



НАРЪЧНИК ЗА ВЪВЕЖДАНЕ В УЧИЛИЩЕ НА TECHWELL

Digital Wellbeing Suite

Ръководство за училищата

Практическо ръководство за по-здравословен, по-безопасен и по-смислен дигитален училищен живот.

Път към знака „Digital Wellbeing School“.



**Дигитално гражданство
и комуникация**



**Дигитална
продуктивност
и учене**



**Психично, физическо
и дигитално здраве**

ПРОЕКТ TECHWELL – ЕРАЗЪМ+ ЕКСПЕРИМЕНТИРАНЕ НА ПОЛИТИКИ



**Съфинансирано от
Европейския съюз**

Съфинансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче са единствено на автора(ите) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или EACEA. Нито Европейският съюз, нито предоставящият орган могат да носят отговорност за тях.



Резюме

Дигитално благополучие – определение на проекта TechWell

Дигиталното благополучие в образованието е способността на учащите, преподавателите, училищните организации и общностите да използват дигиталните технологии по начин, който подкрепя здравето, ученето, взаимоотношенията, правата и участието – чрез балансирани навици, безопасна и уважителна дигитална среда и човешко управление.

Дигиталното благополучие означава да се гарантира, че технологиите помагат на хората да учат, общуват и участват, без да вредят на вниманието, здравето, безопасността, достойнството, приобщаването или взаимоотношенията.

Защо това е важно

Дигиталните технологии вече са част от уроците, домашните, училищната комуникация и социалния живот. Те могат да отворят достъп до учене, творчество и сътрудничество. Могат обаче да създадат и натиск за постоянна достъпност, разсейване, конфликти, нарушен сън, заседнали навици, рискове за личните данни и неравно участие. Затова на училищата им трябва повече от отделни дейности за онлайн безопасност или едно правило за екранното време. Нужен им е общ, практичен подход, който свързва ръководството, преподаването, гласа на учениците и партньорството със семействата.

Какво показват последните данни

Последните международни данни сочат в една посока: технологиите могат да подкрепят ученето и връзките между хората, но училищата се нуждаят от целенасочени рутини, обучение и управление, за да не бъдат ползите подкопани от разсейване, вредни онлайн преживявания или нездравословна употреба.

11% проблемна употреба на социални мрежи

СЗО/Европа съобщава, че 11% от подрастващите са показали признаци на проблемно поведение в социалните мрежи в проучването HBSC 2021/2022 г., спрямо 7% през 2018 г. Същият доклад установява, че 12% са в риск от проблемно игрално поведение.¹

30% разсеяни в часовете по математика

В страните от ОИСР около 30% от учениците съобщават, че се разсейват от собствените си дигитални устройства в повечето или във всички часове по математика, а около един на всеки четирина – от устройствата на други ученици.²

1 на 6 – жертви на кибертормоз

СЗО/Европа установява, че 15% от подрастващите са преживели кибертормоз. Това подчертава нуждата от видими начини за подаване на сигнал, норми за уважително общуване и навременна подкрепа от възрастните.³

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>

Тенденцията – от отделни правила към практика на цялото училище

ЮНЕСКО предупреждава, че ползите за ученето могат да изчезнат, когато технологиите се използват прекомерно или без квалифицирани учители. Затова европейските насоки за училищата препоръчват подход на цялото училище, който свързва дигиталното благополучие със стратегията за благополучие и дигитални компетентности.⁴⁵

В какво помага това ръководство на училището

- Да разбере дигиталното благополучие чрез три свързани пилотни направления на TechWell: дигитално гражданство и комуникация; дигитална продуктивност и учене; психично, физическо и дигитално здраве.
- Да използва Growth Check, за да разпознае съществуващите силни страни и да избере реалистични възможности за развитие, без да оценява или съди училището.
- Да напише кратка училищна стратегия с обща визия, два приоритета, видими действия, ясни роли и дата за преглед.
- Да използва насоки според ролята, образователни материали и практически инструменти с директори, учители, ученици и родители.
- Да събира леки, полезни доказателства и да покаже практиката на цялото училище, необходима за знака „Digital Wellbeing School“.

Това ръководство е съзнателно простичко

Започнете оттам, където сте

Училището не трябва да решава всичко наведнъж. Започнете с общ поглед върху текущата ситуация, изберете два приоритета, изпробвайте малък брой действия за 8–12 седмици, изслушайте училищната общност и подобрете плана. И можете да спечелите знак за дигитално благополучие. Знакът признава устойчива практика на цялото училище, а не съвършенство.

Стъпка	Въпрос към училището	Основен резултат
1. Growth Check	Какво вече работи и какво се нуждае от внимание?	Общ профил на началната точка
2. Стратегия	Какъв трябва да бъде здравословният дигитален училищен живот?	Едностранична посока и два приоритета
3. Действие	Какво ще забележат учениците, служителите и семействата?	Видими рутини, уроци и подкрепа
4. Рефлексия	Какво се промени и за кого?	Кратка обратна връзка и обобщение на доказателствата
5. Знак	Можем ли да покажем последователен подход на цялото училище?	Пакет с доказателства за знака и годишен преглед

Как да използвате това ръководство

Училището може да прочете ръководството от начало до край, но то е създадено за практическа употреба. Ръководителите могат да започнат с глави 2–4; учителите могат да преминат директно към

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>

глави 5–7; координационните групи могат да използват глава 8 и приложенията, за да подготвят пакета с доказателства. Свързаните ресурси водят към актуалния уебсайт на TechWell, където материалите може да се обновяват по време на проекта и след него.

Бърз маршрут според ролята

Група	Започнете оттук	Първи полезен резултат
Училищни ръководители	Глави 2–4	Координационна група, визия и два приоритета
Учители	Глави 5–7	Един модул, една рутина и кратка рефлексия
Ученици	Глави 5–6	Съвместно създадено споразумение, обратна връзка или карта за помощ
Родители и настойници	Глава 5	Реалистична рутина „дом – училище“ и обратна връзка
Координационна група	Глави 3, 4 и 8	Профил на развитието, цикъл на действие и пакет с доказателства

Това ръководство води училището по ясен път на развитие към получаване на знака „Digital Wellbeing School“. Започнете с Growth Check, за да разберете какво вече работи, къде е нужна допълнителна подкрепа и кои приоритети са най-важни. Това е положителна начална точка, а не оценка или присъда. Използвайте резултатите, за да създадете проста училищна стратегия с обща визия, ясни приоритети, практически действия, определени роли и процес на преглед. След това училището може да въведе и изпробва дейности в трите пилотни направления на TechWell: дигитално гражданство и комуникация; дигитална продуктивност и учене; психично, физическо и дигитално здраве.

Образователните материали превръщат тези приоритети в практика в класната стая чрез адаптивни модули от рамката Harmony, дискусии, дейности, здравословни рутини и работи, създадени от учениците. Докато напредва, училището събира прости доказателства, изслушва учениците, служителите и семействата и подобрява подхода си. Знакът „Digital Wellbeing School“ признава устойчив ангажимент на цялото училище и реален напредък, а не съвършенство или еднократна кампания.

Преди да започнете

Използвайте съществуващите училищни планове, срещи и канали за подкрепа. Дигиталното благополучие трябва да свързва и опростява работата на училището, а не да създава отделна бюрокрация.

Съдържание

01 РАЗБЕРЕТЕ ПЪТЯ

Използвайте тази страница като карта на ръководството.

Резюме.....	2
Защо това е важно.....	2
Какво показват последните данни.....	2
Как да използвате това ръководство.....	3
Бърз маршрут според ролята.....	4
1 Дигиталното благополучие в училищния живот · Спечелете знак.....	8
Трите пилотни направления на TechWell.....	8
Знаци, които училищата могат да показват.....	9
Знак „Digital Wellbeing School“.....	10
Учител шампион.....	11
Ученически посланик.....	12
Дигитално гражданство и комуникация.....	13
Как да проведете пилот за дигитално гражданство.....	14
Дигитална продуктивност и учене.....	15
Как да проведете пилот за дигитална продуктивност.....	16
Психично, физическо и дигитално здраве.....	17
Как да проведете пилот за дигитално здраве.....	18
Как направленията работят заедно.....	19
Защо училищата са в центъра.....	19
2 Digital Wellbeing Suite.....	20
Какво е Digital Wellbeing Suite?.....	20
Какво включва пакетът.....	22
Пътят на училището през пакета.....	22

Съдържание · продължение

02 ПЛАНИРАЙТЕ, ДЕЙСТВАЙТЕ И ВКЛЮЧЕТЕ УЧИЛИЩНАТА ОБЩНОСТ

3 Започнете с Growth Check.....	23
Шестте области на Growth Check.....	24
Как да проведете Growth Check.....	25
Как да разчетете картината без оценки.....	25
Първи стъпки: вашата начална точка.....	26
Възможности за развитие.....	26
Предложени първи действия.....	26
4 Изградете проста училищна стратегия.....	27
Стратегията в шест стъпки.....	27
Визия, начална точка и два приоритета.....	27
Действия, роли и преглед.....	28
Едностраничната стратегия.....	29
Практически 90-дневен ритъм.....	30
Пример: управляем първи цикъл.....	30
Преди старта.....	30
Просто встъпително съобщение.....	30
5 Насоки за цялата училищна общност.....	31
За директори и училищни ръководители.....	32
Историята на един директор: от притеснение към общ план.....	33
За учители.....	34
Историята на една учителка: една рутина, изпробвана в един клас.....	35
За ученици.....	36
Историята на един ученик: от точка на напрежение към по-безопасна рутина.....	37
За родители и настойници.....	38
Общи предпазни мерки.....	39
Когато ученик поиска помощ.....	39

Съдържание · продължение

03 УЧЕТЕ, ИЗПОЛЗВАЙТЕ ИНСТРУМЕНТИТЕ И ПОКАЖЕТЕ НАПРЕДЪК

6 Образователни материали: учебният път Harmony	40
Деветте модула	41
Изберете балансиран начален маршрут	42
Проста рутина за класната стая	42
Гъвкаво развитие за учителите	43
Къде да намерите материалите	44
7 Инструменти и ресурси за незабавна употреба	45
Седемте групи инструменти	46
Десет практически инструмента	47
Използвайте данните внимателно	47
Външни инструменти, които могат да допълнят пакета	48
8 Пътят към знака „Digital Wellbeing School“	49
Шестте ангажимента за знака	50
Минимални доказателства за изпълнение	51
12-седмичен път за подготовка за знака	51
Пакетът с доказателства	52
Проверка и непрекъснато подобрене	52
Приложения за печат	53
Приложение А — Шаблон за едностранична училищна стратегия	53
Приложение В – План за изпълнение 30-60-90 дни	54
Приложение С – Growth Check и контролни списъци по роли	55
Приложение D – Инструменти за обратна връзка	56
Приложение Е – Контролен списък за пакета с доказателства за знака	57
Приложение F – Речник и източници	58

Бърз прочит

Ако училището ви иска да започне веднага, преминете към глава 3, попълнете Growth Check и след това използвайте шаблона за едностранична стратегия в приложение А.

