



מדינת ישראל
משרד החינוך



מערכת שידורים לאומית

כישורי חיים – לכיתות ה'ו'

נושא השיעור:
מה מגלים ומה ממסכים המסכים
עם היועץ החינוכי, מנחם רוטברגר
מדריך ארצי בשירות הפסיכולוגי ייעוצי

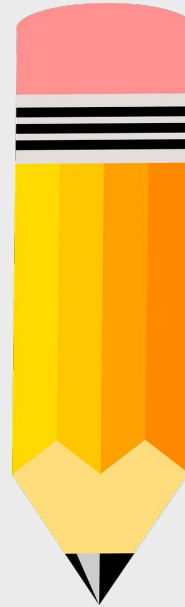
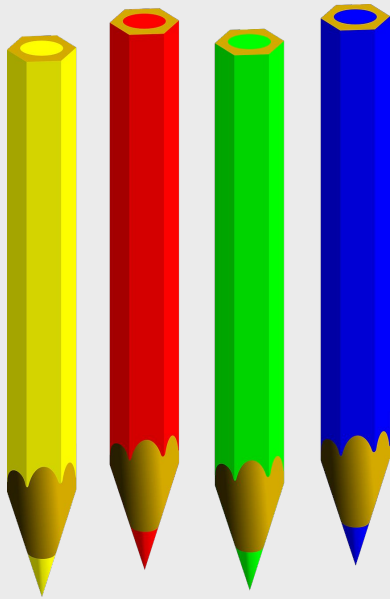
רגע לפני שאנחנו מתחילים...

- שיעור כישורי חיים מרחוק שיאפשר לכם להרגיש קרוב!
- שגרה חדשה – איך אתם מסתדרים?
- לכולנו יש כישורי חיים: הכוחות והיכולות שיש לנו בפנים

יוצאים לדרך!!!



מה להביא לשיעור?



01:00



מסך הטלפון שלי נראה כך

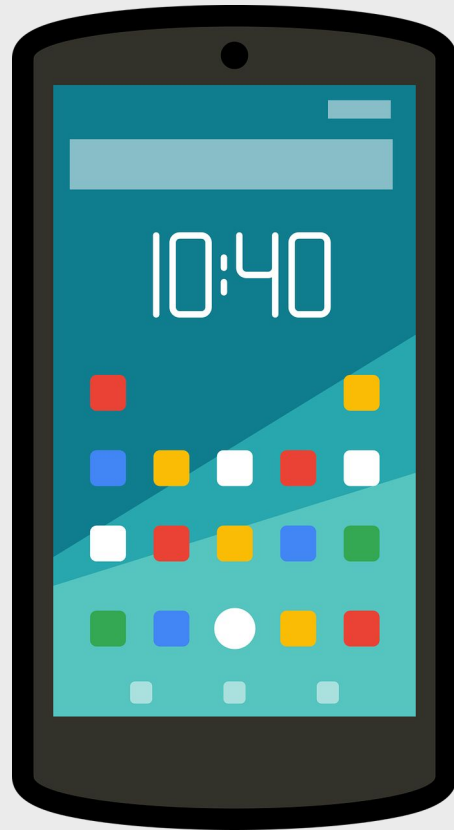


לפניכם, ציור של מסך טלפון נייד.

כעת, קחו דף ונייר-

שרטטו על הדף את מסך הטלפון הנייד שלכם, ציירו את האפליקציות שאתם משתמשים בהן.

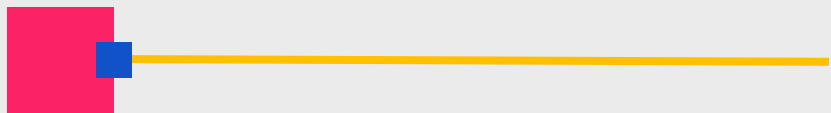
ליד כל אפליקציה ציינו – כמה זמן, להערכתם אתם משתמשים בה.

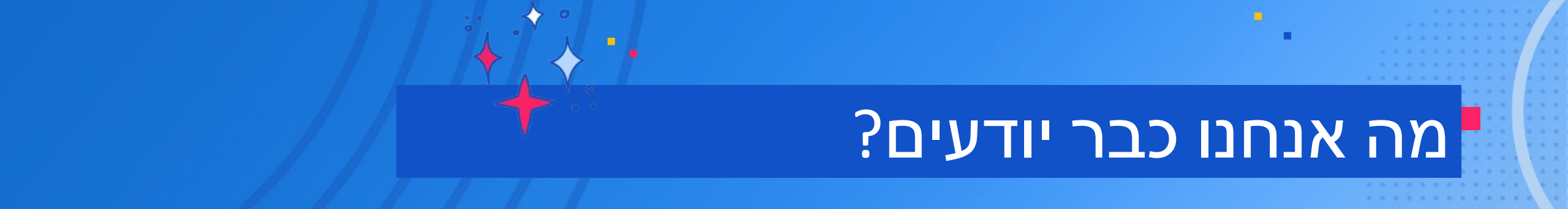


02:00

"מהו" זמן מסך

זהו הזמן הכולל שאנו מבליים מול מסכים:
טלפון, מחשב, טלוויזיה, קונסולות משחקים,
טאבלט...





