Buletin informativ nr. 2

DWELL
DIGITAL WELL BEING

Aprile, 2026

Bunăstarea digitală: O abordare holistică pentru bunăstarea în ecosistemul extins al educației digitale – DWELL



Dragi cititori,

Suntem bucuroși să vă împărtășim detalii despre procesul de implementare a grupurilor de discuții (Focus Groups) în țările partenere!
Între noiembrie 2025 și martie 2026, în cadrul proiectului DWELL, au fost desfășurate cu succes grupuri de discuții cu profesori și părinți în Bulgaria, Cipru, Finlanda, Grecia și România. Aceste sesiuni au explorat modul în care tehnologiile digitale influențează bunăstarea elevilor și experiențele lor zilnice de învățare. Totodată, au fost colectate informații de la adulții care observă cel mai îndeaproape dezvoltarea copiilor – părinții și profesorii acestora.
Partenerii au obținut perspective valoroase atât asupra beneficiilor, cât și asupra provocărilor instrumentelor digitale, precum și asupra sprijinului necesar familiilor și educatorilor.

Cum au fost desfășurate grupurile de discuții?

Acestea au avut loc atât în format fizic, cât și online, reunind profesori și părinți în discuții ghidate cu o durată de 60-90 de minute, urmând o metodologie stabilită de focus grup pentru o colectare precisă a datelor. Toate sesiunile au fost documentate prin fotografii și transcrise pentru a asigura o consolidare eficientă a datelor și rapoarte naționale demne de încredere.

De ce grupuri de discuții?
Grupurile de discuții au avut ca scop colectarea experiențelor reale ale educatorilor și părinților cu privire la utilizarea tehnologiilor digitale în învățare și în viața de zi cu zi. Discuțiile au analizat modul în care instrumentele digitale afectează bunăstarea elevilor și de ce competențe au nevoie adulții pentru a sprijini formarea unor obiceiuri digitale sănătoase.

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.

Activitatea în țările partenere

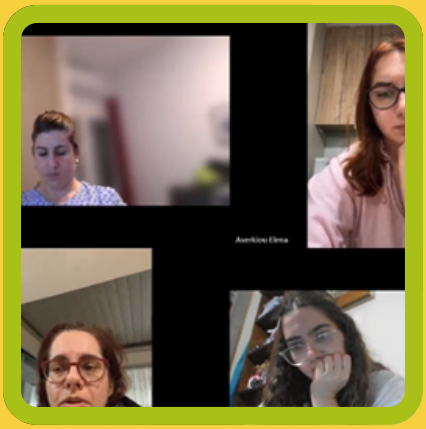
Grupuri de discuții în Bulgaria

Desfășurate între noiembrie 2025 și ianuarie 2026, cu participarea a 32 de profesori din 18 școli, în cadrul a cinci grupuri de discuții față în față, și a 17 părinți ai unor copii cu vârste între 7 și 10 ani, în format fizic și online.

Pe parcursul discuțiilor, participanții au subliniat faptul că tehnologiile digitale oferă beneficii semnificative pentru învățare, implicare și comunicare atunci când sunt utilizate cu un scop precis. În același timp, aceștia au evidențiat preocupări legate de timpul excesiv petrecut în fața ecranelor, dificultățile de atenție, reglarea emoțională și necesitatea unei colaborări mai strânse între școli și familii pentru a sprijini obiceiuri digitale sănătoase.



> Tehnologiile digitale pot spori motivația și procesul de învățare, însă impactul lor pozitiv depinde de o utilizare structurată, de o ghidare clară și de o cooperare strânsă între școli și familii.



> Managementul eficient, supravegherea părintească și regulile clare acasă sau la școală sunt esențiale pentru a-i ajuta pe copii să își dezvolte obiceiuri digitale sănătoase, să își regleze timpul petrecut în fața ecranului și să își mențină echilibrul emoțional și cognitiv.

Grupuri de discuții în Cipru

Grupurile de discuții cu educatorii și părinții s-au desfășurat între noiembrie 2025 și martie 2026. În total, 19 educatoridin învățământul secundar au participat la cinci grupuri de discuții online. În plus, 20 de părinți ai unor copii cu vârste cuprinse între 10 și 16 ani au luat parte la trei grupuri de discuții online.

