

DWELL

Холистичен подход към благосъстоянието в по-широката екосистема на цифровото образование



D3.1 Рамката „FRAME-DWELL“



**Съфинансирано от
Европейския съюз**

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.

Съдържание

Общ преглед на рамката за дигитално благополучие на учителите на DWELL.....	6
Въведение.....	6
Общ преглед на областите на рамката	8
НИВО 1 — Практикуващ на основно ниво.....	9
НИВО 2 — Застъпник за дигитално благополучие	12
НИВО 1 — Практикуващ на основно ниво.....	16
А: Дигитални инструменти и целенасочена интеграция	16
Общ преглед.....	16
Резултати от обучението.....	16
Б: Осведоменост за благосъстоянието на учениците	18
Общ преглед.....	18
Резултати от обучението.....	18
В: Основни практики за приобщаващо използване на дигиталните технологии	21
Общ преглед.....	21
Резултати от обучението.....	21
Г: Изкуствен интелект и критична дигитална грамотност	24
Общ преглед.....	24
Резултати от обучението.....	25
Д: Благополучие и комуникация.....	27
Общ преглед.....	27
Резултати от обучението.....	27
НИВО 2 — Застъпник за дигитално благополучие	30
А: Дизайн, ориентиран към благосъстоянието	30
Общ преглед.....	30
Резултати от обучението.....	30
Б: Проактивна интервенция за благополучие	33
Общ преглед.....	33
Резултати от обучението.....	33
В: Приобщаващ и адаптивен дизайн.....	36
Общ преглед.....	36
Резултати от обучението.....	36
Г: Напреднали познания по изкуствен интелект и алгоритми.....	39
Общ преглед.....	39
Резултати от обучението.....	40
Д: Системно лидерство за благополучие	43

Общ преглед.....	43
Резултати от обучението.....	44
Общ преглед на рамката за дигитално благополучие на родителите на DWELL	46
Въведение.....	46
Общ преглед на областите на рамката	47
Рамка за дигитално благополучие на родителите на DWELL.....	48
А: Дигитална осведоменост и семейна безопасност	61
Общ преглед	61
Резултати от обучението.....	61
Б: Подкрепа за емоционалното и социалното благополучие	63
Общ преглед	63
Резултати от обучението.....	63
В: Здравословни цифрови навици и граници	65
Общ преглед	65
Резултати от обучението.....	65
Г: Изкуствен интелект и критична цифрова грамотност	67
Общ преглед	67
Резултати от обучението.....	67
Д: Осъзнаване на алгоритмите и платформите.....	69
Общ преглед	69
Резултати от обучението.....	69
Е: Приобщаваща подкрепа и сътрудничество с училището	71
Общ преглед	71
Резултати от обучението.....	71

Основна информация за проекта

Наименование на проекта	Дигитално благополучие: Хolistичен подход за благополучие в по-широката екосистема на дигиталното образование
Акроним	DWELL
Номер на проекта	101195998
Начало	април 2025 г.
Край	март 2028 г.
Уебсайт	https://dwell.projectsgallery.eu/
Екип по проекта	1. КООРДИНАТОР: EDITC LTD, КИПЪР 2. KLS PARTNERS SPOLKA Z OGRANICZONA ODPOWIEDZIALNOSCIA (KLS), ПОЛЪША 3. OY VAASAN AMMATIKORKEAKOULU - VASAYRKESHOGSKOLA AB (VAMK), ФИНЛАНДИЯ 4. DIMITRA EKPAIDEFTIKI SYMVOULEFTIKI – DIMITRA EDUCATION & CONSULTING (DIMITRA), ГЪРЦИЯ 5. ФОНДАЦИЯ АКТА (AKTA FOUNDATION), БЪЛГАРИЯ 6. M.M.C MANAGEMENT CENTER LIMITED (MMC), CYPRUS 7. INSPECTORATUL SCOLAR JUDETEAN ARAD (ARAD), ROMANIA 8. CYPRUS COMPUTER SOCIETY (CCS), КИПЪР

Информация за крайния резултат

Ниво на разпространение	ПУБЛИЧНО
Краен срок за предаване на резултата	30 септември 2026 г.
Работен пакет	WP3
Наименование на резултата	D3.1 FRAME-DWELL Рамка
Водещ бенефициент	ММС
Участници:	1. КООРДИНАТОР: EDITC LTD, КИПЪР 2. KLS PARTNERS SPOLKA Z OGRANICZONA ODPOWIEDZIALNOSCIA (KLS), ПОЛЪША 3. OY VAASAN AMMATIKORKEAKOULU - VASAYRKESHOGSKOLA AB (VAMK), ФИНЛАНДИЯ 4. DIMITRA EKPAIDEFTIKI SYMVOULEFTIKI – DIMITRA EDUCATION & CONSULTING (DIMITRA), Гърция 5. ФОНДАЦИЯ АКТА (ACTA FOUNDATION), БЪЛГАРИЯ 6. M.M.C MANAGEMENT CENTER LIMITED (ММС), КИПЪР 7. INSPECTORATUL SCOLAR JUDETEAN ARAD (ARAD), РУМЪНИЯ
Тип	Доклад
Статус	Завършен

Общ преглед на рамката за дигитално благополучие на учителите на DWELL

Въведение

Рамката за дигитално благополучие на учителите DWELL предоставя структурирана референция за укрепване на капацитета на учителите да използват цифрови технологии по начини, които подпомагат ученето, като същевременно защитават и насърчават благополучието на учениците. Тя признава, че цифровото образование вече не е само въпрос на техническа компетентност, но и на педагогическа преценка, приобщаване, етична отговорност и осъзнаване на това как цифровите среди влияят върху вниманието, поведението, взаимоотношенията, емоционалната сигурност и участието.

Рамката е организирана около две прогресивни нива на професионално развитие. Ниво 1 — „Практикуващ на основно ниво“ се фокусира върху отговорното и целенасочено интегриране на цифрови инструменти в ежедневно преподаване, като се обръща внимание на благосъстоянието на учениците, балансираното участие и безопасните рутинни дейности в класната стая. Ниво 2 — „Застъпник за дигитално благополучие“ разширява този профил в посока лидерство, менторство, иновации и системни действия, като дава възможност на учителите да подкрепят колегите си, да влияят върху училищната култура и да допринасят за устойчиво цифрово образование, ориентирано към благосъстоянието.

Двете нива представляват прогресивни професионални профили, а не задължителни етапи, които се очаква всеки учител да премине. Прогресията е свързана с развитието и може да бъде подкрепена чрез професионално обучение, рефлексивна практика, демонстрирано прилагане на принципите на цифровото благополучие и все по-голямо участие в наставничество, съвместни инициативи и инициативи в цялото училище. Ниво 2 следователно представлява напреднал професионален профил за педагози, които поемат по-широки отговорности за лидерство и наставничество, а не очакване към всички учители.

И на двете нива рамката обхваща пет взаимосвързани области: целенасочено интегриране на дигитални инструменти, осведоменост за благосъстоянието на учениците, приобщаваща дигитална практика, изкуствен интелект и критична дигитална грамотност, както и комуникация и лидерство в областта на благосъстоянието. Заедно тези области отразяват цялостно разбиране за дигиталното благополучие в образованието, като съчетават знания, умения и компетентности, които помагат на

Проект DWELL — Рамка FRAME-DWELL

учителите да създават учебни среди, които са приобщаващи, балансирани, критично осведомени и отзивчиви към разнообразните нужди на учениците.

Като определя ясни очаквания за развитието на учителите, рамката DWELL подпомага училищата да преминат от фрагментирано или реактивно използване на технологиите към по-съгласувани и ориентирани към благосъстоянието дигитални практики. Тя има за цел не само да насочва практиката в класната стая, но и да укрепи сътрудничеството със семействата, да насърчи етични и приобщаващи иновации и да допринесе за създаването на училищни общности, в които дигиталното участие подобрява ученето, устойчивостта, равнопоставеността и дългосрочното благосъстояние.

Общ преглед на областите на рамката

Област	Тема	Ниво 1 — Практикуващ на основно ниво	Ниво 2 — Застъпник за дигитално благополучие
А	Дигитални инструменти и целенасочена интеграция	Използва инструменти с ясна педагогическа цел; прилага последователно училищните политики	Проектира учебни среди, благоприятни за благосъстоянието; въвежда иновации в дизайна на дигиталните уроци
Б	Осведоменост за благосъстоянието на учениците	Следи за признаци на претоварване; структурира цифрови рутинни дейности; дава пример за здравословни навици	Проактивно ръководи интервенции, насочени към благосъстоянието; изгражда защитна култура в цялото училище
В	Приобщаваща дигитална практика	Осигурява диференциация за ученици със специални образователни нужди и разнообразни нужди; справя се с дигиталното неравенство	Прилага напреднали принципи на Универсалния дизайн за обучение (UDL); ръководи приобщаващ дигитален дизайн; наставлява колеги
Г	Изкуствен интелект и критична дигитална грамотност	Насочва към отговорно използване на ИИ; преподава оценка на източниците	Ръководи програма за етика в областта на изкуствения интелект; разработва надеждни начини на оценяване с изкуствен интелект; оказва влияние върху политиките
Д	Благополучие, комуникация и лидерство	Комуникира очакванията за дигиталното поведение на учениците и семействата	Ръководи инициативи за благополучие с участието на различни заинтересовани страни; оказва влияние върху политиката на училището и системата

НИВО 1 — Практикуващ на основно ниво

На това ниво учителите интегрират дигиталните технологии отговорно и с осъзнаване на благосъстоянието. Те използват инструментите целенасочено, прилагат училищните политики и демонстрират основни компетенции в приобщаваща и критична дигитална практика. Съответства в общи линии на DigCompEdu B1 (Интегратор) с изрична ориентация към благосъстоянието.

НИВО 1 — Практикуващ на основно ниво			
Област	ЗНАНИЯ Какво знаят и разбират учителите	УМЕНИЯ Какво могат да правят учителите	КОМПЕТЕНТНОСТИ Какво демонстрират учителите на практика
А Дигитални инструменти и целенасочена интеграция	Разбира педагогическата цел на ключовите дигитални инструменти; познава въздействието на технологиите върху благосъстоянието на учениците в емоционалната, когнитивната и поведенческата сфера; запознат е с училищните политики за цифрови технологии и принципите на DigCompEdu.	Избира инструменти въз основа на учебните цели и съображенията за благосъстоянието; въвежда цифрови рутинни практики; балансира цифровите и нецифровите методи; последователно спазва училищните политики за използване на телефони и устройства.	Планира уроци с ясна дигитална цел; поддържа предвидими дигитални рутинни практики; създава структурирани интервали без екранно време; използва инструменти, за да подпомогне, а не да замести ученето.
Б Осведоменост за благосъстоянието на учениците	Разпознава признаците на дигитално претоварване, компулсивно ползване и умора от екрана; разбира как прекомерното или фрагментирано цифрово ползване засяга концентрацията, настроението и	Наблюдава учениците за показатели за благосъстоянието; коригира времето пред екрана в отговор на наблюдаваните признаци; организира паузи за емоционална регулация; комуникира ясно	Проактивно адаптира дигиталната среда в класната стая, за да защити благосъстоянието на учениците; реагира подходящо на индивидуален дистрес или откъсване, свързани с използването на

НИВО 1 — Практикуващ на основно ниво			
Област	ЗНАНИЯ Какво знаят и разбират учителите	УМЕНИЯ Какво могат да правят учителите	КОМПЕТЕНТНОСТИ Какво демонстрират учителите на практика
	социалното поведение; познава основните концепции за стреса и саморегулацията в дигиталния контекст.	относно границите при използването на дигитални технологии.	дигитални технологии; дава пример за здравословни дигитални навици.
В Приобщаваща дигитална практика	Познава принципите на Универсалния дизайн за учене (UDL); осъзнава цифровото разделение и неравенствата в достъпа; разбира как невпоразнообразните ученици (аутистичен спектър, дефицит на вниманието, дислексия) възприемат дигиталното учене по различен начин; познава основните асистирани технологии.	Диференцира дигиталните задачи според разнообразните нужди на учениците; намалява когнитивното натоварване при проектирането на задачите; осигурява подкрепа за учениците с по-ниска дигитална компетентност; гарантира физически достъп до устройства за всички ученици.	Последователно адаптира дигиталните дейности за ученици със специални образователни потребности; осигурява равноправно участие; използва диференцирано преподаване в уроци, подпомагани от дигитални технологии; разпознава и докладва бариери пред достъпа.
Г Изкуствен интелект и критична дигитална грамотност	Разбира как работят инструментите за изкуствен интелект и какви са рисковете от тях в образователен контекст; познава методи за оценка на източниците и проверка на фактите; разбира концепцията	Насочва учениците към отговорно и критично използване на инструментите за изкуствен интелект; въвежда задачи за проверка на източниците; учи как да се прави разграничение между надеждна и ненадеждна цифрова информация;	Включва дейности за медийна грамотност в редовните уроци; предизвиква учениците да не разчитат прекалено много на изкуствения интелект; дава пример за критична оценка на цифровите източници; гарантира, че учениците

НИВО 1 — Практикуващ на основно ниво			
Област	ЗНАНИЯ Какво знаят и разбират учителите	УМЕНИЯ Какво могат да правят учителите	КОМПЕТЕНТНОСТИ Какво демонстрират учителите на практика
	за алгоритмична персонализация и „филтърни балони“.	разработва задачи, които изискват самостоятелно мислене.	разбират етичното използване на изкуствения интелект в училищната работа.
Д Благополучие, комуникация и лидерство	Разбира ролята на сътрудничеството между семейството и училището за подкрепа на дигиталното благополучие; познава подходи за комуникация, основани на доказателства, за ангажиране на семействата по въпросите на дигиталните рискове; осъзнава как навиците при използване на екрана у дома влияят върху училищните постижения.	Комуникира ясно очакванията по отношение на дигиталното поведение на учениците и семействата; използва достъпен език при обсъждане на онлайн безопасността; споделя подходяща информация с родителите относно управлението на времето пред екрана и дигиталните навици.	Ангажира семействата като партньори в дигиталното благополучие; поддържа последователна комуникация между дома и училището; участва в училищни инициативи за комуникация с родителите относно дигиталното здраве.

НИВО 2 — Застъпник за дигитално благополучие

На това ниво учителите поемат водеща роля, въвеждат иновации и служат като ментори в областта на дигиталното образование, ориентирано към благосъстоянието. Те разработват проактивно, стимулират системни промени и служат като ориентир за колегите и ръководството. Това ниво съответства в общи линии на нива B2–C1 по DigCompEdu (Експерт/Лидер) със силна ориентация към благосъстоянието и лидерството.

