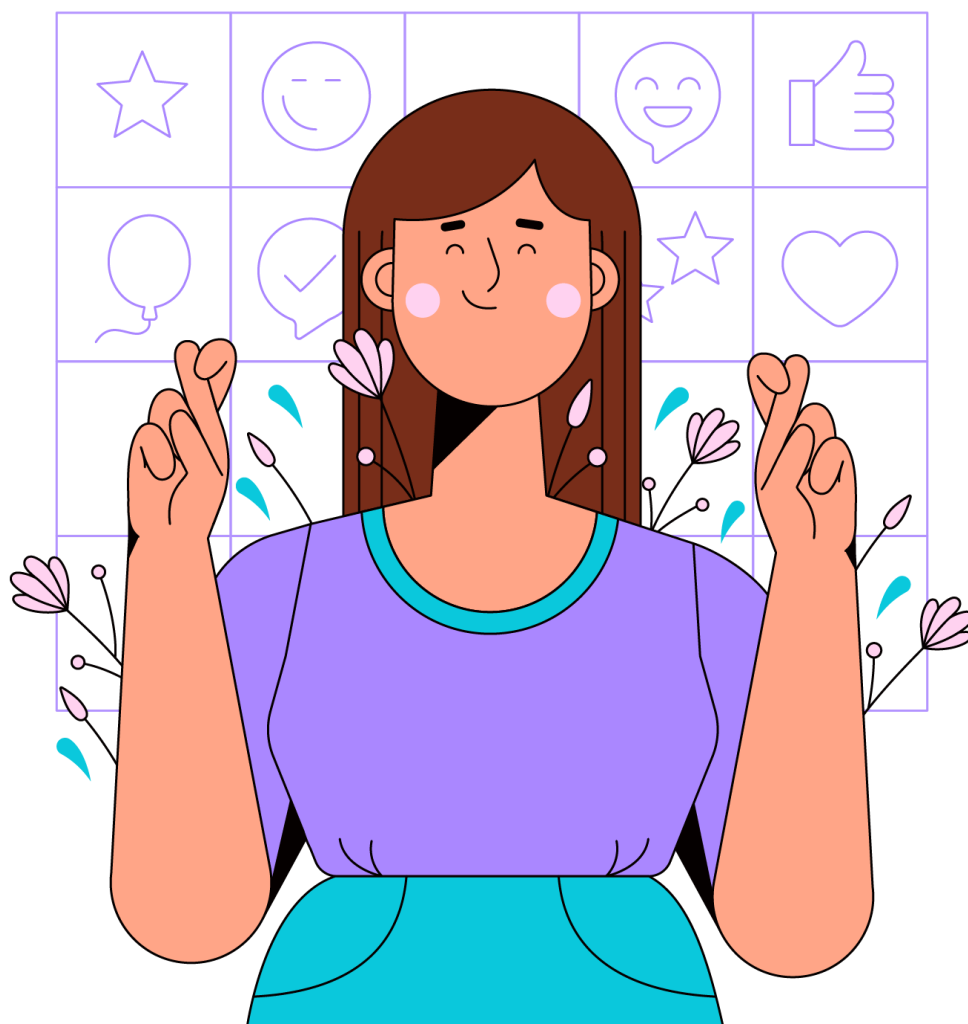


:PERMA:DIGITAL

PERMA digitaalisen hyvinvoinnin indeksi oppilaille



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 oppilaille

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 väriä vastauksia. Vastaa rehellisesti sen perusteella, mikä mielestäsi on lähimpänä omaa kokemustasi.

