DWELL Project: 101195998
ERASMUS-EDU-2024-POL-EXP

DWELL
DIGITAL WELL-BEING

DWELL

Holistyczne podejście do dobrostanu w szerszym ekosystemie edukacji cyfrowej



D3.1 Ramy FRAME-DWELL

Dofinansowane przez Unię Europejską

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Spis treści

Ramy dobrostanu cyfrowego nauczycieli DWELL — przegląd 6
Wprowadzenie 6
Obszary ram w skrócie 8
POZIOM 1 — Foundation Practitioner (Praktyk) 9
POZIOM 2 — Digital Wellbeing Ambassador (Ambasador Dobrostanu Cyfrowego) 12
POZIOM 1 — Foundation Practitioner (Praktyk) 15
A: Narzędzia cyfrowe i celowa integracja 15
Charakterystyka 15
Efekty uczenia się 15
B: Świadomość dobrostanu ucznia 17
Charakterystyka 17
Efekty uczenia się 17
C: Podstawowa włączająca praktyka cyfrowa 19
Charakterystyka 19
Efekty uczenia się 19
D: AI i krytyczna kompetencja cyfrowa 21
Charakterystyka 21
Efekty uczenia się 21
E: Komunikacja na rzecz dobrostanu 24
Charakterystyka 24
Efekty uczenia się 24
POZIOM 2 — Digital Wellbeing Ambassador (Ambasador Dobrostanu Cyfrowego) 26
A: Projektowanie zorientowane na dobrostan 26
Charakterystyka 26
Efekty uczenia się 26
B: Działania zapobiegawcze i interwencyjne na rzecz dobrostanu 28
Charakterystyka 28
Efekty uczenia się 28
C: Projektowanie włączające i adaptacyjne 30
Charakterystyka 30
Efekty uczenia się 30
D: Zaawansowana kompetencja w zakresie AI i algorytmów 32
Charakterystyka 32
Efekty uczenia się 33
E: Systemowe przywództwo na rzecz dobrostanu 35

Projekt DWELL (umowa o udzielenie dotacji nr 101195998) · program Erasmus+ — eksperymenty w zakresie polityki europejskiej (ERASMUS-EDU-2024-POL-EXP)

Charakterystyka 35
Efekty uczenia się 35
Ramy dobrostanu cyfrowego rodziców DWELL — przegląd 38
Wprowadzenie 38
Obszary ram w skrócie 39
Ramy dobrostanu cyfrowego rodziców DWELL 40
A: Świadomość cyfrowa i bezpieczeństwo rodziny 51
Charakterystyka 51
Efekty uczenia się 51
B: Wsparcie dobrostanu emocjonalnego i społecznego 52
Charakterystyka 52
Efekty uczenia się 53
C: Zdrowe nawyki i granice cyfrowe 55
Charakterystyka 55
Efekty uczenia się 55
D: AI i krytyczna kompetencja cyfrowa 57
Charakterystyka 57
Efekty uczenia się 57
E: Świadomość algorytmów i platform 59
Charakterystyka 59
Efekty uczenia się 59
F: Wsparcie włączające i współpraca ze szkołą 59
Charakterystyka 59
Efekty uczenia się 59

Podstawowe informacje o projekcie

Tytuł projektu	Dobrostan cyfrowy: całościowe podejście do dobrostanu w szerszym ekosystemie edukacji cyfrowej
Akronim	DWELL
Numer projektu	101195998
Początek	kwiecień 2025
Zakończenie	marzec 2028
Strona internetowa	https://dwell.projectsgallery.eu/
Zespół projektowy	1. KOORDYNATOR: EDITC LTD, CYPR 2. KLS PARTNERS SPOLKA Z OGRANICZONA ODPOWIEDZIALNOSCIA (KLS), POLSKA 3. OY VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU - VASAYRKESHOGSKOLA AB (VAMK), FINLANDIA 4. DIMITRA EKPAIDEFTIKI SYMVOULEFTIKI - DIMITRA EDUCATION & CONSULTING (DIMITRA), GRECJA 5. FONDATSIYA AKTA (ACTA FOUNDATION), BUŁGARIA 6. M.M.C MANAGEMENT CENTER LIMITED (MMC), CYPR 7. INSPECTORATUL SCOLAR JUDETEAN ARAD (ARAD), RUMUNIA 8. CYPRUS COMPUTER SOCIETY (CCS), CYPR

Informacje o produkcie projektu

Poziom upowszechniania	PUBLICZNY
Termin realizacji	30 września 2026
Pakiet roboczy	WP3
Tytuł produktu	D3.1 Ramy FRAME-DWELL
Beneficjent wiodący	MMC
Współtwórcy:	1. KOORDYNATOR: EDITC LTD, CYPR 2. KLS PARTNERS SPOLKA Z OGRANICZONA ODPOWIEDZIALNOSCIA (KLS), POLSKA 3. OY VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU - VASAYRKESHOGSKOLA AB (VAMK), FINLANDIA 4. DIMITRA EKPAIDEFTIKI SYMVOULEFTIKI - DIMITRA EDUCATION & CONSULTING (DIMITRA), GRECJA 5. FONDATSIYA AKTA (ACTA FOUNDATION), BUŁGARIA 6. M.M.C MANAGEMENT CENTER LIMITED (MMC), CYPR 7. INSPECTORATUL SCOLAR JUDETEAN ARAD (ARAD), RUMUNIA
Rodzaj	Raport
Status	Ukończony

Ramy dobrostanu cyfrowego nauczycieli DWELL — przegląd

Wprowadzenie

Ramy DWELL dotyczące dobrostanu cyfrowego nauczycieli stanowią uporządkowany punkt odniesienia, który pomaga nauczycielom korzystać z technologii cyfrowych w sposób wspierający uczenie się, a zarazem chroniący dobrostan uczniów. Opierają się na założeniu, że edukacja cyfrowa nie ogranicza się do kompetencji technicznych. Wymaga również trafnego osądu pedagogicznego, edukacji włączającej, odpowiedzialności etycznej oraz świadomości wpływu środowisk cyfrowych na uwagę, zachowanie, relacje, bezpieczeństwo emocjonalne i uczestnictwo uczniów.

Ramy obejmują dwa kolejne poziomy rozwoju zawodowego. Poziom 1 — Foundation Practitioner (Praktyk) — koncentruje się na odpowiedzialnym i celowym wykorzystywaniu narzędzi cyfrowych w codziennym nauczaniu, z uwzględnieniem dobrostanu uczniów, zrównoważonego udziału i bezpiecznych zasad pracy w klasie. Poziom 2 — Digital Wellbeing Ambassador (Ambasador Dobrostanu Cyfrowego) — rozszerza ten profil o role przywódcze, mentoring, innowacje i działania systemowe. Nauczyciel na tym poziomie wspiera innych nauczycieli, kształtuje kulturę szkoły i współtworzy trwałą edukację cyfrową ukierunkowaną na dobrostan.

Oba poziomy są profilami zawodowymi, a nie obowiązkowymi etapami, przez które musi przejść każdy nauczyciel. Kompetencje można rozwijać dzięki doskonaleniu zawodowemu, refleksji nad własną praktyką, stosowaniu zasad dobrostanu cyfrowego oraz coraz większemu zaangażowaniu w mentoring, współpracę i inicjatywy ogólnoszkolne. Poziom 2 jest zaawansowanym profilem dla nauczycieli podejmujących szersze obowiązki przywódcze i mentorskie; nie jest wymogiem stawianym wszystkim nauczycielom.

Na obu poziomach ramy obejmują pięć wzajemnie powiązanych obszarów: celową integrację narzędzi cyfrowych, świadomość dobrostanu ucznia, włączającą praktykę cyfrową, kompetencje w zakresie AI i krytycznej oceny treści cyfrowych oraz komunikację i przywództwo na rzecz dobrostanu. Łącznie składają się one na całościowe ujęcie dobrostanu cyfrowego w edukacji. Obejmują wiedzę, umiejętności i kompetencje potrzebne do tworzenia środowisk uczenia się, które są włączające i zrównoważone, sprzyjają krytycznej refleksji oraz odpowiadają na zróżnicowane potrzeby uczniów.

Określając jasne oczekiwania dotyczące rozwoju nauczycieli, ramy DWELL pomagają szkołom zastępować fragmentaryczne i reaktywne korzystanie z technologii spójnymi praktykami cyfrowymi ukierunkowanymi na dobrostan. Mają nie tylko wspierać pracę w klasie, lecz także wzmacniać współpracę z rodzinami,

promować innowacje zgodne z zasadami etyki i edukacji włączającej oraz pomagać budować społeczności szkolne, w których korzystanie z technologii sprzyja uczeniu się, odporności psychicznej, równości szans i długofalowemu dobrostanowi.

Obszary ram w skrócie

Obszar	Temat	Poziom 1 — Foundation Practitioner (Praktyk)	Poziom 2 — Digital Wellbeing Ambassador (Ambasador Dobrostanu Cyfrowego)
A	**Narzędzia cyfrowe i celowa integracja**	Korzysta z narzędzi w jasno określonym celu pedagogicznym; konsekwentnie stosuje szkolne zasady	Projektuje środowiska uczenia się sprzyjające dobrostanowi; wprowadza innowacyjne rozwiązania do zajęć z wykorzystaniem technologii
B	**Świadomość dobrostanu ucznia**	Monitoruje oznaki przeciążenia; wprowadza uporządkowane zasady korzystania z technologii; daje przykład zdrowych nawyków	Podejmuje działania zapobiegawcze na rzecz dobrostanu; buduje w całej szkole kulturę sprzyjającą ochronie uczniów
C	**Włączająca praktyka cyfrowa**	Różnicuje pracę z uczniami ze SPE i o zróżnicowanych potrzebach; przeciwdziała wykluczeniu cyfrowemu	Stosuje zaawansowane rozwiązania zgodne z zasadami UDL; rozwija włączające projektowanie cyfrowe; wspiera współpracowników jako mentor
D	**AI i krytyczna kompetencja cyfrowa**	Wspiera odpowiedzialne korzystanie z AI; uczy krytycznej oceny źródeł	Kieruje programem dotyczącym etyki AI; projektuje metody oceniania ograniczające możliwość nieuprawnionego wykorzystania AI; wpływa na kształt zasad
E	**Komunikacja i przywództwo na rzecz dobrostanu**	Jasno komunikuje uczniom i rodzinom zasady korzystania z technologii	Prowadzi działania na rzecz dobrostanu angażujące różne grupy interesariuszy; wpływa na politykę szkoły i rozwiązania systemowe

POZIOM 1 — Foundation Practitioner (Praktyk)

Na tym poziomie nauczyciele odpowiedzialnie i ze świadomością dobrostanu wykorzystują technologie cyfrowe. Korzystają z narzędzi w określonym celu, stosują szkolne zasady i wykazują podstawowe kompetencje w zakresie włączającej i krytycznej praktyki cyfrowej. Poziom odpowiada w przybliżeniu DigCompEdu B1 (Integrator), z wyraźną orientacją na dobrostan.

POZIOM 1 — Foundation Practitioner (Praktyk)			
Obszar	**WIEDZA Co nauczyciel wie i rozumie**	**UMIEJĘTNOŚCI Co nauczyciel potrafi**	**KOMPETENCJE Co nauczyciel wykazuje w praktyce**
A Narzędzia cyfrowe i integracja	Rozumie cel pedagogiczny kluczowych narzędzi cyfrowych; rozumie wpływ technologii na dobrostan uczniów w wymiarze emocjonalnym, poznawczym i behawioralnym; zna szkolne zasady korzystania z technologii i zasady DigCompEdu.	Dobiera narzędzia na podstawie celów uczenia się i oceny ich wpływu na dobrostan; wprowadza uporządkowane zasady korzystania z technologii; równoważy metody cyfrowe i niecyfrowe; konsekwentnie przestrzega szkolnych zasad dotyczących telefonów i urządzeń.	Projektuje lekcje, w których technologia służy jasno określonemu celowi; stosuje przewidywalne zasady korzystania z technologii; planuje regularne przerwy od ekranu; wykorzystuje technologię do wzbogacania procesu uczenia się, a nie do jego zastępowania.
B	Rozpoznaje oznaki przeciążenia cyfrowego, kompulsywnego korzystania i zmęczenia związanego z korzystaniem z ekranów; rozumie,	Monitoruje wskaźniki dobrostanu uczniów; dostosowuje czas korzystania z ekranów w odpowiedzi na zaobserwowane sygnały;	Planowo dostosowuje cyfrowe środowisko klasy, aby chronić dobrostan uczniów; właściwie reaguje na indywidualne napięcie

POZIOM 1 — Foundation Practitioner (Praktyk)			
Obszar	**WIEDZA Co nauczyciel wie i rozumie**	**UMIEJĘTNOŚCI Co nauczyciel potrafi**	**KOMPETENCJE Co nauczyciel wykazuje w praktyce**
Świadomość dobrostanu ucznia	jak nadmierne lub fragmentaryczne korzystanie z technologii wpływa na koncentrację, nastrój i zachowania społeczne; zna podstawowe pojęcia stresu i samoregulacji w kontekście cyfrowym.	organizuje przerwy służące regulacji emocji; jasno komunikuje granice cyfrowe.	lub wycofanie związane z korzystaniem z technologii; daje przykład zdrowych nawyków cyfrowych.
C Włączająca praktyka cyfrowa	Zna zasady uniwersalnego projektowania w edukacji (UDL); jest świadomy wykluczenia cyfrowego i nierówności w dostępie; rozumie, że uczniowie o zróżnicowanych profilach neurorozwojowych (np. w spektrum autyzmu, z ADHD lub dysleksją) mogą inaczej doświadczać nauki cyfrowej; zna podstawowe technologie wspomagające.	Różnicuje zadania cyfrowe stosownie do zróżnicowanych potrzeb uczniów; ogranicza obciążenie poznawcze przy projektowaniu zadań; zapewnia wsparcie uczniom o niższych kompetencjach cyfrowych; zapewnia wszystkim uczniom dostęp do urządzeń.	Konsekwentnie dostosowuje aktywności cyfrowe do potrzeb uczniów ze SPE; zapewnia równy udział wszystkich; różnicuje nauczanie podczas lekcji z wykorzystaniem technologii; rozpoznaje i zgłasza bariery w dostępie.
D AI i krytyczna kompetencja cyfrowa	Rozumie działanie narzędzi AI i ryzyka związane z ich użyciem w edukacji; zna metody oceny źródeł i weryfikacji faktów; rozumie pojęcie personalizacji algorytmicznej i baniek filtrujących.	Uczy uczniów odpowiedzialnego i krytycznego korzystania z narzędzi AI; wprowadza zadania polegające na weryfikacji źródeł; uczy odróżniania wiarygodnych i niewiarygodnych	Uwzględnia edukację medialną w codziennej pracy; przeciwdziała nadmiernemu poleganiu uczniów na AI; daje przykład krytycznej oceny źródeł cyfrowych; dba, by uczniowie rozumieli

POZIOM 1 — Foundation Practitioner (Praktyk)			
Obszar	**WIEDZA Co nauczyciel wie i rozumie**	**UMIEJĘTNOŚCI Co nauczyciel potrafi**	**KOMPETENCJE Co nauczyciel wykazuje w praktyce**
		informacji cyfrowych; projektuje zadania wymagające samodzielnego myślenia.	zasady etycznego korzystania z AI w pracy szkolnej.
E Komunikacja na rzecz dobrostanu	Rozumie rolę współpracy między rodziną a szkołą we wspieraniu dobrostanu cyfrowego; zna oparte na wynikach badań metody rozmowy z rodzinami o zagrożeniach cyfrowych; jest świadomy wpływu domowych nawyków związanych z korzystaniem z ekranów na wyniki w szkole.	Jasno komunikuje oczekiwania cyfrowe uczniom i rodzinom; używa przystępnego języka w rozmowach o bezpieczeństwie online; przekazuje rodzicom istotne informacje o zarządzaniu czasem ekranowym i nawykami cyfrowymi.	Angażuje rodziny jako partnerów w dbaniu o dobrostan cyfrowy; utrzymuje spójny przekaz między domem a szkołą; uczestniczy w ogólnoszkolnych działaniach informacyjnych dla rodziców dotyczących dobrostanu cyfrowego.