НИВО 2 — Застъпник за дигитално благополучие			
Област	ЗНАНИЯ Какво знаят и разбират учителите	УМЕНИЯ Какво могат да правят учителите	КОМПЕТЕНТНОСТИ Какво демонстрират учителите на практика
А Дизайн, ориентиран към благосъстоянието	Притежава задълбочено разбиране за ориентираната към благосъстоянието цифрова педагогика и нейната доказателствена база; разбира невронаучните принципи, свързани с вниманието, паметта и когнитивната натовареност; познава международните рамки (DigCompEdu, DigComp 2.2, моделите за цифрово благосъстояние на ОИСР).	Проектира учебни последователности, които активно подпомагат дълбокото познание и емоционалната регулация; прилага систематично Универсалния дизайн за учене (UDL) във всички учебни дисциплини; създава иновативни, благоприятни за благосъстоянието цифрови учебни преживявания; оценява и усъвършенства проектите за дигитални уроци.	Постоянно създава педагогически целенасочени и балансирани дигитални учебни среди; получава положителна обратна връзка от учениците и колегите си; служи като еталон за колегите си в областта на дигиталния дизайн, ориентиран към благосъстоянието.
Б	Задълбочено познаване на механизмите на дигиталното претоварване, хроничния стрес, нарушенията на съня и кумулативния риск за	Ръководи обучението на персонала по педагогика, ориентирана към благосъстоянието; разработва и реализира	Насърчава последователна училищна култура, насочена към дигиталното благополучие; демонстрира измеримо

НИВО 2 — Застъпник за дигитално благополучие			
Област	ЗНАНИЯ Какво знаят и разбират учителите	УМЕНИЯ Какво могат да правят учителите	КОМПЕТЕНТНОСТИ Какво демонстрират учителите на практика
Проактивна интервенция за благополучие	благосъстоянието; разбира системния характер на дигиталното благосъстояние в училище, у дома и в общността; знае кога да насочи учениците към специализирана подкрепа.	инициативи за дигитално благосъстояние в цялото училище; проектира и внедрява системи за мониторинг на показателите за благосъстоянието на учениците; координира процедурите за насочване към специалисти.	въздействие върху резултатите, свързани с благополучието на учениците; признат е от колеги, ученици и ръководството като застъпник на благополучието.
В Приобщаващ и адаптивен дизайн	Разполага с напреднали познания за принципите на Универсалния дизайн за обучение (UDL) и тяхното приложение в цифрови контексти; разбира научнообоснованата информация, касаеща невроразнообразните ученици и цифровото обучение; запознат е с актуалните тенденции в областта на асистивните технологии и законодателството за специални образователни потребности (СОП).	Проектира напълно достъпни цифрови ресурси; систематично прилага асистивни технологии за ученици със специални образователни потребности (СОП); сътрудничи при разработването на диференцирани цифрови пътеки за учене със специалисти по СОП; ръководи взаимното учене по отношение на приобщаващите дигитални практики.	Наставлява колегите в областта на приобщаващия дигитален дизайн; наблюдава и документира резултатите, свързани с дигиталното благополучие на учениците със специални образователни потребности; гарантира, че дигиталните ресурси в цялото училище отговарят на стандартите за достъпност; застъпва се за невроразнообразните ученици при вземането на решения относно дигиталната политика.

НИВО 2 — Застъпник за дигитално благополучие			
Област	ЗНАНИЯ Какво знаят и разбират учителите	УМЕНИЯ Какво могат да правят учителите	КОМПЕТЕНТНОСТИ Какво демонстрират учителите на практика
Г Напреднали познания в областта на изкуствения интелект и алгоритмите	Задълбочено разбиране на етиката на изкуствения интелект в образованието; знае как алгоритмите за препоръки формират поведението и убежденията на учениците; разбира последствията от генеративния изкуствен интелект за академичната почтеност, когнитивното развитие и валидността на оценяването.	Оценява, подбира и внедрява инструменти за изкуствен интелект за образователни цели по етичен и критичен начин; разработва надеждни оценки, устойчиви на изкуствен интелект; води семинари за персонала и учениците по етика на изкуствения интелект и осведоменост за алгоритмите; тълкува и прилага рамките за грамотност в областта на изкуствения интелект.	Ръководи училищна програма за грамотност в областта на изкуствения интелект; разработва справедливи и последователни политики за оценяване в ерата на изкуствения интелект; е референтен експерт в училището по въпросите на етичното използване на изкуствения интелект; оказва влияние върху местните или националните политически дискусии относно изкуствения интелект в образованието.
Д Лидерство в областта на системното благополучие	Разбира моделите за сътрудничество между различните заинтересовани страни; запознат е с националните и европейските рамки на политиката за цифрово образование (План за действие в областта на цифровото образование, национални цифрови стратегии); познава изследванията в областта	Разработва и подпомага структурирани програми за ангажираност на семействата в областта на дигиталното благополучие; съгласува цифровите практики в училището с националната политика; ръководи междуетделни работни групи за дигитално	Позиционира училището като ориентирана към благосъстоянието общност за дигитално учене; постига въздействие на ниво политика; наставлява учители в училището и извън него; изгражда устойчиви партньорства със семейства, организации от общността и

НИВО 2 — Застъпник за дигитално благополучие			
Област	ЗНАНИЯ Какво знаят и разбират учителите	УМЕНИЯ Какво могат да правят учителите	КОМПЕТЕНТНОСТИ Какво демонстрират учителите на практика
	на цифровата грамотност на семейството и теорията за ангажираността на общността.	благополучие; изготвя институционална политика за дигитално благополучие.	заинтересовани страни в областта на политиката.

НИВО 1 — Практикуващ на основно ниво

А: Дигитални инструменти и целенасочена интеграция

Общ преглед

На ниво „Практикуващ на основно ниво“ педагогът действа като интегратор (в съответствие с DigCompEdu B1). Ролята се фокусира върху отговорното прилагане на дигиталните технологии чрез спазване на установените училищни политики и прилагане на структурирани процедури. Практикуващият гарантира, че всяка дигитална интервенция има ясно определена педагогическа цел и следи непосредствените ефекти от използването на технологиите върху благосъстоянието на учениците.

Резултати от обучението

По отношение на знанията

1. Описва педагогическата цел на дигиталните инструменти и обяснява как тяхното използване може да подпомогне учебните цели.
2. Обяснява как дигиталните технологии могат да повлияят на емоционалното, когнитивното и поведенческото благосъстояние на учениците и разпознава как преподавателските практики, свързани с използването на технологии, могат да допринесат за дигиталната натовареност и техностреса на учителите.
3. Идентифицира училищните политики и насоки, свързани с дигиталните технологии, включително използването на лични устройства и телефони.
4. Познава принципите на DigCompEdu B1 (Интегратор) и тяхната значимост за целенасочената интеграция на технологиите.
5. Разпознава често срещаните физически и психологически признаци на умора от екрана и напрежение в зрението.
6. Идентифицира поведенчески модели, свързани с дигитално претоварване и компулсивно използване на технологии.
7. Обяснява важността на балансирането между цифровите и нецифровите подходи към ученето в класната стая.
8. Описва основни стратегии за намаляване на когнитивното натоварване и подкрепа на учащите по време на дейности, свързани с използването на технологии

По отношение на уменията

1. Избира дигитални инструменти в съответствие с учебните цели, потенциалното им въздействие върху благосъстоянието на учениците и съответните съображения за поверителност и защита на данните.
2. Въвежда структурирани дигитални рутинни практики, които насърчават предвидимостта, балансираното използване на технологиите и устойчивите дигитални практики както за учениците, така и за учителите.
3. Прилага училищните политики и очакванията в класната стая, свързани с използването на телефони и устройства, последователно и справедливо.
4. Осигурява интервали без екрани и преходи, които подпомагат когнитивното възстановяване и благосъстоянието на учениците.
5. Балансира и адаптира цифровите и нецифровите учебни дейности, за да подпомогне разнообразни учебни преживявания, ангажираността и благосъстоянието на учениците.
6. Наблюдава учениците за признаци на благосъстояние, включително признаци на умора, незаинтересованост или дистрес по време на дигитални дейности.
7. Комуникира ясни очаквания относно цифровите граници и отговорното използване на технологиите.

По отношение на компетентностите

1. Проектира учебни преживявания с помощта на дигиталните технологии, в които технологиите се използват целенасочено и осигуряват ясна педагогическа стойност.
2. Създава предвидими и ориентирани към благосъстоянието дигитални учебни среди чрез последователни рутинни практики и управление на класната стая.
3. Използвайте дигиталните технологии за подобряване на значимите взаимодействия между учител и ученик, както и между съученици, като същевременно поддържате балансирано участие.
4. Демонстрирайте професионална отговорност за насърчаване на здравословни цифрови навици, поддържане на подходящи цифрови граници и управление на собственото си използване на технологиите по начини, които подкрепят устойчива професионална практика.
5. Да интегрира съображенията за благосъстоянието на учениците в решенията относно използването на цифрови технологии в класната стая.

Б: Осведоменост за благосъстоянието на учениците

Общ преглед

На ниво „Практикуващ на основно ниво“ учителите демонстрират основни компетенции в интегрирането на дигиталните технологии по отговорен начин и с грижа за благосъстоянието на учениците. Те прилагат дигиталните инструменти целенасочено, спазват училищните насоки и очаквания и подкрепят приобщаващо, балансирано и ориентирано към благосъстоянието дигитално участие в ежедневната преподавателска практика.

Учителите разбират как средите за учене, подпомагани от цифровите технологии, могат да повлияят на емоционалното, когнитивното, поведенческото, социалното, физическото и психическото благополучие на учениците. Те разпознават често срещаните признаци на дигитално претоварване, умора от екрана и нездравословни модели на взаимодействие с цифровите технологии и демонстрират осъзнатост за това как прекомерното, фрагментирано или лошо управлявано използване на технологиите може да се отрази на благополучието, участието и ангажираността на учениците.

Учителите прилагат основни подходи, подкрепящи благосъстоянието, в средите за учене, подпомагани от дигитални технологии. Те подпомагат вниманието, саморегулацията, емоционалната сигурност и балансираното дигитално участие на учениците чрез подходящи педагогически решения, рутинни практики в класната стая и отговорно използване на цифровите технологии.

На това ниво учителите осъзнават, че учениците могат да реагират по различен начин на цифровите изисквания, и демонстрират разбиране за важноста на адаптирането на практиките в класната стая, за да се подкрепи здравословно, безопасно и устойчиво дигитално взаимодействие.

Учителите демонстрират основна професионална отговорност за създаване на подкрепящи и балансирани дигитално опосредствани класни среди и за моделиране на здрави и отговорни дигитални навици чрез ежедневната преподавателска практика.

Резултати от обучението

По отношение на знанията

1. Идентифицира често срещани признаци и характеристики на дигитално претоварване, компулсивно използване и умора от екрана при учениците.
2. Описва как прекомерната, фрагментирана или продължителна цифрова употреба може да повлияе на вниманието, концентрацията, настроението, поведението, участието, умората и социалното взаимодействие на учениците.
3. Дефинира основни понятия като стрес, саморегулация и психическо благополучие в учебни среди, опосредствани от цифрови технологии.

4. Описва как предвидимите дигитални рутини и балансираните модели на използване на технологиите могат да подпомогнат благосъстоянието на учащите.
5. Разпознава разликите в реакциите на учащите се към цифровите изисквания, стимулацията и опосредстваните от дигитални технологии учебни преживявания.
6. Описва как практиките в класната стая и дейностите за учене, опосредствани от дигитални технологии, могат да подпомогнат здравословното и устойчиво цифрово ангажиране.

По отношение на уменията

1. Използва поведенчески, емоционални и свързани с участието показатели, за да идентифицира признаци на дигитална умора, претоварване или откъсване по време на учебни дейности.
2. Адаптира времето, прекарано пред екрана, темпото на урока и интензивността на задачите в отговор на наблюдаваните показатели за благосъстоянието на учениците.
3. Провежда учебни дейности, опосредствани от дигитални технологии, с подходящи почивки, паузи и моменти без достъп до интернет, за да подпомогнете вниманието, емоционалната регулация и физическото благосъстояние.
4. Комуникира и поддържа ясни и последователни очаквания относно цифровите граници, използването на екрана и балансираното участие.
5. Използва прости проверки на благосъстоянието и подсказки за размисъл по време на учебни дейности, опосредствани от дигитални технологии.
6. Комбинира цифрови и нецифрови подходи към ученето, за да подпомогнете балансираното ангажиране на учащите.
7. Използва дигитални инструменти по начин, който минимизира ненужното разсейване и когнитивното претоварване.
8. Прилага училищните насоки и очакванията в класната стая, свързани със здравословно, безопасно и балансирано цифрово участие.

По отношение на компетентностите

1. Създава подкрепяща и балансирана среда в класната стая, опосредствана от дигитални технологии, която поставя на първо място благосъстоянието на учениците.
2. Демонстрирай информирано и отговорно педагогическо вземане на решения, което подкрепя благосъстоянието на учениците по време на обучението, посредством цифрови технологии.
3. Прилага подходящи и професионални реакции при признаци на дистрес, претоварване или откъсване на учениците, свързани с използването на дигитални технологии.
4. Насърчава здравословни, балансирани и отговорни дигитални навици чрез ежедневната си професионална практика.

5. Разработва практики за преподаване и управление на класната стая с използване на дигитални технологии, които интегрират съображенията за благосъстоянието на учениците.
-

В: Основни практики за приобщаващо използване на дигиталните технологии

Общ преглед

На ниво „Практикуващ на основно ниво“ педагозите демонстрират фундаментално разбиране за дигиталното приобщаване като основен аспект на значимата цифрова компетентност, а не като допълнителна опция. Тази тема обхваща проактивното прилагане на принципите на Универсалния дизайн за обучение (UDL), за да се минимизират сензорните и когнитивните бариери, като се гарантира, че цифровите уроци са достатъчно гъвкави, за да отговорят на широк спектър от нужди на учащите. Това е особено важно за учениците с неврологични различия (например тези с разстройство от аутистичния спектър (ASD), разстройство с дефицит на вниманието и хиперактивност (ADHD) или дислексия), които могат да изпитват по-голямо когнитивно натоварване, информационно претоварване и специфични комуникационни предизвикателства в дигитално наситени среди.

Учителите на това ниво се научават да идентифицират и да се справят с дигиталното неравенство, като осъзнават, че неравенствата възникват не само поради липса на хардуер или интернет връзка, но и поради значителни пропуски в цифровата грамотност и системите за подкрепа вкъщи, които могат да маргинализират учениците от уязвими среди. Акцентът е върху целенасочената интеграция на цифрови инструменти, като те се използват като конкретни помощни средства за подобряване на ученето, а не като основна среда, за да се гарантира, че технологията подкрепя участието, вместо да създава нови форми на изключване.

