükséges további támogatás, és mely prioritások a legfontosabbak. Ez pozitív kiindulópont, nem pontszám vagy minősítés. Az eredmények alapján készítsenek egyszerű iskolai stratégiát közös jövőképpel, világos prioritásokkal, gyakorlati intézkedésekkel, kijelölt szerepekkel és felülvizsgálati folyamattal. Az iskola ezután bevezethet és kipróbálhat tevékenységeket a TechWell három pilotirányában: digitális állampolgárság és kommunikáció; digitális produktivitás és tanulás; valamint mentális, testi és digitális egészség.

Az oktatási anyagok ezeket a prioritásokat a Harmony keretrendszer alakítható moduljaival, beszélgetésekkel, tevékenységekkel, egészséges rutinokkal és diákalkotásokkal ültetik át a tantermi gyakorlatba. Ahogy az iskola halad, egyszerű bizonyítékokat gyűjt, meghallgatja a diákokat, a munkatársakat és a családokat, majd továbbfejleszti megközelítését. A „Digitális Jólléti Iskola” jelvény a tartós, egész iskolára kiterjedő elköteleződést és az érdemi fejlődést ismeri el, nem a tökéletességet vagy az egyszeri kampányt.

Mielőtt elkezdik

Használják a meglévő iskolai terveket, megbeszéléseket és támogatási utakat. A digitális jóllétnek össze kell kapcsolnia és egyszerűsítania kell az iskola munkáját, nem pedig külön bürokráciát teremtenie.

Tartalomjegyzék

01 ÉRTSÉK MEG AZ UTAZÁST

Használják ezt az oldalt az útmutató térképeként.

Vezetői összefoglaló.....	2
Miért fontos ez?.....	2
Mit üzennek az iskoláknak a friss eredmények?.....	2
Az útmutató használata.....	4
Gyors útvonal szerepkör szerint.....	4
1 Digitális jóllét az iskolai életben · Szerezzenek jelvényt!.....	8
A TechWell három pilotiránya.....	8
Az iskolák által megjeleníthető jelvények.....	9
„Digitális Jólléti Iskola” jelvény.....	10
Pedagógus példakép.....	11
Diáknagykövet.....	12
Digitális állampolgárság és kommunikáció.....	13
Digitális állampolgársági pilot megvalósítása.....	14
Digitális produktivitás és tanulás.....	15
Digitális produktivitási pilot megvalósítása.....	16
Mentális, testi és digitális egészség.....	17
Digitális egészségpilot megvalósítása.....	18
Hogyan kapcsolódnak össze az irányok?.....	19
Miért központi szereplők az iskolák?.....	19
2 Digitális Jólléti Eszköztár.....	20
Mi a Digitális Jólléti Eszköztár?.....	20
Mit tartalmaz az Eszköztár?.....	22
Az iskola útja az Eszköztáron keresztül.....	22

Tartalomjegyzék · folytatás

02 TERVEZÉS, CSELEKVÉS ÉS AZ ISKOLAI KÖZÖSSÉG BEVONÁSA

3 Kezdenek a Fejlődési helyzetképpel!	23
A Fejlődési helyzetkép hat területe	24
A Fejlődési helyzetkép elkészítése	25
A mintázat értelmezése pontozás nélkül	25
Első lépések: a kiindulópont	26
Fejlődési lehetőségek	26
Javasolt első lépések	26
4 Egyszerű iskolai stratégia kialakítása	27
A stratégia hatlépéses útja	27
Jövőkép, kiindulópont és két prioritás	27
Intézkedések, szerepek és felülvizsgálat	28
Az egyoldalas stratégia	29
Gyakorlati 90 napos ütemezés	30
Példa: kezelhető első ciklus	30
Az indulás előtt	30
Egyszerű nyitóüzenet	30
5 Útmutatás az egész iskolai közösségnek	31
Igazgatóknak és iskolavezetőknek	32
Egy igazgató története: az aggodalomtól a közös tervig	33
Pedagógusoknak	34
Egy pedagógus története: egy rutin, egy osztályban kipróbálva	35
Diákoknak	36
Egy diák története: a nyomásforrástól egy biztonságosabb rutinig	37
Szülőknek és gondviselőknak	38
Közös védelmi garanciák	39
Amikor egy diák segítséget kér	39

Tartalomjegyzék · folytatás

03 TANULÁS, ESZKÖZHASZNÁLAT ÉS A FEJLŐDÉS BEMUTATÁSA

6 Oktatási anyagok: a Harmony tanulási út.....	40
A kilenc modul.....	41
Kiegyensúlyozott kezdő útvonal kiválasztása.....	42
Egyszerű tantermi rutin.....	42
Rugalmas fejlődési út pedagógusoknak.....	43
Hol érhetők el az anyagok?.....	44
7 Azonnal használható eszközök és források.....	45
A hét eszközcsalád.....	46
Tíz gyakorlati eszköz.....	47
Az adatok körültekintő használata.....	47
Az Eszköztárat kiegészítő külső eszközök.....	48
8 Út a „Digitális Jólléti Iskola” jelvényhez.....	49
A jelvény hat vállalása.....	50
A megvalósítás minimális bizonyítékai.....	51
12 hetes felkészülési út a jelvényhez.....	51
A bizonyítékcsomag.....	52
Ellenőrzés és folyamatos fejlődés.....	52
Nyomtatható mellékletek.....	53
A melléklet — Egyoldalas iskolastratégia-sablon.....	53
B melléklet – 30-60-90 napos megvalósítási terv.....	54
C melléklet – Fejlődési helyzetkép és szerepköri ellenőrzőlisták.....	55
D melléklet – Visszajelzési eszközök.....	56
E melléklet – A jelvény bizonyítékcsomagjának ellenőrzőlistája.....	57
F melléklet – Fogalomtár és források.....	58

Rövidített olvasási útvonal

Ha az iskola azonnal kezdene, lépjen a 3. fejezethez, készítse el a Fejlődési helyzetképet, majd használja az A melléklet egyoldalas stratégiasablonját.

1. FEJEZET

Digitális jóllét az iskolai életben.

Szerezzenek jelvényt!

Három összekapcsolódó irány segít az iskoláknak egy átfogó gondolatot mindennapi gyakorlattá alakítani.

A digitális jóllét áttekintése

A három pilotirány átfedi egymást a mindennapi iskolai életben.



**Állampolgárság
és
kommunikáció**



**Produktivitás
és tanulás**



**Egészség és
egyensúly**

Cél • tisztelet • fókusz • biztonság • befogadás • egészséges határok

A digitális jóllét nem a technológia hiánya. Az iskolai közösség azon képessége, hogy a technológiát a tanulást és a részvételt erősítő módon használja, miközben védi az egészséget, a figyelmet, a jogokat, a biztonságot és a kapcsolatokat. Magában foglalja az egyéni szokásokat, a tantermi gyakorlatot, valamint az iskola által kialakított szabályokat és rendszereket.

Nem csak képernyőidő

Az, hogy hogyan és miért használjuk a technológiát, kiknek előnyös, kik maradnak ki, hogyan kommunikálunk, és mi történik, ha valami nem sikerül, ugyanolyan fontos, mint az online töltött percek száma.

A TechWell három pilotiránya

Minden irányhoz saját jelvény és gyakorlati iskolai tevékenységkínálat tartozik. Az iskolák a példákat az életkorhoz, a körülményekhez és a meglévő szabályzatokhoz igazíthatják; a példák nem jelentenek további jelvénykövetelményeket.

ELISMERÉS

Az iskolák által megjeleníthető jelvények

HOGYAN MŰKÖDIK A JELVÉNYCSALÁD?

A három pilotembléma előrehaladási jelzésként használható, miután megvalósult és felülvizsgálatra került a kapcsolódó tanulás és egy látható rutin. Nem helyettesítik az ellenőrzést. A hivatalos „Digitális Jóléti Iskola” jelvény a 8. fejezetben ismertetett, egész iskolára kiterjedő bizonyítási út révén szerezhető meg. A „Pedagógus példakép” és a „Diáknagykövet” jelvény az egész iskolának járó elismerés mellett az egyéni hozzájárulást ismeri el.

A HÁROM PILOT-ELŐREHALADÁSI JELZÉS



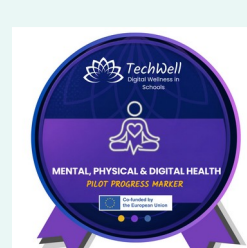
Digitális állampolgárság és kommunikáció

Előrehaladási jelzés a tiszteletről, kommunikációról, magánszféráról, beleegyezésről, biztonságról és etikus döntésekről szóló, megvalósított és felülvizsgált tanulásért.



Digitális produktivitás és tanulás

Előrehaladási jelzés a céltudatos technológiaválasztást, a fókuszot és a kezelhető digitális munkát támogató, megvalósított és felülvizsgált tanulásért.



Mentális, testi és digitális egészség

Előrehaladási jelzés az egyensúlyt, a mozgást, a határokat, a jóllétet és a látható segítségkérési utakat támogató, megvalósított és felülvizsgált rutinokért.



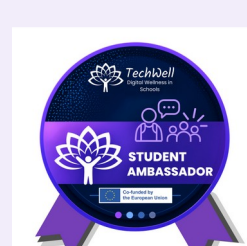
„Digitális Jóléti Iskola” jelvény

Hivatalos, egész iskolának járó elismerés



„Pedagógus példakép” jelvény

Személyes elismerés pedagógusoknak



„Diáknagykövet” jelvény

Személyes elismerés diákoknak

A következő oldalak az egész iskolának járó elismerést és a két személyes jelvényt mutatják be. Ezután a három pilotirány szemlélteti, hogyan ültetik át az iskolák az előrehaladási jelzéseket a gyakorlatba.

„Digitális Jóléti Iskola” jelvény



„DIGITÁLIS JÓLLÉTI ISKOLA” JELVÉNY

Akkor szerezhető meg, ha az iskola bemutatja a hat vállalást és egy összefüggő, a magánszférát védő bizonyítékcsomagot. Az ellenőrzés a vezetés, a tanulás, az egészség, az állampolgárság, a befogadás és a felülvizsgálat terén közös és fejlődő gyakorlatot keres, nem a bemutatás minőségét vagy a tökéletességet.

Az ajánlott modell elsődlegesen digitális. Az iskola webes használatra kész jelvénygrafikát kap akadálymentesen hozzáférhető szöveggel és egy elismerési nyilvántartásra mutató hivatkozással, amely feltünteti az elismerést, a dátumot és a hatókört. Egy hozzáillő nyomtatott oklevél vagy ablakmatrica segítheti a helyi ünneplést, miközben a digitális nyilvántartás marad a legegységesebb nyilvános igazolás. Az elismerés igazolt előrehaladást jelez; nem azt, hogy minden digitális kihívás megszűnt.

HOGYAN HASZNÁLHATJA AZ ISKOLA AZ ELISMERÉSÉT?

WEBOLDAL Helyezzék el az iskola weboldalán	KOMMUNIKÁCIÓ Használják a hírlevélben, az éves beszámolóban, a tájékoztató kiadványban, a nyílt napi diákon vagy a családi portálon.
DIGITÁLIS TEREK Adják hozzá a jóváhagyott e-mail-aláírásokhoz, a tanulási platformhoz vagy az iskola közösségi bejegyzéséhez.	A HELYSZÍNE A nyomtatott oklevelet vagy bejáratí táblát a stratégia és a diákvéleményeket bemutató munkák mellett helyezték el.

ŐRIZZÉK MEG A HITELESSÉGET! Hivatkozzanak az elismerés nyilvántartására; tüntessék fel az odaítélés és a felülvizsgálat dátumát; használjanak alternatív szöveget; soha ne tegyenek közzé személyes bizonyítékokat; ne módosítsák a grafikát, és ne sugalljanak a hatókörén túli elismerést; frissítsék vagy távolítsák el a lejárt jelvényt.

Pedagógus példakép



A „Digitális Jóllelti Iskola” jelvény mellett ezek a szerepköri jelvények azokat a pedagógusokat és diákokat ismerik el, akik a közösen elfogadott prioritásokat mindennapi gyakorlattá alakítják. Az egyéni hozzájárulást ismerik el, és nem helyettesítik a 8. fejezet egész iskolára kiterjedő bizonyítási útját.

„PEDAGÓGUS PÉLDAKÉP” JELVÉNY

Akkor szerezhethető meg, ha a pedagógus:

1. Releváns TechWell oktatási anyagokat használ egy iskolai prioritáshoz kapcsolódó tantermi tevékenységben.
2. Kipróbál és felülvizsgál egy látható digitális jóléti rutint, akadálymentes alternatívákkal és megfelelő gyermekvédelmi intézkedésekkel.
3. A diákok visszajelzése alapján fejlesztést hajt végre, és megosztja a megközelítést egy kollégával.

