



Национални ресурси за наставнике



Funded by
the European Union

Садржај

Увод	3
Контекст и сврха.....	3
Како да користите овај ресурс.....	3
Разумевање дигиталне добробити	4
Шта наставници треба да знају: пресек стања на националном нивоу	7
Португалија.....	7
Србија.....	9
Словенија.....	12
Самопроцена дигиталне добробити: практични ресурс за наставнике	16
Алат за самопроцену	17
Од резултата до акције: Претварање резултата из Алата за самопроцену у Акциони план	19
Рад са родитељима	22
Неговање дијалога: Краћи савети за покретање разговора које наставници могу поделити с родитељима	23
Јачање партнерства: Препоруке за заједничке сесије родитеља и наставника ...	24
Национални ресурси и препоруке	25
Португалија.....	25
Србија.....	28
Словенија.....	30
Готове активности за часове	32

Активност 1: Анализа дигиталног фокуса	32
Активност 2: Искљученост из дигиталног света (играње улога) – „На крају крајева, ти си тај који губи“	34
Активност 3: Групна дискусија о аспектима дигиталне добробити	37
Активност 4: Како друштвене мреже могу да утичу на то како се осећамо	39
Активност 5: Аутобуска станица – Како да одаберемо наше дигиталне преференције	42
Активност 6: Дигитална паукова мрежа – Шта никад не треба да делите	44
Добра пракса: Примери из школа.....	47
Добра пракса у Португалији	47
Добра пракса у Србији.....	49
Добра пракса у Словенији.....	51
Закључак	53

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.

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

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

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

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.
- **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.](#)

Шта наставници треба да знају: пресек стања на националном нивоу

Увод

Овај документ је део **digi.well⁴** националних ресурса за наставнике и пружа преглед кључних трендова на националном нивоу, као и прописа и регулатива које се односе на дигиталну добробит у пројектним земљама: Португалији, Србији и Словенији.

Португалија

Наставници у Португалији раде у контексту динамичних прописа који стављају снажан акценат на дигитално васпитање и укључивање добробити у школе. Налази пројекта *digi.well* и националне стратегије наглашавају конкретне изазове и доступне системе подршке.

Трендови у дигиталним навикама ученика на националном нивоу

Консултације у Португалији су откриле да ученици (посебно узраста од 10 до 15 година) снажно повезују дигиталну добробит са проналажењем равнотеже између онлајн и офлајн живота, често изражавајући забринутост за сопствену саморегулацију и емотивни утицај:

- **Фокус на квалитет, не квантитет:** Ученици препознају штетан утицај технологије на концентрацију и сан, али тврде и да је *квалитет* времена проведеног онлајн важнији од *квантитета*.

⁴ Пројекат *digi.well* је двогодишњи пројекат који финансира Европска унија. Његов циљ је да истражи, развије и ојача приступ добробити у дигиталном свету на нивоу целе школе. Ослањајући се на подробно упознавање са потребама деце, младих, наставника и осталих просветних радника, пројекат развија скуп алата за самопроцену, изградњу капацитета и промовисање ове теме.

„Човек треба да зна како да живи а да нон-стоп не проверава телефон, добија поруке, игра игрице... да има здрав однос с оба.“ (Ученик, Португалија)

- **Емоционална повреда:** Ученици су често навели емоционалну повреду због друштвеног надзора, ширења гласина и оштрих/неискрених коментара, посебно међу девојчицама. Стално присуство групних четова разреда ствара притисак сталне доступности и може довести до сукоба.
- **Недостатак подршке:** Ученици сматрају да „нико нас није научио како да се носимо с тим [онлајн ризицима]“, што подвлачи критичну потребу за практичним вештинама, уместо пуких правила.

Најрелевантнији национални прописи и регулатива

Португалија, на челу са Министарством просвете, науке и иновација (*MECI*) и Генералним директоратом за образовање (*DGE*), а у складу са европским прописима и иницијативама (нпр. [Закон о дигиталним услугама \(ЗДУ\)](#), [Европски акциони план против дигиталног вршњачког насиља](#)) има јасан оквир правила за дигиталну добробит.

- **Препоруке за промовисање дигиталне добробити у школама (*MECI/DGE*)** ([Recomendações para a Promoção do Bem-Estar Digital nas Escolas](#)): Ово су кључне смернице, које су саставили национални здравствени и академски стручњаци, чији је циљ да се помогне образовној заједници у промоцији балансираног и здравог односа са дигиталним технологијама. Обухватају:
 - Дефиницију и јасна правила за коришћење дигиталних уређаја.
 - Промоцију здраве рутине спавања и тренутака без екрана.
 - Јачање социјалне интеракције и активности уживо.
 - Идентификовање и праћење ризика.
- **Дигитално понашање грађана и наставни план и програм:** Националном дигиталном стратегијом ([Estratégia Digital Nacional](#)) и Националном стратегијом за дигитално понашање грађана ([Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania](#)) осигурава се да дигиталне вештине, безбедно коришћење и одговорност буду области које су заступљене у свим предметима, што се додатно јача [Акционим планом дигиталног развоја за школе](#).

Кључни изазови за наставнике (увиди из фокус група)

Иако су прописи ригорозни, наставници изјављују да постоји значајан јаз у практичној примени:

- **Неспремност и ресурси:** Наставници често помињу да нису спремни да обрађују дигиталне теме и да им је тешко да држе корак са вештинама ученика за употребу технологије.

„Постоји опасан ниво нормализације код едукатора [да се на штетно онлајн понашање гледа као на „нормално“]. Потребно је да најпре обучимо стручњаке.“ (Образовни стручњак, Португалија).

- **Системски недостаци:** Наставници су захтевали јасније протоколе и механизме за раније реаговање и превенцију, примећујући да се формални састанци често дешавају тек „после инцидента“.
- **Укључивање родитеља:** Наставници су поменули забринутост због недостатка знања родитеља и њихове могућности да посредују у дигиталном животу своје деце, често се у потпуности ослањајући на школу да им обезбеди основна знања и вештине.

У Португалији је инфраструктура прописа за дигиталну добробит снажна, али постоји критична потреба да се наставницима обезбеди практична, континуирана обука у конкретном контексту како би могли с пуним ауторитетом да премосте недостатке између смерница у правилима и сложене реалности дигиталног живота ученика, формирајући тако информисане, критички освешћене и одговорне грађане.

Србија

Дигитална трансформација образовања у Србији одвија се у контексту прописа који акценат стављају на здравље, безбедност и дигиталну писменост ученика, при чему се дигитална добробит углавном обрађује унутар ширих оквира образовања и заштите детета. Иако постоји снажан консензус наставника и руководства школа када је реч о предностима коришћења дигиталних технологија у образовању, све је већа и свест о утицају технологије на добробит ученика и наставника, као и о потреби за безбеднијим школским окружењем које пружа већу подршку.

Трендови у дигиталним навикама ученика на националном нивоу

У разговорима са ученицима у Србији показало се да код ученика свих узраста постоји снажна свест и о предностима и о ризицима коришћења дигиталних алата

– како у школи, тако и у слободно време. Иако већина није упозната с концептом дигиталне добробити, и деца и млади могу да повежу њене кључне елементе у разговорима и сматрају је важном и релевантном темом.

Ученици дигитални свет не сматрају одвојеним од својих осталих активности и за њих је он важан канал за социјализацију и забаву, као и за школски рад. У различитим групама узраста истичу се одређени трендови:

- **Коришћење технологије** код деце (узраста 11-12 година) умереније је и углавном је повезано са школом и забавом. **Време provedено испред екрана** повећава се с годинама (узраст 13-16 година), а технологија се користи и у друге сврхе – у мањој мери за школу, више за забаву и социјализацију (игрице, друштвене мреже).
- **Перцепција ризика** постаје сложенија с годинама – најмлађи ученици истичу дигитално вршњачко насиље или изложеност непримереном садржају као највеће ризике, док старији ученици препознају и аспекте зависности коју стварају друштвене мреже и игрице, утицај који дуже коришћење технологија има на њихово расположење или ментално здравље, на оцене због недостатка концентрације и на физичку активност због времена које проводе онлајн.
- Постоје многи **позитивни аспекти** и слични су у свим узрасним групама: помоћ у неговању или стицању хобија, комуникација и социјализација, забава, помоћ око школских задатака, лакоћа коришћења, доступност информација итд.
- Мања је вероватноћа да се деца и млади обрате за **савет или подршку** наставницима или другим запосленима у школи (у поређењу са родитељима или вршњацима), али сматрају да је дигитална добробит важна тема за све предмете те да би било најбоље да се обради у школи путем **практичних, интерактивних активности**, вршњачког учења или дискусије, групног рада или малих пројеката.

Најрелевантнији национални прописи и регулатива

Образовне политике се не баве дигиталном добробити као посебном темом, већ је она укључена у постојеће образовне политике, документе и иницијативе које се односе на образовање, дигитално образовање и безбедност и општу добробит деце.

Званични национални оквири и смернице гледају на дигиталну добробит као на сложен феномен који обухвата и ментално и физичко здравље и безбедност:

- У ажурираном [Оквиру дигиталних компетенција: наставник за дигитално доба 2023](#), добробит ученика је наведена као једна од компетенција, док друге компетенције (безбедност, управљање информацијама) такође

проблематизују равнотежу између прилика и ризика коришћења дигиталних технологија (мере безбедности и заштите, пријављивање дигиталног насиља, обраћање одраслима од поверења за помоћ; заштита од превише информација, критички приступ онлајн садржају, критичко коришћење информација и креирање садржаја, етичко коришћење итд.).

- У [Смерницама за коришћење мобилних телефона, електронских уређаја или других уређаја у пред-универзитетском образовању](#) од школа се очекује да користе дигиталне уређаје у образовним активностима али да наставници буду ти који контролишу процес применом приступа којим се негује добробит, и то на следећи начин:
 - да се осигура безбедан амбијент без инцидената и дигиталног насиља;
 - да ученици проводе школске одморе без уређаја и као време за социјализацију и игру са вршњацима;
 - да се ојачају дигиталне компетенције ученика циљаном употребом технологије и обезбеђивањем једнаких прилика за учење;
 - да се подстиче активна употреба технологија, где ученици треба да превазиђу пасивну употребу која доминира у ваншколском контексту.

Кључни изазови за наставнике (увиди из фокус група)

- Наставници препознају **важност разумевања дигиталне добробити** иако се њихова тумачења разликују. Неки наставници виде дигиталну добробит у ужем смислу, првенствено се усредсређујући на употребу дигиталних технологија и њихову корист у образовању. Други показују свест о њеној вишеструкој природи. Истовремено, наставници изјављују да превише времена проводе онлајн или се од њих то очекује као део обавеза наставника, што негативно утиче на њихову дигиталну добробит.
- Постоји све већа свест међу наставницима да је потребно да промене сопствени став како би боље разумели значајно **другачије дигиталне перспективе ученика тј. дигиталне генерације**. Истичу да они треба да буду ти који ће кориговати свој приступ и затражити подршку стручњака како би то ефикасно учинили. Уједно истичу потребу за **смерницама** како да помогну ученицима да користе дигиталне технологије на смислен и сврсисходан начин. Иако ученици обично добро знају да користе технологију, њихово знање најчешће делује као више техничко и површно без дубљег разумевања. И наставници и ученици се описују као преоптерећени дигиталним светом, који користе дигиталне алате без јасне сврхе.
- Наставници говоре да је многим родитељима превише тешко или не знају како да разговарају о дигиталном животу са својом децом. Примећују

искрену **забринутост родитеља** за дигиталну добробит њихове деце. Као одговор на ову неизвесност, родитељи се често ослањају на то да ће им наставници помоћи да се снађу у дигиталном свету њихове деце и, у неким случајевима, очекују од наставника да у потпуности преузму ову улогу. Наставници истичу ово све распрострањеније **очекивање** као додатни изазов у подржавању дигиталне добробити у школи и код куће.

