



Co-funded by
the European Union



wExchange

Spodbujanje duševnega zdravja in dobrega počutja z virtualno izmenjavo v srednjih šolah

Vodnik po metodi virtualne izmenjave



VSEBINA

Namen in ključni cilji	3
Ključni cilji	3
Koncept in opredelitev	3
Model virtualne izmenjave	4
Razvoj kompetenc	5
Ključne sestavine	6
Prednosti in slabosti	7
Udeleženci	8
Strategije in izvajanje	9
Virtualna orodja	10
Viri	11
Evalvacija	12
O projektu wExchange	13
Literatura in viri	14

NAMEN IN KLJUČNI CILJI

Namen tega vodnika je zagotoviti okvir za načrtovanje in izvajanje programov virtualne izmenjave (angl. virtual exchange), ki prek digitalnih platform povezujejo udeležence iz različnih okolij. Izobraževalcem in mentorjem pomaga ustvarjati smiselne, vključujoče in učinkovite virtualne učne izkušnje.



Vodnik po metodi wExchange © 2025 konzorcij projekta wExchange je licenciran pod [CC BY-NC-ND 4.0](#). Vodnik je bil razvit v okviru projekta wExchange, ki ga sofinancira Evropska unija (Erasmus+ 2022-1-FI01-KA220-SCH-000087764).

Ključni cilji

- Spodbujanje pismenosti o duševnem zdravju: Ustvarjanje varnega prostora za dialog, izmenjavo različnih kulturnih perspektiv in zmanjševanje stigmatizacije, s čimer se udeležencem omogoči prepoznavanje, razumevanje in skupno reševanje izzivov na področju duševnega zdravja v različnih kulturah.
- Razvijanje ključnih spretnosti: Krepitev komunikacije, kritičnega mišljenja in globalnih kompetenc.
- Spodbujanje trajnostnega razvoja: Vključevanje izmenjav v dolgoročne izobraževalne prakse.
- Spodbujanje sodelovalnega učenja: Podpiranje timskega dela in skupnega reševanja težav.

Koncept in opredelitev

Virtualne izmenjave so izobraževalni programi, ki prek virtualnih platform in digitalne tehnologije olajšajo medkulturno komunikacijo, sodelovanje in učenje med udeleženci iz različnih držav ali kulturnih okolij. Namen teh izmenjav je spodbujati medkulturno razumevanje, globalne kompetence in smiselne interakcije prek geografskih meja.

MODEL VIRTUALNE IZMENJAVE

Virtualne izmenjave je mogoče izvajati na različne načine glede na različne potrebe skupin. Nekatere metode vključujejo sinhrono izmenjave, interakcije med vrstniki in skupinsko sodelovanje collaborations.

- 1. Sinhrono izmenjave:** Interakcije v realnem času, kjer so udeleženci iz različnih držav neposredno v stiku s svojimi vrstniki prek videokonferenčnih platform, ki omogočajo takojšen dialog in povratne informacije prek sodelovanja in razprav.
- 2. Izmenjave med vrstniki:** Udeleženci iz različnih držav ali okolij so združeni v pare ali skupine z namenom sodelovanja v manjših skupinah.
- 3. Skupinsko sodelovanje:** Udeleženci iz različnih držav v virtualnih skupinah skupaj izvajajo projekte, rešujejo težave ali dosegajo skupne cilje in sodelujejo pri nalogah.



RAZVOJ KOMPETENC

Virtualne izmenjave pomagajo razvijati spretnosti za učinkovito medkulturno komunikacijo, sodelovanje in učenje.