Учителите се научават да прилагат основни асистирани технологии и да осигуряват целенасочена подкрепа за ученици с по-ниска техническа увереност, като по този начин предотвратяват чувството на неудовлетвореност и академичното откъсване, често свързани с недостатъчни дигитални умения. Освен това те се научават да използват мултимодални дигитални функции, като например чат или съвместни бели дъски, за да предоставят алтернативни начини за ангажираност на ученици, които могат да изпитват социална тревожност в традиционната класна стая. В крайна сметка учителят на това ниво поема професионална отговорност за създаването на балансирана и достъпна дигитална среда в класната стая, която поставя на първо място благосъстоянието на учениците и гарантира равноправно участие за всеки учащ се.

Резултати от обучението

По отношение на знанията

1. Разпознава различните измерения на дигиталното неравенство, включително неравенствата в достъпа, дигиталните умения и качеството на използването на технологиите.

2. Идентифицира как невноразнообразните ученици (например ученици от аутистичния спектър, дефицит на вниманието или дислексия) могат да възприемат по различен начин дигитално опосредстваните учебни среди.
3. Описва основните видове асистивни технологии и вградените функции за достъпност, налични на често използваните устройства в класната стая и на цифровите платформи.
4. Обяснява как дигиталните компетентности на учащите могат да повлияят на тяхното емоционално благополучие, участие и социална интеграция.
5. Описва как социално-икономическите фактори и домашната среда могат да повлияят на способността на учениците да се включват в изпълнението на дигитални домашни задачи и в дистанционното обучение.
6. Определя училищните политики, механизмите за подкрепа и начините за насочване към специализирана помощ за преодоляване на бариерите пред достъпа до дигитални технологии и за осигуряване на специализирана технологична подкрепа.
7. Обяснява как мултимодалното цифрово съдържание, съчетаващо текстови, аудио и визуални елементи, може да подпомогне разнообразните сензорни и когнитивни нужди при ученето.

По отношение на уменията

1. Диференцира цифровите задачи, като предоставя различни нива на предизвикателство и подкрепа според индивидуалните нужди на учениците.
2. Адаптира дизайна на дигиталните дейности, за да намали когнитивното натоварване, като осигури ясни инструкции и сведе до минимум ненужното сензорно или информационно претоварване.
3. Осигурява целенасочена подкрепа и кратки обучителни дейности за учащите, които се нуждаят от подкрепа при усвояването на основни цифрови умения, като навигация в платформите и управление на файлове.
4. Конфигурира и използва основни настройки за достъпност, като преобразуване на текст в реч, субтитри и режими с висок контраст, за да подпомогне учениците с разнообразни сензорни и образователни потребности в цифрови учебни среди.
5. Проектира класни практики, които осигуряват равни възможности за учащите, които нямат лични устройства или надежден цифров достъп извън училище.
6. Разпознава поведенческите или емоционалните признаци на техническо неудовлетворение и осигурява навременна подкрепа, която не предизвиква стрес, за да поддържа ангажираността на учениците.
7. Подбира и използва цифрови ресурси, които предлагат разнообразни начини на представяне и са достъпни на различни устройства и в различни контексти на учене.

8. Улеснява уважителната подкрепа между съученици и сътрудничеството между ученици с различни нива на увереност и компетентност в работата с цифрови технологии.

По отношение на компетентностите

1. Постоянно адаптира уроците, провеждани с помощта на цифрови средства, за да се увери, че всеки ученик, независимо от изходната си точка или способности, може да участва пълноценно.
 2. Проактивно идентифицира и докладва пречките пред дигиталния достъп, като се застъпва за ресурсите, от които учениците се нуждаят, за да се избегне маргинализацията.
 3. Дава пример за приобщаващо цифрово гражданство, като насърчава култура в класната стая, в която разнообразието в техническите умения се уважава и подкрепя.
 4. Демонстрира ангажираност към непрекъснато усъвършенстване на приобщаващата педагогика, като интегрира обратната връзка от ученици с разнообразни нужди в бъдещите дигитални проекти.
-

Г: Изкуствен интелект и критична дигитална грамотност

Общ преглед

На ниво „Практикуващ на основно ниво“ учителите демонстрират солидно въвеждащо разбиране за изкуствения интелект, цифровите информационни среди и тяхното значение за преподаването и ученето. Те осъзнават както образователните възможности на инструментите за изкуствен интелект, така и свързаните с тях рискове, включително дезинформация, пристрастни или ненадеждни резултати, опасения относно поверителността на данните, алгоритмично влияние, „филтърни балони“ и прекомерна зависимост от автоматизирано съдържание.

От учителите на това ниво не се очаква да бъдат специалисти по изкуствен интелект. Те обаче са в състояние да използват инструменти за изкуствен интелект и дигитални инструменти с ясни педагогически цели, в съответствие с училищните политики, изискванията за безопасност, практиките, подходящи за възрастта, и етичните принципи. Те подпомагат учениците да използват изкуствения интелект отговорно, критично и прозрачно, като им помагат да правят разграничение между използването на изкуствения интелект като помощно средство за учене и използването му като заместител на ученето.

Те насочват учениците в основната оценка на източниците, проверката на фактите и отговорното използване на информацията, като ги насърчават да поставят под въпрос произхода, точността, достоверността, уместността и възможната пристрастност на цифровото и генерираното от ИИ съдържание. Те също така помагат на учениците да разберат как цифровите платформи и алгоритмите могат да определят това, което потребителите виждат, вярват и с което взаимодействат.

Тази компетентност е от решаващо значение, тъй като учениците все по-често учат, общуват и формират мнения в информационни среди, опосредствани от ИИ и управлявани от алгоритми. Без подходящо насочване учениците могат да станат уязвими към дезинформация, манипулация, пристрастно съдържание, рискове за личните данни, академична нечестност, намалено критично мислене и пасивна зависимост от отговори, генерирани от ИИ. Поради това учителите играят съществена роля в подпомагането на учениците да развият преценката, увереността и дигиталната устойчивост, необходими за безопасно, етично и критично участие в съвременното общество.

Акцентът на това ниво е върху безопасното, отговорното, приобщаващото и ориентирано към благополучието използване на изкуствения интелект и цифровата информация в ежедневната практика в класната стая. Учителите насърчават критичното мислене, активността на учениците, академичната честност и

информираното участие, като гарантират, че изкуственият интелект подпомага смисленото учене, а не пасивна, некритична или прекомерна зависимост от генерираните резултати.

Резултати от обучението

По отношение на знанията

1. Описва основната концепция на изкуствения интелект и обяснява как системите за ИИ могат да генерират, препоръчват, класифицират и персонализират цифрово съдържание.
2. Прави разграничение между търсачки, системи за препоръки, чатботове, инструменти за генеративен ИИ и системи за анализ на ученето.
3. Описва основните възможности на ИИ в образованието, включително подкрепа за обратна връзка, диференциация, творчество, достъпност и подкрепа за ученето.
4. Описва основните рискове от използването на ИИ в образованието, включително дезинформация, пристрастност, неточни резултати, прекомерна зависимост, рискове за личните данни и намалено независимо мислене.
5. Обяснява основните принципи на етичното използване на ИИ в преподаването и ученето, включително прозрачност, справедливост, отчетност, човешки надзор и зачитане на правата на учащите.
6. Обяснява важността на оценката на източниците, проверката на фактите и кръстосаната проверка на информацията чрез използване на множество надеждни източници.
7. Определя понятията „невярна информация“, „дезинформация“, „фалшиви новини“, „дийпфейкове“, „филтърни балони“ и „алгоритмична персонализация“.
8. Описва как алгоритмичните системи за препоръки могат да повлияят на убежденията, поведението, вниманието, емоциите и излагането на учениците на онлайн съдържание.
9. Обяснява връзката между използването на ИИ, академичната честност и отговорното изпълнение на училищните задачи, включително въпросите за плагиатството, авторството и подходящото посочване на подкрепата от ИИ.
10. Идентифицира училищните политики, националните насоки и институционалните правила, свързани с използването на ИИ, цифровите технологии, защитата на данните и онлайн безопасността.

По отношение на уменията

1. Избира инструменти за изкуствен интелект и дигитални инструменти, които служат на ясна педагогическа цел и свеждат до минимум ненужните когнитивни, емоционални или етични рискове.
2. Обяснява на учащите, по начин, подходящ за тяхната възраст, какво могат и какво не могат да правят инструментите за изкуствен интелект.

3. Насочва учениците да използват инструментите за изкуствен интелект отговорно за генериране на идеи, преговор, обяснения и подкрепа на ученето, без да заместват собственото им мислене.
4. Проектира учебни дейности, които изискват от учениците да сравняват резултатите, генерирани от изкуствения интелект, с надеждни източници.
5. Учи учениците на прости стратегии за оценка на източниците, включително проверка на авторството, датата, доказателствата, целта, пристрастността и надеждността.
6. Въвежда практики за проверка на фактите и насърчава учениците да проверяват цифровата информация, преди да я приемат или споделят.
7. Разпознава признаците на прекомерна зависимост от инструментите за изкуствен интелект и се справя с начини на използване, които могат да отслабят ученето, творчеството или увереността на учениците.
8. Създава учебни задачи, които насърчават независимото разсъждение, рефлексията, творчеството и оригиналната работа на учениците.
9. Обсъжда с учениците етичните последствия от използването на генерирани от ИИ текстове, изображения, преводи, резюмета и други резултати.
10. Прилага основни практики за защита на личните данни и поверителността при използването на изкуствен интелект и дигитални инструменти в образователната среда.

По отношение на компетентностите

1. Интегрира изкуствения интелект и цифровата информационна грамотност в преподаването по отговорен, критичен и ориентиран към благосъстоянието начин.
 2. Дава пример за етично, прозрачно и отговорно използване на изкуствения интелект и цифровите информационни източници чрез своите педагогически практики и поведение в класната стая.
 3. Подкрепя учениците да станат критични и отговорни потребители на изкуствен интелект и онлайн информация, а не пасивни потребители на съдържание, генерирано чрез алгоритми.
 4. Насърчава здравословното и балансирано използване на изкуствения интелект, като намалява рисковете, свързани с дезинформацията, прекомерното разчитане, когнитивното претоварване и нездравословните цифрови навици.
 5. Прилага последователно училищните политики и комуникира ясни очаквания относно приемливото използване на изкуствения интелект в процеса на учене и оценяване.
-

Д: Благополучие и комуникация

Общ преглед

На ниво „Практикуващ на основно ниво“ учителите разбират, че ефективната комуникация е съществен компонент на дигиталното благополучие и подкрепя здравословното, безопасно и балансирано участие на учениците в цифрови среди. Те признават важността на сътрудничеството между училищата и семействата при насърчаването на отговорното използване на технологиите и разбират, че цифровите навици на учениците, навиците им пред екрана, онлайн взаимодействията и използването на социални медии извън училище могат да окажат пряко влияние върху концентрацията, съня, поведението, взаимоотношенията, емоционалното благополучие и резултатите от ученето.

Учителите на това ниво разбират често срещаните онлайн рискове, засягащи учениците, включително прекаленото време пред екрана, кибертормоза, нездравословното ползване на социалните медии и дигиталното разсейване. Те също така осъзнават важността на ясната и последователна комуникация относно училищните правила за дигиталното поведение, очакванията и отговорното онлайн поведение. По този начин педагозите допринасят за подкрепящи комуникационни практики между училищата, учениците и семействата, като същевременно насърчават уважително, безопасно и балансирано дигитално участие.

На това ниво от учителите не се очаква да действат като консултанти по дигитално благополучие или специалисти по комуникация. Те обаче са в състояние да предоставят основни насоки, свързани с безопасността в интернет, уважителното дигитално взаимодействие, здравословните дигитални навици и балансираното използване на технологиите, като използват достъпен, подходящ за възрастта, приобщаващ и подкрепящ език. Те взаимодействат конструктивно със семействата и подкрепят учениците да размишляват върху това как дигиталното поведение може да повлияе на тяхното благополучие, взаимоотношенията им и участието им в ученето.

Учителите също така могат да споделят практически препоръки относно здравословните дигитални навици, включително баланс при използването на екрани, уважителна онлайн комуникация и основни практики за онлайн безопасност, като при необходимост обсъждат проблемите по подходящ начин с родителите, настойниците или училищния персонал. Чрез ежедневната комуникация и практиката в класната стая те допринасят за създаването на последователна училищна култура, в която дигиталното участие се разглежда отговорно и по начин, който подкрепя благосъстоянието и развитието на учениците.

Резултати от обучението

По отношение на знанията

1. Обяснява значението на сътрудничеството между семейството и училището за насърчаване на дигиталното благополучие на учениците.

2. Описва как ежедневните дигитални навици у дома и навиките при използване на екрани могат да повлияят на концентрацията, съня, поведението и резултатите от ученето на учениците.
3. Описва принципите на безопасна, уважителна, приобщаваща и ориентирана към благосъстоянието цифрова комуникация.
4. Идентифицира често срещаните онлайн рискове, засягащи учениците, включително кибертормоз, прекалено дълго време пред екрана, нездравословно използване на социалните медии и дигитално разсейване, и обяснява потенциалното им въздействие върху благосъстоянието.
5. Обяснява значението на последователната комуникация относно училищните правила за дигиталното ползване, очакванията и отговорното използване на технологиите.
6. Описва ролята на родителите и настойниците в подкрепата на здравословни дигитални навици и балансирано дигитално участие.
7. Обяснява важноста на използването на достъпна, подходяща за възрастта и подкрепяща комуникация при обсъждането на дигиталното благополучие с учениците и семействата.

По отношение на уменията

1. Комуникира ясно на учениците и семействата очакванията на училището относно поведението в дигиталната среда и използването на технологиите.
2. Използва достъпен, подкрепящ и подходящ за възрастта език при обсъждането на онлайн безопасността, времето, прекарано пред екрана, и дигиталното благополучие.
3. Предоставя практически препоръки на родителите относно здравословните дигитални навици, балансираното използване на технологиите и практиките за онлайн безопасност.
4. Подкрепя учениците да размишляват върху своите дигитални навици, поведението им онлайн и използването на технологии.
5. Насърчава уважителна дигитална комуникация и положително онлайн взаимодействие в рамките на дейностите в класната стая.
6. Идентифицира ситуации, в които дигиталните навици могат да повлияят негативно на благосъстоянието, взаимоотношенията или участието в учебния процес на учениците.
7. Когато е необходимо, обсъжда по подходящ начин проблемите, свързани с дигиталното благополучие, с родителите, настойниците или училищния персонал.

По отношение на компетентностите

1. Взаимодейства конструктивно със семействата, за да подкрепи здрави и балансирани дигитални навици сред учениците.
2. Демонстрира отговорни, уважителни и ориентирани към благосъстоянието практики на общуване по отношение на използването на цифровите технологии.

