



**Национални
ресурси за
наставнике**
Увод и Разумевање
дигиталне добробити



Funded by
the European Union

Увод

Национални ресурси за наставнике је кључни јавни производ пројекта [digi.well](#) (*Приступ добробити у дигиталном свету на нивоу целе школе*), двогодишње иницијативе коју је финансирала Европска унија. Пројекат има за циљ јачање добробити на нивоу целе школе у дигиталном свету развојем алата за самопроцену, изградњу капацитета и промовисање ове теме за школе широм Европе. Ови ресурси су настали како би свим школама обезбедили практичну, приступачну и структурисану подршку, која омогућава ученицима, наставницима, руководству школе и родитељима/старатељима да негују здраву дигиталну културу и дигиталну добробит.

Контекст и сврха

Повећан интензитет коришћења дигиталних технологија представља јединствене прилике за креативност и учење, али и већи ризик, укључујући зависност, проблеме с менталним здрављем и онлајн безбедношћу. Истраживање спроведено у оквиру пројекта, укључујући и његове резултате објављене у [„Дигитална добробит почиње од нас: извештај који води школе од разумевања до деловања“](#), потврђује да су многи наставници свесни проблема, али да сматрају да немају довољно начина да на те проблеме адекватно одговоре.

Овај ресурс за наставнике повезује квалитативне увиде прикупљене у *digi.well* консултацијама с ученицима и просветним радницима и из академске литературе, с једне стране, и практичних потреба наставника, с друге. Он одступа од академске теорије и, уместо тога, акценат ставља на вештине које се могу искористити, као и на утицај који се може измерити. Основни циљ је да се наставницима омогући да примене приступ на нивоу целе школе који је мерљив, прилагодљив и усклађен с националним прописима.

Како да користите овај ресурс

Структура овог документа је таква да води наставника кроз читав циклус промена: од разумевања проблема до примене решења и осигурања њиховог трајања уз континуирана побољшања. Следеће ставке приказују главна поглавља овог документа и објашњавају сврху сваког од њих:

- **Разумевање дигиталне добробити:** Пружа заједничку, практичну дефиницију дигиталне добробити.
- **Национални контекст:** Нуди концизан пресек кључних трендова, прописа и постојећих структура подршке на националном нивоу.

- **Коришћење *digi.well* Алата за самопроцену (Алат за СП):** Шта то значи за наставнике; објашњава кључну улогу *digi.well* Алата за самопроцену у креирању Акционог плана на основу потреба школе.
- **Рад са родитељима:** Пружа основне савете и шаблоне за ефективну комуникацију и сарадњу с родитељима, који су кључни коаутори плана добробити.
- **Алати и активности:** Служи као примарни скуп алата, који пружа пажљиво биране националне ресурсе и готове активности за часове који су директно усклађени с приоритетима Алата за самопроцену.
- **Најбоља пракса и одрживост:** Приказује ефективне иницијативе у оквиру партнерства (Добре праксе) и детаљно описује циклус праћења, прилагођавања и континуираног унапређења који је који је од кључне важности да би се осигурао дугорочан успех.

Користећи ресурсе у овом водичу, наставници могу да преобразе своју школу у истински отпорно окружење у коме ученици постижу одличне резултате и максимално користе свој потенцијал у општеприсутном дигиталном свету.

Разумевање дигиталне добробити

Дигиталне технологије и успон друштвених медија обликују животе деце и адолесцената, посебно у последњих десет година. Повезаност утиче на то како уче, комуницирају с другима и доживљавају свет, што додаје нову димензију вештинама које су потребне за испуњен живот. Из тог разлога, концепт добробити у дигиталном свету добија све већу пажњу, при чему стручњаци истражују и анализирају карактеристике и функције добробити у дигиталном окружењу. За наставнике, дигитална добробит не представља сложена академску теорију, већ практично стање равнотеже које омогућава ученицима да ефективно функционишу, како онлајн тако и офлајн, што помаже у њиховом холистичком развоју.

Пројекат *digi.well* има радну дефиницију која се усредсређује на овај неопходни еквилибријум, дефинишући дигиталну добробит као:

Индивидуални доживљај деце и младих када је реч о оптималној равнотежи између прилика и ризика дигиталне технологије¹.

