

DWELL

Μια ολιστική προσέγγιση για την ευημερία
στο ευρύτερο οικοσύστημα της ψηφιακής εκπαίδευσης



D3.1 Πλαίσιο FRAME-DWELL



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Περιεχόμενα

Επισκόπηση του Πλαισίου Ψηφιακής Ευημερίας DWELL για Εκπαιδευτικούς	6
Εισαγωγή.....	6
Οι Τομείς του Πλαισίου με μια Ματιά	8
ΕΠΙΠΕΔΟ 1 — Εκπαιδευτικός Βασικού Επιπέδου	9
ΕΠΙΠΕΔΟ 2 — Πρεσβευτής Ψηφιακής Ευημερίας.....	12
ΕΠΙΠΕΔΟ 1 — Εκπαιδευτικός Βασικού Επιπέδου.....	15
Α: Ψηφιακά Εργαλεία και Στοχευμένη Ένταξη	15
Επισκόπηση.....	15
Μαθησιακά Αποτελέσματα	15
Β: Επίγνωση της Ευημερίας των Μαθητών	17
Επισκόπηση.....	17
Μαθησιακά Αποτελέσματα	17
Γ: Βασική Συμπεριληπτική Ψηφιακή Πρακτική	19
Επισκόπηση.....	19
Μαθησιακά Αποτελέσματα	19
Δ: Τεχνητή Νοημοσύνη και Κριτικός Ψηφιακός Γραμματισμός.....	22
Επισκόπηση.....	22
Μαθησιακά Αποτελέσματα	23
Ε: Επικοινωνία για την Ψηφιακή Ευημερία.....	25
Επισκόπηση.....	25
Μαθησιακά Αποτελέσματα	25
ΕΠΙΠΕΔΟ 2 — Πρεσβευτής Ψηφιακής Ευημερίας.....	28
Α: Σχεδιασμός με Επίκεντρο την Ευημερία	28
Επισκόπηση.....	28
Μαθησιακά Αποτελέσματα	28
Β: Προληπτική Παρέμβαση για την Ευημερία.....	30
Επισκόπηση.....	30
Μαθησιακά Αποτελέσματα	30
Γ: Συμπεριληπτικός και Προσαρμοστικός Σχεδιασμός.....	32
Επισκόπηση.....	32
Μαθησιακά Αποτελέσματα	32
Δ: Προχωρημένος Γραμματισμός στην ΤΝ και στους Αλγορίθμους.....	35
Επισκόπηση.....	35
Μαθησιακά Αποτελέσματα	36
Ε: Συστημική Ηγεσία για την Ευημερία	39
Επισκόπηση.....	39

Μαθησιακά Αποτελέσματα	39
Επισκόπηση του Πλαισίου Ψηφιακής Ευημερίας DWELL για Γονείς	42
Εισαγωγή.....	42
Οι Τομείς του Πλαισίου με μια Ματιά	43
Πλαίσιο Ψηφιακής Ευημερίας DWELL για Γονείς.....	44
A: Ψηφιακή Επίγνωση και Οικογενειακή Ασφάλεια	56
Επισκόπηση.....	56
Μαθησιακά Αποτελέσματα	56
B: Υποστήριξη Συναισθηματικής και Κοινωνικής Ευημερίας	58
Επισκόπηση.....	58
Μαθησιακά Αποτελέσματα	58
Γ: Υγιείς Ψηφιακές Ρουτίνες και Όρια	60
Επισκόπηση.....	60
Μαθησιακά Αποτελέσματα	60
Δ: Τεχνητή Νοημοσύνη και Κριτικός Ψηφιακός Γραμματισμός	62
Επισκόπηση.....	62
Μαθησιακά Αποτελέσματα	62
Ε: Επίγνωση Αλγορίθμων και Πλατφορμών	64
Επισκόπηση.....	64
Μαθησιακά Αποτελέσματα	64
ΣΤ: Συμπεριληπτική Υποστήριξη και Συνεργασία με το Σχολείο	66
Επισκόπηση.....	66
Μαθησιακά Αποτελέσματα	66

Βασικές Πληροφορίες Έργου

Τίτλος έργου	Ψηφιακή ευημερία: Μια ολιστική προσέγγιση για την ευημερία στο ευρύτερο οικοσύστημα ψηφιακής εκπαίδευσης
Ακρωνύμιο	DWELL
Αριθμός έργου	101195998
Έναρξη	Απρίλιος 2025
Λήξη	Μάρτιος 2028
Ιστότοπος	https://dwell.projectsgallery.eu/
Ομάδα έργου	1. ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗΣ: EDITC LTD, ΚΥΠΡΟΣ 2. KLS PARTNERS SPOLKA Z OGRANICZONA ODPOWIEDZIALNOSCIA (KLS), ΠΟΛΩΝΙΑ 3. OY VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU - VASAYRKESHOGSKOLA AB (VAMK), ΦΙΝΛΑΝΔΙΑ 4. DIMITRA EKPAIDEFTIKI SYMVOULEFTIKI - DIMITRA EDUCATION & CONSULTING (DIMITRA), ΕΛΛΑΔΑ 5. FONDATSIYA AKTA (ACTA FOUNDATION), ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ 6. M.M.C MANAGEMENT CENTER LIMITED (MMC), ΚΥΠΡΟΣ 7. INSPECTORATUL SCOLAR JUDETEAN ARAD (ARAD), ΡΟΥΜΑΝΙΑ 8. CYPRUS COMPUTER SOCIETY (CCS), ΚΥΠΡΟΣ

Πληροφορίες για το Παραδοτέο

Επίπεδο Διάχυσης	ΔΗΜΟΣΙΟ
Ημερομηνία Παράδοσης	30 Σεπ 2026
Πακέτο Εργασίας	WP3
Τίτλος Παραδοτέου	D3.1 Πλαίσιο FRAME-DWELL
Επικεφαλής Δικαιούχος	MMC
Συνεισφέροντες:	1. ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗΣ: EDITC LTD, ΚΥΠΡΟΣ 2. KLS PARTNERS SPOLKA Z OGRANICZONA ODPOWIEDZIALNOSCIA (KLS), ΠΟΛΩΝΙΑ 3. ΟΥ VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU - VASAYRKESHOGSKOLA AB (VAMK), ΦΙΝΛΑΝΔΙΑ 4. DIMITRA EKPAIDEFTIKI SYMVOULEFTIKI - DIMITRA EDUCATION & CONSULTING (DIMITRA), ΕΛΛΑΔΑ 5. FONDATSIYA AKTA (ACTA FOUNDATION), ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ 6. M.M.C MANAGEMENT CENTER LIMITED (MMC), ΚΥΠΡΟΣ 7. INSPECTORATUL SCOLAR JUDETEAN ARAD (ARAD), ΡΟΥΜΑΝΙΑ
Τύπος	Έκθεση
Κατάσταση	Ολοκληρωμένο

Επισκόπηση του Πλαισίου Ψηφιακής Ευημερίας DWELL για Εκπαιδευτικούς

Εισαγωγή

Το Πλαίσιο Ψηφιακής Ευημερίας DWELL για Εκπαιδευτικούς αποτελεί ένα οργανωμένο σημείο αναφοράς για την ενίσχυση της ικανότητας των εκπαιδευτικών να χρησιμοποιούν τις ψηφιακές τεχνολογίες με τρόπους που υποστηρίζουν τη μάθηση, προστατεύοντας και ενισχύοντας παράλληλα την ευημερία των μαθητών. Αναγνωρίζει ότι η ψηφιακή εκπαίδευση δεν αφορά πλέον μόνο τις τεχνικές δεξιότητες, αλλά και την παιδαγωγική κρίση, τη συμπερίληψη, την ηθική ευθύνη και την κατανόηση του τρόπου με τον οποίο τα ψηφιακά περιβάλλοντα επηρεάζουν την προσοχή, τη συμπεριφορά, τις σχέσεις, τη συναισθηματική ασφάλεια και τη συμμετοχή.

Το πλαίσιο οργανώνεται σε δύο διαδοχικά επίπεδα επαγγελματικής ανάπτυξης. Το **Επίπεδο 1 — Εκπαιδευτικός Βασικού Επιπέδου**, εστιάζει στην υπεύθυνη και στοχευμένη ένταξη των ψηφιακών εργαλείων στην καθημερινή διδασκαλία, με έμφαση στην ευημερία των μαθητών, την ισορροπημένη συμμετοχή και τις ασφαλείς ρουτίνες στην τάξη. Το **Επίπεδο 2 — Πρεσβευτής Ψηφιακής Ευημερίας**, επεκτείνει αυτόν τον ρόλο σε θέματα ηγεσίας, καθοδήγησης, καινοτομίας και δράσεων σε επίπεδο σχολείου, δίνοντας τη δυνατότητα στους εκπαιδευτικούς να στηρίζουν συναδέλφους, να επηρεάζουν τη σχολική κουλτούρα και να συμβάλλουν σε μια βιώσιμη ψηφιακή εκπαίδευση με επίκεντρο την ευημερία.

Τα δύο επίπεδα περιγράφουν σταδιακά εξελισσόμενα επαγγελματικά προφίλ και όχι υποχρεωτικά στάδια που πρέπει να ολοκληρώσει κάθε εκπαιδευτικός. Η εξέλιξη μπορεί να υποστηριχθεί μέσα από επαγγελματική μάθηση, αναστοχασμό, εφαρμογή των αρχών της ψηφιακής ευημερίας στην πράξη και μεγαλύτερη συμμετοχή σε δράσεις καθοδήγησης, συνεργασίας και πρωτοβουλίες σε επίπεδο σχολείου. Επομένως, το Επίπεδο 2 αφορά ένα πιο προχωρημένο επαγγελματικό προφίλ για εκπαιδευτικούς που αναλαμβάνουν ευρύτερες ευθύνες ηγεσίας και καθοδήγησης και δεν αποτελεί απαίτηση για όλους.

Και στα δύο επίπεδα, το πλαίσιο καλύπτει πέντε αλληλένδετους τομείς: στοχευμένη ένταξη ψηφιακών εργαλείων, επίγνωση της ευημερίας των μαθητών, συμπεριληπτική ψηφιακή πρακτική, τεχνητή νοημοσύνη και κριτικό ψηφιακό γραμματισμό, καθώς και επικοινωνία και ηγεσία για την ευημερία. Οι τομείς αυτοί αποτυπώνουν μια συνολική προσέγγιση της ψηφιακής ευημερίας στην εκπαίδευση, συνδυάζοντας γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες που βοηθούν τους εκπαιδευτικούς να δημιουργούν μαθησιακά περιβάλλοντα συμπεριληπτικά, ισορροπημένα, με κριτική σκέψη και ανταπόκριση στις διαφορετικές ανάγκες των μαθητών.

Θέτοντας σαφείς προσδοκίες για την ανάπτυξη των εκπαιδευτικών, το πλαίσιο DWELL βοηθά τα σχολεία να ξεπεράσουν την αποσπασματική ή απλώς αντιδραστική χρήση της τεχνολογίας και να υιοθετήσουν πιο

συνεκτικές ψηφιακές πρακτικές με επίκεντρο την ευημερία. Στόχος του δεν είναι μόνο να καθοδηγεί τη διδασκαλία στην τάξη, αλλά και να ενισχύει τη συνεργασία με τις οικογένειες, να προωθεί την ηθική και συμπεριληπτική καινοτομία και να συμβάλλει σε σχολικές κοινότητες όπου η ψηφιακή συμμετοχή ενισχύει τη μάθηση, την ανθεκτικότητα, την ισότητα και τη μακροπρόθεσμη ευημερία.

Οι Τομείς του Πλαισίου με μια Ματιά

Τομέας	Θέμα	Επίπεδο 1 — Εκπαιδευτικός Βασικού Επιπέδου	Επίπεδο 2 — Πρεσβευτής Ψηφιακής Ευημερίας
A	Ψηφιακά Εργαλεία και Στοιχευμένη Ένταξη	Χρησιμοποιεί εργαλεία με σαφή παιδαγωγικό σκοπό και εφαρμόζει με συνέπεια τις πολιτικές του σχολείου	Σχεδιάζει μαθησιακά περιβάλλοντα που ενισχύουν την ευημερία και καινοτομεί στο σχεδιασμό ψηφιακών μαθημάτων
B	Επίγνωση της Ευημερίας των Μαθητών	Παρακολουθεί ενδείξεις υπερφόρτωσης, οργανώνει ψηφιακές ρουτίνες και αποτελεί πρότυπο υγιών συνηθειών	Ηγείται προληπτικά παρεμβάσεων ευημερίας και χτίζει κουλτούρα προστασίας σε επίπεδο σχολείου
Γ	Συμπεριληπτική Ψηφιακή Πρακτική	Διαφοροποιεί τη διδασκαλία για μαθητές με Ειδικές Εκπαιδευτικές Ανάγκες και διαφορετικές ανάγκες και αντιμετωπίζει το ψηφιακό χάσμα	Εφαρμόζει προηγμένες αρχές Καθολικού Σχεδιασμού για τη Μάθηση, UDL, ηγείται του συμπεριληπτικού ψηφιακού σχεδιασμού και καθοδηγεί συναδέλφους
Δ	Τεχνητή Νοημοσύνη και Κριτικός Ψηφιακός Γραμματισμός	Καθοδηγεί την υπεύθυνη χρήση της Τεχνητής Νοημοσύνης και διδάσκει αξιολόγηση πηγών	Ηγείται προγράμματος ηθικής Τεχνητής Νοημοσύνης, σχεδιάζει αξιολόγηση ανθεκτική στην Τεχνητής Νοημοσύνης και επηρεάζει την πολιτική
E	Επικοινωνία και Ηγεσία για την Ευημερία	Επικοινωνεί τις ψηφιακές προσδοκίες σε μαθητές και οικογένειες	Ηγείται πρωτοβουλιών ευημερίας με τη συμμετοχή διαφορετικών ομάδων και επηρεάζει την πολιτική του σχολείου και του συστήματος

ΕΠΙΠΕΔΟ 1 — Εκπαιδευτικός Βασικού Επιπέδου

Σε αυτό το επίπεδο, οι εκπαιδευτικοί εντάσσουν τις ψηφιακές τεχνολογίες στη διδασκαλία με υπευθυνότητα και με επίγνωση της ευημερίας. Χρησιμοποιούν τα εργαλεία με συγκεκριμένο σκοπό, εφαρμόζουν τις πολιτικές του σχολείου και διαθέτουν βασικές ικανότητες σε συμπεριληπτικές και κριτικές ψηφιακές πρακτικές. Το επίπεδο αντιστοιχεί σε γενικές γραμμές στο DigCompEdu B1 (Integrator), με σαφή έμφαση στην ευημερία.

ΕΠΙΠΕΔΟ 1 — Εκπαιδευτικός Βασικού Επιπέδου			
Τομέας	ΓΝΩΣΕΙΣ — Τι γνωρίζουν και κατανοούν οι εκπαιδευτικοί	ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ — Τι μπορούν να κάνουν οι εκπαιδευτικοί	ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ — Τι εφαρμόζουν οι εκπαιδευτικοί στην πράξη
A Ψηφιακά Εργαλεία και Ενσωμάτωση	Κατανοεί τον παιδαγωγικό σκοπό βασικών ψηφιακών εργαλείων, γνωρίζει την επίδραση της τεχνολογίας στην ευημερία των μαθητών σε συναισθηματικό, γνωστικό και συμπεριφορικό επίπεδο και γνωρίζει τις ψηφιακές πολιτικές του σχολείου και τις αρχές του DigCompEdu.	Επιλέγει εργαλεία με βάση τους μαθησιακούς στόχους και την ευημερία, εφαρμόζει σταθερές ψηφιακές ρουτίνες, συνδυάζει ψηφιακές και μη ψηφιακές μεθόδους και εφαρμόζει με συνέπεια τις πολιτικές του σχολείου για κινητά τηλέφωνα και συσκευές.	Σχεδιάζει μαθήματα με σαφή σκοπό για τη χρήση της τεχνολογίας, διατηρεί προβλέψιμες ψηφιακές ρουτίνες, προβλέπει οργανωμένα διαστήματα χωρίς οθόνες και χρησιμοποιεί τα εργαλεία για να ενισχύει τη μάθηση και όχι για να την αντικαθιστά.
B Επίγνωση της Ευημερίας των Μαθητών	Αναγνωρίζει ενδείξεις ψηφιακής υπερφόρτωσης, καταναγκαστικής χρήσης και κόπωσης από τις οθόνες, κατανοεί πώς η υπερβολική ή διακεκομμένη ψηφιακή χρήση επηρεάζει τη συγκέντρωση, τη διάθεση και την κοινωνική συμπεριφορά και γνωρίζει βασικές έννοιες του στρες και της αυτορρύθμισης σε ψηφιακά περιβάλλοντα.	Παρακολουθεί ενδείξεις που σχετίζονται με την ευημερία των μαθητών, προσαρμόζει τον χρόνο οθόνης ανάλογα με όσα παρατηρεί, οργανώνει διαλείμματα για συναισθηματική ρύθμιση και επικοινωνεί με σαφήνεια τα ψηφιακά όρια.	Προσαρμόζει προληπτικά το ψηφιακό περιβάλλον της τάξης ώστε να προστατεύει την ευημερία των μαθητών, ανταποκρίνεται κατάλληλα σε ατομικές περιπτώσεις δυσφορίας ή αποστασιοποίησης που συνδέονται με την ψηφιακή χρήση και δίνει το παράδειγμα υγιών ψηφιακών συνηθειών.

ΕΠΙΠΕΔΟ 1 — Εκπαιδευτικός Βασικού Επιπέδου			
Τομέας	ΓΝΩΣΕΙΣ — Τι γνωρίζουν και κατανοούν οι εκπαιδευτικοί	ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ — Τι μπορούν να κάνουν οι εκπαιδευτικοί	ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ — Τι εφαρμόζουν οι εκπαιδευτικοί στην πράξη
Γ Συμπεριληπτική Ψηφιακή Πρακτική	Γνωρίζει τις αρχές του Καθολικού Σχεδιασμού για τη Μάθηση (UDL), έχει επίγνωση του ψηφιακού χάσματος και των ανισοτήτων στην πρόσβαση, κατανοεί ότι οι νευροδιαφορετικοί μαθητές (ASD, ADHD, δυσλεξία) βιώνουν διαφορετικά την ψηφιακή μάθηση και γνωρίζει βασικές υποστηρικτικές τεχνολογίες.	Διαφοροποιεί τις ψηφιακές εργασίες ανάλογα με τις ανάγκες των μαθητών, μειώνει το γνωστικό φορτίο στον σχεδιασμό των δραστηριοτήτων, παρέχει υποστήριξη σε μαθητές με χαμηλότερη ψηφιακή επάρκεια και εξασφαλίζει φυσική πρόσβαση σε συσκευές για όλους τους μαθητές.	Προσαρμόζει συστηματικά τις ψηφιακές δραστηριότητες για μαθητές με SEN, εξασφαλίζει ισότιμη συμμετοχή, χρησιμοποιεί διαφοροποιημένη διδασκαλία σε μαθήματα με ψηφιακά μέσα και αναγνωρίζει και αναφέρει εμπόδια πρόσβασης.
Δ Τεχνητή Νοημοσύνη ΤΝ και Κριτικός Ψηφιακός Γραμματισμός	Κατανοεί πώς λειτουργούν τα εργαλεία ΤΝ και τους κινδύνους τους στην εκπαίδευση, γνωρίζει τρόπους αξιολόγησης πηγών και επαλήθευσης πληροφοριών και κατανοεί την έννοια της αλγοριθμικής εξατομίκευσης και των «φίλτρων» πληροφόρησης.	Καθοδηγεί τους μαθητές στην υπεύθυνη και κριτική χρήση εργαλείων ΤΝ, εισάγει δραστηριότητες επαλήθευσης πηγών, διδάσκει τη διάκριση ανάμεσα σε αξιόπιστες και αναξιόπιστες ψηφιακές πληροφορίες και σχεδιάζει εργασίες που απαιτούν ανεξάρτητη σκέψη.	Εντάσσει δραστηριότητες γραμματισμού στα μέσα στα τακτικά μαθήματα, αποθαρρύνει την υπερβολική εξάρτηση των μαθητών από την ΤΝ, δείχνει στην πράξη πώς αξιολογούνται κριτικά οι ψηφιακές πηγές και διασφαλίζει ότι οι μαθητές κατανοούν την ηθική χρήση της ΤΝ στις σχολικές εργασίες.
Ε Επικοινωνία για την Ευημερία	Κατανοεί τον ρόλο της συνεργασίας οικογένειας και σχολείου στην υποστήριξη της ψηφιακής ευημερίας, γνωρίζει τεκμηριωμένες προσεγγίσεις επικοινωνίας με τις οικογένειες για τους ψηφιακούς κινδύνους και αντιλαμβάνεται πώς οι συνήθειες χρήσης	Επικοινωνεί με σαφήνεια τις ψηφιακές προσδοκίες σε μαθητές και οικογένειες, χρησιμοποιεί κατανοητή γλώσσα όταν συζητά θέματα ασφάλειας στο διαδίκτυο και μοιράζεται με τους γονείς χρήσιμες	Ενεργοποιεί τις οικογένειες ως συνεργάτες στην ψηφιακή ευημερία, διατηρεί συνεπή μηνύματα μεταξύ σπιτιού και σχολείου και συμμετέχει σε πρωτοβουλίες επικοινωνίας με γονείς σε επίπεδο σχολείου για την ψηφιακή υγεία.

ΕΠΙΠΕΔΟ 1 — Εκπαιδευτικός Βασικού Επιπέδου			
Τομέας	ΓΝΩΣΕΙΣ — Τι γνωρίζουν και κατανοούν οι εκπαιδευτικοί	ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ — Τι μπορούν να κάνουν οι εκπαιδευτικοί	ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ — Τι εφαρμόζουν οι εκπαιδευτικοί στην πράξη
	οθονών στο σπίτι επηρεάζουν τη σχολική επίδοση.	πληροφορίες για τη διαχείριση του χρόνου οθόνης και των ψηφιακών συνηθειών.	

ΕΠΙΠΕΔΟ 2 — Πρεσβευτής Ψηφιακής Ευημερίας

Σε αυτό το επίπεδο, οι εκπαιδευτικοί αναλαμβάνουν ηγετικό ρόλο, καινοτομούν και καθοδηγούν άλλους στην ψηφιακή εκπαίδευση με επίκεντρο την ευημερία. Σχεδιάζουν προληπτικά, προωθούν αλλαγές σε επίπεδο σχολείου και αποτελούν σημείο αναφοράς για συναδέλφους και διοίκηση. Το επίπεδο αντιστοιχεί σε γενικές γραμμές στα DigCompEdu B2–C1 (Expert/Leader), με έντονο προσανατολισμό στην ευημερία και την ηγεσία.