מה אנחנו כבר יודעים?

מספר השעות המוקדשות לגלישה ברשתות חברתיות
בישראל הוא מהגבוהים בעולם.
האדם הממוצע נהנה מארבע שעות של זמן פנוי ביום
? וכמה מהן במסכים
התגלה מהסקר שנשארו לנו רק 20 דקות פנאי
את שאר הזמן אנחנו מבליים מול מסכים



מה אנחנו כבר יודעים?

מה עושים ילדים בגילאי 7-17 באינטרנט ? ובמסכים

- יצירת קשר עם חברים (77%)
- צפייה בסרטים/סדרות (64%)
- חיפוש מידע ברשת (44%)
- משחק (40%)

יישומונים (אפליקציות) שאתם משתמשים בהם
בתדירות גבוהה

?חשבו- האם זה גם כך אצלכם



NETFLIX

רגע חושבים...

באילו מסכים אתם משתמשים ביום יום שלכם ?

מה אתם עושים באמצעותם ?





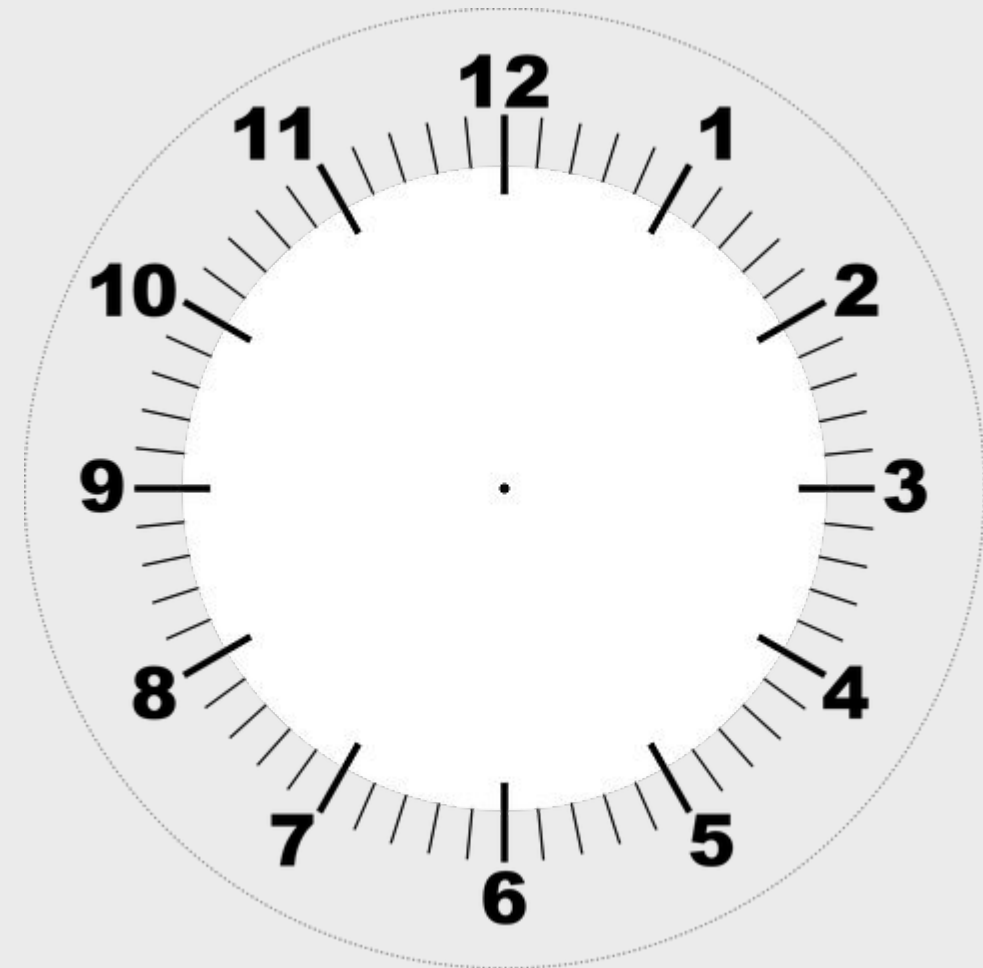
חישבו על התקופה הקרובה,

מהן המשימות/פעילויות שאתם עושים?

