



משרד החינוך



## השבוע הלאומי לגלישה בטוחה ברשת תשע"ט

### "ויהי גבול נחלתם" (יהושע, י"ט, מ"א)

שיעור כישורי חיים בנושא "גבולות ברשת" לתלמידי החטיבה העליונה (י"י"ב) בחמ"ד

הקדמה:

החיים בעידן הדיגיטלי מזמנים עבור הילדים ובני הנוער סביבה התפתחותית ייחודית ומאתגרת. הרשתות החברתיות הפכו למקום המרכזי לעדכן ולהתעדכן, מובילי הדעה המשפיעים על הילדים ובני הנוער צומחים מתוכן (יוטיוברים), תופעת הגיימרים (חובבי משחקי מחשב ורשת) מתרחבת, זמן השימוש במסך עולה וגיל השימוש באמצעים אלקטרוניים יורד.

במציאות היומיומית המורכבת השימוש במסכים הולך וגובר, במקביל לירידה בתקשורת פנים אל פנים. הילדים ובני הנוער נחשפים למגוון תכנים שבחלקם אינם תואמי גיל, ובתוך כך עולות שאלות בנוגע לאחריות האישית והחברתית ברשת. לכן, השנה בחרנו ליחד את השבוע הלאומי לגלישה בטוחה ברשת לשאלה **היכן עובר הגבול ברשת?** וכן להעביר מסר כי **גם ברשת יש גבול**. ולענייננו - גבול בשני מובנים: בהקשר של זמן ומקום - התבוננות על משך זמן החשיפה למסך, והמקום - האתרים והיישומים אליהם אנו נחשפים. כפי שנאמר, **"לכל זמן וְעַת לְכָל-חֶפֶץ תַּחַת הַשָּׁמַיִם"** (קהלת ג א), לכל דבר בעולם יש את הזמן והמקום המתאים והנכון בשבילו ועבורו.

גבולות חשובים בחיי כולנו ובמיוחד בחיי ילדים ובני נוער. בעולם עם גבולות ברורים הם חשים ביטחון ורוגע, ברור להם מה מצופה מהם, מה מתאים, מה נכון ומה אינו מיטיב עמם. הפנמת גבולות וסדר חשובה ומסייעת בפיתוח הזהות האישית והיכולת להשתלב בחברה ומעניקה תחושת יציבות, עקביות ושייכות. כאנשי חינוך אנו שואפים לסייע לתלמידינו לבסס גבולות פנימיים, כמו גם להכיר בגבולות חיצוניים במגוון תחומי חיים ובכללם, הרשת. הנהגות והלכות בין אדם לחברו, המופיעות בתורה ובדברי חז"ל, מסייעות לנו לבסס גבולות פנימיים והן רלוונטיות גם להתנהלות ברשת. כך לדוגמא: "ואהבת לרעך כמוך" (נדריים, פרק ט, הלכה ד) "מה ששנא עליך אל תעשה לחברך, זו כל התורה כולה" (שבת, דף לא, עמ' א) "יהי כבוד חברך חביב עליך כשלך" (אבות ב, י). הנהגות אלו מעודדות אותנו להתבונן פנימה על מה שאני אוהב, מה ששנא עלי, מה מכבד אותי ומה פוגע בכבודי ומתוך כך לזהות מהו הגבול הפנימי שלי אותו אני מציב לעצמי ודרכו אני פועל



## משרד החינוך

במרחב האישי והבין אישי, **הן הפיזי והן הווירטואלי**. זאת לצד גבולות חיצוניים הבאים לידי ביטוי בהנהגות ובהלכות המתייחסות לאופי השיח ולתוכן המדובר "כל המלבין פני חברו ברבים – כאילו שופך דמים" (אבות ג, יד), "לא תלך רכיל בעמך" (ויקרא יט, טז), "והוי דן את כל האדם לכף זכות" (אבות א, ו).