Дигиталното благополучие в училищния живот.

Спечелете знак

Три свързани направления помагат на училищата да превърнат една широка идея в ежедневна практика.

Дигиталното благополучие накратко

Трите пилотни направления се припокриват в ежедневния училищен живот.



Гражданство
и комуникация



Продуктивност
и учене



Здраве
и баланс

Цел • уважение • фокус • безопасност • приобщаване • здравословни граници

Дигиталното благополучие не означава липса на технологии. То е способността на училищната общност да използва технологиите така, че да укрепва ученето и участието, като същевременно защитава здравето, вниманието, правата, безопасността и взаимоотношенията. То включва личните навици, практиката в класната стая и правилата и системите, създадени от училището.

Не само екранно време

Как се използват технологиите, защо се използват, кой има полза, кой е изключен, как общуват хората и какво се случва, когато нещо се обърка – всичко това е толкова важно, колкото и минутите, прекарани онлайн.

Трите пилотни направления на TechWell

Всяко направление има свой знак и практическо меню от училищни действия. Училищата могат да адаптират примерите според възрастта, контекста и съществуващите политики; примерите не са допълнителни изисквания за знака.

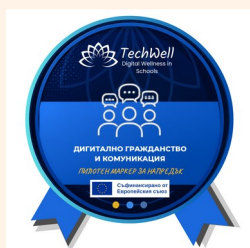
ПРИЗНАНИЕ

Знаци, които училищата могат да показват

КАК РАБОТИ СЕМЕЙСТВОТО ЗНАЦИ

Трите пилотни емблеми могат да се използват като маркери за напредък, след като е въведено и прегледано съответното учене и видима рутина. Те не заменят проверката. Официалният знак „Digital Wellbeing School“ се получава чрез пътя за доказателства на цялото училище в глава 8. Знаците „Учител шампион“ и „Ученически посланик“ признават личния принос наред с наградата за цялото училище.

ТРИТЕ ПИЛОТНИ МАРКЕРА ЗА НАПРЕДЪК



Дигитално гражданство и комуникация

Маркер за напредък за въведено и прегледано учене за уважение, комуникация, лични данни, съгласие, безопасност и етичен избор.



Дигитална продуктивност и учене

Маркер за напредък за въведено и прегледано учене, което подкрепя целенасочения избор на технологии, фокуса и управляемата дигитална работа.



Психично, физическо и дигитално здраве

Маркер за напредък за въведени и прегледани рутины, които подкрепят баланса, движението, границите, благополучието и видимите начини за търсене на помощ.



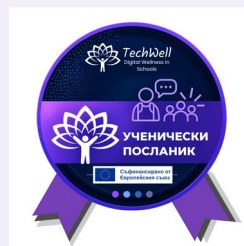
Знак „Digital Wellbeing School“

Официална награда за цялото училище



Знак „Учител шампион“

Лично признание за учители



Знак „Ученически посланик“

Лично признание за ученици

Следващите страници обясняват наградата за цялото училище и двата лични знака. След това трите пилотни направления показват как училищата прилагат маркерите за напредък на практика.

Знак „Digital Wellbeing School“



ЗНАК „DIGITAL WELLBEING SCHOOL“

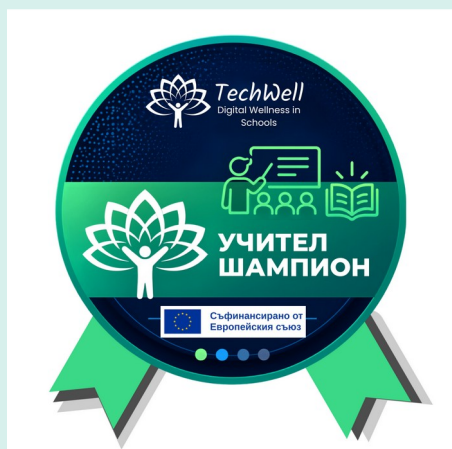
Получава се, когато училището може да покаже шестте ангажимента и последователен пакет с доказателства, който защитава личните данни. Проверката търси обща и подобряваща се практика в ръководството, ученето, здравето, гражданството, приобщаването и прегледа, а не качество на представянето или съвършенство.

Препоръчителният модел е „първо дигитално“. Училището получава графика на знака, готова за уебсайт, с достъпен текст и връзка към запис за признанието, който показва наградата, датата и обхвата. Съответен сертификат за печат или табела на прозореца може да подкрепи местното отбелязване, а дигиталният запис остава най-ясното публично доказателство. Признанието показва проверен напредък; то не внушава, че всяко дигитално предизвикателство е изчезнало.

КАК УЧИЛИЩЕТО МОЖЕ ДА ИЗПОЛЗВА ПРИЗНАНИЕТО СИ

УЕБСАЙТ Поставете го на уебсайта на училището	КОМУНИКАЦИЯ Използвайте го в бюлетина, годишния доклад, рекламната брошура, презентацията за деня на отворените врати или портала за семействата.
ДИГИТАЛНИ ПРОСТРАНСТВА Добавете го към одобрените имейл подписи, учебната платформа или публикация на училището в социалните мрежи.	В УЧИЛИЩЕТО Покажете отпечатания сертификат или табелата на входа до стратегията и работите, отразяващи гласа на учениците.
ПАЗЕТЕ ДОВЕРИЕТО Поставете връзка към записа за наградата; посочете датите на награждаване и преглед; използвайте алтернативен текст; никога не публикувайте лични доказателства; не променяйте графиката и не внушавайте признание извън обхвата му; обновете или премахнете изтекъл знак.	

Учител шампион



Наред със знака „Digital Wellbeing School“ тези знаци по роли признават учители и ученици, които превръщат договорените приоритети във всекидневна практика. Те признават личния принос и не заменят пътя за доказателства на цялото училище в глава 8.

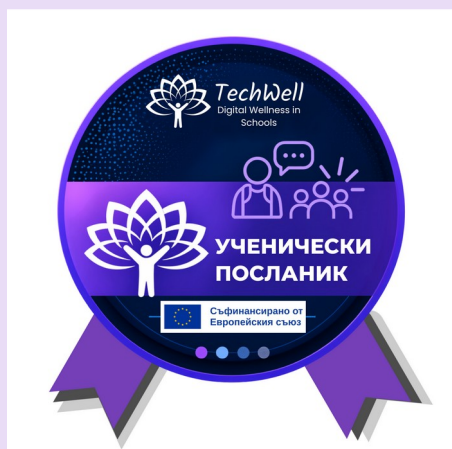
ЗНАК „УЧИТЕЛ ШАМПИОН“

Получава се, когато учителят:

1. Използва подходящи образователни материали на TechWell в дейност в клас, свързана с приоритет на училището.
2. Изпробва и преглежда една видима рутина за дигитално благополучие с достъпни алтернативи и подходяща закрила.
3. Използва обратната връзка от учениците, за да направи подобрение, и споделя подхода с колега.

Леки доказателства: пример за дейност, рутина, кратка рефлексия и бележка за споделянето с колега, потвърдени от координатора по дигитално благополучие в училището.

Ученически посланик



ЗНАК „УЧЕНИЧЕСКИ ПОСЛАНИК“

Получава се, когато ученикът:

1. Премине подходящо за възрастта въведение с определен възрастен ментор, включително за личните данни, съгласието и кога да потърси помощ.
2. Съвместно създава или подкрепя една дейност, споразумение или рутина за дигитално благополучие с други ученици.
3. Популяризира безопасните начини за търсене на помощ и споделя анонимна или обобщена обратна връзка, за да подобри дейността.

Леки доказателства: пример за дейност и кратка рефлексия, потвърдени от възрастния ментор. Посланиците не наблюдават съучениците си и не разследват случаи.

ПРИЗНАВАЙТЕ ПРИНОСА, ПАЗЕТЕ ДОКАЗАТЕЛСТВАТА ЛЕКИ

Следвайте реда за издаване, публикуван от TechWell или националния партньор. Пазете доказателствата пропорционални и защитаващи личните данни; публичното споделяне е доброволно и следва разрешенията на училището.



1. Дигитално гражданство и комуникация

Уважително участие, ясна комуникация, лични данни, съгласие, безопасност и етичен избор.



Това направление е за участието онлайн с уважение, отговорност и увереност. Учениците се учат как да защитават личните си данни, да искат съгласие преди споделяне, да проверяват информацията, да общуват ясно, да реагират при конфликт и да използват начините за подаване на сигнал. Училището прави очакванията видими в класните чатове, учебните платформи, имейла и комуникацията с родителите.

Пример от училище: учениците и учителите заедно създават кратки Правила за класния чат, които обхващат целта, тона, тихите часове, съгласието преди скрийншот, включването на ученици без достъп и начина за търсене на помощ.

Още примери, които училищата могат да адаптират

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> Създайте заедно едностранична харта за комуникация в класните чатове, учебните платформи, имейла и родителските групи, включително очакванията за отговор и тихите часове. Въведете рутина „съгласие преди споделяне“ за снимки, скрийншоти, записи и ученически работи. Използвайте кратки ситуации, за да упражните как да спрете, да изясните, да поправите вредата и да помолите възрастен за помощ, преди онлайн конфликтът да ескалира. | <ul style="list-style-type: none"> Поставете видима Карта за безопасно подаване на сигнал в класните стаи и дигиталните платформи с определения възрастен, поверителния канал и пътя при спешност. Преподайте прост въпросник за прозрачност при източници и ИИ: Какво използвах? Какво проверих? Какво създадох сам? Какво трябва да посоча? Проверете дали съобщенията на училището са достъпни, разбираеми и налични за семейства, които говорят други езици или имат ограничен достъп. |
|---|---|

Как да проведете пилот за дигитално гражданство

Готова поредица от три урока за уважително, безопасно и приобщаващо участие

КАКВО ОБХВАЩА ТОЗИ ПИЛОТ Дигиталното гражданство са знанията, уменията и нагласите, от които учениците се нуждаят, за да участват в дигиталната среда безопасно, критично, етично и с уважение. То включва комуникация, права и отговорности, лични данни и сигурност, съгласие, дигитална идентичност, информационна и медийна грамотност, етично използване на ИИ и съдържание, приобщаване и знание как и къде да поискат помощ.