3. Поддържа комуникация, съобразена с училищните политики и очаквания, свързани с цифровото благополучие и поведението в интернет.
 4. Насърчава безопасно, уважително и балансирано цифрово участие в класната стая и училищната общност.
-

НИВО 2 — Застъпник за дигитално благополучие

А: Дизайн, ориентиран към благосъстоянието

Общ преглед

Застъпникът за дигитално благополучие действа като експерт и лидер (в съответствие с DigCompEdu B2–C1). Това ниво включва преминаване от реактивното прилагане на инструменти към проактивното проектиране на учебни среди, благоприятни за благополучието. Застъпниците въвеждат иновативни педагогически последователности, които гарантират задълбочено познание, наставляват колегите си в целенасоченото интегриране и прилагат международни рамки за благополучие, за да стимулират системни подобрения в рамките на своите институции.

Резултати от обучението

По отношение на знанията

1. Обяснява принципите на ориентираната към благосъстоянието цифрова педагогика и техните научнообосновани основи.
2. Обяснява как цифровите среди влияят върху вниманието, паметта и когнитивната натовареност.
3. Анализира принципите на DigComp 2.2, включително грамотността в областта на изкуствения интелект, управлението на данни и екологичната устойчивост, както и тяхното значение за образователната практика.
4. Описва физическите, психическите и социалните измерения на благосъстоянието, както са отразени в рамките за цифрово благосъстояние на ОИСП.
5. Обяснява как принципите на Универсалния дизайн за учене (UDL) могат да бъдат приложени за намаляване на когнитивните бариери и осигуряване на разнообразни начини за представяне, ангажираност и изразяване.
6. Анализира кумулативните рискове за благосъстоянието и взаимодействията между дома, училището и средите за учене, опосредствани от цифровите технологии.
7. Обяснява етичните последици от генеративния ИИ за когнитивното развитие на учениците, академичната почтеност и автономността на учащите.
8. Описва подходи към проектирането, които дават приоритет на задълбоченото познание, устойчивото внимание и смисленото ангажиране в обучението, опосредствано от цифрови технологии.
9. Интерпретира данните за ангажираността и благосъстоянието на учениците, за да идентифицирате възникващи модели и системни тенденции в благосъстоянието.

10. Обяснява как рамките за цифрова компетентност и благосъстояние могат да бъдат превърнати в стратегии и практики на ниво училище

По отношение на уменията

1. Проектира последователности на обучение, които насърчават задълбоченото познание, емоционалната регулация и благосъстоянието на учениците в среда на обучение, опосредствано от цифрови технологии.
2. Създава и документира ориентирани към благосъстоянието цифрови учебни преживявания, които могат да информират и вдъхновят институционалната практика.
3. Оценява и усъвършенства проектите за дигитални уроци, като използва доказателства и измерими показатели за благосъстоянието и ангажираността на учениците.
4. Наставлява колегите си за целенасоченото, етично и ориентирано към благосъстоянието интегриране на нововъзникващите цифрови технологии.
5. Систематично прилага принципите на Универсалния дизайн за учене (UDL) във всички учебни дисциплини с цел подпомагане на достъпността и приобщаването.
6. Разработва цифрови интервенции, които насърчават емоционалната регулация, саморегулацията и здравословното използване на технологиите от страна на учениците.
7. Оценява и избира инструменти, базирани на изкуствен интелект, съгласно етични принципи, педагогическа стойност и тяхното въздействие върху автономността и благосъстоянието на учащите.
8. Допринася за разработването и преразглеждането на училищните политики, свързани с цифровото благополучие, нововъзникващите технологии и безопасността в интернет.
9. Организира семинари, дейности за взаимно обучение и инициативи за сътрудничество, които насърчават обща култура на цифрово благополучие.
10. Оптимизира цифровите среди и инфраструктури с цел намаляване на технотреса и подкрепа на благосъстоянието на учениците и персонала.

По отношение на компетентностите

1. Служи като ориентир за ръководството на училището и колегите по отношение на ориентирания към благосъстоянието цифров дизайн и педагогика.
2. Създава балансирани, приобщаващи и педагогически изтънчени цифрови учебни среди, които насърчават благосъстоянието на учениците.
3. Ръководи развитието на дигитална култура, ориентирана към благосъстоянието, като насърчава подходи, които дават приоритет на педагогиката и благосъстоянието пред практиките, задвижвани от технологиите.
4. Демонстрира измерим принос към културата на дигитално благополучие в училището чрез лидерство, иновации и интервенции, основани на доказателства.

5. Застъпва се за етичното и отговорно използване на дигиталните технологии, като гарантира, че благосъстоянието на учениците остава в центъра на решенията относно внедряването, закупуването и политиката в областта на технологиите.

Б: Проактивна интервенция за благополучие

Общ преглед

На ниво „Застъпник за дигитално благополучие“ учителите демонстрират напреднали и проактивни компетенции в насърчаването на дигиталното благополучие в контекста на класната стая, училището и общността. Учителите прилагат задълбочено разбиране за това как цифровите среди влияят върху емоционалното, когнитивното, поведенческото, социалното, физическото и психическото благополучие на учениците, включително кумулативните ефекти от цифровото претоварване, хроничния стрес, нарушенията в съня и нездравословните модели на използване на технологиите.

На това ниво учителите преминават от реактивна практика в класната стая към превантивни, координирани и системни подходи към дигиталното благополучие. Те допринасят за развитието на съгласувани и ориентирани към благополучието култури на цифрово учене, които подкрепят здравословно, безопасно и балансирано цифрово участие, саморегулация на учениците, устойчивост и емоционална сигурност.

Учителите демонстрират повишена професионална отговорност за идентифициране и справяне със сложни проблеми, свързани с благосъстоянието при цифровото участие. Те допринасят за координирани подходи за подкрепа и сътрудничат с колеги, училищното ръководство, семействата и външни специалисти, за да насърчават приобщаващи, последователни и подкрепящи благосъстоянието практики във всички учебни среди.

Това ниво включва също така лидерство в професионалното обучение, менторството и ориентираната към благосъстоянието цифрова педагогика. Учителите действат като застъпници и ориентирани за отговорно и устойчиво използване на технологиите и допринасят за непрекъснатото развитие на организационни практики, политики и култури, които подкрепят дигиталното благосъстояние.

Резултати от обучението

По отношение на знанията

1. Описва механизмите, чрез които прекомерното, фрагментирано или продължително използване на дигитални технологии може да допринесе за когнитивно претоварване, хроничен стрес, нарушения на съня и влошено благосъстояние.
2. Описва как практиките и средите, опосредствани от дигиталните технологии, могат да повлияят на емоционалното, поведенческото, когнитивното, социалното, физическото и психическото благосъстояние на учениците с течение на времето.
3. Описва кумулативния и взаимосвързан характер на рисковете за дигиталното благополучие в училищната, домашната и онлайн средата.

4. Идентифицира сложни или устойчиви индикатори за дигитален дистрес, зависимост, откъсване или вредни модели на използване на технологиите.
5. Описва как училищната култура, политиките и организационните практики влияят върху дигиталното благополучие на учениците.
6. Идентифицира пътищата за насочване, отговорностите за защита и границите на ролята на учителя по отношение на специализираната подкрепа за благосъстоянието.
7. Описва как приобщаващите и ориентирани към благосъстоянието цифрови педагогикки могат да насърчават устойчивостта, саморегулацията и здравословните цифрови навици.

По отношение на уменията

1. Провежда дейности за професионално обучение, свързани с дигиталното благополучие и ориентираната към благополучието цифрова педагогика.
2. Прилага и демонстрира инициативи в цялото училище, които насърчават здравословно, безопасно и балансирано дигитално участие.
3. Използва превантивни педагогически подходи, които намаляват цифровото претоварване, стреса и откъсването от цифрово опосредстваното учене.
4. Използва подходи за наблюдение на благосъстоянието, за да идентифицирате модели на умора, дистрес, изключване или нездравословно цифрово участие у учениците.
5. Въвежда процедури за насочване и подкрепа за ученици, изпитващи значителни проблеми с благосъстоянието, свързани с дигиталното участие.
6. Демонстрира пред колегите си ориентирани към благосъстоянието практики за преподаване и управление на класа в среда, опосредствана от дигиталните технологии.
7. Въвежда подходи за съвместна работа по въпросите на дигиталното благополучие на учениците с ръководството на училището, семействата и външни специалисти.
8. Използва доказателства, обратна връзка и данни за благосъстоянието, за да усъвършенства и подобри практиките и интервенциите за дигитално благополучие.

По отношение на компетентностите

1. Развива и поддържа последователна училищна култура, която дава приоритет на дигиталното благополучие, емоционалната сигурност и отговорното използване на технологиите.
2. Разработва училищни практики за дигитално преподаване и учене, ориентирани към благосъстоянието.
3. Разработва ефективни превантивни и адаптивни подходи за подкрепа при проблеми, свързани с благосъстоянието на учениците в контекста на тяхното дигитално участие.
4. Оценява въздействието на професионалната практика и приноса на цялото училище върху благосъстоянието, ангажираността и балансираното дигитално участие на учениците.

5. Оказва подкрепа на колеги, ученици, семейства и училищното ръководство в качеството си на доверен ментор по въпросите на благосъстоянието и референтна точка.

В: Приобщаващ и адаптивен дизайн

Общ преглед

На ниво „Застъпник за дигитално благополучие“ педагозите надхвърлят основното спазване на изискванията, за да се превърнат в проактивни лидери в създаването на адаптивни, безбарьерни дигитални екосистеми. Тази тема обхваща сложната, системна интеграция на принципите на Универсалния дизайн за обучение (UDL), за да се елиминират сензорните и когнитивните пречки за всички ученици. Специално внимание се обръща на учениците с неврологични различия (например тези с разстройство от аутистичния спектър (ASD), синдром на дефицит на вниманието и хиперактивност (ADHD) или дислексия), които често са по-уязвими към цифрова свръхстимулация и информационно претоварване.

Посланиците на това ниво осъзнават, че приобщаващата цифрова практика се основава както на педагогическата етика, така и на нормативните рамки. Те ръководят институционалното прилагане на Директива (ЕС) 2016/2102, която изисква уебсайтовете и мобилните приложения на органите от публичния сектор, включително училищата, да бъдат достъпни за всички потребители.

Това включва гарантиране, че платформите в цялото училище отговарят на технически стандарти като Насоките за достъпност на уеб съдържанието (WCAG), за да се осигури, че съдържанието е възприемаемо, управляемо, разбираемо и стабилно. Специалистът действа като ментор, насочвайки колегите си да преминат от чисто техническа интеграция към „цифрова устойчивост“ – подход, който преодолява „пропастта в зрелостта“, при която техническата грамотност на учениците често прикрива липса на саморегулация и критично съзнание. В крайна сметка застъпникът насърчава съгласувана училищна култура, която отстоява правата на всеки ученик да има равнопоставени, достъпни и психологически безопасни цифрови преживявания.

Резултати от обучението

По отношение на знанията

1. Обяснява принципите на Универсалния дизайн за учене (UDL) и тяхното системно прилагане за намаляване на когнитивното натоварване при ученето, опосредствано от цифрови технологии.
2. Обяснява невронаучните принципи, които стоят в основата на начина, по който невноразнообразните ученици обработват цифровата информация и изпитват фрагментация на вниманието.
3. Описва специализирани асистиращи технологии и обяснява изискванията за достъпност на Директива (ЕС) 2016/2102 относно достъпността на уебсайтове и мобилни приложения в публичния сектор.
4. Анализира кумулативните ефекти от цифровото претоварване върху учащите с вече съществуващи психични заболявания или затруднения в ученето, включително връзката му с нарушенията на съня.

5. Анализира многоизмерния характер на цифровото неравенство, включително неравенствата, свързани с достъпа, дигиталните компетенции и алгоритмичното влияние.
6. Описва пътищата за насочване и подходите за сътрудничество, включващи специалисти, като координатори по специални образователни потребности (СОП), за справяне с дигитално-свързания дистрес и бариерите пред участието.
7. Обяснява как може да бъде проектирано мултимодално цифрово съдържание, за да подкрепи положителната идентичност, автономността и участието на учащите с разнообразни нужди.
8. Оценява етичните последствия и потенциалните рискове от персонализацията, задвижвана от изкуствен интелект, за приобщаващото образование, включително въпроси, свързани с поверителността на данните, пристрастността и справедливостта.

По отношение на уменията

1. Внедрява напълно достъпни дигитални ресурси, които отговарят на стандартите WCAG и съответните европейски изисквания за достъпност.
2. Прилага и адаптира асистивни технологии, за да подкрепите персонализирани пътеки за цифрово обучение за учащи със специални образователни потребности (СОП).
3. Съвместно разработва диференцирани цифрови учебни програми в сътрудничество със специалисти, за да гарантира, че техническата сложност не пречи на академичните постижения или участието.
4. Ръководи дейности за професионално обучение, които насърчават приобщаващата цифрова педагогика и стратегии за намаляване на тревожността, свързана с цифровите технологии.
5. Въвежда общоучилищни подходи за наблюдение на дигиталната умора, загубата на интерес и социалното оттегляне сред уязвимите групи ученици.
6. Насърчава инициативи за наставничество между връстници, които подкрепят учениците, изпитващи затруднения, свързани с достъпа до дигитални технологии, самочувствието или компетентността.
7. Оценява инструментите за дигитално обучение по отношение на тяхното въздействие върху приобщаването, психическото благополучие, неприкосновеността на личния живот и равноправното участие.
8. Разработва насоки за балансирано цифрово участие, които да гарантират възможности за дълбока концентрация, емоционална регулация и възстановяване, особено за ученици с висока сензорна чувствителност.

По отношение на компетентностите

1. Води и поддържа училищна култура на цифрово приобщаване, в която адаптивният дизайн е интегриран в ежедневната професионална практика.
2. Действа като признат ориентир и ментор за колеги, ученици и семейства по отношение на етичното, достъпно и приобщаващо използване на цифровите технологии.

3. Застъпва се за невроразнообразните ученици при вземането на решения, свързани с цифровата политика, избора на технологии и образователните иновации.
 4. Демонстрира измерими подобрения в цифровото благополучие, участието и учебните преживявания на учениците със специални образователни потребности (СОП) чрез систематично премахване на цифровите бариери.
 5. Насърчава рефлексивни и балансирани подходи към цифровите иновации, които дават приоритет на благосъстоянието на учениците наред с технологичния напредък.
-

Г: Напреднали познания по изкуствен интелект и алгоритми

Общ преглед

На ниво „Застъпник за дигитално благополучие“ учителите надхвърлят основното познаване на изкуствения интелект, за да се превърнат в информирани лидери в етичната, критична и ориентирана към благополучието интеграция на изкуствения интелект. Те разбират, че изкуственият интелект, алгоритмите и цифровите платформи, базирани на данни, не просто предоставят инструменти за учене; те активно оформят преподавателските практики, оценяването, вниманието, поведението, формирането на идентичността, приобщаването, взаимоотношенията и благополучието на учениците.

