Newsletter 3

DWELL
DIGITAL WELL BEING

Σεπτέμβριος, 2026

Ψηφιακή ευημερία: Μια ολιστική προσέγγιση για την ευημερία στο ευρύτερο οικοσύστημα της ψηφιακής εκπαίδευσης – DWELL



Αγαπητοί αναγνώστες,

Καλώς ήρθατε στο **3ο Newsletter του έργου DWELL!**

Με την έναρξη της νέας σχολικής χρονιάς, οι ψηφιακές τεχνολογίες συνεχίζουν να διαμορφώνουν τον τρόπο με τον οποίο οι μαθητές μαθαίνουν, επικοινωνούν και αλληλεπιδρούν. Η πρόκληση είναι να αξιοποιούνται με τρόπο που ενισχύει τη μάθηση και την ευημερία, χωρίς να επηρεάζουν αρνητικά τη συγκέντρωση, τον ύπνο ή τη συναισθηματική ισορροπία.

Πώς μπορούν οι εκπαιδευτικοί να αναγνωρίζουν έγκαιρα τις αρνητικές επιπτώσεις των ψηφιακών συνηθειών; Πώς μπορούν οι οικογένειες να ενθαρρύνουν πιο υγιείς καθημερινές συνήθειες; Και πώς μπορούν τα σχολεία να δημιουργούν ένα πιο ασφαλές και ισορροπημένο ψηφιακό περιβάλλον; Αυτά τα ερωτήματα βρίσκονται στο επίκεντρο του DWELL.

Στο νέο αυτό newsletter, μοιραζόμαστε την πρόοδο του έργου και παρουσιάζουμε **πρακτικά εργαλεία και εκπαιδευτικό υλικό για εκπαιδευτικούς και γονείς.**

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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

Τι κάναμε μέχρι τώρα;

Ακούμε, Μαθαίνουμε και Διαμορφώνουμε Μαζί το FRAME-DWELL

Τους τελευταίους μήνες, η κοινοπραξία του DWELL σημείωσε σημαντική πρόοδο στην ανάπτυξη του FRAME-DWELL – του Πλαισίου Ψηφιακής Ευημερίας για εκπαιδευτικούς και γονείς. Με βάση την έρευνα και τα ευρήματα των ομάδων εστίασης, οργανώσαμε διαδικτυακές συζητήσεις και διαβουλεύσεις με ενδιαφερόμενα μέρη, ώστε το πλαίσιο να ανταποκρίνεται στις πραγματικές ανάγκες της σχολικής και οικογενειακής ζωής.
Εκπαιδευτικοί, διευθυντές, επαγγελματίες της εκπαίδευσης και γονείς από τις χώρες των εταίρων συνέβαλαν με τις απόψεις και την εμπειρία τους.

Τι μάθαμε λοιπόν;



Η ψηφιακή ευημερία είναι πολύ περισσότερα από τον χρόνο μπροστά σε μια οθόνη!

Οι εκπαιδευτικοί τόνισαν ζητήματα όπως η ψηφιακή υπερφόρτωση, η συγκέντρωση, η ασφάλεια στο διαδίκτυο, η ΤΝ και η παραπληροφόρηση. Οι γονείς εστίασαν στις υγιείς ψηφιακές συνήθειες, τη συναισθηματική ευημερία και την καλύτερη συνεργασία σχολείου και οικογένειας.

Η γνώση πρέπει να γίνεται πράξη

Οι εκπαιδευτικοί τόνισαν ότι η ψηφιακή ευημερία πρέπει να ανταποκρίνεται στην καθημερινή σχολική πραγματικότητα. Ο χρόνος, ο φόρτος εργασίας, οι ψηφιακές δεξιότητες και η διαθέσιμη υποστήριξη είναι καθοριστικοί παράγοντες, γι' αυτό χρειάζονται πρακτικά παραδείγματα, εύχρηστο υλικό και έτοιμες δραστηριότητες.



FRAME-DWELL: Από τη Διαβούλευση στη Δράση

Οι απόψεις αυτές συνέβαλαν καθοριστικά στην επικύρωση, τη βελτίωση και την ολοκλήρωση του FRAME-DWELL, ώστε να αντικατοπτρίζει όχι μόνο τα ερευνητικά ευρήματα, αλλά και τις πραγματικές προκλήσεις, προτεραιότητες και ανάγκες των σχολείων και των οικογενειών σε όλη την Ευρώπη.
Σήμερα, το FRAME-DWELL αποτελεί ένα πρακτικό ευρωπαϊκό πλαίσιο αναφοράς για εκπαιδευτικούς, προσδιορίζοντας τις βασικές γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες που απαιτούνται για την προώθηση της ψηφιακής ευημερίας σε **πέντε βασικούς τομείς και δύο επίπεδα επαγγελματικής ανάπτυξης: Foundation Practitioner και Digital Wellbeing Champion**.
Το FRAME-DWELL αποτελεί τη βάση για το επόμενο στάδιο του έργου: τη δημιουργία πρακτικών εργαλείων που θα βοηθούν τους εκπαιδευτικούς να κατανοούν το επίπεδό τους, να εντοπίζουν σημεία βελτίωσης και να εξελίσσουν περαιτέρω τις δεξιότητές τους.