ПИЛОТЪТ НАКРАТКО

ПРОВЕЖДАНЕ 3 × 45–50 минути за 2–3 седмици	ПОДГОТОВКА Четири измислени ситуации, дъска или хартия; устройствата не са задължителни	СЪХРАНЕНИЕ Продукт на класа, анонимни „изходни билетчета“ и рефлексия на учителя
--	---	--

ТРИ ДЕЙНОСТИ В КЛАСНАТА СТАЯ

01 Разчетете ситуацията 45 мин	ДЕЙНОСТ Използвайте четири измислени ситуации: скрийншот, споделен без съгласие; разгорещен отговор в класния чат; убедителен, но грешен или генериран от ИИ отговор; съученик, изключен заради достъп или език. По двойки учениците определят какво се е случило, кой може да е засегнат, какво право или отговорност е замесено и коя е най-безопасната следваща стъпка. Сравнете отговорите и ги свържете с политиката на училището и начина за търсене на помощ. РЕЗУЛТАТ Обща карта за реакция „Спри – Провери – Избери“.
02 Създайте заедно Правила за класния чат 45 мин	ДЕЙНОСТ Групите съставят по едно положително правило за целта, тона, съгласието и личните данни, тихите часове, приобщаването и достъпа и за помощта или подаването на сигнал. Обединете предложенията в шест до осем ясни твърдения. Проверете правилата чрез измислените ситуации, преработете неясното и се договорете къде ще бъдат публикувани и кога класът ще ги прегледа. РЕЗУЛТАТ Едностранни Правила за класния чат, които принадлежат на класа.
03 Упражнете съгласие, поправяне и подаване на сигнал 45 мин	ДЕЙНОСТ Покажете проверката ПОПИТАЙ преди споделяне: Чие е? Имам ли разрешение? Кой ще го види? Колко дълго ще остане видимо? Използвайте карти с роли, за да упражните „Спри – Изясни – Поправи – Сигнализирай“. Изградете Карта за безопасно подаване на сигнал с определения възрастен, поверителния канал и пътя при спешност. Завършете с: Използвах / Проверих / Създадох / Посочих – за източници и ИИ. РЕЗУЛТАТ Видима карта за подаване на сигнал и „изходно билетче“ с едно действие и един начин за търсене на помощ.

ПРЕГЛЕД И ЗАЩИТА

ДОКАЗАТЕЛСТВА И ПРЕГЛЕД Запазете Правилата за класния чат, картата за реакция, картата за помощ и обобщените „изходни билетчета“. След две седмици попитайте: Станаха ли очакванията по-ясни? Кое правило или канал за подкрепа трябва да се преработи? Запишете една кратка бележка на учителя.	БЕЗОПАСНОСТ И ПРИОБЩАВАНЕ Използвайте само измислени или анонимизирани ситуации. Никога не събирайте истински чатове или скрийншоти и не подканвайте към лични разкрития. Следвайте обичайния ред за закрила и осигурете версии без технологии и на достъпен език.
--	--

ПРОДЪЛЖЕТЕ С [Образователните материали на TechWell](#) • [Планер на Съвета на Европа за образование за демократично гражданство \(DCE\)](#) • [JRC DigComp 3.0](#)



2. Дигитална продуктивност и учене

Целенасочено учене, устойчиво внимание, управляемо натоварване и достъпно дигитално участие.



Това направление пита дали технологиите помагат на учащите да се фокусират, разбират, създават и сътрудничат. То се занимава с разсейването, натиска от известията, информационното претоварване, ненужното превключване между платформи и дигиталното натоварване. Подкрепя балансирано съчетание на дигитални и недигитални методи и учи учениците да организират работата си, да проверяват информацията и да използват целенасочено дигиталните инструменти и ИИ.

Пример от училище: всеки урок с интензивна дигитална работа има ясна цел, една рутина за фокус, планиран преход далеч от екрана и достъпна алтернатива, когато е нужна.

Още примери, които училищата могат да адаптират

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Използвайте Рутината за фокус и преход: посочете учебната цел, заглушете ненужните известия, работете в съсредоточен блок, направете пауза, раздвижете се или погледнете встрани и обобщете. • Направете преглед за опростяване на платформите и премахнете дублиращи се инструменти, повторни влизания или паралелни канали, които водят до ненужно превключване. • Координирайте сроковете за големите дигитални домашни и проекти между предметите, така че пиковите в натоварването да са видими и управляеми. | <ul style="list-style-type: none"> • Научете учениците как да организират файлове, да именуват версии, да управляват известията и да проверяват информацията, преди да предадат работата си. • Включете въпроси за целенасочен избор в планирането на уроците: Защо дигитално? Каква учебна стойност добавя? Каква достъпна алтернатива има? • Предлагайте балансирано съчетание от творчество, дискусия, практическа работа, четене, движение и работа с екран в дните с интензивна дигитална работа. |
|--|---|

Как да проведете пилот за дигитална продуктивност

Готова поредица от три урока за целенасочено учене и управляема дигитална работа

КАКВО ОБХВАЩА ТОЗИ ПИЛОТ Дигиталната продуктивност е способността технологиите да се избират и използват целенасочено, така че да подобряват ученето, организацията, творчеството и сътрудничеството, без да създават излишно разсейване, претоварване или изключване. Тя включва управление на вниманието и известията, проверка на информацията, организиране на файлове и версии, управляемо натоварване, достъпни алтернативи и балансирано съчетание на дигитални и недигитални дейности.

ПИЛОТЪТ НАКРАТКО

ПРОВЕЖДАНЕ 3 × 45–50 минути плюс двуседмична рутина	ПОДГОТОВКА Една дигитална задача, листчета за оценка на фокуса и шаблон за работен процес	СЪХРАНЕНИЕ Карта за избор, рутина за фокус и ръководство за работния процес на класа
---	---	--

ТРИ ДЕЙНОСТИ В КЛАСНАТА СТАЯ

01 Попитайте: Защо дигитално? 45 мин	ДЕЙНОСТ Покажете предстояща задача и определете учебната цел, преди да назовете инструмента. Групите питат: Какво добавя технологията? Какво би могло да разсейва или изключва? Коя по-проста или недигитална възможност може да постигне същата цел? Изберете един инструмент или канал, посочете критериите за успех и проверете достъпа и нуждите от помощни средства. РЕЗУЛТАТ Карта за целенасочен избор: цел, дигитална стойност, вероятна пречка и достъпна алтернатива.
02 Изпробвайте Рутината за фокус и преход 45 мин	ДЕЙНОСТ Направете анонимна оценка на фокуса от 1 до 4. Посочете целта, затворете или заглушете ненужните известия и работете в един съсредоточен блок от 12–15 минути. Направете пауза от 60–90 секунди за смяна на позата и разстоянието на гледане, след което завършете с обобщение без екран. Сравнете само обобщените оценки и обсъдете какво е помогнало. РЕЗУЛТАТ Рутината за фокус на класа в четири или пет стъпки, без индивидуално наблюдение.
03 Изградете управляем работен процес 45 мин	ДЕЙНОСТ Покажете една задача от началото до предаването: папка, ясно име на файла и версия, проверка на източниците, посочване на ИИ, срок, резервно копие и начин за търсене на помощ. Учениците прилагат работния процес към реална задача. Нанесете големите срокове по предметите само с дати и пикове на натоварване и отбележете едно припокриване, което учителите да коригират. РЕЗУЛТАТ Контролен списък за работния процес на ученика и една практическа корекция на натоварването.

ПРЕГЛЕД И ЗАЩИТА

ДОКАЗАТЕЛСТВА И ПРЕГЛЕД Запазете картата за избор, рутината за фокус, анонимните обобщени оценки „преди и след“ и контролния списък за работния процес. След две седмици отбележете какво е помогнало за фокуса, какво е създавало затруднения и едната промяна, която класът ще запази.	БЕЗОПАСНОСТ И ПРИОБЩАВАНЕ Не използвайте софтуер за наблюдение или проследяване на вниманието. Не наказвайте учениците, че изключват известията. Осигурете достъпни или офлайн алтернативи и опростявайте съществуващите платформи, вместо да добавяте нова.
--	--

ПРОДЪЛЖЕТЕ С [Нива и единици на TechWell](#) • [SELFIE for Teachers](#) • [ЮНЕСКО: Четири въпроса при избора на технология](#)



3. Психично, физическо и дигитално здраве

Здравословни граници, емоционална подкрепа, движение, ергономия, почивка и възможност за изключване.



Това направление свързва използването на технологии със стреса, емоционалната регулация, съня, движението, стойката, зрението, социалното сравнение и възможността за изключване. То включва и благополучието на служителите, поверителната подкрепа и нестигматизиращи начини за търсене на помощ. Училищата използват рутини и среда, които улесняват здравословния избор.

Пример от училище: училището договаря граници за известията, въвежда кратки преходи за раздвижване и почивка на очите и прави поверителния канал за подкрепа видим за учениците и служителите.

Още примери, които училищата могат да адаптират

- Въведете кратки преходи за раздвижване, стойка и почивка на очите в естествени моменти от урока, вместо да разчитате учениците сами да се сетят.
- Договорете граници за домашните и комуникацията, които пазят съня, включително без очакване за отговори късно вечер.
- Направете поверителния канал за подкрепа видим и обяснете какво се случва, след като ученик или служител поиска помощ.

- Прегледайте ергономията в класната стая, разположението на устройствата, осветлението и възможностите за ученици със сензорни, двигателни или зрителни нужди.
- Използвайте анонимни мини-анкети за настроение и фокус, за да забелязвате тенденции, без да проследявате или диагностицирате отделни ученици.
- Пазете дигиталното благополучие на служителите, като изясните сроковете за отговор, намалите дублиращите се съобщения и запазете време за съсредоточена работа и срещи.

Как да проведете пилот за дигитално здраве

Готова поредица от три урока за по-здравословни рутини, граници и подкрепа

КАКВО ОБХВАЩА ТОЗИ ПИЛОТ Този пилот помага на учениците и служителите да забележат как дигиталните практики взаимодействат с емоционалната регулация, стреса, съня, движението, стойката, зрението, социалното сравнение и възможността за изключване. Той изгражда по-здравословни рутини и видима подкрепа. Не поставя диагнози, не лекува и не иска от учениците да разкриват лична здравна информация.

ПИЛОТЪТ НАКРАТКО

ПРОВЕЖДАНЕ 3 × 45–50 минути плюс доброволен едноседмичен експеримент	ПОДГОТОВКА Анонимна анкета, измислен ден, проверка на стаята и информация за каналите за помощ	СЪХРАНЕНИЕ Карта за здравословен урок, споразумение за граници и карта за подкрепа
--	--	--

ТРИ ДЕЙНОСТИ В КЛАСНАТА СТАЯ

01 Забележете тенденциите безопасно 45 мин	ДЕЙНОСТ Използвайте анонимна анкета с три твърдения: Успях да се фокусирам; дигиталната работа беше по силите ми; знаех къде да потърся помощ. Дайте на групите измислен ден на ученик – не лични данни – и ги помолете да отбележат моментите на напрежение и възстановяване: дълго седене, постоянни съобщения, късни домашни, сравняване и пропуснати почивки. Включете и ползите и подкрепата. РЕЗУЛТАТ Карта на напрежението и подкрепата в класа и един общ приоритет.
02 Преработете един дигитален урок 45 мин	ДЕЙНОСТ Огледайте заедно учебната среда: удобна стойка, видимост на устройството и текста, осветление и отблясъци, звук и сензорни нужди, движение и достъпност. Преработете урок с ясна цел, съсредоточен блок, кратка смяна на позата и разстоянието на гледане, дискусия или творчество без екран и заключително обобщение. Изпробвайте го и направете анонимна оценка от 1 до 4 за фокус и комфорт. РЕЗУЛТАТ Карта за здравословен дигитален урок, готова за друг клас.
03 Договорете граници и канали за помощ 45 мин	ДЕЙНОСТ Създайте заедно реалистични норми за времето на домашните, съобщенията късно вечер, очакванията за отговор и правото на изключване. Обяснете поверителната подкрепа стъпка по стъпка: кой изслушва, какво остава поверително, кога закрилата изисква действие и какъв е пътят при спешност. Предложете личен едноседмичен експеримент с рутина; не се предава личен дневник. РЕЗУЛТАТ Споразумение за граници и видима карта за помощ.