Учителите на това ниво са в състояние да оценяват критично инструментите за изкуствен интелект преди и по време на употребата им, като отчитат тяхната педагогическа стойност, надеждност, прозрачност, достъпност, последици за личните данни, потенциална пристрастност и въздействие върху учениците. Те разработват учебни преживявания и практики за оценяване, устойчиви на изкуствения интелект, които защитават академичната почтеност, като същевременно насърчават творчеството, критичното мислене, самостоятелността на учениците и автентичното демонстриране на разбиране.

Те също така ръководят дейности за грамотност в областта на ИИ за ученици и колеги, като помагат на училищната общност да разбере как се създава съдържанието, генерирано от ИИ, къде то може да бъде неточно или пристрастно и как алгоритмичните системи могат да повлияят на изборите, убежденията и участието. В тази си роля учителите допринасят за училищните политики, общите очаквания и професионалния диалог относно отговорното използване на ИИ. Те подкрепят справедливи, приобщаващи и прозрачни практики, така че ИИ да укрепва ученето и благосъстоянието, вместо да увеличава неравенството, наблюдението, стреса, зависимостта, дезинформацията или изключването.

Това ниво е от решаващо значение, тъй като ИИ бързо се вгражда в ежедневните цифрови среди, в които учениците учат, общуват, творят и формират мнения. Без компетентно лидерство от страна на учителите училищата рискуват да въвеждат инструменти за ИИ по фрагментиран или реактивен начин, като се фокусират върху ефективността, а пренебрегват етичните, свързани с развитието и благосъстоянието въпроси. Учениците се нуждаят от насоки не само за това как да използват ИИ, но и кога да го поставят под въпрос, кога да не го използват и как да останат активни, рефлектиращи и отговорни учащи се в среди, опосредствани от ИИ.

Налице е ясна нужда от застъпници за дигитално благополучие, тъй като отговорната интеграция на ИИ не може да бъде оставена само на технически специалисти или външни доставчици. Училищата се нуждаят от

педагози, които могат да превърнат етичните принципи в практика в класната стая, да подкрепят колегите си, да идентифицират рисковете на ранен етап и да гарантират, че решенията относно ИИ остават фокусирани върху човешкото развитие, приобщаването, защитата, благополучието и смисленото учене. Тази роля спомага за създаването на цялостна училищна култура, в която технологията служи на образователните ценности, вместо да ги определя.

Това ниво е в съответствие с нововъзникващите международни подходи към компетентността в областта на ИИ за учители. Рамката на ЮНЕСКО за компетентност в областта на ИИ за учители определя ключови измерения, включително нагласа, ориентирана към човека, етика на ИИ, основи и приложения на ИИ, педагогика на ИИ и ИИ за професионално обучение. Насоките на Европейската комисия също така подчертават етичното и отговорно използване на ИИ и данните в преподаването и ученето, включително практическа подкрепа за педагози и училищни ръководители. Последните проучвания на ОИСР също подчертават необходимостта да се гарантира, че генеративният изкуствен интелект подпомага истинското учене, вместо да се превърне в „кратък път“, който отслабва мисленето на учениците, валидността на оценяването или експертния опит на учителите.

Резултати от обучението

По отношение на знанията

1. Обяснява етичните, педагогическите и свързаните с благосъстоянието последици от използването на ИИ в преподаването, ученето, оценяването и управлението на училището.
2. Анализира как алгоритмите за препоръки, генеративните системи за изкуствен интелект и платформите, базирани на данни, влияят върху вниманието, убежденията, емоциите, идентичността и онлайн поведението на учениците.
3. Оценява рисковете от алгоритмична пристрастност, дискриминация, изключване и неравен достъп в образователни среди, подкрепени от изкуствен интелект.
4. Обяснява последиците от ИИ за академичната почтеност, авторството, оригиналността, валидността на оценяването и когнитивното развитие на учениците.
5. Анализира връзката между използването на ИИ и автономността, мотивацията, метакогницията и самостоятелното решаване на проблеми от страна на учениците.
6. Оценява как инструментите за изкуствен интелект могат да подпомагат или да подкопават приобщаващото образование, особено за учащи със специални образователни потребности, невроразнообразни учащи и учащи с ограничен цифров достъп.
7. Обяснява принципите на управлението на ИИ в образованието, включително прозрачност, обяснимост, човешки надзор, отчетност, неприкосновеност на личния живот и защита на данните.

8. Описва текущите тенденции в европейските и националните политики, свързани с цифровото образование, етичния ИИ, защитата на данните и цифровите компетенции.
9. Оценява методите за оценка на качеството на образованието, безопасността, достъпността и въздействието на инструментите за изкуствен интелект върху благосъстоянието, преди те да бъдат въведени в класната стая.
10. Обяснява как насоките, протоколите и политиките на ниво училище могат да подпомогнат отговорното използване на ИИ от учениците, учителите и семействата.

По отношение на уменията

1. Оценява инструментите за изкуствен интелект, преди да ги използва или препоръча, като взема предвид педагогическата им стойност, етичните рискове, неприкосновеността на личния живот, достъпността и благосъстоянието на учениците.
2. Разработва оценки, устойчиви на ИИ, които ценят разсъжденията, творчеството, рефлексията, сътрудничеството и автентичните постижения на учениците.
3. Разработва насоки на ниво клас и училище за приемливо, прозрачно и смислено използване на ИИ.
4. Организира дейности за професионално обучение по грамотност в областта на ИИ, осведоменост за алгоритмите, дигитално благополучие и етични практики при използването на ИИ.
5. Подкрепя учениците в анализа на това как алгоритмите оформят тяхната онлайн информационна среда, препоръките, фийдовете в социалните медии и убежденията им.
6. Разработва учебни дейности, които помагат на учениците да разпознават предубеждения, стереотипи, манипулации, „дийпфейкове“, дезинформация и убедително алгоритмично съдържание.
7. Сътрудничи с ръководството на училището, ИКТ персонала, специалистите по специални образователни нужди и семействата, за да се гарантира безопасно, приобщаващо и отговорно внедряване на изкуствения интелект.
8. Използва инструменти за изкуствен интелект, за да подпомага диференцирано обучение, като същевременно запазва човешката преценка, отговорността на учителите и активното участие на учениците.
9. Наблюдава и оценява въздействието на дейностите, подкрепени от изкуствен интелект, върху ангажираността, стреса, мотивацията, приобщаването и качеството на ученето на учениците.
10. Превръща етичните принципи на изкуствения интелект в практични училищни процедури, политики за оценяване, споразумения в класната стая и практики за комуникация.

По отношение на компетентностите

1. Води етично и ориентирано към благосъстоянието интегриране на изкуствения интелект и грамотността в областта на алгоритмите в цялото училище или в учебната общност.

2. Проектира, оценява и подобрява училищните практики, така че използването на изкуствения интелект да насърчава приобщаването, критичното мислене, автономността, творчеството и благосъстоянието на учениците.
 3. Наставлява колеги в отговорното използване на ИИ, критичната цифрова грамотност и проектирането на обучение, устойчиво на ИИ.
 4. Допринася за институционалните политики относно използването на ИИ, академичната почтеност, оценяването, защитата на данните и цифровото благополучие.
 5. Действа като референтен център в училището по въпросите на грамотността в областта на изкуствения интелект, като подпомага учениците, колегите и семействата при ориентирането им сред възможностите и рисковете, свързани с изкуствения интелект.
-

Д: Системно лидерство за благополучие

Общ преглед

На ниво „Застъпник за дигитално благополучие“ учителите действат като лидери, ментори, иноватори и застъпници за ориентирано към благополучието цифрово образование в рамките на по-широката училищна екосистема. Те излизат извън рамките на индивидуалната практика в класната стая и допринасят проактивно за разработването на съгласувани, устойчиви и системни подходи към дигиталното благополучие на институционално и общностно ниво. Учителите на това ниво действат като референтни точки за колегите и ръководството на училището, подпомагайки интегрирането на принципите на дигиталното благополучие в училищната култура, политиките, педагогическите практики и стратегическото вземане на решения.

Учителите разбират, че дигиталното благополучие не е изолиран проблем в класната стая, а сложно образователно, социално и политическо предизвикателство, формирано от взаимодействията между училища, семейства, общности, цифрови среди и по-широки обществени тенденции. Те са запознати с моделите за сътрудничество между различните заинтересовани страни, с изследванията в областта на цифровата грамотност в семейството и с подходите за ангажиране на общността, които подкрепят по-здравословно цифрово участие и по-приобщаващи екосистеми на цифровото образование. Педагозите също така разбират как училищната култура, лидерските практики, институционалните рутини и националните политики за цифрово образование влияят върху благосъстоянието, поведението, ученето и участието на учениците.

На това ниво учителите активно насърчават балансирано, безопасно, приобщаващо и педагогически значимо използване на дигиталните технологии в цялата училищна общност. Те са в състояние да разработват и да подпомагат структурирани програми за ангажиране на семействата, да ръководят съвместни инициативи и работни групи за дигитално благополучие, да наставяват колеги и да допринасят за разработването на институционални политики и стратегии за дигитално благополучие. Те подкрепят училищата в преминаването от оперативна цифровизация към по-рефлексивни, ориентирани към благополучието и устойчиви дигитално практики, съобразени с принципите за защита, приобщаване и учене, фокусирано върху ученика.

Учителите също така играят активна роля в справянето с възникващите предизвикателства пред дигитално благополучие, свързани с прекомерното излагане на екрани, дигиталното претоварване, фрагментираното внимание, кибертормоза, натиска в социалните медии, дезинформацията и средите, опосредствани от изкуствен интелект. Те насърчават цифровата зрялост, критичното мислене, саморегулацията, отговорното цифрово участие и балансираното използване на технологиите сред учениците, семействата и колегите. По този начин те спомагат за укрепването на капацитета на училището да функционира като дигитална учебна общност, ориентирана към благополучието.

Резултати от обучението

По отношение на знанията

1. Обяснява системния и взаимосвързан характер на дигиталното благополучие в областите на емоционалното, поведенческото, когнитивното, физическото, социалното и психичното здраве.
2. Анализира как училищната култура, институционалните практики и лидерските подходи влияят върху дигиталните навици на учениците и резултатите, свързани с тяхното благополучие.
3. Описва националните и европейските рамки на политиките за цифрово образование и благополучие, включително Плана за действие в областта на цифровото образование и DigCompEdu.
4. Разпознава ефектите от прекомерната дигитална интензивност, фрагментираното внимание и постоянната свързаност върху благосъстоянието и ученето на учениците.
5. Обяснява ролята на сътрудничеството между дома и училището в подкрепата на здравословни дигитални навици, хигиена на съня, саморегулация и балансирано използване на технологиите.
6. Анализира как неравенствата в достъпа, дигиталните компетенции и социално-икономическия произход засягат участието и благосъстоянието на учениците.
7. Оценява подходи, основани на доказателства, за разработване на училищни политики, свързани с използването на смартфони, изкуствения интелект, дигиталните навици и поведението в интернет.
8. Обяснява рисковете, свързани с прекомерната зависимост от изкуствения интелект, дезинформацията, алгоритмичното влияние и намаленото независимо мислене в цифрово опосредствани среди.
9. Обяснява важността на балансирането между цифрови и нецифрови педагогически подходи за подпомагане на задълбоченото учене, концентрацията и благосъстоянието на учениците.

По отношение на уменията

1. Разработва и подпомага инициативи за дигитално благополучие в цялото училище, в които участват учители, ученици, семейства и ръководни екипи.
2. Проектира и реализира структурирани дейности за ангажиране на семействата, които насърчават здравословните цифрови навици и отговорното използване на технологиите.
3. Води съвместни дискусии относно политиките за използване на мобилни телефони, цифровите навици и балансираното интегриране на технологиите в училищната общност.
4. Наставява колегите си в прилагането на ориентирана към благосъстоянието цифрова педагогика и устойчиви дигитални практики.
5. Оценява цифровите учебни среди и идентифицира рисковете, свързани с претоварване, разсейване, когнитивна фрагментация и прекомерно излагане на екрана.
6. Съгласува цифровите практики в класната стая и в училището с институционалните цели, принципите за защита и препоръките на националната политика.

7. Улеснява дейностите за повишаване на осведомеността относно грамотността в областта на изкуствения интелект, цифровата саморегулация, критичната медийна грамотност и осведомеността относно алгоритмите.
8. Подкрепя разработването на последователни подходи в цялото училище по отношение на цифровия етикет, онлайн комуникацията и превенцията на кибертормоза.
9. Сътрудничи с външни заинтересовани страни и организации от общността за укрепване на системите за подкрепа на дигиталното благополучие на учениците.

По отношение на компетентностите

1. Ръководи разработването на съгласувана и ориентирана към благосъстоянието цифрова култура в рамките на училищната общност.
 2. Демонстрира способност да съчетава цифровите иновации с благосъстоянието на учениците, приобщаването и принципите на устойчивото учене.
 3. Действа като ментор и ориентир за колегите по въпросите на лидерството в областта на дигиталното благополучие и отговорните практики в цифровото образование.
 4. Изгражда ефективни партньорства между училища, семейства и външни заинтересовани страни с цел насърчаване на здравословно и балансирано дигитално участие.
 5. Допринася за дискусиите и процесите на вземане на решения на институционално и политическо ниво, свързани с дигиталното благополучие и цифровото образование.
-

Общ преглед на рамката за дигитално благополучие на родителите на DWELL

Въведение

Настоящата рамка е разработена като част от проекта DWELL по програма „Еразъм+“ (грант 101195998, април 2025 г.–март 2028 г.) в отговор на констатациите от фокус групи, събрани от 203 родители в 26 фокус групи в шест европейски държави — Кипър, Полша, Финландия, Гърция, България и Румъния. Рамката определя, на едно ниво на компетентност, знанията, уменията и компетентностите, от които родителите се нуждаят, за да подкрепят активно дигиталното благополучие на децата си у дома и в партньорство с училището.

Рамката е структурирана около шест тематични области, изведени директно от заключенията на фокус групите по проекта DWELL и от мета-изследователската синтеза на проекта. Всяка област отразява сфера, в която родителите са изразили значителни пропуски, несигурност или желание за структурирана подкрепа. Заедно шестте области обхващат цялата екосистема на цифровото благополучие на децата — от практическа безопасност и емоционално благополучие до алгоритмична грамотност и приобщаващо сътрудничество между училището и дома.