Egyszerű bizonyítékok: tevékenységpélda, rutin, rövid reflexió és a kollégával való megosztás feljegyzése, az iskola digitális jóléti koordinátorának megerősítésével.

Diáknagykövet



„DIÁKNAGYKÖVET” JELVÉNY

Akkor szerezhető meg, ha a diák:

1. Életkorának megfelelő bevezető felkészítésen vesz részt egy kijelölt felnőtt mentorral, amely kitér a magánszférára, a beleegyezésre és arra, mikor kell segítséget kérni.
2. Más diákokkal közösen megtervez vagy támogat egy digitális jólléti tevékenységet, megállapodást vagy rutint.
3. Népszerűsíti a biztonságos segítségkérési utakat, és anonim vagy összesített visszajelzést oszt meg a tevékenység fejlesztésére.

Egyszerű bizonyítékok: tevékenységpélda és rövid reflexió, a felnőtt mentor megerősítésével. A nagykövetek nem figyelik meg osztálytársaikat, és nem vizsgálják ki incidenseket.

ISMERJÉK EL A HOZZÁJÁRULÁST, TARTSÁK EGYSZERŰEN A BIZONYÍTÉKOKAT!

Kövessék a TechWell vagy a nemzeti partner által közzétett odaítélési eljárást. A bizonyítékok legyenek arányosak és védjék a magánszférát; a nyilvános megosztás önkéntes, és az iskola engedélyezési rendjét követi.



1. Digitális állampolgárság és kommunikáció

Tiszteletteljes részvétel, világos kommunikáció, magánszféra, beleegyezés, biztonság és etikus döntések.



Ez az irány a tiszteletteljes, felelős és magabiztos online részvételről szól. A diákok megtanulják védeni a magánszférát, megosztás előtt beleegyezést kérni, ellenőrizni az információkat, világosan kommunikálni, reagálni a konfliktusokra és használni a jelzési utakat. Az iskola láthatóvá teszi az elvárásokat az osztálychatekben, a tanulási platformokon, az e-mailekben és a szülői kommunikációban.

Iskolai példa: a diákok és a pedagógusok közösen készítenek rövid Osztálychat-kódexet a célról, hangnembről, csendes időszakokról, képernyőképek előtti beleegyezésről, a hozzáférés nélküli diákok bevonásáról és a segítségkérés útjáról.

További, iskolák által alakítható példák

- Készítsenek közösen egyoldalas kommunikációs chartát az osztálychatekhez, tanulási platformokhoz, e-mailekhez és szülői csoportokhoz, a válaszadási elvárásokkal és a csendes időszakokkal együtt.
- Vezessenek be megosztás előtti beleegyezési rutint a fényképekhez, képernyőképekhez, felvételekhez és diákmunkákhoz.
- Rövid helyzetekkel gyakorolják a megállást, a tisztázást, a sérelem helyrehozását és a felnőtt segítségkérést, mielőtt az online konfliktus elmérgesedne.
- Helyezzenek el jól látható Biztonságos jelzési térképet a tantermekben és a digitális platformokon, a kijelölt felnőttel, a bizalmas útvonallal és a vészhelyzeti eljárással.
- Tanítsanak egyszerű forrás- és MI-átláthatósági kérdéssort: Mit használtam? Mit ellenőriztem? Mit készítettem magam? Mit kell feltüntetnem?
- Vizsgálják meg, hogy az iskolai üzenetek hozzáférhetők, érthetők és elérhetők-e a más nyelvet használó vagy korlátozott hozzáféréssel rendelkező családok számára.

Digitális állampolgársági pilot megvalósítása

Azonnal használható háromórás foglalkozássorozat a tiszteletteljes, biztonságos és befogadó részvételért

MIT FED LE EZ A PILOT? A digitális állampolgárság azoknak az ismereteknek, készségeknek és attitűdöknek az összessége, amelyekre a diákoknak a digitális környezetekben való biztonságos, kritikus, etikus és tiszteletteljes részvételhez szükségük van. Ide tartozik a kommunikáció, a jogok és kötelezettségek, a magánszféra és a biztonság, a beleegyezés, a digitális identitás, az információs és médiaműveltség, az MI és a tartalmak etikus használata, a befogadás, valamint annak ismerete, hogyan és hol kérhetnek segítséget.

A PILOT ÁTTEKINTÉSE

IDŐKERET 3 × 45–50 perc 2–3 hét alatt	ELŐKÉSZÍTÉS Négy fiktív helyzet, tábla vagy papír; eszközök opcionálisan	MEGŐRZENDŐ Osztályalkotás, anonim kilépőkártyák és pedagógusi reflexió
---	--	--

HÁROM TANTERMI TEVÉKENYSÉG

01 A helyzet értelmezése 45 perc	TEVÉKENYSÉG Használjanak négy fiktív helyzetet: beleegyezés nélkül megosztott képernyőkép; indulatos osztálychat-válasz; meggyőző, de hamis vagy MI által generált válasz; valamint hozzáférés vagy nyelv miatt kizárt társ. Párokban azonosítsák, mi történt, kit érinthet, milyen jog vagy felelősség kapcsolódik hozzá, és mi a legbiztonságosabb következő lépés. Hasonlítsák össze a válaszokat, és kapcsolják őket az iskolai szabályzathoz és a segítségkérési úthoz. EREDMÉNY Közös „Állj meg–Ellenőrizz–Válassz” válaszkártya.
02 Az Osztálychat-kódex közös kialakítása 45 perc	TEVÉKENYSÉG A csoportok egy-egy pozitív szabályt fogalmaznak meg a célra, a hangnemre, a beleegyezésre és a magánszférára, a csendes időszakokra, a befogadásra és hozzáférésre, valamint a segítségre vagy jelzésre. Egyesítsék a javaslatokat hat–nyolc világos állításba. Teszteljék a kódexet a fiktív helyzeteken, javítsák a nem egyértelmű részeket, és állapodjanak meg a közzététel helyéről és az osztály általi felülvizsgálat időpontjáról. EREDMÉNY Az osztály saját, egyoldalas Osztálychat-kódexe.
03 A beleegyezés, helyrehozás és jelzés gyakorlása 45 perc	TEVÉKENYSÉG Mutassák be a „KÉRDEZZ megosztás előtt” ellenőrzést: Kié? Van engedélyem? Ki a közönség? Meddig marad látható? Szerepkártyákkal gyakorolják az „Állj meg–Tisztázz–Hozd helyre–Jelezz” lépéseket. Készítsenek Biztonságos jelzési térképet a kijelölt felnőttel, a bizalmas útvonallal és a vészhelyzeti eljárással. Zárásként használják a Felhasználtam / Ellenőriztem / Létrehoztam / Feltüntettem sorozatot a forrásokra és az MI-re. EREDMÉNY Látható jelzési térkép és egy cselekvést, valamint egy segítségkérési utat megnevező kilépőkártya.

FELÜLVIZSGÁLAT ÉS VÉDELEM

BIZONYÍTÉKOK ÉS FELÜLVIZSGÁLAT Őrizték meg az Osztálychat-kódexet, a válaszkártyát, a segítségértéket és az összesített kilépőkártyákat. Két hét után kérdezzék meg: Egyértelműbbek lettek az elvárások? Melyik szabály vagy támogatási út szorult felülvizsgálatra? Készítsenek rövid pedagógusi feljegyzést.	BIZTONSÁG ÉS BEFOGADÁS Csak fiktív vagy anonimizált helyzeteket használjanak. Soha ne gyűjtsenek valódi csevegéseket vagy képernyőképeket, és ne kérjenek személyes feltárulkozást. Kövessék a szokásos gyermekvédelmi eljárást, és biztosítsanak nem digitális, valamint nyelvi hozzáférhető változatokat.
--	---

FOLYTATÁS EZEKKEL [TechWell oktatási anyagok](#) • [Az Európa Tanács DCE-tervezője](#) • [JRC DigComp 3.0](#)



2. Digitális produktivitás és tanulás

Céltudatos tanulás, tartós figyelem, kezelhető munkaterhelés és hozzáférhető digitális részvétel.



Ez az irány azt vizsgálja, hogy a technológia segíti-e a tanulók összpontosítását, megértését, alkotását és együttműködését. Foglalkozik a figyelemeltereléssel, az értesítési nyomással, az információs túlterheléssel, a felesleges platformváltásokkal és a digitális munkaterheléssel. Támogatja a digitális és nem digitális módszerek kiegyensúlyozott vegyítését, és megtanítja a diákokat munkájuk szervezésére, az információk ellenőrzésére, valamint a digitális és MI-eszközök céltudatos használatára.

Iskolai példa: minden digitálisan intenzív óra tartalmaz világos célt, egy fókuszrutint, tervezett képernyőmentes átállást és szükség esetén hozzáférhető alternatívát.

További, iskolák által alakítható példák

- Használjanak Fókusz- és átállási rutint: nevezzék meg a tanulási célt, némissák a nem lényeges értesítéseket, dolgozzanak egy összpontosított blokkban, tartsanak szünetet, mozogjanak vagy nézzenek el a képernyőről, majd foglalják össze a tanultakat.
- Vizsgálják felül a platformok egyszerűsítési lehetőségeit, és szüntessék meg a párhuzamos eszközöket, az ismétlődő bejelentkezéseket vagy a felesleges váltásokat okozó párhuzamos csatornákat.
- Hangolják össze tantárgyak között a nagyobb digitális házi feladatok és projektek határidejét, hogy a terhelési csúcsok láthatók és kezelhetők legyenek.
- Tanítsák meg a diákokat fájlok rendezésére, verziók elnevezésére, értesítések kezelésére és az információk ellenőrzésére a munka beadása előtt.
- Építsenek céltudatos választási kérdéssort az óratervezésbe: Miért digitálisan? Milyen tanulási értéket ad hozzá? Milyen hozzáférhető alternatíva áll rendelkezésre?
- A digitálisan intenzív napokon biztosítsák az alkotás, beszélgetés, gyakorlati munka, olvasás, mozgás és képernyős tevékenység kiegyensúlyozott elegyét.

Digitális produktivitási pilot megvalósítása

Azonnal használható háromórás foglalkozássorozat a céltudatos tanulásért és a kezelhető digitális munkáért

MIT FED LE EZ A PILOT? A digitális produktivitás a technológia céltudatos kiválasztásának és használatának képessége, hogy javítsa a tanulást, a szervezést, a kreativitást és az együttműködést, elkerülhető figyelemelterelés, túlterhelés vagy kizárás nélkül. Magában foglalja a figyelem és az értesítések kezelését, az információk ellenőrzését, a fájlok és verziók rendszerezését, a kezelhető munkaterhelést, a hozzáférhető alternatívákat, valamint a digitális és nem digitális tevékenységek kiegyensúlyozott vegyítését.

A PILOT ÁTTEKINTÉSE

IDŐKERET 3 × 45–50 perc és egy kéthetes rutin	ELŐKÉSZÍTÉS Egy digitális feladat, fókuszértékelő lapok és munkafolyamat-sablon	MEGŐRZENDŐ Választási kártya, fókuszrutin és osztályszintű munkafolyamat-útmutató
---	---	---

HÁROM TANTERMI TEVÉKENYSÉG

01 Kérdezzék meg: Miért digitálisan? 45 perc	TEVÉKENYSÉG Mutassanak be egy közelgő feladatot, és az eszköz megnevezése előtt határozzák meg a tanulási célt. A csoportok kérdései: Mit ad hozzá a technológia? Mi terelheti el a figyelmet vagy zárhat ki valakit? Milyen egyszerűbb vagy nem digitális megoldás érhetné el ugyanazt a célt? Válasszanak egy eszközt vagy csatornát, nevezzék meg a sikerkritériumokat, és ellenőrizzék a hozzáférési és segítőeszköz-igényeket. EREDMÉNY Céltudatos választási kártya: cél, digitális hozzáadott érték, várható akadály és hozzáférhető alternatíva.
02 Fókusz- és átállási rutin tesztelése 45 perc	TEVÉKENYSÉG Kérjenek anonim, 1–4-es fókuszértékelést. Nevezzék meg a célt, kapcsolják ki vagy némítsák a nem lényeges értesítéseket, és dolgozzanak egy összpontosított, 12–15 perces blokkban. Tartsanak 60–90 másodperc szünetet a testhelyzet és a nézési távolság megváltoztatására, majd zárjanak képernyőmentes összefoglalóval. Csak az összesített értékeléseket hasonlítsák össze, és beszéljék meg, mi segített. EREDMÉNY Négy- vagy ötlépéses osztályszintű fókuszrutin, egyéni megfigyelés nélkül.
03 Kezelhető munkafolyamat kialakítása 45 perc	TEVÉKENYSÉG Mutassanak be egy feladatot a kezdéstől a beadásig: mappa, világos fájlnev és verzió, forrásellenőrzés, MI-használat feltüntetés, határidő, biztonsági mentés és segítségkérési út. A diákok alkalmazzák a munkafolyamatot egy valódi feladatra. Térképezzék fel a fő tantárgyi határidőket kizárólag dátumok és terhelési csúcsok alapján, majd jelezzenek egy ütközést, amelyet a munkatársak módosíthatnak. EREDMÉNY Diák-munkafolyamat-ellenőrzőlista és egy gyakorlati terhelésmódosítás.

