



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 חייםם 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 הזולת.**

מטרות:

1. התלמידים יכירו את הגבולות הנדרשים ברשת, בהיבטים שונים.
2. התלמידים יעבדו את הרגשות והתחושות שלהם במצבי שבירת גבול לעומת מצבי שמירת גבול, ברשת.
3. התלמידים יפתחו תחושת מסוגלות עצמית לגבי יכולתם להציב לעצמם גבולות לגלישה מיטבית ברשת.
4. התלמידים יבינו ויפנימו את חשיבות הניהול המאוזן של "זמן המסך".
5. התלמידים ירכשו כלים שיסייעו להם להקשיב לקול הפנימי שלהם כך שיתנהלו ברשת מתוך שיקול דעת, בהתאם לערכים אישיים וברגישות כלפי עצמם וכלפי הזולת.
6. התלמידים ירכשו כלים לפנייה לעזרה בעת הצורך עבור עצמם ובבואם לסייע לאחרים, בנוגע למקרים המתרחשים ברשת.

קהל יעד: תלמידי יסודי (כיתות ה-ו')

משך המפגש: 90 דקות (שני שיעורים)



מהלך השיעור:

שלב א': דיון במליאה

1. המורה תזמין את התלמידים לשתף **באילו אמצעים דיגיטליים הם משתמשים?** (מחשב נייד, מחשב נייד, טלפון נייד חכם, טאבלט ועוד) **ואילו שימושים הם עושים ברשת?** (צופים בסדרות, בסרטים, בקליפים; משוחחים עם חברים; קוראים ומפרסמים תכנים ברשתות חברתיות; שומעים מוסיקה; משחקים במשחקי רשת; עוקבים אחרי יוטיוברים; מנהלים ערוץ יוטיוב; עורכים קניות ברשת; אוספים מידע; מכינים משימות לימודיות ועוד). כמו כן, תברר עמם **כמה שעות בממוצע ביום הם משתמשים במסכים השונים?**
2. המורה תציג לתלמידים את הנושא המרכז לשבוע הלאומי לגלישה בטוחה ברשת: **"גם ברשת יש גבול"**. לאחר מכן, תשאל את התלמידים - מהו "גבול" מבחינתם? ומהו "גבול ברשת" עבורם?

למורה - רגע, ממשיגים!

"גבול", על פי מילון ספיר (1997), הוא "קו המבדיל בין דבר לדבר, בין מקום למקום, בין ארץ לארץ, בין תקופה לתקופה, בין תחום לתחום". בנוסף, גבול מוגדר כ"סוף, קצה, נקודה או קו שאין להגיע אל מעבר להם. אנו משתמשים במונח "גבול" בהשאלה כדי להגדיר את טווח היחסים בין אנשים. "גבולות" הם בבחינת מחיצה בין המותר והאפשרי לבין שאינו רצוי או אף אסור: "גבולות הגוף, גבולות המציאות, גבולות הקיום והיקום, גבולות פסיכולוגיים, מנטאליים, רגשיים, התנהגותיים, וגבולות ביחסים בין אדם לחברה בה הוא חי. הגבול הוא שמכתיב את המסגרת ובתוכה אנחנו מתקיימים".

עלינו להבחין בין הגבולות הפנימיים (שאנו קובעים לעצמנו) לבין הגבולות החיצוניים (שנקבעים על ידי סמכות חיצונית, כגון: הורים, בית הספר, החוק) באשר להתנהלות שלנו ככלל וברשת בפרט.

שלב ב': עבודה מותאמת כיתה

למורה – רגע לפני שמתחילים,

את המשימות המופיעות במערך ניתן להעביר בשלוש אפשרויות. אנא בחרי בדרך שמתאימה לכיתתך מתוך היכרותך עמה.

מגוון המשימות נמצאות ב[קישור הבא](#).