ΕΠΙΠΕΔΟ 2 — Πρεσβευτής Ψηφιακής Ευημερίας			
Τομέας	ΓΝΩΣΕΙΣ — Τι γνωρίζουν και κατανοούν οι εκπαιδευτικοί	ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ — Τι μπορούν να κάνουν οι εκπαιδευτικοί	ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ — Τι εφαρμόζουν οι εκπαιδευτικοί στην πράξη
A Σχεδιασμός με Επίκεντρο την Ευημερία	Διαθέτει σε βάθος κατανόηση της ψηφιακής παιδαγωγικής με επίκεντρο την ευημερία και της τεκμηρίωσής της, κατανοεί νευροεπιστημονικές αρχές που σχετίζονται με την προσοχή, τη μνήμη και το γνωστικό φορτίο και γνωρίζει διεθνή πλαίσια (DigCompEdu, DigComp 2.2, μοντέλα ψηφιακής ευημερίας του OECD).	Σχεδιάζει μαθησιακές ακολουθίες που προστατεύουν ενεργά τη βαθιά σκέψη και τη συναισθηματική ρύθμιση, εφαρμόζει συστηματικά το UDL σε διαφορετικά γνωστικά αντικείμενα, δημιουργεί καινοτόμες ψηφιακές μαθησιακές εμπειρίες που ενισχύουν την ευημερία και αξιολογεί και βελτιώνει τον σχεδιασμό των ψηφιακών μαθημάτων.	Δημιουργεί με συνέπεια ισορροπημένα ψηφιακά μαθησιακά περιβάλλοντα με σαφή παιδαγωγικό σκοπό, λαμβάνει θετική ανατροφοδότηση από μαθητές και συναδέλφους και λειτουργεί ως σημείο αναφοράς για τους συναδέλφους στον ψηφιακό σχεδιασμό με επίκεντρο την ευημερία.
B Προληπτική Παρέμβαση για την Ευημερία	Έχει βαθιά γνώση των μηχανισμών ψηφιακής υπερφόρτωσης, χρόνιου στρες, διαταραχής του ύπνου και συσσωρευτικού κινδύνου για την ευημερία, κατανοεί τη συστημική φύση της ψηφιακής ευημερίας στο σχολείο, στο σπίτι και στην κοινότητα και γνωρίζει πότε χρειάζεται	Ηγείται επιμορφώσεων προσωπικού για παιδαγωγικές προσεγγίσεις με επίκεντρο την ευημερία, αναπτύσσει και υλοποιεί πρωτοβουλίες ψηφιακής ευημερίας σε όλο το σχολείο, σχεδιάζει και εφαρμόζει συστήματα παρακολούθησης δεικτών ευημερίας των	Καλλιεργεί μια συνεκτική σχολική κουλτούρα γύρω από την ψηφιακή ευημερία, παρουσιάζει μετρήσιμο αντίκτυπο στην ευημερία των μαθητών και αναγνωρίζεται από συναδέλφους, μαθητές και τη διοίκηση ως πρόσωπο αναφοράς για την ευημερία.

ΕΠΙΠΕΔΟ 2 — Πρεσβευτής Ψηφιακής Ευημερίας			
Τομέας	ΓΝΩΣΕΙΣ — Τι γνωρίζουν και κατανοούν οι εκπαιδευτικοί	ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ — Τι μπορούν να κάνουν οι εκπαιδευτικοί	ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ — Τι εφαρμόζουν οι εκπαιδευτικοί στην πράξη
	παραπομπή ενός μαθητή σε εξειδικευμένη υποστήριξη.	μαθητών και συντονίζει τις διαδικασίες παραπομπής.	
Γ Συμπεριληπτικός και Προσαρμοστικός Σχεδιασμός	Διαθέτει προχωρημένη γνώση των αρχών Καθολικού Σχεδιασμού για τη Μάθηση, UDL και της εφαρμογής τους σε ψηφιακά περιβάλλοντα, γνωρίζει τα ερευνητικά δεδομένα για τους νευροδιαφορετικούς μαθητές και την ψηφιακή μάθηση και είναι εξοικειωμένος με τις σύγχρονες υποστηρικτικές τεχνολογίες και τη νομοθεσία για τις SEN.	Σχεδιάζει πλήρως προσβάσιμους ψηφιακούς πόρους, εφαρμόζει συστηματικά υποστηρικτικές τεχνολογίες για μαθητές με Ειδικές Εκπαιδευτικές Ανάγκες, SEN, συνδιαμορφώνει διαφοροποιημένες ψηφιακές μαθησιακές διαδρομές με ειδικούς SEN και οργανώνει μάθηση μεταξύ συναδέλφων για τη συμπεριληπτική ψηφιακή πρακτική.	Καθοδηγεί συναδέλφους στον συμπεριληπτικό ψηφιακό σχεδιασμό, παρακολουθεί και τεκμηριώνει τα αποτελέσματα ψηφιακής ευημερίας μαθητών με SEN, διασφαλίζει ότι οι ψηφιακοί πόροι του σχολείου πληρούν τα πρότυπα προσβασιμότητας και υπερασπίζεται τις ανάγκες των νευροδιαφορετικών μαθητών στις αποφάσεις ψηφιακής πολιτικής.
Δ Προχωρημένος Γραμματισμός στην Τεχνητή Νοημοσύνη TN και στους Αλγορίθμους	Κατανοεί σε βάθος την ηθική της TN στην εκπαίδευση, γνωρίζει πώς οι αλγόριθμοι συστάσεων επηρεάζουν τη συμπεριφορά και τις πεποιθήσεις των μαθητών και κατανοεί τις συνέπειες της παραγωγικής TN για την ακαδημαϊκή ακεραιότητα, τη γνωστική ανάπτυξη και την εγκυρότητα της αξιολόγησης.	Αξιολογεί, επιλέγει και εφαρμόζει εργαλεία TN για εκπαιδευτική χρήση με ηθικό και κριτικό τρόπο, σχεδιάζει αξιολογήσεις ανθεκτικές στην TN, οργανώνει εργαστήρια για προσωπικό και μαθητές σχετικά με την ηθική της TN και την επίγνωση των αλγορίθμων και ερμηνεύει και εφαρμόζει πλαίσια γραμματισμού στην TN.	Ηγείται προγράμματος γραμματισμού στην TN σε όλο το σχολείο, αναπτύσσει δίκαιες και συνεπείς πολιτικές αξιολόγησης για την εποχή της TN, λειτουργεί ως σημείο αναφοράς του σχολείου για την ηθική χρήση της TN και συμβάλλει σε τοπικές ή εθνικές συζητήσεις πολιτικής για την TN στην εκπαίδευση.

ΕΠΙΠΕΔΟ 2 — Πρεσβευτής Ψηφιακής Ευημερίας			
Τομέας	ΓΝΩΣΕΙΣ — Τι γνωρίζουν και κατανοούν οι εκπαιδευτικοί	ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ — Τι μπορούν να κάνουν οι εκπαιδευτικοί	ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ — Τι εφαρμόζουν οι εκπαιδευτικοί στην πράξη
Ε Συστημική Ηγεσία για την Ευημερία	Κατανοεί μοντέλα συνεργασίας μεταξύ διαφορετικών ομάδων ενδιαφερομένων, γνωρίζει εθνικά και ευρωπαϊκά πλαίσια πολιτικής για την ψηφιακή εκπαίδευση (Σχέδιο Δράσης για την Ψηφιακή Εκπαίδευση, εθνικές ψηφιακές στρατηγικές) και είναι εξοικειωμένος με την έρευνα για τον οικογενειακό ψηφιακό γραμματισμό και τη συμμετοχή της κοινότητας.	Αναπτύσσει και συντονίζει οργανωμένα προγράμματα συμμετοχής οικογενειών για την ψηφιακή ευημερία, ευθυγραμμίζει την ψηφιακή πρακτική του σχολείου με την εθνική πολιτική, συντονίζει διεπιστημονικές ομάδες εργασίας για την ψηφιακή ευημερία και συντάσσει θεσμική πολιτική ψηφιακής ευημερίας.	Ενισχύει τον ρόλο του σχολείου ως κοινότητας ψηφιακής μάθησης με επίκεντρο την ευημερία, επιτυγχάνει αντίκτυπο σε επίπεδο πολιτικής, καθοδηγεί εκπαιδευτικούς εντός και εκτός σχολείου και δημιουργεί βιώσιμες συνεργασίες με οικογένειες, οργανώσεις της κοινότητας και φορείς χάραξης πολιτικής.

ΕΠΙΠΕΔΟ 1 — Εκπαιδευτικός Βασικού Επιπέδου

Α: Ψηφιακά Εργαλεία και Στοχευμένη Ένταξη

Επισκόπηση

Στο Επίπεδο 1, του Εκπαιδευτικού Βασικού Επιπέδου, ο εκπαιδευτικός λειτουργεί ως ενσωματωτής ψηφιακών τεχνολογιών, Integrator, σύμφωνα με το DigCompEdu B1. Ο ρόλος εστιάζει στην υπεύθυνη εφαρμογή των ψηφιακών τεχνολογιών, με τήρηση των καθιερωμένων πολιτικών του σχολείου και εφαρμογή οργανωμένων ρουτινών. Ο εκπαιδευτικός φροντίζει ώστε κάθε ψηφιακή παρέμβαση να έχει σαφή παιδαγωγικό σκοπό και παρακολουθεί τις άμεσες επιπτώσεις της χρήσης της τεχνολογίας στην ευημερία των μαθητών.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Σε επίπεδο γνώσεων

1. Να περιγράφει τον παιδαγωγικό σκοπό των ψηφιακών εργαλείων και να εξηγεί πώς η χρήση τους μπορεί να υποστηρίξει τους μαθησιακούς στόχους.
2. Να εξηγεί πώς οι ψηφιακές τεχνολογίες μπορούν να επηρεάσουν τη συναισθηματική, γνωστική και συμπεριφορική ευημερία των μαθητών και να αναγνωρίζει πώς η έντονη χρήση τεχνολογίας στη διδασκαλία μπορεί να αυξήσει τον ψηφιακό φόρτο εργασίας και το τεχνοστρές των εκπαιδευτικών.
3. Να αναγνωρίζει τις πολιτικές και τις κατευθυντήριες γραμμές του σχολείου σχετικά με τις ψηφιακές τεχνολογίες, συμπεριλαμβανομένης της χρήσης προσωπικών συσκευών και κινητών τηλεφώνων.
4. Να περιγράφει τις αρχές του DigCompEdu B1 (Integrator) και τη σημασία τους για τη στοχευμένη ένταξη της τεχνολογίας.
5. Να αναγνωρίζει συνηθισμένες σωματικές και ψυχολογικές ενδείξεις κόπωσης από την οθόνη και καταπόνησης της όρασης.
6. Να αναγνωρίζει πρότυπα συμπεριφοράς που συνδέονται με την ψηφιακή υπερφόρτωση και την καταναγκαστική χρήση της τεχνολογίας.
7. Να εξηγεί τη σημασία της ισορροπίας ανάμεσα σε ψηφιακές και μη ψηφιακές προσεγγίσεις μάθησης στην τάξη.
8. Να περιγράφει βασικές στρατηγικές για τη μείωση του γνωστικού φόρτου και την υποστήριξη των μαθητών κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων με έντονη χρήση τεχνολογίας.

Σε επίπεδο δεξιοτήτων

1. Να επιλέγει ψηφιακά εργαλεία με βάση τους μαθησιακούς στόχους, την πιθανή επίδρασή τους στην ευημερία των μαθητών και τις σχετικές απαιτήσεις ιδιωτικότητας και προστασίας δεδομένων.

2. Να εφαρμόζει οργανωμένες ψηφιακές ρουτίνες που ενισχύουν την προβλεψιμότητα, την ισορροπημένη χρήση της τεχνολογίας και βιώσιμες ψηφιακές συνήθειες για μαθητές και εκπαιδευτικούς.
3. Να εφαρμόζει με συνέπεια και δικαιοσύνη τις πολιτικές του σχολείου και τους κανόνες της τάξης σχετικά με τη χρήση κινητών και άλλων συσκευών.
4. Να οργανώνει διαλείμματα χωρίς οθόνη και ομαλές μεταβάσεις που βοηθούν στη γνωστική αποφόρτιση και την ευημερία των μαθητών.
5. Να εξισορροπεί και να προσαρμόζει ψηφιακές και μη ψηφιακές μαθησιακές δραστηριότητες, ώστε να υποστηρίζει διαφορετικές μαθησιακές εμπειρίες, τη συμμετοχή και την ευημερία των μαθητών.
6. Να παρατηρεί τους μαθητές για ενδείξεις που σχετίζονται με την ευημερία τους, όπως κόπωση, αποστασιοποίηση ή δυσφορία κατά τη διάρκεια ψηφιακών δραστηριοτήτων.
7. Να επικοινωνεί με σαφήνεια τις προσδοκίες σχετικά με τα ψηφιακά όρια και την υπεύθυνη χρήση της τεχνολογίας.

Σε επίπεδο ικανοτήτων

1. Να σχεδιάζει μαθησιακές εμπειρίες με τη χρήση ψηφιακών μέσων, όπου η τεχνολογία χρησιμοποιείται με σαφή σκοπό και προσφέρει ξεκάθαρη παιδαγωγική αξία.
2. Να δημιουργεί προβλέψιμα ψηφιακά μαθησιακά περιβάλλοντα με επίκεντρο την ευημερία, μέσα από σταθερές ρουτίνες και σωστή διαχείριση της τάξης.
3. Να χρησιμοποιεί τις ψηφιακές τεχνολογίες για να ενισχύει ουσιαστικές αλληλεπιδράσεις εκπαιδευτικού–μαθητή και μεταξύ συνομηλίκων, διατηρώντας παράλληλα ισορροπημένη συμμετοχή.
4. Να δείχνει επαγγελματική υπευθυνότητα προωθώντας υγιείς ψηφιακές συνήθειες, διατηρώντας κατάλληλα ψηφιακά όρια και διαχειριζόμενος τη δική του χρήση τεχνολογίας με τρόπο που υποστηρίζει μια βιώσιμη επαγγελματική καθημερινότητα.
5. Να λαμβάνει υπόψη την ευημερία των μαθητών όταν αποφασίζει πώς θα χρησιμοποιήσει τις ψηφιακές τεχνολογίες στην τάξη.

B: Επίγνωση της Ευημερίας των Μαθητών

Επισκόπηση

Στο Επίπεδο 1, του Εκπαιδευτικού Βασικού Επιπέδου, οι εκπαιδευτικοί διαθέτουν βασική ικανότητα να εντάσσουν τις ψηφιακές τεχνολογίες με υπευθυνότητα και με επίγνωση της ευημερίας των μαθητών. Χρησιμοποιούν τα ψηφιακά εργαλεία με συγκεκριμένο σκοπό, ακολουθούν τις οδηγίες και τις προσδοκίες του σχολείου και υποστηρίζουν μια συμπεριληπτική, ισορροπημένη και θετική για την ευημερία ψηφιακή συμμετοχή στην καθημερινή διδασκαλία.

Οι εκπαιδευτικοί κατανοούν πώς τα ψηφιακά μαθησιακά περιβάλλοντα μπορούν να επηρεάσουν τη συναισθηματική, γνωστική, συμπεριφορική, κοινωνική, σωματική και ψυχική ευημερία των μαθητών. Αναγνωρίζουν συνηθισμένες ενδείξεις ψηφιακής υπερφόρτωσης, κόπωσης από την οθόνη και μη υγιών προτύπων ψηφιακής ενασχόλησης και γνωρίζουν ότι η υπερβολική, αποσπασματική ή κακώς οργανωμένη χρήση της τεχνολογίας μπορεί να επηρεάσει την ευημερία, τη συμμετοχή και την εμπλοκή των μαθητών.

Οι εκπαιδευτικοί εφαρμόζουν βασικές πρακτικές που υποστηρίζουν την ευημερία μέσα σε ψηφιακά μαθησιακά περιβάλλοντα. Ενισχύουν την προσοχή, την αυτορρύθμιση, τη συναισθηματική ασφάλεια και την ισορροπημένη ψηφιακή συμμετοχή των μαθητών μέσα από κατάλληλες παιδαγωγικές επιλογές, ρουτίνες στην τάξη και υπεύθυνη χρήση των ψηφιακών τεχνολογιών.

Σε αυτό το επίπεδο, οι εκπαιδευτικοί αναγνωρίζουν ότι οι μαθητές μπορεί να ανταποκρίνονται διαφορετικά στις ψηφιακές απαιτήσεις και κατανοούν τη σημασία της προσαρμογής των πρακτικών στην τάξη, ώστε να υποστηρίζεται μια υγιής, ασφαλής και βιώσιμη ψηφιακή ενασχόληση.

Οι εκπαιδευτικοί δείχνουν βασική επαγγελματική υπευθυνότητα για τη δημιουργία υποστηρικτικών και ισορροπημένων ψηφιακών περιβαλλόντων στην τάξη και λειτουργούν ως θετικό παράδειγμα υγιών και υπεύθυνων ψηφιακών συνθηκών στην καθημερινή διδασκαλία.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Σε επίπεδο γνώσεων

1. Να αναγνωρίζει συνηθισμένα σημάδια και χαρακτηριστικά ψηφιακής υπερφόρτωσης, καταναγκαστικής χρήσης και κόπωσης από την οθόνη στους μαθητές.
2. Να περιγράφει πώς η υπερβολική, αποσπασματική ή παρατεταμένη ψηφιακή χρήση μπορεί να επηρεάσει την προσοχή, τη συγκέντρωση, τη διάθεση, τη συμπεριφορά, τη συμμετοχή, την κόπωση και την κοινωνική αλληλεπίδραση των μαθητών.
3. Να ορίζει βασικές έννοιες του στρες, της αυτορρύθμισης και της ψυχικής ευημερίας σε ψηφιακά μαθησιακά περιβάλλοντα.

4. Να περιγράφει πώς οι προβλέψιμες ψηφιακές ρουτίνες και η ισορροπημένη χρήση της τεχνολογίας μπορούν να στηρίξουν την ευημερία των μαθητών.
5. Να αναγνωρίζει ότι οι μαθητές ανταποκρίνονται διαφορετικά στις ψηφιακές απαιτήσεις, στα ερεθίσματα και στις μαθησιακές εμπειρίες που βασίζονται σε ψηφιακά μέσα.
6. Να περιγράφει πώς οι πρακτικές στην τάξη και οι ψηφιακές μαθησιακές δραστηριότητες μπορούν να υποστηρίξουν μια υγιή και βιώσιμη ψηφιακή ενασχόληση.

Σε επίπεδο δεξιοτήτων

1. Να χρησιμοποιεί ενδείξεις συμπεριφοράς, συναισθήματος και συμμετοχής για να αναγνωρίζει σημάδια ψηφιακής κόπωσης, υπερφόρτωσης ή αποστασιοποίησης κατά τη διάρκεια μαθησιακών δραστηριοτήτων.
2. Να προσαρμόζει τον χρόνο έκθεσης σε οθόνες, τον ρυθμό του μαθήματος και την ένταση των εργασιών με βάση τις ενδείξεις που παρατηρεί σχετικά με την ευημερία των μαθητών.
3. Να οργανώνει ψηφιακές μαθησιακές δραστηριότητες με κατάλληλα διαλείμματα, παύσεις και στιγμές χωρίς σύνδεση, ώστε να υποστηρίζονται η προσοχή, η συναισθηματική ρύθμιση και η σωματική ευημερία.
4. Να επικοινωνεί και να διατηρεί σαφείς και σταθερές προσδοκίες σχετικά με τα ψηφιακά όρια, τη χρήση οθόνης και την ισορροπημένη συμμετοχή.
5. Να χρησιμοποιεί απλές σύντομες ερωτήσεις ελέγχου της ευημερίας και ερωτήσεις αναστοχασμού κατά τη διάρκεια ψηφιακών μαθησιακών δραστηριοτήτων.
6. Να συνδυάζει ψηφιακές και μη ψηφιακές προσεγγίσεις μάθησης, ώστε να υποστηρίζει ισορροπημένη συμμετοχή των μαθητών.
7. Να χρησιμοποιεί ψηφιακά εργαλεία με τρόπους που περιορίζουν τις περιττές αποσπάσεις και τη γνωστική υπερφόρτωση.
8. Να εφαρμόζει τις οδηγίες του σχολείου και τους κανόνες της τάξης για υγιή, ασφαλή και ισορροπημένη ψηφιακή συμμετοχή.

Σε επίπεδο ικανοτήτων

1. Να δημιουργεί υποστηρικτικά και ισορροπημένα ψηφιακά περιβάλλοντα στην τάξη που δίνουν προτεραιότητα στην ευημερία των μαθητών.
2. Να λαμβάνει ενημερωμένες και υπεύθυνες παιδαγωγικές αποφάσεις που υποστηρίζουν την ευημερία των μαθητών κατά τη διάρκεια της ψηφιακά υποστηριζόμενης μάθησης.
3. Να ανταποκρίνεται με κατάλληλο και επαγγελματικό τρόπο σε σημάδια δυσφορίας, υπερφόρτωσης ή αποστασιοποίησης των μαθητών που συνδέονται με την ψηφιακή χρήση.
4. Να προωθεί υγιείς, ισορροπημένες και υπεύθυνες ψηφιακές συνήθειες μέσα από την καθημερινή επαγγελματική του πρακτική.
5. Να σχεδιάζει πρακτικές διδασκαλίας και διαχείρισης της τάξης με ψηφιακά μέσα, ενσωματώνοντας την ευημερία των μαθητών.

Γ: Βασική Συμπεριληπτική Ψηφιακή Πρακτική

Επισκόπηση

Στο Επίπεδο 1 του Εκπαιδευτικού Βασικού Επιπέδου, οι εκπαιδευτικοί κατανοούν ότι η ψηφιακή συμπερίληψη αποτελεί βασικό μέρος της ουσιαστικής ψηφιακής ικανότητας και όχι μια προαιρετική προσθήκη. Η ενότητα καλύπτει την πρακτική εφαρμογή των αρχών του Καθολικού Σχεδιασμού για τη Μάθηση (UDL), ώστε να μειώνονται τα αισθητηριακά και γνωστικά εμπόδια και οι ψηφιακές δραστηριότητες να μπορούν να προσαρμοστούν σε πολλές διαφορετικές ανάγκες μαθητών. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για νευροδιαφορετικούς μαθητές, όπως μαθητές με Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος (ASD), Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής/Υπερκινητικότητας (ADHD) ή δυσλεξία, οι οποίοι μπορεί να βιώνουν μεγαλύτερο γνωστικό φόρτο, υπερφόρτωση πληροφοριών και ιδιαίτερες δυσκολίες επικοινωνίας σε περιβάλλοντα με έντονη ψηφιακή παρουσία.

Οι εκπαιδευτικοί σε αυτό το επίπεδο μαθαίνουν να αναγνωρίζουν και να αντιμετωπίζουν το ψηφιακό χάσμα, γνωρίζοντας ότι οι ανισότητες δεν προκύπτουν μόνο από την έλλειψη εξοπλισμού ή σύνδεσης στο διαδίκτυο, αλλά και από σημαντικές διαφορές στον ψηφιακό γραμματισμό και στην υποστήριξη που υπάρχει στο σπίτι. Οι διαφορές αυτές μπορεί να περιθωριοποιήσουν μαθητές από λιγότερο ευνοημένα περιβάλλοντα. Η έμφαση δίνεται στη στοχευμένη χρήση ψηφιακών εργαλείων ως βοήθημα για τη μάθηση και όχι ως προεπιλεγμένο περιβάλλον, ώστε η τεχνολογία να ενισχύει τη συμμετοχή και να μη δημιουργεί νέες μορφές αποκλεισμού.

Οι εκπαιδευτικοί μαθαίνουν να εφαρμόζουν βασικές υποστηρικτικές τεχνολογίες και να παρέχουν στοχευμένη βοήθεια σε μαθητές που δεν νιώθουν μεγάλη άνεση με την τεχνολογία, μειώνοντας την απογοήτευση και την απομάκρυνση από τη μάθηση που συχνά συνδέονται με χαμηλές ψηφιακές δεξιότητες. Παράλληλα, μαθαίνουν να αξιοποιούν πολυτροπικές ψηφιακές λειτουργίες, όπως η συνομιλία ή οι συνεργατικοί ψηφιακοί πίνακες, ώστε να προσφέρουν εναλλακτικούς τρόπους συμμετοχής σε μαθητές που μπορεί να νιώθουν κοινωνικό άγχος ή να είναι πιο αποσυρμένοι στο παραδοσιακό περιβάλλον της τάξης. Στόχος είναι ο εκπαιδευτικός να αναλαμβάνει την ευθύνη για ένα ισορροπημένο και προσβάσιμο ψηφιακό περιβάλλον που δίνει προτεραιότητα στην ευημερία και εξασφαλίζει ίσες ευκαιρίες συμμετοχής για όλους.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Σε επίπεδο γνώσεων

1. Να αναγνωρίζει τις διαφορετικές διαστάσεις του ψηφιακού χάσματος, όπως οι ανισότητες στην πρόσβαση, στις ψηφιακές δεξιότητες και στην ποιότητα χρήσης της τεχνολογίας.
2. Να αναγνωρίζει πώς οι νευροδιαφορετικοί μαθητές, όπως μαθητές με ASD, ADHD ή δυσλεξία, μπορεί να βιώνουν διαφορετικά τα ψηφιακά μαθησιακά περιβάλλοντα.