FELÜLVIZSGÁLAT ÉS VÉDELEM

BIZONYÍTÉKOK ÉS FELÜLVIZSGÁLAT Őrizzék meg a választási kártyát, a fókuszrutint, az anonim, összesített előtte–utána értékeléseket és a munkafolyamat-ellenőrzőlistát. Két hét után jegyezzék fel, mi segítette az összpontosítást, mi okozott nehézséget, és melyik egy változtatást tartja meg az osztály.	BIZTONSÁG ÉS BEFOGADÁS Ne használjanak megfigyelő vagy figyelemkövető szoftvert. Ne büntessék a diákokat az értesítések kikapcsolásáért. Biztosítsanak hozzáférhető vagy offline alternatívákat, és újabb platform hozzáadása helyett egyszerűsítsék a meglévőket.
--	--

FOLYTATÁS EZEKKEL [TechWell szintek és tanegységek](#) • [SELFIE pedagógusoknak](#) • [UNESCO: Négy kérdés a technológia kiválasztásakor](#)



3. Mentális, testi és digitális egészség

Egészséges határok, érzelmi támogatás, mozgás, ergonómia, pihenés és a lekapcsolódás képessége.



Ez az irány összekapcsolja a technológiahasználatot a stresszel, az érzelemszabályozással, az alvással, a mozgással, a testtartással, a látással, a társas összehasonlítással és a lekapcsolódás képességével. Magában foglalja a munkatársak jóllétét, a bizalmas támogatást és a megbélyegzés nélküli segítségkérést is. Az iskolák olyan rutinokat és környezeteket alkalmaznak, amelyek megkönnyítik az egészséges választásokat.

Iskolai példa: az iskola megállapodik az értesítési határokból, rövid mozgásos és szempihentető átmeneteket vezet be, és láthatóvá tesz egy bizalmas támogatási utat a diákok és a munkatársak számára.

További, iskolák által alakítható példák

- Az órák természetes pontjain vezessenek be rövid mozgásos, testtartás-váltó és szempihentető átmeneteket, ne csak arra számítsanak, hogy a diákok maguktól emlékeznek ezekre.
- Állapodjanak meg alvásbarát házfeladat- és kommunikációs határokból, beleértve azt is, hogy késő este nem elvárás a válaszadás.
- Tegyenek láthatóvá egy bizalmas támogatási utat, és magyarázzák el, mi történik azután, hogy egy diák vagy munkatárs segítséget kér.
- Vizsgálják felül a tanterem ergonómiáját, az eszközök elhelyezését, a világítást, valamint az érzékszervi, mozgási vagy látási szükségletű diákok lehetőségeit.
- Anonim hangulat- és fókuszmikrofelmérésekkel figyeljék meg a mintázatokat, az egyes diákok követése vagy diagnosztizálása nélkül.
- Védjék a munkatársak digitális jóllétét a válaszadási idők tisztázásával, az ismétlődő üzenetek csökkentésével, valamint az összpontosított munka és a megbeszélések idejének megőrzésével.

Digitális egészségpilot megvalósítása

Azonnal használható háromórás foglalkozássorozat az egészségesebb rutinokért, határokért és támogatásért

MIT FED LE EZ A PILOT? Ez a pilot segít a diákoknak és a munkatársaknak észrevenni, hogyan hatnak egymásra a digitális gyakorlatok és az érzelemszabályozás, a stressz, az alvás, a mozgás, a testtartás, a látás, a társas összehasonlítás, valamint a lekapcsolódás képessége. Egészségesebb rutinokat és látható támogatást épít. Nem diagnosztizál, nem kezel, és nem kér magánjellegű egészségügyi információkat a diákoktól.

A PILOT ÁTTEKINTÉSE

IDŐKERET 3 × 45–50 perc és egy önkéntes, egyhetes kísérlet	ELŐKÉSZÍTÉS Anonim felmérés, fiktív nap, teremellenőrzés és a segítségkérési út részletei	MEGŐRZENDŐ Egészséges tanóra kártya, határmegállapodás és támogatási térkép
--	---	---

HÁROM TANTERMI TEVÉKENYSÉG

01 Mintázatok biztonságos felismerése 45 perc	TEVÉKENYSÉG Használjanak anonim, háromtételű felmérést: Tudtam összpontosítani; a digitális munka kezelhetőnek érződött; tudtam, hol kérhetek segítséget. Adjanak a csoportoknak egy fiktív diáknaptól – ne személyes adatokat –, és kérjék meg őket a nyomás- és regenerálódási pontok jelölésére: hosszas ülés, folyamatos üzenetek, késői házi feladat, összehasonlítás és elmaradó szünetek. Az előnyök és támogatások is szerepeljenek. EREDMÉNY Osztályszintű nyomás- és támogatási térkép, valamint egy közös prioritás.
02 Egy digitális tanóra újratervezése 45 perc	TEVÉKENYSÉG Közös vizsgálják meg a tanulási környezetet: kényelmes testtartás, az eszköz és a szöveg láthatósága, világítás és tükröződés, hang- vagy érzékszervi szükségletek, mozgás és hozzáférhetőség. Tervezzék újra az órát világos céllal, fókuszált blokkal, rövid testhelyzet- és nézésitávolság-váltással, offline beszélgetéssel vagy alkotással és záró összefoglalóval. Teszteljék, majd kérjenek anonim, 1–4-es fókusz- és komfortértékelést. EREDMÉNY Másik osztály számára is használható Egészséges digitális tanóra kártya.
03 Határok és segítségkérési utak egyeztetése 45 perc	TEVÉKENYSÉG Közös alakítsanak ki reális normákat a házi feladatok időzítésére, a késő esti üzenetekre, a válaszadási elvárásokra és a lekapcsolódáshoz való jogra. Lépésről lépésre magyarázzák el a bizalmas támogatást: ki hallgatja meg őket, mi marad magánjellegű, mikor kell gyermekvédelmi intézkedés, és mi a vészhelyzeti út. Kínáljanak egyéni, egyhetes rutinkísérletet; személyes naplót nem kell beadni. EREDMÉNY Határmegállapodás és látható segítségértékelés.

FELÜLVIZSGÁLAT ÉS VÉDELEM

BIZONYÍTÉKOK ÉS FELÜLVIZSGÁLAT Csak az összesített felmérést, a nyomás- és támogatási térképet, a tanórakártyát, a határmegállapodást és egy rövid pedagógusi reflexiót őrizzenek meg. Egy-két hét után mintázatok, ne személyeket vizsgáljanak felül, és állapodjanak meg egy folytatandó rutinban.	BIZTONSÁG ÉS BEFOGADÁS Soha ne diagnosztizáljanak, ne követeljenek személyes feltárást, és ne gyűjtsenek azonosítható alvás-, hangulat- vagy egészségügyi naplókat. Használják a gyermekvédelmi és egészségügyi továbbírási utakat. A mozgásra, testtartásra és nézésre vonatkozó útmutatást igazítsák a fogyatékosokhoz és az egészségügyi szükségletekhez.
--	--

FOLYTATÁS EZEKKEL TechWell oktatási anyagok • WHO Európa: a fiatalok egészségének digitális meghatározói • EU-OSHA képernyős munkavégzési útmutató

Hogyan kapcsolódnak össze az irányok?

Helyzet	Állampolgárság és kommunikáció	Produktivitás és tanulás	Egészség és egyensúly
Osztálychat	Tisztelet, magánszféra, beleegyezés, jelzés	Cél és kevesebb figyelemelterelés	Csendes időszakok és csökkent válaszadási nyomás
Digitális házi feladat	Méltányos hozzáférés és felelős forráshasználat	Világos munkaterhelés és hasznos eszközök	Alvás, szünetek és határok
MI-vel támogatott feladat	Átláthatóság, jogok és etikus használat	Ellenőrzés és tanulási érték	A függőség, túlterhelés és stressz elkerülése
Online konfliktus	Helyrehozás és gyermekvédelmi út	A figyelem visszaterelése a tanulásra	Érzelemszabályozás és támogatás

Miért központi szereplők az iskolák?

- Az iskolák rendszeresen elérik a diákokat, és valós tanulási helyzeteken keresztül fejleszthetik készségeiket.
- Meghatározzák az iskolai közösség által használt digitális környezeteket, kommunikációs elvárásokat és támogatási utakat.
- Csökkenthetik az egyenlőtlenségeket a hozzáférés, a fogyatékoság, a nyelv, az életkor és az eltérő családi körülmények figyelembevételével.
- Összekapcsolhatják a tantermi tanulást a gyermekvédelemmel, a jólléttel, a befogadással és az iskolafejlesztéssel.
- Mintát adhatnak az egészséges digitális munkára a pedagógusoknak és munkatársaknak, valamint a diákoknak is.

Hasznos első beszélgetés

- ☐ Hol javítja egyértelműen a technológia a tanulást az iskolánkban?
- ☐ Hol tapasztalnak a diákok, munkatársak vagy családok nyomást, zavart, sérelmet vagy kirekesztést?
- ☐ Mely elvárások egyértelműek, és melyek függenek az egyes pedagógusoktól?
- ☐ Melyik az az egy változás, amelyet egy hónapon belül észrevennének?



2. FEJEZET

Digitális Jólléti Eszköztár

Az egész iskolának szóló csomag összekapcsolja a fejlődési helyzetképet, a stratégiát, az útmutatást, a tananyagokat, az eszközöket és a jelvényes elismerést.

A Digitális Jólléti Eszköztár

Hat összekapcsolt támogatási elem segíti az iskolát a reflexiótól a tartós gyakorlatig.



INDULJANAK ONNAN, AHOOL TARTANAK → VÁLASSZANAK PRIORITÁSOKAT → CSELEKEDJENEK EGYÜTT → ÉRTÉKELJENEK A FEJLŐDÉSÉRT

Mi a Digitális Jólléti Eszköztár?

Digitális Jólléti Eszköztár Iskoláknak

Gyakorlati iskolai csomag az egészségesebb technológiahasználathoz, a TechWell három pilotiránya köré építve: digitális állampolgárság és kommunikáció; digitális produktivitás és tanulás; valamint mentális, testi és digitális egészség. Az Eszköztár segít az iskolának a jelenlegi helyzetéből kiindulni, prioritásokat választani és világosan cselekedni.

MIT NYÚJTHAT AZ ESZKÖZTÁR AZ ISKOLÁNAK?

A legtöbb iskola nem üres lappal indul. Már vannak szabályzatai, gondoskodó munkatársai, digitális eszközei és világos véleménnyel rendelkező diákjai, de a gyakorlat egyenetlen lehet. Az Eszköztár ezeket a különálló törekvéseket egy látható úttá kapcsolja össze. Az általános aggodalmat közös helyzetképpé, néhány gyakorlati prioritássá, kipróbált rutinná, tantermi tanulássá és egyszerű bizonyítékokká alakítja. A nyereség az egyértelműség: mindenki tudja, milyennek kell lennie az egészséges digitális iskolai életnek, mit tehet, hol kérhet segítséget, és hogyan tanul az iskola a tapasztalatokból.

EGY ÚT, ÖT HASZNOS VÁLTOZÁS

LÁSSÁK közös kiinduló helyzetkép	VÁLASSZANAK mindenki számára érthető prioritások	PRÓBÁLJÁK KI tanulás és látható rutinok	TANULJANAK a véleményekből és egyszerű bizonyítékokból	MUTASSÁK MEG előrehaladás és elismerés
--	--	---	--	--

HÁROM MÓD, AHOGYAN A VÁLTOZÁS VALÓRA VÁLIK

EGY IGAZGATÓ SZÁMÁRA	A szülők aggódnak a késői osztályüzenetek miatt, miközben a munkatársak túlterheltnek érzik magukat. Az Eszköztár segít az igazgatónak összehozni a véleményeket, a kommunikációt és a határokat prioritásként kijelölni, egy rutint a meglévő szabályzathoz igazítani és felülvizsgálni. Az eredmény közös elvárás, nem osztályonként eltérő szabály.
EGY PEDAGÓGUS SZÁMÁRA	A digitális feladatok hasznosak, de a diákok elveszítik a fókuszot vagy a fájlverziókat. A pedagógus kipróbál egy céltudatos választási kérdéssort és egy fókusz- és átállási rutint, majd megtartja, ami segít. Az eredmény kezelhető óraminta és tantermi bizonyíték, nem újabb platform.
EGY DIÁK SZÁMÁRA	Beleegyezés nélkül megosztanak egy képernyőképet, vagy túl soknak érződik a digitális munkaterhelés. Az Eszköztár láthatóvá teszi a beleegyezést, a tiszteletteljes helyrehozást, a jelzési utakat, a határokat és a támogatást, valamint hangot ad a diákoknak. Az eredmény annak ismerete, hogyan cselekedjenek és hogyan kérjenek segítséget.
ELSZIGETELT TEVÉKENYSÉGEK → KÖZÖS GYAKORLAT → LÁTHATÓ FEJLŐDÉS	

Mit tartalmaz az Eszköztár?