1. **עבודה במליאה:** המורה בוחרת את המשימות, כשכל הכיתה מבצעת יחד את המשימות ולאחר מכן דנים בהן.
2. **עבודה באמצעות תחנות:** המורה מחלקת את הכיתה לקבוצות. הקבוצות נעות בין התחנות השונות וממלאות את המשימה שמופיעה בכל תחנה.
3. **תלמידים מלמדים תלמידים:** המורה מחלקת את הכיתה לקבוצות, כשכל קבוצה מקבלת משימה אחת בה תעמיק. על הקבוצה ללמוד את נושא המשימה ולתכנן פעילות שתעביר לשאר הכיתה בהתאם לנושא שלמדה.



משרד החינוך

צריכת מידע באופן מבוקר ברשת

ענו על שאלון אישי:

- סמנו V בעמודה המתאימה: לאילו תכנים אתם נחשפים ברשת?

אחר	תוכן מיני (לא צנוע)	הומור	אלימות	תחומי עניין (יצירה / משחק / מוזיקה וכד')	משימות לימודיות	חדשות/ אקטואליה	
							לא נחשפ/ת
							נחשפ/ת מתוך בחירה (אני בוחר/ת להיכנס לאתרים/ סרטונים/ תכנים)
							נחשפ/ת לא מתוך בחירה (שולחים לי/ משתפים אותי/ "קופץ" לי במסך)

שאלות להתבוננות אישית לאחר מילוי הטבלה:

1. איך אני מרגיש/ה לאור ההתבוננות על תוצאות הטבלה?

2. מה אני לומד/ת מהטבלה אודות החשיפה שלי לתכנים ברשת:

- לאילו תכנים אני נחשף מתוך בחירה? לאילו תכנים אני נחשף שלא מתוך בחירה?
- לאילו תכנים אני חשופ/ה יותר: תכנים מתאימים לגילי או שלא מתאימים לגילי? תכנים מהנים/מצחיקים / למידת תחומי עניין / מפחידים וכו'.
- באיזו מידה אני שולט/ת בתכנים אליהם אני חשופ/ה?



משרד החינוך

דונו על השאלות הבאות בקבוצה:

- איזו הרגשה עלתה בכם בעקבות ההתבוננות על הטבלה?

בואו נבדוק:

- לאילו תכנים חשופים מרבית חברי הקבוצה? אילו מבחירה ואילו שלא מבחירה?
- עד כמה לדעתכם ילדים ובני נוער יכולים לשלוט בבחירה לאילו תכנים הם חשופים וכיצד?
- האם הייתם רוצים לשנות משהו מהרגלי הגלישה שלכם?
- במידה וכן, כיצד ניתן לשנות את ההרגלים הללו?
- **סכמו:** אילו מסרים ברצונכם להעביר לעצמכם ולשאר תלמידי הכיתה בעקבות משימה זו?
- תכננו פעילות להעברת המסרים הללו בכיתה (כרזה, מצגת, בדיקת העמדות של הילדים באמצעות הטבלה שמילאתם, שאלון kahoot, ועוד).



משרד החינוך

זמן מסך: גבולות פנימיים

קראו יחד:

יובל, תלמידת כיתה ו', רשמה ביומן שלה מספר משפטים שמשקפים את הרגלי השימוש שלה במסכים:

- את רוב שעות הפנאי שלי, אני מבילה מול מסכים (מכשיר נייד חכם / טלוויזיה / מחשב / טאבלט ועוד).
- אני משתמשת בטלפון נייד לפני השינה.
- אם הוריי יחרימו לי את הטלפון הנייד זה יראה בעיני כעונש חמור מאוד.
- אני אוכלת ארוחת ערב בזמן צפייה במסך.
- אני לא מצליחה להגביל את עצמי בזמן שימוש במסכים.
- אם מכשיר הטלפון הנייד שלי יתקלקל אהיה לא רגועה עד שיתוקן המכשיר או עד שאקבל מכשיר אחר.
- הייתי רוצה להשתמש פחות במסכים ואני לא מצליחה.
- הייתי רוצה לבלות יותר עם משפחה/חברים ולהפחית את זמן השימוש במסך.