3. Να περιγράφει τους βασικούς τύπους υποστηρικτικών τεχνολογιών και τις ενσωματωμένες λειτουργίες προσβασιμότητας που υπάρχουν σε συσκευές και ψηφιακές πλατφόρμες που χρησιμοποιούνται συνήθως στην τάξη.
4. Να εξηγεί πώς η ψηφιακή ικανότητα των μαθητών μπορεί να επηρεάζει τη συναισθηματική τους ευημερία, τη συμμετοχή και την κοινωνική ένταξη.
5. Να περιγράφει πώς κοινωνικοοικονομικοί παράγοντες και οι συνθήκες στο σπίτι μπορούν να επηρεάσουν τη δυνατότητα των μαθητών να συμμετέχουν σε ψηφιακές εργασίες για το σπίτι και στην εξ αποστάσεως μάθηση.
6. Να αναγνωρίζει τις πολιτικές του σχολείου, τους μηχανισμούς υποστήριξης και τις διαδικασίες παραπομπής για την αντιμετώπιση εμποδίων ψηφιακής πρόσβασης και την παροχή εξειδικευμένης τεχνολογικής υποστήριξης.
7. Να εξηγεί πώς το πολυτροπικό ψηφιακό περιεχόμενο, που συνδυάζει κείμενο, ήχο και οπτικά στοιχεία, μπορεί να υποστηρίξει διαφορετικές αισθητηριακές και γνωστικές ανάγκες μάθησης.

Σε επίπεδο δεξιοτήτων

1. Να διαφοροποιεί τις ψηφιακές εργασίες, προσφέροντας διαφορετικά επίπεδα δυσκολίας και υποστήριξης ανάλογα με τις ανάγκες κάθε μαθητή.
2. Να προσαρμόζει τον σχεδιασμό των ψηφιακών δραστηριοτήτων ώστε να μειώνεται ο γνωστικός φόρτος, με σαφείς οδηγίες και περιορισμό των περιττών αισθητηριακών ή πληροφοριακών ερεθισμάτων.
3. Να παρέχει στοχευμένη υποστήριξη και σύντομες εκπαιδευτικές δραστηριότητες σε μαθητές που χρειάζονται βοήθεια με βασικές ψηφιακές δεξιότητες, όπως η πλοήγηση σε πλατφόρμες και η διαχείριση αρχείων.
4. Να ρυθμίζει και να χρησιμοποιεί βασικές λειτουργίες προσβασιμότητας, όπως μετατροπή κειμένου σε ομιλία, υπότιτλους και λειτουργίες υψηλής αντίθεσης, ώστε να υποστηρίζει μαθητές με διαφορετικές αισθητηριακές και μαθησιακές ανάγκες σε ψηφιακά μαθησιακά περιβάλλοντα.
5. Να σχεδιάζει ρουτίνες στην τάξη που εξασφαλίζουν ίσες ευκαιρίες για μαθητές χωρίς προσωπικές συσκευές ή αξιόπιστη ψηφιακή πρόσβαση εκτός σχολείου.
6. Να αναγνωρίζει συμπεριφορικά ή συναισθηματικά σημάδια απογοήτευσης που σχετίζονται με τεχνικές δυσκολίες και να παρέχει έγκαιρη και ήρεμη υποστήριξη, ώστε να διατηρείται η συμμετοχή των μαθητών.
7. Να επιλέγει και να χρησιμοποιεί ψηφιακούς πόρους που προσφέρουν διαφορετικούς τρόπους παρουσίασης και είναι προσβάσιμοι από διαφορετικές συσκευές και σε διαφορετικά μαθησιακά περιβάλλοντα.
8. Να ενθαρρύνει τον σεβασμό, την αλληλοϋποστήριξη και τη συνεργασία μεταξύ μαθητών με διαφορετικά επίπεδα ψηφιακής άνεσης και ικανότητας.

Σε επίπεδο ικανοτήτων

1. Να προσαρμόζει με συνέπεια τα μαθήματα που αξιοποιούν ψηφιακά μέσα, ώστε κάθε μαθητής, ανεξάρτητα από το αρχικό επίπεδο ή τις δυνατότητές του, να μπορεί να συμμετέχει ουσιαστικά.
2. Να εντοπίζει έγκαιρα και να αναφέρει εμπόδια στην ψηφιακή πρόσβαση, υποστηρίζοντας την παροχή των πόρων που χρειάζονται οι μαθητές ώστε να αποφεύγεται ο αποκλεισμός τους.
3. Να αποτελεί πρότυπο συμπεριληπτικής ψηφιακής πολιτεότητας, καλλιεργώντας μια κουλτούρα τάξης όπου οι διαφορές στις τεχνικές δεξιότητες γίνονται σεβαστές και υποστηρίζονται.
4. Να δείχνει σταθερή διάθεση βελτίωσης της συμπεριληπτικής παιδαγωγικής, αξιοποιώντας την ανατροφοδότηση μαθητών με διαφορετικές ανάγκες στον σχεδιασμό μελλοντικών ψηφιακών δραστηριοτήτων.

Δ: Τεχνητή Νοημοσύνη και Κριτικός Ψηφιακός Γραμματισμός

Επισκόπηση

Στο επίπεδο του Εκπαιδευτικού Βασικού Επιπέδου, οι εκπαιδευτικοί αποκτούν μια καλή βασική κατανόηση της Τεχνητής Νοημοσύνης, ΤΝ, των ψηφιακών περιβαλλόντων πληροφόρησης και των επιπτώσεών τους στη διδασκαλία και τη μάθηση. Αναγνωρίζουν τόσο τις εκπαιδευτικές δυνατότητες των εργαλείων ΤΝ όσο και τους σχετικούς κινδύνους, όπως η παραπληροφόρηση, τα μεροληπτικά ή αναξιόπιστα αποτελέσματα, οι ανησυχίες για την ιδιωτικότητα των δεδομένων, η επιρροή των αλγορίθμων, οι «φούσκες φίλτρων» και η υπερβολική εξάρτηση από αυτοματοποιημένο περιεχόμενο.

Οι εκπαιδευτικοί σε αυτό το επίπεδο δεν αναμένεται να είναι ειδικοί στην ΤΝ. Μπορούν όμως να χρησιμοποιούν εργαλεία ΤΝ και άλλα ψηφιακά εργαλεία με σαφή παιδαγωγικό σκοπό, σύμφωνα με τις πολιτικές του σχολείου, τις απαιτήσεις προστασίας των μαθητών, την ηλικία τους και τις βασικές αρχές ηθικής. Υποστηρίζουν τους μαθητές ώστε να χρησιμοποιούν την ΤΝ υπεύθυνα, με κριτική σκέψη και διαφάνεια, βοηθώντας τους να ξεχωρίζουν τη χρήση της ΤΝ ως βοήθημα μάθησης από τη χρήση της ως υποκατάστατο της ίδιας της μάθησης.

Καθοδηγούν τους μαθητές σε βασικές πρακτικές αξιολόγησης πηγών, ελέγχου γεγονότων και υπεύθυνης χρήσης πληροφοριών, ενθαρρύνοντάς τους να εξετάζουν την προέλευση, την ακρίβεια, την αξιοπιστία, τη συνάφεια και πιθανές μεροληψίες σε ψηφιακό περιεχόμενο ή περιεχόμενο που παράγεται από ΤΝ. Παράλληλα, τους βοηθούν να κατανοήσουν πώς οι ψηφιακές πλατφόρμες και οι αλγόριθμοι μπορούν να επηρεάζουν όσα βλέπουν, πιστεύουν και επιλέγουν να ακολουθούν οι χρήστες.

Η ικανότητα αυτή είναι ιδιαίτερα σημαντική, καθώς οι μαθητές μαθαίνουν, επικοινωνούν και διαμορφώνουν απόψεις όλο και περισσότερο μέσα σε περιβάλλοντα που επηρεάζονται από την ΤΝ και τους αλγόριθμους. Χωρίς κατάλληλη καθοδήγηση, μπορεί να γίνουν πιο ευάλωτοι στην παραπληροφόρηση, τη χειραγώγηση, το μεροληπτικό περιεχόμενο, τους κινδύνους ιδιωτικότητας, την ακαδημαϊκή ανεντιμότητα, τη μείωση της κριτικής σκέψης και την παθητική εξάρτηση από απαντήσεις που παράγει η ΤΝ. Οι εκπαιδευτικοί έχουν λοιπόν βασικό ρόλο στο να βοηθούν τους μαθητές να αναπτύξουν κρίση, αυτοπεποίθηση και ψηφιακή ανθεκτικότητα, ώστε να συμμετέχουν με ασφάλεια, υπευθυνότητα και κριτική σκέψη στη σύγχρονη κοινωνία.

Σε αυτό το επίπεδο, η έμφαση δίνεται στην ασφαλή, υπεύθυνη, συμπεριληπτική και ισορροπημένη χρήση της ΤΝ και των ψηφιακών πληροφοριών στην καθημερινή τάξη. Οι εκπαιδευτικοί ενισχύουν την κριτική σκέψη, την αυτονομία των μαθητών, την ακαδημαϊκή ακεραιότητα και την ενημερωμένη συμμετοχή, ώστε η ΤΝ να υποστηρίζει ουσιαστικά τη μάθηση και να μην οδηγεί σε παθητική, άκριτη ή υπερβολική εξάρτηση από έτοιμα αποτελέσματα.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Σε επίπεδο γνώσεων

1. Να περιγράφει τη βασική έννοια της τεχνητής νοημοσύνης και να εξηγεί πώς τα συστήματα ΤΝ μπορούν να δημιουργούν, να προτείνουν, να ταξινομούν και να εξατομικεύουν ψηφιακό περιεχόμενο.
2. Να διακρίνει τις μηχανές αναζήτησης, τα συστήματα προτάσεων, τα chatbots, τα εργαλεία παραγωγικής ΤΝ και τα συστήματα αναλυτικών δεδομένων μάθησης.
3. Να περιγράφει τις βασικές δυνατότητες της ΤΝ στην εκπαίδευση, όπως η υποστήριξη της ανατροφοδότησης, της διαφοροποιημένης διδασκαλίας, της δημιουργικότητας, της προσβασιμότητας και της μάθησης.
4. Να περιγράφει τους βασικούς κινδύνους από τη χρήση της ΤΝ στην εκπαίδευση, όπως η παραπληροφόρηση, η μεροληψία, τα ανακριβή αποτελέσματα, η υπερβολική εξάρτηση, οι κίνδυνοι για την ιδιωτικότητα και η μείωση της ανεξάρτητης σκέψης.
5. Να εξηγεί τις βασικές αρχές ηθικής χρήσης της ΤΝ στη διδασκαλία και τη μάθηση, όπως η διαφάνεια, η δικαιοσύνη, η λογοδοσία, η ανθρώπινη εποπτεία και ο σεβασμός των δικαιωμάτων των μαθητών.
6. Να εξηγεί τη σημασία της αξιολόγησης πηγών, του ελέγχου γεγονότων και της διασταύρωσης πληροφοριών με περισσότερες από μία αξιόπιστες πηγές.
7. Να ορίζει τις έννοιες της λανθασμένης πληροφόρησης, της σκόπιμης παραπληροφόρησης, των ψευδών ειδήσεων, των deepfakes, των «φουσκών φίλτρων» και της αλγοριθμικής εξατομίκευσης.
8. Να περιγράφει πώς τα αλγοριθμικά συστήματα προτάσεων μπορούν να επηρεάζουν τις πεποιθήσεις, τη συμπεριφορά, την προσοχή, τα συναισθήματα και την έκθεση των μαθητών σε διαδικτυακό περιεχόμενο.
9. Να εξηγεί τη σχέση ανάμεσα στη χρήση της ΤΝ, την ακαδημαϊκή ακεραιότητα και την υπεύθυνη σχολική εργασία, συμπεριλαμβανομένων θεμάτων όπως η λογοκλοπή, η πατρότητα του έργου και η σωστή αναφορά της υποστήριξης που δόθηκε από ΤΝ.
10. Να αναγνωρίζει τις πολιτικές του σχολείου, τις εθνικές κατευθύνσεις και τους θεσμικούς κανόνες που αφορούν τη χρήση ΤΝ, τις ψηφιακές τεχνολογίες, την προστασία δεδομένων και την ασφάλεια στο διαδίκτυο.

Σε επίπεδο δεξιοτήτων

1. Να επιλέγει εργαλεία ΤΝ και άλλα ψηφιακά εργαλεία που εξυπηρετούν σαφή παιδαγωγικό σκοπό και περιορίζουν περιττούς γνωστικούς, συναισθηματικούς ή ηθικούς κινδύνους.
2. Να εξηγεί στους μαθητές, με τρόπο κατάλληλο για την ηλικία τους, τι μπορούν και τι δεν μπορούν να κάνουν τα εργαλεία ΤΝ.
3. Να καθοδηγεί τους μαθητές ώστε να χρησιμοποιούν υπεύθυνα εργαλεία ΤΝ για ιδέες, επανάληψη, εξηγήσεις και υποστήριξη της μάθησης, χωρίς να αντικαθιστούν τη δική τους σκέψη.

4. Να σχεδιάζει μαθησιακές δραστηριότητες στις οποίες οι μαθητές συγκρίνουν αποτελέσματα που παράγονται από ΤΝ με αξιόπιστες πηγές.
5. Να διδάσκει απλές στρατηγικές αξιολόγησης πηγών, όπως ο έλεγχος του συγγραφέα, της ημερομηνίας, των αποδεικτικών στοιχείων, του σκοπού, της πιθανής μεροληψίας και της αξιοπιστίας.
6. Να εισάγει βασικές ρουτίνες ελέγχου γεγονότων και να ενθαρρύνει τους μαθητές να επαληθεύουν τις ψηφιακές πληροφορίες πριν τις αποδεχθούν ή τις κοινοποιήσουν.
7. Να αναγνωρίζει σημάδια υπερβολικής εξάρτησης από εργαλεία ΤΝ και να παρεμβαίνει όταν η χρήση τους μπορεί να αποδυναμώνει τη μάθηση, τη δημιουργικότητα ή την αυτοπεποίθηση των μαθητών.
8. Να δημιουργεί εργασίες που ενισχύουν την ανεξάρτητη σκέψη, τον αναστοχασμό, τη δημιουργικότητα και το πρωτότυπο έργο των μαθητών.
9. Να συζητά με τους μαθητές τις ηθικές πλευρές της χρήσης κειμένων, εικόνων, μεταφράσεων, περιλήψεων και άλλου περιεχομένου που παράγεται από ΤΝ.
10. Να εφαρμόζει βασικές πρακτικές ιδιωτικότητας και προστασίας δεδομένων όταν χρησιμοποιεί εργαλεία ΤΝ και ψηφιακές τεχνολογίες στην εκπαίδευση.

Σε επίπεδο ικανοτήτων

1. Να εντάσσει την ΤΝ και τον γραμματισμό στις ψηφιακές πληροφορίες στη διδασκαλία με υπεύθυνο, κριτικό και θετικό για την ευημερία τρόπο.
2. Να αποτελεί πρότυπο ηθικής, διαφανούς και υπεύθυνης χρήσης της ΤΝ και των ψηφιακών πηγών μέσα από τη διδασκαλία και τη συμπεριφορά του στην τάξη.
3. Να βοηθά τους μαθητές να γίνουν κριτικοί και υπεύθυνοι χρήστες της ΤΝ και των διαδικτυακών πληροφοριών και όχι παθητικοί καταναλωτές περιεχομένου που παράγεται αλγοριθμικά.
4. Να προωθεί υγιή και ισορροπημένη χρήση της ΤΝ, μειώνοντας τους κινδύνους από παραπληροφόρηση, υπερβολική εξάρτηση, γνωστική υπερφόρτωση και ανθυγιεινές ψηφιακές συνήθειες.
5. Να εφαρμόζει με συνέπεια τις πολιτικές του σχολείου και να επικοινωνεί σαφείς προσδοκίες για την αποδεκτή χρήση της ΤΝ στη μάθηση και την αξιολόγηση.

Ε: Επικοινωνία για την Ψηφιακή Ευημερία

Επισκόπηση

Στο Επίπεδο 1 του Εκπαιδευτικού Βασικού Επιπέδου, οι εκπαιδευτικοί κατανοούν ότι η αποτελεσματική επικοινωνία είναι βασικό μέρος της ψηφιακής ευημερίας και βοηθά τους μαθητές να συμμετέχουν στα ψηφιακά περιβάλλοντα με υγιή, ασφαλή και ισορροπημένο τρόπο. Αναγνωρίζουν τη σημασία της συνεργασίας σχολείου και οικογένειας για την υπεύθυνη χρήση της τεχνολογίας και γνωρίζουν ότι οι ψηφιακές συνήθειες των μαθητών, ο χρόνος μπροστά σε οθόνες, οι διαδικτυακές αλληλεπιδράσεις και η χρήση κοινωνικών δικτύων εκτός σχολείου μπορούν να επηρεάσουν άμεσα τη συγκέντρωση, τον ύπνο, τη συμπεριφορά, τις σχέσεις, τη συναισθηματική ευημερία και τα μαθησιακά αποτελέσματα.

Οι εκπαιδευτικοί σε αυτό το επίπεδο γνωρίζουν συνηθισμένους διαδικτυακούς κινδύνους για τους μαθητές, όπως ο υπερβολικός χρόνος οθόνης, ο διαδικτυακός εκφοβισμός, η μη υγιής χρήση των κοινωνικών δικτύων και οι ψηφιακές αποσπάσεις. Αναγνωρίζουν επίσης τη σημασία της σαφούς και σταθερής επικοινωνίας σχετικά με τους ψηφιακούς κανόνες του σχολείου, τις προσδοκίες και την υπεύθυνη διαδικτυακή συμπεριφορά. Με αυτόν τον τρόπο συμβάλλουν σε μια υποστηρικτική επικοινωνία μεταξύ σχολείου, μαθητών και οικογενειών και προωθούν μια ασφαλή, με σεβασμό και ισορροπημένη ψηφιακή συμμετοχή.

Σε αυτό το επίπεδο, οι εκπαιδευτικοί δεν αναμένεται να λειτουργούν ως σύμβουλοι ψηφιακής ευημερίας ή ως ειδικοί επικοινωνίας. Μπορούν όμως να δίνουν βασικές και πρακτικές οδηγίες για την ασφάλεια στο διαδίκτυο, τον σεβασμό στις ψηφιακές αλληλεπιδράσεις, τις υγιείς ψηφιακές ρουτίνες και την ισορροπημένη χρήση της τεχνολογίας, χρησιμοποιώντας απλή, κατάλληλη για την ηλικία, συμπεριληπτική και υποστηρικτική γλώσσα. Συνεργάζονται θετικά με τις οικογένειες και βοηθούν τους μαθητές να σκεφτούν πώς οι ψηφιακές τους συμπεριφορές μπορεί να επηρεάζουν την ευημερία, τις σχέσεις και τη συμμετοχή τους στη μάθηση.

Οι εκπαιδευτικοί μπορούν επίσης να μοιράζονται πρακτικές προτάσεις για υγιείς ψηφιακές συνήθειες, όπως η ισορροπία στον χρόνο οθόνης, ο σεβασμός στην online επικοινωνία και βασικές πρακτικές ασφάλειας στο διαδίκτυο, ενώ όταν χρειάζεται μεταφέρουν με κατάλληλο τρόπο τυχόν ανησυχίες σε γονείς, φροντιστές ή προσωπικό του σχολείου. Μέσα από την καθημερινή επικοινωνία και τη διδασκαλία, συμβάλλουν σε μια συνεπή σχολική κουλτούρα όπου η ψηφιακή συμμετοχή αντιμετωπίζεται υπεύθυνα και με τρόπο που υποστηρίζει την ευημερία και την ανάπτυξη των μαθητών.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Σε επίπεδο γνώσεων

1. Να εξηγεί τη σημασία της συνεργασίας οικογένειας και σχολείου για την ενίσχυση της ψηφιακής ευημερίας των μαθητών.

2. Να περιγράφει πώς οι ψηφιακές ρουτίνες στο σπίτι και οι συνήθειες χρήσης οθόνης μπορούν να επηρεάσουν τη συγκέντρωση, τον ύπνο, τη συμπεριφορά και τα μαθησιακά αποτελέσματα των μαθητών.
3. Να περιγράφει τις αρχές μιας ασφαλούς, με σεβασμό, συμπεριληπτικής και προσανατολισμένης στην ευημερία ψηφιακής επικοινωνίας.
4. Να αναγνωρίζει συνηθισμένους διαδικτυακούς κινδύνους για τους μαθητές, όπως ο διαδικτυακός εκφοβισμός, ο υπερβολικός χρόνος οθόνης, η μη υγιής χρήση κοινωνικών δικτύων και οι ψηφιακές αποσπάσεις, και να εξηγεί τις πιθανές επιπτώσεις τους στην ευημερία.
5. Να εξηγεί τη σημασία της συνεπούς επικοινωνίας σχετικά με τους ψηφιακούς κανόνες του σχολείου, τις προσδοκίες και την υπεύθυνη χρήση της τεχνολογίας.
6. Να περιγράφει τον ρόλο των γονέων και των φροντιστών στην υποστήριξη υγιών ψηφιακών συνηθειών και ισορροπημένης ψηφιακής συμμετοχής.
7. Να εξηγεί τη σημασία της απλής, κατάλληλης για την ηλικία και υποστηρικτικής επικοινωνίας όταν συζητά την ψηφιακή ευημερία με μαθητές και οικογένειες.

Σε επίπεδο δεξιοτήτων

1. Να επικοινωνεί με σαφήνεια σε μαθητές και οικογένειες τις προσδοκίες του σχολείου σχετικά με την ψηφιακή συμπεριφορά και τη χρήση της τεχνολογίας.
2. Να χρησιμοποιεί απλή, υποστηρικτική και κατάλληλη για την ηλικία γλώσσα όταν συζητά θέματα ασφάλειας στο διαδίκτυο, χρόνου οθόνης και ψηφιακής ευημερίας.
3. Να παρέχει στους γονείς πρακτικές προτάσεις για υγιείς ψηφιακές συνήθειες, ισορροπημένη χρήση της τεχνολογίας και ασφάλεια στο διαδίκτυο.
4. Να βοηθά τους μαθητές να αναστοχάζονται πάνω στις ψηφιακές τους ρουτίνες, τη διαδικτυακή συμπεριφορά και τη χρήση της τεχνολογίας.
5. Να ενισχύει την επικοινωνία με σεβασμό και τη θετική διαδικτυακή αλληλεπίδραση μέσα στις δραστηριότητες της τάξης.
6. Να αναγνωρίζει περιπτώσεις όπου οι ψηφιακές συνήθειες μπορεί να επηρεάζουν αρνητικά την ευημερία, τις σχέσεις ή τη συμμετοχή των μαθητών στη μάθηση.
7. Να επικοινωνεί με κατάλληλο τρόπο θέματα ψηφιακής ευημερίας σε γονείς, φροντιστές ή προσωπικό του σχολείου όταν χρειάζεται.

Σε επίπεδο ικανοτήτων

1. Να συνεργάζεται εποικοδομητικά με τις οικογένειες για την υποστήριξη υγιών και ισορροπημένων ψηφιακών συνηθειών των μαθητών.
2. Να εφαρμόζει υπεύθυνες, με σεβασμό και προσανατολισμένες στην ευημερία πρακτικές επικοινωνίας σχετικά με τη χρήση ψηφιακής τεχνολογίας.
3. Να διατηρεί την επικοινωνία του ευθυγραμμισμένη με τις πολιτικές και τις προσδοκίες του σχολείου για την ψηφιακή ευημερία και τη διαδικτυακή συμπεριφορά.

4. Να προωθεί ασφαλή, με σεβασμό και ισορροπημένη ψηφιακή συμμετοχή στην τάξη και στη σχολική κοινότητα.