Njihovi ključni vidiki so:

- **Medkulturna kompetenca:** Udeleženci razumejo različne kulture in učinkovito sodelujejo z njimi.
- **Komunikacijske spretnosti:** Krepitev verbalnih in neverbalnih spretnosti ter spretnosti poslušanja za jasnejšo komunikacijo.
- **Spretnosti sodelovanja:** Udeleženci se naučijo učinkovitega dela v virtualnih skupinah ter usklajevanja in reševanja konfliktov.
- **Kritično razmišljanje:** Na podlagi presoje informacij in stališč sprejemajo utemeljene odločitve.
- **Spretnosti reševanja problemov:** Udeleženci se z ustvarjalnimi rešitvami lotevajo izzivov iz resničnega sveta.
- **Prilagodljivost in prožnost:** Znajo se prilagoditi različnim kulturnim normam in razmeram.
- **Digitalna kompetenca:** Udeleženci učinkovito uporabljajo spletna orodja in vire.
- **Empatija in upoštevanje perspektiv:** Razumejo ljudi iz različnih okolij in sodelujejo z njimi.
- **Globalna ozaveščenost:** Udeleženci dobijo vpogled v svetovna vprašanja in trende.
- **Refleksivna praksa:** Razmišljajo o sebi, morebitnih izboljšavah, in si postavljajo učne cilje.

S temi prvinami udeleženci postanejo učinkoviti globalni državljani, ki bodo sposobni krmariti in prispevati v globalizirani družbi.

KLJUČNE SESTAVINE

Ključne sestavine uspešnega programa virtualne izmenjave so:

Udeleženci: V programu sodelujejo posamezniki ali skupine iz različnih kulturnih okolij, kot so srednješolci, izobraževalci in strokovnjaki.

Cilji: S programom želimo izboljšati medkulturno razumevanje, jezikovne spretnosti in globalno državljanstvo.

- Učni načrt in vsebina: Program vključuje dejavnosti in gradiva, kot so kulturne predstavitve, skupni projekti in multimedijški viri.
- Tehnologija in platforme: Za učinkovito komunikacijo in sodelovanje se uporabljajo orodja, kot so videokonference, platforme za klepet in sistemi za upravljanje učenja.
- Usmerjanje in podpora: Izobraževalci ali mentorji usmerjajo interakcije ter zagotavljajo podporno in vključujoče okolje.
- Kulturna kompetenca: Dejavnosti so namenjene spodbujanju kulturne ozaveščenosti, občutljivosti in spoštovanja raznolikosti.
- Učenje jezikov: Zagotavljanje priložnosti za vajo in izboljšanje jezikovnih spretnosti v resničnem svetu.
- Ocenjevanje in evalvacija: Merjenje napredka in učinkovitosti z anketami, povratnimi informacijami in evalvacijami projektov.
- Gradnja skupnosti: Program spodbuja mreženje in podporo med udeleženci prek virtualnih skupnosti in družbenih omrežij.
- Trajnost in razširljivost: Program je osredotočen na dolgoročno upravičenost s partnerstvi, financiranjem in krepitvijo zmogljivosti.

Programi virtualne izmenjave z vključevanjem teh prvin omogočajo pomembne izkušnje, ki spodbujajo medkulturno razumevanje in sodelovanje na globalni ravni.

PREDNOSTI IN SLABOSTI

PREDNOSTI

- **Priročnost in prilagodljivost:** Udeležba je možna ob prilagodljivih terminih, kar spodbuja raznolike načine udejstvovanja.
- **Cenovna dostopnost:** Nižji stroški v primerjavi z osebnimi izmenjavami, kar koristi šolam in dijakom z omejenimi sredstvi.
- **Kulturno ozaveščanje:** Interakcije z vrstniki iz različnih kulturnih okolij krepijo razumevanje in spoštovanje raznolikosti.
- **Jezikovne spretnosti:** Program omogoča priložnosti za vajo v resničnih situacijah in izboljšanje jezikovnih sposobnosti v mednarodnem okolju.
- **Evropsko državljanstvo:** Program podpira izobraževanje o evropskem državljanstvu s spodbujanjem medkulturnega dialoga in sposobnosti kritičnega razmišljanja.