- Тесна **сарадња школа и породица** је кључни елемент који правила школе претвара у одрживу реалност. Укључивањем родитеља у иницијативе, посебно оне повезане с Акционим планом и заједничком дефиницијом дигиталне добробити, школе стварају културу у којој се одговорност дели, а оба окружења раде у хармонији како би успоставила одговорно, отпорно и балансирано дигитално понашање.

Словенија

Словенија је последњих година предузела значајне напоре како би одговорила на дигиталну трансформацију у образовању. Иако не постоје посебна правила која се односе искључиво на дигиталну добробит, ова тема је заузела важно место у неколико стратегија и програма који имају за циљ креирање безбедног, инклузивног дигиталног окружења учења које пружа подршку ученицима. Институције и стручњаци све више гледају на дигиталну добробит као на холистичку равнотежу између коришћења технологије и емотивног, социјалног и когнитивног развоја ученика. То обухвата не само онлајн безбедност и свест о времену проведеном испред екрана, већ и ментално здравље, дигиталну писменост и етичко коришћење технологије. Иако терминологија може да варира, крајњи циљ је да се помогне ученицима да свесно и безбедно функционишу у дигиталном окружењу.

Трендови у дигиталним навикама ученика на националном нивоу

Током фокус групе која је спроведена у словеначким основним и средњим школама, ученици су описали дигиталну технологију као стални део свакодневице, коју користе углавном за комуникацију, забаву, а све више и за школске задатке. Паметни телефони су главни уређај, док су рачунари више повезани с домаћим или другим задацима. Платформе које се најчешће помињу су *TikTok*, *Snapchat*, *Instagram*, *YouTube* и апликације за слање порука (као што су *Viber* или *Discord*), а многи ученици користе алате вештачке интелигенције као што је *ChatGPT* за помоћ у учењу или за помоћ око задатака и тестова.

Време које ученици проводе испред екрана варира. Они наводе да је краће током дана када иду у школу а дуже викендом, мада многи истичу да су неколико сати

дневно изложени екранима, да „превише“ користе технологију, посебно када због досаде прелиставају (*скролују*) апликације. Они су свесни да интензивно коришћење уређаја може утицати на сан, концентрацију и навике учења (нпр. остајање до касно, провера нотификација или отварање апликација док се учи). Истовремено, не постоји доследност када је реч о саморегулацији: неки се ослањају на родитељску контролу или на ограничења која су лично подесили, док други признају да заобилазе ограничења или да нон-стоп поново инсталирају апликације након што покушају да прекину с њиховом употребом.

На крају, онлајн живот ученика има предности али их излаже и притиску. Дигитални простор им помаже да буду повезани и да се забаве, али ствара и очекивања сталне доступности, поређења с другима и изложености неприкладном или узнемирујућем садржају. Многи ученици нису чули за термин „дигитална добробит“, али могу да га објасне на практичан начин – осећај онлајн безбедности, могућност контролисања проведеног времена и избегавање негативних интеракција. Часови онлајн безбедности у школи им делују репетитивно и превише базично, те предност дају практичним, реалним примерима који осликавају оно с чим се заправо срећу онлајн.

Најрелевантнији национални прописи и регулатива

Словенија се определила за међусекторски приступ дигиталној добробити у школама, унесећи њене принципе у образовање, заштиту детета, оквире приватности и менталног здравља, уместо да третира дигиталну добробит као посебну област политика. Најнепосреднија регулатива која се односи на школе је предложени амандман [Закону о основним школама](#), који уводи јаснија правила о коришћењу дигиталних уређаја током часова у основним школама (узраст 6-15 година). Према овом предлогу, ученици могу да користе дигиталне уређаје само када наставник оправда њихову употребу у педагошке сврхе, уз дефинисане изузетке у случају здравствених или других конкретних проблема. Ова правна допуна осликава све већу усредсређеност институција на смањење дигиталних дистракција и подршку здравијем наставном окружењу.

На стратешком нивоу, националне стратегије за образовање и дигитализацију подржавају дигиталну добробит. [Национални програм за образовање за 2023-2033.](#) поставља дугорочне приоритете за образовни систем и наглашава инклузиван и безбедан дигитални простор за учење, одговорно коришћење технологије и медијску писменост. Паралелно с тим, [Акциони план за дигитално образовање \(АПДО\) Словеније за 2021-2027. годину](#) предвиђа дигиталну педагогију, реформу наставног плана и програма и развој безбедног и инклузивног дигиталног екосистема учења. Иако ове стратегије не дефинишу дигиталну добробит као посебан домен правила, оне обухватају кључне повезане концепте – дигиталну

етику, онлајн безбедност, балансирану употребу и критичко познавање медија у оквиру ширих циљева дигиталне трансформације.

Додатна полуга правила је [реформа наставног плана и програма](#), која има за циљ да систематски ојача дигиталне компетенције ученика, истовремено јачајући механизме за заштиту менталног и физичког здравља. Текућа анализа наставног плана и програма има за циљ увођење трансверзалних компетенција, укључујући дигиталне компетенције, у све предмете и нивое школовања, чиме се јачају услови за безбедно, одговорно коришћење технологије у свакодневној настави, а у складу са нивоом развоја ученика.

Регулатива која штити децу онлајн такође доприноси дигиталној добробити у школама тако што обликује шире дигитално окружење у коме деца уче и социјализују се. Словенија је увела националне мере имплементације за *оквир Дигиталних услуга ЕУ*, укључујући ознаку AKOS као координатора дигиталних услуга са надзорним и извршним одговорностима и начине за подношење жалби у вези са нелегалним садржајем. Поред тога, установљена је заштита за малолетна лица у аудиовизуелном и медијском контексту путем [Општег закона о заштити деце у аудиовизуелним сервисима и Закона о аудиовизуелним медијским услугама \(ZAvMS\)](#), који обухватају захтеве у вези са штетним садржајем и техничка ограничења садржаја за одрасле у аудиовизуелним сервисима.

Заштита података је друга кључна компонента правила о дигиталној добробити, посебно у области образовања, где се све више користе дигитални алати и платформе. [Закон о заштити података о личности \(ZVOP-2\)](#) Словеније поставља национална правила која се односе на заштиту података деце, укључујући одредбе о узрасту за важећу сагласност за сервисе информационог друштва. Комесар за информације обезбеђује смернице у вези са образовањем у циљу кохерентног коришћења информатичких решења у школама и подржава подизање свести и изградњу капацитета, укључујући и иницијативе као што је [PrivacyPro \(2025-2026\)](#), која унапређује знања и обуке о заштити података о личности.

Конечно, национална политика о менталном здрављу јача циљеве дигиталне добробити тако што одговара на бихејвиоралне ризике повезане с коришћењем технологије. [Национални програм за ментално здравље 2018-2028](#), и повезани акциони план препознају (бихејвиоралну) зависност која није хемијског типа, укључујући проблематично коришћење интернета, прекомерно коришћење мобилних и друштвених мрежа и онлајн игара, и подржавају мере интердисциплинарне превенције и реакције у координацији са Националним институтом за јавно здравље. Веза између образовања и јавног здравља јача основу политике за активности превенције у школама у погледу времена

проведеног испред екрана, компулсивне употребе и ширег психосоцијалног утицаја дигиталног живота.

Имплементацију подржавају *механизми усмеравања и изградње капацитета с националном подршком*, укључујући јавне позиве за обуку, сарадњу са ARNES-ом и Центром за безбеднији интернет, као и развој практичних школских ресурса, као што је [приручник за онлајн насиље за 2024.](#) годину. Заједно, ове политике, стратегије и регулаторни инструменти показују да Словенија напредује све више у институционализацији дигиталне добробити у школама постављањем правила о коришћењу уређаја, развојем наставног плана и програма и компетенција, регулативом о онлајн безбедности, правилима заштите безбедности и мерама за ментално здравље, што допуњује обука наставника и смернице за школе.

Кључни изазови за наставнике (увиди из фокус група)

У Словенији, наставници и други одрасли актери истакли су да су дигитални ризици по добробит младих широки и све више чине део свакодневног школског живота, али да школе често имају проблем да одговоре на структурисан начин. Најчешћи разлози за забринутост су имали корен у проблематичној прекомерној употреби дигиталних технологија (посебно када она ремети сан, учење, односе и физичку активност), као и изложености онлајн насиљу, слању сексуалних порука/сексуалне уцене, притиску због слике о себи, токсичном садржају инфлуенсера, преварама и злоупотреби приватности. Учесници су приметили и родне шаблоне: девојчице се чешће сусрећу с притиском када је реч о изгледу и поређењу с другима на друштвеним мрежама, док дечаци чешће наводе проблеме повезане с динамиком гејминга и порнографијом. Ови изазови могу испливати на површину у школама у виду повучености, симптома анксиозности/депресије, недостатка сна, као и изостанака са часова.

Тема која се понавља је да се наставници осећају заробљени између високих очекивања и ограничених капацитета, при чему се подршка за дигиталну добробит често ослања на изоловане радионице уместо на систематску превенцију. Наставници су приметили да ученици можда делују да имају „дигиталне вештине“, али да им често недостаје критичко размишљање, дигитална етика и свест о томе какав је заиста јавни онлајн простор, укључујући некритичко коришћење алата ВИ и лоше расуђивање када је реч о дељењу садржаја. Школе су описали као институције које имају ограничен ауторитет и алате да одговоре на онлајн повреде које се дешавају ван школске наставе, а ограничења у погледу особља/времена отежавају континуитет у раду. Многи учесници су нагласили да једнократне активности нису довољне; за дигиталну добробит је потребна континуирана интеграција у наставни план и програм, доследна правила на нивоу

целе школе (укључујући и протоколе за употребу уређаја) и њихово спровођење у свим разредима.

Конечно, наставници су навели недостатке у сарадњи и интерним процедурама за пружање подршке: подршка постоји, али често прекасно стиже, при чему се породице обраћају службама тек када дође до ескалације проблема, а неки родитељи избегавају тражење подршке због стигматизовања или недовољне освешћености. Сами одрасли се међусобно веома разликују када је реч о дигиталним знањима – неки потцењују ризике, други реагују претерано строгим ограничењима без разумевања платформи – што доводи до недоследности с којом школе после морају да се носе. Учесници у фокус групама су редовно захтевали већи степен едукације родитеља од раног детињства па надаље, сарадњу између сектора (школе-родитељи-службе подршке), као и јаче националне/системске оквира како наставници не би били остављени да се сами носе са сложеним изазовима дигиталне добробити.

Самопроцена дигиталне добробити: практични ресурс за наставнике

Увод

Овај документ је део **digi.well⁵** националних ресурса за наставнике и представља пут самопроцене који помаже школама да анализирају свој тренутни приступ дигиталној добробити и стекну практичне увиде за стварање здравијег дигиталног окружења за целокупну школску заједницу. Пут самопроцене се састоји од три корака: Алата за самопроцену, Евалуационог обрасца, и Акционог плана.

⁵ Пројекат [digi.well](#) је двогодишњи пројекат који финансира Европска унија. Његов циљ је да истражи, развије и ојача приступ добробити у дигиталном свету на нивоу целе школе. Ослањајући се на подробно упознавање са потребама деце, младих, наставника и осталих просветних радника, пројекат развија скуп алата за самопроцену, изградњу капацитета и промовисање ове теме.

Важност приступа на нивоу целе школе

Као што је наглашено у резултатима пројекта, решавање питања дигиталне добробити не може се обавити изоловано; системска промена захтева координисан приступ на свим нивоима.