Ниво — Родител, ангажиран с дигиталния свят:

Родителят/настойникът разбира ключовите измерения на дигиталното благополучие на децата, прилага практики, основани на научни доказателства, у дома, поддържа отворена комуникация с детето си относно цифровия живот и активно си сътрудничи с училището. Той подхожда критично към цифровото съдържание и платформите, дава пример за здравословни цифрови навици и адаптира подхода си в съответствие с развитието на цифровата среда на детето си.

Общ преглед на областите на рамката

Област	Тема	Ключова компетентност — Какво трябва да демонстрира родителят
А	Дигитална осведоменост и семейна безопасност	Разбира рисковете в интернет и мерките за безопасност; прилага родителски контрол; общува открито за цифровите заплахи; реагира конструктивно при инциденти
Б	Подкрепа за емоционалното и социалното благополучие	Осъзнава емоционалното въздействие на социалните медии; подкрепя устойчивостта на децата; поддържа диалог без осъждане; преценява кога е необходима професионална подкрепа
В	Здравословни цифрови навици и граници	Установява последователни правила за използване на екрани; създава време и пространства без устройства; дава пример за балансирани навици; изготвя семейно споразумение за дигиталното ползване
Г	Изкуствен интелект и критична цифрова грамотност	Разбира как работят инструментите за изкуствен интелект; насочва децата да поставят под въпрос дигиталното съдържание; дава пример за критично взаимодействие; въвежда навици за проверка на фактите в семейния живот
Д	Осъзнаване на алгоритмите и платформите	Разбира как алгоритмите оформят съдържанието; преглежда настройките за известия и автоматично възпроизвеждане; помага на децата да разнообразят дигиталното си излагане; застъпва се за дигиталните права на децата
Е	Подкрепа за включване и сътрудничество с училището	Подкрепя цифровите нужди на невтораобразни деца; използва функции за достъпност; поддържа комуникация между училището и дома; участва в училищни инициативи за благополучие

Рамка за дигитално благополучие на родителите на DWELL

Таблицата по-долу представя цялостната рамка за всички шест области в единен обобщен изглед. Всяка област е описана по отношение на това, което родителите трябва да знаят (Знания), какво трябва да могат да правят (Умения) и какво трябва последователно да демонстрират на практика (Компетентности).

Област	ЗНАНИЯ Какво знаят и разбират родителите	УМЕНИЯ Какво родителите могат да правят	КОМПЕТЕНТНОСТИ Какво демонстрират родителите на практика
А Дигитална осведоменост и семейна безопасност	Идентифицират основните категории онлайн рискове, с които децата могат да се сблъскат, включително кибертормоз, груминг, неподходящо съдържание, измами и нарушаване на личния живот.; Описват как дигиталните платформи събират, използват и споделят личните данни на децата и какви са последствията за личния живот; Обясняват възрастовите категории, ограниченията на платформите и изискванията за	Прилагат подходящи за възрастта родителски контроли и настройки за поверителност на семейните устройства и на най-разпространените социални, игрови и съдържателни платформи.; Разпознават предупредителните признаци за кибертормоз, груминг или онлайн експлоатация в поведението и комуникациите на децата.; Инициират и поддържат отворени, непровокиращи тревога	Създават и поддържат по-безопасна домашна цифрова среда чрез интегрирана комбинация от технически контролни мерки, отворена комуникация и последователни граници.; Реагират пропорционално, конструктивно и подкрепящо на инциденти, свързани с онлайн риск или вреда, засягащи детето им.; Дават пример за отговорно, прозрачно и обмислено цифрово поведение, което демонстрира съзнателни практики за безопасност в интернет.; Застъпват се за по-

Област	ЗНАНИЯ Какво знаят и разбират родителите	УМЕНИЯ Какво родителите могат да правят	КОМПЕТЕНТНОСТИ Какво демонстрират родителите на практика
	минимална възраст за основните социални мрежи и платформи за игри.; Разпознават поведенческите и емоционалните признаци за нездравословно или вредно използване на цифровите технологии при децата, включително затваряне в себе си, промени в настроението, прикритост и нарушения в съня.; Идентифицират ключовите разпоредби в националното и европейското законодателство, свързани с онлайн безопасността и цифровите права на децата (например, GDPR, задълженията за защита на децата по Законодателния акт за цифровите услуги - DSA).; Описват механизмите за сигнализиране и подкрепа, достъпни на големите платформи и чрез националните	разговори с децата относно онлайн рисковете и цифровата безопасност.; Използват механизмите за сигнализиране на платформите и националните горещи линии, за да сигнализират за вредно съдържание или подозрение за експлоатация.; Оценяват достоверността и уместността на ресурсите, инструментите и насоките за онлайн безопасност, предназначени за семействата.; Обясняват рисковете за цифровата безопасност и защитните мерки на децата на достъпен, подходящ за възрастта им език.; Разграничават подходящия родителски мониторинг от наблюдението, нарушаващо правото	строги практики и политики за цифрова безопасност в училището и общността си.

Област	ЗНАНИЯ Какво знаят и разбират родителите	УМЕНИЯ Какво родителите могат да правят	КОМПЕТЕНТНОСТИ Какво демонстрират родителите на практика
	организации за безопасност на децата.; Обясняват защо отворената комуникация е по-ефективна от самото наблюдение за поддържане на цифровата безопасност на децата.	на личен живот, и прилагат съразмерни реакции.	
Б Подкрепа за емоционалното и социалното благополучие	Описват как използването на социалните медии влияе върху самочувствието, възприятието за тялото и чувството за идентичност у децата чрез механизми като социално сравнение и търсене на одобрение.; Обясняват емоционалните модели, свързани с харесванията, коментарите, броя на последователите и показателите за социално представяне, и тяхното въздействие върху благосъстоянието на децата.; Разпознават признаците на дигитална	Обсъждат емоционалното въздействие на социалните медии и онлайн социалните взаимодействия с децата, като използват подходящ за възрастта им, съпричастен език.; Подкрепят децата да развиват емоционална устойчивост, критична перспектива и стабилно чувство за идентичност, независимо от онлайн одобрението.; Помагат на децата да обработват и поставят в контекст онлайн социалните конфликти, изключването или вредните	Поддържат постоянен, основан на доверие и ненаказателен диалог с децата относно емоционалните и социалните аспекти на техния дигитален живот.; Включват разговорите за емоционалното благополучие по естествен и последователен начин в семейните дигитални навици, без да създават тревога или натиск.; Сътрудничат ефективно с училищните и общностните структури за подкрепа, когато децата проявяват признаци на емоционален дистрес, свързан с дигиталния свят.; Създават

Област	ЗНАНИЯ Какво знаят и разбират родителите	УМЕНИЯ Какво родителите могат да правят	КОМПЕТЕНТНОСТИ Какво демонстрират родителите на практика
	тревожност, страх от пропускане (FOMO), социална изолация и емоционален дистрес, свързан с онлайн средата, при децата.; Обясняват ролята на онлайн геймърските общности, груповите чатове и дигиталните социални пространства за социалното развитие на децата и чувството им за принадлежност към връстниците.; Описват научно обоснованите връзки между използването на устройства през нощта, активността в социалните медии, качеството на съня, настроението и психичното здраве при деца и юноши.; Идентифицират рисковите фактори, които правят някои деца по-уязвими към емоционална вреда от дигиталните социални среди.;	взаимодействия по конструктивен начин.; Създават възможности, в които децата да споделят своите дигитални преживявания, притеснения и емоционални реакции, без да бъдат осъждани и без да се оказва натиск.; Идентифицират ранните индикатори за емоционален дистрес, свързан с дигиталния свят, и прави разграничение между нормални преживявания, свързани с развитието, и признаци, изискващи професионална намеса.; Комуникират с училищния персонал (съветници, класни ръководители, отговорници по дигиталните въпроси), когато децата показват признаци на емоционален дистрес,	домашна среда, в която децата да се чувстват в безопасност да споделят дигиталните си затруднения, без да се страхуват от несъразмерни санкции.

Област	ЗНАНИЯ Какво знаят и разбират родителите	УМЕНИЯ Какво родителите могат да правят	КОМПЕТЕНТНОСТИ Какво демонстрират родителите на практика
	Описват кога и как да се потърси професионална подкрепа (училищен съветник, психолог, служби за психично здраве на децата) при емоционални проблеми, свързани с дигиталния свят.	свързан с дигиталните преживявания.; Дават пример за емоционален баланс и критично съзнание чрез собственото си използване на социалните медии и дигиталните комуникации.	
В Здравословни цифрови навици и граници	Обобщават научно обоснованите насоки относно препоръчителното време пред екрана и моделите на използване на устройствата за различните възрастови групи (от малки деца до юноши).; Обясняват физиологичните и когнитивните механизми, чрез които използването на устройства през нощта и излагането на синя светлина нарушават съня и засягат академичните постижения.; Описват как заседналият начин на поведение	Установяват последователни, подходящи за възрастта правила за времето пред екрана в дома, разработени съвместно с децата.; Определят и спазват периоди без устройства (по време на хранене, преди лягане, по време на домашните задачи) и зони без устройства (спални, трапезарии) в дома.; Подкрепят децата в развитието на дигитална саморегулация, осъзнаване на	Поддържат семейна култура, в която здравословните цифрови навици са норма, последователно се демонстрират и се подкрепят положително, а не се налагат предимно чрез наказания.; Балансират легитимните нужди на децата за цифрова социализация, учене и отдых с колективното физическо и емоционално благополучие на семейството.; Поддържат и адаптират семейното споразумение за цифрово поведение с течение на времето, тъй като възрастта, нуждите и цифровите

Област	ЗНАНИЯ Какво знаят и разбират родителите	УМЕНИЯ Какво родителите могат да правят	КОМПЕТЕНТНОСТИ Какво демонстрират родителите на практика
	пред екрана допринася за проблеми с физическото здраве, включително намалена физическа активност и проблеми с позата.; Обясняват защо последователните, съгласувани съвместно семейни правила са по-ефективни от реактивните или наказателните ограничения при формирането на дигиталното поведение на децата.; Описват структурата и целта на едно семейно споразумение за дигиталното поведение, включително ключови компоненти като периоди без екрани, зони без устройства и граници по отношение на съдържанието.; Идентифицират различията в развитието на способността на децата за дигитална саморегулация на	времето и способността самостоятелно да се изключват от устройствата.; Дават пример за балансирани и съзнателни дигитални навици по видим и последователен начин чрез собственото си ползване на устройства.; Изготвят съвместно с децата семейно споразумение за дигиталното ползване, което да обхваща ограниченията за времето пред екрана, границите на съдържанието и очакванията за отговорно ползване.; Адаптират правилата за времето пред екрана и дигиталните граници с порастването на децата, като балансират автономността с подходящ надзор.; Реагират конструктивно и пропорционално на нарушенията на	среди на децата се променят.; Действат като видим пример за съзнателно, балансирано и обмислено цифрово поведение за децата.

Област	ЗНАНИЯ Какво знаят и разбират родителите	УМЕНИЯ Какво родителите могат да правят	КОМПЕТЕНТНОСТИ Какво демонстрират родителите на практика
	различни възрасти.; Обясняват важността на това родителите да дават пример за здравословни дигитални навици, както и влиянието на родителското поведение върху дигиталните норми на децата.	дигиталните граници, като поддържат връзката и същевременно отстояват очакванията.	
Г ИИ и критична цифрова грамотност	Описват на практическо ниво какво представляват инструментите за изкуствен интелект — включително чатботове, генератори на изображения, системи за препоръки и системи за модерация на съдържание — и как те генерират или подбират резултатите.; Обясняват концепцията за съдържание, генерирано от изкуствен интелект, и защо такова съдържание може да бъде ненадеждно, пристрастно, фактически неточно или подвеждащо.; Дефинират	Насочват децата да поставят под въпрос съдържанието, генерирано от ИИ, да проверяват твърденията самостоятелно и да прилагат критично мислене към цифровата информация.; Помагат на децата да правят разграничение между достоверни, авторитетни източници и ненадеждно, генерирано от ИИ или манипулирано съдържание.; Обсъждат с децата кога и как инструментите за ИИ могат да	Отглеждат деца, които подхождат към цифровото съдържание с подходящ, умерено скептичен подход и независима критична преценка.; Поддържат достатъчни и практически приложими познания за съвременните инструменти на изкуствения интелект и техните последици, за да насочват децата по смислен начин.; Интегрират медийната грамотност и критичното осъзнаване на изкуствения интелект по естествен и последователен начин в семейните разговори за цифрови

Област	ЗНАНИЯ Какво знаят и разбират родителите	УМЕНИЯ Какво родителите могат да правят	КОМПЕТЕНТНОСТИ Какво демонстрират родителите на практика
	термините „невярна информация“, „дезинформация“ и „дийпфейкове“ и обясняват ролята на изкуствения интелект в тяхното създаване и разпространение.; Описват как алгоритмичните препоръки за съдържание определят това, което децата виждат онлайн, и как това може да ограничи достъпа им до разнообразни гледни точки.; Обясняват как инструментите за изкуствен интелект се използват понастоящем в училищната работа на децата, в социалните платформи и в цифровите развлечения, както и етичните и академичните последствия от това.; Описват ключовите принципи на оценка на източниците, нелинейно четене и проверка на фактите,	подпомагат по подходящ начин училищната работа и кога разчитането на ИИ подкопава истинското учене.; Дават пример за критично и рефлексивно взаимодействие с дигитални новини, съдържание в социалните медии, видеоклипове и материали, генерирани от ИИ, в ежедневието на семейството.; Въвеждат и практикуват навици за проверка на фактите — чрез използване на инструменти за проверка и „латерално четене“ — в ежедневните семейни разговори за дигиталните теми.; Обясняват понятието „дийпфейк“ и как да се разпознават потенциално манипулирани изображения, видеоклипове или	теми.; Споделят знания и притеснения относно медийната грамотност с други родители и допринасят за инициативите за цифрова грамотност в училищната общност.