במרחב המקוון בו מתמודדים הילדים ובני הנוער לא אחת עם חוסר בהירות ושטחים "אפורים" נושא הגבולות הופך לחשוב עד מאוד. ברשת, מעצם הגדרתה, נפרצים גבולות, נובעת יצירתיות ומתפתחת חדשנות אשר נושאת את תלמידינו אל אופק מיטבי ומקדם. בה בעת, היא גם מאתגרת אותם עם הסיכון הטמון בפריצת גבולות. מתוך החיברות הדיגיטלית, הסקרנות, העניין וההנאה עלולים תלמידינו להיקלע למצבי סיכון ואף לפגיעה. במסגרת השבוע הלאומי **נעודד את תלמידינו לשאול שאלות אודות גבולות בהיבטים שונים הקשורים לרשת וכן לפתח יכולת להתנהל מתוך שיקול דעת, באופן מכבד ורגיש כלפי עצמם וכלפי אחרים.**

### מטרות:

1. התלמידים ילמדו להתנהל ברשת מתוך שיקול דעת, בהתאם לערכים אישיים וברגישות כלפי עצמם וכלפי אחרים.
2. התלמידים יזהו את הגבולות שמנחים אותם ברשת.
3. התלמידים יזהו אילו רגשות, תחושות ועמדות מתעוררים בהם מול הגבולות השונים הנדרשים ברשת.
4. התלמידים ידונו אודות חוויית פריצת הגבולות מול שמירתם ברשת.
5. התלמידים יסגלו לעצמם "קווים אדומים" ברשת לצד היכולת להתמודד עם מקרים החוצים את ה"קווים האדומים".
- 5 פיתוח כישורים ומיומנויות שיסייעו לתלמידים להקשיב לקול הפנימי שלהם, להתנהל ברשת מתוך שיקול דעת, בהתאם לערכים אישיים ורגישות לעצמם ולאחר.
6. התלמידים יעמיקו מודעות לחשיבות הפנייה לעזרה בעת הצורך ברשת

**קהל יעד:** תלמידי חטיבה עליונה (כיתות י'-י"ב)

**משך המפגש:** 90 דקות (שני שיעורים - מומלץ לקיים את השיעורים ברצף)



## מהלך השיעור:

### שלב א': דיון במליאה

1. המורה תזמין את התלמידים לשתף: מה הייתם לוקחים אתכם לאי בודד על מנת לשרוד בו?  
2. לאחר איסוף התשובות, המורה תשאל:  
✓ מי בחר לקח אתו טלפון נייד? מדוע?  
✓ האם הטלפון הנייד הוא אכן מכשיר הצלה וקשר עבורכם? באיזה אופן?  
✓ היה מי שאמר שהטלפון הנייד שלו הוא עצמו מעין "אי בודד". מה דעתכם על אמירה זו? מה אתם צריכים כדי לשרוד את האי הבודד (הלא כל כך בודד) הזה?  
3. המורה תסכם את התכנים שהעלו התלמידים ותרחיב באמצעות הצגת הנתונים הנמצאים בשקופיות שבקישור [הבא](#)<sup>1</sup>.

### 4. המורה תזמין את התלמידים להתבונן בנתונים ולשתף:

- ✓ אילו רגשות עוררו בכם הנתונים?
- ✓ מה דעתכם על הנתונים שהוצגו?
- ✓ עם אילו נתונים אתם מסכימים? עם אילו פחות?
- ✓ איזה נתון הפתיע אתכם?
- ✓ איזה נתון עורר בכם אי נחת?
- ✓ איזה נתון עורר בכם אסוציאציה לעצמכם?

### שלב ב':

לרשות המורה עומדות שתי אפשרויות:

### אפשרות ראשונה:

1. המורה תזמין את התלמידים להקשיב לשיר מאת חנוך בן ארי "ויקפדיה" המופיע בקישור [הבא](#).

---

<sup>1</sup> הנתונים לקוחים מתוך:

\* [לקט נתונים מהשנתון הסטטיסטי "ילדים בישראל 2017"](#), המועצה הלאומית לשלום הילד

\* [החיים בעידן הדיגיטלי: דו"ח האינטרנט של בזק, 2018](#)



## משרד החינוך

2. לאחר האזנה לשיר, תציין המורה בפני התלמידים: השיר נפתח במשפטים הבאים -

**"כמה נוח לזרום עם המוח בהתניות אוטומטיות שלא דורשות לטרוח  
רק לתייג ולנבוח, להסית ולזבוח לאילי הרייטינג אייטמים בכל הכוח  
הכול כבר מסודר לנו בראש מגירות-מגירות"**