POZIOM 2 — Digital Wellbeing Ambassador (Ambasador Dobrostanu Cyfrowego)

Na tym poziomie nauczyciele pełnią funkcje przywódcze, wprowadzają innowacje i wspierają innych nauczycieli w rozwijaniu edukacji cyfrowej ukierunkowanej na dobrostan. Planują działania z wyprzedzeniem, inicjują zmiany systemowe i są punktem odniesienia dla współpracowników oraz dyrekcji. Poziom odpowiada w przybliżeniu DigCompEdu B2–C1 (Ekspert/Lider), ze szczególnym naciskiem na dobrostan i przywództwo.

POZIOM 2 — Digital Wellbeing Ambassador (Ambasador Dobrostanu Cyfrowego)			
Obszar	**WIEDZA Co nauczyciel wie i rozumie**	**UMIEJĘTNOŚCI Co nauczyciel potrafi**	**KOMPETENCJE Co nauczyciel wykazuje w praktyce**
A Projektowanie zorientowane na dobrostan	Ma pogłębioną wiedzę z zakresu pedagogiki cyfrowej zorientowanej na dobrostan i jej podstaw naukowych; rozumie neuronaukowe zasady dotyczące uwagi, pamięci i obciążenia poznawczego; zna ramy międzynarodowe (DigCompEdu, DigComp 2.2, modele dobrostanu cyfrowego OECD).	Projektuje sekwencje uczenia się sprzyjające pogłębionemu myśleniu i regulacji emocji; systematycznie stosuje UDL w różnych przedmiotach; tworzy innowacyjne, sprzyjające dobrostanowi cyfrowe doświadczenia edukacyjne; ewaluuje i doskonali projekty lekcji cyfrowych.	Konsekwentnie tworzy uzasadnione pedagogicznie, zrównoważone cyfrowe środowiska uczenia się; otrzymuje pozytywne informacje zwrotne od uczniów i współpracowników; jest punktem odniesienia dla współpracowników w projektowaniu zorientowanym na dobrostan.
B Działania zapobiegawcze i interwencyjne	Ma pogłębioną wiedzę o mechanizmach przeciążenia cyfrowego, przewlekłego stresu, zaburzeń snu oraz łącznym wpływie wielu czynników ryzyka na dobrostan; rozumie systemowy charakter dobrostanu cyfrowego w	Prowadzi szkolenia dla kadry z pedagogiki ukierunkowanej na dobrostan; opracowuje i realizuje ogólnoszkolne inicjatywy na rzecz dobrostanu cyfrowego; projektuje i wdraża systemy monitorowania wskaźników	Buduje spójną kulturę szkoły wokół dobrostanu cyfrowego; potrafi wykazać mierzalny wpływ na dobrostan uczniów; jest postrzegany przez współpracowników,

POZIOM 2 — Digital Wellbeing Ambassador (Ambasador Dobrostanu Cyfrowego)			
Obszar	**WIEDZA Co nauczyciel wie i rozumie**	**UMIEJĘTNOŚCI Co nauczyciel potrafi**	**KOMPETENCJE Co nauczyciel wykazuje w praktyce**
na rzecz dobrostanu	szkole, domu i społeczności; wie, kiedy kierować uczniów do wsparcia specjalistycznego.	dobrostanu uczniów; koordynuje ścieżki kierowania do wsparcia.	uczniów i dyrekcję jako lider działań na rzecz dobrostanu.
C Projektowanie włączające i adaptacyjne	Ma zaawansowaną znajomość zasad UDL i ich stosowania w kontekstach cyfrowych; zna podstawy badawcze dotyczące uczniów neuroróżnorodnych i nauki cyfrowej; orientuje się w aktualnych technologiach wspomagających i przepisach dotyczących edukacji uczniów ze SPE.	Projektuje w pełni dostępne zasoby cyfrowe; systematycznie stosuje technologie wspomagające dla uczniów ze SPE; współtworzy zróżnicowane ścieżki uczenia się z pedagogami specjalnymi; organizuje wymianę wiedzy w gronie pedagogicznym w zakresie włączającej praktyki cyfrowej.	Wspiera współpracowników jako mentor we włączającym projektowaniu cyfrowym; monitoruje i dokumentuje wpływ działań na dobrostan cyfrowy uczniów ze SPE; dba, by szkolne zasoby cyfrowe spełniały standardy dostępności; zabiega o uwzględnianie potrzeb uczniów o zróżnicowanych profilach neurorozwojowych w decyzjach dotyczących polityki cyfrowej.
D Zaawansowana kompetencja w zakresie AI i algorytmów	Ma pogłębioną wiedzę o etyce AI w edukacji; wie, jak algorytmy rekomendacyjne kształtują zachowania i przekonania uczniów; rozumie konsekwencje generatywnej AI dla uczciwości akademickiej, rozwoju poznawczego i trafności oceniania.	Ocenia, dobiera i wdraża narzędzia AI do celów edukacyjnych w sposób etyczny i krytyczny; projektuje metody oceniania ograniczające możliwość nieuprawnionego wykorzystania AI; prowadzi warsztaty dla kadry i uczniów z etyki	Kieruje ogólnoszkolnym programem rozwijania kompetencji w zakresie AI; opracowuje sprawiedliwe i spójne zasady oceniania w erze AI; jest szkolnym ekspertem w sprawach etycznego korzystania z AI; uczestniczy w lokalnych lub krajowych

POZIOM 2 — Digital Wellbeing Ambassador (Ambasador Dobrostanu Cyfrowego)			
Obszar	**WIEDZA Co nauczyciel wie i rozumie**	**UMIEJĘTNOŚCI Co nauczyciel potrafi**	**KOMPETENCJE Co nauczyciel wykazuje w praktyce**
		AI i świadomości algorytmicznej; interpretuje i stosuje ramy kompetencji w zakresie AI.	dyskusjach o polityce dotyczącej AI w edukacji.
E Systemowe przywództwo na rzecz dobrostanu	Zna modele współpracy wielu interesariuszy; zna krajowe i unijne ramy polityki edukacji cyfrowej (Plan działania w dziedzinie edukacji cyfrowej, krajowe strategie cyfrowe); zna badania nad kompetencjami cyfrowymi rodzin i teorie zaangażowania społeczności.	Opracowuje i prowadzi uporządkowane programy angażujące rodziny w działania na rzecz dobrostanu cyfrowego; dostosowuje szkolne praktyki cyfrowe do polityki krajowej; prowadzi międzyprzedmiotowe zespoły robocze ds. dobrostanu cyfrowego; opracowuje instytucjonalną politykę dobrostanu cyfrowego.	Rozwija szkołę jako społeczność uczącą się, ukierunkowaną na dobrostan cyfrowy; wpływa na politykę oświatową; wspiera jako mentor nauczycieli w szkole i poza nią; buduje trwałe partnerstwa z rodzinami, organizacjami społecznymi i decydentami.

POZIOM 1 — Foundation Practitioner (Praktyk)

A: Narzędzia cyfrowe i celowa integracja

Charakterystyka

Na poziomie Praktyka nauczyciel działa jako Integrator (zgodnie z DigCompEdu B1). Odpowiedzialnie korzysta z technologii cyfrowych, przestrzega przyjętych zasad szkolnych i wprowadza uporządkowane sposoby pracy. Dba o to, aby każde zastosowanie technologii miało określony cel pedagogiczny, oraz zwraca uwagę na jego bezpośredni wpływ na dobrostan uczniów.

Efekty uczenia się

W zakresie wiedzy

1. Opisuje cel pedagogiczny narzędzi cyfrowych i wyjaśnia, w jaki sposób ich użycie może wspierać realizację celów uczenia się.
2. Wyjaśnia, jak technologie cyfrowe mogą wpływać na emocjonalny, poznawczy i behawioralny dobrostan uczniów, oraz dostrzega, w jaki sposób praktyki nauczania intensywnie wykorzystujące technologię mogą zwiększać obciążenie cyfrowe nauczycieli i prowadzić do technostresu.
3. Identyfikuje szkolne zasady i wytyczne dotyczące technologii cyfrowych, w tym korzystania z prywatnych urządzeń i telefonów.
4. Opisuje zasady poziomu B1 DigCompEdu (Integrator) i ich znaczenie dla celowej integracji technologii.
5. Rozpoznaje typowe fizyczne i psychiczne oznaki zmęczenia związanego z korzystaniem z ekranów oraz przeciążenia wzroku.
6. Identyfikuje wzorce zachowań związane z przeciążeniem cyfrowym i kompulsywnym korzystaniem z technologii.
7. Wyjaśnia znaczenie równoważenia cyfrowych i niecyfrowych metod uczenia się w praktyce klasowej.
8. Opisuje podstawowe strategie ograniczania obciążenia poznawczego i wspierania uczniów podczas zajęć intensywnie wykorzystujących technologię.

W zakresie umiejętności

1. Dobiera narzędzia cyfrowe zgodnie z celami uczenia się, ich potencjalnym wpływem na dobrostan uczniów oraz wymogami prywatności i ochrony danych.
2. Wprowadza uporządkowane zasady korzystania z technologii, które zapewniają przewidywalność, sprzyjają zachowaniu równowagi i wspierają trwałe dobre nawyki zarówno uczniów, jak i nauczycieli.
3. Konsekwentnie i sprawiedliwie stosuje szkolne zasady oraz oczekiwania klasowe dotyczące telefonów i urządzeń.

4. Organizuje przerwy od ekranu i etapy przejściowe między aktywnościami wspierające regenerację poznawczą i dobrostan uczniów.
5. Równoważy i dostosowuje cyfrowe oraz niecyfrowe aktywności edukacyjne, aby zapewnić zróżnicowane doświadczenia uczenia się, zaangażowanie i dobrostan uczniów.
6. Obserwuje uczniów pod kątem wskaźników dobrostanu, w tym oznak zmęczenia, wycofania lub napięcia podczas aktywności cyfrowych.
7. Komunikuje jasne oczekiwania dotyczące granic cyfrowych i odpowiedzialnego korzystania z technologii.
8. Projektuje zajęcia z wykorzystaniem technologii, w których jest ona stosowana celowo i wnosi wyraźną wartość pedagogiczną.

W zakresie kompetencji

1. Tworzy przewidywalne, zorientowane na dobrostan cyfrowe środowiska uczenia się poprzez spójne zasady i zarządzanie klasą.
2. Wykorzystuje technologie cyfrowe do wzmacniania wartościowych interakcji nauczyciel–uczeń i uczeń–uczeń, dbając o zrównoważony udział wszystkich.
3. Wykazuje odpowiedzialność zawodową za promowanie zdrowych nawyków cyfrowych, utrzymywanie właściwych granic cyfrowych i zarządzanie własnym korzystaniem z technologii w sposób sprzyjający trwałej praktyce zawodowej.
4. Uwzględnia dobrostan uczniów w decyzjach dotyczących wykorzystania technologii cyfrowych w klasie.

B: Świadomość dobrostanu ucznia

Charakterystyka

Na poziomie Praktyka nauczyciel potrafi odpowiedzialnie wykorzystywać technologie cyfrowe z uwzględnieniem dobrostanu uczniów. Korzysta z narzędzi w jasno określonym celu, przestrzega szkolnych wytycznych i oczekiwań oraz dba o to, aby codzienny udział uczniów w aktywnościach cyfrowych był włączający, zrównoważony i sprzyjał dobrostanowi.

Rozumie, jak cyfrowe środowiska uczenia się mogą wpływać na emocjonalny, poznawczy, behawioralny, społeczny, fizyczny i psychiczny dobrostan uczniów. Rozpoznaje typowe oznaki przeciążenia cyfrowego, zmęczenia związanego z korzystaniem z ekranów i niezdrowych wzorców aktywności cyfrowej. Wie również, jak nadmierne, fragmentaryczne lub niewłaściwie zorganizowane korzystanie z technologii może wpływać na dobrostan, uczestnictwo i zaangażowanie uczniów.

Stosuje podstawowe podejścia wspierające dobrostan w cyfrowych środowiskach uczenia się. Wspiera uwagę, samoregulację, bezpieczeństwo emocjonalne i zrównoważony udział uczniów poprzez odpowiednie wybory pedagogiczne, stałe zasady pracy w klasie i odpowiedzialne korzystanie z technologii.

Na tym poziomie nauczyciel uznaje, że uczniowie mogą różnie reagować na wymagania cyfrowe, i dostrzega znaczenie dostosowywania praktyk klasowych do zdrowego, bezpiecznego i trwałego zaangażowania cyfrowego. Wykazuje podstawową odpowiedzialność zawodową za tworzenie wspierających i zrównoważonych cyfrowych środowisk klasowych oraz za dawanie przykładu zdrowych i odpowiedzialnych nawyków cyfrowych w codziennej praktyce nauczania.

Efekty uczenia się

W zakresie wiedzy

1. Identyfikuje typowe oznaki i cechy przeciążenia cyfrowego, kompulsywnego korzystania z technologii oraz zmęczenia związanego z korzystaniem z ekranów u uczniów.
2. Opisuje, jak nadmierne, fragmentaryczne lub długotrwałe korzystanie z technologii może wpływać na uwagę, koncentrację, nastrój, zachowanie, uczestnictwo, zmęczenie i interakcje społeczne uczniów.
3. Definiuje podstawowe pojęcia stresu, samoregulacji i dobrostanu psychicznego w cyfrowych środowiskach uczenia się.
4. Opisuje, jak przewidywalne zasady i zrównoważone wzorce korzystania z technologii mogą wspierać dobrostan uczniów.
5. Rozpoznaje różnice w reakcjach uczniów na wymagania cyfrowe, stymulację i cyfrowe doświadczenia edukacyjne.
6. Opisuje, jak praktyki klasowe i cyfrowe aktywności edukacyjne mogą wspierać zdrowe i trwałe zaangażowanie cyfrowe.

W zakresie umiejętności

1. Wykorzystuje wskaźniki behawioralne, emocjonalne i związane z uczestnictwem do rozpoznawania oznak zmęczenia cyfrowego, przeciążenia lub wycofania podczas zajęć.
2. Dostosowuje czas spędzany przed ekranem, tempo lekcji i intensywność zadań w odpowiedzi na zaobserwowane wskaźniki dobrostanu uczniów.
3. Prowadzi zajęcia z wykorzystaniem technologii z odpowiednimi przerwami i aktywnościami bez użycia urządzeń, wspierającymi uwagę, regulację emocji i dobrostan fizyczny.
4. Komunikuje i utrzymuje jasne oraz spójne oczekiwania dotyczące granic cyfrowych, korzystania z ekranów i zrównoważonego uczestnictwa.
5. Prowadzi krótkie rozmowy sprawdzające samopoczucie i zadaje pytania skłaniające do refleksji podczas zajęć z wykorzystaniem technologii.
6. Łączy cyfrowe i niecyfrowe podejścia dydaktyczne, aby wspierać zrównoważone zaangażowanie uczniów.
7. Wykorzystuje narzędzia cyfrowe w sposób minimalizujący zbędne rozproszenia i przeciążenie poznawcze.
8. Wdraża szkolne wytyczne i oczekiwania klasowe dotyczące zdrowego, bezpiecznego i zrównoważonego uczestnictwa cyfrowego.

W zakresie kompetencji

1. Tworzy wspierające i zrównoważone cyfrowe środowiska klasowe, w których priorytetem jest dobrostan uczniów.
2. Podejmuje świadome i odpowiedzialne decyzje pedagogiczne wspierające dobrostan uczniów podczas nauki z wykorzystaniem technologii.
3. Reaguje właściwie i profesjonalnie na oznaki napięcia, przeciążenia lub wycofania uczniów związane z korzystaniem z technologii.
4. Promuje zdrowe, zrównoważone i odpowiedzialne nawyki cyfrowe poprzez codzienną praktykę zawodową.
5. Projektuje zajęcia z wykorzystaniem technologii i zarządza klasą w sposób uwzględniający dobrostan uczniów.

C: Podstawowa włączająca praktyka cyfrowa

Charakterystyka

Na poziomie Praktyka nauczyciel rozumie włączanie cyfrowe jako podstawowy wymiar pełnej kompetencji cyfrowej, a nie opcjonalny dodatek. Obszar obejmuje planowe stosowanie zasad uniwersalnego projektowania w edukacji (UDL) w celu minimalizowania barier sensorycznych i poznawczych — tak, aby lekcje cyfrowe były na tyle elastyczne, by odpowiadać na szeroki zakres potrzeb uczniów. Jest to szczególnie istotne w przypadku uczniów neuroróżnorodnych (np. w spektrum autyzmu, z ADHD lub dysleksją), którzy w środowiskach intensywnie wykorzystujących technologię mogą doświadczać wyższego obciążenia poznawczego, przeładowania informacyjnego i specyficznych trudności komunikacyjnych.