ΕΠΙΠΕΔΟ 2 — Πρεσβευτής Ψηφιακής Ευημερίας

A: Σχεδιασμός με Επίκεντρο την Ευημερία

Επισκόπηση

Ο Πρεσβευτής Ψηφιακής Ευημερίας λειτουργεί ως έμπειρος εκπαιδευτικός και Πρεσβευτής, σε αντιστοιχία με τα επίπεδα DigCompEdu B2–C1. Σε αυτό το επίπεδο, η έμφαση μετακινείται από την απλή αντίδραση στη χρήση εργαλείων προς τον προληπτικό σχεδιασμό μαθησιακών περιβαλλόντων που ενισχύουν την ευημερία. Οι εκπαιδευτικοί σχεδιάζουν καινοτόμες παιδαγωγικές ακολουθίες που προστατεύουν τη βαθιά συγκέντρωση και σκέψη, καθοδηγούν συναδέλφους στη στοχευμένη χρήση της τεχνολογίας και αξιοποιούν διεθνή πλαίσια ευημερίας για να βελτιώσουν συνολικά τις πρακτικές του οργανισμού τους.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Σε επίπεδο γνώσεων

1. Να εξηγεί τις αρχές της ψηφιακής παιδαγωγικής με επίκεντρο την ευημερία και τις ερευνητικές βάσεις στις οποίες στηρίζεται.
2. Να εξηγεί πώς τα ψηφιακά περιβάλλοντα επηρεάζουν την προσοχή, τη μνήμη και τον γνωστικό φόρτο.
3. Να αναλύει τις αρχές του DigComp 2.2, συμπεριλαμβανομένου του γραμματισμού στην ΤΝ, της διαχείρισης δεδομένων και της περιβαλλοντικής βιωσιμότητας, και να εξηγεί τι σημαίνουν για την εκπαιδευτική πράξη.
4. Να περιγράφει τις σωματικές, ψυχικές και κοινωνικές διαστάσεις της ευημερίας, όπως αποτυπώνονται στα πλαίσια ψηφιακής ευημερίας του OECD.
5. Να εξηγεί πώς οι αρχές του Καθολικού Σχεδιασμού για τη Μάθηση (UDL) μπορούν να εφαρμοστούν για τη μείωση γνωστικών εμποδίων και την παροχή διαφορετικών τρόπων παρουσίασης, συμμετοχής και έκφρασης.
6. Να αναλύει τους σωρευτικούς κινδύνους για την ευημερία και την αλληλεπίδραση ανάμεσα στο σπίτι, το σχολείο και τα ψηφιακά μαθησιακά περιβάλλοντα.
7. Να εξηγεί τις ηθικές επιπτώσεις της παραγωγικής ΤΝ στη γνωστική ανάπτυξη των μαθητών, την ακαδημαϊκή ακεραιότητα και την αυτονομία τους.
8. Να περιγράφει προσεγγίσεις σχεδιασμού που δίνουν προτεραιότητα στη βαθιά σκέψη, τη διατηρούμενη προσοχή και την ουσιαστική συμμετοχή στη μάθηση με ψηφιακά μέσα.
9. Να ερμηνεύει δεδομένα σχετικά με τη συμμετοχή και την ευημερία των μαθητών, ώστε να εντοπίζει νέες τάσεις και επαναλαμβανόμενα μοτίβα σε επίπεδο σχολείου.

10. Να εξηγεί πώς τα πλαίσια ψηφιακών ικανοτήτων και ευημερίας μπορούν να μετατραπούν σε στρατηγικές και πρακτικές για ολόκληρο το σχολείο.

Σε επίπεδο δεξιοτήτων

1. Να σχεδιάζει μαθησιακές ακολουθίες που ενισχύουν τη βαθιά σκέψη, τη συναισθηματική ρύθμιση και την ευημερία των μαθητών σε ψηφιακά μαθησιακά περιβάλλοντα.
2. Να δημιουργεί και να καταγράφει ψηφιακές μαθησιακές εμπειρίες με επίκεντρο την ευημερία, οι οποίες μπορούν να ενημερώνουν και να εμπνέουν τις πρακτικές του σχολείου.
3. Να αξιολογεί και να βελτιώνει τον σχεδιασμό ψηφιακών μαθημάτων, αξιοποιώντας στοιχεία και μετρήσιμες ενδείξεις για την ευημερία και τη συμμετοχή των μαθητών.
4. Να καθοδηγεί συναδέλφους στη στοχευμένη, ηθική και προσανατολισμένη στην ευημερία ένταξη νέων ψηφιακών τεχνολογιών.
5. Να εφαρμόζει συστηματικά τις αρχές του Καθολικού Σχεδιασμού για τη Μάθηση (UDL) σε διαφορετικά γνωστικά αντικείμενα, ώστε να ενισχύεται η προσβασιμότητα και η συμπερίληψη.
6. Να αναπτύσσει ψηφιακές παρεμβάσεις που ενισχύουν τη συναισθηματική ρύθμιση, την αυτορρύθμιση και την υγιή χρήση της τεχνολογίας από τους μαθητές.
7. Να αξιολογεί και να επιλέγει εργαλεία που αξιοποιούν ΤΝ με βάση ηθικές αρχές, την παιδαγωγική τους αξία και την επίδρασή τους στην αυτονομία και την ευημερία των μαθητών.
8. Να συμβάλλει στην ανάπτυξη και την αναθεώρηση πολιτικών του σχολείου για την ψηφιακή ευημερία, τις νέες τεχνολογίες και την ασφάλεια στο διαδίκτυο.
9. Να οργανώνει εργαστήρια, δραστηριότητες αλληλομάθησης και συνεργατικές πρωτοβουλίες που ενισχύουν μια κοινή κουλτούρα ψηφιακής ευημερίας.
10. Να βελτιώνει τα ψηφιακά περιβάλλοντα και τις υποδομές, ώστε να μειώνεται το τεχνοστρές και να υποστηρίζεται η ευημερία μαθητών και προσωπικού.

Σε επίπεδο ικανοτήτων

1. Να λειτουργεί ως σημείο αναφοράς για τη διοίκηση και τους συναδέλφους σε θέματα ψηφιακού σχεδιασμού και παιδαγωγικής με επίκεντρο την ευημερία.
2. Να δημιουργεί ισορροπημένα, συμπεριληπτικά και παιδαγωγικά ώριμα ψηφιακά μαθησιακά περιβάλλοντα που ενισχύουν την ευημερία των μαθητών.
3. Να ηγείται της ανάπτυξης μιας ψηφιακής κουλτούρας με επίκεντρο την ευημερία, προωθώντας προσεγγίσεις που βάζουν την παιδαγωγική και την ευημερία πάνω από την απλή χρήση της τεχνολογίας.
4. Να παρουσιάζει μετρήσιμη συμβολή στην κουλτούρα ψηφιακής ευημερίας του σχολείου μέσα από ηγεσία, καινοτομία και παρεμβάσεις που βασίζονται σε στοιχεία.
5. Να υποστηρίζει την ηθική και υπεύθυνη χρήση των ψηφιακών τεχνολογιών, διασφαλίζοντας ότι η ευημερία των μαθητών παραμένει στο κέντρο των αποφάσεων για την υιοθέτηση, την προμήθεια και την πολιτική χρήσης της τεχνολογίας.

B: Προληπτική Παρέμβαση για την Ευημερία

Επισκόπηση

Στο επίπεδο του Πρεσβευτή Ψηφιακής Ευημερίας, οι εκπαιδευτικοί διαθέτουν προχωρημένες και προληπτικές ικανότητες για την ενίσχυση της ψηφιακής ευημερίας στην τάξη, στο σχολείο και στην κοινότητα. Κατανοούν σε βάθος πώς τα ψηφιακά περιβάλλοντα επηρεάζουν τη συναισθηματική, γνωστική, συμπεριφορική, κοινωνική, σωματική και ψυχική ευημερία των μαθητών, καθώς και τις σωρευτικές επιπτώσεις της ψηφιακής υπερφόρτωσης, του χρόνιου στρες, των διαταραχών ύπνου και των μη υγιών προτύπων χρήσης της τεχνολογίας.

Σε αυτό το επίπεδο, οι εκπαιδευτικοί ξεπερνούν την απλή αντίδραση σε προβλήματα της τάξης και υιοθετούν προληπτικές, συντονισμένες και συνολικές προσεγγίσεις για την ψηφιακή ευημερία. Συμβάλλουν στη δημιουργία μιας συνεκτικής σχολικής κουλτούρας ψηφιακής μάθησης που υποστηρίζει υγιή, ασφαλή και ισορροπημένη ψηφιακή συμμετοχή, αυτορρύθμιση, ανθεκτικότητα και συναισθηματική ασφάλεια.

Οι εκπαιδευτικοί αναλαμβάνουν μεγαλύτερη επαγγελματική ευθύνη για τον εντοπισμό και την αντιμετώπιση πιο σύνθετων θεμάτων ευημερίας που συνδέονται με την ψηφιακή συμμετοχή. Συμβάλλουν σε συντονισμένες μορφές υποστήριξης και συνεργάζονται με συναδέλφους, τη διοίκηση του σχολείου, οικογένειες και εξωτερικούς επαγγελματίες, ώστε να προωθούνται συμπεριληπτικές, συνεπείς και υποστηρικτικές πρακτικές σε διαφορετικά μαθησιακά περιβάλλοντα.

Το επίπεδο αυτό περιλαμβάνει επίσης ηγετικό ρόλο στην επαγγελματική μάθηση, την καθοδήγηση και την ψηφιακή παιδαγωγική με επίκεντρο την ευημερία. Οι εκπαιδευτικοί λειτουργούν ως υποστηρικτές και σημεία αναφοράς για την υπεύθυνη και βιώσιμη χρήση της τεχνολογίας και συμβάλλουν στη συνεχή βελτίωση των πρακτικών, των πολιτικών και της κουλτούρας του σχολείου σε θέματα ψηφιακής ευημερίας.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Σε επίπεδο γνώσεων

1. Να περιγράφει τους μηχανισμούς μέσα από τους οποίους η υπερβολική, αποσπασματική ή παρατεταμένη ψηφιακή ενασχόληση μπορεί να οδηγήσει σε γνωστική υπερφόρτωση, χρόνιο στρες, διαταραχές ύπνου και μειωμένη ευημερία.
2. Να περιγράφει πώς οι ψηφιακές πρακτικές και τα ψηφιακά περιβάλλοντα μπορούν να επηρεάζουν με την πάροδο του χρόνου τη συναισθηματική, συμπεριφορική, γνωστική, κοινωνική, σωματική και ψυχική ευημερία των μαθητών.
3. Να περιγράφει τον σωρευτικό και αλληλένδετο χαρακτήρα των κινδύνων για την ψηφιακή ευημερία στο σχολείο, στο σπίτι και στο διαδίκτυο.
4. Να αναγνωρίζει σύνθετες ή επίμονες ενδείξεις ψηφιακής δυσφορίας, εξάρτησης, αποστασιοποίησης ή επιβλαβών προτύπων χρήσης της τεχνολογίας.

5. Να περιγράφει πώς η σχολική κουλτούρα, οι πολιτικές και οι οργανωτικές πρακτικές επηρεάζουν την ψηφιακή ευημερία των μαθητών.
6. Να αναγνωρίζει τις διαδικασίες παραπομπής, τις ευθύνες προστασίας των μαθητών και τα όρια του ρόλου του εκπαιδευτικού όταν απαιτείται εξειδικευμένη υποστήριξη ευημερίας.
7. Να περιγράφει πώς οι συμπεριληπτικές ψηφιακές παιδαγωγικές πρακτικές με επίκεντρο την ευημερία μπορούν να ενισχύουν την ανθεκτικότητα, την αυτορρύθμιση και τις υγιείς ψηφιακές συνήθειες.

Σε επίπεδο δεξιοτήτων

1. Να υλοποιεί δραστηριότητες επαγγελματικής μάθησης σχετικά με την ψηφιακή ευημερία και την ψηφιακή παιδαγωγική που τη στηρίζει.
2. Να υλοποιεί και να παρουσιάζει πρωτοβουλίες σε επίπεδο σχολείου που προωθούν υγιή, ασφαλή και ισορροπημένη ψηφιακή συμμετοχή.
3. Να χρησιμοποιεί προληπτικές παιδαγωγικές προσεγγίσεις που μειώνουν την ψηφιακή υπερφόρτωση, το στρες και την αποστασιοποίηση στη μάθηση με ψηφιακά μέσα.
4. Να χρησιμοποιεί τρόπους παρακολούθησης της ευημερίας για να εντοπίζει επαναλαμβανόμενα μοτίβα κόπωσης, δυσφορίας, αποκλεισμού ή μη υγιούς ψηφιακής ενασχόλησης των μαθητών.
5. Να εφαρμόζει διαδικασίες παραπομπής και υποστήριξης για μαθητές που αντιμετωπίζουν σημαντικές δυσκολίες ευημερίας οι οποίες συνδέονται με την ψηφιακή συμμετοχή.
6. Να παρουσιάζει σε συναδέλφους πρακτικές διδασκαλίας και διαχείρισης της τάξης με ψηφιακά μέσα που έχουν ως βασικό κριτήριο την ευημερία.
7. Να εφαρμόζει συνεργατικές προσεγγίσεις για την ψηφιακή ευημερία των μαθητών μαζί με τη διοίκηση, τις οικογένειες και εξωτερικούς επαγγελματίες.
8. Να χρησιμοποιεί στοιχεία, ανατροφοδότηση και δεδομένα ευημερίας για να βελτιώνει τις πρακτικές και τις παρεμβάσεις ψηφιακής ευημερίας.

Σε επίπεδο ικανοτήτων

1. Να αναπτύσσει και να διατηρεί μια συνεκτική σχολική κουλτούρα που δίνει προτεραιότητα στην ψηφιακή ευημερία, τη συναισθηματική ασφάλεια και την υπεύθυνη χρήση της τεχνολογίας.
2. Να σχεδιάζει πρακτικές ψηφιακής διδασκαλίας και μάθησης με επίκεντρο την ευημερία για ολόκληρο το σχολείο.
3. Να αναπτύσσει αποτελεσματικές προληπτικές και υποστηρικτικές προσεγγίσεις για θέματα ευημερίας των μαθητών που συνδέονται με την ψηφιακή συμμετοχή.
4. Να αξιολογεί την επίδραση της επαγγελματικής πρακτικής και της συμβολής σε επίπεδο σχολείου στην ευημερία, τη συμμετοχή και την ισορροπημένη ψηφιακή ενασχόληση των μαθητών.
5. Να υποστηρίζει συναδέλφους, μαθητές, οικογένειες και τη διοίκηση ως αξιόπιστος καθοδηγητής και σημείο αναφοράς σε θέματα ευημερίας.

Γ: Συμπεριληπτικός και Προσαρμοστικός Σχεδιασμός

Επισκόπηση

Στο επίπεδο του Πρεσβευτή Ψηφιακής Ευημερίας, οι εκπαιδευτικοί ξεπερνούν τη βασική συμμόρφωση και αναλαμβάνουν ενεργό ηγετικό ρόλο στη δημιουργία προσαρμοστικών ψηφιακών περιβαλλόντων χωρίς εμπόδια. Η ενότητα εστιάζει στη συστηματική και πιο προχωρημένη εφαρμογή των αρχών UDL, ώστε να μειώνονται αισθητηριακά και γνωστικά εμπόδια για όλους τους μαθητές. Ιδιαίτερη προσοχή δίνεται στους νευροδιαφορετικούς μαθητές, όπως μαθητές με Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος (ASD), Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής/Υπερκινητικότητας (ADHD) ή δυσλεξία, οι οποίοι συχνά είναι πιο ευάλωτοι στην ψηφιακή υπερδιέγερση και την υπερφόρτωση πληροφοριών.

Οι Πρεσβευτές σε αυτό το επίπεδο αναγνωρίζουν ότι η συμπεριληπτική ψηφιακή πρακτική στηρίζεται τόσο στην παιδαγωγική ηθική όσο και στα ισχύοντα θεσμικά πλαίσια. Αναλαμβάνουν ηγετικό ρόλο στην εφαρμογή της Οδηγίας (ΕΕ) 2016/2102, η οποία προβλέπει ότι οι ιστότοποι και οι εφαρμογές για κινητές συσκευές των φορέων του δημόσιου τομέα, συμπεριλαμβανομένων των σχολείων, πρέπει να είναι προσβάσιμοι σε όλους τους χρήστες. Αυτό σημαίνει ότι οι πλατφόρμες που χρησιμοποιούνται σε επίπεδο σχολείου πρέπει να ανταποκρίνονται σε τεχνικά πρότυπα όπως οι Οδηγίες Προσβασιμότητας Περιεχομένου Ιστού (WCAG), ώστε το περιεχόμενο να μπορεί να γίνει αντιληπτό, να χρησιμοποιείται, να γίνεται κατανοητό και να είναι τεχνικά αξιόπιστο. Ο εκπαιδευτικός λειτουργεί ως καθοδηγητής, βοηθώντας τους συναδέλφους να περάσουν από την απλή τεχνική ένταξη σε μια προσέγγιση «ψηφιακής βιωσιμότητας». Η προσέγγιση αυτή αντιμετωπίζει το «κενό ωριμότητας», όπου η τεχνική άνεση των μαθητών μπορεί να κρύβει ελλείψεις στην αυτορρύθμιση και την κριτική επίγνωση. Τελικά, ο Πρεσβευτής συμβάλλει σε μια συνεκτική σχολική κουλτούρα που υπερασπίζεται το δικαίωμα κάθε μαθητή σε ισότιμες, προσβάσιμες και ψυχολογικά ασφαλείς ψηφιακές εμπειρίες.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Σε επίπεδο γνώσεων

1. Να εξηγεί τις αρχές του Καθολικού Σχεδιασμού για τη Μάθηση (UDL) και τη συστηματική εφαρμογή τους για τη μείωση του γνωστικού φόρτου στη μάθηση με ψηφιακά μέσα.
2. Να εξηγεί βασικές νευροεπιστημονικές αρχές που σχετίζονται με τον τρόπο με τον οποίο οι νευροδιαφορετικοί μαθητές επεξεργάζονται ψηφιακές πληροφορίες και βιώνουν κατακερματισμό της προσοχής.
3. Να περιγράφει εξειδικευμένες υποστηρικτικές τεχνολογίες και να εξηγεί τις απαιτήσεις προσβασιμότητας της Οδηγίας (ΕΕ) 2016/2102 για τους ιστότοπους και τις εφαρμογές κινητών συσκευών του δημόσιου τομέα.

4. Να αναλύει τις σωρευτικές επιπτώσεις της ψηφιακής υπερφόρτωσης σε μαθητές με προϋπάρχουσες δυσκολίες ψυχικής υγείας ή μαθησιακές δυσκολίες, συμπεριλαμβανομένης της σχέσης με τις διαταραχές ύπνου.
5. Να αναλύει τις διαφορετικές διαστάσεις του ψηφιακού χάσματος, όπως οι ανισότητες στην πρόσβαση, στις ψηφιακές ικανότητες και στην επιρροή των αλγορίθμων.
6. Να περιγράφει διαδικασίες παραπομπής και συνεργατικές προσεγγίσεις με ειδικούς, όπως συντονιστές Ειδικών Εκπαιδευτικών Αναγκών (SEN), για την αντιμετώπιση ψηφιακής δυσφορίας και εμποδίων στη συμμετοχή.
7. Να εξηγεί πώς μπορεί να σχεδιαστεί πολυτροπικό ψηφιακό περιεχόμενο που ενισχύει τη θετική ταυτότητα, την αυτονομία και τη συμμετοχή μαθητών με διαφορετικές ανάγκες.
8. Να αξιολογεί τις ηθικές επιπτώσεις και τους πιθανούς κινδύνους της εξατομίκευσης μέσω ΤΝ για τη συμπεριληπτική εκπαίδευση, όπως θέματα ιδιωτικότητας δεδομένων, μεροληψίας και ισότητας.

Σε επίπεδο δεξιοτήτων

1. Να δημιουργεί πλήρως προσβάσιμους ψηφιακούς πόρους που συμμορφώνονται με τα πρότυπα WCAG και τις σχετικές ευρωπαϊκές απαιτήσεις προσβασιμότητας.
2. Να εφαρμόζει και να προσαρμόζει υποστηρικτικές τεχνολογίες για εξατομικευμένες ψηφιακές διαδρομές μάθησης μαθητών με Ειδικές Εκπαιδευτικές Ανάγκες (SEN).
3. Να συνδιαμορφώνει διαφοροποιημένα ψηφιακά προγράμματα μάθησης μαζί με ειδικούς, ώστε η τεχνική πολυπλοκότητα να μην εμποδίζει την επίδοση ή τη συμμετοχή των μαθητών.
4. Να ηγείται δραστηριοτήτων επαγγελματικής μάθησης που προωθούν τη συμπεριληπτική ψηφιακή παιδαγωγική και στρατηγικές για τη μείωση του άγχους που σχετίζεται με την ψηφιακή χρήση.
5. Να εφαρμόζει προσεγγίσεις σε επίπεδο σχολείου για την παρακολούθηση της ψηφιακής κόπωσης, της αποστασιοποίησης και της κοινωνικής απόσυρσης σε ευάλωτες ομάδες μαθητών.
6. Να οργανώνει πρωτοβουλίες καθοδήγησης μεταξύ συνομηλίκων για μαθητές που αντιμετωπίζουν εμπόδια στην ψηφιακή πρόσβαση, την αυτοπεποίθηση ή τις ψηφιακές δεξιότητες.
7. Να αξιολογεί τα ψηφιακά εργαλεία μάθησης με βάση την επίδρασή τους στη συμπερίληψη, την ψυχική ευημερία, την ιδιωτικότητα και την ισότιμη συμμετοχή.
8. Να αναπτύσσει κατευθυντήριες γραμμές για ισορροπημένη ψηφιακή ενασχόληση που προστατεύουν τον χρόνο για βαθιά συγκέντρωση, συναισθηματική ρύθμιση και αποφόρτιση χωρίς οθόνη, ιδιαίτερα για μαθητές με υψηλή αισθητηριακή ευαισθησία.

Σε επίπεδο ικανοτήτων

1. Να ηγείται και να διατηρεί μια σχολική κουλτούρα ψηφιακής συμπερίληψης όπου ο προσαρμοστικός σχεδιασμός αποτελεί μέρος της καθημερινής επαγγελματικής πρακτικής.
2. Να λειτουργεί ως αναγνωρισμένο σημείο αναφοράς και καθοδηγητής για συναδέλφους, μαθητές και οικογένειες σχετικά με την ηθική, προσβάσιμη και συμπεριληπτική χρήση των ψηφιακών τεχνολογιών.

3. Να υποστηρίζει τα δικαιώματα των νευροδιαφορετικών μαθητών σε αποφάσεις που αφορούν την ψηφιακή πολιτική, την επιλογή τεχνολογίας και την εκπαιδευτική καινοτομία.
4. Να παρουσιάζει μετρήσιμες βελτιώσεις στην ψηφιακή ευημερία, τη συμμετοχή και τις μαθησιακές εμπειρίες μαθητών με Ειδικές Εκπαιδευτικές Ανάγκες (SEN), μειώνοντας συστηματικά τα ψηφιακά εμπόδια.
5. Να προωθεί αναστοχαστικές και ισορροπημένες προσεγγίσεις στην ψηφιακή καινοτομία, όπου η ευημερία των μαθητών προχωρά μαζί με την τεχνολογική εξέλιξη.

Δ: Προχωρημένος Γραμματισμός στην ΤΝ και στους Αλγορίθμους

Επισκόπηση

Στο επίπεδο του Ηγέτη Ψηφιακής Ευημερίας, οι εκπαιδευτικοί προχωρούν πέρα από τη βασική γνώση της ΤΝ και αναλαμβάνουν ενημερωμένο ηγετικό ρόλο για την ηθική, κριτική και προσανατολισμένη στην ευημερία ένταξή της. Κατανοούν ότι η τεχνητή νοημοσύνη, οι αλγόριθμοι και οι ψηφιακές πλατφόρμες που βασίζονται σε δεδομένα δεν είναι απλώς εργαλεία μάθησης· επηρεάζουν ενεργά τη διδασκαλία, την αξιολόγηση, την προσοχή, τη συμπεριφορά, τη διαμόρφωση ταυτότητας, τη συμπερίληψη, τις σχέσεις και την ευημερία των μαθητών.