Алат за самопроцену служи као кључан ресурс за:

- **Помоћ у анализирању:** Помаже наставницима да размисле о томе како њихова школа подстиче и подржава дигиталну добробит. Наводи их да размотре и њихов и тренутни приступ њихове школе у четири кључне области (руковођење школом, инфраструктура и опрема, правила и пракса) и како оне утичу на добробит ученика, запослених и шире школске заједнице.
- **Промовисање заједничке визије:** Алат претвара заједничку дефиницију добробити школе у скуп мерљивих правила и пракси, чиме се осигурава да сви у школи раде на испуњењу истог циља.
- **Превенцију, а не само реаговање на инциденте:** Налази на националном нивоу указују на то да школе често реагују *након* што се инциденти догоде (нпр. дигитално вршњачко насиље). Алат за самопроцену помера фокус на превенцију и континуирано унапређење, чиме мења дигиталну културу школе са реактивне на проактивну.
- **Оснаживање наставника:** Пружа наставницима званичне механизме за исказивање својих потреба и давање директног доприноса правилима школе, решавајући тако проблем неспремности и недостатка ресурса које су школе навеле и идентификујући предности и прилике за унапређење дигиталне добробити у целој школе.

Алат за самопроцену

Као први корак на путу *digi.well* самопроцене, Алат за самопроцену је кључни елемент за приступ на нивоу целе школе. Алат је настао из обимног истраживања и националних консултација спроведених у оквиру пројекта, а осмишљен је као кључни ресурс који омогућава школама да направе корак даље од препознавања проблема и пређу на одрживу, мерљиву промену културе.

Његова примарна сврха је да руководству школе, школским тимовима и наставницима омогући структурисан, заједнички процес за евалуацију тренутне културе дигиталне добробити и да израде Акциони план на основу потреба школе.

Шта мери Алат за самопроцену: четири области

Структура *digi.well* [Алата за самопроцену](#) обухвата четири комплементарне области, што обезбеђује холистичку процену школског екосистема дигиталне

добробити. Оцењивање ових области омогућује школи да подржи приступ дигиталној добробити на нивоу целе школе.

- **Руковођење школом:** Процењује да ли се дигиталној добробити приступа на нивоу целе школе, тако да се обухвате искуства и потребе ученика и наставника и мобилише шира школска заједница, укључујући родитеље/старатеље, стручњаке и екстерне актере.
- **Инфраструктура и опрема:** Подразумева промишљање о улози дигиталне технологије у оквиру школске инфраструктуре, чиме се осигурава да се питања добробити узму у обзир приликом улагања у повезивање, дигиталну опрему, приступ онлајн ресурсима или платформама за онлајн наставу и учење.
- **Правила:** Односи се на правила које школа има у вези са различитим аспектима дигиталне добробити и како се та правила спроводе и процењују у пракси.
- **Пракса:** Узима у обзир начине на који наставници укључују добробит у коришћење дигиталних технологија у учионици, укључујући и анализу педагошке вредности технологија и подизање свести о онлајн ризицима и предностима.

Практична вредност: Шта ће наставници пронаћи у Алату за самопроцену

За наставнике, Алат за самопроцену није само образац који треба попунити; он представља оквир за размишљање који се односи на конкретне свакодневне интеракције и изазове.

- **Заједничка дефиниција дигиталне добробити:** Од наставника се захтева да провере да ли сви у школској заједници на исти начин разумеју дигиталну добробит, укључујући и свест о онлајн ризицима и могућностима, као и општу визију да се деца и млади заштите, оснаже и поштују у дигиталном свету.
- **Промоција здраве и уравнотежене дигиталне праксе:** Ученици активно учествују у аутентичним, практичним и реалним активностима које им помажу да преузму одговорност за своје онлајн навике и заштите своју физичку, психолошку, социјалну и когнитивну добробит.
- **Унапређење знања и вештина:** Алат за самопроцену омогућује наставницима да унапреде своја знања и да буду спремнији да безбедно и одговорно воде ученике кроз дигитални свет.
- **Дигитална инклузија:** Алат за самопроцену анализира инклузивну дигиталну праксу како би се осигурало да сви ученици, укључујући и оне из угрожених и рањивих група у потпуности могу да учествују и да се остваре у дигиталном окружењу за учење.

- **Сарадња са родитељима:** Наставници примењују стратегије укључивања родитеља које превазилазе традиционалне састанке и бирају друге облике сарадње, кључне за успостављање поверења и отворене комуникације и примену правила о одговорном коришћењу дигиталних технологија и онлајн безбедности.
- **Евалуациони образац:** Други корак на путу самопроцене који пружа додатне елементе које треба узети у обзир код сваке оцењене области у Алату за самопроцену, што помаже наставницима да идентификују недостатке и прилике за унапређење.

Од резултата до акције: Претварање резултата из Алата за самопроцену у Акциони план

Најважнији резултат на *digi.well* путу самопроцене није збир бодова у упитнику, већ Акциони план који следи. Акциони план је осмишљен тако да претвори области које су добиле низак број бодова у мањи број приоритетних, временски ограничених активности које ће променити свакодневну праксу у целокупној школској заједници. Приликом израде акционог плана школски тим (1) идентификује недостатке у односу на основне стандарде, (2) бира остварљиве активности, (3) одређује носиоце активности, ресурсе и временске оквире и (4) дефинише показатеље успеха и начин праћења како би напредак с временом могао да се анализира и унапређује.

Како наставници могу да користе Акциони план школе и претворе резултате самопроцене у радни план

Наставници играју главну улогу у реализацији Акционог плана у учионицама. Практичан начин примене Акционог плана је да се он схвати као скуп договорених правила, сценарија и прилика за интеграцију у наставу којима ће се осигурати доследност на свим часовима, што наставницима даје и простор да се прилагоде узрасту ученика и контексту свог предмета.

1. Почните од приоритета које је школа одабрала (не личних преференција):

Идентификујте од две до четири подобласти које је школа одабрала на основу резимеа из Алата за СП и основних стандарда и забележите које се промене очекују у свакодневној пракси (нпр. правила по питању коришћења уређаја у учионици, процедуре за пријављивања инцидената, минимум часова о превенцији, комуникација с родитељима).

2. Претворите сваки приоритет у минимум наставних пракси:

Код сваког приоритета, договорите се шта ће сваки наставник радити на часу (нпр. примена правила о некоришћењу личних уређаја; стандардни одговор када

ученик открије онлајн повреду; краћа микро-лекција о превенцији сваког полугодишта). Правила имају смисла само када доводе до видљиве праксе која се може поновити.

3. Користите индивидуалну процену наставника како бисте дали допринос резултатима и позитивном тренду:

Поред планирања на нивоу целе школе, наставници могу да спроводе и једноставан лични циклус у трајању од две до четири недеље: одаберите једну слабу подобласт, напишите изјаву о недостацима у једној реченици, промените једну рутину/праксу, пратите један индикатор (индикативни резултат) и анализирајте. На овај начин ћете брзо постићи конкретне резултате који да могу се искористе приликом ревидирања следећег Акционог плана школе.

4. Успоставите реалистичне механизме праћења: Користите прелиминарне индикаторе који не додају много посла (кратки одговори ученика на крају часа, кратко „пулс“ питање за ученике, контролна листа за наставника, кратка рефлексивна на крају наставне целине) и ускладите их са тачкама за анализу Акционог плана.

Пример: претварање лоших резултата у активности наставника (усклађено с приступом из Акционог плана)

НАЛАЗ АЛАТА ЗА САМОПРОЦЕНУ (ПРИМЕР)	ШТА ТО ЗНАЧИ У ПРАКСИ (НЕДОСТАТАК)	АКТИВНОСТИ КОЈЕ КАО НАСТАВНИК МОЖЕТЕ ПРЕДУЗЕТИ ЗА 2-4 НЕДЕЉЕ	ЈЕДНОСТАВНИ РЕЗУЛТАТИ КОЈЕ МОЖЕТЕ УНЕТИ У РЕВИЗИЈУ АКЦИОНОГ ПЛАНА
Низак број бодова из правила / праксе у учионици	Очекивања на различитим часовима су нејасна или недоследна	Заједно креирајте 3-5 заједничких правила са ученицима (нпр. правила коришћења уређаја са ученицима; уведите активности „без технологије“ чији је акценат на повећању концентрације); изражавајте се доследно на свим часовима	Краће опицавање пулса ученика: „Знам када/како користимо уређаје на часу“ + размишљања самог наставника (недељно)
Низак број бодова из утврђивања потреба / одговора на проблеме	Ученици не откривају рано; одговори запослених варирају	Уведите механизам безбедног дијалога (кутија за анонимна питања/краћа недељна дискусија); усвојите стандардну рутину иницијалног	Кратки одговори ученика на крају часа: „Коме се обраћате за помоћ?“ + контролна листа за


		одговарања, као што је Препознај → Умири → Упути када вам кажу о онлајн повреди	наставника: „Јесам ли користио/ла ову рутину?“
Низак број бодова из јасноће упућивања / пријављивања	Ученици и запослени у школи нису сигурни шта се може пријавити и шта даље да раде	Користите кратку и јасну процедуру школе на сваком релевантном часу (покажите је накратко, поновите је); спроведите 10-минутну дискусију за сценарио о „ономе што се може пријавити у односу на оно што се може контролисати“ и „коме се обратити“	1-минутна провера онога чега се сећају на часу + забележен мањи број „изгубљених случајева“ приликом прегледа евиденције о заштити ученика
Низак број бодова из сарадње са родитељима/старатељима	Поруке о навикама и ризицима између куће и школе нису усаглашене	Пошаљите краћи лист са практичним саветима за родитеље који је усаглашен са рутинама у школи (место ноћног пуњења телефона; границе код групног чета; како затражити помоћ); позовите родитеље на један час на коме ће се радити на вештинама у складу са школским материјалом	Микро-анкета са повратним информацијама родитеља + већа свест родитеља о рутама/подршци
Низак број бодова из дигиталне инклузије	Активности ненамерно искључују ученике (приступ, вештине, SEND - ученици са специјалним образовним потребама и инвалидитетом)	Извршите „проверу једнакости“ код сваког дигиталног задатка: обезбедите офлајн или алтернативу која не захтева много технологије; постепено развијајте дигиталне вештине; проверите потребе у погледу приступачности и подршке	Евиденција размишљања наставника + повратне информације од одабраних ученика (насумична провера)

На тај начин, наставници могу да претворе сваки од приоритета Акционог плана у готове задатке за часове уз помоћ четири реда:


- **Подобласт приоритета:** (из Акционог плана).
- **Недостатак у пракси:** „Немамо __, па се дешава __.“.

- **Промена једне рутине/праксе (2-4 недеље):** (шта ћу доследно радити).
- **Индикатор + датум ревизије:** (које резултате ћу прикупљати, кад ћу ревидирати задатак и поделити исходе).

Овим приступом се осигурава да резултати Акционог плана постану **устаљена пракса у учионици**, да ученицима буде пружена већа подршка и да се инциденти спрече, као и да се успостави одрживи циклус праћења и унапређења – уз резултате наставника и редовно ревидирање на крају године.



Упутства за коришћење ових алата и започињање вашег пута самопроцене могу да се нађу [овде!](#)



Рад са родитељима

Овај документ је део **digi.well**⁶ националних ресурса за наставнике и описује практичне начине на које наставници могу сарађивати са родитељима и старатељима у оквиру приступа целе школе. Он пружа конкретне смернице, укључујући кратке савете за разговоре са родитељима и предлоге за заједничке сесије родитељ–наставник, са циљем јачања дијалога и подршке благостању деце у дигиталном свету.

