

Skaitmeninė gerovė

Skaitmeninė gerovė suprantama kaip fizinė, kognityvinė, socialinė ir emocinė gerovė, leidžianti asmenims pozityviai įsitraukti į skaitmeninius savo gyvenimo aspektus. Skaitmeninės kompetencijos, įgytos tiek formalaus, tiek neformalaus ir savaiminio mokymosi aplinkose, padeda maksimaliai išnaudoti asmens potencialą ir saviraišką, prisideda prie saugaus elgesio internete ir stiprina asmenų įgalinimą skaitmeninėje aplinkoje.

Reikia atsižvelgti į tai, kaip veiksmingos ir įtraukios skaitmeninės veiklos gali prisidėti prie asmenų fizinės, kognityvinės, socialinės ir emocinės gerovės stiprinimo. Asmeninio veiksmingumo jausmo stiprinimas padeda ugdyti žmonių atsparumą ir gebėjimą prisitaikyti visuomenėje.



Skaitmeniniai įgūdžiai stiprina skaitmeninę gerovę.

Skaitmeniniai įgūdžiai daro reikšmingą poveikį mūsų bendrai gerovei. Skaitmeninis raštingumas yra būtinas įgūdis asmenims, kurie veikia sudėtingoje informacinėje aplinkoje ir turi gebėti kritiškai vertinti informaciją. Gebėjimas valdyti informacijos srautą, trikdžius ir dėmesio blaškymą yra tiesiogiai susijęs su skaitmenine gerove. Ugdydami šiuos įgūdžius žmonės turi galimybę priimti labiau pagrįstus sprendimus ir turėti pozityvesnę patirtį skaitmeninėje erdvėje. Gyvenimo įgūdžiai, susiję su skaitmenine gerove, apima gebėjimą aktyviai dalyvauti savo gyvenime, taikyti savireguliacijos ir streso įveikos strategijas, kritiškai mąstyti bei valdyti kitus svarbius skaitmeninius įgūdžius. Labai svarbu, kad švietimo atstovai kurtų subalansuotą ir sveiką skaitmeninę aplinką, ypač vaikams ir jaunimui.

Klausimai apmąstymui:

- Kaip galime skatinti skaitmeninę gerovę?
- Kaip skaitmeninė gerovė gali padėti asmenims pozityviai įsitraukti į skaitmeninę aplinką?
- Kaip skaitmeninė gerovė gali padėti jaunimui visapusiškai pasinaudoti skaitmeninėmis galimybėmis?
- Kaip galime sukurti palaikančią ir pozityvią atmosferą, kurioje būtų galima kalbėtis apie patyčias internete ir ieškoti būdų joms stabdyti?
- Kaip galime padėti asmenims elgtis saugiai internete?

Naudingos nuorodos:

1. Tarybos išvados dėl gerovės skaitmeninio švietimo srityje rėmimo (2022/C 469/04) [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/LT/TXT/HTML/?uri=CELEX:52022XG1209\(01\)](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/LT/TXT/HTML/?uri=CELEX:52022XG1209(01))
2. The role of digital education in promoting young people's digital wellbeing and strengthening their resilience. European School Education Platform. <https://school-education.ec.europa.eu/en/discover/news/role-digital-education-promoting-young-peoples-digital-wellbeing-and-strengthening-their-resilience>
3. The Role of Digital Competences in Improving Well-Being in Intelligent Sustainable Systems Selected Papers of World S4 2023, Volume 2, p.333 <https://urly.fi/3Q8z>
4. Cyberbullying: What is it and how to stop it. UNICEF 2025. <https://www.unicef.org/end-violence/how-to-stop-cyberbullying>