Οι εκπαιδευτικοί σε αυτό το επίπεδο μπορούν να αξιολογούν κριτικά τα εργαλεία ΤΝ πριν και κατά τη χρήση τους, εξετάζοντας την παιδαγωγική τους αξία, την αξιοπιστία, τη διαφάνεια, την προσβασιμότητα, τις επιπτώσεις στην ιδιωτικότητα, πιθανές μεροληψίες και τον αντίκτυπό τους στους μαθητές. Σχεδιάζουν μαθησιακές εμπειρίες και μορφές αξιολόγησης ανθεκτικές στην κατάχρηση ΤΝ, προστατεύοντας την ακαδημαϊκή ακεραιότητα και ενισχύοντας παράλληλα τη δημιουργικότητα, την κριτική σκέψη, την αυτονομία των μαθητών και την αυθεντική επίδειξη κατανόησης.

Παράλληλα, ηγούνται δραστηριοτήτων γραμματισμού στην ΤΝ για μαθητές και συναδέλφους, βοηθώντας τη σχολική κοινότητα να κατανοήσει πώς παράγεται το περιεχόμενο από ΤΝ, πού μπορεί να είναι ανακριβές ή μεροληπτικό και πώς τα αλγοριθμικά συστήματα μπορούν να επηρεάζουν επιλογές, πεποιθήσεις και συμμετοχή. Σε αυτόν τον ρόλο, συμβάλλουν στις πολιτικές του σχολείου, στις κοινές προσδοκίες και στον επαγγελματικό διάλογο για την υπεύνηλη χρήση της ΤΝ. Υποστηρίζουν δίκαιες, συμπεριληπτικές και διαφανείς πρακτικές, ώστε η ΤΝ να ενισχύει τη μάθηση και την ευημερία και να μην αυξάνει τις ανισότητες, την επιτήρηση, το στρες, την εξάρτηση, την παραπληροφόρηση ή τον αποκλεισμό.

Το επίπεδο αυτό είναι σημαντικό επειδή η ΤΝ ενσωματώνεται γρήγορα στα καθημερινά ψηφιακά περιβάλλοντα όπου οι μαθητές μαθαίνουν, επικοινωνούν, δημιουργούν και διαμορφώνουν απόψεις. Χωρίς κατάλληλη ηγεσία από εκπαιδευτικούς, τα σχολεία κινδυνεύουν να υιοθετήσουν εργαλεία ΤΝ αποσπασματικά ή αντιδραστικά, δίνοντας έμφαση στην ταχύτητα και την αποτελεσματικότητα αλλά παραβλέποντας θέματα ηθικής, ανάπτυξης και ευημερίας. Οι μαθητές χρειάζονται καθοδήγηση όχι μόνο για το πώς να χρησιμοποιούν την ΤΝ, αλλά και για το πότε πρέπει να την αμφισβητούν, πότε να μην τη χρησιμοποιούν και πώς να παραμένουν ενεργοί, σκεπτόμενοι και υπεύθυνοι μαθητές σε περιβάλλοντα που επηρεάζονται από την ΤΝ.

Υπάρχει σαφής ανάγκη για Ηγέτες Ψηφιακής Ευημερίας, επειδή η υπεύνηλη ένταξη της ΤΝ δεν μπορεί να αφεθεί μόνο σε τεχνικούς ειδικούς ή εξωτερικούς παρόχους. Τα σχολεία χρειάζονται εκπαιδευτικούς που μπορούν να μετατρέπουν τις ηθικές αρχές σε πρακτικές της τάξης, να υποστηρίζουν τους συναδέλφους, να εντοπίζουν έγκαιρα

κινδύνους και να διασφαλίζουν ότι οι αποφάσεις για την ΤΝ παραμένουν προσανατολισμένες στην ανθρώπινη ανάπτυξη, τη συμπερίληψη, την προστασία, την ευημερία και την ουσιαστική μάθηση. Ο ρόλος αυτός βοηθά στη δημιουργία μιας σχολικής κουλτούρας όπου η τεχνολογία υπηρετεί τις εκπαιδευτικές αξίες και δεν τις καθορίζει.

Το επίπεδο αυτό συμβαδίζει με τις νέες διεθνείς προσεγγίσεις για τις ικανότητες των εκπαιδευτικών στην ΤΝ. Το Πλαίσιο Ικανοτήτων της UNESCO για την ΤΝ στους Εκπαιδευτικούς αναφέρει βασικές διαστάσεις όπως η ανθρωποκεντρική προσέγγιση, η ηθική της ΤΝ, οι βασικές αρχές και εφαρμογές της ΤΝ, η παιδαγωγική αξιοποίηση της και η ΤΝ για επαγγελματική μάθηση. Οι κατευθύνσεις της Ευρωπαϊκής Επιτροπής δίνουν επίσης έμφαση στην ηθική και υπεύθυνη χρήση της ΤΝ και των δεδομένων στη διδασκαλία και τη μάθηση, με πρακτική υποστήριξη για εκπαιδευτικούς και σχολική ηγεσία. Πρόσφατες εργασίες του OECD επισημαίνουν ακόμη την ανάγκη η παραγωγική ΤΝ να στηρίζει την πραγματική μάθηση και να μη γίνεται συντόμευση που αποδυναμώνει τη σκέψη των μαθητών, την εγκυρότητα της αξιολόγησης ή την επαγγελματική εμπειρία των εκπαιδευτικών.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Σε επίπεδο γνώσεων

1. Να εξηγεί τις ηθικές, παιδαγωγικές και σχετικές με την ευημερία επιπτώσεις της χρήσης ΤΝ στη διδασκαλία, τη μάθηση, την αξιολόγηση και τη διοίκηση του σχολείου.
2. Να αναλύει πώς οι αλγόριθμοι προτάσεων, τα συστήματα παραγωγικής ΤΝ και οι πλατφόρμες που βασίζονται σε δεδομένα επηρεάζουν την προσοχή, τις πεποιθήσεις, τα συναισθήματα, την ταυτότητα και τη διαδικτυακή συμπεριφορά των μαθητών.
3. Να αξιολογεί τους κινδύνους αλγοριθμικής μεροληψίας, διάκρισης, αποκλεισμού και άνισης πρόσβασης σε εκπαιδευτικά περιβάλλοντα που υποστηρίζονται από ΤΝ.
4. Να εξηγεί τις επιπτώσεις της ΤΝ στην ακαδημαϊκή ακεραιότητα, την πατρότητα και την πρωτοτυπία του έργου, την εγκυρότητα της αξιολόγησης και τη γνωστική ανάπτυξη των μαθητών.
5. Να αναλύει τη σχέση ανάμεσα στη χρήση ΤΝ και την αυτονομία, τα κίνητρα, τη μεταγνώση και την ανεξάρτητη επίλυση προβλημάτων των μαθητών.
6. Να αξιολογεί πώς τα εργαλεία ΤΝ μπορούν να ενισχύσουν ή να δυσκολέψουν τη συμπεριληπτική εκπαίδευση, ιδιαίτερα για μαθητές με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, νευροδιαφορετικούς μαθητές και μαθητές με περιορισμένη ψηφιακή πρόσβαση.
7. Να εξηγεί τις βασικές αρχές διακυβέρνησης της ΤΝ στην εκπαίδευση, όπως η διαφάνεια, η δυνατότητα εξήγησης, η ανθρώπινη εποπτεία, η λογοδοσία, η ιδιωτικότητα και η προστασία δεδομένων.
8. Να περιγράφει τις τρέχουσες ευρωπαϊκές και εθνικές εξελίξεις πολιτικής που σχετίζονται με την ψηφιακή εκπαίδευση, την ηθική ΤΝ, την προστασία δεδομένων και τις ψηφιακές ικανότητες.
9. Να αξιολογεί μεθόδους για τον έλεγχο της εκπαιδευτικής ποιότητας, της ασφάλειας, της προσβασιμότητας και της επίδρασης στην ευημερία των εργαλείων ΤΝ πριν υιοθετηθούν στην τάξη.

10. Να εξηγεί πώς οι οδηγίες, τα πρωτόκολλα και οι πολιτικές σε επίπεδο σχολείου μπορούν να υποστηρίζουν την υπεύθυνη χρήση της ΤΝ από μαθητές, εκπαιδευτικούς και οικογένειες.

Σε επίπεδο δεξιοτήτων

1. Να αξιολογεί τα εργαλεία ΤΝ πριν τα χρησιμοποιήσει ή τα προτείνει, λαμβάνοντας υπόψη την παιδαγωγική αξία, τους ηθικούς κινδύνους, την ιδιωτικότητα, την προσβασιμότητα και την ευημερία των μαθητών.
2. Να σχεδιάζει μορφές αξιολόγησης ανθεκτικές στην κατάχρηση ΤΝ, οι οποίες δίνουν αξία στη συλλογιστική, τη δημιουργικότητα, τον αναστοχασμό, τη συνεργασία και την αυθεντική επίδοση των μαθητών.
3. Να αναπτύσσει κατευθυντήριες γραμμές για την τάξη και το σχολείο σχετικά με την αποδεκτή, διαφανή και ουσιαστική χρήση της ΤΝ.
4. Να οργανώνει δραστηριότητες επαγγελματικής μάθησης για τον γραμματισμό στην ΤΝ, την επίγνωση του τρόπου λειτουργίας των αλγορίθμων, την ψηφιακή ευημερία και την ηθική χρήση της ΤΝ.
5. Να βοηθά τους μαθητές να αναλύουν πώς οι αλγόριθμοι διαμορφώνουν το ψηφιακό περιβάλλον πληροφόρησής τους, τις προτάσεις που λαμβάνουν, τις ροές κοινωνικών δικτύων και τις πεποιθήσεις τους.
6. Να σχεδιάζει μαθησιακές δραστηριότητες που βοηθούν τους μαθητές να εντοπίζουν μεροληψία, στερεότυπα, χειραγώγηση, deepfakes, παραπληροφόρηση και πειστικό περιεχόμενο που προωθείται αλγοριθμικά.
7. Να συνεργάζεται με τη διοίκηση του σχολείου, το προσωπικό ΤΠΕ, ειδικούς SEN και τις οικογένειες ώστε η υιοθέτηση της ΤΝ να γίνεται με ασφάλεια, συμπερίληψη και υπευθυνότητα.
8. Να χρησιμοποιεί εργαλεία ΤΝ για να υποστηρίξει τη διαφοροποιημένη μάθηση, διατηρώντας παράλληλα την ανθρώπινη κρίση, την ευθύνη του εκπαιδευτικού και την αυτονομία του μαθητή.
9. Να παρακολουθεί και να αξιολογεί την επίδραση δραστηριοτήτων που υποστηρίζονται από ΤΝ στη συμμετοχή, το στρες, τα κίνητρα, τη συμπερίληψη και την ποιότητα της μάθησης.
10. Να μετατρέπει τις αρχές ηθικής της ΤΝ σε πρακτικές σχολικές ρουτίνες, πολιτικές αξιολόγησης, συμφωνίες τάξης και τρόπους επικοινωνίας.

Σε επίπεδο ικανοτήτων

1. Να ηγείται της ηθικής και προσανατολισμένης στην ευημερία ένταξης της ΤΝ και του γραμματισμού στους αλγόριθμους σε ολόκληρο το σχολείο ή τη μαθησιακή κοινότητα.
2. Να σχεδιάζει, να αξιολογεί και να βελτιώνει τις πρακτικές του σχολείου, ώστε η χρήση της ΤΝ να ενισχύει τη συμπερίληψη, την κριτική σκέψη, την αυτονομία, τη δημιουργικότητα και την ευημερία των μαθητών.
3. Να καθοδηγεί συναδέλφους στην υπεύθυνη χρήση της ΤΝ, στον κριτικό ψηφιακό γραμματισμό και στον σχεδιασμό μάθησης που δεν εξαρτάται από την ΤΝ.
4. Να συμβάλλει στη διαμόρφωση θεσμικών πολιτικών για τη χρήση της ΤΝ, την ακαδημαϊκή ακεραιότητα, την αξιολόγηση, την προστασία δεδομένων και την ψηφιακή ευημερία.

5. Να λειτουργεί ως σημείο αναφοράς του σχολείου για τον γραμματισμό στην ΤΝ, υποστηρίζοντας μαθητές, συναδέλφους και οικογένειες στην κατανόηση των ευκαιριών και των κινδύνων που σχετίζονται με αυτήν.

Ε: Συστημική Ηγεσία για την Ευημερία

Επισκόπηση

Στο επίπεδο του Ηγέτη Ψηφιακής Ευημερίας, οι εκπαιδευτικοί λειτουργούν ως ηγέτες, καθοδηγητές, φορείς καινοτομίας και υποστηρικτές μιας ψηφιακής εκπαίδευσης με επίκεντρο την ευημερία σε ολόκληρο το σχολικό οικοσύστημα. Ξεπερνούν την ατομική πρακτική της τάξης και συμβάλλουν ενεργά στην ανάπτυξη συνεκτικών, βιώσιμων και συστηματικών προσεγγίσεων για την ψηφιακή ευημερία σε επίπεδο σχολείου και κοινότητας. Αποτελούν σημεία αναφοράς για συναδέλφους και σχολική διοίκηση, βοηθώντας να ενσωματωθούν οι αρχές της ψηφιακής ευημερίας στη σχολική κουλτούρα, τις πολιτικές, τις παιδαγωγικές πρακτικές και τις στρατηγικές αποφάσεις.

Οι εκπαιδευτικοί κατανοούν ότι η ψηφιακή ευημερία δεν είναι ένα μεμονωμένο ζήτημα της τάξης, αλλά μια σύνθετη εκπαιδευτική, κοινωνική και πολιτική πρόκληση που διαμορφώνεται από τις σχέσεις μεταξύ σχολείων, οικογενειών, κοινοτήτων, ψηφιακών περιβαλλόντων και ευρύτερων κοινωνικών τάσεων. Γνωρίζουν μοντέλα συνεργασίας μεταξύ διαφορετικών ομάδων, έρευνες για τον οικογενειακό ψηφιακό γραμματισμό και τρόπους συμμετοχής της κοινότητας που υποστηρίζουν πιο υγιή ψηφιακή συμμετοχή και πιο συμπεριληπτικά ψηφιακά εκπαιδευτικά οικοσυστήματα. Κατανοούν επίσης πώς η σχολική κουλτούρα, οι πρακτικές ηγεσίας, οι θεσμικές ρουτίνες και οι εθνικές πολιτικές ψηφιακής εκπαίδευσης επηρεάζουν την ευημερία, τη συμπεριφορά, τη μάθηση και τη συμμετοχή των μαθητών.

Σε αυτό το επίπεδο, οι εκπαιδευτικοί προωθούν ενεργά ισορροπημένη, ασφαλή, συμπεριληπτική και παιδαγωγικά ουσιαστική χρήση των ψηφιακών τεχνολογιών σε ολόκληρη τη σχολική κοινότητα. Μπορούν να σχεδιάζουν και να υλοποιούν οργανωμένα προγράμματα συμμετοχής των οικογενειών, να ηγούνται συνεργατικών πρωτοβουλιών και ομάδων εργασίας για την ψηφιακή ευημερία, να καθοδηγούν συναδέλφους και να συμβάλλουν στην ανάπτυξη θεσμικών πολιτικών και στρατηγικών ψηφιακής ευημερίας. Βοηθούν τα σχολεία να προχωρήσουν πέρα από την απλή ψηφιοποίηση λειτουργιών προς πιο αναστοχαστικές, βιώσιμες και προσανατολισμένες στην ευημερία ψηφιακές πρακτικές, συμβατές με την προστασία των μαθητών, τη συμπερίληψη και τη μαθητοκεντρική μάθηση. Οι εκπαιδευτικοί έχουν επίσης ενεργό ρόλο στην αντιμετώπιση νέων προκλήσεων ψηφιακής ευημερίας που σχετίζονται με την υπερβολική έκθεση σε οθόνες, την ψηφιακή υπερφόρτωση, τον κατακερματισμό της προσοχής, τον διαδικτυακό εκφοβισμό, την πίεση των κοινωνικών δικτύων, την παραπληροφόρηση και τα περιβάλλοντα που επηρεάζονται από την ΤΝ. Προωθούν την ψηφιακή ωριμότητα, την κριτική σκέψη, την αυτορρύθμιση, την υπεύθυνη ψηφιακή συμμετοχή και την ισορροπημένη χρήση της τεχνολογίας σε μαθητές, οικογένειες και συναδέλφους. Με αυτόν τον τρόπο ενισχύουν την ικανότητα του σχολείου να λειτουργεί ως κοινότητα ψηφιακής μάθησης με επίκεντρο την ευημερία.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Σε επίπεδο γνώσεων

1. Να εξηγεί τον συνολικό και αλληλένδετο χαρακτήρα της ψηφιακής ευημερίας στους τομείς της συναισθηματικής, συμπεριφορικής, γνωστικής, σωματικής, κοινωνικής και ψυχικής υγείας.
2. Να αναλύει πώς η σχολική κουλτούρα, οι θεσμικές ρουτίνες και οι πρακτικές ηγεσίες επηρεάζουν τις ψηφιακές συνήθειες των μαθητών και τα αποτελέσματα για την ευημερία τους.
3. Να περιγράφει εθνικά και ευρωπαϊκά πλαίσια πολιτικής για την ψηφιακή εκπαίδευση και την ευημερία, όπως το Digital Education Action Plan και το DigCompEdu.
4. Να αναγνωρίζει τις επιπτώσεις της υπερβολικής ψηφιακής έντασης, του κατακερματισμού της προσοχής και της συνεχούς συνδεσιμότητας στην ευημερία και τη μάθηση των μαθητών.
5. Να εξηγεί τον ρόλο της συνεργασίας σπιτιού και σχολείου στην υποστήριξη υγιών ψηφιακών ρουτινών, καλών συνηθειών ύπνου, αυτορρύθμισης και ισορροπημένης χρήσης της τεχνολογίας.
6. Να αναλύει πώς οι ανισότητες στην πρόσβαση, στις ψηφιακές ικανότητες και στο κοινωνικοοικονομικό υπόβαθρο επηρεάζουν τη συμμετοχή και την ευημερία των μαθητών.
7. Να αξιολογεί προσεγγίσεις που βασίζονται σε στοιχεία για την ανάπτυξη πολιτικών σε επίπεδο σχολείου σχετικά με τη χρήση smartphone, την ΤΝ, τις ψηφιακές ρουτίνες και τη διαδικτυακή συμπεριφορά.
8. Να εξηγεί τους κινδύνους της υπερβολικής εξάρτησης από την ΤΝ, της παραπληροφόρησης, της αλγοριθμικής επιρροής και της μειωμένης ανεξάρτητης σκέψης σε ψηφιακά περιβάλλοντα.
9. Να εξηγεί τη σημασία της ισορροπίας ανάμεσα σε ψηφιακές και μη ψηφιακές παιδαγωγικές προσεγγίσεις για τη βαθιά μάθηση, τη συγκέντρωση και την ευημερία των μαθητών.

Σε επίπεδο δεξιοτήτων

1. Να αναπτύσσει και να οργανώνει πρωτοβουλίες ψηφιακής ευημερίας σε επίπεδο σχολείου με τη συμμετοχή εκπαιδευτικών, μαθητών, οικογενειών και διοίκησης.
2. Να σχεδιάζει και να υλοποιεί οργανωμένες δραστηριότητες συμμετοχής των οικογενειών που προωθούν υγιείς ψηφιακές συνήθειες και υπεύθυνη χρήση της τεχνολογίας.
3. Να ηγείται συνεργατικών συζητήσεων για τις πολιτικές κινητών τηλεφώνων, τις ψηφιακές ρουτίνες και την ισορροπημένη ένταξη της τεχνολογίας στη σχολική κοινότητα.
4. Να καθοδηγεί συναδέλφους στην εφαρμογή ψηφιακής παιδαγωγικής με επίκεντρο την ευημερία και βιώσιμων ψηφιακών πρακτικών.
5. Να αξιολογεί τα ψηφιακά μαθησιακά περιβάλλοντα και να εντοπίζει κινδύνους που σχετίζονται με υπερφόρτωση, αποσπάσεις, κατακερματισμό της σκέψης και υπερβολική έκθεση σε οθόνες.
6. Να ευθυγραμμίζει τις ψηφιακές πρακτικές της τάξης και του σχολείου με τους θεσμικούς στόχους, τις αρχές προστασίας των μαθητών και τις εθνικές συστάσεις πολιτικής.
7. Να οργανώνει δράσεις ενημέρωσης για τον γραμματισμό στην ΤΝ, την ψηφιακή αυτορρύθμιση, τον κριτικό γραμματισμό στα μέσα και την κατανόηση των αλγορίθμων.

8. Να υποστηρίζει την ανάπτυξη συνεπών πρακτικών σε επίπεδο σχολείου για την ψηφιακή εθιμοτυπία, την online επικοινωνία και την πρόληψη του διαδικτυακού εκφοβισμού.
9. Να συνεργάζεται με εξωτερικούς φορείς και οργανώσεις της κοινότητας για την ενίσχυση των συστημάτων υποστήριξης της ψηφιακής ευημερίας των μαθητών.

Σε επίπεδο ικανοτήτων

1. Να ηγείται της ανάπτυξης μιας συνεκτικής ψηφιακής κουλτούρας με επίκεντρο την ευημερία στη σχολική κοινότητα.
2. Να δείχνει ότι μπορεί να συνδέει την ψηφιακή καινοτομία με την ευημερία των μαθητών, τη συμπερίληψη και τις αρχές βιώσιμης μάθησης.
3. Να λειτουργεί ως καθοδηγητής και σημείο αναφοράς για συναδέλφους σε θέματα ηγεσίας ψηφιακής ευημερίας και υπεύθυνων πρακτικών ψηφιακής εκπαίδευσης.
4. Να δημιουργεί αποτελεσματικές συνεργασίες μεταξύ σχολείων, οικογενειών και εξωτερικών φορέων για την προώθηση υγιούς και ισορροπημένης ψηφιακής συμμετοχής.
5. Να συμβάλλει σε θεσμικές συζητήσεις και διαδικασίες λήψης αποφάσεων για την ψηφιακή ευημερία και την ψηφιακή εκπαίδευση.

Επισκόπηση του Πλαισίου Ψηφιακής Ευημερίας DWELL για Γονείς

Εισαγωγή

Το πλαίσιο αυτό αναπτύχθηκε, ως απάντηση στα ευρήματα από 26 ομάδες εστίασης, Focus Groups, με τη συμμετοχή 203 γονέων σε έξι Ευρωπαϊκές χώρες — Κύπρο, Πολωνία, Φινλανδία, Ελλάδα, Βουλγαρία και Ρουμανία. Το πλαίσιο ορίζει, σε ένα ενιαίο επίπεδο επάρκειας, τις γνώσεις, τις δεξιότητες και τις ικανότητες που χρειάζονται οι γονείς για να υποστηρίξουν ενεργά την ψηφιακή ευημερία των παιδιών τους στο σπίτι και σε συνεργασία με το σχολείο.

Το πλαίσιο οργανώνεται σε έξι θεματικούς τομείς που προκύπτουν άμεσα από τα ευρήματα των ομάδων εστίασης του DWELL και τη συνολική έρευνα του έργου. Κάθε τομέας αντανακλά ένα πεδίο στο οποίο οι γονείς εξέφρασαν σημαντικά κενά γνώσης, αβεβαιότητα ή ανάγκη για πιο οργανωμένη υποστήριξη. Μαζί, οι έξι τομείς καλύπτουν όλο το φάσμα της ψηφιακής ευημερίας των παιδιών — από την πρακτική ασφάλεια και τη συναισθηματική ευημερία έως τον γραμματισμό στους αλγόριθμους και τη συμπεριληπτική συνεργασία σχολείου και οικογένειας.