Породица је без сумње место где деца и млади развијају своје вредности, навике и почетно разумевање дигиталног света. Приликом усвања приступа на нивоу целе школе, тесна сарадња с родитељима/старатељима није факултативна.

Будући да наставници редовно понављају да родитељи/старатељи често нису сигурни и да им је потребно усмерење да би се снашли у дигиталном свету, улога школе је да им помогне и да им то омогући, како би се за ученике осигурали континуитет и конзистентност и како би родитељи постали коаутори плана добробити своје деце.

⁶ Пројекат [digi.well](#) је двогодишњи пројекат који финансира Европска унија. Његов циљ је да истражи, развије и ојача приступ добробити у дигиталном свету на нивоу целе школе. Ослањајући се на подробно упознавање са потребама деце, младих, наставника и осталих просветних радника, пројекат развија скуп алата за самопроцену, изградњу капацитета и промовисање ове теме.

Неговање дијалога: Краћи савети за покретање разговора које наставници могу поделити с родитељима

Наставници могу да искористе ове практичне реченице за почетак разговора како би укључили родитеље/старатеље у конструктиван дијалог о дигиталним навикама њихове деце. Тиме разговор између родитеља и детета излази из оквира једноставног постављања временских ограничења и прелази у домен познавања емоција и саморегулације.

- **Равнотежа и време:** Родитеље треба да подстакнемо да уведу јасна правила или принципе који се тичу времена проведеног испред екрана код куће – када, где и како се дигитални уређаји користе. У креирању ових правила, морају се да се саслушају деца и препозна њихова перспектива и потребе. Правила морају бити недвосмислена, реална, мора да постоји могућност њиховог праћења и јасно морају да се саопште свим члановима породице. Оно што је важно је да деци буде јасно да ће непоштовање правила пратити претходно нацедена последица (нпр. нема коришћења уређаја следећег дана). Код деце која имају паметне телефоне и расту у породицама са slabим/недоследним правилима коришћења уређаја која нису експлицитно наведена, постоји озбиљан ризик од претераног и проблематичног коришћења уређаја.
- **Квалитет времена проведеног испред екрана:** Родитељи/старатељи се морају усредсредити на то *када* и *зашто* њихова деца користе уређај, не само *колико дуго*. Кључно питање које се мора поставити је: „Могу ли лако да оставим [уређај]? Ако не, то је сигнал за озбиљнији разговор.“ Ова стратегија пребацује фокус са ограничавања времена проведеног испред екрана на неговање саморегулације и здравих навика⁷.
- **Безбедност и приватност:** Родитељи могу да поставе питање: „Ко је у твојој дигиталној заједници?“ и да после тога наведу принцип: „Ако ту особу не би позвао у свој дом, онда она не би смела да буде ни у твом приватном чету.“ Циљ је да разговор буде отворен и да се нормализује разговор о онлајн пријатељима и потенцијалним ризицима без прибегавања моменталној осуди.
- **Моделовање:** Родитељи су главни узор. Наставници их морају подсетити: „Да ли остављате телефон током вечере? Деца копирају навике, не речи. Моделујте равнотежу коју желите да видите код детета.“ Овиме се узима у обзир кључна улога родитеља као главних инфлуенсера.

⁷ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36106276/>

- **Сукоб и повреда:** Ако је дете доживело неки стрес онлајн, родитеље треба посаветовати да најпре провере како се дете осећа: „Чујем да те је то повредило.“ Онда се акценат мора пребацити на решавање проблема: „Шта ћеш сад да урадиш?“ То подстиче на отворено изношење проблема и повезује се директно са емотивном добробити⁸.

Јачање партнерства: Препоруке за заједничке сесије родитеља и наставника

Како би се промовисао неопходни континуитет, школе морају да укључе родитеље у **Акциони план** који се прави након коришћења *digi.well* Алата за самопроцену.

Заједничке сесије родитеља и наставника могле би да ојачају укљученост родитеља. Те сесије треба да буду практичне, са нагласком на вештине и да подстичу родитеље да наступају као коаутори културе добробити школе. Примери сесија могли би да обухвате:

1. **Сесија „Резултати Алата за самопроцену и заједничка решења“:** Циљ је да се користе подаци (анонимни резултати Алата за самопроцену) као подстицај за разговор. Покажите родитељима у којим областима је школи највише потребна помоћ (нпр. дистракција ученика или дигитално вршњачко насиље). Активност би претпостављала поделу родитеља у мале групе како би разговарали о два-три конкретна решења код куће за област која има најмањи број бодова (нпр. ако је број бодова за „Равнотежу“ низак, радиће на стратегијама за заштиту времена за домаће задатке).
2. **Радионица „Ученици као дигитални ментори“:** Циљ је да се искористе знања ученика (међугенерациско учење). Активност би се одвијала тако што би ученици из програма „Дигитални лидери“ (поменути у оквиру пресека стања у Португалији) водили обуке на којима би родитељи учили *како да користе* апликације које користе њихова деца (нпр. да подесе подешавања приватности на Инстаграму или да разумеју групну динамику на *Discord*-у). То код ученика ствара осећај одговорности, а код родитеља осећај компетентности.
3. **Говор „Добробит и хигијена сна“:** Циљ је да се директно говори о утицају уређаја на здравље и на школски успех. Ова активност би подразумевала довођење у школу медицинске сестре или психолога (уз подршку [програма Cuida-te+](#)) како би се разговарало о вези између коришћења уређаја пред спавање и недостатка истрајности и активности на часу⁹.

⁸ <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/2778505>

⁹ <https://link.springer.com/article/10.1007/s12310-023-09574-1>.

4. **Радионица „Повезани родитељи, повезана деца“:** У овој интерактивној радионици састају се родитељи деце која се међусобно друже, при чему наставници наступају као модератори и помажу да се формирају групе за дискусију на основу постојећих мрежа пријатељстава у разреду. У оквиру ових група, родитељи се упознају с тим како се њихова деца понашају онлајн; које игре играју, које платформе за комуникацију користе и да ли су ова окружења одговарајућа за њихов узраст. Родитељи се подстичу и да ускладе правила о времену испред екрана и дигиталним ограничењима како би се смањио ефекат вршњачког притиска. Затим свака група представља своје закључке и договорене акције широј заједници родитеља.

Национални ресурси и препоруке

Увод

Овај документ је део **digi.well¹⁰ националних ресурса за наставнике** и представља пажљиво одабрани скуп ресурса како би се премостио јаз између националних правила и свакодневне праксе. Ови ресурси су осмишљени како би наставници своју свест о проблемима претворили у континуирано деловање за трансформацију свести наставника у континуирану акцију, што је неопходно за усвајање приступа на нивоу целе школе и сарадњу с породицама.

Португалија

Португалија ставља снажан нагласак на дигитално грађанско васпитање, уз подршку мреже државних тела, НВО, телефонских линија за помоћ и образовних материјала.

- **Основни образовни материјали:**
 - [Центар за подизање свести SeguraNet \(SeguraNet\)](#) – Пружа обуку за наставнике, производи образовне ресурсе и спроводи кампање подизања

¹⁰ Пројекат [digi.well](#) је двогодишњи пројекат који финансира Европска унија. Његов циљ је да истражи, развије и ојача приступ добробити у дигиталном свету на нивоу целе школе. Ослањајући се на подробно упознавање са потребама деце, младих, наставника и осталих просветних радника, пројекат развија скуп алата за самопроцену, изградњу капацитета и промовисање ове теме.

свести, као и иницијативе чија је циљна група цела школска заједница, као што су:

- [Иницијатива „Дигитални лидери“](#) – репрезентативна иницијатива која промовише активно учешће ученика у неговању дигиталног грађанског васпитања и дигиталне добробити, вршњачке подршке и укључивања целе школе;
 - [Изазови SeguraNet](#) – национално такмичење за ученике, родитеље и наставнике, организовано по узрасту, са месечним и годишњим темама.
 - [Школа без вршњачког насиља](#) – план сертификације школа који даје посебне смернице и ресурсе за превенцију (дигиталног) вршњачког насиља и промоцију безбедног и инклузивног школског окружења.
 - [Ознака „Здрава школа“](#) – програм сертификације школа и референтни оквир који препознаје вредност рада школе на промоцији здравља и добробити, укључујући психосоцијалну добробит и стварање здравог окружења за учење.
 - [CriA.On](#) – Главни циљ пројекта је да промовише анализирање и познавање дигиталног контекста у коме деца и адолесценти одрастају обезбеђивањем ресурса, активности и доступног садржаја на португалском за породице, едукаторе и стручњаке.
 - [Navega\(s\) em Segurança? \(IPDJ\)](#) – Овај програм је иницијатива Португалског института за спорт и омладину (IPDJ), који се спроводи кроз Центар за безбеднији интернет и чији је циљ промоција дигиталног грађанског васпитања и безбедног коришћења интернета међу децом, младима и широм заједницом. Иницијатива обухвата информативне и сесије подизања свести које воде млади волонтери, а теме које се обрађују су дигитално вршњачко насиље, дезинформације, заштита података и онлајн односи.
- **Национални програм и линија за помоћ:**
 - [Linha Internet Segura \(LIS\)](#) – Пружа подршку путем службе за помоћ и дежурне телефонске линије за моменталну помоћ и брзо уклањање штетног садржаја. LIS је служба која помаже жртвама интернет криминала и пружа им смернице са циљем промовисања безбеднијег коришћења интернета. Њоме управља [APAV](#) и послује у оквиру Конзорцијума Центра за безбеднији интернет, који координише [Национални центар за безбедност на мрежи \(CNCS\)](#). LIS обухвата две службе: Службу за помоћ и дежурну телефонску линију.
 - **Служба за помоћ:** Ово је бесплатна, поверљива и анонимна служба која пружа информације и подршку свима који имају питања о коришћењу дигиталних платформи и технологија. Подршка је

доступна путем онлајн обрасца, телефона (800 21 90 90) и имејла (linhainternetsegura@apav.pt).

- **Дежурна телефонска линија:** Овај сервис омогућује пријављивање нелегалног онлајн садржаја, посебно ситуација које укључују сексуално злостављање деце, као и садржаја који промовише расизам или насиље. Пријаве су анонимне и поверљиве и могу се послати коришћењем истих контакт-података поменутих горе или путем посебног онлајн обрасца „Пријави нелегални садржај“.
[APAV](#) такође има Линију за помоћ жртвама (116 006), која је доступна радним данима од 8.00 до 23.00 часа, бесплатна је и поверљива; мрежа Канцеларија за подршку жртвама (GAV) налази се у различитим регијама у земљи; имејл (apav.sede@apav.pt); и други канали комуникације као што су Skype (apav_lav) и платформе друштвених мрежа (*Messenger, X, Instagram, YouTube, LinkedIn, TikTok*).
- **Моментална подршка и саветовање** – Упутите родитеље на [Линију за помоћ Центра за безбеднији интернет / Линију за помоћ жртвама](#) за специјализоване смернице и подршку за децу и родитеље, посебно у ситуацијама које обухватају онлајн ризик, повреду или виктимизацију.
- [Линија за помоћ жртвама - 116006 \(APAV\)](#) – Пружа специјализовану емотивну, психолошку и правну подршку жртвама кривичног дела, укључујући онлајн злостављање, дигитално насиље и дигитално узнемиравање, нудећи им поверљиво усмеравање и упућивање на одговарајуће службе.
- [Линија Центра за безбеднији интернет \(пријављивање штетног садржаја\)](#) – Представља португалски национални контакт Центра за безбеднији интернет за пријављивање нелегалног садржаја и помоћ око његовог уклањања.
- [Програм Cuida-te+](#) - За проблеме који се првенствено односе на емотивну добробит и ментално здравље, упутите родитеље на програм *Cuida-te+*, који омогућава приступ психолошким, медицинским и социјалним службама подршке. Програм *#CuidaDaTuaRede*, који је развио *APAV*, представља програм превенције насиља у онлајн односима, структурисану иницијативу за превенцију чији је циљ промоција учења и праксе дигиталних и друштвених вештина. Његов циљ је да подстакне свесно, здраво понашање приликом коришћења интернета и ИКТ алата уз емпатију, као и у друштвеним интеракцијама онлајн.
Програм је осмишљен за децу и младе узраста од 10 до 18 година, који се, због социјалних, економских, породичних, бихејвиоралних и/или контекстуалних фактора, лакше могу задесити у ситуацијама насиља, посебно онлајн насиља. Састоји се од седам сесија превенције, при чему

свака од њих траје око 60 минута. Свака сесија садржи конкретан план имплементације прилагођен узрасној групи деце и младих (10-12 година; 13-15 година; 16-18 година).

