Newsletter 3

DWELL
DIGITAL WELL BEING

wrzesień 2026

Dobrostan cyfrowy: holistyczne podejście do dobrostanu w szerszym ekosystemie edukacji cyfrowej - DWELL



Drodzy Czytelnicy,
Witamy w trzecim newsletterze projektu DWELL!
Gdy uczniowie w całej Europie wracają do szkolnych ławek, technologie cyfrowe na nowo kształtują to, jak się uczą, komunikują i budują relacje. Wyzwaniem jest zadbanie o to, by technologia wspierała naukę i dobrostan uczniów, a nie im szkodziła.
Jak nauczyciele mogą rozpoznać moment, w którym cyfrowe nawyki zaczynają wpływać na koncentrację, sen czy samopoczucie emocjonalne? Jak rodziny mogą wspierać zdrowsze cyfrowe rutyny w domu? I jak szkoły mogą tworzyć środowisko, w którym technologia jest wykorzystywana świadomie, bezpiecznie i z zachowaniem równowagi?

To właśnie te pytania stanowią sedno projektu DWELL. W nowym roku szkolnym z przyjemnością dzielimy się postępami w przekładaniu wyników badań i wniosków od interesariuszy na praktyczne narzędzia i materiały edukacyjne dla nauczycieli i rodziców.

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.

Czym się zajmowaliśmy?

Słuchamy, uczymy się i wspólnie tworzymy FRAME-DWELL

W ostatnich miesiącach partnerstwo DWELL osiągnęło ważny kamień milowy w pracach nad FRAME-DWELL - ramami kompetencji w zakresie dobrostanu cyfrowego dla nauczycieli i rodziców.
Opierając się na wcześniejszych badaniach i wnioskach z grup fokusowych, zorganizowaliśmy internetowe debaty okrągłego stołu oraz konsultacje z interesariuszami, aby przedstawić powstające ramy bezpośrednio osobom, które będą z nich korzystać. Nauczyciele, dyrektorzy szkół, specjaliści z sektora edukacji oraz rodzice z krajów partnerskich zostali zaproszeni do refleksji nad priorytetami i kompetencjami ujętymi w ramach oraz nad ich przydatnością w codziennym życiu szkoły i rodziny.

Czego się dowiedzieliśmy?



Dobrostan cyfrowy to znacznie więcej niż czas przed ekranem!

Nauczyciele zwracali uwagę na przeciążenie cyfrowe, koncentrację, bezpieczeństwo w sieci, media społecznościowe, sztuczną inteligencję i dezinformację, a rodzice podkreślali znaczenie zdrowych nawyków cyfrowych, dobrostanu emocjonalnego oraz potrzebę lepszej komunikacji i współpracy między domem a szkołą.

Wiedza musi przekładać się na praktykę

Nauczyciele podkreślali, że dobrostan cyfrowy musi wpisywać się w realia codziennej pracy szkoły. Znaczenie mają czas, obciążenie obowiązkami, pewność w korzystaniu z technologii i dostęp do wsparcia - stąd wyraźna potrzeba praktycznych przykładów, łatwo dostępnych materiałów i gotowych do zastosowania aktywności.



FRAME-DWELL: od konsultacji do działania

Te głosy bezpośrednio pomogły nam zweryfikować, dopracować i sfinalizować FRAME-DWELL tak, aby odzwierciedlał nie tylko wyniki badań, ale też rzeczywiste wyzwania, priorytety i potrzeby europejskich szkół i rodzin. Stanowi on dziś praktyczne europejskie ramy odniesienia dla nauczycieli, definiujące wiedzę, umiejętności i kompetencje niezbędne do promowania dobrostanu cyfrowego w pięciu kluczowych obszarach i na dwóch następujących po sobie poziomach zawodowych: Foundation Practitioner oraz Digital Wellbeing Champion. FRAME-DWELL to fundament - kolejnym krokiem jest przekucie go w praktyczne narzędzia, które pomogą nauczycielom określić, na jakim są etapie i jak mogą się dalej rozwijać.

Czym zajmujemy się teraz?

Kulisy prac nad ASSESS-DWELL

W jakim stopniu Twoja obecna praktyka dydaktyczna wspiera dobrostan cyfrowy uczniów? To pytanie stoi u podstaw ASSESS-DWELL - narzędzia do samooceny, które powstaje z myślą o nauczycielach.
ASSESS-DWELL pozwoli nauczycielom, mentorom i dyrektorom szkół przyjrzeć się swoim dotychczasowym praktykom w pięciu obszarach FRAME-DWELL:

- A. Narzędzia cyfrowe i ich świadome wykorzystanie
- B. Świadomość dobrostanu uczniów
- C. Włączająca praktyka cyfrowa
- D. Sztuczna inteligencja i krytyczne kompetencje cyfrowe
- E. Komunikacja i przywództwo na rzecz dobrostanu

Narzędzie służy refleksji i rozwojowi zawodowemu, a nie ocenie pracy nauczyciela.

Bądźcie z nami - ASSESS-DWELL już wkrótce!

AKTUALNOŚCI

Rozmowy o dobrostanie cyfrowym z młodzieżą i rodzinami



DWELL dołączył do obchodów Międzynarodowego Dnia Młodzieży w Perniku w Bułgarii, zorganizowanych przez władze miasta Pernik oraz Międzynarodowe Centrum Młodzieży.
Na stoisku Fundacji Acta młodzież i rodzice sprawdzali swoją wiedzę w interaktywnych quizach o dobrostanie cyfrowym, rozmawiali o tym, dlaczego zdrowe nawyki cyfrowe mają znaczenie, i poznawali projekt dzięki materiałom informacyjnym i promocyjnym DWELL.
To była świetna okazja, by wyprowadzić temat dobrostanu cyfrowego poza ramy projektu i porozmawiać bezpośrednio z młodymi ludźmi i rodzinami, o które w nim chodzi.

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.

Co dalej?

Od ram kompetencji do nauki i certyfikacji

Pierwszy przystanek: Vaasa w Finlandii! 🇫🇮 Partnerzy DWELL spotkają się, aby zaplanować kolejny duży etap projektu i przekuć zebraną dotąd wiedzę w praktyczne możliwości uczenia się.

W przygotowaniu są też dwa flagowe rezultaty projektu DWELL:

🎓**CERTIFY-DWELL** to uporządkowany cykl kursów prowadzących do dwóch certyfikatów dla nauczycieli. Obejmie różne wymiary dobrostanu cyfrowego, na które wpływa korzystanie z technologii w edukacji - od dobrostanu fizycznego i emocjonalnego po aspekty poznawcze i społeczne.

🏠 **AWARE-DWELL** wniesie temat dobrostanu cyfrowego do domów dzięki krótkiemu kursowi przygotowanemu specjalnie dla rodziców. Pomoże im rozpoznawać sygnały ostrzegawcze związane z korzystaniem z technologii - takie jak cyberprzemoc, niezdrowe nawyki cyfrowe czy problemy ze snem - oraz udzielać dzieciom odpowiedniego wsparcia.

Określ ramy. Oceń. Naucz się. Zastosuj w praktyce.

W tym właśnie kierunku zmierza DWELL - ku temu, by dobrostan cyfrowy stał się integralną częścią edukacji, zarówno w szkole, jak i w domu.

Partnerstwo DWELL

Koordynator projektu

EdiTC Education & Information Technology Centre

Partnerzy

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 —

Strona internetowa

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.