Με τι ασχολούμαστε τώρα;

Στα Παρασκήνια του ASSESS-DWELL

Πόσο καλά υποστηρίζει η σημερινή διδακτική σας πρακτική την ψηφιακή ευημερία των μαθητών; Αυτό είναι το βασικό ερώτημα πίσω από το **ASSESS-DWELL**, το εργαλείο αυτοαξιολόγησης που αναπτύσσεται για εκπαιδευτικούς.

Το **ASSESS-DWELL** θα βοηθά εκπαιδευτικούς, μέντορες και διευθυντές σχολείων να αναστοχάζονται πάνω στις πρακτικές τους στους πέντε τομείς του FRAME-DWELL:

- Α. Ψηφιακά εργαλεία & ουσιαστική ενσωμάτωση
- Β. Ευαισθητοποίηση για την ευημερία των μαθητών
- C. Συμπεριληπτικές ψηφιακές πρακτικές
- D. ΤΝ & κριτικός ψηφιακός γραμματισμός
- Ε. Επικοινωνία & ηγεσία για την ευημερία

Έχει σχεδιαστεί για αναστοχασμό και επαγγελματική ανάπτυξη, όχι για αξιολόγηση απόδοσης.

Μείνετε συντονισμένοι – το ASSESS-DWELL έρχεται σύντομα!

ΤΑ ΝΕΑ ΜΑΣ

Συζητώντας για την Ψηφιακή Ευημερία με Νέους και Οικογένειες



Το DWELL συμμετείχε στους εορτασμούς για τη Διεθνή Ημέρα Νεολαίας στο Πέρνικ της Βουλγαρίας, που διοργανώθηκαν από τον Δήμο Πέρνικ και το Διεθνές Κέντρο Νεολαίας.

Στο περίπτερο του Acta Foundation, νέοι και γονείς δοκίμασαν τις γνώσεις τους μέσα από διαδραστικά κουίζ για την ψηφιακή ευημερία, συζήτησαν τη σημασία των υγιών ψηφιακών συνηθειών και γνώρισαν καλύτερα το έργο μέσα από το υλικό του DWELL.

Ήταν μια εξαιρετική ευκαιρία να φέρουμε την ψηφιακή ευημερία πιο κοντά στους νέους και τις οικογένειες και να ανοίξουμε έναν άμεσο διάλογο μαζί τους.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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

Τι ακολουθεί;

Από το Πλαίσιο στη Μάθηση και την Πιστοποίηση

Πρώτος σταθμός: Βάασα, Φινλανδία! 🇫🇮 Οι εταίροι του DWELL θα συναντηθούν για να σχεδιάσουν την επόμενη σημαντική φάση του έργου και να μετατρέψουν τη γνώση που έχει συγκεντρωθεί μέχρι σήμερα σε πρακτικές ευκαιρίες μάθησης.

Και ακολουθούν δύο βασικά αποτελέσματα του DWELL:

🎓 **CERTIFY-DWELL** θα προσφέρει μια οργανωμένη σειρά μαθημάτων που θα οδηγούν σε δύο πιστοποιήσεις για εκπαιδευτικούς, καλύπτοντας διαφορετικές διαστάσεις της ψηφιακής ευημερίας - από τη σωματική και συναισθηματική έως τη γνωστική και κοινωνική ευημερία.

🏠 **AWARE-DWELL** θα φέρει την ψηφιακή ευημερία στο σπίτι, μέσα από ένα σύντομο πρόγραμμα για γονείς, βοηθώντας τους να αναγνωρίζουν προειδοποιητικά σημάδια, όπως ο διαδικτυακός εκφοβισμός, οι ανθυγιεινές ψηφιακές συνήθειες ή οι διαταραχές ύπνου, και να παρέχουν την κατάλληλη υποστήριξη και καθοδήγηση.

FRAME it. ASSESS it. Μάθε το. Εφάρμοσέ το στην πράξη.

Εκεί κατευθύνεται το DWELL στο επόμενο στάδιο — να καταστήσει την ψηφιακή ευημερία αναπόσπαστο μέρος της εκπαίδευσης, τόσο στο σχολείο όσο και στο σπίτι.

Η Σύμπραξη του DWELL

Συντονιστής

EdiTC Education & Information Technology Centre

DWELL — Digital Well-Being

Εταίροι

ACTA Foundation

ISJ Arad

MMC Mediterranean Management Centre

Cyprus Computer Society

VAMK Vaasan ammattikorkeakoulu University of Applied Sciences

KLS — Partners —

Dimitra educational organization

Visit our website!

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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