ПРЕГЛЕД И ЗАЩИТА

ДОКАЗАТЕЛСТВА И ПРЕГЛЕД Запазете само обобщената анкета, картата на напрежението и подкрепата, картата за урока, споразумението за граници и кратка рефлексия на учителя. След една или две седмици прегледайте тенденциите, а не отделните хора, и се договорете за една рутина, която да продължи.	БЕЗОПАСНОСТ И ПРИОБЩАВАНЕ Никога не поставяйте диагнози, не изисквайте разкриване и не събирайте дневници за сън, настроение или здраве, по които може да се идентифицира човек. Използвайте каналите за закрила и здравни насочвания. Адаптирайте насоките за движение, стойка и гледане при увреждания и здравни нужди.
--	---

ПРОДЪЛЖЕТЕ С Образователните материали на TechWell • СЗО/Европа: дигиталните детерминанти на здравето на младите хора • Насоки на EU-OSHA за работа с екрани

Как направленията работят заедно

Ситуация	Гражданство и комуникация	Продуктивност и учене	Здраве и баланс
Класен чат	Уважение, лични данни, съгласие, подаване на сигнал	Цел и по-малко разсейване	Тихи часове и по-малко натиск за отговор
Дигитални домашни	Справедлив достъп и надеждни източници	Ясно натоварване и полезни инструменти	Сън, почивки и граници
Задача с помощта на ИИ	Прозрачност, права и етично използване	Проверка и учебна стойност	Избягване на зависимост, претоварване и стрес
Онлайн конфликт	Поправяне и канал за закрила	Връщане на вниманието към ученето	Емоционална регулация и подкрепа

Защо училищата са в центъра

- Училищата достигат до учениците редовно и могат да преподават умения чрез реални учебни ситуации.
- Те определят дигиталната среда, очакванията за комуникация и каналите за подкрепа, които използва училищната общност.
- Те могат да намалят неравенството, като отчитат достъпа, уврежданията, езика, възрастта и различните семейни обстоятелства.
- Те могат да свържат ученето в клас със закрилата, благополучието, приобщаването и развитието на училището.
- Могат да дават пример за здравословна дигитална работа както за учениците, така и за учителите и персонала.

Полезен първи разговор

- ☐ Къде технологиите явно подобряват ученето в нашето училище?
- ☐ Къде ученици, персонал или семейства изпитват натиск, объркване, вреда или изключване?
- ☐ Кой очаквания са ясни и кои зависят от отделния учител?
- ☐ Коя е една промяна, която хората биха забелязали в рамките на месец?

Digital Wellbeing Suite

Пакет за цялото училище, който свързва проверка на напредъка, стратегия, насоки, учебни материали, инструменти и признание чрез знак.



Какво е Digital Wellbeing Suite?

Digital Wellbeing Suite за училища

Практичен пакет за по-здравословно използване на технологиите в училище, изграден около трите пилотни направления на TechWell: дигитално гражданство и комуникация; дигитална продуктивност и учене; психично, физическо и дигитално здраве. Пакетът помага на училището да започне оттам, където се намира, да избере приоритети и да действа ясно.

КАКВО МОЖЕ ДА НАПРАВИ ПАКЕТЪТ ЗА УЧИЛИЩЕТО

Повечето училища не започват от празен лист. Те вече имат политики, грижовен персонал, дигитални инструменти и ученици с ясно мнение, но практиката може да е неравномерна. Пакетът обединява тези отделни усилия в един видим път. Той превръща общата загриженост в обща картина, няколко практични приоритета, изпробвани рутини, учене в класната стая и леки доказателства. Ползата е яснота: хората знаят как трябва да изглежда здравословният дигитален училищен живот, какво могат да направят, къде да потърсят помощ и как училището ще се учи от опита.

ЕДИН ПЪТ, ПЕТ ПОЛЕЗНИ ПРОМЕНИ

ВИЖ	ИЗБЕРИ	ОПИТАЙ	УЧИ СЕ	ПОКАЖИ
обща начална картина	приоритети, които хората разбират	учене и видими рутини	от мнения и леки доказателства	напредък и признание

ТРИ НАЧИНА ПРОМЯНАТА ДА СТАНЕ РЕАЛНА

ЗА ДИРЕКТОРА

Родители се оплакват от късни съобщения в класните групи, а персоналът се чувства претоварен. Пакетът помага на директора да събере различните гласове, да избере комуникацията и границите за приоритети, да съгласува една рутина със съществуващата политика и да я прегледа. Резултатът е общо очакване, а не различни правила във всеки клас.

ЗА УЧИТЕЛЯ

Дигиталните задачи са полезни, но учениците губят фокус или версии. Учителят изпробва един въпрос за целенасочен избор и една рутина за фокус и преход и запазва това, което помага. Резултатът е управляем модел на урока и доказателства от класната стая, а не още една платформа.

ЗА УЧЕНИКА

Екранна снимка е споделена без съгласие или дигиталното натоварване е прекалено. Пакетът прави видими съгласието, уважителното поправяне, начините за подаване на сигнал, границите и подкрепата и дава глас на учениците. Резултатът е, че знаят как да действат и как да поискат помощ.

ОТ ОТДЕЛНИ ДЕЙНОСТИ → ОБЩА ПРАКТИКА → ВИДИМО ПОДОБРЕНИЕ



Какво включва пакетът

Компонент	Как помага на училището
Growth Check	Позитивен път за готовност, който помага на училището да разпознае силните си страни и възможностите за развитие. Това е начален разговор, а не оценка.
Шаблон за училищна стратегия	Път от визия към действие в шест стъпки: визия, начална точка, приоритети, действия, роли и преглед.
Насоки за четири групи	Насоки с връзки и за печат за директори, учители, ученици и родители, с практични първи действия.
Образователни материали	Модули за класната стая, основани на рамката Harmony и свързани с нивата на DigCompEdu.
Инструменти и ресурси	Готови за използване карти, контролни списъци, рутини, инструменти за рефлексия и подкрепа за политики.
Път към знака	Лека рамка от доказателства, която показва, че дигиталното благополучие е вградено в ръководството, ученето, здравето, гражданството, приобщаването и прегледа.

Пътят на училището през пакета

1. Започнете с Growth Check и включете повече от един глас.
2. Изберете два приоритета, които са важни, осъществими и полезни за учениците.
3. Напишете стратегия на една страница и посочете отговорните хора.
4. С времето използвайте поне една учебна дейност и една видима рутина във всяко пилотно направление.
5. Събирайте кратки размисли и доказателства; подобрете това, което не е проработило.
6. Подгответе пакета с доказателства и кандидатствайте за знака „Digital Wellbeing School“.



Започнете с Growth Check

Шест практични области помагат на училището да види какво е готово и какво може да се развие след това.

Growth Check: шест области

Резултатът е картина от силни страни и възможности, а никога оценка.



Ръководство
и планиране



Преподаване
и учене



Здраве
и баланс



Гражданство
и етика



Приобщаване
и семейства



Доказателства
и преглед

Първо примери • различни гласове • два приоритета за развитие • дата за преглед

Digital Wellbeing Growth Check е структуриран начален разговор. Той е вдъхновен от позитивния подход към развитието на сингапурската рамка Living Well Digitally / Digital Wellbeing Indicator Framework, но е адаптиран за планиране на ниво цялото училище. Това не е оценка, класация, одит или присъда.⁶

Правилото

Отбелязвайте само това, което вече описва обичайната практика във вашето училище и може да бъде подкрепено с прост пример. Стремехът принадлежи на стратегията, а не на колоната „вече е налице“.

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

Шестте области на Growth Check

Област	Отбележете, когато...	Примери за доказателства
Ръководство и планиране	Има човек, отговорен за координирането на дигиталното благополучие.	Посочен отговорник или малка група; връзка с училищните планове; време за срещи.
Преподаване и учене	Учителите вече обсъждат с учениците здравословното и отговорно използване на технологиите.	Уроци, рутини, общи въпроси и подкрепа за учителите.
Здраве, внимание и баланс	Училището забелязва дигитален стрес, разсейване, проблеми със съня, движението или ергономията.	Почивки, преходи, граници и начини за получаване на подкрепа.
Дигитално гражданство, безопасност и етика	Учениците учат за уважение онлайн, поверителност, безопасност и отговорно участие.	Споразумения в класа, съгласие, подаване на сигнал, ИИ и проверка на информация.
Приобщаване и партньорство със семействата	Родителите получават насоки и се вземат предвид учениците с различни потребности.	Достъпни алтернативи, комуникация със семействата и глас на учениците.
Доказателства и рефлексия	Училището преглежда какво се променя и използва обратна връзка от ученици, учители и семейства.	Кратки размисли, бележки за натоварването, обратна връзка и тенденции при инцидентите.

Как да проведете Growth Check

- Поканете малка смесена група: един ръководител, един или двама учители, глас на учениците и родител или специалист по подкрепа, ако е възможно.
- Отделете 30–45 минути. Прочетете всяко твърдение и поискайте реален пример, преди да го отбележите.
- Запишете една силна страна и една възможност за развитие за всяка област. Не изчислявайте общ резултат.
- Потърсете общата картина: къде практиката е обща и последователна и къде зависи от отделни хора?
- Изберете две възможности за развитие, които да включите в стратегията. Споделете резултата на разбираем език с персонала, учениците и семействата.

Как да разчетете картината без оценки

Етап на развитие	Как може да изглежда картината	Най-добрата следваща стъпка
Първи стъпки	Училището има примери, но все още няма обща посока.	Определете координационна група и се договорете за кратка визия.
Изграждане на последователност	Няколко области са активни, но практиката е различна в отделните класове или групи.	Изберете два приоритета и направете една рутина обща.
Утвърдена практика	В повечето области има общи рутини и доказателства от повече от една група.	Засилете приобщаването, прегледа и съпричастността на учениците и семействата.
Водене и споделяне	Практиката е устойчива, преглежда се и се споделя с други училища.	Бъдете наставници на колеги, подобрявайте инструментите и допринасяйте с доказателства за TechWell.

Първи стъпки: вашата начална точка

Училището има полезна възможност да изгради обща начална точка, преди да избере действия. Това не е оценка, а практичен прочит на това, което вече е налице, и на това, което може да се развие.

Какво вече изглежда готово

Започнете, като съберете примери от учители, ученици и семейства. Първата силна страна е решението дигиталното благополучие да се разгледа заедно.

