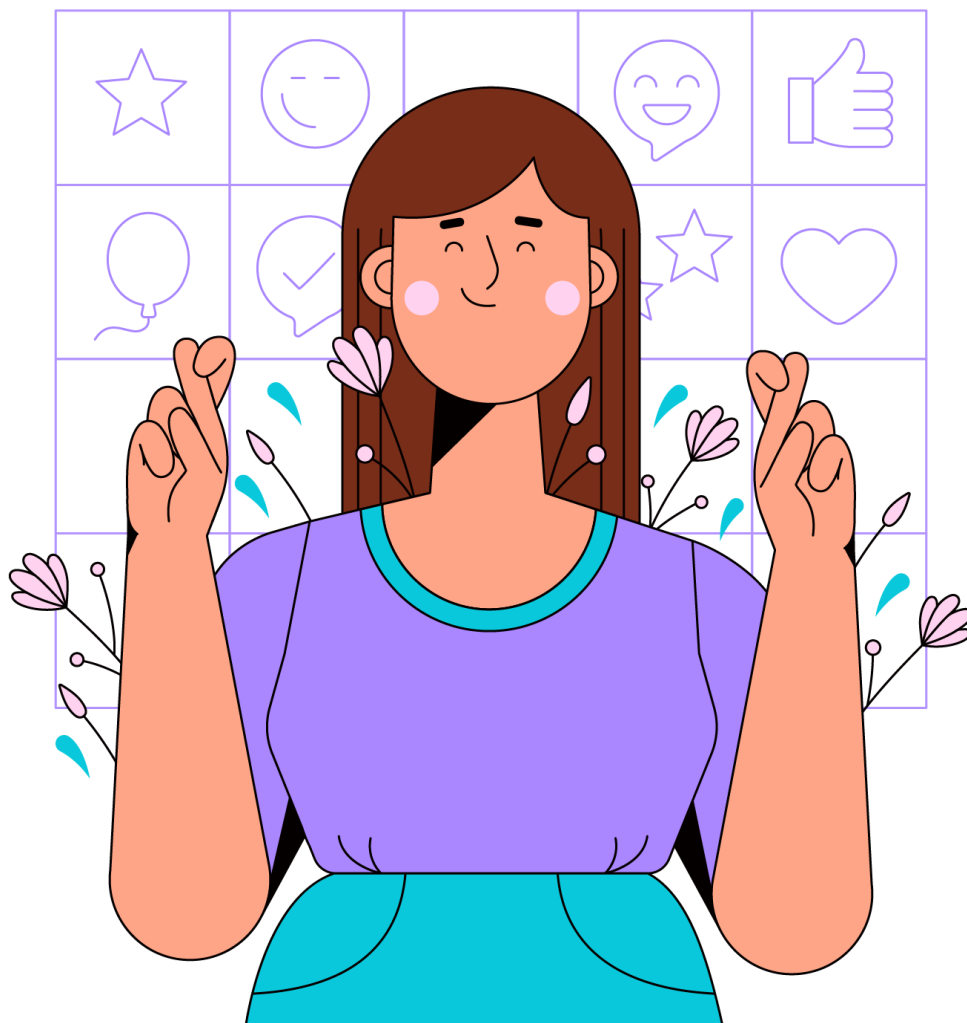


:PERMA:DIGITAL

PERMA digitaalisen hyvinvoinnin indeksi opettajille



Käyttöohje

Jokainen väittämä arvioidaan 5-portaisella Likert-asteikolla:

1 – Täysin eri mieltä 2 – Eri mieltä	Alhaiset pisteet (1–2): Viittaavat mahdollisiin riskeihin tai puutteisiin; priorisoi nämä alueet strategisessa suunnittelussa ja tuessa.
3 – Ei samaa eikä eri mieltä	Keskimääräiset pisteet (3): Viittaa että on parantamisen varaa; hyötyä kohdennetuista toimenpiteistä tai koulutuksesta.
4 – Samaa mieltä 5 – Täysin samaa mieltä	Korkeat pisteet (4–5): Osoittaa vahvan yhdenmukaisuuden digitaalisen hyvinvoinnin käytäntöjen kanssa; harkitse parhaiden käytäntöjen jakamista.

Pisteet voidaan koota alueittain vahvuuksien ja kehityskohteiden arvioimiseksi. Vaihtoehtoisesti voidaan laskea keskimääräiset pisteet alueittain ja verrata niitä eri roolien välillä (esim. opettajat, opiskelijat, johtajat). Käytä alueiden välisiä trendejä ammatillisen kehityksen suunnittelun, teknologian hankintapäätösten, opetussuunnitelman päivitysten ja politiikan tarkistusten pohjana.

PERMA Digitaalisen hyvinvoinnin indeksi opettajille

Ympyröi numero, joka osoittaa, kuinka paljon olet samaa tai eri mieltä.

- 1 = Täysin eri mieltä
- 2 = Eri mieltä
- 3 = En samaa eikä eri mieltä
- 4 = Samaa mieltä
- 5 = Täysin samaa mieltä

Ei ole oikeita tai vääriä vastauksia. Vastaa rehellisesti sen perusteella, mikä mielestäsi on lähimpänä omaa kokemustasi.