Област	ЗНАНИЯ Какво знаят и разбират родителите	УМЕНИЯ Какво родителите могат да правят	КОМПЕТЕНТНОСТИ Какво демонстрират родителите на практика
	приложими към цифровото съдържание.; Обясняват разликата между използването на изкуствения интелект като легитимна помощ за учене и използването му по начини, които подкопават ученето или представляват академична нечестност.	аудиозаписи по начин, подходящ за възрастта.; Подкрепят децата да развиват независима преценка при оценката на дигиталното съдържание, вместо пасивно да приемат информацията, представена чрез алгоритми.	
Д Осъзнаване на алгоритмите и платформите	Обясняват как работят алгоритмите за препоръки в основните платформи (социални медии, стрийминг, игри) и как те определят какво съдържание се показва на децата.; Описват функциите за ангажиране и максимизиране на времето пред екрана, които платформите използват, за да удължат времето, прекарано пред екрана, включително променливи цикли на възнаграждения, автоматично	Обясняват на децата с достъпни и подходящи за възрастта им термини защо определено съдържание се появява многократно в техните фийдове и как алгоритмите оформят тяхното дигитално преживяване.; Помагат на децата да разпознават кога тяхното „съдържателно меню“ става ограничено, повтарящо се, екстремно или емоционално вредно.; Преглеждат и коригират	Активно оформят и наблюдават средата на децата в платформите, вместо да оставят алгоритмичната селекция да действа без контрол.; Поддържат достатъчна грамотност по отношение на платформите, за да останат значимо ангажирани с дигиталните пространства, в които децата прекарват времето си, докато те се развиват.; Застъпват се за дигиталните права на децата и подходящото регулиране на платформите в училище, в родителската

Област	ЗНАНИЯ Какво знаят и разбират родителите	УМЕНИЯ Какво родителите могат да правят	КОМПЕТЕНТНОСТИ Какво демонстрират родителите на практика
	възпроизвеждане, известия и механика на сериите.; Определят понятията „филтърни балони“ и „ехо камери“ и обясняват как те могат с времето да стеснят или радикализират съдържанието, с което се сблъскват децата, и тяхното светоусещане.; Обясняват как цифровото поведение на децата се проследява, профилира и монетизира от платформите, както и последствията от това за тяхната неприкосновеност и автономност.; Правят разграничение между платформите с по-силни рамки за защита на децата и тези с по-слабо спазване на нормативните изисквания или по-слаб надзор.; Идентифицират ролята на модерацията на съдържанието в онлайн	настройките за известия, функциите за автоматично възпроизвеждане и параметрите за препоръки на устройствата и акаунтите на децата в платформите.; Подкрепят децата да разнообразяват съзнателно своето онлайн излагане на съдържание и да търсят различни гледни точки.; Обсъждат бизнес моделите на платформите и монетизацията на данните с децата по начин, който насърчава критичната грамотност по отношение на платформите.; Идентифицират и използват инструментите на платформите, предназначени за родителски надзор върху алгоритмичното съдържание в профилите на децата.; Защиават по подходящ начин цифровите права на	общност и в гражданския контекст.; Допринасят за информирани разговори в семейството и общността относно системното влияние на дигиталните платформи върху благосъстоянието на децата.

Област	ЗНАНИЯ Какво знаят и разбират родителите	УМЕНИЯ Какво родителите могат да правят	КОМПЕТЕНТНОСТИ Какво демонстрират родителите на практика
	преживяванията на децата, включително нейните ограничения и вредите от излагането на вредно или екстремно съдържание.; Описват цифровите права на децата съгласно регламентите на ЕС (GDPR, Законодателния акт за цифровите услуги), свързани с алгоритмичното профилиране и целевото съдържание.	децата, когато платформите не прилагат адекватни мерки за защита на децата.	
Е Подкрепа за включване и сътрудничество с училището	Описват как децата със специални образователни потребности (СОП) — включително разстройства от аутистичния спектър (ASD), синдром на Аспергер, синдром на дефицит на вниманието и хиперактивност (ADHD), дислексия и тревожни разстройства — могат да възприемат дигиталните среди по различен начин в сравнение с	Адаптират домашните цифрови навици и среда, за да подкрепят специфичните сензорни, когнитивни и емоционални нужди на децата със специални образователни потребности (СОП) или допълнителни нужди при ученето.; Улесняват и насърчават използването от децата на подходящи функции за	Действат като последователен, информиран и проактивен партньор на училището в подкрепата на цифровото благополучие и приобщаващия цифров достъп на децата.; Ефективно свързват училищните цифрови насоки с цифровите практики у дома, като осигуряват последователност за децата и в двете среди.; Застъпват се за приобщаващ и

Област	ЗНАНИЯ Какво знаят и разбират родителите	УМЕНИЯ Какво родителите могат да правят	КОМПЕТЕНТНОСТИ Какво демонстрират родителите на практика
	невротичните си връстници.; Обясняват как технологиите могат да действат както като подкрепа, така и като потенциален стресов фактор или източник на претоварване за невротичнообразните деца.; Определят ключовите функции за достъпност, налични на обичайните устройства и платформи (преобразуване на текст в реч, екранни четци, настройки на шрифта, среда с намален брой известия, режими с висок контраст).; Описват ролята на училищните структури за подкрепа — включително координаторите за специални образователни нужди (SENCO), училищните консултанти и отговорниците за дигиталните технологии — и как да се възползват	достъпност и асистивни технологии на домашните устройства.; Поддържат редовна и конструктивна комуникация с учителите и подкрепящия персонал в училище относно цифровото поведение, благосъстоянието и възникващите проблеми на децата.; Участват конструктивно в училищните инициативи за дигитално благополучие, консултациите по политиките и информационните сесии за родители.; Застъпват се по подходящ начин за дигитални адаптации, достъп до асистивни технологии и приобщаващи дигитални практики за деца с допълнителни нужди.; Използват ефективно предоставените от	равноправен цифров достъп за всички деца — включително тези със специални образователни нужди, ограничен достъп до интернет или от уязвими среди — в семейната и общностната среда.; Допринасят за изграждането на цялостен подход на цялото училище и цялата общност към цифровото благополучие на децата чрез активно партньорство и информирано застъпничество.

Област	ЗНАНИЯ Какво знаят и разбират родителите	УМЕНИЯ Какво родителите могат да правят	КОМПЕТЕНТНОСТИ Какво демонстрират родителите на практика
	ефективно от тях.; Обясняват значението на партньорството между семейството и училището за подкрепа на последователни подходи към цифровото благополучие както в домашна, така и в училищна среда.; Описват принципите на Конвенцията на ООН за правата на детето, доколкото те се отнасят до цифровата интеграция и равнопоставен достъп за всички деца.; Идентифицират ключовите елементи на ефективната комуникация с училищния персонал относно цифровото поведение, благополучието и нуждите от подкрепа на детето.	училището насоки, ресурси за дигитално благополучие и пътища за подкрепа.; Сътрудничат с други родители и членове на училищната общност, за да изградят общо разбиране за приобщаващите дигитални практики.	

А: Дигитална осведоменост и семейна безопасност

Общ преглед

На това ниво родителите/настойниците придобиват практическа осведоменост относно основните рискове, пред които са изправени децата онлайн, и развиват увереност да създават по-безопасни цифрови среди у дома. Тази област обхваща категориите онлайн рискове — кибертормоз, груминг, неподходящо съдържание, измами и излагане на лични данни — наред с разбиране за това как цифровите платформи обработват данните на децата и какви защитни мерки са предвидени съгласно законодателството на ЕС и националното законодателство.

Родителите/настойниците се научават да прилагат технически предпазни мерки (родителски контрол, настройки за поверителност) и, което е от решаващо значение, да ги балансират с отворена, основана на доверие комуникация с децата — подход, който последователно се предпочита от участниците във фокус групите във всичките шест страни от проекта DWELL. Акцентът е върху пропорционални, ненаказателни реакции към онлайн инциденти, които запазват връзката между родители и деца.

Резултати от обучението

По отношение на знанията

1. Идентифицират основните категории онлайн рискове, с които децата могат да се сблъскат, включително кибертормоз, груминг, неподходящо съдържание, измами и излагане на лични данни.
2. Описват как дигиталните платформи събират, използват и споделят личните данни на децата и обясняват как споделянето онлайн от страна на децата и родителите може да допринесе за създаването на дигитален отпечатък на децата, с последствия за тяхната поверителност и дигитална идентичност.
3. Обясняват възрастовите класификации, ограниченията на платформите и изискванията за минимална възраст за основните социални и игрови платформи.
4. Разпознават поведенческите и емоционалните индикатори за нездравословно или вредно използване на цифровите технологии от децата, включително дистанциране, промени в настроението, прикритост и нарушения на съня.
5. Идентифицират ключовите разпоредби на националното и европейското законодателство, свързани с онлайн безопасността и цифровите права на децата (например, Общия регламент за защита на данните (GDPR), задълженията за защита на децата съгласно Законодателния акт за цифровите услуги (DSA)).

6. Описват механизмите за сигнализиране и подкрепа, достъпни на големите платформи и чрез националните организации за безопасност на децата.
7. Обясняват защо отворената комуникация е по-ефективна от самото наблюдение за поддържане на цифровата безопасност на децата.

По отношение на уменията

1. Прилагат подходящи за възрастта родителски контроли и настройки за поверителност на семейните устройства и на най-разпространените социални, игрови и съдържателни платформи.
2. Разпознават предупредителните признаци за кибертормоз, груминг или онлайн експлоатация в поведението и комуникациите на децата.
3. Инициират и поддържат отворени, непровокиращи тревога разговори с децата относно онлайн рисковете и цифровата безопасност.
4. Използват механизмите за сигнализиране на платформите и националните горещи линии, за да съобщават за вредно съдържание или подозрения за експлоатация.
5. Оценяват достоверността и приложимостта на ресурсите, инструментите и насоките за онлайн безопасност, предназначени за семействата.
6. Обясняват рисковете за цифровата безопасност и защитните мерки на децата на достъпен и подходящ за възрастта им език.
7. Прилагат съразмерни подходи към цифровата неприкосновеност на децата и родителския надзор, включително вземане на информирани решения относно споделянето на лична информация, изображения или съдържание на децата онлайн, като се вземат предвид тяхната възраст и развиващата се самостоятелност.

По отношение на компетентностите

1. Създават и поддържат по-безопасна домашна цифрова среда чрез интегрирана комбинация от технически контролни мерки, отворена комуникация и последователни граници.
2. Реагират пропорционално, конструктивно и подкрепящо на инциденти, свързани с онлайн риск или вреда, засягащи детето им.
3. Дават пример за отговорно, прозрачно и обмислено дигитално поведение, което демонстрира съзнателни практики за безопасност в интернет и уважение към личния живот и дигиталната идентичност на децата.
4. Застъпват се за по-строги практики и политики за цифрова безопасност в училището и общността си.

Б: Подкрепа за емоционалното и социалното благополучие

Общ преглед

Този област засяга една от най-често споменаваните тревоги в фокус групите с родители на DWELL: емоционалните и социалните последици от дигиталния живот на децата. Родителите във всичките шест държави описаха тревожността, ниското самочувствие, сравняването с връстниците и социалните конфликти като основни притеснения, но много от тях споделиха, че се чувстват неподготвени да реагират.

Този област от рамката дава възможност на родителите да разберат емоционалните механизми, стоящи зад взаимодействието в социалните медии — търсене на одобрение, страх да не пропуснат нещо и социално сравняване — и да подкрепят децата в развиването на устойчивост и здраво чувство за идентичност, което не зависи от одобрението в интернет. Родителите/настойниците също така научават как да поддържат непрекъснат диалог, който не е наказателен и на който децата могат да се доверят.

Резултати от обучението

По отношение на знанията

1. Описват как използването на социалните медии влияе върху самочувствието, възприятието за тялото и чувството за идентичност на децата чрез механизми като социално сравнение и търсене на одобрение.
2. Обясняват емоционалните модели, свързани с харесванията, коментарите, броя на последователите и показателите за социално представяне, и тяхното въздействие върху благосъстоянието на децата.
3. Разпознават признаците на дигитална тревожност, страх от пропускане (FOMO), социална изолация и емоционален дистрес, свързан с онлайн пространството, при децата.
4. Обясняват ролята на онлайн гейминг общностите, груповите чатове и дигиталните социални пространства за социалното развитие на децата и чувството им за принадлежност към връстниците.
5. Описват научно обоснованите връзки между използването на устройства през нощта, активността в социалните медии, качеството на съня, настроението и психичното здраве при деца и юноши.
6. Идентифицират рисковите фактори, които правят някои деца по-уязвими към емоционални вреди, причинени от дигиталните социални среди.
7. Описват кога и как да потърсите професионална подкрепа (училищен съветник, психолог, служби за психично здраве на децата) при емоционални проблеми, свързани с дигиталния свят.

По отношение на уменията

1. Обсъждат емоционалното въздействие на социалните медии и онлайн социалните взаимодействия с децата, като използват подходящ за възрастта им, съпричастен език.
2. Подкрепят децата да развиват емоционална устойчивост, критична перспектива и стабилно чувство за идентичност, независимо от онлайн одобрението.
3. Помагат на децата да обработват и поставят в контекст онлайн социалните конфликти, изключването или вредните взаимодействия по конструктивен начин.
4. Създават възможности, в които децата да споделят своите дигитални преживявания, притеснения и емоционални реакции, без да бъдат осъждани и без да се оказва натиск върху тях.
5. Идентифицират ранните признаци на емоционален дистрес, свързан с дигиталния свят, и правят разграничение между нормални преживявания, свързани с развитието, и признаци, изискващи професионална намеса.
6. Общуват с учителския колектив (психолози, класни ръководители, отговорници по дигиталните въпроси), когато децата показват признаци на емоционален дистрес, свързан с дигиталните преживявания.
7. Дават пример за емоционален баланс и критично съзнание в собственото си използване на социалните медии и дигиталните комуникации.

По отношение на компетентностите

1. Поддържат постоянен, основан на доверие и без наказания диалог с децата относно емоционалните и социалните аспекти на техния дигитален живот.
2. Включват разговорите за емоционалното благополучие по естествен и последователен начин в семейните цифрови навици, без да създават тревога или натиск.
3. Сътрудничат ефективно с училищните и общностните структури за подкрепа, когато децата проявяват признаци на емоционален дистрес, свързан с дигиталния свят.
4. Създават домашна среда, в която децата да се чувстват в безопасност да споделят своите дигитални затруднения, без да се страхуват от несъразмерни санкции.

В: Здравословни цифрови навици и граници

Общ преглед

Резултатите от фокус групите във всички страни, участващи в програмата DWELL, последователно подчертават напрежението между желанието на родителите да ограничат времето, прекарано пред екрана, и чувството, че не са в състояние да наложат граници ефективно — особено когато децата станат тийнейджъри. Тази област от рамката се занимава директно с това напрежение.

Родителите/настойниците придобиват обосновано разбиране за научно обоснованите насоки за времето, прекарано пред екрана, конкретните вреди от използването на устройства преди лягане и принципите, стоящи в основата на ефективните семейни дигитални навици. Акцентът е върху сътрудничеството — съвместното изработване на правила с децата, вместо налагането им — и върху последователността, а не върху строгостта. Родителите/настойниците се научават да разработват семейно споразумение за дигиталното ползване като практичен и адаптивен инструмент.