והפזמון כולל את המשפטים הבאים-

**"אל תכלאוני בשום כלוב  
אל תסכמו אותי בויקפדיה  
אני הכול, אני לא-כלום  
אור אינסוף לבוש בגוף  
אז אל תכלאוני בשום כלוב"**

3. המורה תעלה שאלות לדין במליאה:

- למה מתכוון כותב השיר בדבריו?
- כיצד ההתניות האוטומטיות באות לידי ביטוי ברשתות החברתיות (וואטסאפ, אינסטגרם, פייסבוק, יוטיוב ועוד)? (למורה - התניות אוטומטיות ברשת החברתית יכולות לבוא לידי ביטוי בשיתוף תכנים ללא מחשבה, סימוני "לייק" באופן אוטומטי ללא כוונה, צריכת תכנים באופן לא מבוקר ועוד).
- מה חנן בו ארי מבקש בשיר? מה משאלת הלב שלו?
- נסו להעלות בזיכרונכם קבוצות שאליהן אתם שייכים, תיוגים/ לייקים/תכנים שפרסמתם בשבוע האחרון ברשתות חברתיות. האם בדיעבד ישנו תוכן/תגובה/שיתוף שנבעים מתוך ההתניה האוטומטית ובחשיבה נוספת הייתם פועלים אחרת?



## למורה - רגע, ממשיגים!

הספרות המקצועית מדברת על המושג **Polished Identity (זהות מלוטשת)**: הזהות אותה אנו יוצרים לעצמנו במרחב הדיגיטאלי הינה זהות שעל פי רוב תהיה מוחצנת, אשר מציגה צדדים מסוימים שלנו בלבד וכוללת איכויות שמוערכות חברתית (זאת מפני שהיא נתונה למדידה ולהערכה כמותית גלויה ובהירה - כמות לייקים, עוקבים, תגובות שאנו מקבלים לפרסומים וכו').

חשוב לזכור כי הכלים הטכנולוגיים השונים והרשתות החברתיות בפרט, משפיעים על משימת גיבוש הזהות של ילדים ובני נוער במהלך גיל ההתבגרות. מחד גיסא, הם מאפשרים היכרות עם חוויות וזהויות רבות של אנשים, ביטוי עצמי אישי והשתייכות למגוון רחב של קבוצות עניין. מאידך גיסא, המפגש עם זהות מלוטשת של אחרים עלול לעורר קנאה, תסכול, אכזבה, עצב ולהשפיע על הבחירות ההתנהגותיות ברשת. "כולם שמחים, יוצאים לטיולים, למסעדות, מבליים ונהנים ורק אני בבית ואין לי מה להעלות לרשת" הוא משפט שאיתו יוכלו להזדהות תלמידים רבים.

קבלת אישורים/גינויים, תחושת ה-FOMO (Fear of Missing Out), התחרות (הגלויה והסמויה) המתקיימת ברשת - כל אלו עלולים להשפיע על תהליך גיבוש הזהות של ילדים ובני נוער, על האופן בו יביעו את עצמם, האופן בו יביאו את עצמם ובעיקר על החלטות ומהלכים שהם ינקטו ברשת.

המורה תציג לתלמידים את המושג "**Polished Identity (זהות מלוטשת)** ותשאל:

- מי מזדהה עם המושג?
- מה זה מעורר בכם? רגשות, מחשבות.
- אילו השפעות יכולות להיות לזהות כזו עלינו? (למורה - השפעה על רגשות, דימוי עצמי, רצונות, בחירות, פעולות ועוד).
- "רבי אומר: אל תסתכל בקנקן, אלא במה שיש בו. יש קנקן חדש מלא ישן, וישן שאפלוו חדש אין בו" (אבות, ד, כ) כיצד ההנחיה של רבי יהודה הנשיא רלוונטית לגלישה ברשת?
- כיצד השיר מתחבר לנושא המרכז: גם ברשת יש גבול?
- **לסיכום חלק זה:** מה יכול לסייע לנו כחברה ולכל אחד מאתנו להציב גבולות פנימיים בהתנהלות שלנו ברשתות החברתיות?