Sisäiset tekijät						
Positiiviset tunteet	Kun käytän arjessani digitaalisia työkaluja, tunnen oloni varmemmaksi työssäni	1	2	3	4	5
	Digitaalisten työkalujen käyttö tekee työstäni miellyttävämpää	1	2	3	4	5
	Turhaudun kun käytän digitaalisia työkaluja työssäni	1	2	3	4	5
Uppoutuminen	Pystyn hallitsemaan ruutuajankäyttöäni digitaalisia teknologioita työssäni	1	2	3	4	5
	Pidän säännöllisiä taukoja käyttäessäni digitaalisia työkaluja työssäni	1	2	3	4	5
	Pystyn keskittymään siihen mitä olen tekemässä kun käytän digitaalisia työkaluja työssäni	1	2	3	4	5
Ihmissuhteet	Digitaaliset työkalut tukevat hyviä ja vahvoja suhteita oppilaisiini	1	2	3	4	5
	Digitaaliset työkalut tukevat yhteistyötä kollegoideni kanssa	1	2	3	4	5
	Digitaaliset työkalut auttavat minua tuntemaan yhteenkuuluvuutta kouluyhteisössä	1	2	3	4	5
	Pystyn tasapainottamaan digitaalisen ja kasvokkaisen viestinnän kollegoideni, oppilaideni ja heidän vanhempiansa kanssa	1	2	3	4	5
Merkityksellisyys	Digitaaliset työkalut auttavat minua opettamaan arvojeni mukaisesti	1	2	3	4	5
	Digitaaliset työkalut auttavat minua luomaan merkityksellisempiä oppimiskokemuksia	1	2	3	4	5

	Digitaaliset työkalut tekevät työelämästäni merkityksellisempää	1	2	3	4	5
Saavutukset	Käytän digitaalisia työkaluja saavuttaakseni ammatillisia tavoitteitani	1	2	3	4	5
	Minulla on tarvittavat digitaaliset taidot menestyäkseni opettajan roolissa	1	2	3	4	5
	Tunnen itseni järjestelmälliseksi käyttäessäni digitaalisia työkaluja työssäni	1	2	3	4	5
	Osaan valita oikeat digitaaliset työkalut saavuttaakseni tavoitteeni opettajana	1	2	3	4	5
Ulkoiset tekijät						
Kulttuuri	Koulussamme pohdimme digitaalisten työkalujen turvallista, tarkoituksenmukaista ja tasapainoista käyttöä	1	2	3	4	5
	Koulumme tarjoaa koulutusta / ohjeita verkkouhkien hallintaan ja henkilötietojen suojaamiseen	1	2	3	4	5
	Minulla on jatkuvaa tukea digitaalisten työkalujen käyttöön ja niiden vaikutukseen hyvinvointiin	1	2	3	4	5
	Minulle tarjotaan koulutusta erilaisten verkkouhkien hallintaan ja ehkäisyyn sekä henkilötietojen suojaamiseen	1	2	3	4	5
Perhe	Koulussamme teemme yhteistyötä vanhempien kanssa digitaalisten työkalujen vastuullisesta käytöstä kotona (esim. ruutuajan hallinta)	1	2	3	4	5
	Koulussamme viestintä vanhempien kanssa on tasapainossa digitaalisen ja kasvokkaisen viestinnän välillä	1	2	3	4	5
	Koulussamme viestintä vanhempien kanssa on sujuvaa siihen tarkoitettujen digitaalisten työkalujen ansiosta	1	2	3	4	5
Infrastruktuuri	Koulussa käyttämämme digitaaliset työkalut ovat helppokäyttöisiä	1	2	3	4	5
	Koulussamme opettajat osallistuvat päätöksentekoon uusista digitaalisista työkaluista ja hyvinvointiin liittyvistä asioista	1	2	3	4	5
	Opettajien ääni kuuluu heidän tarpeistaan ja kokemuksistaan digitaalisia työkaluja koskien	1	2	3	4	5
	Meillä on riittävät resurssit ja ajantasaiset digitaaliset työvälineet ja työkalut	1	2	3	4	5

Politiikka ja säännöt	Koulumme edistää digitaalisten työkalujen tasapainoista ja tietoista käyttöä	1	2	3	4	5
	Kansallinen koulutuspolitiikka ohjaa digitaalisen teknologian tasapainoista ja tarkoituksenmukaista käyttöä	1	2	3	4	5
	Koulullamme on selkeät säännöt siitä, milloin ja missä digitaalisia työkaluja saa käyttää	1	2	3	4	5
	Koulullamme on ohjeet / strategia verkkoturvallisuuden ja henkilötietojen hallintaan	1	2	3	4	5
Opetussuunnitelma	Opetussuunnitelmaamme sisältyy digitaalinen hyvinvointi	1	2	3	4	5
	Koulussamme oppilaat oppivat digitaalisesta ja verkossa tapahtuvasta turvallisuudesta	1	2	3	4	5
	Digitaaliset työkalut auttavat oppilaita saavuttamaan opetussuunnitelman oppimistavoitteet	1	2	3	4	5