Összetevő	Hogyan segíti az iskolát?
Fejlődési helyzetkép	Pozitív felkészültségi út, amely segít az iskolának felismerni erősségeit és fejlődési lehetőségeit. Indító beszélgetés, nem pontszám.
Iskolastratégia-sablon	Hatlépéses út a jövőképtől a cselekvésig: jövőkép, kiindulópont, prioritások, intézkedések, szerepek és felülvizsgálat.
Útmutatás négy csoportnak	Kattintható és nyomtatható útmutatás igazgatóknak, pedagógusoknak, diákoknak és szülőknek, gyakorlati első lépésekkel.
Oktatási anyagok	A Harmony keretrendszerre épülő és a DigCompEdu fejlődési szintjeihez kapcsolódó tantermi modulok.
Eszközök és források	Azonnal használható kártyák, ellenőrzőlisták, rutinok, reflexiós eszközök és szabályzati segédletek.
Jelvényút	Egyszerű bizonyítási keret, amely bemutatja, hogy a digitális jóllét beépül a vezetésbe, a tanulásba, az egészségbe, az állampolgárságba, a befogadásba és a felülvizsgálatba.

Az iskola útja az Eszköztáron keresztül

1. Kezdenek a Fejlődési helyzetképpel, és többféle véleményt vonjanak be.
2. Válasszanak két fontos, megvalósítható és a diákok számára hasznos prioritást.
3. Írjanak egyoldalas stratégiát, és nevezzék meg a felelősöket.
4. Idővel minden pilotirányban használjanak legalább egy tanulási tevékenységet és egy látható rutint.
5. Gyűjtsenek rövid reflexiókat és bizonyítékokat; fejlesszék azt, ami nem működött.
6. Állítsák össze a bizonyítékcsomagot, és pályázzanak a „Digitális Jólléti Iskola” jelvényre.



3. FEJEZET

Kezdenek a Fejlődési helyzetképpel!

Hat gyakorlati terület segít az iskolának meglátni, mi áll készen, és mi fejlődhet tovább.

Fejlődési helyzetkép: hat terület

Az eredmény erősségek és lehetőségek mintázata, sohasem pontszám.



Először példák • többféle vélemény • két fejlődési prioritás • felülvizsgálati dátum

A Digitális Jólléti Fejlődési helyzetkép strukturált indító beszélgetés. A szingapúri Living Well Digitally / Digital Wellbeing Indicator Framework pozitív fejlődési megközelítése inspirálta⁶, de az egész iskolára kiterjedő tervezéshez igazították. Nem pontszám, rangsor, audit vagy minősítés.

A szabály

Csak azt jelöljük, ami már az iskola szokásos gyakorlatát írja le, és egyszerű példával alátámasztható. A törekvés a stratégiába tartozik, nem a „már megvalósult” oszlopba.

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

A Fejlődési helyzetkép hat területe

Terület	Akkor jelöljék, ha...	Bizonyítékpéldák
Vezetés és tervezés	Van felelőse a digitális jóllét koordinálásának.	Kijelölt felelős vagy kis csoport; kapcsolat az iskolai tervekkel; megbeszélési idő.
Tanítás és tanulás	A pedagógusok már beszélgetnek a tanulókkal az egészséges és felelős technológiahasználatról.	Tanórák, rutinok, közös kérdéssorok és pedagógustámogatás.
Egészség, figyelem és egyensúly	Az iskola észleli a digitális stresszel, figyelemeltereléssel, alvással, mozgással vagy ergonómiával kapcsolatos problémákat.	Szünetek, átmenetek, határok és támogatási utak.
Digitális állampolgárság, biztonság és etika	A diákok tanulnak az online tiszteletről, a magánszféráról, a biztonságról és a felelős részvételről.	Osztálymegállapodások, beleegyezés, jelzés, MI- és információellenőrzés.
Befogadás és családi partnerség	A szülők útmutatást kapnak, és figyelembe veszik a különböző szükségletű diákokat.	Hozzáférhető alternatívák, családi kommunikáció és diákvélemény.
Bizonyítékok és reflexió	Az iskola felülvizsgálja a változásokat, és felhasználja a diákok, pedagógusok és családok visszajelzéseit.	Rövid reflexiók, terhelési feljegyzések, visszajelzések és incidensmintázatok.



A Fejlődési helyzetkép elkészítése

- Hívjanak össze kis, vegyes csoportot: egy vezetőt, egy-két pedagógust, egy diákvéleményt képviselő résztvevőt és lehetőség szerint egy szülőt vagy segítő szakembert.
- Szánjanak rá 30–45 percre. Olvassák el az állításokat, és jelölés előtt kérjenek valódi példát.
- Minden területhez rögzítsenek egy erősséget és egy fejlődési lehetőséget. Ne számoljanak összpontszámot.
- Keressék az átfogó mintázatot: hol közös és következetes a gyakorlat, és hol függ egyénektől?
- Válasszanak két fejlődési lehetőséget, amelyet beemelnek a stratégiába. Közérthetően osszák meg az eredményt a munkatársakkal, diákokkal és családokkal.

A mintázat értelmezése pontozás nélkül

Fejlődési szakasz	Hogyan nézhet ki a mintázat?	Legjobb következő lépés
Első lépések	Az iskolának vannak példái, de még nincs közös iránya.	Jelöljenek ki koordinációs csoportot, és állapotodjanak meg rövid jövőképből.
Következetesség kialakítása	Több terület aktív, de a gyakorlat osztályonként vagy csoportonként eltér.	Válasszanak két prioritást, és tegyenek közössé egy rutint.
Bevett gyakorlat	A legtöbb területen közös rutinok és több csoporttól származó bizonyítékok vannak.	Erősítsék a befogadást, a felülvizsgálatot és a diákok/családok felelősségvállalását.
Vezetés és megosztás	A gyakorlat tartós, felülvizsgált, és más iskolákkal is megosztják.	Mentoráljanak másokat, fejlesszék az eszközöket, és járuljanak hozzá bizonyítékokkal a TechWellhez.



Első lépések: a kiindulópont

Az iskola hasznos lehetőséget kap arra, hogy közös kiindulópontot alakítson ki az intézkedések kiválasztása előtt. Ez nem pontszám; a már meglévő gyakorlat és a további fejlődési lehetőségek gyakorlati értelmezése.

Mi tűnik már késznek?

Kezdjék a pedagógusoktól, diákoktól és családoktól származó példák gyűjtésével. Az első erősség az a döntés, hogy közösen tekintenek a digitális jólétre.

Fejlődési lehetőségek

- Tisztázzák a felelősséget: jelöljenek ki kis koordinációs csoportot, és kapcsolják a digitális jólétet a meglévő jóléti, biztonsági vagy digitális tanulási tervekhez.
- Tegyék könnyebbé a tanítás támogatását: biztosítsanak kész modulokat, minta-órai kérdéssorokat és közös rutinokat, hogy a pedagógusoknak ne kelljen mindent egyedül kitalálniuk.
- Lépjenek tovább a problémák észlelésétől az egyértelmű támogató rutinokhoz: figyelmi szünetekhez, képernyőváltási átmenetekhez, ergonómiai ellenőrzésekhez és bizalmas segítségkérési utakhoz.
- Kapcsolják az állampolgárságot a mindennapi viselkedéshez: osztálymegállapodásokhoz, jelzési utakhoz, megosztás előtti beleegyezéshez és tiszteletteljes online kommunikációhoz.
- Erősítsék a családokkal közös nyelvezetet, és készítsenek hozzáférhető, szükség esetén többnyelvű és ítélezésmentes anyagokat.
- A bizonyítékok maradjanak egyszerűek és hasznosak: reflexiók, terhelési feljegyzések, diákvélemények, szülői visszajelzések és incidensmintázatok – ne terhes jelentéstétel.

Javasolt első lépések

- Hozzanak létre háromfős koordinációs csoportot egy vezetővel, egy pedagógussal és egy diák- vagy szülői véleményt képviselő résztvevővel.
- Válasszanak egy Harmony keretrendszer-modult, és a következő hónapban próbálják ki két osztályban.

A Fejlődési helyzetkép eredménye

Egyoldalas kiinduló helyzetkép: három erősség, két fejlődési lehetőség, a megkérdezett résztvevők és a következő felülvizsgálat időpontja.



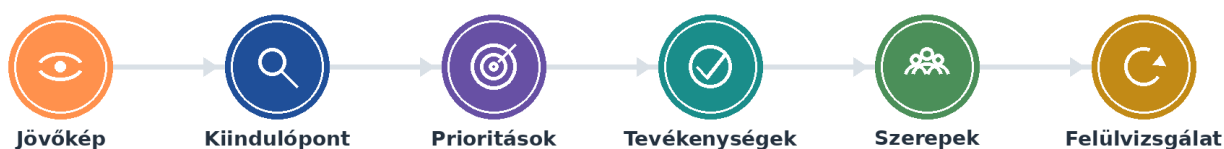
4. FEJEZET

Egyszerű iskolai stratégia kialakítása

Hat lépés alakítja a közös jövőképet látható rutinokká és felülvizsgálati ciklussá.

A hatlépéses stratégia

Egy egyoldalas terv elég, ha tevékenységei láthatók és felelőshöz rendelvek.



Megállapodás → megértés → választás → cselekvés → bevonás → fejlesztés

A stratégia elég egyszerű a használathoz, és elég teljes ahhoz, hogy a jövőképtől a cselekvésig vezesse az iskolát. Az egész iskolára kiterjedő megközelítést követ, és a digitális jóllétet összekapcsolja a meglévő jólléti, gyermekvédelmi, befogadási és digitális tanulási prioritásokkal.

A stratégia hatlépéses útja

1. Jövőkép: állapotodjanak meg, milyennek kellene megélni az egészséges digitális iskolai életet

A hasznos jövőkép elég rövid ahhoz, hogy megjegyezhető legyen, és elég gyakorlati ahhoz, hogy irányítsa a döntéseket. Megfogalmazza, mit kell a technológiának megkönnyítenie, és mit nem szabad soha károsítania.

- Mit kellene a technológiának megkönnyítenie a tanulásban?
- Mit nem szabad a technológiának soha károsítania: az alvást, a biztonságot, a figyelmet, a tiszteletet, a befogadást vagy a kapcsolatokat?
- Milyen közös nyelvezetet használ az iskola a diákokkal és a családokkal?

Eredmény

5 - 7 mondatos jövőkép, amelyet a pedagógusok, diákok és szülők is értenek.

2. Kiindulópont: Írják le az erősségeket és fejlődési szükségleteket ítélezés nélkül

Használják a Fejlődési helyzetképet, a diákvéleményeket, a pedagógusi tapasztalatokat, a szülői visszajelzéseket és a releváns iskolai információkat. Minden probléma felsorolása helyett mintázatokat összegezzenek. Vegyék figyelembe a hozzáférést, a fogyatékossgot, a nyelvet és az életkort.

3. Prioritások: válasszanak kettőt

Az első ciklushoz rendszerint két prioritás elegendő. Minden lehetőséget négy kérdés alapján vizsgáljanak meg: Hasznos lesz a diákoknak? Sürgős? Megvalósítható a következő 8–12 hétben? Javítja a méltányosságot vagy a befogadást? Válasszanak kiegyensúlyozott párt, például egy tanulási és egy kommunikációs vagy egészségügyi prioritást.

4. Intézkedések: tegyék láthatóvá a stratégiát

Minden prioritáshoz válasszanak egy látható rutint, egy tanulási intézkedést és egy támogató vagy rendszerszintű intézkedést. Ugyanabba a sorba írják a felelőst, a dátumot és a bizonyítékot.

Intézkedéstípus	Példa	Egyszerű bizonyítékok
Látható rutin	Csendes időszakok az osztálykommunikációban	Közzétett norma + két rövid helyzetfelmérés
Tanulási intézkedés	Egészséges digitális szokások tanóra két évfolyamon	Pedagógusi reflexió + diákkilépőkártya
Támogató/rendszerszintű intézkedés	Bizalmas út a digitális aggályok jelzésére	Megjelenített út + összesített használati mintázat

5. Szerepek: vonjanak be minden csoportot

Jelöljenek ki koordinációs felelőst, és határozzák meg, mivel járulnak hozzá az igazgatók, pedagógusok, diákok, szülők, segítő munkatársak, valamint az adatvédelmi vagy gyermekvédelmi felelős. Védjék a munkatársak idejét: egy új digitális elvárás lehetőség szerint váltson ki vagy egyszerűsítsen valami mást.