SLABOSTI

- **Tehnološki zapleti:** Težave, kot so nestabilnost interneta ali nepravilno delovanje platforme, lahko motijo komunikacijo in sodelovanje.
- **Tehnološka vrzel:** Neenak dostop do tehnologije, interneta in digitalnih spretnosti bi lahko privedel do izključevanja nekaterih udeležencev.
- **Omejeno družbeno udejstvovanje:** Odsotnost neposredne interakcije lahko zmanjša globino socialnih vezi in omeji neverbalno komunikacijo.
- **Napačno dojemanje kulture:** Razlike v načinih komunikacije in kulturnih normah lahko povzročijo nesporazume, zato morajo udeleženci razviti kulturno kompetenco.
- **Razlike v časovnih pasovih:** Težave z urniki zaradi različnih časovnih pasov lahko vplivajo na pogostost in kakovost interakcij.
- **Omejena poglobitev v kulturo:** Virtualne izmenjave lahko ne zagotavljajo vedno enakega izkustvenega učenja lokalnih običajev in vsakdanjega življenja kot osebne izmenjave.

UDELEŽENCI

Virtualne izmenjave so namenjene različnim skupinam, kot so srednješolci, izobraževalci, drugi strokovnjaki, člani skupnosti in mladinske organizacije.

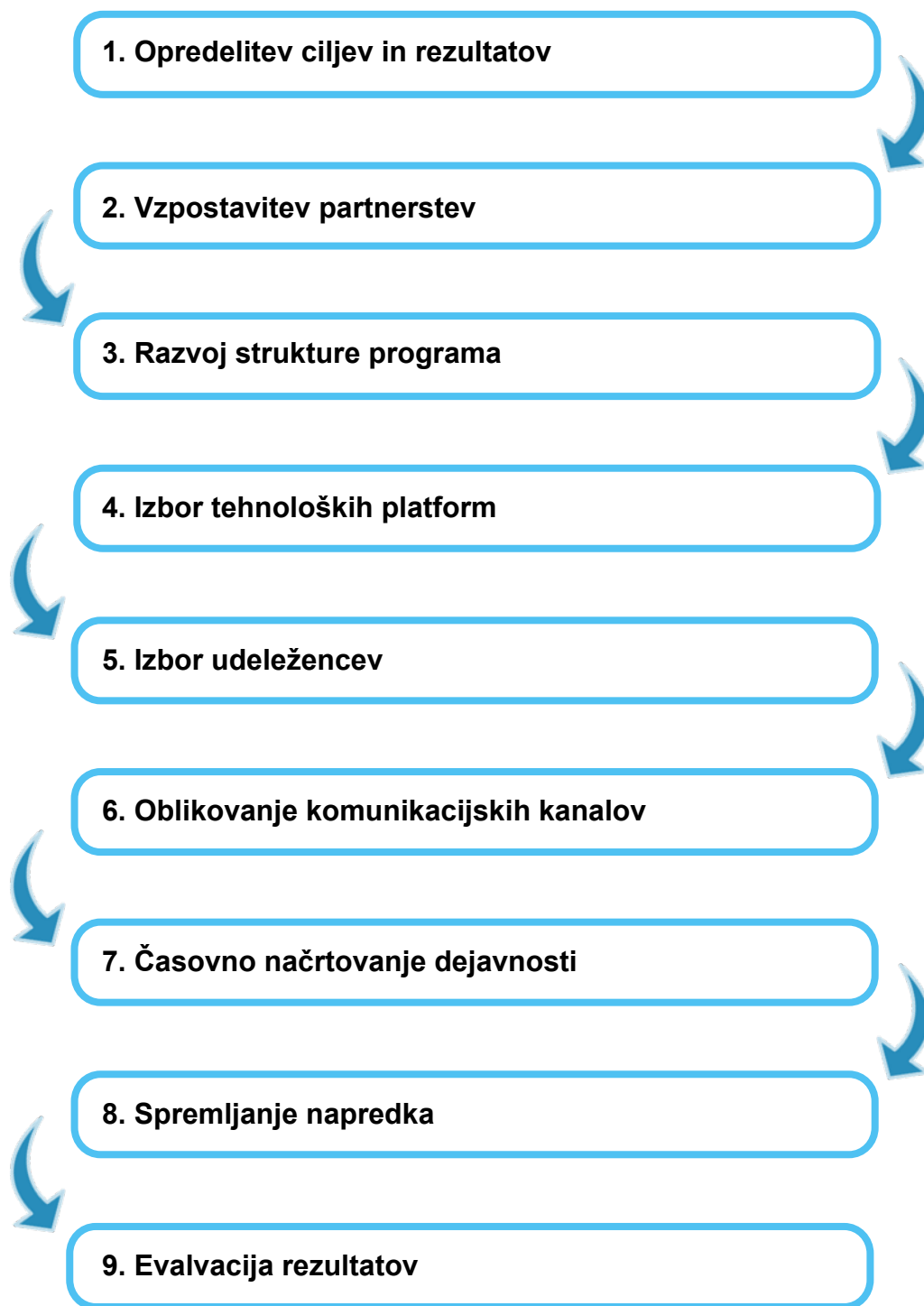
- Pri dijakih se izmenjave osredotočajo na učenje jezika, kulturno izmenjavo, skupne projekte in sodelovalno evropsko/mednarodno izobraževanje.
- Izobraževalci z virtualnimi izmenjavami izboljšujejo spretnosti poučevanja in sodelujejo s kolegi.
- Izmenjave strokovnjakom zagotavljajo koristi v smislu strokovne rasti, izmenjave znanja, mreženja in interdisciplinarnega sodelovanja.
- Člani skupnosti se udeležujejo virtualnih izmenjav z namenom reševanja družbenih, kulturnih in okoljskih vprašanj s sodelovanjem, dialogom in timskim delom.
- Mladi in mladinske organizacije s sodelovanjem v virtualnih izmenjavah razvijajo vodstvene sposobnosti, medkulturno učenje in državljansko udejstvovanje, s čimer se pripravljajo na vodenje pobud in sodelovanje v medkulturnem dialogu.