Възможности за развитие

- Изяснете отговорностите: определете малка координационна група и свържете дигиталното благополучие със съществуващите планове за благополучие, безопасност или дигитално обучение.
- Улеснете подкрепата за преподаването: осигурете готови модули, примерни въпроси за уроци и общи рутини, за да не се налага учителите да измислят всичко сами.
- Преминете от забелязване на проблемите към ясни рутини за подкрепа: почивки за вниманието, преходи от екрана, проверки на ергономията и поверителни начини за търсене на помощ.
- Свържете гражданството с ежедневно поведение: споразумения в класа, начини за подаване на сигнал, съгласие преди споделяне и уважителна комуникация в онлайн пространствата.
- Изградете общ език със семействата и създайте материали, които са достъпни, многоезични при нужда и неосъдителни.
- Поддържайте доказателствата леки и полезни: размисли, бележки за натоварването, глас на учениците, обратна връзка от родителите и тенденции при инцидентите — а не тежко отчитане.

Предложени първи действия

- Създайте координационна група от трима души: един ръководител, един учител и един представител на учениците или родителите.
- Изберете един модул от рамката Harmony и го изпробвайте в два класа през следващия месец.

Резултат от Growth Check

Профил на началната точка на една страница: три силни страни, две възможности за развитие, консултираните хора и датата на следващия преглед.

Изградете проста училищна стратегия

Шест стъпки превръщат общата визия във видими рутини и цикъл на преглед.

Стратегията в шест стъпки

Една страница е достатъчна, когато действията са видими и имат отговорници.



Договорете → разберете → изберете → действайте → включете → подобрете

Стратегията е достатъчно проста, за да се използва, и достатъчно пълна, за да води училището от визия към действие. Тя следва подход на ниво цялото училище и свързва дигиталното благополучие със съществуващите приоритети за благополучие, закрила, приобщаване и дигитално обучение.

Стратегията в шест стъпки

1. Визия: договорете се какво трябва да е усещането от здравословния дигитален училищен живот

Полезната визия е достатъчно кратка, за да се запомни, и достатъчно практична, за да насочва решенията. Тя казва какво технологиите трябва да улесняват и какво никога не бива да увреждат.

- Какво трябва технологиите да улесняват в ученето?
- Какво технологиите никога не бива да увреждат: сън, безопасност, внимание, уважение, приобщаване или взаимоотношения?
- Какъв общ език ще използва училището с учениците и семействата?

Резултат

Визия от 5–7 изречения, която учителите, учениците и родителите могат да разберат.

2. Начална точка: опишете силните страни и нуждите от развитие без оценяване

Използвайте Growth Check, гласа на учениците, опита на учителите, обратната връзка от родителите и относимата училищна информация. Обобщавайте тенденции, вместо да изброявате всеки проблем. Включете съображения за достъпа, уврежданията, езика и възрастта.

3. Приоритети: изберете два

Два приоритета обикновено са достатъчни за първия цикъл. Проверете всеки вариант с четири въпроса: Ще бъде ли от полза за учениците? Спешен ли е? Осъществим ли е в следващите 8–12 седмици? Ще подобри ли справедливостта или приобщаването? Изберете балансирана двойка, например един приоритет за ученето и един за комуникацията или здравето.

4. Действия: направете стратегията видима

За всеки приоритет изберете една видима рутина, едно учебно действие и едно действие за подкрепа или за системата. Запишете отговорника, датата и доказателството на същия ред.

Вид действие	Пример	Леко доказателство
Видима рутина	Тихи часове за комуникацията в класа	Публикувано правило + две кратки проверки на нагласите
Учебно действие	Урок „Здравословни дигитални навици“ в два випуска	Размисъл на учителя + „изходно билетче“ от учениците
Действие за подкрепа/системата	Поверителен начин за сигнализиране на дигитални притеснения	Видимо обявен начин + обобщена картина на използването

5. Роли: включете всяка група

Определете координатор и уточнете с какво ще допринесат директорите, учителите, учениците, родителите, помощният персонал и отговорникът по защита на данните или закрилата. Пазете времето на персонала: всяко ново дигитално очакване, когато е възможно, трябва да замества или опростява нещо.

6. Преглед: разберете какво се е подобрило

Определете дата за преглед още преди началото. Попитайте какво се е подобрило, какво е било трудно, кой не е имал полза и какво трябва да се промени. Запазете действията, които работят, адаптирайте тези, които почти работят, и спрете тези, които създават ненужна тежест или риск.

Едностраничната стратегия

Раздел	Напишете
Визия	5–7 изречения, описващи здравословния дигитален училищен живот
Начална точка	3 силни страни, 2 възможности за развитие, консултирани гласове
Приоритет 1	Цел, видима рутина, учебно действие, действие за подкрепа
Приоритет 2	Цел, видима рутина, учебно действие, действие за подкрепа
Роли	Координатор, спонсор от ръководството, роли на учител, ученици и родители
Преглед	Дата, източници на доказателства, три въпроса за рефлексия



Практически 90-дневен ритъм

Дни	Фокус	Какво трябва да има училището
0–30	Изслушайте и решете	Growth Check, координационна група, визия, два приоритета
31–60	Преподавайте и изпробвайте	Модули в класните стаи, видими рутини, комуникация с ученици и семейства
61–90	Прегледайте и вградете	Обобщение на обратната връзка, подобрени рутини, следващ цикъл и папка с доказателства за знака

Пример: управляем първи цикъл

Двойка приоритети

Приоритет 1: да се намалят натискът и конфликтите в комуникацията, свързана с училището.

Приоритет 2: да се подобрят фокусът и балансът в уроците с интензивно използване на технологии.

- ☐ Създайте съвместно Правила за класния чат с два випуска и се договорете за тихи часове.
- ☐ Използвайте рутина за фокус и преход 40-5 в избрани уроци.
- ☐ Преподавайте модулите „Емоционална интелигентност“ и „Здравословни дигитални навици“.
- ☐ Изпратете на родителите обяснение на една страница и ги поканете да дадат кратка обратна връзка.
- ☐ След осем седмици прегледайте мини анкетите, бележките на учителите и примерите от учениците.

Преди старта

- ☐ Потвърдете начина за закрила и поверителна подкрепа при всяко притеснение, възникнало по време на дейностите.
- ☐ Проверете достъпността, езика и смислената алтернатива за учениците, които не могат да използват избрания дигитален начин.
- ☐ Подгответе едно ясно съобщение за учениците, персонала и семействата, което обяснява целта и очакванията.
- ☐ Поставете отговорниците, датите и момента на преглед там, където координационната група може да ги вижда.

Запазвайте само това, което ви помага да се учите

Пазете стратегията на една страница, по един пример за всяко действие, анонимно обобщение на обратната връзка и решението от прегледа. Избягвайте събирането на лични съобщения или ненужни лични данни.

Просто встъпително съобщение

Адаптирайте и публикувайте

„Нашето училище укрепва дигиталното благополучие, така че технологиите да подкрепят ученето, безопасността, здравето и взаимоотношенията. Ще започнем с два приоритета, ще изпробваме практични промени и ще изслушаме учениците, персонала и семействата. Това е общ процес на подобрене, а не оценка на отделни хора. Ще споделим какво научаваме и какво следва.“

Насоки за цялата училищна общност

Ясните и реалистични роли помагат на всички да действат, без да се създава нова тежест.

Една общност, четири роли

Всяка група допринася с различна част от подхода на ниво цялото училище.



Училищни
ръководители



Учители



Ученици



Родители

Ясна посока • практика в класа • активни ученици • последователност дом-училище

Дигиталното благополучие става част от училищната култура, когато всяка група знае какво може да направи и как може да влияе на решенията. Насоките по-долу трябва да се адаптират към възрастовите групи, контекста, политиките и услугите за подкрепа на училището.





За директори и училищни ръководители

Задайте посоката, свържете съществуващите планове, пазете капацитета на персонала и направете подобрението видимо.

Вашата роля

Направете дигиталното благополучие нормална част от развитието на училището, а не еднosedмична кампания.

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Определете малка координационна група и ѝ осигурете време за срещи. • Използвайте Growth Check, преди да изберете приоритети, така че училището да започне от доказателства и опит. • Свържете стратегията със съществуващите планове за благополучие, закрила, приобщаване и дигитално обучение. | <ul style="list-style-type: none"> • Пазете благополучието на персонала: не въвеждайте нови дигитални очаквания, без да премахнете или опростите нещо друго. • Предайте на семействата едно просто послание: училището помага на учениците да използват технологиите целенасочено, балансирано, безопасно и грижовно. |
|---|---|

Първите 30 дни: проведете Growth Check, изберете два приоритета, публикувайте посоката на една страница и се договорете как учениците и родителите ще дават обратна връзка.

Полезни инструменти: Карта на училищната визия; контролен списък за координация; карта за съгласуване на политиките; шаблон за месечен преглед.

Историята на един директор: от притеснение към общ план

Една съществуваща среща, четири практични инструмента и видим резултат за 30 дни.

СИТУАЦИЯТА

В понеделник сутрин директорката Елена чува три свързани притеснения: учителите усещат, че съобщенията пристигат по всяко време, учениците казват, че правилата в класния чат са различни по различните предмети, а семействата не знаят къде да споделят притеснение. Нито едно от тях само по себе си не изисква нова програма, но заедно показват, че училището се нуждае от една обща посока. Вместо да създава нова комисия, Елена използва следващата среща по благополучие, за да започне управляем 30-дневен цикъл.

Как се използват инструментите

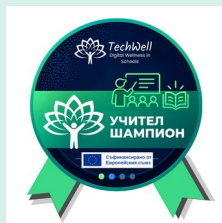
Инструментът в действие	Кога, как и полезен резултат
01 Growth Check	Кога: на първата 30-минутна координационна среща. Как: един ръководител, един учител и един представител на учениците или родителите отбелязват твърденията, които вече описват училището; всеки носи два реални примера. Полезен резултат: общ профил на началната точка, а не оценка.
02 Карта на училищната визия	Кога: веднага след Growth Check. Как: групата отговаря какво технологиите трябва да улесняват и какво никога не бива да увреждат, след това написва 5–7 изречения на ясен език и ги проверява с персонала и учениците. Полезен резултат: посока на една страница, която хората могат да запомнят.
03 Филтър за приоритети + карта за съгласуване на политиките	Кога: преди одобряване на нови действия. Как: сравнете възможните приоритети по спешност, осъществимост и полза за учениците; след това отбележете къде избраните два вече се свързват с плановете за благополучие, закрила, приобщаване и дигитално обучение. Полезен резултат: посочени отговорници без още една самостоятелна политика.
04 Лист за месечен преглед	Кога: 20-минутен преглед след 30 дни. Как: разгледайте доказателствата от рутините, бележките за натоварването и кратката обратна връзка от учениците и семействата; запазете едно действие, коригирайте друго и запишете защо. Полезен резултат: кратък дневник на решенията, който показва напредък без тежко отчитане.

Какво се променя след 30 дни

Учителите вече използват едно общо послание за целта, баланса, безопасността и грижата; двата пилотни приоритета имат отговорници и дата за преглед; учениците и семействата знаят как да дават обратна връзка. Елена пази картата на визията, бележката за действията по двата приоритета и месечния преглед като леки доказателства за пътя към знака.