- **Тело за подршку:**
 - [Ministério da Educação, Ciência e Inovação](#)
 - [Instituto de Educação, Qualidade e Avaliação \(EduQA\) / Direção-Geral da Educação \(DGE\)](#)
 - [Associação Portuguesa de Apoio à Vítima \(APAV\)](#)
 - [Centro de Sensibilização SeguraNet](#)
 - [CIS-LAB Laboratório de Cibersegurança \(Centro Internet Segura\)](#)
 - [Centro Nacional de Cibersegurança \(CNCS\)](#)

Србија

- **Основни образовни материјали:**
 - Шири приступ:
 - [Васпитање у функцији добробити и целовитог развоја деце: Водич за запослене у установама основног и средњег образовања и васпитања](#)
 - [Дигитални сегмент развојног плана установе](#)
 - [Ментално здравље у школама](#)
 - Ужи приступ дигиталној добробити
 - [Оквир „Наставник за дигитално доба“](#)
 - [Време испред екрана](#) – Скуп пет публикација о времену испред екрана за различите циљне групе (ниже и више разреде основних школа, ученике средњих школа, наставнике и родитеље), са информацијама прилагођеним узрасту о квалитетном коришћењу интернета, као и о могућностима за интроспекцију. Ова публикација се бави концептима попут дигиталне отпорности (за ученике), како најбоље организовати онлајн или хибридную наставу (за наставнике) или бити дигитални ментор (родитељи). Настао је путем програма *New Literacy (USAID, Propulsion Fund)* са иницијативом Дигитална Србија и Заводом за вредновање квалитета образовања и васпитања.
 - [Дигитална писменост: Дигитални компас за родитеље](#)
 - [Образовање за дигитално грађанство](#)
- **Национални програм и линија за помоћ:**
 - [Паметно и безбедно](#) – централна функција платформе је Национални контакт центар за безбедност деце на интернету. Путем овог центра,

грађани могу да пријаве штетан садржај или онлајн опасности (нпр. дигитално вршњачко насиље, неприкладан контакт с малолетницима) путем телефона (19833), имејла или онлајн образаца – при чему се пријаве примају анонимно. Платформа има и едукативне ресурсе, савете и материјале за обуку намењене различитим групама, укључујући родитеље, наставнике и децу, као и информативни садржај о онлајн ризицима и како се с њима носити на безбедан начин.

- **Чувам те** – национална платформа за превенцију насиља које укључује децу. Платформа служи као централна тачка за информације, едукацију и пријављивање. Деца, родитељи и просветни радници могу да приступе образовним материјалима, учествују у програмима онлајн обуке и шаљу пријаве за насиље које укључује малолетна лица.
- **Обуке:** Завод за унапређивање образовања и васпитања ([ЗУОВ](#)) нуди фокусирану подршку:
 - [Национални образовни портал](#) – скуп образовних ресурса на различите теме, укључујући дигитално грађанство, са интегрисаним прилагођеним моделом ВИ за прављење планова часова на задату тему.
 - [Платформа за спровођење обука од јавног интереса](#) („ЗУОВ Еду“) нуди бесплатну обуку на различите теме, попут онлајн безбедности.
- **Тело за подршку:**
 - [Министарство просвете](#)
 - [Министарство информисања и телекомуникација](#)
- **НВО/друго:**
 - [Бољи онлајн](#) је платформа коју је развио мобилни оператер А1, Министарство информисања и телекомуникација и Институт за дигиталне комуникације (*Digital Communications Institute*) у циљу дељења ресурса, организовања догађаја, пружања подршке и подизања свести о различитим аспектима коришћења дигиталне технологије за породице, едукаторе, децу и младе.
 - [Породична мрежа](#) је ТВ серијал од три сезоне Радио-телевизије Србије у коме се психолошкиња и експерт за комуникацију Ана Мирковић обраћа породицама како би помогла родитељима да науче како да разумеју и комуницирају с децом о њиховим дигиталним навикама. Првих пет од 10 епизода треће сезоне посвећено је дигиталном вршњачком насиљу, али серијал обухвата многе друге теме повезане с дигиталним навикама.
 - [Деца и интернет: Паметно од почетка](#) – Дигитални водич намењен првенствено родитељима/старатељима и васпитачима/учитељима деце/ученика узраста од четири до осам година, који обухвата разне

аспекте коришћења интернета и дигиталних алата у најранијем узрасту. Иницијатива обезбеђује различите ресурсе који пружају информације и промишљене савете/смернице о времену које се проводи испред екрана, како изгледа продуктивно/непродуктивно време испред екрана итд. Узима у обзир физичку (нпр. недостатак сна, седентарне активности), когнитивну (образовне игрице, садржај прилагођен узрасту) и емотивну (расположење, самопоуздање) добробит деце. Ресурси су засновани на истраживању које је спроведено током пројекта и обука које су организоване за наставнике. Иницијатива је представљала партнерство између Министарства просвете, цивилног сектора и партнера из привреде.

Словенија

- **Основни образовни материјали:**
 - [Препознавање и превенција насиља у школама](#) – основне смернице, ресурси, приручници, протоколи, вести.
 - Одабир годишње припремљених програма обуке о социо-емоционалним компетенцијама, менталном здрављу, превенцији насиља итд. у [националном систему KATIS](#) (Напомена: KATIS је систем који омогућава просветним радницима да бирају и похађају програме континуираног стручног усавшавања које подржава министарство.)
 - [Безбедно и охрабрујуће окружење за учење](#) | Подршку пружа Национални завод за образовање – линк према KATIS програмима, видео-упутствима, „пакетима“ за школе и вртиће.
 - Safe.si – [„Добробит и интернет“](#) готови материјали за рад на часовима (квизови према узрасту, постери, дрво одлука, флајери о дигиталној добробити и менталном здрављу).
 - [Safe.si](#) – смернице за наставнике и школе о безбедном коришћењу дигиталних алата (укључујући препоруке за онлајн наставу/учење).
- **Национални програм и линија за помоћ:**
 - [Центар за дигиталну добробит Logout](#): Центар за подршку са канцеларијама у Љубљани, Крању, Цељу, Коперу и Марибору, усредсређен на изазове дигиталне добробити (нпр. проблематично време проведено испред екрана, дигитална зависност, онлајн повреде). Пружа савете деци, породицама и одраслима – бесплатно, линија за помоћ за све који имају проблеме по питању дигиталне добробити, групе подршке за родитеље и адолесценте, тронедељни програм дигиталне детоксикације у сарадњи с Летњим кампом за омладину MKZ Rakitna. За школе, Logout нуди лекције и

радионице за децу, родитеље и запослене у школама на различите теме повезане с дигиталном добробити.

- **[TOM Telefon \(линија за помоћ деци и младима\)](#)** – 116 111: Бесплатна, поверљива национална линија за помоћ деци и адолесцентима, укључујући подршку за онлајн стрес, вршњачко насиље и друге потешкоће.
 - **[SAFE.SI](#)**: Национални центар за ширење свести о безбеднијем коришћењу интернета, који нуди смернице и едукативне ресурсе за децу, родитеље и наставнике (материјале, савете и подршку школе).
 - **[Spletno Oko](#)**: Национална дежурна служба за пријављивање нелегалног онлајн материјала о сексуалном злостављању деце, која омогућује анонимно пријављивање и праћење с релевантним институцијама.
 - **[Klic v duševni stiski \(УПК Љубљана\)](#)**: Поверљива кризна линија за подршку особама које се налазе у тешкој психичкој кризи, укључујући суицидалне мисли, и помаже да се повежу са одговарајућим облицима даље подршке и лечења.
 - **[Zaupni telefon Samarijan](#)**: Поверљива линија за помоћ која нуди анонимну емотивну подршку и подршку у превенцији самоубиства.
 - **[Varni na internetu](#)**: Национална иницијатива за свест о онлајн безбедности која дели упозорења о онлајн преварама и практичне смернице о безбедности које су корисне и за школе и за породице.
 - **[Center Šteker](#)**: Омладински центар у Марибору који се специјализује у помагању адолесцентима који се суочавају с дигиталним изазовима, као што су онлајн ризици, дигитално вршњачко насиље, прекомерно коришћење уређаја и други проблеми повезани с интернетом. Пружа савете, едукативне радионице и разне програме превенције.
 - **[#tosemjaz](#)** – бесплатна поверљива подршка
 - **[Полиција](#)** – анонимно пријављивање
 - **[DIGI.DR](#)** – едукативни материјали за дигитално грађанство и медије за школе, запослене у школи и родитеље.
 - Пројекти и програми о **[дезинформацијама](#)**
 - **[Časoris](#)** - онлајн часопис за децу
 - Портал за **[медијску и информатичку писменост](#)**
- **Линк према правилима и обуци:**
 - **[Комесар за информације](#)** – Информатичка решења у образовању (смернице):
 - **[Полиција](#)** – Безбедност на интернету
 - **Тело за подршку:**
 - **[Министарство просвете](#)** – званична образовна установа (правила, јавни позиви, системски водич).

- [AKOS](#) – Координатор дигиталних услуга (водич за кориснике ЗДУ, путеви за жалбе, надзор безбедности платформе).
- [Национална установа јавног здравља](#) – национално тело за јавно здравље (релевантно за добробит и превенцију).
 - [MIRA](#) – Национални програм за ментално здравље
- [Center za varnejši internet](#) – кровни портал са истраживањима/трендовима и приступним тачкама за кључне сервисе.
- [SI-CERT](#) – пријављивање инцидента и подршка (корисно када се школе суочавају с онлајн инцидентима).

Готове активности за часове

Увод

Овај документ је део **digi.well¹¹ националних ресурса за наставнике** и служи као практични приручник за наставнике, који претвара приступ на нивоу целе школе у кратке, спремне за примену активности за часове.

Свака активност је усклађена с областима које мери [digi.well Алат за самопроцену](#) и односи се на кључне приоритете који су идентификовани у поглављу *Пресек стања на националном нивоу* (нпр. недостатак концентрације, дигитално вршњачко насиље).

Активност 1: Анализа дигиталног фокуса¹²





Анализа стања дигиталног фокуса

Краћи преглед

Ова активност је усмерена ка идентификовању и смисленом коришћењу технологије у највећој могућој мери, подстичући ученике да препознају када им технологија помаже да буду активнији и да боље уче, у поређењу са пасивном употребом. Посвећеност школе коришћењу иновативне технологије

¹¹ Пројекат [digi.well](#) је двогодишњи пројекат који финансира Европска унија. Његов циљ је да истражи, развије и ојача приступ добробити у дигиталном свету на нивоу целе школе. Ослањајући се на подробно упознавање са потребама деце, младих, наставника и осталих просветних радника, пројекат развија скуп алата за самопроцену, изградњу капацитета и промовисање ове теме.