Nauczyciel uczy się rozpoznawać wykluczenie cyfrowe i radzić sobie z nim, dostrzegając, że nierówności wynikają nie tylko z braku sprzętu czy dostępu do internetu, ale również z istotnych różnic w kompetencjach cyfrowych i wsparciu domowym, które mogą marginalizować uczniów z defaworyzowanych środowisk. Nacisk położony jest na celową integrację narzędzi cyfrowych — jako konkretnej pomocy wzbogacającej naukę, a nie domyślnego środowiska pracy — tak, by technologia wspierała uczestnictwo, zamiast tworzyć nowe formy wykluczenia.

Nauczyciel uczy się korzystać z podstawowych technologii wspomagających i zapewniać ukierunkowane wsparcie uczniom, którzy mniej pewnie posługują się technologią. Pomaga im w ten sposób uniknąć frustracji i wycofania z nauki, często wynikających z niewystarczających umiejętności cyfrowych. Uczy się też wykorzystywać funkcje multimodalne, takie jak czat czy wspólne tablice, aby zapewnić alternatywne formy udziału uczniom z lękiem społecznym lub wycofanym podczas tradycyjnych zajęć. Bierze odpowiedzialność zawodową za tworzenie zrównoważonego i dostępnego cyfrowego środowiska klasy, w którym dobrostan uczniów jest priorytetem, a każdy może uczestniczyć na równych zasadach.

Efekty uczenia się

W zakresie wiedzy

1. Rozpoznaje różne wymiary wykluczenia cyfrowego, w tym nierówności w dostępie, umiejętnościach cyfrowych i jakości korzystania z technologii.
2. Identyfikuje, w jaki sposób uczniowie neuroróżnorodni (np. w spektrum autyzmu, z ADHD lub dysleksją) mogą inaczej doświadczać cyfrowych środowisk uczenia się.
3. Opisuje podstawowe rodzaje technologii wspomagających i wbudowane ułatwienia dostępu na powszechnie używanych urządzeniach klasowych oraz platformach cyfrowych.
4. Wyjaśnia, jak kompetencja cyfrowa uczniów może wpływać na ich dobrostan emocjonalny, uczestnictwo i włączenie społeczne.
5. Opisuje, jak czynniki społeczno-ekonomiczne i środowisko domowe mogą wpływać na zdolność uczniów do wykonywania cyfrowych zadań domowych i uczestnictwa w nauce zdalnej.
6. Identyfikuje szkolne zasady, mechanizmy wsparcia i ścieżki zgłaszania służące usuwaniu barier dostępu cyfrowego oraz zapewnianiu specjalistycznego wsparcia technologicznego.

7. Wyjaśnia, jak treści multimodalne łączące tekst, dźwięk i elementy wizualne mogą odpowiadać na zróżnicowane potrzeby sensoryczne i poznawcze.

W zakresie umiejętności

1. Różnicuje zadania cyfrowe, zapewniając zróżnicowany poziom trudności i wsparcia stosownie do indywidualnych potrzeb uczniów.
2. Projektuje aktywności cyfrowe tak, aby ograniczać obciążenie poznawcze poprzez jasne instrukcje i minimalizowanie zbędnego przeciążenia sensorycznego lub informacyjnego.
3. Zapewnia ukierunkowane wsparcie i krótkie formy instruktażu uczniom potrzebującym pomocy w podstawowych umiejętnościach cyfrowych, takich jak nawigacja po platformie czy zarządzanie plikami.
4. Konfiguruje i wykorzystuje podstawowe ustawienia dostępności, takie jak czytanie na głos, napisy czy tryby wysokiego kontrastu, aby wspierać uczniów o zróżnicowanych potrzebach sensorycznych i edukacyjnych.
5. Projektuje stałe zasady pracy w klasie zapewniające równe szanse uczniom, którzy nie mają własnych urządzeń lub stabilnego dostępu do internetu poza szkołą.
6. Rozpoznaje behawioralne i emocjonalne oznaki frustracji technicznej oraz udziela w porę wsparcia, które nie stygmatyzuje ucznia i podtrzymuje jego zaangażowanie.
7. Dobiera i wykorzystuje zasoby cyfrowe oferujące zróżnicowane formy reprezentacji, dostępne na różnych urządzeniach i w różnych kontekstach uczenia się.
8. Wspiera opartą na szacunku pomoc i współpracę rówieśniczą między uczniami o różnym poziomie pewności i kompetencji cyfrowych.

W zakresie kompetencji

1. Konsekwentnie dostosowuje lekcje z wykorzystaniem technologii tak, aby każdy uczeń — niezależnie od punktu wyjścia i możliwości — mógł w nich aktywnie uczestniczyć.
2. Z wyprzedzeniem identyfikuje i zgłasza bariery w dostępie cyfrowym oraz zabiega o zasoby chroniące uczniów przed marginalizacją.
3. Daje przykład odpowiedzialnego i włączającego obywatelstwa cyfrowego, budując kulturę klasy, w której zróżnicowanie umiejętności technicznych spotyka się z szacunkiem i wsparciem.
4. Wykazuje zaangażowanie w ciągłe doskonalenie pedagogiki włączającej, uwzględniając informacje zwrotne od uczniów o zróżnicowanych potrzebach podczas projektowania kolejnych zajęć z wykorzystaniem technologii.

D: AI i krytyczna kompetencja cyfrowa

Charakterystyka

Na poziomie Praktyka nauczyciel ma solidną wiedzę podstawową o sztucznej inteligencji, cyfrowych środowiskach informacyjnych oraz ich znaczeniu dla nauczania i uczenia się. Dostrzega zarówno edukacyjne możliwości narzędzi AI, jak i związane z nimi zagrożenia: dezinformację, stronnicze lub niewiarygodne treści, naruszenia prywatności danych, wpływ algorytmów, bańki filtrujące oraz nadmierne poleganie na treściach generowanych automatycznie.

Na tym poziomie nie oczekuje się od nauczyciela specjalistycznej wiedzy o AI. Powinien jednak umieć korzystać z narzędzi AI i innych narzędzi cyfrowych w jasno określonym celu pedagogicznym, zgodnie z zasadami szkoły, wymogami ochrony uczniów, ich wiekiem i zasadami etycznymi. Wspiera uczniów w odpowiedzialnym, krytycznym i przejrzystym korzystaniu z AI oraz pomaga im odróżniać wykorzystywanie jej jako pomocy w nauce od zastępowania nią samodzielnego uczenia się.

Uczy uczniów podstaw oceny źródeł, weryfikacji faktów i odpowiedzialnego korzystania z informacji. Zachęca ich do zadawania pytań o pochodzenie, dokładność, wiarygodność, trafność i możliwą stronniczość treści cyfrowych oraz treści generowanych przez AI. Pomaga im także zrozumieć, jak platformy i algorytmy wpływają na to, co użytkownicy widzą, w co wierzą i z jakimi treściami wchodzą w interakcje.

Kompetencja ta jest ważna, ponieważ uczniowie coraz częściej uczą się, komunikują i kształtują opinie w środowiskach informacyjnych wykorzystujących AI i algorytmy. Bez odpowiedniego wsparcia są bardziej podatni na dezinformację, manipulację, stronnicze treści, naruszenia prywatności, nieuczciwość akademicką, osłabienie krytycznego myślenia i nadmierną zależność od odpowiedzi generowanych przez AI. Nauczyciele odgrywają zatem ważną rolę w rozwijaniu u uczniów samodzielnego osądu, pewności siebie i odporności cyfrowej.

Na tym poziomie najważniejsze jest bezpieczne, odpowiedzialne i włączające korzystanie z AI oraz informacji cyfrowych, z uwzględnieniem dobrostanu uczniów. Nauczyciel rozwija krytyczne myślenie, sprawczość, uczciwość akademicką i świadome uczestnictwo uczniów. Dba o to, aby AI wspierała wartościowe uczenie się, a nie prowadziła do biernego i bezkrytycznego polegania na generowanych treściach.

Efekty uczenia się

W zakresie wiedzy

1. Opisuje podstawowe pojęcie sztucznej inteligencji i wyjaśnia, jak systemy AI mogą generować, rekomendować, klasyfikować i personalizować treści cyfrowe.
2. Rozróżnia wyszukiwarki, systemy rekomendacji, chatboty, narzędzia generatywnej AI oraz systemy analityki uczenia się.

3. Opisuje główne możliwości AI w edukacji, w tym udzielanie informacji zwrotnej, różnicowanie nauczania, rozwijanie kreatywności, zwiększanie dostępności i wspieranie nauki.
4. Opisuje główne ryzyka korzystania z AI w edukacji, w tym dezinformację, stronniczość, błędne odpowiedzi, nadmierne poleganie, zagrożenia dla prywatności i osłabienie samodzielnego myślenia.
5. Wyjaśnia podstawowe zasady etycznego korzystania z AI w nauczaniu i uczeniu się: przejrzystość, sprawiedliwość, rozliczalność, nadzór człowieka i poszanowanie praw uczniów.
6. Wyjaśnia znaczenie oceny źródeł, weryfikacji faktów i sprawdzania informacji w wielu wiarygodnych źródłach.
7. Definiuje pojęcia misinformacji, dezinformacji, fake newsów, deepfake'ów, baniek filtrujących i personalizacji algorytmicznej.
8. Opisuje, jak systemy rekomendacji algorytmicznej mogą wpływać na przekonania, zachowania, uwagę, emocje i kontakt uczniów z treściami online.
9. Wyjaśnia związek między korzystaniem z AI, uczciwością akademicką i odpowiedzialną pracą szkolną, w tym kwestie plagiatu, autorstwa i właściwego informowania o wykorzystaniu AI.
10. Identyfikuje szkolne zasady, wytyczne krajowe i przepisy instytucjonalne dotyczące korzystania z AI, technologii cyfrowych, ochrony danych i bezpieczeństwa online.

W zakresie umiejętności

1. Dobiera narzędzia AI i cyfrowe służące jasno określonemu celowi pedagogicznemu i minimalizujące zbędne ryzyka poznawcze, emocjonalne i etyczne.
2. Wyjaśnia uczniom, w sposób adekwatny do wieku, co narzędzia AI potrafią, a czego nie.
3. Uczy uczniów odpowiedzialnego korzystania z narzędzi AI do burzy mózgów, powtórek, wyjaśnień i wsparcia w nauce — bez zastępowania własnego myślenia.
4. Projektuje aktywności edukacyjne wymagające od uczniów porównania treści generowanych przez AI z wiarygodnymi źródłami.
5. Uczy prostych strategii oceny źródeł, w tym sprawdzania autorstwa, daty, przedstawionych dowodów, celu publikacji, możliwej stronniczości i wiarygodności.
6. Wprowadza stałe zasady weryfikacji faktów i zachęca uczniów do sprawdzania informacji przed ich przyjęciem lub udostępnieniem.
7. Rozpoznaje oznaki nadmiernego polegania na narzędziach AI i reaguje, gdy sposób korzystania z nich osłabia uczenie się, kreatywność lub pewność siebie uczniów.
8. Tworzy zadania rozwijające samodzielne rozumowanie, refleksję, kreatywność i oryginalną pracę ucznia.
9. Omawia z uczniami etyczne konsekwencje korzystania z tekstów, obrazów, tłumaczeń, streszczeń i innych treści generowanych przez AI.
10. Stosuje podstawowe praktyki ochrony prywatności i danych przy korzystaniu z AI i narzędzi cyfrowych w środowisku edukacyjnym.

W zakresie kompetencji

1. Uwzględnia w nauczaniu odpowiedzialne i ukierunkowane na dobrostan rozwijanie kompetencji w zakresie AI oraz krytycznej oceny informacji cyfrowych.
2. Daje przykład etycznego, przejrzystego i odpowiedzialnego korzystania z AI oraz cyfrowych źródeł informacji poprzez własną praktykę i zachowanie w klasie.
3. Wspiera uczniów w stawaniu się krytycznymi i odpowiedzialnymi użytkownikami AI oraz informacji online, a nie biernymi odbiorcami treści generowanych algorytmicznie.
4. Promuje zdrowe i zrównoważone korzystanie z AI, ograniczając ryzyka związane z dezinformacją, nadmiernym poleganiem, przeciążeniem poznawczym i niezdrowymi nawykami cyfrowymi.
5. Konsekwentnie stosuje zasady szkolne i jasno komunikuje oczekiwania dotyczące dopuszczalnego korzystania z AI w nauce i ocenianiu.

E: Komunikacja na rzecz dobrostanu

Charakterystyka

Na poziomie Praktyka nauczyciel rozumie, że skuteczna komunikacja jest kluczowym elementem dobrostanu cyfrowego i wspiera zdrowe, bezpieczne oraz zrównoważone uczestnictwo uczniów w środowiskach cyfrowych. Docenia znaczenie współpracy szkoły z rodzinami w promowaniu odpowiedzialnego korzystania z technologii i rozumie, że nawyki uczniów związane z korzystaniem z technologii i ekranów, interakcje online i korzystanie z mediów społecznościowych poza szkołą mogą bezpośrednio wpływać na koncentrację, sen, zachowanie, relacje, dobrostan emocjonalny i wyniki w nauce.

Zna typowe zagrożenia online dotyczące uczniów, w tym nadmierny czas ekranowy, cyberprzemoc, niezdrowe korzystanie z mediów społecznościowych i rozpraszanie przez urządzenia cyfrowe. Dostrzega także znaczenie jasnej i spójnej komunikacji dotyczącej szkolnych zasad cyfrowych, oczekiwań i odpowiedzialnego zachowania online. Współtworzy tym samym wspierające praktyki komunikacyjne między szkołą, uczniami i rodzinami.

Na tym poziomie nie oczekuje się, by nauczyciel pełnił rolę doradcy ds. dobrostanu cyfrowego lub specjalisty ds. komunikacji. Potrafi jednak przekazywać podstawowe wskazówki dotyczące bezpieczeństwa online, zasad kulturalnego zachowania w sieci, zdrowych nawyków i zrównoważonego korzystania z technologii — językiem przystępnym, adekwatnym do wieku, włączającym i wspierającym. Konstruktywnie współpracuje z rodzinami i wspiera uczniów w refleksji nad tym, jak zachowania cyfrowe wpływają na ich dobrostan, relacje i udział w nauce.

Potrafi także przekazywać praktyczne zalecenia dotyczące zdrowych nawyków cyfrowych, zachowania równowagi w korzystaniu z ekranów, kulturalnej komunikacji online i podstaw bezpieczeństwa. W razie potrzeby zgłasza obawy rodzicom, opiekunom lub odpowiednim pracownikom szkoły. Poprzez codzienną komunikację i pracę w klasie współtworzy spójną kulturę szkoły, w której korzystanie z technologii jest odpowiedzialne oraz sprzyja rozwojowi i dobrostanowi uczniów.

Efekty uczenia się

W zakresie wiedzy

1. Wyjaśnia znaczenie współpracy między rodziną a szkołą w promowaniu dobrostanu cyfrowego uczniów.
2. Opisuje, jak domowe zasady korzystania z technologii i nawyki związane z korzystaniem z ekranów mogą wpływać na koncentrację, sen, zachowanie i wyniki w nauce uczniów.
3. Opisuje zasady bezpiecznej, pełnej szacunku, włączającej i zorientowanej na dobrostan komunikacji cyfrowej.
4. Identyfikuje typowe zagrożenia online dotyczące uczniów, w tym cyberprzemoc, nadmierny czas ekranowy, niezdrowe korzystanie z mediów społecznościowych i rozpraszanie przez urządzenia cyfrowe, oraz wyjaśnia ich potencjalny wpływ na dobrostan.

5. Wyjaśnia znaczenie spójnej komunikacji dotyczącej szkolnych zasad cyfrowych, oczekiwań i odpowiedzialnego korzystania z technologii.
6. Opisuje rolę rodziców i opiekunów we wspieraniu zdrowych nawyków cyfrowych i zrównoważonego uczestnictwa cyfrowego.
7. Wyjaśnia znaczenie przystępnej, adekwatnej do wieku i wspierającej komunikacji w rozmowach o dobrostanie cyfrowym z uczniami i rodzinami.