Једноставно речено, то значи да се ученици уче да технологију користе безбедно, одговорно и смислено како би она унапредила, а не угрозила, њихово ментално, емотивно и физичко здравље. Овај приступ препознаје да дигиталне интеракције могу послужити као помоћ у учењу, изражавању креативности и друштвеном повезивању, али да са собом носе и потенцијалне изазове попут стреса, дистракције, поређења с другима, као и веће ризике, попут дигиталног вршњачког насиља. Када на дигиталну добробит гледамо из те перспективе, схватамо да се не ради само о смањењу времена проведеног испред екрана или о избегавању ризика, већ и о стицању вештина, критичке свести и отпорности које су неопходне да би се на здрав и смислен начин користиле дигиталне технологије. Штавише, она је повезана са ширим образовним циљевима: развојем когнитивних, психолошких и социјалних компетенција које омогућавају деци и младима да, уз пуно самопоуздање и одговорност, учествују у свету у коме се онлајн и офлајн стварност све више преплићу².

¹ <https://doi.org/10.1093/ct/qtaa024>.

² https://joint-research-centre.ec.europa.eu/projects-and-activities/education-and-training/well-being-education_en

Дигитална технологија је мач са две оштрице и наставници морају да препознају њене потенцијалне предности, као и конкретне изазове с којима се ученици свакодневно сусрећу – факторе који утичу на добробит који се мере провереним мерилима³.

Ученици, наставници и просветни радници с којима смо разговарали током пројекта *digi.well* доследно су изјављивали да су дубоко забринути због емотивног и психолошког данка који дигиталне технологије узимају:

- 1. Дигитално вршњачко насиље:** Ово је емотивно најзначајнији ризик, који се често повезује са понижавањем, искључивањем из друштва и узнемиравањем на друштвеним мрежама. Наставници су међу ученицима приметили забрињавајући „*осећај некажњивости*“ за неодговарајуће понашање онлајн.
- 2. Превише времена испред екрана:** Ово утиче на добробит на различите начине, укључујући поремећај сна, тешкоће у концентрацији, нервозу и низак степен самопоуздања повезан са поређењем с другима на друштвеним мрежама и притиском сталне доступности.
- 3. Функције на платформама друштвених мрежа које изазивају зависност:** Функције апликација „које изазивају зависност“ доводе до компулсивног коришћења, дистракције и прекида везе између техничке способности и критичког размишљања. „*Изгубим осећај за време и место када скролујем TikTok.*“ (ученик, Србија).
- 4. Изложеност штетном или неприлагођеном садржају:** (укључујући насилан, узнемирујући или сексуални материјал): Ученици некад наилазе на насилан, узнемирујући или сексуални материјал онлајн, често ненамерно, што може да изазове страх, нервозу или емотивну нелагоду. Ученици осећају емотивни терет и изјављују да „*боли кад видиш лоше ствари [онлајн], иако се оне не дешавају нама.*“ (Ученик, Португалија).
Иако дигиталне платформе нуде прилику за повезивање и учење, многи ученици се суочавају с овим ризицима без структурисаног усмерења или подршке.

Ученици и наставници су такође нагласили позитиван потенцијал дигиталног живота:

- **Креативност и истраживање:** Коришћење платформи и дигиталних алата за истраживање интересовања, откривање нових хобија и развој вештина.
- **Повезивање с другима и инклузија:** Друштвене мреже олакшавају комуникацију с пријатељима и изградњу заједница које повезују заједничка интересовања и идентитет.

³ <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/2778505>

- **Сарадња и учење:** Коришћење дигиталних алата за истраживање, слање задатака, организовање заједничких домаћих задатака и учешће у пројектима сарадње.
- **Мотивација и лично изражавање:** Алати за персонализовано учење и заједничко стварање садржаја могу значајно да подигну мотивацију ученика да следе своје страсти и интересовања.

Да би заиста разумели дигиталну добробит, наставници морају да слушају саме ученике. Ученици су често свесни проблема, али не располажу алатима и стратегијама: „Нико нас није научио како да се носимо с тим [онлајн ризицима]. И породице би требало да се укључе.“ (Ученик, Португалија). Од одраслих траже уравнотежен приступ: „Човек треба да зна како да живи а да нон-стоп не проверава телефон, добија поруке, игра игрице... да има здрав однос с оба [онлајн и офлајн света].“ (Ученик, Португалија).

За више информација о овој теми, погледајте резултате истраживања у оквиру пројекта: [Дигитална добробит почиње од нас: извештај који води школе од разумевања до деловања.](#)