Părinții au raportat atât efecte pozitive, cât și negative ale tehnologiei acasă, subliniind beneficii precum sprijinul în învățare, divertismentul și conectarea socială, alături de preocupări privind timpul excesiv în fața ecranelor, presiunea rețelelor sociale și dificultatea de a reglementa utilizarea dispozitivelor.

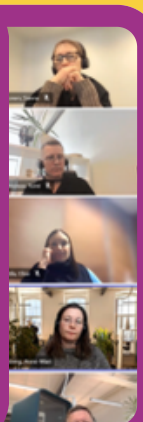
Pentru educatori, instrumentele digitale pot spori implicarea și colaborarea în școală, dar reduc totodată durata atenției, consolidează dependența de răspunsurile rapide de pe internet și provoacă disconfort fizic – oboseală oculară și postură deficitară. Participanții au subliniat importanța utilizării structurate, a supravegherii părinților, a dezvoltării competențelor digitale și a colaborării între școală și familie pentru a susține bunăstarea digitală a copiilor.

Grupuri de discuții în Finlanda

În Finlanda, au fost desfășurate online patru grupuri de discuții cu 157 de educatori din șase școli gimnaziale (clasele 7-9, vârste 13-15 ani) și trei grupuri de discuții cu 19 părinți ai unor copii cu vârste cuprinse între 12 și 15 ani.

Educatorii au subliniat faptul că instrumentele digitale, precum Google Classroom și aplicațiile bazate pe jocuri (gamification), sunt valoroase atunci când sunt utilizate cu un scop precis și combinate cu metodele tradiționale. Totodată, aceștia au remarcat că politicile de tip „fără telefoane" la nivel de școală au îmbunătățit concentrarea, calmul în sălile de clasă și interacțiunea socială.

Părinții au evidențiat provocările legate de reglementarea utilizării dispozitivelor acasă, menționând că practicile digitale excesive sau neclare pot crește nivelul de stres, pot reduce atenția susținută și pot afecta bunăstarea socială și emoțională. Ambele grupuri au subliniat că echilibrul, limitele clare, liniile directoare comune și o colaborare strânsă între școală și familie sunt esențiale pentru a susține bunăstarea digitală a elevilor.



> Bunăstarea digitală este cel mai bine susținută prin echilibru, limite clare și responsabilitate comună. Utilizarea intenționată și limitată a instrumentelor digitale, politicile coerente privind utilizarea telefoanelor și o colaborare strânsă între școală și familie ajută la protejarea concentrării, a interacțiunii sociale și a sănătății mintale a elevilor, în timp ce utilizarea digitală nereglementată sau excesivă crește stresul, supraîncărcarea cognitivă și riscurile sociale.

Activitatea în țările partenere



Grupuri de discuții în Grecia

> Deși instrumentele digitale oferă un potențial imens pentru îmbunătățirea învățării, atât educatorii, cât și părinții au subliniat necesitatea unor repere clare, a unui sprijin continuu și a colaborării între școli și familii pentru a asigura o abordare echilibrată și responsabilă a utilizării tehnologiei, promovând succesul academic și bunăstarea emoțională a elevilor.

Între noiembrie 2025 și februarie 2026, au fost organizate grupuri de discuții cu 32 de educatori din 7 școli și 37 de părinți din 12 școli din întreaga Grecie, pentru a explora impactul tehnologiilor digitale asupra bunăstării elevilor.

Educatorii au discutat despre provocările integrării instrumentelor digitale în planificarea lecțiilor, observând că programele școlare tradiționale necesită adesea ajustări pentru a încorpora mai bine resursele digitale. Aceștia au subliniat necesitatea unei dezvoltări profesionale continue pentru a rămâne la curent cu evoluția instrumentelor digitale, precum și importanța resurselor adecvate și a unui internet stabil pentru a îmbunătăți experiența de învățare.

Părinții au ridicat îngrijorări cu privire la impactul emoțional al timpului excesiv petrecut în fața ecranului, presiunile rețelelor sociale și cyberbullying-ul (hărțuirea online). De asemenea, aceștia au menționat că dependența tot mai mare a elevilor de smartphone-uri și de instrumente AI, precum ChatGPT, poate afecta gândirea critică și abilitățile de rezolvare a problemelor. Ambele grupuri au subliniat importanța unor linii directoare digitale clare, a sprijinului pentru educația privind alfabetizarea digitală și a unei colaborări mai strânse între școli și familii pentru a asigura un echilibru sănătos între implicarea digitală și bunăstare, favorizând atât progresul academic, cât și reziliența emoțională.