6. Felülvizsgálat: tudják meg, mi javult

Az indulás előtt tűzzék ki a felülvizsgálat időpontját. Kérdezzék meg, mi javult, mi volt nehéz, kiknek nem hozott előnyt, és min kell változtatni. Tartsák meg a működő intézkedéseket, igazítsák a majdnem működőket, és állítsák le azokat, amelyek felesleges terhet vagy kockázatot okoznak.



Az egyoldalas stratégia

Rész	Ezt írják le
Jövőkép	5 -7 mondat az egészséges digitális iskolai életről
Kiindulópont	3 erősség, 2 fejlődési lehetőség, megkérdezett vélemények
1. prioritás	Cél, látható rutin, tanulási intézkedés, támogató intézkedés
2. prioritás	Cél, látható rutin, tanulási intézkedés, támogató intézkedés
Szerepek	Koordinátori, vezetői támogatói, pedagógusi, diák- és szülői szerepek
Felülvizsgálat	Dátum, bizonyítékforrások, három reflexiós kérdés



Gyakorlati 90 napos ütemezés

Napok	Fókusz	Mivel kell rendelkeznie az iskolának?
0–30	Meghallgatás és döntés	Fejlődési helyzetkép, koordinációs csoport, jövőkép, két prioritás
31–60	Tanítás és tesztelés	Tantermi modulok, látható rutinok, diák-/családi kommunikáció
61–90	Felülvizsgálat és beépítés	Visszajelzés-összefoglaló, javított rutinok, következő ciklus és jelvény-bizonyítékár

Példa: kezelhető első ciklus

Prioritáspár

1. prioritás: az iskolához kapcsolódó kommunikáció nyomásának és konfliktusainak csökkentése.
2. prioritás: az összpontosítás és az egyensúly javítása a digitálisan intenzív tanórákon.

- ☐ Készítsenek közösen Osztálychat-kódexet két évfolyammal, és állapodjanak meg csendes időszakokban.
- ☐ Használjanak 40-5-ös fókusz- és átállási rutint a kiválasztott órákon.
- ☐ Tanítsák az Érzelmi intelligencia és az Egészséges digitális szokások modulokat.
- ☐ Küldjenek egyoldalas szülői tájékoztatót, és kérjenek rövid visszajelzést.
- ☐ Nyolc hét után tekintsék át a mikrofelméréseket, pedagógusi feljegyzéseket és diákpéldákat.

Az indulás előtt

- ☐ Erősítsék meg a gyermekvédelmi és bizalmas támogatási utat a tevékenységek során felmerülő bármely aggályra.
- ☐ Ellenőrizték a hozzáférhetőséget, a nyelvet és az érdemi alternatívát azon diákok számára, akik nem tudják használni a választott digitális utat.
- ☐ Készítsenek egy világos üzenetet a diákoknak, munkatársaknak és családoknak, amely elmagyarázza a célt és az elvárásokat.
- ☐ A felelősök, dátumok és a felülvizsgálati pont legyenek láthatók a koordinációs csoport számára.

Csak azt őrizték meg, ami segíti a tanulást!

Őrizték meg az egyoldalas stratégiát, minden intézkedés egy példáját, az anonim visszajelzés-összefoglalót és a felülvizsgálati döntést. Kerüljék a magánüzenetek vagy szükségtelen személyes adatok gyűjtését.

Egyszerű nyitóüzenet

Alakítsák és tegyék közzé!

„Iskolánk erősíti a digitális jóllétet, hogy a technológia támogassa a tanulást, a biztonságot, az egészséget és a kapcsolatokat. Két prioritással kezdünk, gyakorlati változtatásokat tesztelünk, és meghallgatjuk a diákokat, munkatársakat és családokat. Ez közös fejlődési folyamat, nem egyének minősítése. Beszámolunk arról, mit tanultunk, és mi következik ezután.”

Útmutatás az egész iskolai közösségnek

A világos, reális szerepek újabb teher nélkül segítik mindenki cselekvését.

Egy közösség, négy szerep

Minden csoport más elemmel járul hozzá az egész iskolára kiterjedő megközelítéshez.



Világos irány • osztálytermi gyakorlat • diákok cselekvőképessége • otthon-iskola összhang

A digitális jóllét akkor válik az iskolai kultúra részévé, ha minden csoport tudja, mit tehet, és hogyan befolyásolhatja a döntéseket. Az alábbi útmutatást az iskola korcsoportjaihoz, körülményeihez, szabályzataihoz és támogató szolgáltatásaihoz kell igazítani.





Igazgatóknak és iskolavezetőknek

Jelöljenek ki irányt, kapcsolják össze a meglévő terveket, védjék a munkatársak kapacitását, és tegyék láthatóvá a fejlődést.

Az Önök szerepe

A digitális jóllét legyen az iskolafejlesztés természetes része, ne egyhetes kampány.

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Jelöljenek ki kis koordinációs csoportot, és biztosítsanak időt a megbeszéléseire. • A prioritások kiválasztása előtt használják a Fejlődési helyzetképet, hogy az iskola bizonyítékokból és tapasztalatból induljon ki. • Kapcsolják a stratégiát a meglévő jólléti, gyermekvédelmi, befogadási és digitális tanulási tervekhez. | <ul style="list-style-type: none"> • Védjék a munkatársak jóllétét: ne vezessenek be új digitális elvárásokat anélkül, hogy valami mást megszüntetnének vagy egyszerűsítsenek. • Közvetítsenek egy egyszerű üzenetet a családoknak: az iskola segíti a diákokat a technológia céltudatos, kiegyensúlyozott, biztonságos és gondoskodó használatában. |
|---|--|

Első 30 nap: készítsék el a Fejlődési helyzetképet, válasszanak két prioritást, tegyenek közzé egyoldalas irányt, és állapodjanak meg arról, hogyan adnak visszajelzést a diákok és a szülők.

Hasznos eszközök: Iskolai jövőkép-kártya; koordinációs ellenőrzőlista; szabályzat-összehangolási térkép; havi felülvizsgálati sablon.



Egy igazgató története: az aggodalomtól a közös tervig

Egy meglévő megbeszélés, négy gyakorlati eszköz és látható, 30 napos eredmény.

A HELYZET

Hétfő reggel Elena igazgató három összefüggő aggályt hall: a pedagógusok úgy érzik, minden órában érkeznek üzenetek, a diákok szerint az osztályzat szabályai tantárgyanként eltérnek, a családok pedig nem tudják, hol jelezhetik aggodalmaikat. Egyik sem igényel önmagában új programot, együtt azonban azt mutatják, hogy az iskolának közös irányra van szüksége. Elena újabb bizottság létrehozása helyett a következő jólléti megbeszélést használja egy kezelhető, 30 napos ciklus elindítására.

Hogyan használják az eszközöket?

Eszköz a gyakorlatban	Mikor, hogyan és hasznos eredmény
01 Fejlődési helyzetkép	Mikor: az első, 30 perces koordinációs megbeszélésen. Hogyan: egy vezető, egy pedagógus és egy diák- vagy szülői képviselő kiválasztja az iskolára már jellemző állításokat; mindenki két valódi példát hoz. Hasznos eredmény: közös kiinduló helyzetkép, nem pontszám.
02 Iskolai jövőkép-kártya	Mikor: közvetlenül a Fejlődési helyzetkép után. Hogyan: a csoport megválaszolja, mit kell a technológiának megkönnyítenie, és mit nem szabad soha károsítania, majd 5–7 közérthető mondatot fogalmaz meg, és teszteli a munkatársakkal és diákokkal. Hasznos eredmény: megjegyezhető, egyoldalas irány.
03 Prioritásszűrő + szabályzat-összehangolási térkép	Mikor: új intézkedések jóváhagyása előtt. Hogyan: hasonlítsák össze a lehetséges prioritásokat sürgősség, megvalósíthatóság és diákoknak nyújtott előny alapján; majd jelölik, hol kapcsolódik már a kiválasztott kettő a jólléti, gyermekvédelmi, befogadási és digitális tanulási tervekhez. Hasznos eredmény: kijelölt felelősök újabb önálló szabályzat nélkül.
04 Havi felülvizsgálati lap	Mikor: 30 nap után, 20 perces felülvizsgálaton. Hogyan: tekintsék át a rutinok bizonyítékait, a terhelési feljegyzéseket és a rövid diák- és családi visszajelzéseket; tartsanak meg egy intézkedést, módosítsanak egyet, és rögzítsék az okát. Hasznos eredmény: rövid döntési napló, amely terhes jelentéstétel nélkül mutatja az előrehaladást.

Mi változik 30 nap után?

A pedagógusok most már egy közösen elfogadott üzenetet használnak a célról, az egyensúlyról, a biztonságról és a gondoskodásról; a két pilotprioritásnak felelőse és felülvizsgálati időpontja van; a diákok és családok tudják, hogyan adhatnak visszajelzést. Elena a jövőkép-kártyát, a kétprioritásos cselekvési feljegyzést és a havi felülvizsgálatot egyszerű bizonyítékként őrzi meg a jelvényúthoz.

Nyissák meg és használják!

 **Nyissák meg a TechWell Digitális Jólléti Eszköztárat** — Segítségével lépjenek a kiindulóponttól az egész iskolára kiterjedő cselekvési útra.

 **Nyissák meg az iskolának szóló SELFIE-t** — Később használják, ha az iskola szélesebb körű, anonim reflexiót szeretne a digitális tanulásról.



Pedagógusoknak

Építsék be a digitális jóllétet a mindennapi osztálytermi rutinokba, tanulási beszélgetésekbe és támogatásba.

Az Önök szerepe

A mindennapi tanítás során segítsenek a diákoknak összekapcsolni digitális döntéseiket a tanulással, kapcsolataikkal és egészségükkel.

- Magyarázzák el a digitális eszköz célját, mielőtt a diákok megnyitják.
- Ötvözzék a digitális és nem digitális módszereket, ha ez javítja a figyelmet, a hozzáférhetőséget vagy a megértést.
- Használjanak rövid beszélgetésindító kérdéseket a magánszféráról, a hangnemről, az információminőségről, az MI-használatról, a stresszről és a határokról.

- Állapodjanak meg az eszközökre, értesítésekre, csoportmunkára, képernyőképekre és segítségkérésre vonatkozó osztályrutinokban.
- Figyeljenek a figyelem vagy a jóllét változásaira, de ne állítsanak fel diagnózist. Kövessék az iskola támogatási és gyermekvédelmi útját.
- Új tevékenység után készítsenek kétperces reflexiót: mi segítette a tanulást, kinek okozott nehézséget, és min kell változtatni.

Első 30 nap: tanítsanak egy Harmony-modult, próbáljanak ki egy fókusz- vagy kommunikációs rutint, és kérjenek a diákoktól háromkérdéses záróreflexiót.

Hasznos eszközök: kiegyensúlyozott tanóra-kártya; Osztálychat-kódex; fókusz- és átállási rutin; pedagógusi reflexiók feljegyzés.

Egy pedagógus története: egy rutin, egy osztályban kipróbálva

Kéthetes pilot, amely illeszkedik egy meglévő tanórai sorozatba.

A HELYZET

Az egyik osztályban Petrova tanárnő észreveszi, hogy a diákok még a feladat tisztázása előtt megnyitják az eszközöket, az osztálychatben ugyanazok a kérdések ismétlődnek, és egy tanuló rendszeresen lemarad az utasításokról. Nem tervezi újra az egész kurzust. Kiválaszt egy tervezett órát, elmagyarázza, hogy az osztály két hétig egy egészségesebb munkamódot tesztel, és elmondja a diákoknak, hogy visszajelzéseik alapján döntenek a változásokról.

Hogyan használják az eszközöket?