W zakresie umiejętności

1. Jasno komunikuje uczniom i rodzinom szkolne oczekiwania dotyczące zachowań cyfrowych i korzystania z technologii.
2. Używa przystępnego, wspierającego i adekwatnego do wieku języka w rozmowach o bezpieczeństwie online, czasie ekranowym i dobrostanie cyfrowym.
3. Przekazuje rodzicom praktyczne rekomendacje dotyczące zdrowych nawyków cyfrowych, zrównoważonego korzystania z technologii i bezpieczeństwa online.
4. Wspiera uczniów w refleksji nad własnymi nawykami cyfrowymi, zachowaniem online i korzystaniem z technologii.
5. Wspiera pełną szacunku komunikację cyfrową i pozytywne interakcje online w ramach aktywności klasowych.
6. Rozpoznaje sytuacje, w których nawyki cyfrowe mogą negatywnie wpływać na dobrostan, relacje lub udział uczniów w nauce.
7. W razie potrzeby zgłasza obawy dotyczące dobrostanu cyfrowego odpowiednim osobom: rodzicom, opiekunom lub pracownikom szkoły.

W zakresie kompetencji

1. Konstruktywnie angażuje rodziny we wspieranie zdrowych i zrównoważonych nawyków cyfrowych uczniów.
2. Wykazuje odpowiedzialne, pełne szacunku i zorientowane na dobrostan praktyki komunikacyjne dotyczące korzystania z technologii.
3. Utrzymuje komunikację spójną z zasadami i oczekiwaniami szkoły w zakresie dobrostanu cyfrowego i zachowań online.
4. Promuje bezpieczne, kulturalne i zrównoważone uczestnictwo cyfrowe w klasie i społeczności szkolnej.

POZIOM 2 — Digital Wellbeing Ambassador (Ambasador Dobrostanu Cyfrowego)

A: Projektowanie zorientowane na dobrostan

Charakterystyka

Ambasador Dobrostanu Cyfrowego działa jako Ekspert i Lider (zgodnie z DigCompEdu B2–C1). Na tym poziomie nauczyciel przechodzi od reagowania na bieżące potrzeby do planowego projektowania środowisk uczenia się sprzyjających dobrostanowi. Tworzy innowacyjne sekwencje dydaktyczne, które wspierają pogłębione uczenie się, pomaga współpracownikom celowo wykorzystywać technologie oraz stosuje międzynarodowe ramy dobrostanu, aby inicjować zmiany systemowe w swojej placówce.

Efekty uczenia się

W zakresie wiedzy

1. Wyjaśnia zasady pedagogiki cyfrowej zorientowanej na dobrostan i ich podstawy badawcze.
2. Wyjaśnia, jak środowiska cyfrowe wpływają na uwagę, pamięć i obciążenie poznawcze.
3. Analizuje założenia DigComp 2.2, w tym kompetencję w zakresie AI, zarządzanie danymi i zrównoważenie środowiskowe, oraz ich konsekwencje dla praktyki edukacyjnej.
4. Opisuje fizyczny, psychiczny i społeczny wymiar dobrostanu w ujęciu ram dobrostanu cyfrowego OECD.
5. Wyjaśnia, jak zasady uniwersalnego projektowania w edukacji (UDL) można stosować do redukcji barier poznawczych oraz zapewniania wielu form reprezentacji, zaangażowania i ekspresji.
6. Analizuje łączny wpływ wielu zagrożeń dla dobrostanu oraz zależności między środowiskiem domowym, szkolnym i cyfrowym.
7. Wyjaśnia etyczne konsekwencje generatywnej AI dla rozwoju poznawczego uczniów, uczciwości akademickiej i autonomii uczenia się.
8. Opisuje podejścia projektowe przedkładające głębokie procesy poznawcze, trwałą uwagę i wartościowe zaangażowanie w nauce z wykorzystaniem technologii.
9. Interpretuje dane o zaangażowaniu i dobrostanie uczniów w celu rozpoznawania pojawiających się wzorców i trendów systemowych.
10. Wyjaśnia, jak ramy kompetencji cyfrowych i dobrostanu można przekładać na strategie i praktyki ogólnoszkolne.

W zakresie umiejętności

1. Projektuje sekwencje uczenia się promujące głębokie procesy poznawcze, regulację emocji i dobrostan uczniów w środowiskach cyfrowych.
2. Tworzy i dokumentuje zorientowane na dobrostan cyfrowe doświadczenia edukacyjne, które mogą inspirować i kształtować praktykę w całej placówce.

3. Ewaluuje i doskonali projekty lekcji cyfrowych na podstawie danych, wyników badań oraz mierzalnych wskaźników dobrostanu i zaangażowania uczniów.
4. Wspiera współpracowników jako mentor w celowym, etycznym i ukierunkowanym na dobrostan wdrażaniu nowych technologii cyfrowych.
5. Systematycznie stosuje zasady uniwersalnego projektowania w edukacji (UDL) w różnych przedmiotach, wspierając dostępność i włączanie.
6. Opracowuje działania z wykorzystaniem technologii rozwijające u uczniów regulację emocji, samoregulację i zdrowe korzystanie z technologii.
7. Ocenia i dobiera narzędzia oparte na AI zgodnie z zasadami etycznymi, wartością pedagogiczną oraz wpływem na autonomię i dobrostan uczniów.
8. Współtworzy i aktualizuje szkolne zasady dotyczące dobrostanu cyfrowego, nowych technologii i bezpieczeństwa online.
9. Prowadzi warsztaty, sesje wymiany wiedzy i inicjatywy oparte na współpracy budujące wspólną kulturę dobrostanu cyfrowego.
10. Optymalizuje cyfrowe środowiska i infrastrukturę w celu ograniczenia technostresu oraz wsparcia dobrostanu uczniów i kadry.

W zakresie kompetencji

1. Pełni rolę punktu odniesienia dla dyrekcji i współpracowników w sprawach projektowania i pedagogiki zorientowanej na dobrostan.
2. Tworzy zrównoważone, włączające i dopracowane pedagogicznie cyfrowe środowiska uczenia się sprzyjające dobrostanowi uczniów.
3. Prowadzi rozwój zorientowanej na dobrostan kultury cyfrowej, promując podejścia, w których pedagogika i dobrostan mają pierwszeństwo przed praktykami wdrażanymi wyłącznie ze względu na technologię.
4. Wykazuje mierzalny wkład w kulturę dobrostanu cyfrowego szkoły poprzez przywództwo, innowacje i działania oparte na wynikach badań.
5. Opowiada się za etycznym i odpowiedzialnym korzystaniem z technologii, dbając, by dobrostan uczniów pozostawał w centrum decyzji dotyczących wdrażania i zakupu technologii oraz zasad ich stosowania.

B: Działania zapobiegawcze i interwencyjne na rzecz dobrostanu

Charakterystyka

Na poziomie Ambasadora nauczyciel ma zaawansowane kompetencje i działa z wyprzedzeniem na rzecz dobrostanu cyfrowego w klasie, szkole i społeczności. Ma pogłębioną wiedzę o wpływie środowisk cyfrowych na emocjonalny, poznawczy, behawioralny, społeczny, fizyczny i psychiczny dobrostan uczniów, w tym o łącznych skutkach przeciążenia cyfrowego, przewlekłego stresu, zaburzeń snu oraz niezdrowych wzorców korzystania z technologii.

Na tym poziomie nauczyciel nie ogranicza się do reagowania na bieżące sytuacje w klasie. Stosuje działania zapobiegawcze, skoordynowane i systemowe. Współtworzy spójną kulturę nauczania i uczenia się z wykorzystaniem technologii, w której dobrostan jest priorytetem, a uczniowie rozwijają zdrowe i bezpieczne nawyki, samoregulację, odporność psychiczną oraz poczucie bezpieczeństwa emocjonalnego.

Bierze większą odpowiedzialność zawodową za rozpoznawanie i rozwiązywanie złożonych problemów związanych z dobrostanem cyfrowym. Współtworzy skoordynowane formy wsparcia oraz współpracuje z innymi nauczycielami, dyrekcją, rodzinami i specjalistami zewnętrznymi, aby rozwijać spójne i włączające praktyki w środowiskach uczenia się.

Poziom ten obejmuje także prowadzenie doskonalenia zawodowego, mentoring i rozwijanie pedagogiki cyfrowej ukierunkowanej na dobrostan. Nauczyciel działa jako rzecznik i punkt odniesienia w sprawach odpowiedzialnego i zrównoważonego korzystania z technologii oraz przyczynia się do ciągłego rozwoju praktyk, zasad i kultury organizacyjnej wspierających dobrostan cyfrowy.

Efekty uczenia się

W zakresie wiedzy

1. Opisuje mechanizmy, poprzez które nadmierne, fragmentaryczne lub długotrwałe korzystanie z technologii może prowadzić do przeciążenia poznawczego, przewlekłego stresu, zaburzeń snu i obniżenia dobrostanu.
2. Opisuje, jak praktyki i środowiska cyfrowe mogą z czasem wpływać na emocjonalny, behawioralny, poznawczy, społeczny, fizyczny i psychiczny dobrostan uczniów.
3. Opisuje łączny i wzajemnie powiązany charakter zagrożeń dla dobrostanu cyfrowego w środowisku szkolnym, domowym i online.
4. Identyfikuje złożone lub utrwalone wskaźniki napięcia związanego z korzystaniem z technologii, uzależnienia, wycofania lub szkodliwych wzorców korzystania z technologii.
5. Opisuje, jak kultura szkoły, jej zasady i praktyki organizacyjne wpływają na dobrostan cyfrowy uczniów.
6. Identyfikuje ścieżki kierowania do wsparcia, obowiązki w zakresie ochrony uczniów oraz granice roli nauczyciela wobec wsparcia specjalistycznego.
7. Opisuje, jak włączające podejścia do pedagogiki cyfrowej ukierunkowane na dobrostan mogą rozwijać odporność, samoregulację i zdrowe nawyki cyfrowe.

W zakresie umiejętności

1. Prowadzi działania doskonalenia zawodowego dotyczące dobrostanu cyfrowego i zorientowanej na dobrostan pedagogiki cyfrowej.
2. Wdraża i upowszechnia ogólnoszkolne inicjatywy promujące zdrowe, bezpieczne i zrównoważone uczestnictwo cyfrowe.
3. Stosuje zapobiegawcze podejścia pedagogiczne ograniczające przeciążenie cyfrowe, stres i wycofanie w nauce z wykorzystaniem technologii.
4. Wykorzystuje metody monitorowania dobrostanu do rozpoznawania wzorców zmęczenia, napięcia, wykluczenia lub niezdrowych wzorców korzystania z technologii przez uczniów.
5. Wdraża ścieżki kierowania i wsparcia dla uczniów doświadczających poważnych trudności związanych z uczestnictwem cyfrowym i dobrostanem.
6. Upowszechnia wśród współpracowników ukierunkowane na dobrostan praktyki nauczania z wykorzystaniem technologii i zarządzania klasą.
7. Wdraża podejścia oparte na współpracy z dyrekcją, rodzinami i specjalistami zewnętrznymi w sprawach dobrostanu cyfrowego uczniów.
8. Wykorzystuje dowody, informacje zwrotne i dane o dobrostanie do doskonalenia praktyk i interwencji.

W zakresie kompetencji

1. Rozwija i utrzymuje spójną kulturę szkoły, w której priorytetem są dobrostan cyfrowy, bezpieczeństwo emocjonalne i odpowiedzialne korzystanie z technologii.
2. Projektuje ogólnoszkolne, zorientowane na dobrostan praktyki nauczania i uczenia się z wykorzystaniem technologii.
3. Tworzy skuteczne zapobiegawcze i interwencyjne formy wsparcia w przypadku problemów związanych z uczestnictwem cyfrowym i dobrostanem.
4. Ewaluuje wpływ własnej praktyki zawodowej i działań ogólnoszkolnych na dobrostan, zaangażowanie i zrównoważone uczestnictwo cyfrowe uczniów.
5. Wspiera współpracowników, uczniów, rodziny i dyrekcję jako zaufany mentor i punkt odniesienia w sprawach dobrostanu.

C: Projektowanie włączające i adaptacyjne

Charakterystyka

Na poziomie Ambasadora nauczyciel nie ogranicza się do spełniania podstawowych wymogów, lecz przewodzi tworzeniu elastycznych środowisk cyfrowych wolnych od barier. Obszar obejmuje zaawansowane i systemowe stosowanie zasad UDL w celu ograniczania barier sensorycznych i poznawczych u wszystkich uczniów. Szczególną uwagę poświęca się uczniom o zróżnicowanych profilach neurorozwojowych (np. w spektrum autyzmu, z ADHD lub dysleksją), którzy są często bardziej narażeni na nadmiar bodźców cyfrowych i przeciążenie informacyjne.

Ambasador rozumie, że włączająca praktyka cyfrowa zakorzeniona jest zarówno w etyce pedagogicznej, jak i w przepisach prawa. Wspiera stosowanie w placówce wymogów dyrektywy (UE) 2016/2102, która nakłada obowiązek zapewnienia dostępności stron internetowych i aplikacji mobilnych podmiotów publicznych, w tym szkół, wszystkim użytkownikom.

Obejmuje to dbanie o zgodność platform szkolnych ze standardami technicznymi, takimi jak Wytyczne dotyczące dostępności treści internetowych (WCAG), aby treści były postrzegalne, funkcjonalne, zrozumiałe i kompatybilne. Ambasador pełni rolę mentora i pomaga współpracownikom przejść od czysto technicznego wdrażania narzędzi do zrównoważonego korzystania z technologii. Podejście to zmniejsza rozbieżność między biegłością techniczną a dojrzałością cyfrową, ponieważ sprawność techniczna uczniów może maskować braki w samoregulacji i krytycznej świadomości. Ambasador buduje spójną kulturę szkoły, w której każdy uczeń ma prawo do równych, dostępnych i bezpiecznych psychologicznie doświadczeń cyfrowych.

Efekty uczenia się

W zakresie wiedzy

1. Wyjaśnia zasady uniwersalnego projektowania w edukacji (UDL) i ich systemowe zastosowanie do ograniczania obciążenia poznawczego w nauce z wykorzystaniem technologii.
2. Wyjaśnia neuronaukowe podstawy tego, jak uczniowie neuroróżnorodni przetwarzają informacje cyfrowe i doświadczają fragmentacji uwagi.
3. Opisuje specjalistyczne technologie wspomagające oraz wyjaśnia wymogi dostępności wynikające z dyrektywy (UE) 2016/2102 o dostępności stron internetowych i aplikacji mobilnych podmiotów publicznych.
4. Analizuje skumulowane skutki przeciążenia cyfrowego u uczniów z istniejącymi trudnościami psychicznymi lub trudnościami w uczeniu się, w tym ich związek z zaburzeniami snu.
5. Analizuje wielowymiarowy charakter wykluczenia cyfrowego, w tym nierówności związane z dostępem, kompetencjami cyfrowymi i wpływem algorytmów.
6. Opisuje ścieżki kierowania i formy współpracy ze specjalistami, m.in. koordynatorami ds. specjalnych potrzeb edukacyjnych (SPE), w odpowiedzi na trudności i bariery związane z technologią.
7. Wyjaśnia, jak projektować treści multimodalne wspierające pozytywną tożsamość, autonomię i uczestnictwo uczniów o zróżnicowanych potrzebach.

8. Ocenia etyczne konsekwencje i potencjalne ryzyka personalizacji opartej na AI dla edukacji włączającej, w tym kwestie prywatności danych, stronniczości i równości.

W zakresie umiejętności

1. Wdraża w pełni dostępne zasoby cyfrowe zgodne ze standardami WCAG i odpowiednimi europejskimi wymogami dostępności.
2. Stosuje i personalizuje technologie wspomagające, wspierając zindywidualizowane ścieżki uczenia się uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE).
3. Współtworzy ze specjalistami zróżnicowane programy cyfrowe, dbając, by złożoność techniczna nie utrudniała osiągnięć i uczestnictwa.
4. Prowadzi działania doskonalenia zawodowego promujące włączającą pedagogikę cyfrową i strategie ograniczania lęku związanego z technologią.
5. Wdraża ogólnoszkolne podejścia do monitorowania zmęczenia cyfrowego, wycofania i izolacji społecznej wśród grup uczniów szczególnie narażonych.
6. Prowadzi inicjatywy mentoringu rówieśniczego wspierające uczniów doświadczających barier dotyczących dostępu, pewności siebie lub kompetencji cyfrowych.
7. Ocenia narzędzia cyfrowe pod kątem ich wpływu na włączanie, dobrostan psychiczny, prywatność i równe uczestnictwo.
8. Opracowuje wytyczne dotyczące zrównoważonego korzystania z technologii chroniące możliwość głębokiej koncentracji, regulacji emocji i odpoczynku bez urządzeń, zwłaszcza dla uczniów o wysokiej wrażliwości sensorycznej.