Virtualne izmenjave so namenjene tudi institucijam, ranljivim skupnostim, globalnim državljanom in posebnim interesnim skupinam.

Omogočajo tudi mednarodna partnerstva in sodelovanje, podpirajo vključevanje in opolnomočenje ranljivih skupnosti, spodbujajo izobraževanje o globalnem državljanstvu in državljansko udejstvovanje ter zajemajo teme, kot so dobro počutje, umetnost in kultura, okoljska trajnost, podjetništvo in družbene inovacije.

STRATEGIJE IN IZVAJANJE

Virtualne izmenjave zahtevajo skrbno načrtovanje, usklajevanje in izvajanje.



VIRTUALNA ORODJA

Za virtualne izmenjave so na voljo različna virtualna orodja in platforme. Tukaj je nekaj najpogostejše uporabljenih:

Platforme za videokonference	Zoom Microsoft Teams Google Meet Discord
Platforme za klepet in sporočanje	Microsoft Teams WhatsApp Signal Discord
Platforme družbenih medijev	Instagram TikTok Youtube
Orodja za sodelovanje in produktivnost	Google Drive Microsoft Office 365 Microsoft Teams Padlet Miro Menti.com
Orodja za ankete in povratne informacije	Google Forms SurveySparrow SurveyMonkey Microsoft Forms Kahoot! Mentimeter
Orodja za virtualne predstavitve	Prezi Microsoft PowerPoint Google Slides Visme Beautiful.ai Canva

VIRI

Potrebni viri za virtualne aktivnosti v šolah:

Čas za načrtovanje / dovolj časa za delo učiteljev in dijakov

Podpora nadrejenih

Virtualna orodja in navodila za njihovo uporabo

Partnerji za virtualne sestanke / lahek način iskanja partnerjev

Motivacija dijakov za sodelovanje

Računalnik in stabilna internetna povezava



EVALVACIJA

Orodja za evalvacijo in nasveti za šole

Sestanki za obravnavo povratnih informacij z učitelji/organizatorji po vsakem dnevu virtualnih aktivnosti.