לפניכם שעון, כיתבו בכל שעה מה אתם עושים
מהשעה שאתם קמים בבוקר עד השעה שאתם
הולכים לישון.

למה אתם מקדישים זמן במהלך היום?

לדוגמה: פעילות ספורטיבית, צפייה בטלוויזיה,
משחקי מחשב, משחק בנייד, תחביבים, משחקי
קופסה עם בני המשפחה, עזרה בבית, קשר עם
חברים לכיתה או לשכונה ועוד..



מהו גבול?

על פי מילון ספיר (1997)

בנוסף- גבול מוגדר
כסוף, קצה, נקודה או
קו שאין להגיע אל
מעבר להם.

בין
תקופה
לתקופה

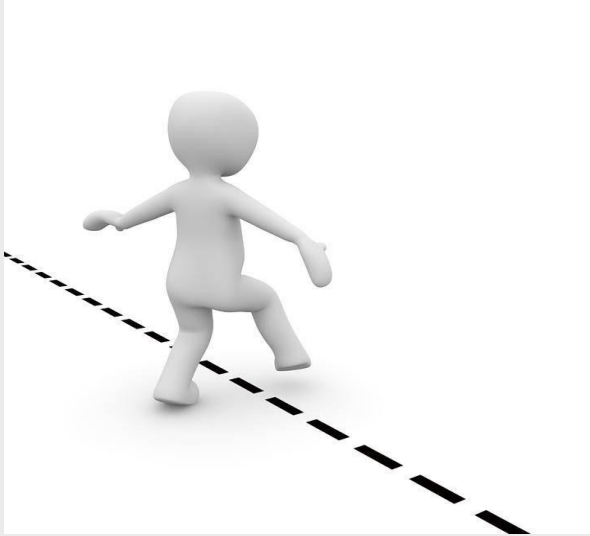
בין
תחום
לתחום

בין ארץ
לארץ

בין מקום
למקום

קו המבדיל
בין דבר
לדבר

?ומה לגבי גבולות זמן בשימוש במסכים



גבולות חשובים בחיי כולנו ובמיוחד לילדים. בעולם עם גבולות ברורים אנחנו חשים ביטחון ורוגע, ברור לנו מה מצופה מאיתנו, מה מתאים, מה נכון ומה אינו מטיב לנו.

מהו הגבול שלכם בשימוש במסכים ? האם אתם שמים לעצמכם גבול? מישהו אחר שישים לכם גבול?

חשוב לחשוב על זה במיוחד בימים אלו שאתם בבית האם אתם מקדישים זמן לתחביבים- בישול, אפיה , מוזיקה, עזרה במטלות הבית .

האם אתם מקדישים קצת זמן למשחקים חברתיים משפחתיים?

זמן מצויין לחשוב ולהקדיש זמן לפעילות נוספת

מסיימים ומסכמים

- כמה זמן אנו מקדישים למסכים ?
 - האם בימים אלו אפשר לתכנן את הזמן לעוד תחביבים ?
 - איך זה יכול להשפיע על החיים שלנו ?
 - מה אנחנו מרוויחים ומה אנחנו מפסידים כשיש לנו הרבה "זמן מסך" ?
- אילו פעולות אתם עושים בלי שיש אתכם מסך כלשהו?



ממשיכים לתרגל

מגמת האומנות בבית הספר פותחת גלריה המציגה תערוכה בנושא :
" אני והמסך שלי בתקופת הקורונה "

אתם מוזמנים כאומנים-ציירים, פסלים, צלמים, תסריטאים , לפגישה עם אוצר התערוכה.

עליכם להביא לתערוכה יצירה שעוסקת בנושא המוצג.
אין צורך להפגין כישורי ציור הלכה למעשה, אוצר התערוכה יכול לקלוט את היצירה אם יוכל לצפות בה ולחוש אותה, הוא לא זקוק להסברים .

ניתן לשלוח ל shfinet@gmail.com

רגע לפני שאנחנו מסיימים...

- גם מרחוק אפשר לכם להרגיש קרוב
- לא נשארים לבד
- שומרים על קשר, משתפים במה שעובר עלינו ומתעניינים באחרים

ניפגש בשיעור כישורי חיים הבא!





מדינת ישראל
משרד החינוך

תודה שצפיתם בשידור

הופק עבור משרד החינוך ע"י מטח