Eszköz a gyakorlatban	Mikor, hogyan és hasznos eredmény
01 Kiegyensúlyozott tanóra-kártya	Mikor: a szokásos óratervezés során. Hogyan: írják le a tanulási célt, az eszköz hasznosságának okát, egy képernyőmentes mozzanatot és az alternatív hozzáférést azoknak, akiknek erre szükségük van. Hasznos eredmény: ismerős óraterv, világosabb digitális és nem digitális választásokkal.
02 Fókusz- és átállási rutin	Mikor: az eszközök minden megnyitásakor és lezárásakor. Hogyan: először nevezzék meg a célt, jelöljenek ki látható munkaidőszakot, szüneteltessék az értesítéseket, majd egy rövid összefoglalóhoz csukják le vagy fordítsák le az eszközöket. Hasznos eredmény: kevesebb elvesztegetett kezdés és más órákon is megismételhető, kiszámítható átállás.
03 Osztálychat-kódex	Mikor: miután a diákok megtapasztalták az új rutint. Hogyan: közösen írjanak öt sort a célról, hangnemről, csendes időszakokról, képernyőképek előtti hozzájárulásról és a segítségkérés útjáról; rögzítsék a kódexet a tanulási platformon, és gyakorolják egy rövid helyzettel. Hasznos eredmény: a diákok közreműködésével kialakított megállapodás.
04 Háromkérdéses záróreflexió	Mikor: az óra végén, majd két hét múlva ismét. Hogyan: kérdezzék meg, mi segítette a figyelmet, mi nehezítette a részvételt, és milyen egyetlen változást kellene legközelebb tesztelni; a válaszokat anonim összesítésként tekintsék át. Hasznos eredmény: rövid pedagógusi reflexió és egy bizonyítékokon alapuló módosítás.

Mi változik 30 nap után?

Az osztály megtartja az átállási rutint, mert a diákok szerint világosabbá teszi a feladatot, a tesztelés után rövidíti a Chat-kódexet, és nem digitális útmutatókártyát ad azoknak, akiknek szükségük van rá. A pedagógus egy órakártyát, az elfogadott kódexet, az anonim összesítést és egy rövid reflexiót őriz meg — nem a diákok nevét.

Nyissák meg és használják!

- [Nyissák meg a TechWell oktatási anyagait](#) — Válasszanak a tanóra célját támogató, adaptálható Harmony-tevékenységet.
- [Nyissák meg a TechWell szintjeit és tanegységeit](#) — A tanórai egység kiválasztása előtt keressék meg a legmegfelelőbb szintet.
- [Nyissák meg a pedagógusoknak szóló SELFIE-t](#) — Használják a digitális tanítási gyakorlatról szóló egyéni szakmai reflexióhoz.



Diákoknak

Alakítsák a digitális iskolai életet befolyásoló megállapodásokat, rutinokat és segítségkérési utakat.

Az Önök szerepe

Legyenek a digitális iskolai élet társtervezői, ne csupán a szabályok címzettjei.

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Osszák meg, mi segíti vagy károsítja a tanulást, figyelmet, biztonságot és összetartozást a digitális terekben. • Segítsenek az osztálymegállapodásokat a diákok által valóban használt nyelven megfogalmazni. • Képek, képernyőképek vagy személyes információk megosztása előtt kérjenek hozzájárulást. | <ul style="list-style-type: none"> • Mielőtt egy online konfliktus elmélyül, álljanak meg, tisztázzanak, és használjanak jóvátételt segítő nyelvezetet. • Használják a támogatási és jelzési utakat; ne nyomozzanak más diák után, és ne tegyék ki nyilvános megszégyenítésnek. • Diáknagykövetként népszerűsítsenek rutinokat és gyűjtsenek anonim visszajelzéseket az osztálytársak megfigyelése nélkül. |
|---|---|

Első 30 nap: azonosítsanak a digitális életben egy erősséget, egy nyomáspontot és egy változást, amelyet a diákok közösen szeretnének kialakítani.

Hasznos eszközök: Diákészrevételek fala; helyzetkártyák; mikrokérdőív; nagyköveti szerepkártya.



Egy diák története: a nyomásforrástól egy biztonságosabb rutinig

A diákok véleménye világos megállapodáshoz és segítségkérési úthoz vezet — nem a kortársak megfigyeléséhez.

A HELYZET

Egy csoportprojekt során engedély nélkül újra megosztanak egy képernyőképet az osztálychatból. Sam látja, hogy a diákokat ez felzaklatja, és a beszélgetés személyeskedővé válik. Sam nem nyomoz, nem gyűjt chatbizonyítékokat a pilothoz, és nem figyeli osztálytársait. Ehelyett az iskola szokásos segítségkérési útját használja, majd az általános nyomáspontot — a megosztás előtti hozzájárulást — a diáknagyköveti találkozóra viszi.

Hogyan használják az eszközöket?

Eszköz a gyakorlatban	Mikor, hogyan és hasznos eredmény
01 Diákészrevételek fala	Mikor: mielőtt eldöntik, min szeretnének javítani a diákok. Hogyan: gyűjtsenek anonim vagy összesített válaszokat három kérdésre — mi segít, mi okoz nyomást, és min kellene változtatni; a témák megbeszélése előtt távolítsák el a neveket és személyes részleteket. Hasznos eredmény: egy diákok által meghatározott prioritás.
02 Helyzetkártya: megállás, tisztázás, jóvátétel	Mikor: osztály- vagy nagyköveti foglalkozáson. Hogyan: fiktív helyzeten gyakorolják a további megosztás leállítását, a szándék tisztázását, az okozott sérelem elismerését, egy bejegyzés eltávolítását vagy helyrehozását és a felnőtt segítségkérését. Hasznos eredmény: a konfliktus elmergesedése előtt használható nyelvezet.
03 Megosztás előtti hozzájárulási kérdés	Mikor: fényképek, képernyőképek, felvételek vagy diákmunkák közzététele előtt. Hogyan: közösen írjanak egy gyors engedélykérő kérdést, mondják el, hol használják majd az anyagot, és tegyék könnyűvé az elutasítást vagy a hozzájárulás visszavonását. Hasznos eredmény: a választást védő, a kreatív munkát nem akadályozó, látható rutin.
04 Biztonságos jelzési térkép + mikrokérdőív	Mikor: amikor elkészült az osztálymegállapodás. Hogyan: mutassák be a kijelölt felnőttet, a bizalmas útvonalat és a vészhelyzeti eljárást; két hét után három anonim kérdéssel ellenőrizték, tudják-e a diákok, mit kell tenniük. Hasznos eredmény: saját szavaikkal elmagyarázható segítségkérési út.

Mi változik 30 nap után?

Az osztály a Chat-kódexbe illeszti a képernyőképek előtti hozzájárulást, a tanulási platform hivatkozása mellé helyezi a Biztonságos jelzési térképet, és elgyakorol egy fiktív helyzetet. A diákok tudják, hogyan álljanak meg és kérjenek segítséget; a nagykövet csak összesített visszajelzést oszt meg, és soha nem kéri társai vizsgálatára vagy megfigyelésére.

Nyissák meg és használják!

➡ [Nyissák meg a TechWell oktatási anyagait](#) — Használjanak egy modult vagy helyzetet pedagógussal vagy diákcsoporttal.

➡ [Ismerjék meg az európai Better Internet for Kids megközelítést](#) — Nézzék meg, hogyan kapcsolódik össze a részvétel, a védelem és a képessé tétel.



Szülőknek és gondviselőknek

Párbeszédrel, határokkal és támogatással alakítsanak ki reális összhangot az otthon és az iskola között.

Az Önök szerepe

Támogassák az iskola és az otthon következetes, reális kapcsolatát hibáztatás és megfigyelés nélkül.

- Beszéljék meg, miben segíti a technológia gyermeküket, ne csak azt, mennyi ideig használja.
- Állapodjanak meg az életkornak megfelelő alvási, házfeladat-, étkezési, mozgási és értesítési rutinokban.
- Tisztelettel kommunikáljanak az iskolával, és aggodalmak esetén kövessék a megállapodott utat.

- Mutassanak példát a határok betartásában, beleértve azokat az időszakokat, amikor a felnőttektől sem várható üzenetválasz.
- Jelezzék az iskolának, ha a hozzáférés, a nyelv, a fogyatékoság, a munkabeosztás vagy a családi körülmények megnehezítenek egy rutint.
- Kérjenek támogatást, ha az online élmények a biztonságot vagy a jóllétet érintik; kerüljék a nyilvános vádaskodást a szülői csoportokban.

Első 30 nap: olvassák el az iskola egyoldalas irányvonalát, beszéljenek meg egy közös otthon–iskola rutint, és adjanak rövid visszajelzést.

Hasznos eszközök: szülői útmutató; otthon–iskola normamegállapodás; beszélgetésindító kérdések; visszajelző kártya.



Közös védelmi garanciák

Mindig	Kerüljük
Súlyos sérelem feltárulásakor használják a meglévő gyermekvédelmi eljárásokat.	Képernyőképek, chatátiratok vagy azonosítható „digitális naplók” gyűjtését programbizonyítékként.
A diákok visszajelzéseit lehetőség szerint anonim vagy összesített formában kezeljük.	A diáknagykövetek felkérését kortársaik megfigyelésére.
Biztosítsanak hozzáférhető alternatívákat, és vonják be a különböző igényű diákokat.	A külső üzenetküldő szolgáltatások kizárólagos útvonallá tételét az alapvető részvételhez.
Válasszák külön a támogatást és a fegyelmezést, az aggodalmakat pedig kezeljük bizalmasan.	Osztályok, pedagógusok vagy családok nyilvános rangsorolását digitális jóllétük alapján.

Amikor egy diák segítséget kér

- Nyugodtan hallgassák meg a diákot, köszönik meg, hogy szólt, és ne ígérjenek teljes titoktartást.
- Ellenőrizték, van-e valaki közvetlen veszélyben, vagy szüksége van-e sürgős támogatásra.
- Kövessék az iskola gyermekvédelmi, tanulótámogatási vagy jelzési útját; ne vizsgálódjanak egyedül.
- Az információkat csak azokkal osszák meg, akiknek szükségük van rájuk, és a szokásos iskolai eljárás szerint rögzítsék őket.
- Magyarázzák el, mi történik ezután, és szükség szerint később ismét kérdezzenek rá a diák helyzetére.

A munkatársak digitális jólléte is számít

Állapodjanak meg reális válaszadási elvárásokban, védjék a fókuszált munka és a megbeszélések idejét, és vizsgálják meg, növelik-e elkerülhető módon a terhelést az új platformok vagy üzenetek. A felnőtteknek ugyanarra az egyértelműségre és támogatásra van szükségük, amelyet az iskola a diákoknak is biztosítani kíván.

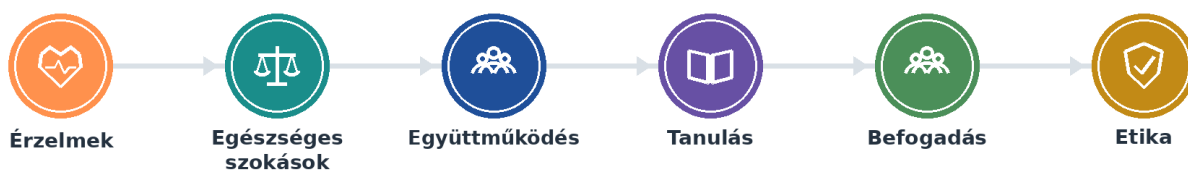


Oktatási anyagok: a Harmony tanulási út

Kilenc modul segít az iskoláknak releváns tanulást választani az egész iskolára kiterjedő szemlélet megőrzésével.

A Harmony tanulási út

Kilenc modul kapcsolja össze a készségeket, tanulást, kapcsolatokat, etikát és egészséget.



Válasszanak releváns modulokat • készítsenek hasznos produktumot • kössék a tanulást a stratégiához

Az oktatási anyagok a TechWell Harmony keretrendszerére épülnek. A digitális készségeket az érzelmekkel, kapcsolatokkal, testi egészséggel, tanulással, állampolgársággal és etikus részvétellel kapcsolják össze. Az iskolák a prioritásaikhoz illeszkedő modulokkal kezdenek, és idővel kiegyensúlyozott utat építhetnek ki.

A kilenc modul

Ssz.	Modul	Harmony-kapcsolatok	Diákoknak szóló cél
01	Érzelmi intelligencia	Mentális egészség · Kapcsolatok · Kommunikáció	Az online kiváltott érzelmek felismerése, az empátia gyakorlása és nyugodt válaszadási rutinok használata.
02	Egészséges digitális szokások	Testi egészség · Környezet · Mentális egészség	A képernyőrutinok, az alvás, a mozgás, a testtartás és az eszközhasználati határok vizsgálata.
03	Digitális együttműködés	Produktivitás · Kommunikáció · Kapcsolatok	Online együttműködés zavar, kirekesztés és túlterhelés nélkül.
04	Digitális tanulás	Produktivitás · Technológiával támogatott egészség · Környezet	Hatékony tanulás, információellenőrzés és a digitális munkaterhelés kezelése.
05	Befogadás	Kapcsolatok · Környezet · Kommunikáció	A digitális terek hozzáférhetővé, tisztelettelivé és befogadóvá tétele.
06	Mentális egészség	Mentális egészség · Kapcsolatok	A digitális fáradtság, stresszkiváltó tényezők, támogatási lehetőségek és segítségkérési utak azonosítása.
07	Digitális kreativitás	Produktivitás · Technológiával támogatott egészség · Digitális állampolgárság	Áttérés a passzív fogyasztásról a kreatív és etikus alkotásra.
08	Digitális műveltség	Digitális állampolgárság · Kommunikáció · Produktivitás	Digitális információk keresése, ellenőrzése, értelmezése és felelős felhasználása.
09	A technológia etikus használata	Digitális állampolgárság · Kapcsolatok · Technológiával támogatott egészség	Jogok, felelősségek, magánszféra, hozzájárulás, MI és méltányos felhasználás megvitatása.