Zbiranje povratnih informacij od dijakov

Določanje ciljev pred virtualnimi aktivnostmi, po njem pa ocenjevanje, v kolikšni meri so bili cilji doseženi.

Iskanje različnih načinov zbiranja povratnih informacij od dijakov

Razmislek in oblikovanje razvojnega načrta za naslednjo virtualno aktivnostjo.



O PROJEKTU wEXCHANGE

Ta stran predstavlja pregled naših nedavnih izkušenj z virtualnimi izmenjavami. Predstavljamo svoje zamisli o pozitivnih rezultatih, izzivih, ki so se pojavili, in priporočilih za prihodnje izvajanje.

Pozitivni rezultati

Dijaki so bili zelo zavzeti. Aktivno so sodelovali pri vseh dejavnostih in pokazali veliko zanimanja za snov.

Vključevanje tehnologije v pouk se je izkazalo za zelo učinkovito. Dijaki so se pozitivno odzvali na uporabo digitalnih orodij, saj so izboljšala njihovo učno izkušnjo in omogočila interaktivne načine razumevanja zapletenih konceptov.

Skupni projekti so spodbudili timsko delo in izboljšali socialne spretnosti dijakov. Naučili so se bolje komunicirati in sodelovati pri doseganju skupnih ciljev.

Izzivi, ki so se pojavili

Nekateri dijaki so imeli težave s hitrostjo programa. Urnik je bil intenziven in nekaj dijakov je težko sledilo hitri predelavi snovi.

Z nekaterimi digitalnimi orodji so imeli tehnične težave. Občasno so napake v programski opremi motile potek pouka in vznejevoljile tako dijake kot učitelje.

Program ni nudil zadostne podpore dijakom z učnimi težavami. Potrebovali so dodatna sredstva in osebno pozornost, kar pa ni bilo ustrezno zagotovljeno.

Priporočila za prihodnje izvajanje

Kot odgovor na različne hitrosti učenja predlagamo izvajanje strategij diferenciranega poučevanja. S tem bi pripomogli k večjemu upoštevanju individualnih potreb dijakov in zagotovili, da nihče ne bi bil zapostavljen.

Redno vzdrževanje in posodabljanje digitalnih orodij je ključnega pomena.

Z vlaganjem v zanesljivo tehnologijo in usposabljanjem učiteljev za odpravljanje pogostih težav bi zmanjšali število motenj.

Večja podpora dijakom z učnimi težavami mora biti prednostna naloga.

Dodatno usposabljanje učiteljev o praksah vključujočega izobraževanja in zagotavljanje specializiranih sredstev bosta tem dijakom pomagala, da bodo uspešni.

Povezava do našega spletnega mesta za več informacij: <https://wexchange.turkuamk.fi/>

LITERATURA IN VIRI

Commander, N. E., Schloer, W. F., & Cushing, S. T. (2022). Virtual exchange: a promising high-impact practice for developing intercultural effectiveness across disciplines. *Journal of Virtual Exchange*, 5, 1-19.

Helm, Francesca & Beaven, Ana (edit). (2020). Designing and implementing virtual exchange – a collection of case studies. <https://research-publishing.net/publication/978-2-490057-72-6.pdf>

Network for Intercultural Competence to facilitate Entrepreneurship (NICE) Project: Your Roadmap to Starting Virtual Exchange. <https://edglobal.egnyte.com/dl/kKzQCHKLIH>

O'Dowd, Robert. (2017). Virtual Exchange and internationalising the classroom. *Training Language and Culture*. 1. 8-24.

Seran, Justine & Reinhard, Randall. (2021). Top tips for developing an effective virtual exchange programme. <https://www.timeshighereducation.com/campus/top-tips-developing-effective-virtual-exchange-programme>