## משרד החינוך

### אפשרות שנייה:

1. המורה תזמין את התלמידים לצפות בריאיון שהתפרסם בערוץ 7 עם הרב יוני לביא. הריאיון מופיע [בקישור הבא](#).
2. לאחר הצפייה בריאיון, המורה יכולה להחליט האם לנהל דיון כיתתי אודות הריאיון או לאפשר לתלמידים לעבוד בקבוצות בהתאם לדפי השאלות המופיעים ב**נספח א'**.

### שלב ג': סיכום במליאה

1. המורה תעלה שאלה מסכמת: **בעקבות המפגש שלנו היום, מה למדתם אודות הגבולות שלכם ברשת?**  
היכן הגבול הוא גבול פנימי (שאנו מציבים לעצמנו)? האם לעתים אתם נזקקים לגבולות חיצוניים? מה מאפשר לנו לנוע בין הגבולות? מה מקשה?
2. המורה תסכם את מגוון הסוגיות שעלו במהלך השיעור ותדגיש כי **גם ברשת יש גבול**:
  - ✓ חשוב שנהיה ערים ומודעים למצבים בהם אנחנו מצליחים לשים גבול ולנהל את עצמנו ברשת אל מול מצבים שבהם קשה לנו לשים גבול והרשת "מנהלת" אותנו.
  - ✓ עלינו להבחין בין הגבולות הפנימיים (גבולות שאנו קובעים לעצמנו בהתבסס על האישיות שלנו, ערכים עליהם גדלנו, עקרונות שחשובים לנו) לבין הגבולות החיצוניים (שנקבעים על ידי סמכות חיצונית, כגון: הורים, חברים, בית הפר, החוק, ההלכה) באשר להתנהלות ברשת.
  - ✓ ברשת חשוב להתנהל מתוך שיקול דעת, הקשבה לקול הפנימי, לצד רגישות ואכפתיות כלפי האחר.
  - ✓ במידה וקשה לנו להציב את הגבול באופן אישי או שנתקלנו במקרה מורכב/פוגעני חשוב שנפנה לעזרה ונסתייע באחרים. זוהי הזדמנות לרשת את מערך הסיוע שלנו מחדש.

נשמח אם תשלחו אלינו תוצרים בהמשך לשבוע הלאומי  
לגלישה בטוחה ברשת. את התוצרים יש לשלוח למייל:

[shefinet@education.gov.il](mailto:shefinet@education.gov.il)

אגף תכניות סיוע ומניעה, שפ"י



משרד החינוך

## נספח א': דפי שאלות לעבודה בקבוצות

### קבוצה מספר 1: "העולם שלנו מתקדם עם שתי רגליים..."

#### הנחיות לקיום השיח בקבוצה:

- ✓ עליכם לדון במשפט המצוטט מתוך הכתבה, תוך התייחסות לשאלות המנחות.
- ✓ בעת הדיון, חשוב לתת מקום לכל קשת הדעות, המחשבות והרגשות שעולים. אם עלו חוסר הסכמות/סוגיות שנתרו לא מענה, אתם מוזמנים להביא אותם לדיון במליאה הכיתתית בסוף המשימה.

**הרב יוני לביא אמר בכתבה:** "לפני מאה שנה הרב קוק אמר שהעולם שלנו מתקדם עם שתי רגליים. רגל ראשונה זה הרגל של המדע והטכנולוגיה והרגל השנייה היא המודעות, המוסר והביקורת. תמיד הרגל שמובילה זה הרגל של הטכנולוגיה.... קודם מציאים דברים ואז שואלים 'מה המשמעות? מה המחיר? איך זה משפיע עלינו?'".

1. מה הבנתם מדברי הרב לביא?
2. מה דעתכם על דבריו?
3. מה לדעתכם המשמעות של התפתחות המדע והטכנולוגיה?
4. איך לדעתכם התפתחות זו משפיעה עלינו?
5. מה מחירה?
6. "הרגל השנייה היא המודעות, המוסר והביקורת". מדוע לדעתכם יש צורך בכללי מוסר ובחשיבה ביקורתית כאשר מדובר בחידושי מדע וטכנולוגיה?
7. ציינו מצבים ברשת אשר מאתגרים את יכולת האדם להפעיל חשיבה מוסרית וביקורת עצמית?
8. חברו כללים לבני נוער להתנהלות מוסרית וביקורתית ברשת.