W zakresie kompetencji

1. Tworzy i utrzymuje szkolną kulturę włączenia cyfrowego, w której projektowanie adaptacyjne jest wpisane w codzienną praktykę zawodową.
2. Działa jako uznany punkt odniesienia i mentor dla współpracowników, uczniów i rodzin w sprawach etycznego, dostępnego i włączającego korzystania z technologii.
3. Zabiega o uwzględnianie potrzeb uczniów o zróżnicowanych profilach neurorozwojowych w decyzjach dotyczących polityki cyfrowej, doboru technologii i innowacji edukacyjnych.
4. Wykazuje mierzalną poprawę dobrostanu cyfrowego, uczestnictwa i doświadczeń edukacyjnych uczniów ze SPE poprzez systematyczne usuwanie barier cyfrowych.
5. Promuje refleksyjne i zrównoważone podejście do innowacji cyfrowej, w którym dobrostan ucznia idzie w parze z rozwojem technologicznym.

D: Zaawansowana kompetencja w zakresie AI i algorytmów

Charakterystyka

Na poziomie Ambasadora nauczyciel wykracza poza podstawową świadomość AI i staje się kompetentnym liderem etycznej, krytycznej i zorientowanej na dobrostan integracji sztucznej inteligencji. Rozumie, że AI, algorytmy i platformy oparte na danych nie tylko dostarczają narzędzi do nauki — aktywnie kształtują praktyki nauczania, ocenianie, uwagę, zachowanie, kształtowanie tożsamości, włączanie, relacje i dobrostan uczniów.

Potrafi krytycznie oceniać narzędzia AI przed rozpoczęciem korzystania z nich i podczas ich używania, biorąc pod uwagę ich wartość pedagogiczną, wiarygodność, przejrzystość, dostępność, konsekwencje dla prywatności, potencjalną stronniczość i wpływ na uczniów. Projektuje doświadczenia edukacyjne i praktyki oceniania ograniczające możliwość nieuprawnionego wykorzystania AI, które chronią uczciwość akademicką, jednocześnie premiując kreatywność, krytyczne myślenie, sprawczość ucznia i rzeczywiste wykazanie zrozumienia materiału.

Prowadzi także działania rozwijające kompetencję w zakresie AI wśród uczniów i kadry, pomagając społeczności szkolnej zrozumieć, jak powstają treści generowane przez AI, dlaczego mogą być niedokładne lub stronnicze i jak systemy algorytmiczne wpływają na wybory, przekonania i uczestnictwo. W tej roli współtworzy szkolne zasady, wspólne oczekiwania i debatę w gronie pedagogicznym o odpowiedzialnym korzystaniu z AI. Wspiera praktyki sprawiedliwe, włączające i przejrzyste, tak by AI wzmacniała uczenie się i dobrostan, zamiast pogłębiać nierówności, nadzór, stres, zależność, dezinformację lub wykluczenie.

Poziom ten jest kluczowy, ponieważ AI szybko staje się integralną częścią codziennych środowisk cyfrowych, w których uczniowie się uczą, komunikują, tworzą i kształtują opinie. Bez kompetentnego przywództwa nauczycieli szkoły mogą wdrażać narzędzia AI w sposób fragmentaryczny lub reaktywny — skupiony na efektywności, a pomijający kwestie etyczne, rozwojowe i dobrostanowe. Uczniowie potrzebują wskazówek nie tylko co do tego, jak korzystać z AI, ale też kiedy ją kwestionować, kiedy z niej nie korzystać i jak pozostać aktywnymi, refleksyjnymi i odpowiedzialnymi osobami uczącymi się.

Potrzeba Ambasadorów wynika stąd, że odpowiedzialnej integracji AI nie można pozostawić wyłącznie specjalistom technicznym ani dostawcom zewnętrznym. Szkoły potrzebują nauczycieli zdolnych przekładać zasady etyczne na praktykę klasową, wspierać współpracowników, wcześnie rozpoznawać ryzyka i dbać, by decyzje dotyczące AI koncentrowały się na rozwoju człowieka, włączaniu, ochronie uczniów, dobrostanie i wartościowym uczeniu się. Rola ta pomaga budować kulturę organizacyjną szkoły, w której technologia służy wartościom edukacyjnym, a nie odwrotnie.

Poziom ten jest spójny z rozwijającymi się międzynarodowymi podejściami do kompetencji nauczycieli w zakresie AI. Ramy kompetencji AI dla nauczycieli UNESCO wskazują pięć kluczowych wymiarów: podejście skoncentrowane na człowieku, etykę AI, podstawy i zastosowania AI, pedagogikę AI oraz wykorzystanie AI w

doskonaleniu zawodowym. Wytyczne Komisji Europejskiej również podkreślają znaczenie etycznego i odpowiedzialnego korzystania z AI i danych w nauczaniu oraz praktycznego wsparcia nauczycieli i dyrekcji. Nowsze opracowania OECD zwracają natomiast uwagę, że generatywna AI powinna wspierać rzeczywiste uczenie się, a nie ułatwiać omijanie pracy, osłabiać myślenie uczniów, trafność oceniania i wiedzę specjalistyczną nauczycieli.

Efekty uczenia się

W zakresie wiedzy

1. Wyjaśnia etyczne i pedagogiczne konsekwencje korzystania z AI oraz wpływ tej technologii na dobrostan w nauczaniu, uczeniu się, ocenianiu i zarządzaniu szkołą.
2. Analizuje, jak algorytmy rekomendacyjne, systemy generatywnej AI i platformy oparte na danych wpływają na uwagę, przekonania, emocje, tożsamość i zachowania online uczniów.
3. Ocenia ryzyka stronniczości algorytmicznej, dyskryminacji, wykluczenia i nierównego dostępu w środowiskach edukacyjnych wspieranych przez AI.
4. Wyjaśnia konsekwencje AI dla uczciwości akademickiej, autorstwa, oryginalności, trafności oceniania i rozwoju poznawczego uczniów.
5. Analizuje związek między korzystaniem z AI a autonomią, motywacją, metapoznaniem i samodzielnym rozwiązywaniem problemów przez uczniów.
6. Ocenia, jak narzędzia AI mogą wspierać lub podważać edukację włączającą, zwłaszcza wobec uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, uczniów neuroróżnorodnych i uczniów o ograniczonym dostępie cyfrowym.
7. Wyjaśnia zasady zarządzania AI w edukacji: przejrzystość, wyjaśnialność, nadzór człowieka, rozliczalność, prywatność i ochronę danych.
8. Opisuje aktualne europejskie i krajowe kierunki polityki dotyczącej edukacji cyfrowej, etycznego korzystania z AI, ochrony danych i kompetencji cyfrowych.
9. Ocenia metody badania wartości edukacyjnej, bezpieczeństwa, dostępności i wpływu narzędzi AI na dobrostan przed ich wdrożeniem w klasie.
10. Wyjaśnia, jak szkolne zasady i procedury mogą wspierać odpowiedzialne korzystanie z AI przez uczniów, nauczycieli i rodziny.

W zakresie umiejętności

1. Ocenia narzędzia AI przed ich użyciem lub poleceniem, uwzględniając wartość pedagogiczną, zagrożenia etyczne, prywatność, dostępność i dobrostan uczniów.
2. Projektuje metody oceniania ograniczające możliwość nieuprawnionego wykorzystania AI, premiujące rozumowanie, kreatywność, refleksję, współpracę i autentyczne osiągnięcia uczniów.
3. Opracowuje klasowe i szkolne wytyczne dotyczące dopuszczalnego, przejrzystego i sensownego korzystania z AI.

4. Prowadzi działania doskonalenia zawodowego z zakresu kompetencji AI, świadomości algorytmicznej, dobrostanu cyfrowego i etycznych praktyk AI.
5. Wspiera uczniów w analizowaniu, jak algorytmy kształtują ich środowiska informacyjne, rekomendacje, treści w mediach społecznościowych i przekonania.
6. Projektuje aktywności pomagające uczniom rozpoznawać stronniczość, stereotypy, manipulację, deepfake'i, dezinformację i treści perswazyjne dobierane przez algorytmy.
7. Współpracuje z dyrekcją, kadrą IT, specjalistami ds. SPE i rodzinami na rzecz bezpiecznego, włączającego i odpowiedzialnego wdrażania AI.
8. Wykorzystuje narzędzia AI do wspierania zróżnicowanego nauczania, zachowując osąd człowieka, odpowiedzialność nauczyciela i sprawczość ucznia.
9. Monitoruje i ocenia wpływ działań edukacyjnych wykorzystujących AI na zaangażowanie, stres, motywację, włączanie i jakość uczenia się uczniów.
10. Przekłada zasady etyki AI na praktyczne procedury szkolne, zasady oceniania, zasady obowiązujące w klasie i praktyki komunikacyjne.

W zakresie kompetencji

1. Prowadzi etyczne i ukierunkowane na dobrostan wdrażanie AI oraz rozwijanie świadomości działania algorytmów w szkole lub społeczności uczącej się.
2. Projektuje, ewaluuje i doskonali praktyki szkolne tak, by korzystanie z AI sprzyjało włączaniu, krytycznemu myśleniu, autonomii, kreatywności i dobrostanowi uczniów.
3. Wspiera współpracowników jako mentor w odpowiedzialnym korzystaniu z AI, rozwijaniu krytycznych kompetencji cyfrowych i projektowaniu zadań ograniczających możliwość nieuprawnionego wykorzystania AI.
4. Współtworzy instytucjonalne zasady dotyczące korzystania z AI, uczciwości akademickiej, oceniania, ochrony danych i dobrostanu cyfrowego.
5. Pełni rolę szkolnego punktu odniesienia w zakresie kompetencji AI, wspierając uczniów, współpracowników i rodziny w ocenie szans i zagrożeń związanych z AI.

E: Systemowe przywództwo na rzecz dobrostanu

Charakterystyka

Na poziomie Ambasadora nauczyciel działa jako lider, mentor, inicjator zmian i rzecznik edukacji cyfrowej zorientowanej na dobrostan w całej społeczności szkolnej. Wykracza poza indywidualną praktykę klasową i aktywnie współtworzy spójne, trwałe i systemowe podejścia do dobrostanu cyfrowego na poziomie instytucji i społeczności. Jest punktem odniesienia dla współpracowników i dyrekcji, wspierając uwzględnianie zasad dobrostanu cyfrowego w kulturze szkoły, jej polityce, praktykach pedagogicznych i decyzjach strategicznych.

Rozumie, że dobrostan cyfrowy nie jest odizolowanym problemem klasowym, lecz złożonym wyzwaniem edukacyjnym, społecznym i politycznym, kształtowanym przez interakcje między szkołami, rodzinami, społecznościami, środowiskami cyfrowymi i szerszymi trendami społecznymi. Zna modele współpracy wielu interesariuszy, badania nad kompetencjami cyfrowymi rodzin i podejścia do angażowania społeczności, które sprzyjają zdrowszemu korzystaniu z technologii i bardziej włączającym ekosystemom edukacji cyfrowej. Rozumie też, jak kultura szkoły, praktyki przywódcze, utrwalone praktyki instytucjonalne i krajowa polityka edukacji cyfrowej wpływają na dobrostan, zachowanie, naukę i uczestnictwo uczniów.

Na tym poziomie nauczyciel aktywnie promuje zrównoważone, bezpieczne, włączające i sensowne pedagogicznie korzystanie z technologii w całej społeczności szkolnej. Potrafi projektować i prowadzić uporządkowane programy angażujące rodziny, kierować inicjatywami i zespołami roboczymi ds. dobrostanu cyfrowego, wspierać współpracowników jako mentor oraz współtworzyć instytucjonalne zasady i strategie. Wspiera szkoły w przechodzeniu od cyfryzacji skupionej na kwestiach technicznych ku bardziej refleksyjnym, zorientowanym na dobrostan i trwałym praktykom cyfrowym, spójnym z zasadami ochrony uczniów, włączania i nauczania skoncentrowanego na uczniu.

Odgrywa również aktywną rolę w reagowaniu na nowe wyzwania dobrostanu cyfrowego: nadmierny czas przed ekranem, przeciążenie cyfrowe, fragmentację uwagi, cyberprzemoc, presję mediów społecznościowych, dezinformację i środowiska wykorzystujące AI. Promuje dojrzałość cyfrową, krytyczne myślenie, samoregulację, odpowiedzialne uczestnictwo cyfrowe i zrównoważone korzystanie z technologii wśród uczniów, rodzin i współpracowników, dzięki czemu szkoła może funkcjonować jako społeczność ucząca się zorientowana na dobrostan.

Efekty uczenia się

W zakresie wiedzy

1. Wyjaśnia systemowy i wzajemnie powiązany charakter dobrostanu cyfrowego w wymiarze emocjonalnym, behawioralnym, poznawczym, fizycznym, społecznym i psychicznym.
2. Analizuje, jak kultura szkoły, utrwalone praktyki instytucjonalne i praktyki przywódcze wpływają na nawyki cyfrowe i dobrostan uczniów.
3. Opisuje krajowe i europejskie ramy polityki edukacji cyfrowej i dobrostanu, w tym Plan działania w dziedzinie edukacji cyfrowej i DigCompEdu.

4. Rozpoznaje skutki nadmiernie intensywnego korzystania z technologii, fragmentacji uwagi i stałej łączności dla dobrostanu i uczenia się uczniów.
5. Wyjaśnia rolę współpracy dom–szkoła we wspieraniu zdrowych nawyków cyfrowych, higieny snu, samoregulacji i zrównoważonego korzystania z technologii.
6. Analizuje, jak nierówności w dostępie, kompetencjach cyfrowych i statusie społeczno-ekonomicznym wpływają na uczestnictwo i dobrostan uczniów.
7. Ocenia oparte na wynikach badań podejścia do tworzenia ogólnoszkolnych zasad dotyczących korzystania ze smartfonów i AI, nawyków cyfrowych oraz zachowań online.
8. Wyjaśnia ryzyka związane z nadmiernym poleganiem na AI, dezinformacją, wpływem algorytmów i osłabieniem samodzielnego myślenia w środowiskach cyfrowych.
9. Wyjaśnia znaczenie równoważenia cyfrowych i niecyfrowych podejść pedagogicznych dla głębokiego uczenia się, koncentracji i dobrostanu uczniów.

W zakresie umiejętności

1. Rozwija i prowadzi ogólnoszkolne inicjatywy na rzecz dobrostanu cyfrowego angażujące nauczycieli, uczniów, rodziny i kadrę kierowniczą.
2. Projektuje i wdraża uporządkowane działania angażujące rodziny, promujące zdrowe nawyki cyfrowe i odpowiedzialne korzystanie z technologii.
3. Prowadzi wspólne dyskusje o zasadach dotyczących telefonów komórkowych, nawykach cyfrowych i zrównoważonej integracji technologii w społeczności szkolnej.
4. Wspiera współpracowników jako mentor w stosowaniu zorientowanej na dobrostan pedagogiki cyfrowej i trwałych praktyk cyfrowych.
5. Ewaluuje cyfrowe środowiska uczenia się i identyfikuje ryzyka związane z przeciążeniem, rozproszeniem, fragmentacją poznawczą i nadmiernym czasem przed ekranem.
6. Uzgadnia praktyki cyfrowe klasy i szkoły z celami instytucjonalnymi, zasadami ochrony uczniów i zaleceniami polityki krajowej.
7. Prowadzi działania uświadamiające z zakresu kompetencji AI, samoregulacji cyfrowej, krytycznej edukacji medialnej i świadomości algorytmicznej.
8. Wspiera rozwój spójnych, ogólnoszkolnych podejść do etykiety cyfrowej, komunikacji online i przeciwdziałania cyberprzemocy.
9. Współpracuje z interesariuszami zewnętrznymi i organizacjami społecznymi w celu wzmocnienia systemów wsparcia dobrostanu cyfrowego uczniów.