Kiegyensúlyozott kezdő útvonal kiválasztása

Pilotirány	Jó kezdőmodulok	Lehetséges iskolai produktum
Digitális állampolgárság és kommunikáció	A technológia etikus használata; Digitális együttműködés; Érzelmi intelligencia	Osztálychat-kódex vagy tiszteletteljes kommunikációs charta
Digitális produktivitás és tanulás	Digitális tanulás; Digitális műveltség; Digitális kreativitás	Kiegyensúlyozott tanórai rutin vagy digitális munkaterhelési megállapodás
Mentális, testi és digitális egészség	Egészséges digitális szokások; Mentális egészség; Befogadás	Figyelemfrissítő szünetrutin, támogatási térkép vagy otthon–iskola megállapodás

Minimum az első ciklushoz

A tanév során válasszanak legalább egy, minden egyes pilotirányhoz kapcsolódó modult. Az első 8–12 hetes ciklusban két-három jól használt modul többet ér kilenc elszett óránál.

Egyszerű tantermi rutin

- **Előtte:** azonosítsák a valós iskolai helyzetet, a korcsoportot és a tanulási célt; ellenőrizték a hozzáférhetőséget és az érzelmi biztonságot.
- **Közben:** használjanak rövid helyzetet, beszélgetést vagy közös tervezési tevékenységet; ne kérjék a diákokat magánkommunikációjuk feltárására.
- **Alkotás:** készítsenek hasznos produktumot, például osztálymegállapodást, döntési útmutatót, fókuszrutint vagy segítségkérési térképet.
- **Reflexió:** kérdezzék meg a diákokat, mi változott a megértésükben, és mit kellene másképp tennie az iskolának.
- **Kapcsolódás:** ahol releváns, osszák meg a tanulságokat a vezetéssel és a családokkal, és használják fel az iskolai stratégiában.

Rugalmas fejlődési út pedagógusoknak

A TechWell anyagai a DigCompEdu-ból ismert A1–C2 fejlődési szinteket használják. A szintek szakmai fejlődési utat jelentenek, nem merev hierarchiát. A pedagógusok a témához illő szinten kezdhetnek, és szükség szerint válhatnak a szintek között.

Szint	Gyakorlati értelmezés a digitális jóllét szempontjából
A1 Belépő	Érti az alapgondolatot, és kipróbál egy egyértelmű rutint.
A2 Felfedező	Használ egy modult, és reflektál a diákok reakcióira.
B1 Beépítő	Tantárgyakon átívelően alkalmaz megközelítéseket, és az osztályhoz igazítja őket.
B2 Szakértő	Magabiztosan ötvözi az eszközöket, és támogatja kollégáit.
C1 Vezető	Vezeti az egész iskolára kiterjedő stratégiát, és mentorálja a munkatársakat.
C2 Úttörő	Új megközelítéseket dolgoz ki, és bizonyítékokkal járul hozzá a tágabb közösség munkájához.

Hol érhetők el az anyagok?

[Nyissák meg a TechWell oktatási anyagait](#) • [Fedezzék fel a TechWell szintjeit és tanegységeit](#)

Az oktatási anyagok tanórai tanegységeket és a tágabb iskolai közösségnek szóló útmutatást tartalmaznak. A Szülői útmutató és az Iskolaigazgatói útmutató e kínálat része: közös szokásokkal, elvárásokkal és iskolai szintű gyakorlattal segítik a családokat és az iskolavezetőket a tanórai tanulás megerősítésében.

Oktatási anyagok

Itt kezdjük a nyelvválasztást, az A1–C2 tanegységek felfedezését és a pedagógusi útmutatók, tevékenységek megnyitását.

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

Szülői útmutató

A családokkal használják a kiegyensúlyozott digitális szokások és az iskola–otthon közötti következetes elvárások megbeszélésére.

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

Iskolaigazgatói útmutató

Az iskolavezetőkkel használják a digitális jólléti szabályzatok, felelősségek és iskolaszintű megvalósítás összekapcsolására.

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

Osszák meg a megfelelő útmutatót az iskolai stratégia vagy egy új otthon–iskola rutin bevezetésekor.



7. FEJEZET

Azonnal használható eszközök és források

Hét eszközcsoport segíti a vezetőket, osztályokat, diákokat és családokat az azonnali cselekvésben.

A cselekvést megkönnyítő eszközök

Használják a legkisebb praktikus eszközt, amely az iskola választott prioritásait támogatja.



Azonnal használható • adaptálható • hozzáférhető • a magánszférát védi

Az eszközök csökkentsék az erőfeszítést és könnyítsék meg a jó gyakorlatot. Nem külön programot alkotnak. Válasszák a legkisebb eszközt, amely segíti az iskola stratégiájának megvalósítását, és igazítsák a nyelvezetet az iskolai környezethez.



A hét eszközcsalád

Csoport	Fő felhasználók	Példák
Stratégiai eszközök	Vezetők és koordinációs csoport	Jövőkép-kártya; prioritásszűrő; szabályzat-összehangolási térkép; 90 napos terv
Osztálytermi eszközök	Pedagógusok és diákok	Kiegyensúlyozott tanóra-kártya; fókuszrutin; helyzetindító kérdések; Osztálychat-kódex
A diákok véleményét megjelenítő eszközök	Diákok és nagykövetek	Észrevételek fala; mikrokérdőív; visszajelző zseton; közös tervezési vászon
Szülői partnerségi eszközök	Családok és iskolai munkatársak	Szülői útmutató; otthon–iskola normamegállapodás; beszélgetőkártya
Jólléti eszközök	Diákok, munkatársak és támogató csapatok	Hangulat-/fókuszfelmérés; szünetrutin; támogatási térkép; terhelésellenőrzés
Biztonsági és etikai eszközök	Vezetők, pedagógusok, diákok	Megosztás előtti hozzájárulási kérdés; jelzési út; MI- és adatvédelmi kérdések
Felülvizsgálati eszközök	Koordinációs csoport	Havi felülvizsgálati lap; bizonyítéknapló; anonim visszajelzések összegzése; jelvényellenőrző lista

Tíz gyakorlati eszköz

1. Iskolai jövőkép-kártya

Írják le: „Iskolánkban a technológia segít... Megvédjük... A diákok képesek... A munkatársak képesek... A családok képesek... Ha valami rosszul alakul... Felülvizsgáljuk...”

2. Prioritásszűrő

Értékeljenek minden lehetséges tevékenységet a diákokra gyakorolt előny, sürgősség, megvalósíthatóság és méltányosság alapján. A ciklushoz csak két prioritást válasszanak.

3. Osztálychat-kódex

Állapodjanak meg a célban, tiszteletteljes hangnemben, csendes időszakokban, megosztás előtti hozzájárulásban, befogadásban, válaszadási elvárásokban és a konfliktuskezelés/segítségkérés útjában.

4. Fókusz- és átállási rutin

Nevezzék meg a tanulási célt; használjanak fókuszált időszakot; némítsák a nem szükséges értesítéseket; tartsanak szünetet; mozogjanak vagy nézzenek távolabb; a következő tevékenység előtt foglaljanak össze.

5. Kiegyensúlyozott tanóra-kártya

Kérdezzék meg, ad-e a digitális elem tanulási értéket, létezik-e hozzáférhető alternatíva, és hol segítené egy nem digitális mozzanat.

6. Digitális munkaterhelés-ellenőrzés

Listázzák a platformokat, digitális házi feladatokat, elvárt válaszidőket és csúcsidőszakokat. Szüntessék meg a párhuzamosságokat, és tisztázzák a határidőket.

7. Hangulat- és fókusz-mikrokérdőív

Használjanak 1–3 anonim állítást: „Tudtam figyelni”; „A digitális munka kezelhetőnek érződött”; „Tudtam, hol kaphatok segítséget”. Mintázatokat kövessenek, ne egyéneket.

8. Otthon–iskola normamegállapodás

Állapodjanak meg a házi feladat határaiban, kommunikációs csatornában, válaszadási elvárásokban, alvásbarát rutinkban és abban, hogyan kérhetnek a családok alternatívát.

9. Biztonságos jelzési térkép

Jelöljék a kijelölt felnőttet, a bizalmas útvonalat, az anonim lehetőséget, ha van, a gyermekvédelmi eskalációt és a vészhelyzeti elérhetőséget. Tartsák jól láthatóan.

10. Havi felülvizsgálati lap

Rögzítsék, mit próbáltak ki, mi változott, kinek vált előnyére, mi okozott nehézséget, milyen biztonsági vagy befogadási kérdések merültek fel, és mi a következő módosítás.

Az adatok körültekintő használata

A magánszférát védő bizonyítékok

Ne gyűjtsenek chatátiratokat, képernyőképeket, üzenettartalmakat vagy azonosítható tanulói „digitális naplót” programbizonyítékként. Részesítsék előnyben az anonim mikrokérdőíveket, összesített incidenskategóriákat, pedagógusi reflexiókat és diákmunkákat. A gyermekvédelmi szükségleteket a szokásos iskolai eljárásokban kezeljék, ne kutatási naplókban.

Az Eszköztárat kiegészítő külső eszközök

Forrás	Használat	Fontos megjegyzés
SELFIE	Egész iskolára kiterjedő reflexió a tanulást szolgáló digitális technológiáról	Kiegészítő bizonyítékként használják; nem digitális jólléti pontszám.
SELFIEforTEACHERS / DigCompEdu	Pedagógusi szakmai reflexió és fejlődés	Az összesített eredményeket támogatás tervezésére használják, ne a pedagógusok rangsorolására.
Beépített eszközfunkciók	A képernyőidő, fókusz, pihenőidő és értesítések tudatosítása	Önkéntesen használják, és kerüljék a személyes eszközadatok központi gyűjtését.
Biztonságosabb Internet Központok	Tanácsadás, segélyvonalak és online biztonsági források	Kapcsolják a nemzeti gyermekvédelmi és támogatási útvonalakhoz.



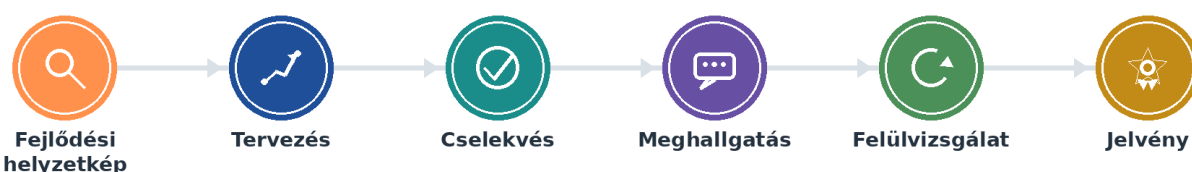
8. FEJEZET

A „Digitális Jólléti Iskola” jelvény megszerzésének útja

Hat vállalás és egy egyszerű bizonyítéksomag mutatja, hogy a gyakorlat az egész iskolára kiterjed és fenntartható.

A jelvény megszerzésének útja

Az egész iskolára kiterjedő bizonyítékok összefüggő gyakorlatot mutatnak, nem tökéletességet.



Hat vállalás • rövid bizonyítéksomag • éves fejlesztési ciklus

A jelvény azt az iskolát ismeri el, amely az egyedi tevékenységektől eljutott a közös, fejlődő, egész iskolára kiterjedő megközelítésig. Nem a tökéletes technológiahasználat jutalma, és nem követeli meg minden digitális kihívás megszüntetését.

A jelvény alapelve

Mutassák meg, hogy az iskola meghallgatta az érintetteket, tervezett, mindhárom pilotirányban cselekedett, védte a jogokat és a befogadást, és bizonyítékokra támaszkodva fejlődött.

A jelvény hat vállalása

Vállalás	Mit mutathat fel egy jelvényre kész iskola
1. Vezetés és stratégia	Kijelölt koordinációs csoport, világos egyoldalas stratégia és kapcsolódás a meglévő iskolai tervekhez.
2. Tanítás és tanulás	A pedagógusok releváns Harmony-anyagokat és a céltudatos, kiegyensúlyozott tanulást támogató közös rutinokat használnak.
3. Egészség, figyelem és egyensúly	Az iskola látható támogatással és rutinokkal foglalkozik a stresszel, figyelemeltereléssel, mozgással, ergonómiával, alvással vagy kikapcsolódással.
4. Állampolgárság, biztonság és etika	A diákok tanulják és gyakorolják a tiszteletet, a magánszféra védelmét, a hozzájárulást, az információk hitelességét, a felelős MI-használatot és a biztonságos jelzést.
5. Befogadás és partnerség	A diákok és családok véleményt nyilváníthatnak; figyelembe veszik a hozzáférhető alternatívákat és az eltérő igényeket.
6. Bizonyítékok és fejlesztés	Az iskola egyszerű, a magánszférát védő bizonyítékokkal értékeli a tevékenységeket, és megállapodik a következő ciklusról.