Отворете и използвайте

- **Отворете TechWell Digital Wellbeing Suite** — Използвайте го, за да преминете от началната точка към план за действие в цялото училище.
- **Отворете SELFIE за училища** — Използвайте по-късно, ако училището иска по-широка, анонимна рефлексия за дигиталното обучение.



За учители

Превърнете дигиталното благополучие в обичайни рутини в класната стая, учебни разговори и подкрепа.

Вашата роля

Помагайте на учениците да свързват дигиталните избори с ученето, взаимоотношенията и здравето чрез обичайната практика в класната стая.

- Обяснявайте целта на дигиталния инструмент, преди учениците да го отворят.
- Комбинирайте дигитални и недигитални методи, когато това подобрява вниманието, достъпността или разбирането.
- Използвайте кратки въпроси за дискусия за поверителността, тона, качеството на информацията, използването на ИИ, стреса и границите.

- Договорете рутини в класа за устройствата, известията, груповата работа, екранните снимки и търсенето на помощ.
- Забелязвайте промени във вниманието или благополучието, но не поставяйте диагнози. Използвайте начина за подкрепа и закрила на училището.
- След нова дейност запишете двуминутен размисъл: какво е помогнало на ученето, кой е срещнал трудности и какво да се промени.

Първите 30 дни: преподайте един модул от Harmony, изпробвайте една рутина за фокус или комуникация и помолете учениците за „изходен“ размисъл с три въпроса.

Полезни инструменти: карта за балансиран урок; Правила за класния чат; рутина за фокус и преход; бележка за размисъл на учителя.

Историята на една учителка: една рутина, изпробвана в един клас

Двуседмичен пилот, който се вписва в съществуваща поредица от уроци.

СИТУАЦИЯТА

В един клас 2-жа Петрова забелязва, че учениците отварят устройствата, преди задачата да е ясна, в класния чат се повтарят едни и същи въпроси, а един ученик редовно пропуска инструкциите. Тя не преработва целия курс. Избира планиран урок, обяснява, че класът ще изпробва един по-здравословен начин на работа в продължение на две седмици, и казва на учениците, че тяхната обратна връзка ще реши какво ще се промени.

Как се използват инструментите

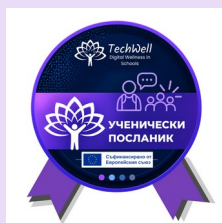
Инструментът в действие	Кога, как и полезен резултат
01 Карта за балансиран урок	Кога: при обичайното планиране на урока. Как: запишете учебната цел, защо устройството е полезно, един момент без екран и алтернативата за достъп за всеки, който се нуждае от нея. Полезен резултат: познат план на урока с по-ясни дигитални и недигитални избори.
02 Рутина за фокус и преход	Кога: всеки път, когато устройствата се отварят или затварят. Как: първо кажете целта, дайте видим интервал за работа, спрете известията, след това затворете или обърнете устройствата за кратко обобщение. Полезен резултат: по-малко изгубени начала и предвидим преход, който може да се повтаря и в други уроци.
03 Правила за класния чат	Кога: след като учениците са опитали новата рутина. Как: напишете заедно пет реда за целта, тона, тихите часове, съгласието преди екранни снимки и начина за търсене на помощ; закачете правилата в учебната платформа и ги упражнете с един кратък сценарий. Полезен резултат: споразумение, което учениците са помогнали да оформят.
04 „Изходен“ размисъл с три въпроса	Кога: в края на урока и отново след две седмици. Как: попитайте какво е помогнало на вниманието, какво е затруднило участието и коя една промяна да се изпробва след това; прегледайте отговорите като анонимно преброяване. Полезен резултат: кратък размисъл на учителя и една промяна, основана на доказателства.

Какво се променя след 30 дни

Класът запазва рутината за преход, защото учениците казват, че тя прави задачата по-ясна, съкращава Правилата за чата след изпробването им и добавя недигитална карта с инструкции за учениците, които се нуждаят от нея. Учителят пази една карта на урока, договорените правила, анонимното преброяване и кратък размисъл — без имена на ученици.

Отворете и използвайте

- **Отворете образователните материали на TechWell** — Изберете адаптируема дейност от Harmony, която подкрепя целта на урока.
- **Отворете нивата и единиците на TechWell** — Намерете най-подходящото ниво, преди да изберете учебна единица.
- **Отворете SELFIE за учители** — Използвайте за лична професионална рефлексия върху дигиталната преподавателска практика.



За ученици

Оформяйте споразуменията, рутините и начините за търсене на помощ, които влияят на дигиталния училищен живот.

Вашата роля

Бъдете съавтор на дигиталния училищен живот, а не само получател на правила.

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Споделяйте какво подкрепя или вреди на ученето, вниманието, безопасността и принадлежността в дигиталните пространства. • Помагайте за писането на споразуменията в класа на език, който учениците наистина ще използват. • Искайте съгласие, преди да споделяте снимки, екранни снимки или лична информация. | <ul style="list-style-type: none"> • Спрете, изяснете и използвайте думи за поправяне, преди онлайн конфликтът да се разрасне. • Използвайте начините за подкрепа и подаване на сигнал; не разследвайте и не излагайте публично друг ученик. • Като ученически посланик популяризирайте рутините и събирайте анонимна обратна връзка, без да наблюдавате съучениците си. |
|---|---|

Първите 30 дни: посочете една силна страна на дигиталния живот, една точка на натиск и една промяна, която учениците искат да създадат заедно.

Полезни инструменти: Стена с идеи на учениците; карти със сценарии; мини анкета; карта на ролята на посланика.



Историята на един ученик: от точка на напрежение към по-безопасна рутина

Гласът на учениците води до ясно споразумение и начин за търсене на помощ — а не до наблюдение между съученици.

СИТУАЦИЯТА

По време на групов проект екранна снимка от класния чат е препратена без разрешение. Сам вижда, че учениците са разстроени и разговорът става личен. Сам не разследва, не събира доказателства от чата за пилота и не наблюдава съучениците си. Вместо това Сам използва обичайния начин на училището за търсене на помощ, а по-късно поставя общата точка на натиск — съгласие преди споделяне — на срещата на ученическите посланици.

Как се използват инструментите

Инструментът в действие	Кога, как и полезен резултат
01 Стена с идеи на учениците	Кога: преди да се реши какво учениците искат да подобрят. Как: съберете анонимни или обобщени отговори на три въпроса — какво помага, какво създава натиск и какво трябва да се промени; премахнете имената и личните данни, преди да обсъждате темите. Полезен резултат: един приоритет, определен от учениците.
02 Карта със сценарий: спри, изясни, поправи	Кога: в час или на среща на посланиците. Как: използвайте измислен сценарий, за да упражните спиране на по-нататъшното споделяне, питане какво е имано предвид, признаване на вредата, премахване или поправяне на публикацията и търсене на помощ от възрастен. Полезен резултат: думи, които учениците могат да използват, преди конфликтът да ескалира.
03 Въпрос за съгласие преди споделяне	Кога: преди публикуване на снимки, екранни снимки, записи или ученически работи. Как: напишете заедно един бърз въпрос за разрешение, кажете къде ще се използва материалът и направете лесно да се каже „не“ или съгласието да се оттегли. Полезен резултат: видима рутина, която пази избора, без да спира творческата работа.
04 Карта за безопасно подаване на сигнал + мини анкета	Кога: когато споразумението в класа е готово. Как: покажете посочения възрастен, поверителния начин и пътя при спешни случаи; след две седмици използвайте три анонимни въпроса, за да проверите дали учениците знаят какво да направят. Полезен резултат: начин за търсене на помощ, който учениците могат да обяснят със свои думи.

Какво се променя след 30 дни

Класът добавя съгласие преди екранни снимки към Правилата за чата, поставя Картата за безопасно подаване на сигнал до връзката към учебната платформа и упражнява един измислен сценарий. Учениците знаят как да спрат и да поискат помощ; посланикът споделя само обобщена обратна връзка и никога не се иска от него да разследва или наблюдава съученици.

Отворете и използвайте

- **Отворете образователните материали на TechWell** — Използвайте модул или сценарий с учител или група ученици.
- **Разгледайте европейския подход Better Internet for Kids** — Вижте как участието, защитата и овластяването се съчетават.



За родители и настойници

Изградете реалистична последователност между дома и училището чрез диалог, граници и подкрепа.

Вашата роля

Подкрепяйте последователна и реалистична връзка между училището и дома без обвинения и наблюдение.

- Обсъждайте какво технологиите помагат на детето ви да прави, а не само колко дълго ги използва.
- Договорете подходящи за възрастта рутини за сън, домашна работа, хранене, движение и известия.
- Използвайте уважителна комуникация с училището и следвайте договорения начин за споделяне на притеснения.

- Давайте пример с граници, включително време, в което от възрастните не се очаква да отговарят на съобщения.
- Кажете на училището, когато достъпът, езикът, уврежданията, работният график или семейните обстоятелства затрудняват някоя рутина.
- Потърсете подкрепа, когато онлайн преживяванията засягат безопасността или благополучието; избягвайте публични обвинения в родителски групи.

Първите 30 дни: прочетете посоката на училището на една страница, обсъдете една обща рутина между дома и училището и дайте кратка обратна връзка.

Полезни инструменти: ръководство за родители; споразумение за общи правила между дома и училището; въпроси за разговор; карта за обратна връзка.



Общи предпазни мерки

Винаги	Избягвайте
Използвайте съществуващите начини за закрила, когато бъде споделено за сериозна вреда.	Събирането на екранни снимки, разговори от чатове или „дигитални дневници“, позволяващи идентифициране, като доказателства за програмата.
Пазете обратната връзка от учениците анонимна или обобщена, когато е възможно.	Да се иска от ученическите посланици да наблюдават съучениците си.
Осигурявайте достъпни алтернативи и включвайте учениците с различни потребности.	Приложения за съобщения на трети страни да бъдат единственият начин за основно участие.
Отделяйте подкрепата от дисциплината и третирайте притесненията поверително.	Публично класиране на класове, учители или семейства по дигитално благополучие.

Когато ученик поиска помощ

- Изслушайте спокойно, благодарете на ученика и не обещавайте пълна тайна.
- Проверете дали някой е в непосредствена опасност или се нуждае от спешна подкрепа.
- Следвайте начина на училището за закрила, подкрепа или подаване на сигнал; не разследвайте сами.
- Споделяйте информацията само с хората, които трябва да я знаят, и я записвайте чрез обичайния училищен процес.
- Обяснете какво следва и, когато е уместно, проверете отново как е ученикът.

Дигиталното благополучие на персонала е важно

Договорете реалистични очаквания за отговор, пазете времето за съсредоточена работа и срещи и преценявайте дали новите платформи или съобщения добавят излишно натоварване. Възрастните се нуждаят от същата яснота и подкрепа, които училището очаква за учениците.

Образователни материали: учебният път Harmony

Девет модула позволяват на училищата да избират подходящо учене, без да губят общата картина.