W zakresie kompetencji

1. Prowadzi rozwój spójnej i zorientowanej na dobrostan kultury cyfrowej w społeczności szkolnej.
2. Łączy innowacje cyfrowe z dobrostanem uczniów, włączaniem i długofalowym uczeniem się.
3. Działa jako mentor i punkt odniesienia dla współpracowników w zakresie przywództwa na rzecz dobrostanu cyfrowego i odpowiedzialnej edukacji cyfrowej.

4. Buduje skuteczne partnerstwa między szkołami, rodzinami i interesariuszami zewnętrznymi na rzecz zdrowego i zrównoważonego uczestnictwa cyfrowego.
5. Uczestniczy w dyskusjach i procesach decyzyjnych na poziomie instytucjonalnym i politycznym dotyczących dobrostanu cyfrowego i edukacji cyfrowej.

Ramy dobrostanu cyfrowego rodziców DWELL — przegląd

Wprowadzenie

Ramy opracowano w projekcie DWELL (Erasmus+, grant nr 101195998, kwiecień 2025 – marzec 2028) na podstawie wyników 26 grup fokusowych, w których uczestniczyło 203 rodziców z sześciu krajów Europy: Cypru, Polski, Finlandii, Grecji, Bułgarii i Rumunii. Na jednym poziomie zaawansowania określają one wiedzę, umiejętności i kompetencje potrzebne rodzicom do aktywnego wspierania dobrostanu cyfrowego dzieci w domu i we współpracy ze szkołą.

Struktura ram obejmuje sześć obszarów tematycznych opracowanych bezpośrednio na podstawie wyników grup fokusowych DWELL oraz syntezy badań przeprowadzonej w projekcie. Każdy obszar dotyczy dziedziny, w której rodzice zgłaszali istotne braki wiedzy, niepewność lub potrzebę uporządkowanego wsparcia. Łącznie obszary te obejmują najważniejsze zagadnienia dobrostanu cyfrowego dzieci — od bezpieczeństwa i dobrostanu emocjonalnego po rozumienie działania algorytmów oraz włączającą współpracę między domem a szkołą.

Profil rodzica świadomie wspierającego dziecko w świecie cyfrowym

Rodzic lub opiekun rozumie najważniejsze wymiary dobrostanu cyfrowego dziecka, stosuje w domu rozwiązania oparte na wynikach badań, otwarcie rozmawia z dzieckiem o jego życiu cyfrowym i aktywnie współpracuje ze szkołą. Krytycznie ocenia treści i platformy cyfrowe, daje przykład zdrowych nawyków oraz dostosowuje swoje podejście do zmian w cyfrowym środowisku dziecka.

Obszary ram w skrócie

Obszar	Temat	Kluczowa kompetencja — co rodzic powinien wykazać
A	**Świadomość cyfrowa i bezpieczeństwo rodziny**	Rozumie zagrożenia online i środki ochrony; korzysta z narzędzi kontroli rodzicielskiej; otwarcie rozmawia o zagrożeniach cyfrowych; konstruktywnie reaguje na incydenty
B	**Wsparcie dobrostanu emocjonalnego i społecznego**	Rozpoznaje emocjonalny wpływ mediów społecznościowych; wspiera odporność psychiczną dziecka; prowadzi dialog wolny od oceniania; rozpoznaje, kiedy potrzebne jest wsparcie specjalisty
C	**Zdrowe nawyki i granice cyfrowe**	Ustala spójne zasady korzystania z ekranów; wyznacza pory i strefy bez urządzeń; daje przykład zrównoważonych nawyków; opracowuje rodzinną umowę cyfrową
D	**AI i krytyczna kompetencja cyfrowa**	Rozumie działanie narzędzi AI; uczy dziecko krytycznej oceny treści cyfrowych; daje przykład krytycznego podejścia; wprowadza w rodzinie nawyk weryfikowania faktów
E	**Świadomość algorytmów i platform**	Rozumie, jak algorytmy kształtują treści; sprawdza i dostosowuje ustawienia powiadomień i autoodtwarzania; pomaga dziecku dbać o różnorodność treści; broni praw cyfrowych dzieci
F	**Wsparcie włączające i współpraca ze szkołą**	Wspiera dzieci o zróżnicowanych potrzebach w korzystaniu z technologii; korzysta z funkcji dostępności; utrzymuje komunikację dom–szkoła; uczestniczy w szkolnych inicjatywach na rzecz dobrostanu

Projekt DWELL (umowa o udzielenie dotacji nr 101195998) · program Erasmus+ — eksperymenty w zakresie polityki europejskiej (ERASMUS-EDU-2024-POL-EXP)

Ramy dobrostanu cyfrowego rodziców DWELL

Poniższa tabela przedstawia pełne ramy dla wszystkich sześciu obszarów w jednym zbiorczym ujęciu. Każdy obszar opisano w kategoriach tego, co rodzic powinien wiedzieć (wiedza), co powinien umieć (umiejętności) i co powinien konsekwentnie wykazywać w praktyce (kompetencje).

Obszar	WIEDZA Co rodzic wie i rozumie	UMIEJĘTNOŚCI Co rodzic potrafi	KOMPETENCJE Co rodzic wykazuje w praktyce
A Świadomość cyfrowa i bezpieczeństwo rodziny	Identyfikuje główne kategorie zagrożeń online, z którymi mogą się spotkać dzieci, w tym cyberprzemoc, uwodzenie dziecka w sieci (grooming), nieodpowiednie treści, oszustwa i naruszenia prywatności; Opisuje, jak platformy cyfrowe zbierają, wykorzystują i udostępniają dane osobowe dzieci oraz jakie ma to konsekwencje dla prywatności; Wyjaśnia oznaczenia wiekowe, ograniczenia platform i wymagania dotyczące minimalnego wieku użytkownika na głównych platformach społecznościowych	Korzysta z narzędzi kontroli rodzicielskiej i ustawień prywatności dostosowanych do wieku dziecka na urządzeniach używanych w rodzinie oraz w najpopularniejszych serwisach społecznościowych, platformach do gier i serwisach z treściami; Rozpoznaje sygnały ostrzegawcze cyberprzemocy, groomingu lub wykorzystywania w sieci w zachowaniu i komunikacji dziecka; Inicjuje i podtrzymuje z dzieckiem otwarte, niewzbudzające lęku rozmowy o zagrożeniach online i bezpieczeństwie	Tworzy i utrzymuje bezpieczniejsze domowe środowisko cyfrowe dzięki połączeniu zabezpieczeń technicznych, otwartej komunikacji i spójnych granic; Reaguje proporcjonalnie, konstruktywnie i wspierająco na sytuacje, w których dziecko jest zagrożone lub doświadcza krzywdy w sieci; Daje przykład odpowiedzialnych, przejrzystych i refleksyjnych zachowań cyfrowych oraz przestrzega zasad bezpieczeństwa online; Działa na rzecz lepszych praktyk i zasad bezpieczeństwa cyfrowego w szkole dziecka i lokalnej społeczności.

Obszar	WIEDZA Co rodzic wie i rozumie	UMIEJĘTNOŚCI Co rodzic potrafi	KOMPETENCJE Co rodzic wykazuje w praktyce
	i growych; Rozpoznaje widoczne w zachowaniu i emocjach sygnały niezdrowego lub szkodliwego korzystania z technologii u dzieci, w tym wycofanie, zmiany nastroju, ukrywanie aktywności i zaburzenia snu; Identyfikuje kluczowe przepisy prawa krajowego i unijnego dotyczące bezpieczeństwa dzieci online i praw cyfrowych (np. RODO, obowiązki ochrony dzieci wynikające z aktu o usługach cyfrowych); Opisuje mechanizmy zgłaszania i wsparcia dostępne na głównych platformach oraz w krajowych organizacjach zajmujących się bezpieczeństwem dzieci; Wyjaśnia, dlaczego otwarta komunikacja jest skuteczniejsza niż sam nadzór w utrzymaniu bezpieczeństwa cyfrowego dziecka.	cyfrowym; Korzysta z mechanizmów zgłaszania na platformach i krajowych telefonów zaufania, aby zgłaszać szkodliwe treści lub podejrzenie wykorzystywania; Ocenia wiarygodność i przydatność zasobów, narzędzi i poradników dotyczących bezpieczeństwa online przeznaczonych dla rodzin; Wyjaśnia dziecku ryzyka i środki ochrony w sposób przystępny i adekwatny do wieku; Odróżnia właściwe monitorowanie rodzicielskie od inwigilacji naruszającej prywatność i stosuje proporcjonalne reakcje.	

Obszar	WIEDZA Co rodzic wie i rozumie	UMIEJĘTNOŚCI Co rodzic potrafi	KOMPETENCJE Co rodzic wykazuje w praktyce
B **Wsparcie dobrostanu emocjonalnego i społecznego**	Opisuje, jak korzystanie z mediów społecznościowych wpływa na samoocenę, obraz ciała i poczucie tożsamości dziecka poprzez mechanizmy takie jak porównania społeczne i poszukiwanie aprobaty; Wyjaśnia wzorce emocjonalne związane z polubieniami, komentarzami, liczbą obserwujących i wskaźnikami popularności w sieci oraz ich wpływ na dobrostan dziecka; Rozpoznaje oznaki lęku związanego z korzystaniem z technologii, lęku przed pominięciem (FOMO), izolacji społecznej i stresu emocjonalnego związanego z siecią; Wyjaśnia rolę społeczności growych, czatów grupowych i internetowych przestrzeni społecznościowych w rozwoju społecznym i poczuciu przynależności rówieśniczej dziecka; Opisuje	Rozmawia z dzieckiem o emocjonalnym wpływie mediów społecznościowych i interakcji online, używając empatycznego, adekwatnego do wieku języka; Wspiera dziecko w budowaniu odporności psychicznej, krytycznej perspektywy i stabilnego poczucia tożsamości niezależnego od aprobaty w sieci; Pomaga dziecku zrozumieć i osadzić w szerszym kontekście konflikty online, doświadczenia wykluczenia i krzywdzące interakcje; Stwarza swobodne, wolne od oceniania warunki, w których dziecko może dzielić się doświadczeniami cyfrowymi, obawami i reakcjami emocjonalnymi; Rozpoznaje wczesne wskaźniki stresu emocjonalnego związanego z siecią i odróżnia typowe doświadczenia	Prowadzi z dzieckiem stały, oparty na zaufaniu dialog o emocjonalnych i społecznych wymiarach jego życia cyfrowego, bez wzbudzania obawy przed karą; Naturalnie i konsekwentnie włącza rozmowy o dobrostanie emocjonalnym do codziennych rozmów i nawyków rodzinnych, nie wywołując lęku ani presji; Skutecznie współpracuje ze szkołą i strukturami wsparcia w społeczności, gdy dziecko przejawia oznaki stresu emocjonalnego związanego z siecią; Tworzy w domu atmosferę, w której dziecko może bezpiecznie mówić o trudnych doświadczeniach w sieci, bez obawy przed nieproporcjonalną karą.

Obszar	WIEDZA Co rodzic wie i rozumie	UMIEJĘTNOŚCI Co rodzic potrafi	KOMPETENCJE Co rodzic wykazuje w praktyce
	potwierdzony badaniami wpływ nocnego korzystania z urządzeń i aktywności w mediach społecznościowych na jakość snu, nastrój i zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży; Identyfikuje czynniki ryzyka zwiększające podatność niektórych dzieci na negatywne skutki emocjonalne w przestrzeniach społecznościowych w internecie; Opisuje, kiedy i jak szukać wsparcia specjalisty (pedagog szkolny, psycholog, poradnia zdrowia psychicznego dzieci) w przypadku problemów emocjonalnych związanych z siecią.	rozwojowe od sygnałów wymagających uwagi specjalisty; Kontaktuje się z kadrą szkoły (pedagogami, wychowawcami, koordynatorami cyfrowymi), gdy dziecko przejawia oznaki stresu emocjonalnego związanego z doświadczeniami cyfrowymi; Daje przykład zachowania równowagi emocjonalnej i krytycznego podejścia we własnym korzystaniu z mediów społecznościowych i komunikacji cyfrowej.	
C **Zdrowe nawyki i granice cyfrowe**	Streszcza zalecenia oparte na wynikach badań dotyczące czasu ekranowego i wzorców korzystania z urządzeń dla różnych grup wiekowych (od małych dzieci po nastolatki); Wyjaśnia fizjologiczne i	Ustala wspólnie z dzieckiem spójne domowe zasady dotyczące czasu ekranowego, dostosowane do jego wieku i etapu rozwoju; Wyznacza i utrzymuje pory bez urządzeń (posiłki,	Tworzy w domu kulturę, w której zdrowe nawyki cyfrowe są normą; konsekwentnie daje ich przykład i wzmacnia je pozytywnie, zamiast egzekwować je przede wszystkim za pomocą kar; Równoważy uzasadnione potrzeby dziecka

Obszar	WIEDZA Co rodzic wie i rozumie	UMIEJĘTNOŚCI Co rodzic potrafi	KOMPETENCJE Co rodzic wykazuje w praktyce
	poznawcze mechanizmy, poprzez które nocne korzystanie z urządzeń i ekspozycja na niebieskie światło zaburzają sen i wpływają na wyniki w nauce; Opisuje, jak długotrwałe siedzenie przed ekranem przyczynia się do ograniczenia aktywności fizycznej i problemów zdrowotnych, w tym wad postawy; Wyjaśnia, dlaczego spójne, wspólnie uzgodnione zasady rodzinne są skuteczniejsze niż ograniczenia wprowadzane doraźnie lub w ramach kary w kształtowaniu zachowań cyfrowych dziecka; Opisuje strukturę i cel rodzinnej umowy cyfrowej, w tym jej kluczowe elementy: pory bez ekranu, strefy bez urządzeń i granice dotyczące treści; Identyfikuje różnice rozwojowe w zdolności dzieci do samoregulacji cyfrowej w różnym wieku; Wyjaśnia znaczenie	pora snu, odrabianie lekcji) oraz strefy bez urządzeń (sypialnie, jadalnia) w domu; Wspiera dziecko w rozwijaniu samoregulacji cyfrowej, umiejętności kontrolowania czasu i samodzielnego odłączania się od urządzeń; Daje spójny i wyraźny przykład zrównoważonego, świadomego korzystania z urządzeń; Współtworzy z dzieckiem rodzinną umowę cyfrową obejmującą limity czasu ekranowego, granice dotyczące treści i oczekiwania w zakresie odpowiedzialnego korzystania; Dostosowuje zasady czasu ekranowego i granice cyfrowe w miarę dojrzewania dziecka, równoważąc autonomię z odpowiednim nadzorem; Reaguje na naruszenia granic cyfrowych konstruktywnie i proporcjonalnie,	w zakresie kontaktów, nauki i rozrywki w sieci ze wspólnym dobrostanem fizycznym i emocjonalnym rodziny; Utrzymuje i aktualizuje rodzinną umowę cyfrową w miarę dorastania dziecka oraz zmian jego potrzeb i otoczenia cyfrowego; Daje wyraźny przykład świadomego, zrównoważonego i refleksyjnego korzystania z technologii.

Obszar	WIEDZA Co rodzic wie i rozumie	UMIEJĘTNOŚCI Co rodzic potrafi	KOMPETENCJE Co rodzic wykazuje w praktyce
	dawania przez rodzica przykładu zdrowych nawyków cyfrowych oraz wpływ zachowań rodzica na nawyki cyfrowe dziecka.	dbając o relację przy jednoczesnym podtrzymaniu oczekiwań.	
D **AI i krytyczna kompetencja cyfrowa**	Opisuje w praktycznym ujęciu, czym są narzędzia AI — w tym chatboty, generatory obrazów, systemy rekomendacyjne i systemy moderacji treści — oraz jak generują lub dobierają treści i odpowiedzi; Wyjaśnia pojęcie treści generowanych przez AI i przyczyny, dla których mogą być niewiarygodne, stronnicze, niezgodne z faktami lub mylące; Definiuje misinformację, dezinformację i deepfake'i oraz wyjaśnia rolę AI w ich tworzeniu i rozpowszechnianiu; Opisuje, jak algorytmiczne rekomendowanie treści	Zachęca dziecko do krytycznej oceny treści generowanych przez AI, samodzielnego sprawdzania zawartych w nich twierdzeń i refleksji nad informacjami cyfrowymi; Pomaga dziecku odróżniać wiarygodne i uznane źródła od treści niewiarygodnych, wygenerowanych przez AI lub zmanipulowanych; Omawia z dzieckiem, kiedy i w jaki sposób narzędzia AI mogą właściwie wspierać pracę szkolną, a kiedy poleganie na nich podważa rzeczywiste uczenie się; Daje przykład krytycznego i refleksyjnego podejścia do	Wspiera dziecko w krytycznym podejściu do treści cyfrowych, sprawdzaniu informacji i rozwijaniu samodzielnego osądu; Ma wystarczającą i praktyczną wiedzę o aktualnych narzędziach AI oraz ich konsekwencjach, aby świadomie wspierać dziecko; Naturalnie i konsekwentnie włącza edukację medialną oraz krytyczne podejście do AI w rodzinne rozmowy o świecie cyfrowym; Dzieli się wiedzą, spostrzeżeniami i obawami dotyczącymi edukacji medialnej z innymi rodzicami i włącza się w szkolne inicjatywy dotyczące kompetencji cyfrowych.