Επίπεδο — Ψηφιακά Ενεργός Γονέας:

Ο γονέας/κηδεμόνας κατανοεί τις βασικές διαστάσεις της ψηφιακής ευημερίας των παιδιών, εφαρμόζει στο σπίτι πρακτικές που βασίζονται σε στοιχεία, διατηρεί ανοιχτή επικοινωνία με το παιδί του για την ψηφιακή του ζωή και συνεργάζεται ενεργά με το σχολείο. Αντιμετωπίζει κριτικά το ψηφιακό περιεχόμενο και τις πλατφόρμες, αποτελεί θετικό παράδειγμα υγιών ψηφιακών συνθηθειών και προσαρμόζει την προσέγγισή του καθώς αλλάζει το ψηφιακό περιβάλλον του παιδιού.

Οι Τομείς του Πλαισίου με μια Ματιά

Τομέας	Θέμα	Βασική Ικανότητα — Τι χρειάζεται να εφαρμόζει ένας γονέας στην πράξη
A	Ψηφιακή Επίγνωση και Οικογενειακή Ασφάλεια	Κατανοεί τους διαδικτυακούς κινδύνους και τα μέτρα ασφάλειας, εφαρμόζει γονικούς ελέγχους, επικοινωνεί ανοιχτά για τις ψηφιακές απειλές και ανταποκρίνεται εποικοδομητικά σε περιστατικά.
B	Υποστήριξη Συναισθηματικής και Κοινωνικής Ευημερίας	Αναγνωρίζει τη συναισθηματική επίδραση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, ενισχύει την ανθεκτικότητα των παιδιών, διατηρεί διάλογο χωρίς επικριτική διάθεση και αναγνωρίζει πότε χρειάζεται επαγγελματική υποστήριξη.
Γ	Υγιείς Ψηφιακές Συνήθειες και Όρια	Θέτει σταθερούς κανόνες για τη χρήση οθονών, δημιουργεί χρόνους και χώρους χωρίς συσκευές, δίνει το παράδειγμα ισορροπημένων συνηθειών και συνδιαμορφώνει μια οικογενειακή ψηφιακή συμφωνία.
Δ	Τεχνητή Νοημοσύνη ΤΝ και Κριτικός Ψηφιακός Γραμματισμός	Κατανοεί πώς λειτουργούν τα εργαλεία ΤΝ, καθοδηγεί τα παιδιά να αμφισβητούν και να ελέγχουν το ψηφιακό περιεχόμενο, δίνει το παράδειγμα κριτικής στάσης και εντάσσει συνήθειες επαλήθευσης πληροφοριών στην οικογενειακή καθημερινότητα.
Ε	Επίγνωση Αλγορίθμων και Πλατφορμών	Κατανοεί πώς οι αλγόριθμοι διαμορφώνουν το περιεχόμενο, ελέγχει τις ρυθμίσεις ειδοποιήσεων και αυτόματης αναπαραγωγής, βοηθά τα παιδιά να διευρύνουν την ψηφιακή τους έκθεση και υπερασπίζεται τα ψηφιακά δικαιώματα των παιδιών.
ΣΤ	Συμπεριληπτική Υποστήριξη και Συνεργασία με το Σχολείο	Υποστηρίζει τις ψηφιακές ανάγκες των νευροδιαφορετικών παιδιών, χρησιμοποιεί λειτουργίες προσβασιμότητας, διατηρεί επικοινωνία σχολείου-οικογένειας και συμμετέχει σε σχολικές πρωτοβουλίες ευημερίας.

Πλαίσιο Ψηφιακής Ευημερίας DWELL για Γονείς

Ο παρακάτω πίνακας παρουσιάζει ολόκληρο το πλαίσιο και τους έξι τομείς σε μία ενιαία εικόνα. Κάθε τομέας περιγράφεται με βάση όσα πρέπει να γνωρίζουν οι γονείς (Γνώσεις), όσα πρέπει να μπορούν να κάνουν (Δεξιότητες) και όσα πρέπει να εφαρμόζουν σταθερά στην πράξη (Ικανότητες).

Τομέας	ΓΝΩΣΕΙΣ Τι γνωρίζουν και κατανοούν οι γονείς	ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς	ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ Τι εφαρμόζουν οι γονείς στην πράξη
A Ψηφιακή Επίγνωση και Οικογενειακή Ασφάλεια	Να αναγνωρίζει τις βασικές κατηγορίες διαδικτυακών κινδύνων που μπορεί να συναντήσουν τα παιδιά, όπως ο διαδικτυακός εκφοβισμός, η διαδικτυακή προσέγγιση ανηλίκων (grooming), το ακατάλληλο περιεχόμενο, οι απάτες και η έκθεση προσωπικών δεδομένων.; Να περιγράφει πώς οι ψηφιακές πλατφόρμες συλλέγουν, χρησιμοποιούν και κοινοποιούν τα προσωπικά δεδομένα των παιδιών και τι σημαίνει αυτό για την ιδιωτικότητά τους.; Να εξηγεί τις ηλικιακές διαβαθμίσεις, τους περιορισμούς των πλατφορμών και τα ελάχιστα όρια ηλικίας στις βασικές	Να εφαρμόζει γονικούς ελέγχους και ρυθμίσεις ιδιωτικότητας κατάλληλες για την ηλικία στις οικογενειακές συσκευές και στις συνηθέστερες κοινωνικές πλατφόρμες, πλατφόρμες παιχνιδιών και περιεχομένου.; Να αναγνωρίζει προειδοποιητικά σημάδια διαδικτυακού εκφοβισμού, grooming ή διαδικτυακής εκμετάλλευσης στη συμπεριφορά και την επικοινωνία των παιδιών.; Να ξεκινά και να διατηρεί ανοιχτές συζητήσεις με τα παιδιά για τους διαδικτυακούς κινδύνους και την ψηφιακή ασφάλεια, χωρίς να προκαλεί άγχος.; Να χρησιμοποιεί τους	Να δημιουργεί και να διατηρεί ένα ασφαλέστερο ψηφιακό περιβάλλον στο σπίτι μέσα από συνδυασμό τεχνικών ελέγχων, ανοιχτής επικοινωνίας και σταθερών ορίων.; Να ανταποκρίνεται με αναλογικό, εποικοδομητικό και υποστηρικτικό τρόπο σε περιστατικά διαδικτυακού κινδύνου ή βλάβης που επηρεάζουν το παιδί.; Να δίνει το παράδειγμα υπεύθυνης, διαφανούς και σκεπτόμενης ψηφιακής συμπεριφοράς που δίνει έμφαση στην ασφάλεια.; Να υποστηρίζει ισχυρότερες πρακτικές και πολιτικές ψηφιακής ασφάλειας στο σχολείο και στην κοινότητα.

Τομέας	ΓΝΩΣΕΙΣ Τι γνωρίζουν και κατανοούν οι γονείς	ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς	ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ Τι εφαρμόζουν οι γονείς στην πράξη
	κοινωνικές πλατφόρμες και πλατφόρμες παιχνιδιών.; Να αναγνωρίζει συμπεριφορικές και συναισθηματικές ενδείξεις μη υγιούς ή επιβλαβούς ψηφιακής χρήσης στα παιδιά, όπως απόσυρση, αλλαγές διάθεσης, μυστικοπάθεια και διαταραχές ύπνου.; Να αναγνωρίζει βασικές διατάξεις της εθνικής και ευρωπαϊκής νομοθεσίας που αφορούν την ασφάλεια και τα ψηφιακά δικαιώματα των παιδιών (π.χ. GDPR, υποχρεώσεις προστασίας ανηλίκων βάσει DSA).; Να περιγράφει τους διαθέσιμους μηχανισμούς αναφοράς και υποστήριξης στις βασικές πλατφόρμες και μέσω εθνικών οργανισμών για την ασφάλεια των παιδιών.; Να εξηγεί γιατί η ανοιχτή επικοινωνία είναι πιο αποτελεσματική από την απλή επιτήρηση για τη	μηχανισμούς αναφοράς των πλατφορμών και τις εθνικές γραμμές βοήθειας για αναφορά επιβλαβούς περιεχομένου ή πιθανής εκμετάλλευσης.; Να αξιολογεί την αξιοπιστία και τη χρησιμότητα διαδικτυακών πόρων, εργαλείων και οδηγιών ασφάλειας για οικογένειες.; Να εξηγεί στα παιδιά τους ψηφιακούς κινδύνους και τα μέτρα προστασίας με κατανοητή γλώσσα, κατάλληλη για την ηλικία τους.; Να ξεχωρίζει την κατάλληλη γονική επίβλεψη από την παρεμβατική παρακολούθηση που παραβιάζει την ιδιωτικότητα και να ανταποκρίνεται με αναλογικό τρόπο.	

Τομέας	ΓΝΩΣΕΙΣ Τι γνωρίζουν και κατανοούν οι γονείς	ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς	ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ Τι εφαρμόζουν οι γονείς στην πράξη
	διατήρηση της ψηφιακής ασφάλειας των παιδιών.		
B Υποστήριξη Συναισθηματικής και Κοινωνικής Ευημερίας	Να περιγράφει πώς η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης επηρεάζει την αυτοεκτίμηση, την εικόνα σώματος και την αίσθηση ταυτότητας των παιδιών μέσα από μηχανισμούς όπως η κοινωνική σύγκριση και η αναζήτηση επιβεβαίωσης.; Να εξηγεί πώς τα likes, τα σχόλια, ο αριθμός ακολούθων και άλλοι δείκτες κοινωνικής προβολής επηρεάζουν συναισθηματικά τα παιδιά.; Να αναγνωρίζει ενδείξεις ψηφιακού άγχους, φόβου ότι χάνει κάτι (FOMO), κοινωνικής απομόνωσης και συναισθηματικής δυσφορίας που συνδέεται με το διαδίκτυο.; Να εξηγεί τον ρόλο των κοινοτήτων διαδικτυακών παιχνιδιών, των ομαδικών συνομιλιών και άλλων	Να συζητά με τα παιδιά για τη συναισθηματική επίδραση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και των διαδικτυακών κοινωνικών αλληλεπιδράσεων με ενσυναίσθηση και γλώσσα κατάλληλη για την ηλικία τους.; Να βοηθά τα παιδιά να αναπτύσσουν συναισθηματική ανθεκτικότητα, κριτική οπτική και σταθερή αίσθηση ταυτότητας που δεν εξαρτάται από τη διαδικτυακή επιβεβαίωση.; Να βοηθά τα παιδιά να επεξεργάζονται εποικοδομητικά διαδικτυακές συγκρούσεις, αποκλεισμό ή επιβλαβείς αλληλεπιδράσεις.; Να δημιουργεί ευκαιρίες χωρίς πίεση και κριτική,	Να διατηρεί συνεχή, έμπιστο και μη τιμωρητικό διάλογο με τα παιδιά για τις συναισθηματικές και κοινωνικές πλευρές της ψηφιακής τους ζωής.; Να εντάσσει με φυσικό και σταθερό τρόπο συζητήσεις για τη συναισθηματική ευημερία στις οικογενειακές ψηφιακές συνήθειες, χωρίς να δημιουργεί άγχος ή πίεση.; Να συνεργάζεται αποτελεσματικά με τις δομές υποστήριξης του σχολείου και της κοινότητας όταν τα παιδιά εμφανίζουν ενδείξεις συναισθηματικής δυσφορίας που σχετίζεται με την ψηφιακή χρήση.; Να δημιουργεί ένα οικογενειακό περιβάλλον όπου τα παιδιά αισθάνονται ασφαλή να μιλούν για ψηφιακές δυσκολίες χωρίς φόβο υπερβολικής τιμωρίας.

Τομέας	ΓΝΩΣΕΙΣ Τι γνωρίζουν και κατανοούν οι γονείς	ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς	ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ Τι εφαρμόζουν οι γονείς στην πράξη
	ψηφιακών κοινωνικών χώρων στην κοινωνική ανάπτυξη και στο αίσθημα του ανήκειν.; Να περιγράφει τις τεκμηριωμένες συνδέσεις ανάμεσα στη νυχτερινή χρήση συσκευών, τη χρήση μέσων κοινωνικής δικτύωσης, την ποιότητα του ύπνου, τη διάθεση και την ψυχική υγεία παιδιών και εφήβων.; Να αναγνωρίζει παράγοντες που κάνουν ορισμένα παιδιά πιο ευάλωτα σε συναισθηματική βλάβη από ψηφιακά κοινωνικά περιβάλλοντα.; Να γνωρίζει πότε και πώς πρέπει να ζητηθεί επαγγελματική υποστήριξη (σχολικός σύμβουλος, ψυχολόγος, υπηρεσίες ψυχικής υγείας παιδιών) για συναισθηματικές δυσκολίες που σχετίζονται με την ψηφιακή ζωή.	ώστε τα παιδιά να μοιράζονται τις ψηφιακές εμπειρίες, τις ανησυχίες και τις συναισθηματικές αντιδράσεις τους.; Να αναγνωρίζει πρώιμες ενδείξεις συναισθηματικής δυσφορίας που σχετίζεται με την ψηφιακή χρήση και να διακρίνει τις φυσιολογικές αναπτυξιακές εμπειρίες από σημάδια που χρειάζονται επαγγελματική προσοχή.; Να επικοινωνεί με το προσωπικό του σχολείου (συμβούλους, υπεύθυνους τάξης, υπεύθυνους ψηφιακών θεμάτων) όταν τα παιδιά παρουσιάζουν συναισθηματική δυσφορία που συνδέεται με ψηφιακές εμπειρίες.; Να δίνει το παράδειγμα συναισθηματικής ισορροπίας και κριτικής επίγνωσης στη δική του χρήση των μέσων κοινωνικής	

Τομέας	ΓΝΩΣΕΙΣ Τι γνωρίζουν και κατανοούν οι γονείς	ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς	ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ Τι εφαρμόζουν οι γονείς στην πράξη
		δικτύωσης και της ψηφιακής επικοινωνίας.	
Γ Υγιείς Ψηφιακές Συνήθειες και Όρια	Να συνοψίζει τεκμηριωμένες οδηγίες για τον προτεινόμενο χρόνο οθόνης και τα πρότυπα χρήσης συσκευών ανά ηλικιακή ομάδα, από μικρά παιδιά έως εφήβους.; Να εξηγεί με ποιον τρόπο η νυχτερινή χρήση συσκευών και η έκθεση στο μπλε φως επηρεάζουν τον ύπνο και τη σχολική επίδοση.; Να περιγράφει πώς η καθιστική χρήση οθονών μπορεί να συμβάλει σε προβλήματα σωματικής υγείας, όπως μειωμένη φυσική δραστηριότητα και προβλήματα στάσης σώματος.; Να εξηγεί γιατί οι σταθεροί οικογενειακοί κανόνες που συμφωνούνται από κοινού είναι πιο αποτελεσματικοί από αυθόρμητους ή τιμωρητικούς περιορισμούς στη διαμόρφωση της ψηφιακής	Να θέτει σταθερούς και κατάλληλους για την ηλικία κανόνες σχετικά με τον χρόνο οθόνης στο σπίτι, σε συνεργασία με τα παιδιά.; Να ορίζει και να διατηρεί χρόνους χωρίς συσκευές (γεύματα, ώρα ύπνου, διάβασμα) και χώρους χωρίς συσκευές (υπνοδωμάτια, τραπεζαρία).; Να βοηθά τα παιδιά να αναπτύσσουν ψηφιακή αυτορρύθμιση, επίγνωση του χρόνου και την ικανότητα να αποσυνδέονται από τις συσκευές μόνα τους.; Να δίνει με συνέπεια και εμφανή τρόπο το παράδειγμα ισορροπημένων και συνειδητών ψηφιακών συνηθειών στη δική του χρήση συσκευών.; Να συνδιαμορφώνει με τα παιδιά μια	Να διατηρεί μια οικογενειακή κουλτούρα όπου οι υγιείς ψηφιακές συνήθειες θεωρούνται φυσιολογικές, εφαρμόζονται σταθερά ως παράδειγμα και ενισχύονται θετικά αντί να επιβάλλονται κυρίως με τιμωρίες.; Να ισορροπεί τις πραγματικές ανάγκες των παιδιών για ψηφιακή κοινωνικοποίηση, μάθηση και ψυχαγωγία με τη συνολική σωματική και συναισθηματική ευημερία της οικογένειας.; Να διατηρεί και να προσαρμόζει την οικογενειακή ψηφιακή συμφωνία με την πάροδο του χρόνου καθώς αλλάζουν η ηλικία, οι ανάγκες και τα ψηφιακά περιβάλλοντα των παιδιών.; Να λειτουργεί ως ξεκάθαρο πρότυπο συνειδητής, ισορροπημένης και

Τομέας	ΓΝΩΣΕΙΣ Τι γνωρίζουν και κατανοούν οι γονείς	ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς	ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ Τι εφαρμόζουν οι γονείς στην πράξη
	συμπεριφοράς των παιδιών.; Να περιγράφει τη δομή και τον σκοπό μιας οικογενειακής ψηφιακής συμφωνίας, με στοιχεία όπως χρόνοι χωρίς οθόνες, χώροι χωρίς συσκευές και όρια γύρω από το περιεχόμενο.; Να αναγνωρίζει τις αναπτυξιακές διαφορές στην ικανότητα ψηφιακής αυτορρύθμισης των παιδιών ανά ηλικία.; Να εξηγεί τη σημασία του γονικού παραδείγματος στις υγιείς ψηφιακές συνήθειες και τον αντίκτυπο της συμπεριφοράς των γονέων στις ψηφιακές συνήθειες των παιδιών.	οικογενειακή ψηφιακή συμφωνία που καλύπτει όρια χρόνου οθόνης, όρια περιεχομένου και προσδοκίες υπεύθυνης χρήσης.; Να προσαρμόζει τους κανόνες χρόνου οθόνης και τα ψηφιακά όρια καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν, εξισορροπώντας την αυτονομία με την κατάλληλη επίβλεψη.; Να ανταποκρίνεται εποικοδομητικά και αναλογικά όταν παραβιάζονται τα ψηφιακά όρια, διατηρώντας τη σχέση με το παιδί και ταυτόχρονα τις συμφωνημένες προσδοκίες.	αναστοχαστικής ψηφιακής συμπεριφοράς για τα παιδιά.
Δ TN και Κριτικός Ψηφιακός Γραμματισμός	Να περιγράφει με πρακτικό τρόπο τι είναι τα εργαλεία TN — όπως chatbots, εργαλεία δημιουργίας εικόνων, συστήματα συστάσεων και συστήματα εποπτείας περιεχομένου — και πώς	Να καθοδηγεί τα παιδιά να αμφισβητούν το περιεχόμενο που παράγεται από TN, να επαληθεύουν ανεξάρτητα τους ισχυρισμούς και να εφαρμόζουν κριτική σκέψη στις	Να μεγαλώνει παιδιά που προσεγγίζουν το ψηφιακό περιεχόμενο με υγιή και ισορροπημένο σκεπτικισμό και ανεξάρτητη κριτική σκέψη.; Να διατηρεί επαρκή και πρακτικά χρήσιμη γνώση για τα σύγχρονα

Τομέας	ΓΝΩΣΕΙΣ Τι γνωρίζουν και κατανοούν οι γονείς	ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς	ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ Τι εφαρμόζουν οι γονείς στην πράξη
	παράγουν ή επιλέγουν αποτελέσματα.; Να εξηγεί τι είναι το περιεχόμενο που δημιουργείται από TN και γιατί μπορεί να είναι αναξιόπιστο, μεροληπτικό, πραγματολογικά λανθασμένο ή παραπλανητικό.; Να ορίζει την παραπληροφόρηση, την εσκεμμένη παραπληροφόρηση και τα deepfakes και να εξηγεί τον ρόλο της TN στη δημιουργία και διάδοσή τους.; Να περιγράφει πώς οι αλγοριθμικές συστάσεις περιεχομένου διαμορφώνουν όσα βλέπουν τα παιδιά στο διαδίκτυο και μπορεί να περιορίζουν την έκθεσή τους σε διαφορετικές απόψεις.; Να εξηγεί πώς χρησιμοποιούνται σήμερα τα εργαλεία TN στις σχολικές εργασίες, στις κοινωνικές πλατφόρμες και στην ψηφιακή ψυχαγωγία των παιδιών, καθώς και τις ηθικές και ακαδημαϊκές επιπτώσεις.; Να	ψηφιακές πληροφορίες.; Να βοηθά τα παιδιά να ξεχωρίζουν αξιόπιστες και έγκυρες πηγές από αναξιόπιστο, παραγόμενο από TN ή παραποιημένο περιεχόμενο.; Να συζητά με τα παιδιά πότε και πώς τα εργαλεία TN μπορούν να βοηθούν κατάλληλα στις σχολικές εργασίες και πότε η εξάρτηση από αυτά υπονομεύει την πραγματική μάθηση.; Να δίνει το παράδειγμα κριτικής και αναστοχαστικής στάσης απέναντι σε ψηφιακές ειδήσεις, περιεχόμενο κοινωνικών δικτύων, βίντεο και υλικό που παράγεται από TN στην καθημερινή οικογενειακή ζωή.; Να εισάγει και να εξασκεί συνήθειες επαλήθευσης πληροφοριών — με εργαλεία ελέγχου και πλευρική ανάγνωση — στις καθημερινές οικογενειακές συζητήσεις για το	εργαλεία TN και τις επιπτώσεις τους, ώστε να μπορεί να καθοδηγεί ουσιαστικά τα παιδιά.; Να εντάσσει φυσικά και σταθερά τον γραμματισμό στα μέσα και την κριτική επίγνωση της TN στις οικογενειακές συζητήσεις για την ψηφιακή ζωή.; Να μοιράζεται γνώσεις και προβληματισμούς για τον γραμματισμό στα μέσα με άλλους γονείς και να συμβάλλει σε σχολικές πρωτοβουλίες ψηφιακού γραμματισμού.

