Uutiskirje 3

DWELL
DIGITAL WELL BEING

Syyskuu, 2026

DWELL–Digitaalinen hyvinvointi: kokonaisvaltainen lähestymistapa hyvinvointiin digitaalisen koulutuksen ekosysteemissä



Hyvä lukija,

tervetuloa DWELL-hankkeen kolmannen uutiskirjeen pariin!

Kun oppilaat eri puolilla Eurooppaa palaavat kouluihin, digitaaliset teknologiat ovat jälleen keskeinen osa heidän oppimistaan, viestintäänsä ja vuorovaikutustaan. Haasteena on varmistaa, että teknologia tukee oppimista ja hyvinvointia sen sijaan, että se heikentäisi niitä.

Miten opettajat voivat tunnistaa, milloin digitaaliset käyttötottumukset alkavat vaikuttaa keskittymiseen, uneen tai emotionaaliseen hyvinvointiin? Miten perheet voivat tukea terveellisempiä digitaalisia rutiineja kotona? Entä miten koulut voivat luoda ympäristöjä, joissa teknologiaa käytetään tarkoituksenmukaisesti, turvallisesti ja tasapainoisesti?

Nämä kysymykset ovat DWELL-hankkeen ytimessä. Uuden lukuvuoden alkaessa olemme iloisia voidessamme kertoa hankkeen etenemisestä ja siitä, miten tutkimustietoa ja sidosryhmiltä saatuja näkemyksiä muutetaan käytännön työkaluiksi ja oppimisresursseiksi opettajille ja vanhemmille.

Euroopan unionin osarahoittama

Euroopan unionin rahoittama. Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat ainoastaan tämän tekstin laatijoiden näkemyksiä eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanovirasto (EACEA) kantaa. Euroopan unioni ja EACEA eivät ole vastuussa niistä.

Mitä hankkeessa on tapahtunut?

Kuunnellen, oppien ja FRAME-DWELL-viitekehystä yhdessä kehittäen

Viime kuukausien aikana DWELL-hankekumppanit ovat saavuttaneet tärkeän virstanpylvään FRAME-DWELL-viitekehyksen – opettajille ja vanhemmille suunnatun digitaalisen hyvinvoinnin viitekehyksen – kehittämisessä. Aiemman tutkimuksen ja fokusryhmien tulosten pohjalta järjestimme verkkopohjaisia pyöreän pöydän keskusteluja ja sidosryhmäkuulemisia, jotta kehitteillä oleva viitekehys saatiin suoraan sitä tulevaisuudessa käyttävien tahojen arvioitavaksi. Kumppanimaiden opettajia, koulujen johtoa, koulutusalan ammattilaisia ja vanhempia kutsuttiin pohtimaan viitekehyksen painopisteitä ja osaamisalueita sekä sen merkitystä koulujen ja perheiden arjessa.

Mitä opimme?



Digitaalinen hyvinvointi on paljon muutakin kuin ruutuaikaa!

Opettajat nostivat esiin huolia, jotka liittyvät digitaaliseen kuormitukseen, keskittymiseen, verkkoturvallisuuteen, sosiaaliseen mediaan, tekoälyyn ja misinformaatioon, kun taas vanhemmat korostivat terveellisiä digitottumuksia, emotionaalista hyvinvointia sekä tarvetta vahvistaa kodin ja koulun välistä viestintää ja yhteistyötä.

Tieto on vietävä käytäntöön

Opettajat korostivat, että digitaalisen hyvinvoinnin edistämisen on sovittava koulun arjen realiteetteihin. Käytettävissä oleva aika, työmäärä, digiosaaminen ja tuen saatavuus vaikuttavat kaikki tähän, mikä korostaa käytännön esimerkkien, helposti hyödynnettävien materiaalien ja valmiiden tehtävien tarvetta.



FRAME-DWELL: Kuulemisesta käytännön toimiksi

Nämä näkemykset ovat auttaneet meitä suoraan validoimaan, kehittämään ja viimeistelemään FRAME-DWELL-viitekehystä sekä varmistamaan, että se perustuu tutkimustiedon lisäksi myös eurooppalaisten koulujen ja perheiden todellisiin haasteisiin, painopisteisiin ja tarpeisiin.

FRAME-DWELL tarjoaa nyt opettajille käytännönläheisen eurooppalaisen viitekehyksen, jossa määritellään digitaalisen hyvinvoinnin edistämisessä tarvittavat tiedot, taidot ja osaaminen viidellä keskeisellä osa-alueella ja kahdella asteittain etenevällä ammatillisen osaamisen tasolla: Perustason osaaja ja Digitaalisen hyvinvoinnin lähettiläs.

FRAME-DWELL luo perustan – seuraava askel on muuttaa viitekehys käytännön työkaluiksi, joiden avulla opettajat voivat tunnistaa nykyisen osaamistasonsa ja kehittää osaamistaan edelleen.