Obszar	WIEDZA Co rodzic wie i rozumie	UMIEJĘTNOŚCI Co rodzic potrafi	KOMPETENCJE Co rodzic wykazuje w praktyce
	kształtuje to, co dziecko widzi online, i może ograniczać kontakt ze zróżnicowanymi perspektywami; Wyjaśnia, jak narzędzia AI są obecnie wykorzystywane w pracy szkolnej dzieci, na platformach społecznościowych i w rozrywce cyfrowej, oraz jakie niesie to konsekwencje etyczne i edukacyjne; Opisuje kluczowe zasady oceny źródeł, sprawdzania informacji w wielu wiarygodnych źródłach i weryfikacji faktów w odniesieniu do treści cyfrowych; Wyjaśnia różnicę między korzystaniem z AI jako uprawnionej pomocy w nauce a korzystaniem z niej w sposób podważający uczenie się lub stanowiący nieuczciwość akademicką.	wiadomości, treści w mediach społecznościowych, materiałów wideo i treści generowanych przez AI w codziennym życiu rodziny; Wprowadza i ćwiczy w codziennych rozmowach rodzinnych nawyk weryfikowania faktów za pomocą odpowiednich narzędzi i przez sprawdzanie informacji w wielu wiarygodnych źródłach; W sposób dostosowany do wieku dziecka wyjaśnia pojęcie deepfake'ów i pokazuje, jak rozpoznawać potencjalnie zmanipulowane obrazy, filmy i nagrania dźwiękowe; Wspiera dziecko w rozwijaniu samodzielnej oceny treści cyfrowych, zamiast biernego przyjmowania informacji podsuwanych algorytmicznie.	

Obszar	WIEDZA Co rodzic wie i rozumie	UMIEJĘTNOŚCI Co rodzic potrafi	KOMPETENCJE Co rodzic wykazuje w praktyce
E Świadomość algorytmów i platform	Wyjaśnia, jak działają algorytmy rekomendacji na głównych platformach (media społecznościowe, serwisy streamingowe, gry) i jak decydują o treściach pokazywanych dzieciom; Opisuje rozwiązania projektowe zwiększające zaangażowanie, stosowane przez platformy w celu wydłużenia czasu ekranowego, w tym systemy nagród przyznawanych w nieregularnych odstępach, autoodtwarzanie, powiadomienia i mechanizmy serii („streaki”); Definiuje bańki filtrujące i komory echa oraz wyjaśnia, jak mogą z czasem zawężać zakres treści odbieranych przez dziecko oraz radykalizować jego poglądy; Wyjaśnia, jak platformy śledzą, profilują i wykorzystują komercyjnie zachowania cyfrowe dzieci oraz jakie ma	Wyjaśnia dziecku w przystępny, adekwatny do wieku sposób, dlaczego niektóre treści wielokrotnie pojawiają się na jego ekranie i jak algorytmy kształtują jego doświadczenie cyfrowe; Pomaga dziecku zauważyć, kiedy zakres odbieranych przez nie treści staje się wąski, powtarzalny, skrajny lub szkodliwy emocjonalnie; Przegląda i koryguje ustawienia powiadomień, funkcje autoodtwarzania i parametry rekomendacji na urządzeniach i kontach dziecka; Pomaga dziecku świadomie wybierać różnorodne treści i poznawać wiele perspektyw; Rozmawia z dzieckiem o modelach biznesowych platform i monetyzacji danych w sposób rozwijający krytyczne rozumienie działania platform; Identyfikuje i	Aktywnie kształtuje i monitoruje sposób korzystania przez dziecko z platform, zamiast pozostawiać dobór treści wyłącznie algorytmom; Na bieżąco poznaje platformy, aby orientować się w zmieniających się przestrzeniach cyfrowych dziecka; Działa na rzecz praw cyfrowych dzieci i odpowiedniej regulacji platform w szkole, społeczności rodziców i w debacie publicznej; Aktywnie uczestniczy w rzeczowych rozmowach rodzinnych i społecznych o systemowym wpływie platform cyfrowych na dobrostan dzieci.

Obszar	WIEDZA Co rodzic wie i rozumie	UMIEJĘTNOŚCI Co rodzic potrafi	KOMPETENCJE Co rodzic wykazuje w praktyce
	to konsekwencje dla ich prywatności i autonomii; Odróżnia platformy zapewniające dzieciom silniejszą ochronę od tych, które w mniejszym stopniu przestrzegają przepisów i podlegają słabszemu nadzorowi; Identyfikuje rolę moderacji treści w doświadczeniach dzieci online, w tym jej ograniczenia oraz szkody wynikające z kontaktu z treściami szkodliwymi lub skrajnymi; Opisuje prawa cyfrowe dzieci wynikające z regulacji unijnych (RODO, akt o usługach cyfrowych) w zakresie profilowania algorytmicznego i treści kierowanych do konkretnych odbiorców.	wykorzystuje narzędzia platform przeznaczone do rodzicielskiego zarządzania treściami dobieranymi algorytmicznie na kontach dziecka; Podejmuje odpowiednie działania w obronie praw cyfrowych dzieci, gdy platformy nie wdrażają odpowiednich środków ochrony.	
F **Wsparcie włączające i**	Opisuje, jak dzieci ze SPE — w tym dzieci w spektrum autyzmu (ASD), z ADHD, dysleksją lub zaburzeniami lękowymi —	Dostosowuje domowe nawyki i środowisko cyfrowe do szczególnych potrzeb sensorycznych, poznawczych i	Jest stałym, dobrze poinformowanym i aktywnym partnerem szkoły we wspieraniu dobrostanu cyfrowego oraz włączającego i

Obszar	WIEDZA Co rodzic wie i rozumie	UMIEJĘTNOŚCI Co rodzic potrafi	KOMPETENCJE Co rodzic wykazuje w praktyce
współpraca ze szkołą	mogą doświadczać środowisk cyfrowych inaczej niż rówieśnicy neurotypowi; Wyjaśnia, jak technologia może być zarówno wsparciem, jak i stresorem lub źródłem przeciążenia dla dzieci neuroróżnorodnych; Identyfikuje najważniejsze ułatwienia dostępu na popularnych urządzeniach i platformach (czytanie na głos, czytniki ekranu, regulacja czcionek, ograniczanie powiadomień, tryby wysokiego kontrastu); Opisuje rolę szkolnych struktur wsparcia — w tym koordynatorów ds. specjalnych potrzeb edukacyjnych, pedagogów szkolnych i koordynatorów cyfrowych — oraz sposoby skutecznego korzystania z nich; Wyjaśnia znaczenie partnerstwa rodzina–szkoła dla spójnego podejścia do dobrostanu cyfrowego w	emocjonalnych dzieci ze SPE lub z innymi potrzebami edukacyjnymi; Umożliwia i zachęca dziecko do korzystania z odpowiednich funkcji dostępności i technologii wspomagających na urządzeniach używanych w domu; Utrzymuje regularną, konstruktywną komunikację z nauczycielami i kadrą wspierającą na temat zachowań cyfrowych, dobrostanu i pojawiających się trudności dziecka; Konstruktywnie uczestniczy w szkolnych inicjatywach na rzecz dobrostanu cyfrowego, konsultacjach dotyczących zasad oraz spotkaniach informacyjnych dla rodziców; Zabiega o odpowiednie rozwiązania cyfrowe, dostęp do technologii wspomagających i włączające praktyki cyfrowe dla dzieci z	równego dostępu dzieci do technologii cyfrowych; Skutecznie łączy szkolne wytyczne dotyczące korzystania z technologii z praktyką domową, zapewniając dziecku spójność w obu środowiskach; Działa na rzecz włączającego i równego dostępu wszystkich dzieci do technologii cyfrowych — w tym ze SPE, z ograniczonym dostępem do internetu lub z defaworyzowanych środowisk — w rodzinie i społeczności; Współtworzy szkolne i lokalne działania na rzecz dobrostanu cyfrowego dzieci poprzez aktywne partnerstwo i działania rzecznicze.

Obszar	WIEDZA Co rodzic wie i rozumie	UMIEJĘTNOŚCI Co rodzic potrafi	KOMPETENCJE Co rodzic wykazuje w praktyce
	domu i w szkole; Opisuje zasady Konwencji ONZ o prawach dziecka w odniesieniu do włączenia cyfrowego i równego dostępu dla wszystkich dzieci; Identyfikuje kluczowe elementy skutecznej komunikacji z kadrą szkoły na temat zachowań cyfrowych, dobrostanu i potrzeb wsparcia dziecka.	dodatkowymi potrzebami; Skutecznie korzysta ze szkolnych wytycznych, zasobów dotyczących dobrostanu cyfrowego i ścieżek wsparcia; Współpracuje z innymi rodzicami i członkami społeczności szkolnej, budując wspólne rozumienie zasad włączających praktyk cyfrowych.	

A: Świadomość cyfrowa i bezpieczeństwo rodziny

Charakterystyka

Na tym poziomie rodzic lub opiekun zdobywa praktyczną wiedzę o najważniejszych zagrożeniach, z którymi dzieci mogą się spotkać w sieci, oraz pewność potrzebną do tworzenia bezpieczniejszego środowiska cyfrowego w domu. Obszar obejmuje takie zagrożenia jak cyberprzemoc, uwodzenie dziecka w internecie (grooming), nieodpowiednie treści, oszustwa i naruszenia prywatności. Pomaga również zrozumieć, jak platformy cyfrowe przetwarzają dane dzieci i jakie zabezpieczenia przewidują przepisy unijne i krajowe.

Rodzice uczą się stosować zabezpieczenia techniczne, takie jak narzędzia kontroli rodzicielskiej i ustawienia prywatności, a zarazem prowadzić z dzieckiem otwartą rozmowę opartą na zaufaniu. Takie podejście wskazywali uczestnicy grup fokusowych we wszystkich sześciu krajach DWELL. Szczególny nacisk położono na proporcjonalne reakcje na incydenty w sieci, które nie opierają się na karaniu i chronią relację między rodzicem a dzieckiem.

Efekty uczenia się

W zakresie wiedzy

1. Identyfikuje główne kategorie zagrożeń online, z którymi mogą się spotkać dzieci, w tym cyberprzemoc, uwodzenie dziecka w sieci (grooming), nieodpowiednie treści, oszustwa i naruszenia prywatności.
2. Opisuje, jak platformy cyfrowe zbierają, wykorzystują i udostępniają dane osobowe dzieci. Wyjaśnia również, w jaki sposób publikowanie treści przez dzieci i rodziców tworzy ślad cyfrowy dziecka oraz jakie ma to konsekwencje dla jego prywatności i tożsamości cyfrowej.
3. Wyjaśnia oznaczenia wiekowe, ograniczenia platform i wymagania dotyczące minimalnego wieku użytkownika na głównych platformach społecznościowych i growych.
4. Rozpoznaje widoczne w zachowaniu i emocjach sygnały niezdrowego lub szkodliwego korzystania z technologii u dzieci, w tym wycofanie, zmiany nastroju, ukrywanie aktywności i zaburzenia snu.
5. Identyfikuje kluczowe przepisy prawa krajowego i unijnego dotyczące bezpieczeństwa dzieci online i praw cyfrowych (np. RODO, obowiązki ochrony dzieci wynikające z aktu o usługach cyfrowych).
6. Opisuje mechanizmy zgłaszania i wsparcia dostępne na głównych platformach oraz w krajowych organizacjach zajmujących się bezpieczeństwem dzieci.
7. Wyjaśnia, dlaczego otwarta komunikacja jest skuteczniejsza niż sam nadzór w utrzymaniu bezpieczeństwa cyfrowego dziecka.

W zakresie umiejętności

1. Korzysta z narzędzi kontroli rodzicielskiej i ustawień prywatności dostosowanych do wieku dziecka na urządzeniach używanych w rodzinie oraz w najpopularniejszych serwisach społecznościowych, platformach do gier i serwisach z treściami.
2. Rozpoznaje sygnały ostrzegawcze cyberprzemocy, groomingu lub wykorzystywania w sieci w zachowaniu i komunikacji dziecka.
3. Inicjuje i podtrzymuje z dzieckiem otwarte, niewzbudzające lęku rozmowy o zagrożeniach online i bezpieczeństwie cyfrowym.
4. Korzysta z mechanizmów zgłaszania na platformach i krajowych telefonów zaufania, aby zgłaszać szkodliwe treści lub podejrzenie wykorzystywania.
5. Ocenia wiarygodność i przydatność zasobów, narzędzi i poradników dotyczących bezpieczeństwa online przeznaczonych dla rodzin.
6. Wyjaśnia dziecku ryzyka i środki ochrony w sposób przystępny i adekwatny do wieku.
7. Stosuje proporcjonalne podejście do prywatności cyfrowej dziecka i nadzoru rodzicielskiego, w tym podejmuje świadome decyzje o udostępnianiu w sieci danych, zdjęć i treści dotyczących dziecka, uwzględniając jego wiek i rosnącą autonomię.

W zakresie kompetencji

1. Tworzy i utrzymuje bezpieczniejsze domowe środowisko cyfrowe dzięki połączeniu zabezpieczeń technicznych, otwartej komunikacji i spójnych granic.
2. Reaguje proporcjonalnie, konstruktywnie i wspierająco na sytuacje, w których dziecko jest zagrożone lub doświadcza krzywdy w sieci.
3. Daje przykład odpowiedzialnych, przejrzystych i refleksyjnych zachowań cyfrowych oraz przestrzega zasad bezpieczeństwa online i szanuje prywatność oraz tożsamość cyfrową dziecka.
4. Działa na rzecz lepszych praktyk i zasad bezpieczeństwa cyfrowego w szkole dziecka i lokalnej społeczności.

B: Wsparcie dobrostanu emocjonalnego i społecznego

Charakterystyka

Obszar odpowiada na jedną z najczęściej zgłaszanych trosk w rodzicielskich grupach fokusowych DWELL: emocjonalne i społeczne konsekwencje cyfrowego życia dzieci. Rodzice we wszystkich sześciu krajach wskazywali lęk, niską samoocenę, porównywanie się z rówieśnikami i konflikty społeczne jako najważniejsze problemy, a jednocześnie wielu z nich czuło się nieprzygotowanych do reagowania.

Obszar pomaga rodzicom zrozumieć mechanizmy emocjonalne związane z korzystaniem z mediów społecznościowych, takie jak poszukiwanie aprobaty, lęk przed pominięciem i porównania społeczne. Rozwija też umiejętność wspierania dziecka w budowaniu odporności psychicznej i zdrowego poczucia tożsamości, niezależnego od aprobaty w sieci. Rodzice i opiekunowie uczą się prowadzić stały dialog, w którym dziecko może mówić o swoich doświadczeniach bez obawy przed karą.