În România, între noiembrie și decembrie 2025, au fost desfășurate un număr total de 11 grupuri de discuții, la care au participat 103 profesori și 98 de părinți, provenind în majoritate din școli din mediul rural (10 școli rurale și una urbană). Toate sesiunile s-au desfășurat în format fizic, cu o singură sesiune în format mixt pentru profesori, fiecare durând între 2 și 4 ore, în funcție de grup.

Participanții au subliniat faptul că bunăstarea digitală depinde de o utilizare a tehnologiei care să fie structurată, cu un scop precis și echilibrată. Atât profesorii, cât și părinții au remarcat potențialul pozitiv al instrumentelor digitale pentru motivație, implicare, sprijin în învățare și incluziune, dar au identificat, de asemenea, riscuri precum stresul, supraîncărcarea cognitivă, distragerea atenției, izolarea socială și solicitarea fizică, atunci când utilizarea tehnologiei este excesivă sau nereglementată.

Regulile clare, ghidarea din partea adulților și colaborarea școală-familie au fost considerate în mod constant ca fiind critice pentru maximizarea beneficiilor și minimizarea impactului negativ.



Grupuri de discuții în România

> Bunăstarea digitală nu înseamnă doar limitarea timpului petrecut în fața ecranului; aceasta necesită reguli clare, ghidare din partea adulților, formarea cadrelor didactice și colaborare între școală și familie pentru a gestiona efectele emoționale, cognitive, comportamentale și sociale. Tehnologia în sine nu este în mod inerent bună sau nocivă – calitatea utilizării, contextul și supravegherea sunt factorii care determină impactul acesteia asupra bunăstării elevilor.

Ce urmează în proiectul nostru?

1

În cadrul proiectului **DWELL**, partenerii au administrat peste 30 de autoevaluări SELFIE pentru profesori din țările participante. SELFIE este un instrument online gratuit, dezvoltat de Comisia Europeană, care îi ajută pe educatori să reflecteze asupra modului în care utilizează tehnologiile digitale în practica lor profesională. Acesta sprijină profesorii de la toate nivelurile să își evalueze competențele digitale, să identifice ariile care necesită îmbunătățiri și să primească feedback personalizat.

În cadrul **DWELL**, evaluarea SELFIE a fost personalizată pentru a include întrebări suplimentare despre bunăstarea digitală, ajutându-i pe educatori să își analizeze nivelul de pregătire digitală și disponibilitatea de a aborda bunăstarea digitală în practica lor pedagogică. SELFIE oferă o abordare structurată pentru înțelegerea și îmbunătățirea utilizării tehnologiilor digitale, sprijinind în același timp învățarea elevilor, interacțiunile sociale și bunăstarea generală a acestora.

Peste 30 de profesori din țările partenere au primit deja rapoarte personalizate, care arată unde se situează în ceea ce privește utilizarea tehnologiilor digitale în predare și cât de eficient abordează bunăstarea digitală la clasă.



2

În prezent, lucrăm la elaborarea a două rapoarte de sinteză transnaționale bazate pe rezultatele grupurilor de discuție, care vor fi publicate în curând. Acestea vor rezuma concluziile obținute de la profesori și părinți, evidențiind tiparele comune și identificând nevoile emergente, precum:

- Linii directoare clare pentru utilizarea digitală acasă și la școală;
- Sprijin pentru rutine și gestionarea timpului petrecut în fața ecranului;
- Dezvoltarea competențelor digitale ale elevilor și a unui comportament online responsabil.

Viitoarele rapoarte vor oferi recomandări practice pentru școli, familii și factorii de decizie, în scopul susținerii bunăstării digitale și a unor obiceiuri digitale sănătoase.

Accesați site-ul DWELL aici!

https://dwell.projectsgallery.eu/

Parteneriatul DWELL:

Coordonator de proiect

EdiTC EDUCATION & INFORMATION TECHNOLOGY CENTRE

DWELL — DIGITAL WELL BEING —

Partners

ACTA FOUNDATION

ISJ ARAD

MMC Mediterranean Management Centre

CYPRUS COMPUTER SOCIETY

VAMK VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

KLS — Partners —

DIMITRA educational organization

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.