Учебният път Harmony

Девет модула свързват умения, учене, взаимоотношения, етика и здраве.



Изберете подходящи модули • създайте полезен продукт • свържете ученето със стратегията

Образователните материали са основани на рамката TechWell Harmony. Те свързват дигиталните умения с емоциите, взаимоотношенията, физическото здраве, ученето, гражданството и етичното участие. Училищата могат да започнат с модулите, които отговарят на техните приоритети, и с времето да изградят балансиран път.

Деветте модула

№	Модул	Връзки с Harmony	Цел за учениците
01	Емоционална интелигентност	Психично здраве · Взаимоотношения · Комуникация	Разпознаване на емоциите, предизвикани онлайн, упражняване на емпатия и използване на рутини за спокоен отговор.
02	Здравословни дигитални навици	Физическо здраве · Среда · Психично здраве	Разглеждане на навиците пред екрана, съня, движението, стойката и границите при устройствата.
03	Дигитално сътрудничество	Продуктивност · Комуникация · Взаимоотношения	Съвместна работа онлайн без объркване, изключване или претоварване.
04	Дигитално учене	Продуктивност · Здраве чрез технологии · Среда	Ефективно учене, проверка на информацията и управление на дигиталното натоварване.
05	Приобщаване	Взаимоотношения · Среда · Комуникация	Дигиталните пространства да станат достъпни, уважителни и приветливи.
06	Психично здраве	Психично здраве · Взаимоотношения	Разпознаване на дигиталната умора, причините за стрес, възможностите за подкрепа и начините за търсене на помощ.
07	Дигитално творчество	Продуктивност · Здраве чрез технологии · Дигитално гражданство	Преминаване от пасивно потребление към творческо и етично създаване.
08	Дигитална грамотност	Дигитално гражданство · Комуникация · Продуктивност	Търсене, проверка, тълкуване и отговорно използване на дигитална информация.
09	Етично използване на технологиите	Дигитално гражданство · Взаимоотношения · Здраве чрез технологии	Обсъждане на права, отговорности, поверителност, съгласие, ИИ и честно използване.

Изберете балансиран начален маршрут

Пилотно направление	Подходящи начални модули	Възможен училищен продукт
Дигитално гражданство и комуникация	Етично използване на технологиите; Дигитално сътрудничество; Емоционална интелигентност	Правила за класния чат или харта за уважителна комуникация
Дигитална продуктивност и учене	Дигитално учене; Дигитална грамотност; Дигитално творчество	Рутина за балансиран урок или споразумение за дигиталното натоварване
Психично, физическо и дигитално здраве	Здравословни дигитални навици; Психично здраве; Приобщаване	Рутина за почивка на вниманието, карта на подкрепата или споразумение между дома и училището

Минимум за първия цикъл

През учебната година изберете поне по един модул, свързан с всяко пилотно направление. В първия цикъл от 8–12 седмици два или три добре използвани модула са по-добри от девет набързо проведени урока.

Проста рутина за класната стая

- **Преди:** определете реалната училищна ситуация, възрастовата група и учебната цел; проверете достъпността и емоционалната безопасност.
- **По време:** използвайте кратък сценарий, дискусия или дейност за съвместно създаване; не искайте от учениците да разкриват лична кореспонденция.
- **Създайте:** изгответе полезен продукт, например споразумение в класа, ръководство за решения, рутина за фокус или карта за помощ.
- **Размислете:** попитайте учениците какво се е променило в разбирането им и какво училището трябва да прави по различен начин.
- **Свържете:** споделете наученото с ръководството и семействата, когато е уместно, и го използвайте в училищната стратегия.

Гъвкаво развитие за учителите

Материалите на TechWell използват познатата от DigCompEdu скала A1–C2. Нивата са път за професионално развитие, а не фиксирана йерархия. Учителите могат да започнат от нивото, което отговаря на темата, и да преминават между нивата при нужда.

Ниво	Практическо тълкуване за дигиталното благополучие
A1 Новак	Разбира основната идея и изпробва една ясна рутина.
A2 Изследовател	Използва модул и размишлява как реагират учениците.
B1 Интегратор	Прилага подходите в различни предмети и ги адаптира към класа.
B2 Експерт	Уверено съчетава инструменти и подкрепя колегите си.
C1 Лидер	Ръководи стратегията на цялото училище и е наставник на персонала.
C2 Пионер	Разработва нови подходи и допринася с доказателства за по-широката общност.

Къде да намерите материалите

[Отворете образователните материали на TechWell](#) • [Разгледайте нивата и единиците на TechWell](#)

Образователните материали включват учебни единици за класната стая и насоки за по-широката училищна общност. Ръководството за родители и Ръководството за директори на училища са част от тези ресурси и помагат на семействата и училищните ръководители да затвърдят ученето в класната стая чрез общи навици, очаквания и практика на ниво училище.

Образователни материали

Започнете оттук, за да изберете език, да разгледате учебните единици A1–C2 и да отворите насоките и дейностите за учители.

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

Ръководство за родители

Използвайте със семействата, за да обсъдите балансиран дигитални навици и последователни очаквания между училището и дома.

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

Ръководство за директори на училища

Използвайте с училищните ръководители, за да свържете политиките, отговорностите и прилагането на дигиталното благополучие в цялото училище.

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

Споделете съответното ръководство, когато представяте училищната стратегия или нова рутина между дома и училището.



Инструменти и ресурси за незабавна употреба

Седем групи инструменти помагат на ръководителите, класовете, учениците и семействата да действат още сега.

Инструменти, които улесняват действието

Използвайте най-малкия практичен инструмент, който подкрепя избраните от училището приоритети.



Готови за употреба • адаптируеми • достъпни • пазят личните данни

Инструментите трябва да намаляват усилията и да улесняват добрата практика. Те не са отделна програма. Изберете най-малкия инструмент, който помага на училището да изпълни стратегията си, и адаптирайте езика към училищния контекст.



Седемте групи инструменти

Група	Основни потребители	Примери
Инструменти за стратегия	Ръководители и координационна група	Карта на визията; филтър за приоритети; карта за съгласуване на политиките; план за 90 дни
Инструменти за класната стая	Учители и ученици	Карта за балансиран урок; рутина за фокус; въпроси по сценарии; Правила за класния чат
Инструменти за гласа на учениците	Ученици и посланици	Стена с идеи; мини анкета; жетон за обратна връзка; платно за съвместно създаване
Инструменти за партньорство с родителите	Семейства и училищен персонал	Ръководство за родители; споразумение за общи правила между дома и училището; карта за разговор
Инструменти за благополучие	Ученици, персонал и екипи за подкрепа	Проверка на настроението/фокуса; рутина за почивка; карта на подкрепата; проверка на натоварването
Инструменти за безопасност и етика	Ръководители, учители, ученици	Въпрос за съгласие преди споделяне; начин за подаване на сигнал; въпроси за ИИ и поверителността
Инструменти за преглед	Координационна група	Лист за месечен преглед; дневник на доказателствата; анонимно обобщение на обратната връзка; контролен списък за знака

Десет практически инструмента

1. Карта на училищната визия

Напишете: „В нашето училище технологиите помагат... Ние пазим... Учениците могат... Персоналът може... Семействата могат... Когато нещо се обърка... Ние преглеждаме...“

2. Филтър за приоритети

Оценете всяко възможно действие по полза за учениците, спешност, осъществимост и справедливост. Изберете само два приоритета за цикъла.

3. Правила за класния чат

Договорете целта, уважителния тон, тихите часове, съгласието преди споделяне, приобщаването, очакванията за отговор и начина за действие при конфликт/търсене на помощ.

4. Рутина за фокус и преход

Назовете учебната цел; използвайте период на съсредоточаване; изключете ненужните известия; направете пауза; раздвижете се или погледнете встрани; обобщете преди следващата дейност.

5. Карта за балансиран урок

Попитайте дали дигиталният елемент добавя учебна стойност, дали има достъпна алтернатива и къде би помогнал момент без технологии.

6. Проверка на дигиталното натоварване

Избройте платформите, дигиталните домашни, очакваните срокове за отговор и натоварените периоди. Премахнете дублирането и изяснете крайните срокове.

7. Мини анкета за настроение и фокус

Използвайте 1–3 анонимни твърдения: „Можех да се съсредоточа“; „Дигиталната работа беше по силите ми“; „Знаех къде да потърся помощ“. Следете тенденции, а не отделни хора.

8. Споразумение за общи правила между дома и училището

Договорете граници за домашните, каналите за комуникация, очакванията за отговор, рутини, които пазят съня, и как семействата могат да поискат алтернатива.

9. Карта за безопасно подаване на сигнал

Покажете посочения възрастен, поверителния начин, анонимна възможност, ако има такава, ескалацията по линия на закрилата и контакта при спешност. Дръжте я на видно място.

10. Лист за месечен преглед

Запишете какво е изпробвано, какво се е променило, кой е имал полза, какво е било трудно, проблеми с безопасността или приобщаването и следващата корекция.

Използвайте данните внимателно

Доказателства, които пазят личните данни

Не събирайте разговори от чатове, екранни снимки, съдържание на съобщения или „дигитални дневници“ на ученици, позволяващи идентифициране, като доказателства за програмата. Предпочитайте анонимни мини анкети, обобщени категории инциденти, размисли на учителите и продукти, създадени от учениците. Нуждите от закрила се решават чрез обичайните училищни процедури, а не чрез изследователски записи.

Външни инструменти, които могат да допълнят пакета

Ресурс	Употреба	Важна бележка
SELFIE	Рефлексия на цялото училище за дигиталните технологии в ученето	Използвайте като допълнително доказателство; това не е оценка на дигиталното благополучие.
SELFIEforTEACHERS / DigCompEdu	Професионална рефлексия и развитие на учителите	Използвайте обобщените резултати за планиране на подкрепа, а не за класиране на учители.
Вградени инструменти на устройствата	Осъзнаване на времето пред екрана, фокуса, времето без устройства и известията	Използвайте доброволно и избягвайте централното събиране на данни от лични устройства.
Центрове за безопасен интернет	Съвети, телефонни линии за помощ и ресурси за онлайн безопасност	Свързване с националните начини за закрила и подкрепа.



Пътят към знака „Digital Wellbeing School“

Шест ангажимента и лек пакет с доказателства показват, че практиката обхваща цялото училище и е устойчива.

Пътят към знака

Доказателствата от цялото училище показват последователна практика, а не съвършенство.



Шест ангажимента • кратък пакет с доказателства • годишен цикъл на подобрение

Знакът признава училище, което е преминало от отделни дейности към общ и развиващ се подход на ниво цялото училище. Той не е награда за перфектно използване на технологиите и не изисква училището да е премахнало всяко дигитално предизвикателство.

Принцип на знака

Покажете, че училището е изслушало, планирало, действало във всичките три пилотни направления, защитило правата и приобщаването и използвало доказателства за подобрение.