## קבוצה מספר 2: "נפרצים גבולות בלי להרגיש כלל..."

### הנחיות לקיום השיח בקבוצה:

- ✓ עליכם לדון במשפט המצוטט מתוך הכתבה, תוך התייחסות לשאלות המנחות.
- ✓ בעת הדיון, חשוב לתת מקום לכל קשת הדעות, המחשבות והרגשות שעולים. אם עלו חוסר הסכמות/סוגיות שנתרו לא מענה, אתם מוזמנים להביא אותם לדיון במליאה הכיתתית בסוף המשימה.

**הרב יוני לביא אמר בכתבה:** "נפרצים גבולות בלי להרגיש בכלל. גם נער או נערה שמאמינים בצניעות, בפרטיות ובגבולות מרשים לעצמם ברשתות חברתיות לחשוף דברים אינטימיים, להעלות תמונות שבחיים לא היו מרשים לעצמם להופיע ככה ברחוב, אבל מעלים תמונות כאלה".

1. למה לדעתכם התכוון הרב יוני לביא כשאמר – "נפרצים הגבולות בלי שנרגיש כלל?"
2. היזכרו בדוגמאות מחייכם ששיתפתם בתמונות/ תכנים שבדיעבד לא הייתם משתפים? מתוך הזיכרונות, נסו להבין מה גורם לאנשים לאבד את הגבולות שלהם ברשת?
3. על פי נתוני המועצה הלאומית לשלום הילד, יותר ממחצית מבני הנוער בגילאי 13-17 שומרים בטלפון הנייד שלהם תמונות אישיות מביכות או אינטימיות גם הרב לביא מתייחס לכך שבני נוער "מרשים לעצמם ברשתות חברתיות לחשוף דברים אינטימיים", מה דעתכם על התרבות שמתפתחת ברשת בה אנשים משתפים בדברים אינטימיים? מדוע הגבולות ברשת מטושטשים יותר? אילו השלכות יש לכך?
4. רשמו מהם גבולות הצניעות והפרטיות שלכם ברשת?
5. כיצד ניתן לסמן לבני נוער כי הם חוצים את הגבול שמקובל עליהם?





## קבוצה מספר 3: "והחץ נכנס ישר ללב..."

### הנחיות לקיום השיח בקבוצה:

- ✓ עליכם לדון במשפט המצוטט מתוך הכתבה, תוך התייחסות לשאלות המנחות.
- ✓ בעת הדיון, חשוב לתת מקום לכל קשת הדעות, המחשבות והרגשות שעולים. אם עלו חוסר הסכמות/סוגיות שנתרו לא מענה, אתם מוזמנים להביא אותם לדיון במליאה הכיתתית בסוף המשימה.

### הרב יוני לביא אמר בכתבה:

"יש גבולות בלפגוע ולשמור על הכבוד של מישהו, כשזה קורה ברשת החברתית, פותחים קבוצה, עושים חרם, עושים שיימינג, נפרצים הגבולות כי זה וירטואלי כי זה בכאילו כי אתה לא רואה את האדם שמולך. אבל הוא נמצא שם בצד השני והחץ נכנס ישר ללב".

1. האם נחשפתם לפגיעות חברתיות ברשת כגון: שיימינג, חרם וכד'? במידה וכן שתפו בקבוצה מה היה שם ובאיזה תפקיד הייתם? (הפוגע/ הנפגע/ צופים מהצד/ משתתפים).
2. ברשתות החברתיות אנחנו לא רואים פנים מול פנים את האחר, כיצד לדעתכם זה משפיע על ההתנהלות שלכם ברשת ועל התנהגותכם שם?
3. "והחץ נכנס ישר ללב.." דונו בקבוצה כיצד ניתן למנוע פגיעה חברתית ברשתות?
4. האם הגבולות בעולם הווירטואלי צריכים להיות שונים מהגבולות שמחוץ לעולם הווירטואלי? מדוע קשה יותר להציב גבולות ברורים בעולם הווירטואלי? שתפו בקבוצה.
5. אלו הלכות והנהגות מעולם התורה והמצוות יוכלו לכוון אותנו בעולם הווירטואלי? הביאו דוגמאות והסבירו.