Резултати от обучението

По отношение на знанията

1. Обобщават научно обоснованите препоръки относно препоръчителното време пред екрана и моделите на използване на устройства за различни възрастови групи (от малки деца до юноши).
2. Обясняват физиологичните и когнитивните механизми, чрез които използването на устройства през нощта и излагането на синя светлина нарушават съня и засягат академичните постижения.
3. Описват как заседналият начин на поведение пред екрана допринася за проблеми със здравето, включително намалена физическа активност и проблеми с позата.
4. Обясняват защо последователните, съгласувани съвместно семейни правила са по-ефективни от реактивните или наказателните ограничения при формирането на дигиталното поведение на децата.
5. Описват структурата и целта на едно семейно споразумение за дигиталното поведение, включително ключови компоненти като периоди без екрани, зони без устройства и ограничения относно съдържанието.
6. Идентифицират разликите в развитието на способността на децата за цифрово саморегулиране на различни възрасти.
7. Обясняват важността на даването на пример за здравословни дигитални навици като родител и влиянието на родителското поведение върху дигиталните норми на децата.

По отношение на уменията

1. Установяват последователни, подходящи за възрастта правила за времето пред екрана в дома, разработени в сътрудничество с децата.
2. Определят и поддържат периоди без устройства (по време на хранене, преди лягане, по време на домашните задачи) и зони без устройства (спални, трапезарии) в дома.
3. Подкрепят децата в развитието на цифрова саморегулация, осъзнаване на времето и способността самостоятелно да се откъсват от устройствата.
4. Демонстрират балансиран и съзнателни дигитални навици по видим и последователен начин чрез собственото си ползване на устройства.
5. Изготвят съвместно с децата семейно споразумение за дигиталното ползване, което да обхваща ограниченията за времето пред екрана, границите на съдържанието и очакванията за отговорно ползване.
6. Адаптират правилата за времето пред екрана и цифровите граници според зрелостта на децата, индивидуалните им нужди и видовете цифрови дейности, като балансира автономността с подходящ надзор.
7. Реагират на нарушенията на цифровите граници конструктивно и пропорционално, като поддържат връзката и същевременно отстояват очакванията.

По отношение на компетентностите

1. Поддържат култура в дома, в която здравословните дигитални навици са норма, последователно се демонстрират и се подкрепят положително, а не се налагат предимно чрез наказания.
2. Намират баланс между легитимните нужди на децата за дигитална социализация, учене и отдих и колективното физическо и емоционално благополучие на семейството.
3. Поддържат и адаптират семейното споразумение за дигиталното ползване с течение на времето, тъй като възрастта, нуждите и дигиталните среди на децата се променят.
4. Действат като видим пример за съзнателно, балансирано и обмислено дигитално поведение пред децата.

Г: Изкуствен интелект и критична цифрова грамотност

Общ преглед

Грамотността в областта на изкуствения интелект се очерта като една от най-значимите пропуски в знанията, идентифицирани във фокус групите с родители в рамките на проекта DWELL, като родители от всички шест държави изразиха несигурност относно това как да насочват децата си в ерата на чатботовете, дийпфейковете и алгоритмично генерираното съдържание. Тази област предоставя на родителите практическа, нетехническа грамотност в областта на изкуствения интелект, достатъчна за насочването на децата им.

Родителите/настойниците придобиват разбиране за това какво представляват инструментите за изкуствен интелект, как те генерират съдържание и защо това съдържание може да бъде ненадежно, пристрастно или подвеждащо. Те се научават да прилагат и да дават пример за навици на критично мислене — проверка на източниците, разпознаване на съдържание, генерирано от изкуствен интелект, разграничаване между подходяща помощ от изкуствен интелект и академична нечестност — в ежедневните семейни разговори на дигитална тема.

Резултати от обучението

По отношение на знанията

1. Описват на практическо ниво какво представляват инструментите за изкуствен интелект — включително чатботове, генератори на изображения, системи за препоръки и системи за модерация на съдържание — и как те генерират или подбират резултатите.
2. Обясняват концепцията за съдържание, генерирано от ИИ, и защо такова съдържание може да бъде ненадежно, пристрастно, фактически неточно или подвеждащо.
3. Дефинират „невярна информация“, „дезинформация“ и „дийпфейкове“ и обясняват ролята на ИИ в тяхното създаване и разпространение.
4. Описват как алгоритмичните препоръки за съдържание оформят това, което децата виждат онлайн, и как това може да ограничи достъпа им до разнообразни гледни точки.
5. Обясняват как инструментите за изкуствен интелект се използват понастоящем в училищната работа на децата, в социалните платформи и в цифровите развлечения, както и етичните и академичните последици от това.
6. Описват основните принципи на оценката на източниците и проверката на фактите, включително проверката на информацията в множество надеждни източници.

7. Обясняват разликата между използването на изкуствения интелект като легитимно средство за подпомагане на ученето и използването му по начини, които подкопават ученето или представляват академична нечестност.

По отношение на уменията

1. Насочват децата да поставят под въпрос съдържанието, генерирано от изкуствен интелект, да проверяват твърденията самостоятелно и да прилагат критично мислене към цифровата информация.
2. Помагат на децата да правят разграничение между достоверни, авторитетни източници и ненадеждно, генерирано от ИИ или манипулирано съдържание.
3. Обсъждат с децата кога и как инструментите за изкуствен интелект могат подходящо да подпомогнат училищната работа и кога разчитането на изкуствен интелект подкопава истинското учене.
4. Дават пример за критично и рефлексивно взаимодействие с дигитални новини, съдържание в социалните медии, видеоклипове и материали, генерирани от ИИ, в ежедневието на семейството.
5. Въвеждат и практикуват навици за проверка на фактите — чрез използване на инструменти за проверка и сравняване на информацията от различни надеждни източници — в ежедневните семейни разговори, свързани с цифровите технологии.
6. Обясняват понятието „дипфейк“ и как да се разпознават потенциално манипулирани изображения, видеоклипове или аудиозаписи по начин, подходящ за възрастта им.
7. Подкрепят децата да развиват независима преценка при оценяването на дигиталното съдържание, вместо пасивно да приемат информацията, представяна от алгоритми.

По отношение на компетентностите

1. Подкрепят децата да подхождат критично към цифровото съдържание, да проверяват информацията, когато е необходимо, и да развиват независима преценка за това, с което се сблъскват онлайн.
2. Поддържат достатъчни и практически приложими познания за съвременните инструменти за изкуствен интелект и тяхното въздействие, за да насочват децата по смислен начин.
3. Интегрират медийната грамотност и критичното осъзнаване на изкуствения интелект по естествен и последователен начин в семейните разговори за цифровите технологии.
4. Споделят знания и загриженост относно медийната грамотност с други родители и допринасят за инициативите за цифрова грамотност в училищната общност.

Д: Осъзнаване на алгоритмите и платформите

Общ преглед

Тази област изгражда разбирането на родителите за невидимите сили, които оформят дигиталната среда на децата им. Алгоритмите за препоръки, дизайнерските модели за максимизиране на ангажираността и профилирането, базирано на данни, бяха слабо разбрани от по-голямата част от участниците във фокус групите, въпреки че тези механизми оказват дълбоко влияние върху това, което децата виждат, колко дълго време прекарват онлайн и какви убеждения и нагласи формират.

Родителите/настойниците научават как платформите са проектирани да максимизират ангажираността, как се образуват „филтърните балони“ и как вниманието и поведението на децата се превръщат в източник на приходи. Тези знания дават възможност на родителите/настойниците да предприемат активни мерки — да коригират настройките на платформите, да разнообразят съдържанието, с което децата се сблъскват, и да водят информирани разговори с децата — вместо да оставят алгоритмичната селекция без контрол.

Резултати от обучението

По отношение на знанията

1. Обясняват как работят алгоритмите за препоръки в основните платформи (социални медии, стрийминг, игри) и как те определят какво съдържание се показва на децата.
2. Описват използваните от дигиталните платформи и игри дизайнерски елементи за максимизиране на ангажираността и с търговска цел, включително променливи цикли на възнаграждения, автоматично възпроизвеждане, известия, механика на серии, покупки в приложението, виртуални валути и възнаграждения, основани на случайност.
3. Дефинират „филтърните балони“ и „ехо камерите“ и обясняват как те могат с течение на времето да стеснят или радикализират съдържанието, с което се сблъскват децата, и тяхното светоусещане.
4. Обяснели как цифровото поведение на децата се проследява, профилира и монетизира от платформите, както и последствията от това за тяхната неприкосновеност и автономност.
5. Правят разграничение между платформи с по-силни рамки за защита на децата и такива с по-слабо спазване на нормативните изисквания или по-слаб надзор.
6. Определят ролята на модерацията на съдържанието в онлайн преживяванията на децата, включително нейните ограничения и вредите от излагането на вредно или екстремно съдържание.
7. Описват цифровите права на децата съгласно регламентите на ЕС (Общият регламент за защита на данните (GDPR), Законодателния акт за цифровите услуги), свързани с алгоритмичното профилиране и целевото съдържание.

По отношение на уменията

1. Обясняват на децата с достъпни и подходящи за възрастта им термини защо определено съдържание се появява многократно в техните новинарски емисии и как алгоритмите оформят тяхното дигитално преживяване.
2. Помагат на децата да разпознават кога тяхното „съдържателно меню“ става ограничено, повтарящо се, екстремно или емоционално вредно.
3. Преглеждат и коригират съответните настройки на платформите и игрите, включително тези за поверителност, препоръки, покупки и контрол на разходите, за да подпомогнат по-безопасното и по-балансирано дигитално взаимодействие на децата.
4. Подкрепят децата да разнообразяват съзнателно съдържанието, с което се сблъскват онлайн, и да търсят различни гледни точки.
5. Обсъждат с децата бизнес моделите на платформите и монетизацията на данните по начин, който насърчава критичното мислене по отношение на платформите.
6. Намират и използват инструментите на платформите, предназначени за родителски надзор върху алгоритмичното съдържание в профилите на децата.
7. Застъпват се по подходящ начин за цифровите права на децата, когато платформите не прилагат адекватни мерки за защита на децата.

По отношение на компетентностите

1. Активно оформят и наблюдават средата на платформите, предназначени за деца, вместо да оставят алгоритмичната селекция да действа без контрол.
 2. Поддържат достатъчна грамотност по отношение на платформите, за да останат значимо ангажирани с дигиталните пространства, в които децата пребивават, докато те се развиват.
 3. Застъпват се за цифровите права на децата и за подходящо регулиране на платформите в училище, в родителската общност и в гражданския контекст.
 4. Допринасят за информирани разговори в семейството и общността относно системното влияние на цифровите платформи върху благосъстоянието на децата.
-

Е: Приобщаваща подкрепа и сътрудничество с училището

Общ преглед

Фокус групите на DWELL последователно идентифицираха разминаване между дома и училището в управлението на дигиталното благополучие на децата — родителите се чувстваха недостатъчно информирани за училищните политики в тази област, а училищата се чувстваха неспособни да разширят влиянието си в дома. Тази област превръща родителите в ефективни партньори в екосистемата за дигитално благополучие между училището и дома.

Родителите/настойниците също така развиват осъзнатост за това как децата със специални образователни потребности (СОП) — включително аутизъм, ADHD, дислексия и тревожни разстройства — могат да възприемат дигиталните среди по различен начин, както и как помощните технологии и функциите за достъпност могат да подпомагат, а не да натоварват допълнително тези ученици. Тази област насърчава инклузивен и равноправен дигитален достъп за всички деца.

Резултати от обучението

По отношение на знанията

1. Описват как децата със СОП — включително разстройство от аутистичния спектър, синдром на дефицит на вниманието и хиперактивност (ADHD), дислексия и тревожни разстройства — могат да имат различни нужди и преживявания в дигиталните среди.
2. Обясняват как технологията може да функционира както като подкрепа, така и като потенциален фактор за стрес или източник на претоварване за деца със СОП или допълнителни нужди.
3. Идентифицират ключови функции за достъпност, налични на обичайните устройства и платформи (преобразуване на текст в реч, екранни четци, настройки на шрифта, среда с намалени известия, режими с висок контраст).
4. Описват ролята на училищните структури за подкрепа — включително координаторите за специални образователни нужди (SENCO), училищните консултанти и отговорниците за дигиталните технологии — и как да се възползват ефективно от тях.
5. Обясняват значението на партньорството между семейството и училището за подкрепата на последователни подходи към дигиталното благополучие както в домашна, така и в училищна среда.
6. Описват принципите на Конвенцията на ООН за правата на детето, доколкото те се отнасят до цифровото приобщаване и равноправен достъп за всички деца.
7. Определят ключовите елементи на ефективната комуникация с училищния персонал относно дигиталното поведение, благосъстоянието и нуждите от подкрепа на детето.

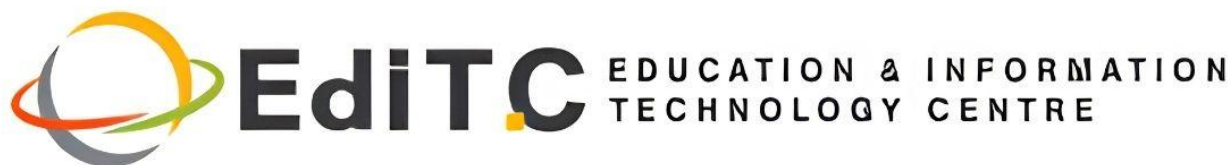
По отношение на уменията

1. Адаптират домашните цифрови навици и среда, за да подкрепят специфичните сензорни, когнитивни и емоционални нужди на децата със СОП или допълнителни образователни нужди.
2. Дават възможност и насърчават децата да използват подходящи функции за достъпност и помощни технологии на домашните устройства.
3. Поддържат редовна и конструктивна комуникация с учителите и помощния персонал в училище относно дигиталното поведение, благосъстоянието и възникващите проблеми на децата.
4. Участват конструктивно в училищните инициативи за дигитално благополучие, консултации по политиките и информационни сесии за родители.
5. Застъпват се по подходящ начин за цифрови адаптации, достъп до асистиращи технологии и приобщаващи цифрови практики за деца с допълнителни нужди.
6. Ползват ефективно предоставените от училището насоки, ресурси за дигитално благополучие и пътища за подкрепа.
7. Сътрудничат с други родители и членове на училищната общност за изграждане на общо разбиране за приобщаващи цифрови практики.

По отношение на компетентностите

1. Действат като последователен, информиран и проактивен партньор на училището в подкрепата на дигиталното благополучие на децата и приобщаващия цифров достъп.
2. Ефективно съчетават училищните цифрови насоки и цифровите практики у дома, като осигуряват последователност за децата и в двете среди.
3. Застъпват се за приобщаващ и равноправен цифров достъп за всички деца — включително тези със специални образователни потребности, с ограничен достъп до интернет или от уязвими социални групи — в семейната и общностната среда.
4. Допринасят за изграждането на цялостен подход на цялото училище и цялата общност към дигиталното благополучие на децата чрез активно партньорство и информирана застъпническа дейност.

Coordinator:



Partners:



Съфинансирано от
Европейския съюз

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.