Τομέας	ΓΝΩΣΕΙΣ Τι γνωρίζουν και κατανοούν οι γονείς	ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς	ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ Τι εφαρμόζουν οι γονείς στην πράξη
	περιγράφει βασικές αρχές αξιολόγησης πηγών, πλευρικής ανάγνωσης και επαλήθευσης πληροφοριών για ψηφιακό περιεχόμενο.; Να εξηγεί τη διαφορά ανάμεσα στη θεμιτή χρήση της ΤΝ ως βοήθημα μάθησης και στη χρήση που υπονομεύει τη μάθηση ή αποτελεί ακαδημαϊκή ανεντιμότητα.	διαδίκτυο.; Να εξηγεί την έννοια των deepfakes και πώς μπορούν να εντοπίζονται πιθανώς παραποιημένες εικόνες, βίντεο ή ηχητικά αρχεία με τρόπο κατάλληλο για την ηλικία.; Να βοηθά τα παιδιά να αναπτύσσουν ανεξάρτητη κρίση στην αξιολόγηση ψηφιακού περιεχομένου αντί να αποδέχονται παθητικά ό,τι τους παρουσιάζουν οι αλγόριθμοι.	
Ε Επίγνωση Αλγορίθμων και Πλατφορμών	Να εξηγεί πώς λειτουργούν οι αλγόριθμοι συστάσεων στις βασικές πλατφόρμες (μέσα κοινωνικής δικτύωσης, streaming, gaming) και πώς καθορίζουν το περιεχόμενο που εμφανίζεται στα παιδιά.; Να περιγράφει χαρακτηριστικά σχεδιασμού που χρησιμοποιούν οι πλατφόρμες για να αυξάνουν την εμπλοκή και τον χρόνο οθόνης, όπως	Να εξηγεί στα παιδιά με κατανοητό και κατάλληλο για την ηλικία τρόπο γιατί ορισμένο περιεχόμενο εμφανίζεται επανειλημμένα στις ροές τους και πώς οι αλγόριθμοι διαμορφώνουν την ψηφιακή τους εμπειρία.; Να βοηθά τα παιδιά να αναγνωρίζουν πότε το περιεχόμενο που βλέπουν γίνεται πολύ περιορισμένο,	Να διαμορφώνει και να παρακολουθεί ενεργά τα περιβάλλοντα πλατφορμών που χρησιμοποιούν τα παιδιά, αντί να αφήνει την αλγοριθμική επιλογή περιεχομένου να λειτουργεί χωρίς έλεγχο.; Να διατηρεί επαρκή γνώση των πλατφορμών ώστε να παραμένει ουσιαστικά ενημερωμένος για τους ψηφιακούς χώρους στους οποίους κινούνται τα παιδιά καθώς αυτοί

Τομέας	ΓΝΩΣΕΙΣ Τι γνωρίζουν και κατανοούν οι γονείς	ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς	ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ Τι εφαρμόζουν οι γονείς στην πράξη
	μεταβλητές ανταμοιβές, αυτόματη αναπαραγωγή, ειδοποιήσεις και μηχανισμοί συνεχόμενης χρήσης (streaks).; Να ορίζει τα filter bubbles και τα echo chambers και να εξηγεί πώς μπορούν σταδιακά να περιορίσουν ή να ακραϊοποιήσουν το περιεχόμενο που καταναλώνουν τα παιδιά και την εικόνα τους για τον κόσμο.; Να εξηγεί πώς η ψηφιακή συμπεριφορά των παιδιών παρακολουθείται, δημιουργούνται προφίλ και αξιοποιείται εμπορικά από τις πλατφόρμες και τι σημαίνει αυτό για την ιδιωτικότητα και την αυτονομία τους.; Να διακρίνει πλατφόρμες με ισχυρότερα πλαίσια προστασίας ανηλίκων από εκείνες με ασθενέστερη κανονιστική συμμόρφωση ή εποπτεία.; Να αναγνωρίζει τον ρόλο της εποπτείας περιεχομένου στις διαδικτυακές	επαναλαμβανόμενο, ακραίο ή συναισθηματικά επιβαρυντικό.; Να ελέγχει και να προσαρμόζει τις ρυθμίσεις ειδοποιήσεων, αυτόματης αναπαραγωγής και συστάσεων στις συσκευές και στους λογαριασμούς των παιδιών.; Να βοηθά τα παιδιά να διευρύνουν σκόπιμα το διαδικτυακό περιεχόμενο που βλέπουν και να αναζητούν διαφορετικές οπτικές.; Να συζητά με τα παιδιά για τα επιχειρηματικά μοντέλα των πλατφορμών και την εμπορική αξιοποίηση των δεδομένων με τρόπο που ενισχύει την κριτική κατανόηση των πλατφορμών.; Να αναγνωρίζει και να χρησιμοποιεί εργαλεία των πλατφορμών που έχουν σχεδιαστεί για γονική επίβλεψη του αλγοριθμικού περιεχομένου στους λογαριασμούς	εξελίσσονται.; Να υποστηρίζει τα ψηφιακά δικαιώματα των παιδιών και την κατάλληλη ρύθμιση των πλατφορμών στο σχολείο, στην κοινότητα γονέων και στο ευρύτερο κοινωνικό πλαίσιο.; Να συμβάλλει σε ενημερωμένες οικογενειακές και κοινοτικές συζητήσεις για τη συνολική επιρροή των ψηφιακών πλατφορμών στην ευημερία των παιδιών.

Τομέας	ΓΝΩΣΕΙΣ Τι γνωρίζουν και κατανοούν οι γονείς	ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς	ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ Τι εφαρμόζουν οι γονείς στην πράξη
	εμπειρίες των παιδιών, μαζί με τους περιορισμούς της και τις βλάβες που μπορεί να προκύψουν από έκθεση σε επιβλαβές ή ακραίο περιεχόμενο.; Να περιγράφει τα ψηφιακά δικαιώματα των παιδιών βάσει της νομοθεσίας της ΕΕ (GDPR, Digital Services Act) σχετικά με την αλγοριθμική δημιουργία προφίλ και το στοχευμένο περιεχόμενο.	των παιδιών.; Να υπερασπίζεται κατάλληλα τα ψηφιακά δικαιώματα των παιδιών όταν οι πλατφόρμες δεν εφαρμόζουν επαρκή μέτρα προστασίας ανηλίκων.	
ΣΤ Συμπεριληπτική Υποστήριξη και Συνεργασία με το Σχολείο	Να περιγράφει πώς παιδιά με SEN — όπως Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος (ASD), Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής/Υπερκινητικότητας (ADHD), δυσλεξία και αγχώδεις διαταραχές — μπορεί να βιώνουν διαφορετικά τα ψηφιακά περιβάλλοντα από τους νευροτυπικούς συνομηλίκους τους.; Να εξηγεί πώς η τεχνολογία μπορεί να λειτουργεί τόσο ως μέσο υποστήριξης	Να προσαρμόζει τις ψηφιακές συνήθειες και το περιβάλλον του σπιτιού στις συγκεκριμένες αισθητηριακές, γνωστικές και συναισθηματικές ανάγκες παιδιών με SEN ή πρόσθετες μαθησιακές ανάγκες.; Να ενεργοποιεί και να ενθαρρύνει τη χρήση κατάλληλων λειτουργιών προσβασιμότητας και υποστηρικτικών τεχνολογιών στις οικιακές συσκευές.;	Να λειτουργεί ως σταθερός, ενημερωμένος και ενεργός συνεργάτης του σχολείου για την υποστήριξη της ψηφιακής ευημερίας και της συμπεριληπτικής ψηφιακής πρόσβασης των παιδιών.; Να συνδέει αποτελεσματικά τις ψηφιακές οδηγίες του σχολείου με την ψηφιακή πρακτική στο σπίτι, εξασφαλίζοντας συνέπεια για τα παιδιά και στα δύο περιβάλλοντα.; Να προωθεί συμπεριληπτική και ισότιμη ψηφιακή πρόσβαση για όλα τα

Τομέας	ΓΝΩΣΕΙΣ Τι γνωρίζουν και κατανοούν οι γονείς	ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς	ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ Τι εφαρμόζουν οι γονείς στην πράξη
	όσο και ως πιθανός παράγοντας στρες ή υπερφόρτωσης για νευροδιαφορετικά παιδιά.; Να αναγνωρίζει βασικές λειτουργίες προσβασιμότητας σε συνηθισμένες συσκευές και πλατφόρμες (μετατροπή κειμένου σε ομιλία, αναγνώστες οθόνης, προσαρμογές γραμματοσειράς, περιορισμένες ειδοποιήσεις, λειτουργίες υψηλής αντίθεσης).; Να περιγράφει τον ρόλο των σχολικών δομών υποστήριξης — όπως οι Συντονιστές Ειδικών Εκπαιδευτικών Αναγκών (SENCOs), οι σχολικοί σύμβουλοι και οι υπεύθυνοι ψηφιακών θεμάτων — και πώς μπορεί να απευθυνθεί αποτελεσματικά σε αυτές.; Να εξηγεί τη σημασία της συνεργασίας οικογένειας και σχολείου για συνεπείς προσεγγίσεις ψηφιακής ευημερίας στο σπίτι και στο σχολείο.; Να περιγράφει τις	Να διατηρεί τακτική και εποικοδομητική επικοινωνία με εκπαιδευτικούς και προσωπικό υποστήριξης του σχολείου για την ψηφιακή συμπεριφορά, την ευημερία και νέες ανησυχίες σχετικά με τα παιδιά.; Να συμμετέχει εποικοδομητικά σε σχολικές πρωτοβουλίες ψηφιακής ευημερίας, διαβουλεύσεις για πολιτικές και ενημερωτικές συναντήσεις γονέων.; Να υποστηρίζει κατάλληλες ψηφιακές προσαρμογές, πρόσβαση σε υποστηρικτική τεχνολογία και συμπεριληπτικές ψηφιακές πρακτικές για παιδιά με πρόσθετες ανάγκες.; Να αξιοποιεί αποτελεσματικά τις οδηγίες, τους πόρους ψηφιακής ευημερίας και τις διαδρομές υποστήριξης που παρέχει το σχολείο.; Να συνεργάζεται	παιδιά — συμπεριλαμβανομένων όσων έχουν SEN, περιορισμένη συνδεσιμότητα ή προέρχονται από μειονεκτικά περιβάλλοντα — στο οικογενειακό και κοινοτικό πλαίσιο.; Να συμβάλλει στη δημιουργία μιας συνολικής προσέγγισης για την ψηφιακή ευημερία των παιδιών σε επίπεδο σχολείου και κοινότητας μέσα από ενεργή συνεργασία και τεκμηριωμένη υποστήριξη.

Τομέας	ΓΝΩΣΕΙΣ Τι γνωρίζουν και κατανοούν οι γονείς	ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς	ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ Τι εφαρμόζουν οι γονείς στην πράξη
	αρχές της Σύμβασης του ΟΗΕ για τα Δικαιώματα του Παιδιού σε σχέση με την ψηφιακή συμπερίληψη και την ισότιμη πρόσβαση όλων των παιδιών.; Να αναγνωρίζει τα βασικά στοιχεία αποτελεσματικής επικοινωνίας με το προσωπικό του σχολείου σχετικά με την ψηφιακή συμπεριφορά, την ευημερία και τις ανάγκες υποστήριξης ενός παιδιού.	με άλλους γονείς και μέλη της σχολικής κοινότητας για κοινή κατανόηση των συμπεριληπτικών ψηφιακών πρακτικών.	

A: Ψηφιακή Επίγνωση και Οικογενειακή Ασφάλεια

Επισκόπηση

Σε αυτό το επίπεδο, οι γονείς/κηδεμόνες αποκτούν πρακτική επίγνωση των βασικών κινδύνων που αντιμετωπίζουν τα παιδιά στο διαδίκτυο και μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση για τη δημιουργία ασφαλέστερων ψηφιακών συνθηκών στο σπίτι. Ο τομέας καλύπτει κατηγορίες διαδικτυακών κινδύνων — διαδικτυακό εκφοβισμό, grooming, ακατάλληλο περιεχόμενο, απάτες και έκθεση προσωπικών δεδομένων — καθώς και βασική κατανόηση του τρόπου με τον οποίο οι ψηφιακές πλατφόρμες διαχειρίζονται τα δεδομένα των παιδιών και των μέτρων προστασίας που προβλέπονται από την ευρωπαϊκή και εθνική νομοθεσία.

Οι γονείς/κηδεμόνες μαθαίνουν να εφαρμόζουν τεχνικά μέτρα προστασίας, όπως γονικούς ελέγχους και ρυθμίσεις ιδιωτικότητας, και κυρίως να τα συνδυάζουν με ανοιχτή επικοινωνία που βασίζεται στην εμπιστοσύνη με τα παιδιά. Αυτή ήταν μια προσέγγιση που προτιμήθηκε σταθερά από τους συμμετέχοντες στις ομάδες εστίασης και στις έξι χώρες του DWELL. Η έμφαση δίνεται σε αναλογικές και μη τιμωρητικές αντιδράσεις σε διαδικτυακά περιστατικά, ώστε να προστατεύεται η σχέση γονέα–παιδιού.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Σε επίπεδο γνώσεων

1. Να αναγνωρίζει τις βασικές κατηγορίες διαδικτυακών κινδύνων που μπορεί να συναντήσουν τα παιδιά, όπως ο διαδικτυακός εκφοβισμός, το grooming, το ακατάλληλο περιεχόμενο, οι απάτες και η έκθεση προσωπικών δεδομένων.
2. Να περιγράφει πώς οι ψηφιακές πλατφόρμες συλλέγουν, χρησιμοποιούν και κοινοποιούν τα προσωπικά δεδομένα των παιδιών και να εξηγεί πώς οι αναρτήσεις τόσο των παιδιών όσο και των γονέων μπορούν να συμβάλλουν στο ψηφιακό αποτύπωμα των παιδιών, επηρεάζοντας την ιδιωτικότητα και την ψηφιακή τους ταυτότητα.
3. Να εξηγεί τις ηλικιακές διαβαθμίσεις, τους περιορισμούς πλατφορμών και τα ελάχιστα όρια ηλικίας για τις κυριότερες πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης και παιχνιδιών.
4. Να αναγνωρίζει συμπεριφορικές και συναισθηματικές ενδείξεις μη υγιούς ή επιβλαβούς ψηφιακής χρήσης στα παιδιά, όπως απόσυρση, αλλαγές διάθεσης, μυστικοπάθεια και διαταραχές ύπνου.
5. Να αναγνωρίζει βασικές προβλέψεις της εθνικής και ευρωπαϊκής νομοθεσίας που αφορούν την online ασφάλεια και τα ψηφιακά δικαιώματα των παιδιών, όπως ο GDPR και οι υποχρεώσεις προστασίας παιδιών του DSA.
6. Να περιγράφει τους μηχανισμούς αναφοράς και υποστήριξης που διαθέτουν οι μεγάλες πλατφόρμες και οι εθνικοί φορείς προστασίας των παιδιών.
7. Να εξηγεί γιατί η ανοιχτή επικοινωνία είναι πιο αποτελεσματική από την επιτήρηση από μόνη της για τη διατήρηση της ψηφιακής ασφάλειας των παιδιών.

Σε επίπεδο δεξιοτήτων

1. Να εφαρμόζει γονικούς ελέγχους και ρυθμίσεις ιδιωτικότητας κατάλληλες για την ηλικία σε οικογενειακές συσκευές και στις πιο συνηθισμένες πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης, παιχνιδιών και περιεχομένου.
2. Να αναγνωρίζει προειδοποιητικά σημάδια διαδικτυακού εκφοβισμού, grooming ή online εκμετάλλευσης στη συμπεριφορά και τις επικοινωνίες των παιδιών.
3. Να ξεκινά και να διατηρεί ανοιχτές συζητήσεις με τα παιδιά για τους διαδικτυακούς κινδύνους και την ψηφιακή ασφάλεια χωρίς να τους δημιουργεί φόβο ή άγχος.
4. Να χρησιμοποιεί τους μηχανισμούς αναφοράς των πλατφορμών και τις εθνικές γραμμές βοήθειας για να αναφέρει επιβλαβές περιεχόμενο ή υποψίες εκμετάλλευσης.
5. Να αξιολογεί την αξιοπιστία και τη χρησιμότητα διαδικτυακών πόρων, εργαλείων και οδηγιών για την ψηφιακή ασφάλεια των οικογενειών.
6. Να εξηγεί στα παιδιά τους κινδύνους της ψηφιακής ασφάλειας και τα μέτρα προστασίας με απλή και κατάλληλη για την ηλικία γλώσσα.
7. Να εφαρμόζει αναλογικές προσεγγίσεις για την ψηφιακή ιδιωτικότητα των παιδιών και τη γονική εποπτεία, λαμβάνοντας ενημερωμένες αποφάσεις για το αν και πώς κοινοποιούνται online προσωπικές πληροφορίες, εικόνες ή περιεχόμενο των παιδιών, με σεβασμό στην ηλικία τους και την αυξανόμενη αυτονομία τους.

Σε επίπεδο ικανοτήτων

1. Να δημιουργεί και να διατηρεί ένα ασφαλέστερο ψηφιακό περιβάλλον στο σπίτι μέσα από συνδυασμό τεχνικών μέτρων, ανοιχτής επικοινωνίας και σταθερών ορίων.
2. Να ανταποκρίνεται με αναλογικό, εποικοδομητικό και υποστηρικτικό τρόπο σε περιστατικά διαδικτυακού κινδύνου ή βλάβης που αφορούν το παιδί του.
3. Να αποτελεί πρότυπο υπεύθυνης, διαφανούς και αναστοχαστικής ψηφιακής συμπεριφοράς, δείχνοντας ασφαλείς πρακτικές στο διαδίκτυο και σεβασμό στην ιδιωτικότητα και την ψηφιακή ταυτότητα των παιδιών.
4. Να υποστηρίζει ισχυρότερες πρακτικές και πολιτικές ψηφιακής ασφάλειας στο σχολείο και στην κοινότητά του.

Β: Υποστήριξη Συναισθηματικής και Κοινωνικής Ευημερίας

Επισκόπηση

Ο τομέας αυτός αφορά μία από τις ανησυχίες που εμφανίστηκαν πιο σταθερά στις ομάδες εστίασης γονέων του DWELL: τις συναισθηματικές και κοινωνικές συνέπειες της ψηφιακής ζωής των παιδιών. Γονείς και στις έξι χώρες ανέφεραν ως βασικές ανησυχίες το άγχος, τη χαμηλή αυτοεκτίμηση, τη σύγκριση με συνομηλίκους και τις κοινωνικές συγκρούσεις, ενώ πολλοί δήλωσαν ότι δεν νιώθουν επαρκώς προετοιμασμένοι για να ανταποκριθούν.

Ο τομέας αυτός βοηθά τους γονείς να κατανοήσουν τους συναισθηματικούς μηχανισμούς πίσω από τη χρήση των κοινωνικών δικτύων — την αναζήτηση επιβεβαίωσης, τον φόβο ότι χάνουν κάτι (FOMO) και την κοινωνική σύγκριση — και να στηρίζουν τα παιδιά στην ανάπτυξη ανθεκτικότητας και μιας υγιούς ταυτότητας που δεν εξαρτάται από την online αποδοχή. Οι γονείς/κηδεμόνες μαθαίνουν επίσης πώς να διατηρούν μια σταθερή, μη τιμωρητική επικοινωνία που τα παιδιά μπορούν να εμπιστευτούν.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Σε επίπεδο γνώσεων

1. Να περιγράφει πώς η χρήση των κοινωνικών δικτύων επηρεάζει την αυτοεκτίμηση, την εικόνα σώματος και την αίσθηση ταυτότητας των παιδιών μέσα από μηχανισμούς όπως η κοινωνική σύγκριση και η αναζήτηση επιβεβαίωσης.
2. Να εξηγεί τα συναισθηματικά μοτίβα που συνδέονται με τα likes, τα σχόλια, τον αριθμό ακολούθων και άλλους δείκτες κοινωνικής προβολής και την επίδρασή τους στην ευημερία των παιδιών.
3. Να αναγνωρίζει σημάδια ψηφιακού άγχους, φόβου ότι το παιδί χάνει κάτι (FOMO), κοινωνικής απομόνωσης και συναισθηματικής δυσφορίας που σχετίζεται με το διαδίκτυο.
4. Να εξηγεί τον ρόλο των online κοινοτήτων παιχνιδιών, των ομαδικών συνομιλιών και άλλων ψηφιακών κοινωνικών χώρων στην κοινωνική ανάπτυξη και το αίσθημα του ανήκειν των παιδιών.
5. Να περιγράφει, με βάση τα διαθέσιμα στοιχεία, τη σχέση ανάμεσα στη νυχτερινή χρήση συσκευών, τη χρήση κοινωνικών δικτύων, την ποιότητα του ύπνου, τη διάθεση και την ψυχική υγεία παιδιών και εφήβων.
6. Να αναγνωρίζει τους παράγοντες κινδύνου που κάνουν ορισμένα παιδιά πιο ευάλωτα σε συναισθηματική επιβάρυνση από τα ψηφιακά κοινωνικά περιβάλλοντα.
7. Να περιγράφει πότε και πώς πρέπει να αναζητείται επαγγελματική υποστήριξη, όπως από σχολικό σύμβουλο, ψυχολόγο ή υπηρεσίες ψυχικής υγείας παιδιών, για συναισθηματικές ανησυχίες που σχετίζονται με την ψηφιακή ζωή.

Σε επίπεδο δεξιοτήτων

1. Να συζητά με τα παιδιά τη συναισθηματική επίδραση των κοινωνικών δικτύων και των online κοινωνικών αλληλεπιδράσεων με ενσυναίσθηση και γλώσσα κατάλληλη για την ηλικία τους.
2. Να βοηθά τα παιδιά να αναπτύσσουν συναισθηματική ανθεκτικότητα, κριτική ματιά και μια σταθερή αίσθηση ταυτότητας που δεν εξαρτάται από την online επιβεβαίωση.
3. Να βοηθά τα παιδιά να κατανοούν και να διαχειρίζονται με εποικοδομητικό τρόπο online κοινωνικές συγκρούσεις, αποκλεισμό ή επιβλαβείς αλληλεπιδράσεις.
4. Να δημιουργεί ευκαιρίες χωρίς κριτική και πίεση, ώστε τα παιδιά να μπορούν να μοιράζονται τις ψηφιακές εμπειρίες, τις ανησυχίες και τα συναισθήματά τους.
5. Να αναγνωρίζει έγκαιρες ενδείξεις συναισθηματικής δυσφορίας που σχετίζεται με την ψηφιακή ζωή και να ξεχωρίζει τις φυσιολογικές αναπτυξιακές εμπειρίες από σημάδια που χρειάζονται επαγγελματική προσοχή.
6. Να επικοινωνεί με το προσωπικό του σχολείου, όπως συμβούλους, υπεύθυνους τμήματος ή υπευθύνους ψηφιακών θεμάτων, όταν το παιδί παρουσιάζει σημάδια συναισθηματικής δυσφορίας που συνδέονται με ψηφιακές εμπειρίες.
7. Να αποτελεί πρότυπο συναισθηματικής ισορροπίας και κριτικής επίγνωσης μέσα από τη δική του χρήση κοινωνικών δικτύων και ψηφιακής επικοινωνίας.

Σε επίπεδο ικανοτήτων

1. Να διατηρεί σταθερό διάλογο εμπιστοσύνης, χωρίς τιμωρητική διάθεση, με τα παιδιά για τις συναισθηματικές και κοινωνικές πλευρές της ψηφιακής τους ζωής.
2. Να εντάσσει με φυσικό και σταθερό τρόπο τις συζητήσεις για τη συναισθηματική ευημερία στις οικογενειακές ψηφιακές ρουτίνες, χωρίς να δημιουργεί άγχος ή πίεση.
3. Να συνεργάζεται αποτελεσματικά με το σχολείο και τις δομές υποστήριξης της κοινότητας όταν τα παιδιά παρουσιάζουν σημάδια συναισθηματικής δυσφορίας που σχετίζεται με την ψηφιακή ζωή.
4. Να δημιουργεί ένα οικογενειακό περιβάλλον όπου τα παιδιά νιώθουν ασφαλή να μιλούν για ψηφιακές δυσκολίες χωρίς φόβο δυσανάλογης τιμωρίας.

Γ: Υγιείς Ψηφιακές Ρουτίνες και Όρια

Επισκόπηση

Τα ευρήματα των ομάδων εστίασης σε όλες τις χώρες του DWELL ανέδειξαν σταθερά μια δυσκολία: οι γονείς θέλουν να περιορίσουν τον χρόνο οθόνης, αλλά συχνά αισθάνονται ότι δεν μπορούν να εφαρμόσουν αποτελεσματικά τα όρια, ιδιαίτερα όσο τα παιδιά περνούν στην εφηβεία. Ο τομέας αυτός αντιμετωπίζει άμεσα αυτή την πρόκληση.

Οι γονείς/κηδεμόνες αποκτούν μια πρακτική κατανόηση των οδηγιών που βασίζονται σε στοιχεία για τον χρόνο οθόνης, των συγκεκριμένων επιπτώσεων της χρήσης συσκευών πριν τον ύπνο και των βασικών αρχών για αποτελεσματικές οικογενειακές ψηφιακές ρουτίνες. Η έμφαση δίνεται στη συνεργασία — στη συνδιαμόρφωση των κανόνων με τα παιδιά και όχι στην επιβολή τους — και στη συνέπεια αντί για υπερβολικά αυστηρά μέτρα. Οι γονείς/κηδεμόνες μαθαίνουν να δημιουργούν μια οικογενειακή ψηφιακή συμφωνία ως πρακτικό εργαλείο που μπορεί να προσαρμόζεται με τον χρόνο.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Σε επίπεδο γνώσεων

1. Να συνοψίζει οδηγίες που βασίζονται σε στοιχεία για τον προτεινόμενο χρόνο οθόνης και τα κατάλληλα πρότυπα χρήσης συσκευών για διαφορετικές ηλικίες, από νήπια έως εφήβους.
2. Να εξηγεί τους σωματικούς και γνωστικούς μηχανισμούς με τους οποίους η νυχτερινή χρήση συσκευών και η έκθεση στο μπλε φως διαταράσσουν τον ύπνο και επηρεάζουν τη σχολική επίδοση.
3. Να περιγράφει πώς η καθιστική συμπεριφορά μπροστά σε οθόνες μπορεί να συνδέεται με προβλήματα σωματικής υγείας, όπως μειωμένη φυσική δραστηριότητα και προβλήματα στάσης σώματος.
4. Να εξηγεί γιατί οι σταθεροί οικογενειακοί κανόνες που συμφωνούνται από κοινού είναι πιο αποτελεσματικοί από τους αντιδραστικούς ή τιμωρητικούς περιορισμούς στη διαμόρφωση της ψηφιακής συμπεριφοράς των παιδιών.
5. Να περιγράφει τη δομή και τον σκοπό μιας οικογενειακής ψηφιακής συμφωνίας, συμπεριλαμβανομένων βασικών στοιχείων όπως ώρες χωρίς οθόνη, χώροι χωρίς συσκευές και όρια σχετικά με το περιεχόμενο.
6. Να αναγνωρίζει τις αναπτυξιακές διαφορές στην ικανότητα των παιδιών να αυτορυθμίζουν την ψηφιακή τους χρήση σε διαφορετικές ηλικίες.
7. Να εξηγεί τη σημασία του να αποτελεί ο γονέας πρότυπο υγιών ψηφιακών συνηθειών και την επίδραση της γονικής συμπεριφοράς στους ψηφιακούς κανόνες που υιοθετούν τα παιδιά.