Efekty uczenia się

W zakresie wiedzy

1. Opisuje, jak korzystanie z mediów społecznościowych wpływa na samoocenę, obraz ciała i poczucie tożsamości dziecka poprzez mechanizmy takie jak porównania społeczne i poszukiwanie aprobaty.
2. Wyjaśnia wzorce emocjonalne związane z polubieniami, komentarzami, liczbą obserwujących i wskaźnikami popularności w sieci oraz ich wpływ na dobrostan dziecka.
3. Rozpoznaje oznaki lęku związanego z korzystaniem z technologii, lęku przed pominięciem (FOMO), izolacji społecznej i stresu emocjonalnego związanego z siecią.
4. Wyjaśnia rolę społeczności growych, czatów grupowych i internetowych przestrzeni społecznościowych w rozwoju społecznym i poczuciu przynależności rówieśniczej dziecka.
5. Opisuje potwierdzony badaniami wpływ nocnego korzystania z urządzeń i aktywności w mediach społecznościowych na jakość snu, nastrój i zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży.
6. Identyfikuje czynniki ryzyka zwiększające podatność niektórych dzieci na negatywne skutki emocjonalne w przestrzeniach społecznościowych w internecie.
7. Opisuje, kiedy i jak szukać wsparcia specjalisty (pedagog szkolny, psycholog, poradnia zdrowia psychicznego dzieci) w przypadku problemów emocjonalnych związanych z siecią.

W zakresie umiejętności

1. Rozmawia z dzieckiem o emocjonalnym wpływie mediów społecznościowych i interakcji online, używając empatycznego, adekwatnego do wieku języka.
2. Wspiera dziecko w budowaniu odporności psychicznej, krytycznej perspektywy i stabilnego poczucia tożsamości niezależnego od aprobaty w sieci.
3. Pomaga dziecku zrozumieć i osadzić w szerszym kontekście konflikty online, doświadczenia wykluczenia i krzywdzące interakcje.

4. Stwarza swobodne, wolne od oceniania warunki, w których dziecko może dzielić się doświadczeniami cyfrowymi, obawami i reakcjami emocjonalnymi.
5. Rozpoznaje wczesne wskaźniki stresu emocjonalnego związanego z siecią i odróżnia typowe doświadczenia rozwojowe od sygnałów wymagających uwagi specjalisty.
6. Kontaktuje się z kadrą szkoły (pedagogami, wychowawcami, koordynatorami cyfrowymi), gdy dziecko przejawia oznaki stresu emocjonalnego związanego z doświadczeniami cyfrowymi.
7. Daje przykład zachowania równowagi emocjonalnej i krytycznego podejścia we własnym korzystaniu z mediów społecznościowych i komunikacji cyfrowej.

W zakresie kompetencji

1. Prowadzi z dzieckiem stały, oparty na zaufaniu dialog o emocjonalnych i społecznych wymiarach jego życia cyfrowego, bez wzbudzania obawy przed karą.
2. Naturalnie i konsekwentnie włącza rozmowy o dobrostanie emocjonalnym do codziennych rozmów i nawyków rodzinnych, nie wywołując lęku ani presji.
3. Skutecznie współpracuje ze szkołą i strukturami wsparcia w społeczności, gdy dziecko przejawia oznaki stresu emocjonalnego związanego z siecią.
4. Tworzy w domu atmosferę, w której dziecko może bezpiecznie mówić o trudnych doświadczeniach w sieci, bez obawy przed nieproporcjonalną karą.

C: Zdrowe nawyki i granice cyfrowe

Charakterystyka

Wyniki grup fokusowych we wszystkich krajach DWELL konsekwentnie ujawniały napięcie między chęcią ograniczania czasu ekranowego a poczuciem bezradności w egzekwowaniu granic — szczególnie w okresie dorastania dzieci. Ten obszar odpowiada na to napięcie wprost.

Rodzice i opiekunowie zdobywają rzetelną wiedzę o zaleceniach dotyczących czasu ekranowego opartych na wynikach badań, negatywnych skutkach wieczornego korzystania z urządzeń oraz zasadach kształtowania zdrowych nawyków cyfrowych w rodzinie. Nacisk położono na współpracę, czyli ustalanie zasad razem z dzieckiem zamiast ich jednostronnego narzucania, a także na konsekwentne stosowanie zasad, nie na ich surowość. Rodzice uczą się opracowywać rodzinną umowę cyfrową jako praktyczne i elastyczne narzędzie.

Efekty uczenia się

W zakresie wiedzy

1. Streszcza zalecenia oparte na wynikach badań dotyczące czasu ekranowego i wzorców korzystania z urządzeń dla różnych grup wiekowych (od małych dzieci po nastolatki).
2. Wyjaśnia fizjologiczne i poznawcze mechanizmy, poprzez które nocne korzystanie z urządzeń i ekspozycja na niebieskie światło zaburzają sen i wpływają na wyniki w nauce.
3. Opisuje, jak długotrwałe siedzenie przed ekranem przyczynia się do ograniczenia aktywności fizycznej i problemów zdrowotnych, w tym wad postawy.
4. Wyjaśnia, dlaczego spójne, wspólnie uzgodnione zasady rodzinne są skuteczniejsze niż ograniczenia wprowadzane doraźnie lub w ramach kary w kształtowaniu zachowań cyfrowych dziecka.
5. Opisuje strukturę i cel rodzinnej umowy cyfrowej, w tym jej kluczowe elementy: pory bez ekranu, strefy bez urządzeń i granice dotyczące treści.
6. Identyfikuje różnice rozwojowe w zdolności dzieci do samoregulacji cyfrowej w różnym wieku.
7. Wyjaśnia znaczenie dawania przez rodzica przykładu zdrowych nawyków cyfrowych oraz wpływ zachowań rodzica na nawyki cyfrowe dziecka.

W zakresie umiejętności

1. Ustala wspólnie z dzieckiem spójne domowe zasady dotyczące czasu ekranowego, dostosowane do jego wieku i etapu rozwoju.
2. Wyznacza i utrzymuje pory bez urządzeń (posiłki, pora snu, odrabianie lekcji) oraz strefy bez urządzeń (sypialnie, jadalnia) w domu.
3. Wspiera dziecko w rozwijaniu samoregulacji cyfrowej, umiejętności kontrolowania czasu i samodzielnego odłączania się od urządzeń.

4. Daje spójny i wyraźny przykład zrównoważonego, świadomego korzystania z urządzeń.
5. Współtworzy z dzieckiem rodzinną umowę cyfrową obejmującą limity czasu ekranowego, granice dotyczące treści i oczekiwania w zakresie odpowiedzialnego korzystania.
6. Dostosowuje zasady czasu ekranowego i granice cyfrowe do dojrzałości dziecka, jego indywidualnych potrzeb i rodzaju aktywności cyfrowej, równoważąc autonomię z odpowiednim nadzorem.
7. Reaguje na naruszenia granic cyfrowych konstruktywnie i proporcjonalnie, dbając o relację przy jednoczesnym podtrzymaniu oczekiwań.

W zakresie kompetencji

1. Tworzy w domu kulturę, w której zdrowe nawyki cyfrowe są normą; konsekwentnie daje ich przykład i wzmacnia je pozytywnie, zamiast egzekwować je przede wszystkim za pomocą kar.
2. Równoważy uzasadnione potrzeby dziecka w zakresie kontaktów, nauki i rozrywki w sieci ze wspólnym dobrostanem fizycznym i emocjonalnym rodziny.
3. Utrzymuje i aktualizuje rodzinną umowę cyfrową w miarę dorastania dziecka oraz zmian jego potrzeb i otoczenia cyfrowego.
4. Daje wyraźny przykład świadomego, zrównoważonego i refleksyjnego korzystania z technologii.

D: AI i krytyczna kompetencja cyfrowa

Charakterystyka

Wiedza o AI okazała się jedną z najważniejszych potrzeb wskazanych w rodzicielskich grupach fokusowych DWELL. Rodzice we wszystkich sześciu krajach nie byli pewni, jak wspierać dziecko w świecie chatbotów, deepfake'ów i treści generowanych lub dobieranych przez algorytmy. Obszar ten zapewnia rodzicom praktyczną, nietechniczną wiedzę o AI, potrzebną do świadomego towarzyszenia dziecku.

Rodzice i opiekunowie dowiadują się, czym są narzędzia AI, jak generują treści i dlaczego treści te mogą być niewiarygodne, stronnicze lub mylące. Uczą się także dawać przykład krytycznego myślenia: sprawdzać źródła, rozpoznawać treści generowane przez AI oraz odróżniać dopuszczalne korzystanie z AI jako pomocy w nauce od nieuczciwości akademickiej. Umiejętności te wykorzystują w codziennych rozmowach rodzinnych o świecie cyfrowym.

Efekty uczenia się

W zakresie wiedzy

1. Opisuje w praktycznym ujęciu, czym są narzędzia AI — w tym chatboty, generatory obrazów, systemy rekomendacyjne i systemy moderacji treści — oraz jak generują lub dobierają treści i odpowiedzi.
2. Wyjaśnia pojęcie treści generowanych przez AI i przyczyny, dla których mogą być niewiarygodne, stronnicze, niezgodne z faktami lub mylące.
3. Definiuje misinformację, dezinformację i deepfake'i oraz wyjaśnia rolę AI w ich tworzeniu i rozpowszechnianiu.
4. Opisuje, jak algorytmiczne rekomendowanie treści kształtuje to, co dziecko widzi online, i może ograniczać kontakt ze zróżnicowanymi perspektywami.
5. Wyjaśnia, jak narzędzia AI są obecnie wykorzystywane w pracy szkolnej dzieci, na platformach społecznościowych i w rozrywce cyfrowej, oraz jakie niesie to konsekwencje etyczne i edukacyjne.
6. Opisuje kluczowe zasady oceny źródeł i weryfikacji faktów, w tym sprawdzanie informacji w wielu wiarygodnych źródłach.
7. Wyjaśnia różnicę między korzystaniem z AI jako uprawnionej pomocy w nauce a korzystaniem z niej w sposób podważający uczenie się lub stanowiący nieuczciwość akademicką.

W zakresie umiejętności

1. Zachęca dziecko do krytycznej oceny treści generowanych przez AI, samodzielnego sprawdzania zawartych w nich twierdzeń i refleksji nad informacjami cyfrowymi.
2. Pomaga dziecku odróżniać wiarygodne i uznane źródła od treści niewiarygodnych, wygenerowanych przez AI lub zmanipulowanych.

3. Omawia z dzieckiem, kiedy i w jaki sposób narzędzia AI mogą właściwie wspierać pracę szkolną, a kiedy poleganie na nich podważa rzeczywiste uczenie się.
4. Daje przykład krytycznego i refleksyjnego podejścia do wiadomości, treści w mediach społecznościowych, materiałów wideo i treści generowanych przez AI w codziennym życiu rodziny.
5. Wprowadza i ćwiczy w codziennych rozmowach rodzinnych nawyk weryfikowania faktów za pomocą odpowiednich narzędzi i przez sprawdzanie informacji w wielu wiarygodnych źródłach.
6. W sposób dostosowany do wieku dziecka wyjaśnia pojęcie deepfake'ów i pokazuje, jak rozpoznawać potencjalnie zmanipulowane obrazy, filmy i nagrania dźwiękowe.
7. Wspiera dziecko w rozwijaniu samodzielnej oceny treści cyfrowych, zamiast biernego przyjmowania informacji podsuwanych algorytmicznie.

W zakresie kompetencji

1. Wspiera dziecko w krytycznym podejściu do treści cyfrowych, sprawdzaniu informacji w razie potrzeby i rozwijaniu samodzielnej oceny tego, co napotyka w sieci.
2. Ma wystarczającą i praktyczną wiedzę o aktualnych narzędziach AI oraz ich konsekwencjach, aby świadomie wspierać dziecko.
3. Naturalnie i konsekwentnie włącza edukację medialną oraz krytyczne podejście do AI w rodzinne rozmowy o świecie cyfrowym.
4. Dzieli się wiedzą, spostrzeżeniami i obawami dotyczącymi edukacji medialnej z innymi rodzicami i włącza się w szkolne inicjatywy dotyczące kompetencji cyfrowych.

E: Świadomość algorytmów i platform

F: Wsparcie włączające i współpraca ze szkołą

Charakterystyka

Grupy fokusowe DWELL wskazały rozdźwięk między domem a szkołą w dbaniu o dobrostan cyfrowy dzieci. Rodzice czuli się niedostatecznie informowani o szkolnych zasadach korzystania z technologii, a szkoły miały ograniczone możliwości wpływania na praktyki domowe. Obszar ten pomaga rodzicom stać się skutecznymi partnerami szkoły w działaniach na rzecz dobrostanu cyfrowego.

Rodzice i opiekunowie dowiadują się także, jak dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE) — w tym dzieci w spektrum autyzmu, z ADHD, dysleksją lub zaburzeniami lękowymi — mogą inaczej doświadczać środowisk cyfrowych oraz jak technologie wspomagające i funkcje dostępności mogą je wspierać, zamiast dodatkowo obciążać. Obszar promuje włączający i równy dostęp do technologii cyfrowych dla wszystkich dzieci.

Efekty uczenia się

W zakresie wiedzy

1. Opisuje, jak dzieci ze SPE — w tym dzieci w spektrum autyzmu (ASD), z ADHD, dysleksją lub zaburzeniami lękowymi — mogą mieć odmienne potrzeby i doświadczenia w środowiskach cyfrowych.
2. Wyjaśnia, jak technologia może być zarówno wsparciem, jak i stresorem lub źródłem przeciążenia dla dzieci ze SPE lub z innymi dodatkowymi potrzebami edukacyjnymi.
3. Identyfikuje najważniejsze ułatwienia dostępu na popularnych urządzeniach i platformach (czytanie na głos, czytniki ekranu, regulacja czcionek, ograniczanie powiadomień, tryby wysokiego kontrastu).
4. Opisuje rolę szkolnych struktur wsparcia — w tym koordynatorów ds. specjalnych potrzeb edukacyjnych, pedagogów szkolnych i koordynatorów cyfrowych — oraz sposoby skutecznego korzystania z nich.
5. Wyjaśnia znaczenie partnerstwa rodzina–szkoła dla spójnego podejścia do dobrostanu cyfrowego w domu i w szkole.
6. Opisuje zasady Konwencji ONZ o prawach dziecka w odniesieniu do włączenia cyfrowego i równego dostępu dla wszystkich dzieci.
7. Identyfikuje kluczowe elementy skutecznej komunikacji z kadrą szkoły na temat zachowań cyfrowych, dobrostanu i potrzeb wsparcia dziecka.

W zakresie umiejętności

1. Dostosowuje domowe nawyki i środowisko cyfrowe do szczególnych potrzeb sensorycznych, poznawczych i emocjonalnych dzieci ze SPE lub z innymi potrzebami edukacyjnymi.

2. Umożliwia i zachęca dziecko do korzystania z odpowiednich funkcji dostępności i technologii wspomagających na urządzeniach używanych w domu.
3. Utrzymuje regularną, konstruktywną komunikację z nauczycielami i kadrą wspierającą na temat zachowań cyfrowych, dobrostanu i pojawiających się trudności dziecka.
4. Konstruktywnie uczestniczy w szkolnych inicjatywach na rzecz dobrostanu cyfrowego, konsultacjach dotyczących zasad oraz spotkaniach informacyjnych dla rodziców.
5. Zabiega o odpowiednie rozwiązania cyfrowe, dostęp do technologii wspomagających i włączające praktyki cyfrowe dla dzieci z dodatkowymi potrzebami.
6. Skutecznie korzysta ze szkolnych wytycznych, zasobów dotyczących dobrostanu cyfrowego i ścieżek wsparcia.
7. Współpracuje z innymi rodzicami i członkami społeczności szkolnej, budując wspólne rozumienie zasad włączających praktyk cyfrowych.

W zakresie kompetencji

1. Jest stałym, dobrze poinformowanym i aktywnym partnerem szkoły we wspieraniu dobrostanu cyfrowego oraz włączającego i równego dostępu dzieci do technologii cyfrowych.
2. Skutecznie łączy szkolne wytyczne dotyczące korzystania z technologii z praktyką domową, zapewniając dziecku spójność w obu środowiskach.
3. Działa na rzecz włączającego i równego dostępu wszystkich dzieci do technologii cyfrowych — w tym ze SPE, z ograniczonym dostępem do internetu lub z defaworyzowanych środowisk — w rodzinie i społeczności.
4. Współtworzy szkolne i lokalne działania na rzecz dobrostanu cyfrowego dzieci poprzez aktywne partnerstwo i działania rzecznicze.

Coordinator:

EdiTC EDUCATION & INFORMATION TECHNOLOGY CENTRE

Partners:

ACTA FOUNDATION

ISJ ARAD

CYPRUS COMPUTER SOCIETY

DIMITRA educational organization

KLS — Partners —

MMC Mediterranean Management Centre

VAMK

Dofinansowane przez Unię Europejską

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.