¹² Ову активност је развио Генерални директорат за образовање португалског Министарства просвете (DGE) и спроводи се путем [студије случаја ICWG 2024](#).

	(виртуелна стварност/ВИ) захтева усредсређеност на одговорну и занимљиву употребу.
Кључна област Алата за самопроцену	Пракса, Правила
Потребно време	35 минута 
Циљ 	Научити ученике методу за разликовање пасивног времена коришћења технологија (дистракције) од коришћења технологије која им помаже да уђу у „зону“ (<i>flow</i> , дубоку, продуктивну концентрацију), усклађујући тако коришћење дигиталних технологија са циљевима остварења и активности. Овај приступ је од кључног значаја приликом увођења иновативних технологија као што су виртуелна реалност/ВИ како би се осигурало смислено усвајање (Студија случаја ICWG: Agrupamento Freixo, 2024, стр. 13).
Материјал 	Радни лист „Дигитална зона“ са две колоне (пасивна, продуктивна).
Кораци 	<ol style="list-style-type: none"> Почетак (10 минута): Наставник говори о разлици између времена проведеног испред екрана које „троши време“ (бесконечно прелиставање/скроловање, насумични видеи) и времена испред екрана које <i>креира</i> вредност (програмирање, монтажа видеа, подробна претрага). Помените коришћење ВР/ВИ у школи као примере <i>продуктивне</i> активности. Индивидуално размишљање (15 минута): Ученици у тајности попуњавају свој радни лист. Колона А (пасивна употреба): Где изгубе појам о времену и ништа не науче. Колона Б (продуктивна употреба/у зони): Где користе технологију за пројекат и имају осећај да раде нешто корисно уз изражен осећај оптимизма.




	<p>3. Провера наставника (10 минута): Наставник води општу дискусију, постављајући питања: „Које емоције су повезане с колоном Б (продуктивном колоном)?“ и „Како можемо да се договоримо да заменимо 15 минута пасивне употребе за 15 минута продуктивне употребе код следећег домаћег задатка?“ Акцент је на личној стратегији равнотеже.</p>
Адаптације	<p>Млађи ученици (узраст 10-12 година): Користите концепт „Споре технологије и Брзе технологије“. Усредсредите се на активности које трају дуже од 10 минута (Споре) у поређењу са онима које трају мање од два минута (Брзе).</p>

Активност 2: Искљученост из дигиталног света (играње улога) – „На крају крајева, ти си тај који губи“¹³

Искљученост из дигиталног света (играње улога) – „На крају крајева, ти си тај који губи“

Краћи преглед	Ова активност помаже ученицима да препознају искљученост из дигиталног света као облик онлајн насиља и даје им практичне стратегије за помоћ жртвама, чиме се показује емпатија, асертивна комуникација и активно слушање. Ученици претварају апстрактно знање о интернет насиљу у конкретне одговоре путем понашања.
Кључна област Алата за самопроцену	Правила, Пракса
Потребно време	20-25 минута 



¹³ Ову активност је развило удружење Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV) у оквиру пројекта [#CuidaDaTuaRede: програма превенције који се бави насиљем у онлајн односима](#). Пројекат је финансирао Северни регионални програм (NORTE 2030) у оквиру плана Португалија 2030. и уз подршку социјалног програма Caixa банке Caixa Geral de Depósitos, која наступа као социјални инвеститор.

<p>Циљ </p>	<p>Идентификујте искљученост из дигиталног света као облик онлајн насиља; препознајте узроке, мотиве и последице онлајн насиља; развијте вештине асертивне комуникације и активног слушања; покажите саосећање према жртвама.</p>
<p>Материјал </p>	<p>Картице с краћим сценаријима (нпр. „Морам нешто да ти кажем. Нисам сигурна да ли си приметила, али Јована ме је искључила из Roblox чета, али не знам зашто. Јуче сам то приметила кад сам отишла да се играм. Није ми ништа рекла, а данас ме није ни погледала. Не знам шта се дешава или да ли сам јој нешто скривила, али осећам се изостављено и изоловано. Шта мислиш шта треба да урадим?“).</p>
<p>Кораци </p>	<ol style="list-style-type: none"> <p>1. Припрема сцене (10 минута) Укратко анализирајте концепт искључености из дигиталног света и онлајн насиља. Позовите једног или двоје волонтера из групе да играју улоге: жртве и пријатеља који слуша/подржава. Ако то сматра одговарајућим, фацилитатор може да игра улогу жртве, у зависности од карактеристика групе.</p> <p>2. Игра улога (25 минута) Дајте картицу са сценаријом ученику који игра жртву, ако је не игра фацилитатор. Објасните да жртва мора наглас да прочита сценарио. Пријатељ који слуша/подржава мора да обрати пажњу, покаже емпатију и понуди савет на крају читања. Ако пријатељ не може да идентификује стратегије, група може да му да идеје.</p> <p>3. Групна дискусија (10 минута) Након игре улога, захвалите се учесницима и поведите групну дискусију о сценарију. Подстакните ученике да идентификују облике присутног онлајн насиља (нпр. искљученост из дигиталног света)</p> <p>акроним REPARA:</p> <p>R: Останите мирни, дишите дубоко и одуприте се претњама или уценама</p> <p>E: Докази – сачувајте све што може да послужи као доказ</p>

	<p>P: Заштитите се – блокирајте и пријавите профил/групу</p> <p>A: Затражите помоћ – обратите се одраслој особи од поверења или служби за помоћ</p> <p>R: Често проверавајте подешавања приватности на свим платформама и друштвеним мрежама</p> <p>A: Брините о себи – укључите се у офлајн активности да бисте задржали добробит</p> <p>Примери питања за дискусију:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Зашто је Јована искључила Марију из групе? • Да ли је Марија одговорна за то што је искључена? • Како је Марија могла да се осећа због овог искључења? • Како бисте се ви осећали на Маријином месту? • Шта мислите о томе што се Марија обратила пријатељу због тога? • Шта би још Марија могла да уради да реши ситуацију? • Шта бисте ви урадили да сте на Маријином месту?
<p>Адаптације</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Млађи ученици (10-12 година): Усредсредите се на слушање и на дељење осећања. Фацилитатор може да игра жртву. Игру улога могу да замене визуелна помагала или цртежи. • Старији ученици (више од 13 година): Укључите разговор о дигиталним политикама, правилима и етичким аспектима. Нагласите „осећај некажњивости“ у онлајн искључивању и како су поступци ученика усклађени са смерницама за борбу против вршњачког насиља.

Активност 3: Групна дискусија о аспектима дигиталне добробити¹⁴

Групна дискусија о аспектима дигиталне добробити “ ≤

<p>Краћи преглед</p>	<p>Ова активност укључује ученике у вођену дискусију о дигиталној добробити, са акцентом на то како коришћење дигиталних технологија у школи може и да помогне у учењу и да допринесе презасићености и стресу. Читајући пре сесије, учешћем у групној дискусији и промишљањем целог разреда, ученици се упознају с различитим перспективама, пореде искуства и заједнички оцењују предности и изазове коришћења дигиталне технологије у образовном контексту.</p>
<p>Кључна област Алата за самопроцену</p>	<p>Пракса</p>
<p>Потребно време</p>	<p>40-50 минута </p>
<p>Циљ </p>	<p>Ученици ће моћи да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разговарају о томе како дигиталне технологије утичу на учење и добробит у школи; • идентификују и упореде предности и мане дигиталних алата из сопствене и из перспективе својих вршњака; • критички размисле о томе како дигитална пракса може да помогне у постизању равнотеже, концентрације и сарадње.

¹⁴ Ову активност је развила Фондација Темпус за пројекат [digi.well](https://digi.well.eu).

Материјал

Чланак на тему који је претходно задат како би се ученици упознали с темом и употребом технологија у школи и код куће

нпр. [Више од 100.000 људи захтева од посланика да забране друштвене медије млађима од 16 година у УК](#)

[Време проведено на друштвеним мрежама не доводи до повећања проблема с менталним здрављем тинејџера – студија](#)

Кораци

1. Наставник започиње тему повезану с дигиталном добробити тако што поставља питања (5-10 минута):

- **Могућа тема:** Који начини коришћења дигиталних технологија у школи помажу ученицима да уче и да имају осећај равнотеже, а који доводе до тога да се осећају преоптерећени или уморни?
- **Могућа питања:** Које апликације ученици користе док су у школи? Наведите неке апликације за учење и за социјализацију. Да ли постоје неке апликације за учење које свакодневно посећујете? Које апликације наставници користе на часу?

2. Рад у групама:

Ученици су организовани у малим групама за дискусију. Ученици разговарају о различитим дигиталним алатима/апликацијама које свакодневно користе. Свака група наводи две или три могуће предности и мане коришћења дигиталних технологија у школи, на основу сопственог искуства и задатог чланка.

3. Презентација (10-15 минута):

Свака група презентује предности и мане и читав разред гласа да организује предности и мане према редоследу важности.

Адаптације

Задаци пре дискусије могу се прилагодити различитим узрастима и интересовањима.

Активност 4: Како друштвене мреже могу да утичу на то како се осећамо¹⁵

Како друштвене мреже могу да утичу на то како се осећамо

Краћи преглед	Ова активност подстиче критичко размишљање о томе како друштвене мреже могу да утичу на емоције, слику о себи и осећај припадности. Радом у малим групама, ученици уче да препознају емоције које претерано коришћење друштвених мрежа може да изазове, да схвате да онлајн садржај показује само одабране тренутке, да развију стратегије за одговор на негативне емоције повезане с претераним коришћењем друштвених мрежа.
Кључна област Алата за самопроцену	Пракса
Потребно време	45 минута 
Циљ 	Промовисање самосвести о томе како друштвене мреже могу да утичу на емоције и како могу да покрену поређење с другима, као и промовисање здравих стратегија за коришћење друштвених мрежа.
Материјал 	Заједнички или уређаји самих ученика и приступ интернету (алтернативно, одштампани снимци екрана с објавама на друштвеним мрежама), папири и оловке, самолепљиви папирићи, табла.

¹⁵ Ову активност је развила Фондација Темпус за пројекат [digi.well](https://digi.well.eu).

Кораци

1. Почетак (10 минута):

Наставник показује неколико супротстављених објава – неке на којима се виде „савршени“ тренуци (нпр. објава неке славне личности, инфлуенсера на одмору итд.) и неке неутралне или свакодневне тренутке (нпр. домаћи задатак, хобији, дневне рутине итд.) Наставник започиње разговор на часу: Како се осећате кад видите сваку од ових објава? Која објава изгледа реалнија?

2. Рад у групама (30 минута):




Наставник поставља питање: **Како провођење времена на друштвеним мрежама утиче на то шта мислимо о себи и о свом животу?** Ученици се деле у мање групе (3-5 по групи), добијају материјале и упутства за разговор:

- **1. део: Идентификовање осећања (10 минута)** – Групе разговарају и праве списак емоција које могу проузроковати друштвене мреже (срећа, завист, туга, мотивација), те ситуација које могу довести до тога да се не осећају довољно добро, изостављено, мање успешно или непопуларно. Ученици могу да одаберу објаве или видео-снимке неког инфлуенсера на свом телефону, примере им може дати наставник или могу да се позову на сопствено искуство (али да не деле детаље из личног живота ако не желе) или на нешто што су запазили код вршњака.
- **2. део: Враћање у реалност (10 минута)** – Групе одговарају: Шта људи обично показују на друштвеним мрежама? Шта обично крију? Како филтери, монтажа или објављивање одабраног садржаја утиче на емоције посматрача? На основу дискусије, групе креирају једноставну чек-листу која обухвата: Како се осећам због ове објаве? Да ли је ово цела прича или само један тренутак? Да ли поредим свој стварни живот с нечијим најпажљивије одабраним моментом?