Σε επίπεδο δεξιοτήτων

1. Να καθιερώνει σταθερούς κανόνες για τον χρόνο οθόνης στο σπίτι, κατάλληλους για την ηλικία και διαμορφωμένους σε συνεργασία με τα παιδιά.

2. Να καθορίζει και να διατηρεί ώρες χωρίς συσκευές, όπως στα γεύματα, πριν τον ύπνο ή κατά τη μελέτη, και χώρους χωρίς συσκευές, όπως υπνοδωμάτια και τραπεζαρία.
3. Να βοηθά τα παιδιά να αναπτύσσουν ψηφιακή αυτορρύθμιση, επίγνωση του χρόνου και την ικανότητα να αποσυνδέονται μόνο τους από τις συσκευές.
4. Να αποτελεί ορατό και σταθερό πρότυπο ισορροπημένης και συνειδητής χρήσης συσκευών μέσα από τη δική του συμπεριφορά.
5. Να συνδιαμορφώνει με τα παιδιά μια οικογενειακή ψηφιακή συμφωνία που περιλαμβάνει όρια χρόνου οθόνης, όρια περιεχομένου και προσδοκίες για υπεύθυνη χρήση.
6. Να προσαρμόζει τους κανόνες για τον χρόνο οθόνης και τα ψηφιακά όρια ανάλογα με την ωριμότητα, τις ατομικές ανάγκες και το είδος της ψηφιακής δραστηριότητας του παιδιού, ισορροπώντας την αυτονομία με την κατάλληλη επίβλεψη.
7. Να ανταποκρίνεται σε παραβιάσεις ψηφιακών ορίων με εποικοδομητικό και αναλογικό τρόπο, διατηρώντας τη σχέση με το παιδί και ταυτόχρονα τηρώντας τις συμφωνημένες προσδοκίες.

Σε επίπεδο ικανοτήτων

1. Να διατηρεί μια οικογενειακή κουλτούρα όπου οι υγιείς ψηφιακές συνήθειες θεωρούνται φυσιολογικές, εφαρμόζονται σταθερά από όλους και ενισχύονται θετικά, αντί να επιβάλλονται κυρίως μέσα από τιμωρίες.
2. Να εξισορροπεί τις πραγματικές ανάγκες των παιδιών για ψηφιακή κοινωνικοποίηση, μάθηση και ψυχαγωγία με τη συνολική σωματική και συναισθηματική ευημερία της οικογένειας.
3. Να διατηρεί και να προσαρμόζει την οικογενειακή ψηφιακή συμφωνία με την πάροδο του χρόνου, καθώς αλλάζουν η ηλικία, οι ανάγκες και το ψηφιακό περιβάλλον των παιδιών.
4. Να λειτουργεί ως ξεκάθαρο πρότυπο συνειδητής, ισορροπημένης και αναστοχαστικής ψηφιακής συμπεριφοράς για τα παιδιά.

Δ: Τεχνητή Νοημοσύνη και Κριτικός Ψηφιακός Γραμματισμός

Επισκόπηση

Ο γραμματισμός στην Τεχνητή Νοημοσύνη, TN, αναδείχθηκε ως ένα από τα σημαντικότερα κενά γνώσης στις ομάδες εστίασης γονέων του DWELL. Γονείς και στις έξι χώρες εξέφρασαν αβεβαιότητα σχετικά με το πώς μπορούν να καθοδηγήσουν τα παιδιά σε μια εποχή chatbots, deepfakes και περιεχομένου που παράγεται αλγοριθμικά. Ο τομέας αυτός προσφέρει στους γονείς πρακτική και μη τεχνική γνώση για την TN, αρκετή ώστε να μπορούν να καθοδηγούν τα παιδιά τους.

Οι γονείς/κηδεμόνες κατανοούν τι είναι τα εργαλεία TN, πώς παράγουν περιεχόμενο και γιατί αυτό το περιεχόμενο μπορεί να είναι αναξιόπιστο, μεροληπτικό ή παραπλανητικό. Μαθαίνουν να εφαρμόζουν και να δίνουν το παράδειγμα σε συνήθειες κριτικής σκέψης — έλεγχο πηγών, αναγνώριση περιεχομένου που παράγεται από TN και διάκριση ανάμεσα στη θεμιτή βοήθεια από TN και την ακαδημαϊκή ανεντιμότητα — μέσα στις καθημερινές οικογενειακές συζητήσεις για την ψηφιακή ζωή.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Σε επίπεδο γνώσεων

1. Να περιγράφει σε πρακτικό επίπεδο τι είναι τα εργαλεία TN — όπως chatbots, εργαλεία δημιουργίας εικόνων, μηχανές προτάσεων και συστήματα ελέγχου περιεχομένου — και πώς παράγουν ή επιλέγουν τα αποτελέσματά τους.
2. Να εξηγεί τι είναι το περιεχόμενο που παράγεται από TN και γιατί μπορεί να είναι αναξιόπιστο, μεροληπτικό, πραγματολογικά λανθασμένο ή παραπλανητικό.
3. Να ορίζει τις έννοιες της λανθασμένης πληροφόρησης, της σκόπιμης παραπληροφόρησης και των deepfakes και να εξηγεί τον ρόλο της TN στη δημιουργία και τη διάδοσή τους.
4. Να περιγράφει πώς οι αλγοριθμικές προτάσεις περιεχομένου διαμορφώνουν όσα βλέπουν τα παιδιά online και μπορεί να περιορίζουν την έκθεσή τους σε διαφορετικές απόψεις.
5. Να εξηγεί πώς χρησιμοποιούνται σήμερα τα εργαλεία TN στις σχολικές εργασίες των παιδιών, στις κοινωνικές πλατφόρμες και στην ψηφιακή ψυχαγωγία και ποιες είναι οι ηθικές και ακαδημαϊκές επιπτώσεις.
6. Να περιγράφει βασικές αρχές αξιολόγησης πηγών και ελέγχου γεγονότων, όπως η διασταύρωση πληροφοριών από περισσότερες αξιόπιστες πηγές.
7. Να εξηγεί τη διαφορά ανάμεσα στη θεμιτή χρήση της TN ως βοήθημα μάθησης και στη χρήση της με τρόπους που υπονομεύουν τη μάθηση ή αποτελούν ακαδημαϊκή ανεντιμότητα.

Σε επίπεδο δεξιοτήτων

1. Να καθοδηγεί τα παιδιά ώστε να αμφισβητούν το περιεχόμενο που παράγεται από TN, να επαληθεύουν ανεξάρτητα τους ισχυρισμούς και να εφαρμόζουν κριτική σκέψη στις ψηφιακές πληροφορίες.

2. Να βοηθά τα παιδιά να ξεχωρίζουν αξιόπιστες και έγκυρες πηγές από αναξιόπιστο, παραγόμενο από ΤΝ ή παραποιημένο περιεχόμενο.
3. Να συζητά με τα παιδιά πότε και με ποιον τρόπο τα εργαλεία ΤΝ μπορούν να υποστηρίξουν κατάλληλα τη σχολική εργασία και πότε η εξάρτηση από αυτά υπονομεύει την πραγματική μάθηση.
4. Να αποτελεί πρότυπο κριτικής και αναστοχαστικής προσέγγισης σε ψηφιακές ειδήσεις, περιεχόμενο κοινωνικών δικτύων, βίντεο και υλικό που παράγεται από ΤΝ στην καθημερινή οικογενειακή ζωή.
5. Να εισάγει και να εξασκεί συνήθειες ελέγχου γεγονότων — με εργαλεία επαλήθευσης και διασταύρωση πληροφοριών από πολλές αξιόπιστες πηγές — στις καθημερινές οικογενειακές ψηφιακές συζητήσεις.
6. Να εξηγεί την έννοια των deepfakes και πώς μπορούν να αναγνωριστούν πιθανώς παραποιημένες εικόνες, βίντεο ή ηχητικά αρχεία με τρόπο κατάλληλο για την ηλικία του παιδιού.
7. Να βοηθά τα παιδιά να αναπτύσσουν ανεξάρτητη κρίση κατά την αξιολόγηση ψηφιακού περιεχομένου και να μην αποδέχονται παθητικά πληροφορίες που τους προβάλλονται αλγοριθμικά.

Σε επίπεδο ικανοτήτων

1. Να βοηθά τα παιδιά να αντιμετωπίζουν κριτικά το ψηφιακό περιεχόμενο, να ελέγχουν πληροφορίες όταν χρειάζεται και να αναπτύσσουν ανεξάρτητη κρίση για όσα συναντούν online.
2. Να διατηρεί επαρκή και πρακτικά χρήσιμη γνώση των σύγχρονων εργαλείων ΤΝ και των επιπτώσεών τους, ώστε να μπορεί να καθοδηγεί ουσιαστικά τα παιδιά.
3. Να εντάσσει με φυσικό και σταθερό τρόπο τον γραμματισμό στα μέσα και την κριτική επίγνωση της ΤΝ στις οικογενειακές συζητήσεις για την ψηφιακή ζωή.
4. Να μοιράζεται γνώσεις και προβληματισμούς για τον γραμματισμό στα μέσα με άλλους γονείς και να συμβάλλει σε πρωτοβουλίες ψηφιακού γραμματισμού της σχολικής κοινότητας.

Ε: Επίγνωση Αλγορίθμων και Πλατφορμών

Επισκόπηση

Ο τομέας αυτός ενισχύει την κατανόηση των γονέων για τις λιγότερο ορατές δυνάμεις που διαμορφώνουν το ψηφιακό περιβάλλον των παιδιών τους. Οι αλγόριθμοι προτάσεων, οι σχεδιαστικές τεχνικές που μεγιστοποιούν την αλληλεπίδραση και η δημιουργία προφίλ με βάση δεδομένα ήταν ελάχιστα κατανοητά από την πλειονότητα των συμμετεχόντων στις ομάδες εστίασης, παρότι επηρεάζουν σημαντικά το τι βλέπουν τα παιδιά, πόσο χρόνο παραμένουν online και ποιες πεποιθήσεις και στάσεις διαμορφώνουν.

Οι γονείς/κηδεμόνες μαθαίνουν πώς οι πλατφόρμες σχεδιάζονται ώστε να μεγιστοποιούν την αλληλεπίδραση, πώς δημιουργούνται οι «φούσκες φίλτρων» και πώς η προσοχή και η συμπεριφορά των παιδιών μετατρέπονται σε εμπορική αξία. Αυτή η γνώση τους επιτρέπει να κάνουν ενεργές παρεμβάσεις — να αλλάζουν ρυθμίσεις πλατφορμών, να διευρύνουν την έκθεση των παιδιών σε διαφορετικό περιεχόμενο και να κάνουν ενημερωμένες συζητήσεις μαζί τους — αντί να αφήνουν τους αλγόριθμους να επιλέγουν ανεξέλεγκτα το περιεχόμενο.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Σε επίπεδο γνώσεων

1. Να εξηγεί πώς λειτουργούν οι αλγόριθμοι προτάσεων στις βασικές πλατφόρμες, όπως κοινωνικά δίκτυα, streaming και παιχνίδια, και πώς καθορίζουν ποιο περιεχόμενο βλέπουν τα παιδιά.
2. Να περιγράφει εμπορικές και σχεδιαστικές λειτουργίες που χρησιμοποιούν οι ψηφιακές πλατφόρμες και τα παιχνίδια για να αυξάνουν την αλληλεπίδραση, όπως μεταβαλλόμενες ανταμοιβές, αυτόματη αναπαραγωγή, ειδοποιήσεις, streaks, αγορές μέσα σε εφαρμογές, εικονικά νομίσματα και ανταμοιβές που βασίζονται στην τύχη.
3. Να ορίζει τις «φούσκες φίλτρων» και τους «θαλάμους αντήχησης» και να εξηγεί πώς μπορούν με τον χρόνο να περιορίσουν ή να ακραίοποιήσουν το περιεχόμενο που βλέπουν τα παιδιά και τον τρόπο που αντιλαμβάνονται τον κόσμο.
4. Να εξηγεί πώς οι πλατφόρμες παρακολουθούν, δημιουργούν προφίλ και αξιοποιούν εμπορικά την ψηφιακή συμπεριφορά των παιδιών και τι σημαίνει αυτό για την ιδιωτικότητα και την αυτονομία τους.
5. Να διακρίνει πλατφόρμες με ισχυρότερα πλαίσια προστασίας παιδιών από πλατφόρμες με ασθενέστερη συμμόρφωση ή εποπτεία.
6. Να αναγνωρίζει τον ρόλο της διαχείρισης περιεχομένου στις online εμπειρίες των παιδιών, καθώς και τους περιορισμούς της και τους κινδύνους από την έκθεση σε επιβλαβές ή ακραίο περιεχόμενο.
7. Να περιγράφει τα ψηφιακά δικαιώματα των παιδιών βάσει της ευρωπαϊκής νομοθεσίας, όπως GDPR και Digital Services Act, σε θέματα αλγοριθμικής δημιουργίας προφίλ και στοχευμένου περιεχομένου.

Σε επίπεδο δεξιοτήτων

1. Να εξηγεί στα παιδιά με απλή και κατάλληλη για την ηλικία γλώσσα γιατί συγκεκριμένο περιεχόμενο εμφανίζεται επανειλημμένα στις ροές τους και πώς οι αλγόριθμοι διαμορφώνουν την ψηφιακή τους εμπειρία.
2. Να βοηθά τα παιδιά να αναγνωρίζουν πότε το περιεχόμενο που καταναλώνουν γίνεται υπερβολικά περιορισμένο, επαναλαμβανόμενο, ακραίο ή συναισθηματικά επιβλαβές.
3. Να ελέγχει και να προσαρμόζει σχετικές ρυθμίσεις σε πλατφόρμες και παιχνίδια, όπως ιδιωτικότητα, προτάσεις περιεχομένου, αγορές και όρια δαπανών, ώστε να υποστηρίζεται ασφαλέστερη και πιο ισορροπημένη ψηφιακή ενασχόληση των παιδιών.
4. Να ενθαρρύνει τα παιδιά να διευρύνουν συνειδητά το online περιεχόμενο που βλέπουν και να αναζητούν διαφορετικές οπτικές.
5. Να συζητά με τα παιδιά τα επιχειρηματικά μοντέλα των πλατφορμών και την εμπορική αξιοποίηση των δεδομένων με τρόπο που ενισχύει τον κριτικό γραμματισμό στις πλατφόρμες.
6. Να αναγνωρίζει και να χρησιμοποιεί εργαλεία πλατφορμών που έχουν σχεδιαστεί για γονική εποπτεία του αλγοριθμικού περιεχομένου στους λογαριασμούς των παιδιών.
7. Να υπερασπίζεται με κατάλληλο τρόπο τα ψηφιακά δικαιώματα των παιδιών όταν οι πλατφόρμες δεν εφαρμόζουν επαρκή μέτρα προστασίας.

Σε επίπεδο ικανοτήτων

1. Να διαμορφώνει και να παρακολουθεί ενεργά το περιβάλλον των πλατφορμών που χρησιμοποιούν τα παιδιά, αντί να αφήνει την αλγοριθμική επιλογή περιεχομένου να λειτουργεί χωρίς έλεγχο.
2. Να διατηρεί επαρκή γνώση των πλατφορμών ώστε να παραμένει ουσιαστικά ενημερωμένος για τους ψηφιακούς χώρους στους οποίους κινούνται τα παιδιά καθώς αυτοί εξελίσσονται.
3. Να υποστηρίζει τα ψηφιακά δικαιώματα των παιδιών και κατάλληλη ρύθμιση των πλατφορμών στο σχολείο, στην κοινότητα γονέων και στο ευρύτερο κοινωνικό πλαίσιο.
4. Να συμβάλλει σε ενημερωμένες οικογενειακές και κοινοτικές συζητήσεις για τη συνολική επιρροή των ψηφιακών πλατφορμών στην ευημερία των παιδιών.

ΣΤ: Συμπεριληπτική Υποστήριξη και Συνεργασία με το Σχολείο

Επισκόπηση

Οι ομάδες εστίασης του DWELL ανέδειξαν σταθερά ένα κενό ανάμεσα στο σπίτι και το σχολείο ως προς τη διαχείριση της ψηφιακής ευημερίας των παιδιών. Οι γονείς ένιωθαν ότι δεν ενημερώνονται αρκετά για τις ψηφιακές πολιτικές του σχολείου, ενώ τα σχολεία θεωρούσαν δύσκολο να επεκτείνουν την επιρροή τους στο σπίτι. Ο τομέας αυτός βοηθά τους γονείς να γίνουν ουσιαστικοί συνεργάτες στο κοινό οικοσύστημα ψηφιακής ευημερίας σχολείου και οικογένειας.

Οι γονείς/κηδεμόνες αναπτύσσουν επίσης επίγνωση του τρόπου με τον οποίο παιδιά με Ειδικές Εκπαιδευτικές Ανάγκες (SEN) — όπως ASD, ADHD, δυσλεξία και αγχώδεις διαταραχές — μπορεί να βιώνουν διαφορετικά τα ψηφιακά περιβάλλοντα, καθώς και του τρόπου με τον οποίο οι υποστηρικτικές τεχνολογίες και οι λειτουργίες προσβασιμότητας μπορούν να βοηθήσουν αντί να επιβαρύνουν περισσότερο αυτούς τους μαθητές. Ο τομέας προωθεί συμπεριληπτική και ισότιμη ψηφιακή πρόσβαση για όλα τα παιδιά.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Σε επίπεδο γνώσεων

1. Να περιγράφει πώς παιδιά με SEN — όπως Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος (ASD), Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής/Υπερκινητικότητας (ADHD), δυσλεξία και αγχώδεις διαταραχές — μπορεί να έχουν διαφορετικές ανάγκες και εμπειρίες στα ψηφιακά περιβάλλοντα.
2. Να εξηγεί πώς η τεχνολογία μπορεί να λειτουργεί τόσο ως μέσο υποστήριξης όσο και ως πιθανός παράγοντας στρες ή υπερφόρτωσης για παιδιά με SEN ή άλλες πρόσθετες ανάγκες.
3. Να αναγνωρίζει βασικές λειτουργίες προσβασιμότητας που υπάρχουν σε συνηθισμένες συσκευές και πλατφόρμες, όπως μετατροπή κειμένου σε ομιλία, αναγνώστες οθόνης, ρυθμίσεις γραμματοσειράς, περιορισμό ειδοποιήσεων και λειτουργίες υψηλής αντίθεσης.
4. Να περιγράφει τον ρόλο των δομών υποστήριξης του σχολείου — όπως οι Συντονιστές Ειδικών Εκπαιδευτικών Αναγκών (SENCO), οι σχολικοί σύμβουλοι και οι υπεύθυνοι ψηφιακών θεμάτων — και να γνωρίζει πώς μπορεί να απευθύνεται αποτελεσματικά σε αυτές.
5. Να εξηγεί τη σημασία της συνεργασίας οικογένειας και σχολείου για τη διατήρηση συνεπών προσεγγίσεων ψηφιακής ευημερίας στο σπίτι και στο σχολείο.
6. Να περιγράφει τις αρχές της Σύμβασης του ΟΗΕ για τα Δικαιώματα του Παιδιού που σχετίζονται με την ψηφιακή συμπερίληψη και την ισότιμη πρόσβαση όλων των παιδιών.
7. Να αναγνωρίζει τα βασικά στοιχεία μιας αποτελεσματικής επικοινωνίας με το προσωπικό του σχολείου σχετικά με την ψηφιακή συμπεριφορά, την ευημερία και τις ανάγκες υποστήριξης του παιδιού.

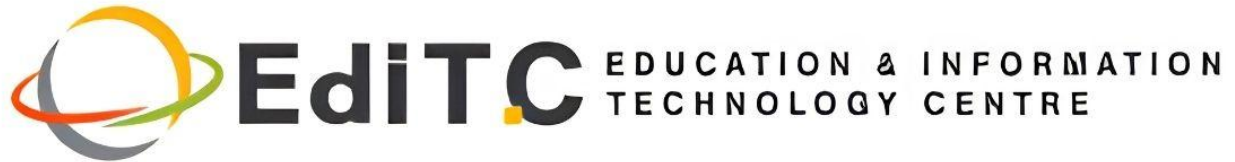
Σε επίπεδο δεξιοτήτων

1. Να προσαρμόζει τις ψηφιακές ρουτίνες και το περιβάλλον του σπιτιού στις ιδιαίτερες αισθητηριακές, γνωστικές και συναισθηματικές ανάγκες παιδιών με SEN ή άλλες πρόσθετες μαθησιακές ανάγκες.
2. Να διευκολύνει και να ενθαρρύνει τη χρήση κατάλληλων λειτουργιών προσβασιμότητας και υποστηρικτικών τεχνολογιών στις οικιακές συσκευές από τα παιδιά.
3. Να διατηρεί τακτική και εποικοδομητική επικοινωνία με εκπαιδευτικούς και προσωπικό υποστήριξης του σχολείου σχετικά με την ψηφιακή συμπεριφορά, την ευημερία και νέες ανησυχίες για τα παιδιά.
4. Να συμμετέχει εποικοδομητικά σε πρωτοβουλίες του σχολείου για την ψηφιακή ευημερία, σε διαβουλεύσεις για πολιτικές και σε ενημερωτικές συναντήσεις γονέων.
5. Να διεκδικεί με κατάλληλο τρόπο ψηφιακές προσαρμογές, πρόσβαση σε υποστηρικτική τεχνολογία και συμπεριληπτικές ψηφιακές πρακτικές για παιδιά με πρόσθετες ανάγκες.
6. Να αξιοποιεί αποτελεσματικά τις οδηγίες, τους πόρους ψηφιακής ευημερίας και τις διαθέσιμες διαδικασίες υποστήριξης που παρέχει το σχολείο.
7. Να συνεργάζεται με άλλους γονείς και μέλη της σχολικής κοινότητας για την ανάπτυξη κοινής κατανόησης των συμπεριληπτικών ψηφιακών πρακτικών.

Σε επίπεδο ικανοτήτων

1. Να λειτουργεί ως σταθερός, ενημερωμένος και ενεργός συνεργάτης του σχολείου για την υποστήριξη της ψηφιακής ευημερίας των παιδιών και της συμπεριληπτικής ψηφιακής πρόσβασης.
2. Να συνδέει αποτελεσματικά τις ψηφιακές οδηγίες του σχολείου με τις πρακτικές στο σπίτι, ώστε τα παιδιά να συναντούν συνέπεια και στα δύο περιβάλλοντα.
3. Να προωθεί τη συμπεριληπτική και ισότιμη ψηφιακή πρόσβαση για όλα τα παιδιά — συμπεριλαμβανομένων παιδιών με SEN, περιορισμένη συνδεσιμότητα ή λιγότερο ευνοημένο υπόβαθρο — στο οικογενειακό και κοινοτικό περιβάλλον.
4. Να συμβάλλει στη δημιουργία μιας συνολικής προσέγγισης σε επίπεδο σχολείου και κοινότητας για την ψηφιακή ευημερία των παιδιών, μέσα από ενεργή συνεργασία και ενημερωμένη υποστήριξη.

Coordinator:



Partners:



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.