Шестте ангажимента за знака

Ангажимент	Какво може да покаже училище, готово за знака
1. Ръководство и стратегия	Посочена координационна група, ясна стратегия на една страница и връзки със съществуващите училищни планове.
2. Преподаване и учене	Учителите използват подходящи материали от Harmony и общи рутини, които подкрепят целенасочено и балансирано учене.
3. Здраве, внимание и баланс	Училището работи по стреса, разсейването, движението, ергономията, съня или изключването от устройствата чрез видима подкрепа и рутини.
4. Гражданство, безопасност и етика	Учениците учат и упражняват уважение, поверителност, съгласие, достоверност на информацията, отговорно използване на ИИ и безопасно подаване на сигнал.
5. Приобщаване и партньорство	Учениците и семействата имат глас; вземат се предвид достъпни алтернативи и различните потребности.
6. Доказателства и подобрене	Училището преглежда действията с леки доказателства, които пазят личните данни, и договаря следващия цикъл.

Минимални доказателства за изпълнение

- ☐ Попълнен Growth Check с примери и повече от един глас на заинтересованите страни.
- ☐ Училищна стратегия на една страница с два приоритета, отговорници, действия и дата за преглед.
- ☐ Поне по едно изпълнено действие, свързано с всяко от трите пилотни направления на TechWell през учебната година.
- ☐ Доказателства за образователни дейности от поне два класа или випуска, с използване на подходящи модули от Harmony.
- ☐ Видима рутина или споразумение за цялото училище, например Правила за чата, граници в комуникацията, рутина за фокус или карта на подкрепата.
- ☐ Доказателства, че учениците и родителите са били информирани и са имали реална възможност да допринесат.
- ☐ Проверки за закрила, поверителност, достъпност и приобщаване при използваните действия.
- ☐ Кратък преглед, който показва какво се е подобрило, какво не е проработило и какво ще направи училището след това.

12-седмичен път за подготовка за знака

Кога	Основна дейност	Запазени доказателства
Седмици 1–2	Growth Check и координация	Начален профил, списък на участниците, посочени роли
Седмици 3–4	Стратегия и комуникация	Стратегия на една страница, съобщение до семействата/учениците
Седмици 5–9	Преподаване и изпробване на действия	Продукти от уроците, рутина, кратки бележки за изпълнението
Седмици 10–11	Събиране на обратна връзка и преглед	Анонимни обобщения, размисли на учителите, корекции
Седмица 12	Попълване и подаване на пакета с доказателства	Контролен списък, одобрение от ръководството, план за следващия цикъл

Пакетът с доказателства

Поддържайте пакета кратък. Практичният пакет може да бъде прегледан за 30–45 минути и обикновено трябва да включва:

- Обобщение на Growth Check
- Училищна стратегия
- Дневник на действията и доказателствата
- Два или три примера за продукти на учениците/от класната стая, анонимизирани при нужда
- Обобщение на обратната връзка от ученици, персонал и родители
- Решение от прегледа и план за следващия цикъл
- Потвърждение от ръководството, че са спазени изискванията за закрила, поверителност, достъпност и приобщаване

Проверка и непрекъснато подобрене

Подайте пакета по начина, публикуван от TechWell или националния партньор. Проверката търси съгласуваност и доказателства, а не качество на представянето; кратък разговор може да изясни практиката. Преглеждайте стратегията всяка година, повторете Growth Check и направете едно подобрене видимо за училищната общност.

- **Готово за знака** – шестте ангажимента са доказани и училището има план за следващия цикъл.
- **Готово с малки действия** – подходът е силен; трябва да се изпълнят малък брой ясно посочени действия.
- **Продължете пътя на развитие** – училището получава практична обратна връзка и може да кандидатства отново след следващия цикъл на прилагане.

Приложение А — Шаблон за едностранична училищна стратегия

Училище: _____ Учебна година: _____

Координатор: _____ Дата на преглед: _____

1. Нашата визия

В 5–7 изречения опишете какво трябва да е усещането от здравословния дигитален училищен живот и какво технологиите никога не бива да увреждат.

2. Нашата начална точка

Три силни страни	Две възможности за развитие	Консултирани гласове

3. Приоритети и действия

Приоритет	Видима рутина	Учебно действие	Отговорник / дата	Доказателство
1.				
2.				

4. Роли

Спонсор от ръководството: _____ Водещ учител: _____

Глас на учениците: _____ Глас на родителите/подкрепата: _____

5. Въпроси за преглед

- ☐ Какво се подобри и за кого?
- ☐ Какво беше трудно или създаде тежест?
- ☐ Какво ще запазим, адаптираме или спрем?



Приложение В – План за изпълнение 30-60-90 дни

Период	Действия	Отговорник	Дата	Доказателство / статус
Дни 0–30 Изслушайте и решете	Growth Check; група; визия; два приоритета; комуникация			
Дни 31–60 Преподавайте и изпробвайте	Модули; рутини; участие на ученици и семейства; начин за подкрепа			
Дни 61–90 Прегледайте и вградете	Обратна връзка; адаптации; следващ цикъл; доказателства за знака			

Седмична координационна бележка

Седмича	Какво се случи	Какво научихме	Нужна подкрепа / решение



Приложение С – Growth Check и контролни списъци по роли

Growth Check — отбелязвайте само когато вече съществуват обичайна практика и пример.

- ☐ Ръководство и планиране — някой координира дигиталното благополучие.
- ☐ Преподаване и учене — учителите обсъждат здравословното и отговорно използване на технологиите.
- ☐ Здраве, внимание и баланс — училището забелязва и реагира на дигитален стрес, разсейване, проблеми със съня, движението или ергономията.
- ☐ Дигитално гражданство, безопасност и етика — учениците учат за уважение онлайн, поверителност, безопасност и отговорно участие.
- ☐ Приобщаване и партньорство със семействата — семействата получават насоки и се вземат предвид различните потребности на учениците.
- ☐ Доказателства и рефлексия — обратната връзка се използва за подобряване на практиката.

Готовност по роли

Група	Готови сме, когато...
Ръководители	Договорени са група, приоритети, време, връзки с политиките и дата за преглед.
Учители	Налични са модули, рутини, начини за подкрепа и време за рефлексия.
Ученици	Могат да влияят на решенията и да сигнализират безопасно за притеснения.
Родители	Разбират посоката и могат да поискат подкрепа или алтернативи.



Приложение D – Инструменти за обратна връзка

Седмична мини анкета за учениците (анонимна)

Използвайте скала с четири отговора: изобщо не съм съгласен / не съм съгласен / съгласен съм / напълно съм съгласен.

- ☐ Тази седмица можех да се съсредоточа по време на дигиталните учебни дейности.
- ☐ Дигиталната училищна работа беше по силите ми.
- ☐ Комуникацията в нашите училищни дигитални пространства беше уважителна.
- ☐ Знаех къде да потърся помощ, ако нещо онлайн ме тревожи.
- ☐ Едно нещо, което помогна, беше: _____ Една промяна, която предлагам: _____

Размисъл на учителя (две минути)

- ☐ Какво помогна на ученето или участието?
- ☐ Къде учениците загубиха фокус, усетиха натиск или срещнаха пречки за достъп?
- ☐ Какво ще променя следващия път?
- ☐ Нужни ли са последващи действия за закрила или подкрепа по обичайния начин?

Обратна връзка от родител / настойник

- ☐ Посоката на училището за дигитално благополучие е ясна.
- ☐ Договорените очаквания за комуникацията и домашните са реалистични за нашето семейство.
- ☐ Знам как да споделя притеснение или да поискам алтернатива.
- ☐ Една полезна промяна, която забелязах: _____
- ☐ Едно подобрение, което предлагам: _____



Приложение Е – Контролен списък за пакета с доказателства за знака

- ☐ Обобщение на Growth Check, дата и участници
- ☐ Стратегия на една страница и одобрение от ръководството
- ☐ Координационни роли и протокол от срещите
- ☐ Действия, обхващащи и трите пилотни направления на TechWell
- ☐ Доказателства за образователни дейности от поне два класа или випуска
- ☐ Една видима рутина или споразумение за цялото училище
- ☐ Доказателства за гласа на учениците
- ☐ Доказателства за информиране и обратна връзка от родителите/семействата
- ☐ Потвърждение за закрила, поверителност, достъпност и приобщаване
- ☐ Анонимна обратна връзка и обобщение от прегледа
- ☐ План за следващия цикъл
- ☐ Проверка на разрешенията за снимки или публикувани ученически работи

Потвърждение от училището

Потвърждаваме, че доказателствата са точни, пропорционални и пазят личните данни и че притесненията, свързани със закрилата, са разгледани чрез утвърдените процедури на училището.

Директор / упълномощен ръководител: _____ Дата: _____

Координатор по дигитално благополучие: _____ Дата: _____



Приложение F – Речник и източници

Кратък речник

Термин	Значение на разбираем език
Дигитално благополучие	Използване на дигиталните технологии по начин, който подкрепя здравето, ученето, взаимоотношенията, правата и участието.
DWS	Digital Wellbeing Suite: пакетът на TechWell от стратегия, насоки, материали, инструменти и средства за преглед.
Рамка Harmony	Свързаният поглед на TechWell върху дигиталното гражданство, продуктивността, средата, комуникацията, взаимоотношенията и здравето.
Подход на ниво цялото училище	Ръководство, преподаване, ученици, семейства, услуги за подкрепа и училищни системи, които работят в една посока.
Глас на учениците	Учениците имат реално и безопасно влияние върху решенията, които засягат дигиталния им училищен живот.
Леко доказателство	Кратка, полезна и пазеща личните данни информация, която помага на училището да се учи и да се подобрява.
Дигитално гражданство	Участие онлайн по безопасен, отговорен, критичен, етичен и уважителен начин.
Дигитална продуктивност	Целенасочено използване на технологиите за учене, създаване, организиране и сътрудничество без ненужно претоварване.



Основни проектни и външни източници

7. [Проект TechWell — официален уебсайт](#)
8. [TechWell Digital Wellbeing Suite](#)
9. [Образователните материали на TechWell](#)
10. [Нива и единици на TechWell](#)
11. [European School Education Platform — Развиване на дигиталното благополучие в класната стая](#)
12. [СЗО/Европа — Тийнейджъри, екрани и психично здраве](#)
13. [СЗО/Европа — Кибертормоз сред децата в училищна възраст](#)
14. [ОИСР — PISA 2022, том II: дигиталното разсейване в часовете](#)
15. [ЮНЕСКО — Глобален доклад за мониторинг на образованието 2023: подходящо използване на технологиите](#)
16. [Европейска комисия, JRC — DigCompEdu](#)
17. [Европейска комисия — SELFIE](#)
18. [Европейска стратегия за по-добър интернет за децата \(BIK+\)](#)
19. [NUS Centre for Trusted Internet and Community — Living Well Digitally / DWIF](#)
20. [Споразумение за безвъзмездна помощ TechWell 101195919 и работни документи на консорциума](#)

Бележка към изданието

Това ръководство обединява материалите на проекта TechWell, налични към момента на изготвянето му. Училищата трябва да използват актуалния уебсайт на TechWell за най-новите материали, процеса за знака и контакта с националния партньор. Официалното признание за финансиране от ЕС и номерът на проекта са посочени на корицата.