	<p>3. део: Дељење осећања (10 минута) – Свака група исписује изјаве на три самолепљива папирића: једну честу емоцију која се јавља током употребе друштвених мрежа; један разлог зашто долази до поређења с другима; и један лични подсетник који може помоћи да се објаве ставе у одговарајући контекст – и на крају их лепе на таблу. Наставник појачава општа осећања која је свака група поделила, подсећа ученике да нам друштвене мреже не дају комплетну слику и да емоције могу деловати стварне, али да не представљају чињенице.</p> <p>3. Мини-пројекат (5 минута): Свака група прави мали постер с поруком коју жели да подели на основу дискусија.</p>
<p>Адаптације</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Млађи ученици (10-12 година): Могу да користе емотиконе да означе емоције. Наставник може да поједностави језик који користи за разговор о поређењима тако што ће да направи разлику између онлајн живота (оно што људи одлучују да деле и показују онлајн) и стварног живота (какав је заиста свакодневни живот, укључујући и досадне или тешке тренутке). Акцент анализираних објава би требало да буде и на пријатељству, забави и осећају припадности (питања попут „Да ли се уклапам?“ „Да ли се свиђам својим другарима?“ итд.) уместо статуса, популарности и идентитета, што је пригодније за тинејџере. • Старији ученици (више од 13 година): Могу да разговарају и о алгоритмима, притиску да се за друштвене мреже увек „буде на висини“ и да се бележи сваки тренутак, о мерилима популарности као што су број лајкова и пратилаца, уз подстицај да се користе стратегије борбе против оваквог притиска (већ поменута питања за враћање у реалност, утишавање или отпраћивање налога који узрокују поређење и негативне емоције, фокусирање на налоге који истичу позитивне вредности попут вештина или хумора и разумевање да сами могу да утичу на оно што виде онлајн).

Активност 5: Аутобуска станица – Како да одаберемо наше дигиталне преференције¹⁶

Аутобуска станица – Како да одаберемо наше дигиталне преференције

Краћи преглед	Ученици заузимају одређену позицију у учионици у складу са својим преференцијама бирајући једну од две екстремне опције у погледу дигиталног живота и свакодневних вредности. Ова активност подстиче на покрет, свест о себи, промену перспективе и размишљање о дигиталним навикама и изборима.
Кључна област Алата за самопроцену	Пракса
Потребно време	20-30 минута 
Циљ 	Промоција самосвести о дигиталним изборима, подстицање размене мишљења уз поштовање других и помоћ ученицима да размисле о томе како су њихови дигитални избори повезани с вредностима, односима и добробити.
Материјал 	<ul style="list-style-type: none"> • Отворени простор у учионици • Факултативно: одштампани знакови за сваки избор (није обавезно)

¹⁶ Ову активност је развио Logout у оквиру [пројекта INSADIA – инклузија и безбедност у дигиталном добу](#), који има за циљ промоцију безбедне, инклузивне и промишљене употребе дигиталних технологија међу младима путем едукативних и партиципаторних метода.

Кораци

1. Увод (5 минута):

Наставник објашњава да учионица представља „аутобуску станицу“. На једном и другом крају просторије су различита „одредишта“. За сваки пар опција, ученици бирају страну која најбоље осликава њихове тренутне преференције. Нема тачних и нетачних одговора.

2. Покрет и избор (10-15 минута):

Ученици полазе са средишта просторије. Наставник чита појединачне парове опција. Ученици се крећу према страни која одговара њиховим преференцијама.

Пример парова опција (прилагодите или замените по потреби):

- a. Телефон или природа
- b. Пријатељи или породица
- c. Instagram или TikTok
- d. С филтером или без филтера
- e. Minecraft или Fortnite
- f. Лајк или коментар

3. Размена мишљења (5-7 минута):

После одређеног броја кругова, наставник позива неколико волонтера са сваке стране да укратко поделе с другима *зашто* су одабрали ту опцију. Нагласите слушање без осуде и поштовање различитих гледишта.

4. Групно размишљање (5 минута):

Наставник води краћу дискусију уз питања попут ових:




- a. Кад вам је било најлакше или најтеже да нешто изаберете?
- b. Да ли је неко променио мишљење након што је чуо друге?
- c. Који избори су највише повезани с твојом добробити?
- d. Да ли се ове преференције икад мењају у зависности од расположења или ситуације?

Адаптације	<ul style="list-style-type: none"> • Млађи ученици (10-12 година): Смањите број избора и скратите размену мишљења. • Старији ученици (више од 13 година): Допустите постојање „средње зоне“ за оне који су неодлучни или желе да објасне помешана осећања. • За тише групе: Ученици могу да разговарају о својим разлозима у паровима пре него што то поделе с целим разредом. • Фацитатор би требало да прилагоди опције узрасту, интересовањима и културолошком контексту групе.
------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Активност 6: Дигитална паукова мрежа – Шта никад не треба да делите ¹⁷

 Дигитална паукова мрежа – Шта никад не треба да делите 	
Краћи преглед	Ученици креирају визуелну „паукову мрежу“ уз помоћ клупка вуне како би схватили како се онлајн садржај шири од особе која га је објавила. Помоћу заједничких изјава и размишљања, ученици уче да онлајн објаве могу да дођу до великог броја људи – укључујући и оне који нису желели да их виде – што наглашава дигиталну одговорност и добробит .
Кључна област Алата за самопроцену	Пракса
Потребно време	20-30 минута 
Циљ 	Да се подигне свест о томе како се онлајн садржај шири, да се подстакне на размишљање о постављању личних дигиталних граница и да се помогне ученицима да разумеју

¹⁷ Ову активност је развио Logout у оквиру [пројекта INSADIA – инклузија и безбедност у дигиталном добу](#), који има за циљ промоцију безбедне, инклузивне и промишљене употребе дигиталних технологија међу младима путем едукативних и партиципаторних метода.

	да оно што поделе онлајн може да допре до других без њихове сагласности.
Материјал 	<ul style="list-style-type: none"> • Једно клупко вуне или пређе  • Простор за ученике да стану у круг
Кораци 	<p>1. Увод (3-5 минута): Ученици стоје у кругу. Наставник објашњава да вуна представља начин на који ствари путују онлајн. Нагласите да се код ове активности не ради о тачним или погрешним одговорима, већ о разумевању како дељење функционише у дигиталном свету.</p> <p>2. Објашњавање кључног правила (два минута): Наставник објашњава: „Кад неко каже, „Никад не бих објављивао или делио...“, немојте да размишљате о томе да ли се слажете. Размислите о овом питању: <i>Кад би се ово објавило онлајн, да ли би могло завршити на твом телефону или екрану?</i>“</p> <p>3. Почетак активности (10-15 минута): Фацитатор држи клупко вуне и започиње реченицу са: <i>„Никад не бих објављивао или делио...“</i> (нпр. нечије компромитујуће фотографије, приватне поруке, нешто што је објавио/ла у налету беса).</p> <p>Ученици који мисле да би садржај могао да стигне до њих онлајн одговарају договореном реченицом (погледајте опције у наставку). Фацитатор држи у руци један крај вуне и баца клупко једном од тих ученика. Ако неколико ученика одговори, клупко им се додаје редом. Сваки ученик држи свој део вуне.</p> <p>Последњи ученик који држи клупко даје нову изјаву и активност се наставља.</p> <p>4. Визуелно размишљање (5 минута): Када се клупко потроши, ученици пажљиво постављају</p>

	<p>пакову мрежу на под. Последњи ученик.</p> <p>5. Групно размишљање (пет минута): Наставник поставља ученицима питања за размишљање као што су:</p> <ol style="list-style-type: none"> Да ли су сви у мрежи одлучили да нешто објаве? Да ли су сви одлучили да то виде? Шта се дешава ако нека особа нешто даље подели? Ко има контролу кад се нешто објави онлајн? <p>Реченице које ученици могу да користе (одаберите једну и користите је доследно):</p> <ul style="list-style-type: none"> „Могао/ла бих то да видим.“ „То би могло да заврши код мене.“ „То би људи могли да поделе са мном.“ „То би могло да ми стигне.“
<p>Адаптације</p>	<ul style="list-style-type: none"> Млађи ученици (10-12 година): Фацитатор може понудити примере изјава које ће да одаберу. Старији ученици (више од 13 година): Наведите их да више размисле приликом давања одговора (нпр. објављивање када су у емотивном набоју, дељење снимака екрана). За тише групе: Ученици могу да подигну руку уместо да говоре. Ако је простор ограничен, ученици могу наставити да седе и пажљиво додавати клупко вуне.

Добра пракса: Примери из школа

Увод

У овом поглављу су дати опипљиви примери успешних интервенција које су спровеле школе у партнерским земљама пројекта [digi.well](#) (Португалија, Србија, Словенија). Ова кратка, конкретна пракса усклађена је директно с главним областима *digi.well* Алата за самопроцену (Руковођење школом, Правила, Инфраструктура и опрема и Пракса). Ови примери служе као инспирација и полазиште за све школе које желе да створе проактивну културу добробити.

Добра пракса у Португалији

Португалске школе често користе званичне националне смернице и снажна партнерства с НВО, као што су [АРАУ](#) и [Центар за подизање свести SeguraNet](#). Нагласак је често на проактивном спровођењу правила и оснаживању ученика.

Пракса 1

Програм дигиталних амбасадора вођен ученицима

Усклађеност с облашћу Алата за самопроцену	Руковођење школом, Пракса.
Опис	Према моделу који представља DGE-ов програм „Дигитални лидери“ , једна средња школа је успоставила волонтерску групу „Дигитални амбасадори“. Ови ученици су прошли основну обуку коју су одржали школски психолог и наставник информатике о интернет бонтону, превенцији дигиталног вршњачког насиља и идентификовању онлајн дезинформација. Њихова улога је да воде петнаестоминутне вршњачке радионице током часа разредног старешине и да наступају као поверљива, неауторитарна прва тачка контакта за вршњаке који пролазе кроз неки онлајн сукоб.

Утицај	Промењена је култура у којој су наставници једини ауторитет по питању ризика и преbacило Одговорност за Безбедност заједнице на ученике.
--------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Пракса 2

Програм дигиталних амбасадора вођен ученицима

Усклађеност с облашћу Алата за самопроцену	Правила, Пракса.
Опис	У складу са DGE-овим Препорукама за промоцију дигиталне добробити у школама , једна основна школа захтева да сваки разред (узраст 10-12 година) заједнички састави сопствени сет „Дигиталних правила за разред“ на почетку године. Правила обухватају конкретне протоколе за чување мобилних телефона (Инфраструктура) и јасне последице које дефинишу ученици за ометање пажње током часа.
Утицај	Овим се наглашава одговорност за Правила и успоставља Равнотежа тако што ученици постају активни учесници у контроли дистракције.

Пракса 3

„Зоне без уређаја“ и дружење офлајн

Усклађеност са облашћу Алата за самопроцену	Инфраструктура и опрема, Руковођење школом.
Опис	Школа је изјавила да је прилагодила правила игралишта тако да су одређене делове игралишта (нпр. столове за пикник, терене за баскет) означили као „ Зоне без уређаја “ у време ручка и одмора. Иако уређаји нису у потпуности забрањени у школи, коришћена је физичка инфраструктура да би се промовисала физичка

	интеракција, што директно решава потребу за јачањем социјалне интеракције и физичких активности које су поменуте у националним смерницама.
Утицај	Промовише се офлајн Повезаност , а ученици се подстичу да пронађу забаву и ван дигиталне сфере (што се повезује с хедонистичком димензијом добробити).