A megvalósítás minimális bizonyítékai

- ☐ Elkészült Fejlődési helyzetkép példákkal és egynél több érintetti véleménnyel.
- ☐ Egyoldalas iskolai stratégia két prioritással, felelősökkel, tevékenységekkel és felülvizsgálati dátummal.
- ☐ A tanév során legalább egy megvalósított tevékenység a TechWell mindhárom pilotirányához kapcsolódóan.
- ☐ Oktatási tevékenységek bizonyítékai legalább két osztályból vagy évfolyamból, releváns Harmony-modulok használatával.
- ☐ Látható, az egész iskolára kiterjedő rutin vagy megállapodás, például Chat-kódex, kommunikációs határ, fókuszrutin vagy támogatási térkép.
- ☐ Bizonyíték arra, hogy a diákokat és a szülőket tájékoztatták, és érdemi lehetőséget kaptak a hozzájárulásra.
- ☐ A megvalósított tevékenységek gyermekvédelmi, adatvédelmi, hozzáférhetőségi és befogadási ellenőrzései.
- ☐ Rövid felülvizsgálat arról, mi javult, mi nem működött, és mit tesz az iskola ezután.

12 hetes felkészülési út a jelvényhez

Mikor	Fő tevékenység	Megőrzött bizonyítékok
1–2. hét	Fejlődési helyzetkép és koordináció	Kiinduló profil, résztvevőlista, kijelölt szerepek
3–4. hét	Stratégia és kommunikáció	Egyoldalas stratégia, családoknak/diákoknak szóló üzenet
5–9. hét	Tanítás és tevékenységek tesztelése	Tanórai produktumok, rutin, rövid megvalósítási feljegyzések
10–11. hét	Visszajelzésgyűjtés és felülvizsgálat	Anonim összegzések, pedagógusi reflexiók, módosítások
12. hét	A bizonyítékcsomag véglegesítése és benyújtása	Ellenőrző lista, vezetői jóváhagyás, következő ciklus terve

A bizonyítékcsomag

A csomag legyen rövid. Egy praktikus csomag 30–45 perc alatt áttekinthető, és rendszerint a következőket tartalmazza:

- A Fejlődési helyzetkép összegzése
- Iskolai stratégia
- Tevékenység- és bizonyítéknapló
- Két-három példa tanulói/osztálytermi produktumokra, szükség szerint anonimizálva
- Diákok, munkatársak és szülők visszajelzéseinek összegzése
- Felülvizsgálati döntés és a következő ciklus terve
- Vezetői megerősítés a gyermekvédelmi, adatvédelmi, hozzáférhetőségi és befogadási követelmények betartásáról

Ellenőrzés és folyamatos fejlődés

A csomagot a TechWell vagy a nemzeti partner által közzétett úton nyújtsák be. Az ellenőrzés az összhangot és a bizonyítékokat vizsgálja, nem a bemutatás minőségét; egy rövid beszélgetés tisztázhatja a gyakorlatot. Évente vizsgálják felül a stratégiát, ismételjék meg a Fejlődési helyzetképet, és tegyenek egy javulást láthatóvá az iskolai közösségnek.

- **Jelvényre kész** — mind a hat vállalás bizonyított, és az iskola rendelkezik a következő ciklus tervével.
- **Kisebb lépésekkel kész** — a megközelítés erős; néhány egyértelműen megfogalmazott tevékenységet még el kell végezni.
- **A fejlődési út folytatása** — az iskola gyakorlati visszajelzést kap, és a következő megvalósítási ciklus után újra benyújthatja a csomagot.

A melléklet — Egyoldalas iskolaistratégia-sablon

Iskola: _____ Tanév: _____

Koordinációs vezető: _____ Felülvizsgálat dátuma: _____

1. Jövőképünk

5–7 mondatban írják le, milyen legyen az egészséges digitális iskolai élet, és mit nem károsíthat soha a technológia.

2. Kiindulópontunk

Három erősség	Két fejlődési lehetőség	Meghallgatott vélemények

3. Prioritások és tevékenységek

Prioritás	Látható rutin	Tanulási intézkedés	Felelős / dátum	Bizonyítékok
1.				
2.				

4. Szerepek

Vezetői támogató: _____ Vezető pedagógus: _____
 Diákok képviselője: _____ Szülői/támogatói képviselő: _____

5. Felülvizsgálati kérdések

- ☐ Mi javult, és kinek?
- ☐ Mi volt nehéz vagy okozott terhet?
- ☐ Mit tartunk meg, módosítunk vagy hagyunk abba?



NYOMTATHATÓ MELLÉKLET

B melléklet – 30-60-90 napos megvalósítási terv

Időszak	Tevékenységek	Felelős	Dátum	Bizonyíték / állapot
0–30. nap Meghallgatás és döntés	Fejlődési helyzetkép; csoport; jövőkép; két prioritás; kommunikáció			
31–60. nap Tanítás és tesztelés	Modulok; rutinok; diákok és családok bevonása; támogatási út			
61–90. nap Felülvizsgálat és beépítés	Visszajelzés; módosítások; következő ciklus; jelvénybizonyítékok			

Heti koordinációs feljegyzés

Hét	Mi történt	Mit tanultunk	Szükséges támogatás / döntés



C melléklet – Fejlődési helyzetkép és szerepköri ellenőrzőlisták

Fejlődési helyzetkép — csak akkor jelöljük, ha a szokásos gyakorlat és egy példa már létezik.

- ☐ Vezetés és tervezés — valaki koordinálja a digitális jóllétet.
- ☐ Tanítás és tanulás — a pedagógusok beszélnek az egészséges és felelős technológiahasználatról.
- ☐ Egészség, figyelem és egyensúly — az iskola észleli és kezeli a digitális stresszt, figyelemelterelést, alvási, mozgási vagy ergonómiai problémákat.
- ☐ Digitális állampolgárság, biztonság és etika — a diákok online tiszteletet, adatvédelmet, biztonságot és felelős részvételt tanulnak.
- ☐ Befogadás és családi partnerség — a családok útmutatást kapnak, és figyelembe veszik az eltérő tanulói igényeket.
- ☐ Bizonyítékok és reflexió — a visszajelzéseket a gyakorlat fejlesztésére használják.

Szerepek felkészültsége

Csoport	Akkor vagyunk készen, ha...
Vezetők	Megállapodtak a csoportban, prioritásokban, időben, szabályzati kapcsolódásokban és a felülvizsgálat dátumában.
Pedagógusok	Rendelkezésre állnak modulok, rutinok, támogatási utak és reflexiók idő.
Diákok	Befolyásolhatják a döntéseket, és biztonságosan jelezhetik aggodalmaikat.
Szülők	Értik az irányvonalat, és kérhetnek támogatást vagy alternatívákat.



D melléklet – Visszajelzési eszközök

Heti tanulói mikrokérdőív (anonim)

Használjanak négyfokú válaszkálát: egyáltalán nem értek egyet / nem értek egyet / egyetértek / teljesen egyetértek.

- ☐ Ezen a héten tudtam figyelni a digitális tanulási tevékenységek során.
- ☐ A digitális iskolai munka kezelhetőnek érződött.
- ☐ Az iskolához kapcsolódó digitális tereinkben tiszteletteljesnek éreztem a kommunikációt.
- ☐ Tudtam, hol kérjek segítséget, ha valami aggasztott az interneten.
- ☐ Egy dolog, ami segített: _____ Egy változás, amelyet javaslok: _____

Pedagógusi reflexió (két perc)

- ☐ Mi segítette a tanulást vagy a részvételt?
- ☐ Hol vesztették el a diákok a figyelmüket, éreztek nyomást vagy ütköztek hozzáférési akadályba?
- ☐ Mit változtatok legközelebb?
- ☐ Szükség van-e gyermekvédelmi vagy támogatási utánkövetésre a szokásos úton?

Szülői / gondviselői visszajelzés

- ☐ Az iskola digitális jólléti irányvonala világos.
- ☐ A megállapodott kommunikációs és házi feladat-elvárások reálisak a családjunk számára.
- ☐ Tudom, hogyan jelezhetek aggodalmat vagy kérhetek alternatívát.
- ☐ Egy hasznos változás, amelyet észrevettem: _____
- ☐ Egy fejlesztés, amelyet javaslok: _____



E melléklet – A jelvény bizonyítécsomagjának ellenőrzőlistája

- ☐ A Fejlődési helyzetkép összegzése, dátum és résztvevők
- ☐ Egyoldalas stratégia és vezetői jóváhagyás
- ☐ Koordinációs szerepek és megbeszélési feljegyzés
- ☐ A TechWell mindhárom pilotirányát lefedő tevékenységek
- ☐ Oktatási tevékenységek bizonyítékai legalább két osztályból vagy évfolyamból
- ☐ Egy látható, egész iskolára kiterjedő rutin vagy megállapodás
- ☐ A diákok véleményének bizonyítékai
- ☐ Szülői/családi tájékoztatás és visszajelzés bizonyítékai
- ☐ Gyermekvédelmi, adatvédelmi, hozzáférhetőségi és befogadási megerősítés
- ☐ Anonim visszajelzés és felülvizsgálati összegzés
- ☐ A következő ciklus terve
- ☐ Engedélyellenőrzés minden fényképhez vagy közzétett diákmunkához

Iskolai megerősítés

Megerősítjük, hogy a bizonyítékok pontosak, arányosak és védik a magánszférát, továbbá a gyermekvédelmi aggályokat az iskola bevett eljárásai szerint kezeltük.

Igazgató / felhatalmazott vezető: _____ Dátum: _____

Digitális jólléti koordinátor: _____ Dátum: _____



F melléklet – Fogalomtár és források

Rövid szójegyzék

Fogalom	Közérthető jelentés
Digitális jóllét	A digitális technológia használata az egészséget, tanulást, kapcsolatokat, jogokat és részvételt támogató módon.
DWS	Digitális Jólléti Eszköztár: a TechWell stratégiát, útmutatást, anyagokat, eszközöket és felülvizsgálati támogatást tartalmazó csomagja.
Harmony keretrendszer	A TechWell összekapcsolt szemlélete a digitális állampolgárságról, produktivitásról, környezetről, kommunikációról, kapcsolatokról és egészségről.
Egész iskolára kiterjedő megközelítés	A vezetés, tanítás, diákok, családok, támogató szolgáltatások és iskolai rendszerek közös irányban dolgoznak.
Diákok véleménye	A diákok érdemben és biztonságosan befolyásolják a digitális iskolai életüket érintő döntéseket.
Egyszerű bizonyítékok	Rövid, hasznos, a magánszférát védő információk, amelyek segítik az iskola tanulását és fejlődését.
Digitális állampolgárság	Biztonságos, felelős, kritikus, etikus és tiszteletteljes online részvétel.
Digitális produktivitás	A technológia céltudatos használata tanulásra, alkotásra, szervezésre és együttműködésre, szükségtelen túlterhelés nélkül.



Fő projekt- és külső források

7. [TechWell projekt — hivatalos weboldal](#)
8. [TechWell Digitális Jóléti Eszköztár](#)
9. [TechWell oktatási anyagok](#)
10. [TechWell szintek és tanegységek](#)
11. [Európai Iskolai Oktatási Platform — A digitális jólét fejlesztése az osztálytermekben](#)
12. [WHO/Európa — Tizenévesek, képernyők és mentális egészség](#)
13. [WHO/Európa — Internetes zaklatás az iskoláskorú gyermekek körében](#)
14. [OECD — PISA 2022 eredmények, II. kötet: digitális figyelemelterelés a tanórákon](#)
15. [UNESCO — Globális oktatási monitoringjelentés 2023: a technológia megfelelő használata](#)
16. [Európai Bizottság Közös Kutatóközpontja — DigCompEdu](#)
17. [Európai Bizottság — SELFIE](#)
18. [Európai stratégia a gyermekbarát internetért \(BIK+\)](#)
19. [NUS Megbízható Internet és Közösség Központ — Living Well Digitally / DWIF](#)
20. [TechWell 101195919 támogatási megállapodás és a konzorcium munkadokumentumai](#)

Kiadási megjegyzés

Ez az útmutató az elkészítés időpontjában elérhető TechWell projektanyagokat foglalja egységbe. A legfrissebb anyagokért, a jelvényeljárásért és a nemzeti kapcsolattartási útért az iskolák az élő TechWell weboldalt használják. A hivatalos uniós finanszírozási nyilatkozat és a projektszám a borítón szerepel.