Mitä teemme parhaillaan?

ASSESS-DWELLin kulissien takana

Kuinka hyvin nykyiset opetuskäytäntösi tukevat oppilaiden digitaalista hyvinvointia?
Tämä kysymys on opettajille parhaillaan kehitettävän ASSESS-DWELL-itsearviointityökalun lähtökohtana.

ASSESS-DWELLin avulla opettajat, mentorit ja koulujen johtajat voivat arvioida ja pohtia nykyisiä käytäntöjään FRAME-DWELL-viitekehyksen viidellä osa-alueella:

- A. Digitaalisten työkalujen tarkoituksenmukainen käyttö ja integrointi
- B. Oppilaiden hyvinvoinnin huomioiminen
- C. Inklusiiviset digitaaliset käytännöt
- D. Tekoäly ja kriittinen digitaalinen lukutaito
- E. Hyvinvointia tukeva viestintä ja johtajuus

Työkalu on suunniteltu oman toiminnan reflektoinnin ja ammatillisen kehittymisen tueksi – ei suoriutumisen arviointiin

Pysy kuulolla – ASSESS-DWELL julkaistaan pian!

UUTISEMME

Keskustelua digitaalisesta hyvinvoinnista nuorten ja perheiden kanssa



DWELL osallistui kansainvälisen nuorisopäivän juhlintaan Bulgarian Pernikissä. Tapahtuman järjestivät Pernikin kaupunki ja kansainvälinen nuorisokeskus.
Acta Foundationin esittelypisteellä nuoret ja vanhemmat pääsivät testaamaan tietojaan interaktiivisilla digitaalista hyvinvointia käsittelevillä tietovisoilla, keskustelemaan terveellisten digitottumusten merkityksestä sekä tutustumaan DWELL-hankkeeseen sen materiaalien ja esitteiden avulla.
Tapahtuma tarjosi hienon mahdollisuuden viedä digitaalisen hyvinvoinnin teemaa hankkeen ulkopuolelle ja käydä siitä keskustelua suoraan nuorten ja perheiden kanssa – juuri niiden ihmisten kanssa, jotka ovat DWELL-hankkeen ytimessä.

Euroopan unionin osarahoittama

Euroopan unionin rahoittama. Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat ainoastaan tämän tekstin laatijoiden näkemyksiä eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanovirasto (EACEA) kantaa. Euroopan unioni ja EACEA eivät ole vastuussa niistä.

Mitä seuraavaksi?

Viitekehyksestä oppimiseen ja sertifiointiin

Ensimmäinen pysäkki: Vaasa, Suomi! 🇫🇮 DWELL-hankekumppanit kokoontuvat suunnittelemaan hankkeen seuraavaa merkittävää vaihetta ja muuttamaan tähän mennessä kertyneen tiedon käytännön oppimismahdollisuuksiksi.

Seuraavaksi vuorossa ovat kaksi DWELL-hankkeen keskeistä tuotosta:

🎓 **CERTIFY-DWELL** tarjoaa jäsennellyn koulutuskokonaisuuden, joka johtaa kahteen opettajille suunnattuun sertifiointiin. Koulutukset kattavat digitaalisen hyvinvoinnin eri ulottuvuudet, joihin teknologian käyttö opetuksessa vaikuttaa – fyysisestä ja emotionaalisesta hyvinvoinnista kognitiivisiin ja sosiaalisiin näkökulmiin.

🏠 **AWARE-DWELL** tuo digitaalisen hyvinvoinnin osaksi kodin arkea vanhemmille suunnatun lyhytkoulutuksen avulla. Koulutus auttaa vanhempia tunnistamaan teknologian käyttöön liittyviä varoitusmerkkejä – kuten verkkokiusaamista, epäterveellisiä digitottumuksia tai unihäiriöitä – sekä tarjoamaan lapsilleen asianmukaista tukea ja ohjausta.

Kehystä. Arvioi. Opi. Vie käytäntöön.

Tähän DWELL tähtää seuraavaksi – tekemään digitaalisesta hyvinvoinnista kiinteän osan oppimista niin koulussa kuin kotonakin.

DWELL-hankekonsortio

Koordinaattori

EdiTC Education & Information Technology Centre

Kumppanit

ACTA Foundation

ISJ Arad

MMC Mediterranean Management Centre

Cyprus Computer Society

VAMK Vaasan ammattikorkeakoulu University of Applied Sciences

KLS — Partners —

Dimitra educational organization

DWELL — Digital Well-Being —

Tutustu verkkosivuihimme!

Euroopan unionin osarahoittama

Euroopan unionin rahoittama. Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat ainoastaan tämän tekstin laatijoiden näkemyksiä eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanovirasto (EACEA) kantaa. Euroopan unioni ja EACEA eivät ole vastuussa niistä.