Добра пракса у Србији

Српске школе су оствариле успех кроз организовањем образовних радионица превенције и интензивним информисањем и укључивањем родитеља у случају озбиљних ризика.

Пракса 4

Видео-обука за наставнике из социјално-емоционалног учења (SEL) како би се унапредила добробит деце

Усклађеност с облашћу Алата за самопроцену	Пракса.
Опис	Министарство просвете је покренуло видео обуку „Васпитање и социјално-емоционално учење у функцији добробити и целовитог развоја деце“ за наставнике и запослене у школи. Курс даје смернице едукаторима о томе како да укључе социјално-емоционално учење у свакодневну наставу, помогну деци у развоју социјалних вештина, тимског рада и поштовања, уз промоцију позитивне дисциплине и сарадње с родитељима. Послат је свим школама у Србији да би унапредио наставну праксу и добробит ученика.
Утицај	Наставници су добили више алата за интеграцију и спровођење васпитне улоге образовних институција путем наставних, ваннаставних и активности у слободно време, као и да пруже подршку родитељима.

Пракса 5

Правила која подржавају наставнике у комуникацији са родитељима и ученицима

Усклађеност с облашћу Алата за самопроцену	Руковођење школом, Правила.
Опис	Заједнички приступ комуникацији с јасно наведеним каналима за комуникацију <u>између</u> школе и куће <u>породице</u> и <u>временског периода</u> у току радне недеље када су наставници доступни. Смернице су обухваћене правилима школе и саопштене су запосленима, родитељима и ученицима, и <u>У</u> њима је наведено очекивано време за одговор и поступање по хитним питањима.
Утицај	Јасна заједничка очекивања од комуникације, мање оптерећење наставника услед ограничавања њихове доступности, успостављање јасних граница за равнотежу између рада у школи и приватног живота.

Пракса 6

Серија радионица и дискусија Бољи онлајн

Усклађеност с облашћу Алата за самопроцену	Пракса.
Опис	Партнерством министарства, представника привреде и института, организована је серија радионица како би се обрадиле теме повезане с дигиталном добробити за наставнике, родитеље и тинејџере, на пример Дигитална детоксикација: Равнотежа која штити наше ментално здравље, дигитална комуникација у породичним односима итд.
Утицај	Учесници су добили информације од стручњака и прилику да размисле и дискутују о сложеним и променљивим темама дигиталне добробити, што је повећало њихову способност да промене сопствене навике.

Добра пракса у Словенији

Пракса 7

Годишња провера дигиталне добробити која је део Правила школе + јасан протокол за онлајн насиље

Усклађеност са облашћу Алата за самопроцену	Руководођење школом, Правила, Пракса (и пратећа Инфраструктура и опрема).
Опис	<ul style="list-style-type: none"> Неколико словеначких школа је спровело у пракси дигиталну добробит тумачећи је као део законски обавезног оквира понашања у школи: <i>План понашања (Vzgojni načrt)</i> и <i>Правила школског реда (Pravila šolskega reda)</i> ревидирају се и коригују сваке године, тако да очекивања остају реална и да се могу да се спроведу иако се технологија и ризици мењају. <p>Како то изгледа у пракси:</p> <ul style="list-style-type: none"> Тим руководства школе заказује годишњу ревизију с наставницима, педагошком службом и (где је то могуће) представницима ученика/родитеља, на којој се ажурирају: (а) очекивања по питању коришћења уређаја, (б) правила снимања/дељења садржаја, и (в) последице и кораци за корективне мере. Школа усваја једноставну процедуру реаговања: ко моментално интервенише, ко документује, ко контактира са родитељима и када се укључују екстерне службе (социјални радници/полиција) у озбиљним случајевима. Запослени користе стандардни дневник инцидентата (шта се десило, докази, предузете мере) и слажу се у вези с тим како безбедно и законски да чувају дигиталне доказе. <p>Радионице о превенцији се организују с екстерним партнерима (нпр. Safe.si / Center za varnejši internet) на којима се у целој школи промовишу иста правила и начин реаговања.</p>
Утицај	<ul style="list-style-type: none"> Доследнији одговор запослених (мање <i>ad-hoc</i> поступака): У неким областима школе често реагују „у зависности од ситуације“, а ова интервенција то жели да смањи појашњавањем процедура.

	<ul style="list-style-type: none"> • Јаснија очекивања и самопоуздање запослених - заједнички протокол смањује неизвесност када је реч о њиховој улози и наредним корацима. • Бржа, ранија интервенција и мање „изгубљених случајева“ због тога што је процедура реаговања позната унапред (прати се путем дневника инцидената – време до првог одговора, % документованих случајева, % решених случајева на нивоу разреда у односу на ескалиране случајеве).
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Пракса 8

Роџакајто – Детињство без паметних телефона

Усклађеност с облашћу Алата за самопроцену	Правила, Пракса.
Опис	<p><i>Роџакајто</i> је словеначка иницијатива коју воде родитељи и којом се породице подстичу да одложе давање паметних телефона деци (до деветог разреда) и приступ друштвеним мрежама (до 16. године) како би уживали у више игре, реалних доживљаја и безбрижном детињству без ране дигиталне зависти.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Како то изгледа у пракси: <ul style="list-style-type: none"> ○ Група породица се договара да одложи коришћење паметних телефона и друштвених мрежа својој деци и подржава једна другу у тој одлуци. ○ Родитељи користе заједничке ресурсе као што су <i>starševski dogovor</i> (родитељски договор), практични савети и узајамна помоћ око тога како контролисати дигитална очекивања и притисак.
Утицај	<ul style="list-style-type: none"> • Помаже да се нормализује одлагање коришћења дигиталних уређаја у вршњачким групама, што смањује притисак вршњака да се рано крене са коришћењем паметних телефона. • Подстиче више времена за игру, социјалну интеракцију и реална искуства, што доприноси добробити деце и здравијем детињству.

Закључак

Документ **Национални ресурси за наставнике** је осмишљен да на једном месту окупи практичне ресурсе, активности на часу, шаблоне и примере из школа које наставници моментално могу да примене како би унапредили дигиталну добробит. Његова сврха је да помогне наставницима и руководству школе да пређу са добрих намера на конкретне рутине, заједнички језик и доследну праксу у целој школској заједници.

Оно што се јасно искристалисало је да се дигитална добробит повећава када школе престану да је третирају као једнократну тему или као одговор на инциденте и кад је, уместо тога, учине делом школске свакодневице. То значи да са ученицима треба да се постигне договор о једноставним очекивањима, да се користе исте поруке у свим разредима, да се родитељи укључе као подршка и да се с временом врше мање корекције на основу онога што се заиста дешава у школи.

Кључна порука овог водича је да напредак зависи од редовних провера оствареног. Ефективна дигитална добробит се не постиже путем једне активности или правила, већ континуираним циклусом праћења и унапређења. Школе морају да провере шта функционише, разумеју шта не функционише, прилагоде активности и поново спроведу промене. Циклус праћења, анализирања, прилагођавања и спровођења је оно што претвара почетне напоре у одрживу промену културе и осигурава да иницијативе остану релевантне у јединственом контексту сваке школе.

Како да овај водич практично искористите у својој школи

Почните од тренутног стања у школи: Користите *digi.well* Алат за самопроцену да бисте идентификовали своје најјаче области и неколико приоритета који захтевају највећу пажњу. Циљ није да се „постигне добар резултат“, већ да се стекне заједничко разумевање и одлучи шта најпре мора да се унапреди.

Претворите приоритете у кратак, реалан акциони план: Одаберите мањи број активности које желите да урадите у току школске године (на пример: договорите се о правилима у учионици, месечној активности добробити, успоставите јаснију процедуру пријављивања онлајн инцидената, инфо-пункт за родитеље). Будите практични, доделите одговорности и одредите рокове.

Користите ресурсе у овом документу као свој скуп алата: Одаберите оно што одговара вашим приоритетима: национални ресурси, готове активности за часове и добра пракса. Прилагодите их узрасту својих ученика, предмету и локалном контексту. Најбољи резултати обично долазе од малих активности које се спроводе доследно и редовно.

Рано укључите родитеље, с јасним и једноставним порукама: Родитељи често желе подршку и јасноћу. Користите реченице за почетак разговора, шаблоне и линкове према националним службама како бисте креирали заједнички приступ између породице и школе. Усредсредите се на давање смерница и на партнерство, не на сваљивање кривице.

Пратите напредак и прилагодите се: Нека редовно, индикативно праћење постане део процеса, како би унапређења постала рутина, а не додатно оптерећење. Комбинујте квантитативне и квалитативне анализе, као што су краће анонимне анкете, краћи разговори у учионици и повремене фокус групе с ученицима, наставницима и родитељима. Сваке године (или сваке две године) поново прођите кроз Алат за самопроцену како бисте мерили напредак с временом и користили резултате да ажурирате Акциони план и поново утврдите приоритетне активности. Оваква текућа провера оствареног осигурава да правила и ресурси не заврше у некој фиоци, већ да се континуирано ажурирају на основу доказа и повратних информација.

Препоруке

За руководство школе: Одвојте време за ово. Пронађите време за разговор са запосленима, водите рачуна да очекивања и процедуре буду јасни и помозите наставницима око обуке и договорених рутина. Користите резултате Алата за самопроцену да бисте утврдили приоритетне активности и саопштили напредак школској заједници. Одржавајте овај циклус активним тако што ћете заказивати поновну процену, анализирати податке и ажурирати Акциони план.

За наставнике: Користите оно што је спремно. Одаберите једну или две активности за час с којима ћете почети, направите једноставне рутине и поделите оно што функционише. Дајте свој допринос циклусу праћења тако што ћете запажати шаблоне, прикупљати неформалне повратне информације и указивати на проблеме у раној фази како би се они решили пре него што дође до њихове ескалације.

На крају, успех пројекта *digi.well* у школама видеће се по практичним исходима: ученицима који се осећају безбедније на интернету, часовима с јаснијим дигиталним нормама, запосленима који имају више самопоуздања за решавање изазова и родитељима који знају где могу пронаћи помоћ. Овај документ је полазна тачка и радни алат који треба да остане „жив“ – да се користи, ревидира и унапређује – како би свака школа могла да унапреди дигиталну добробит на начин који одговара њеној стварности.

Библиографија

Arslankara, V. B., Demir, A., Öztaş, Ö., & Usta, E. (2022). Digital Well-Being Scale Validity and Reliability Study. *Journal of Teacher Education and Lifelong Learning*, 4(2), 54–67.

Buerger, S., Holzer, J., Yanagida, T., Schober, B., & Spiel, C. (2023). Measuring Adolescents' Well-Being in Schools: The Adaptation and Translation of the EPOCH Measure of Adolescent Well-Being – A Validation Study. *School Mental Health*, 15, 438–454.

European Commission, Joint Research Centre. (2023). Well-being in digital education (WBDE).

European Schoolnet (2025), Дигитална добробит почиње од нас: Саветодавни извештај који води школе од разумевања ситуације до акције. *digi.well пројекат*.

European Schoolnet, (2024). Студија случаја: Agrupamento de Escolas de Freixo, Portugal (Interactive Classroom Working Group).

Thomas, N. M., Choudhari, S. G., Gaidhane, A. M., & Syed, Z. Q. (2022). 'Digital Wellbeing': The Need of the Hour in Today's Digitalized and Technology Driven World! *Cureus*, 14(8), e27743

Vanden Abeele, M. M. P. (2021). Digital wellbeing as a dynamic construct. *Communication Theory*, 31(4), 932-955.