Sisäiset tekijät						
Positiiviset tunteet	Pidän teknologian käytöstä koulutehtävissä	1	2	3	4	5
	Teknologian käyttö tekee oppimisesta hauskeempaa	1	2	3	4	5
	Stressaannuin, kun käytän teknologiaa oppimiseen	1	2	3	4	5
	Tunnen oloni turvalliseksi netissä	1	2	3	4	5
Uppoutuminen	Olen tietoinen siitä, kuinka paljon aikaa käytän teknologiaa oppimiseen	1	2	3	4	5
	Tiedän, milloin tarvitsen tauon teknologiaa käyttäessäni	1	2	3	4	5
	Minun on vaikea keskittyä oppimiseen teknologiaa käyttäessäni	1	2	3	4	5
Ihmissuhteet	Teknologia auttaa minua olemaan yhteydessä ystäviini	1	2	3	4	5
	Teknologian käyttö saa minut tuntemaan oloni yksinäiseksi	1	2	3	4	5
	Voin helposti laittaa viestiä opettajalleni digitaalisen teknologian avulla	1	2	3	4	5
	Käytän teknologiaa oppiakseni yhdessä (esim. ryhmätöissä) luokkatovereideni kanssa	1	2	3	4	5
Merkityksellisyys	Olen tuntenut ahdistusta verkossa näkemieni ja kokemieni asioiden vuoksi	1	2	3	4	5

	Digitaaliset työkalut auttavat minua oppimaan minulle tärkeitä asioita	1	2	3	4	5
	Teknologia auttaa minua viettämään aikaa ystävieni kanssa ja harrastamaan	1	2	3	4	5
	Netissä toiset ovat painostaneet minua sanomaan tai tekemään jotain, mitä en ole halunnut	1	2	3	4	5
Saavutukset	Osaan käyttää hyvin digitaalisia työkaluja koulutehtävissä	1	2	3	4	5
	Saan palautetta koulutyöstäni digitaalisten työkalujen kautta	1	2	3	4	5
	Teknologia auttaa minua pärjäämään paremmin koulussa	1	2	3	4	5
Ulkoiset tekijät						
Kulttuuri	Koulussamme keskustelemme opettajien kanssa digitaalisen teknologian turvallisuudesta, tarkoituksenmukaisesta ja tasapainoisesta käytöstä	1	2	3	4	5
	Koulussamme tiedän, kenelle voin kertoa, jos minua kiusataan verkossa	1	2	3	4	5
	Koulussamme opimme uusista digitaalisista teknologioista, kuten tekoälystä, roboteista, lisätystä ja virtuaaliodellisuudesta	1	2	3	4	5
	Opettajamme kuuntelevat mielipiteitämme digitaalisten työkalujen ja laitteiden käytöstä	1	2	3	4	5
Perhe	Vanhempani osaavat auttaa minua, jos minulla on ongelmia netissä	1	2	3	4	5
	Vanhempani osaavat auttaa minua digitaalisten työkalujen käytössä koulutehtävissä	1	2	3	4	5
	Vanhempani auttavat minua hallitsemaan digitaalisten työkalujen käyttöä	1	2	3	4	5
Infrastrukturi	Koulussamme on tarpeeksi nykyaikaisia tietokoneita tai tabletteja, jotta kaikki voivat osallistua tehtäviin ja oppimiseen	1	2	3	4	5
	Koulussamme käytämme digitaalisia teknologioita, jotka ovat helppokäyttöisiä	1	2	3	4	5

	Digitaaliset teknologiat, joita käytämme koulussa, oikeasti auttavat minua oppimaan	1	2	3	4	5
Säännöt	Koulullamme on säännöt digitaalisten laitteiden käytöstä (milloin ja missä niitä saa käyttää)	1	2	3	4	5
	Koulullamme on säännöt turvallisesta viestinnästä verkossa ja kasvokkain kouluyhteisön jäsenten välillä	1	2	3	4	5
	Olen tietoinen verkko uhkista ja henkilötietojen suojaamisesta	1	2	3	4	5
Opetussuunnitelma	Koulussamme opetetaan, miten digitaalisia työkaluja käytetään terveellisellä ja merkityksellisellä tavalla (esim. (esim. ruutuajan rajoitukset)	1	2	3	4	5
	Koulussamme opin uusista digitaalisista teknologioista sekä niiden hyödyistä ja riskeistä	1	2	3	4	5
	Koulussamme opin digitaalisen teknologian turvallisesta, tasapainoisesta ja tarkoituksenmukaisesta käytöstä	1	2	3	4	5