דיון קבוצתי:

- איזו הרגשה עוררו בכם המשפטים שכתבה יובל?
- עם אילו משפטים אתם מזדהים, ומה זה אומר על הרגלי השימוש שלכם במסכים?
- האם לדעתכם המסכים מנהלים את הזמן שלכם או שאתם מנהלים את "זמן המסכים"?
- "גם ברשת יש גבול": מה הקשר בין "זמן מסך" לבין "גבולות ברשת"?
- **סכמו:** אילו מסרים ברצונכם להעביר לעצמכם ולשאר לתלמידי הכיתה בעקבות משימה זו?
- תכננו פעילות להעברת המסרים הללו בכיתה (כרזה, מצגת, בדיקת העמדות של התלמידים, שאלון kahoot ועוד).



זמן מסך: לשם מה נחוצים לנו גבולות?

צפו בכתבה ששודרה בחדשות בקיץ האחרון על משחק הפורטנייט: יש להפעיל את הכתבה עד השניה **0:28**.
לצפייה בכתבה לחצו על [הקישור הבא](#).

בעקבות הצפייה בכתבה, דונו בשאלות הבאות:

- אילו רגשות הכתבה מעוררת בכם?
- אילו מחשבות?
- האם מצאתם את עצמכם, כמו הילדים המופיעים בהמשך הכתבה, משחקים עד שעות מאוחרות במשחקי רשת? משחקים מספר שעות גדול ביום?
- מה לדעתכם מרוויחים ילדים המשחקים במשחקי רשת מסוג זה?
- האם ילדים המשחקים במשחקי רשת עלולים לשלם מחיר על כך? במידה וכן, מהו המחיר?
- מהם לדעתכם התחומים בחיים אשר נפגעים בעקבות שימוש במסכים ללא הגבלה? הסבירו מהם התחומים הללו וכיצד ילדים עלולים להיפגע?
- האם בחיי היום יום שלכם ישנם תחומים שמושפעים מזמן מסך ממושך?
- מה אתם מציעים לעצמכם בנושא החשיפה הממושכת למסכים?
- מה הייתם ממליצים להורכם לעשות על מנת לעזור לכם להצליח לצמצם את זמן השימוש במסכים?
- **סכמו:** מהם המסרים שחשוב לכם ללמד את עצמכם ואת שאר תלמידי הכיתה?
- תכננו פעילות להעברת המסרים הללו בכיתה (כרזה, מצגת, צפייה משותפת בכתבה ודיון, שאלון kahoot ועוד).



משרד החינוך

"זהות מלוטשת"



התבוננו בתמונה וספרו את הסיפור מאחוריה:

- מי מופיע בתמונה?
- מה הם עומדים לעשות או אולי עשו?
- כיצד לדעתכם הם מרגישים?
- שתפו בקבוצה: אם הייתם נתקלים בתמונה זו באחת מהרשתות החברתיות, מה הייתם מרגישים וחושבים?

בשיחה שנערכה בין דן (אבי הילדים שמופיעים בתמונה) לבין חברו לעבודה, סיפר דן:

"בהתרגשות ובציפייה רבה נסענו לטיול משפחתי בדרום. בדרך לדרום, היה לנו פנצ'ר. לרוע מזלנו לא הצלחנו לתקן את הפנצ'ר בגלגל. היה חם מאוד, הילדים החלו להשתעמם ולריב אחד עם השני ואנחנו היינו עסוקים בלמצוא פתרונות. לקח לנו כמעט שעה עד שאנשים טובים עצרו וסייעו לנו. המשכנו לנסוע וכבר הרגשנו רעבים, היו לא מעט ויכוחים בנסיעה על מה נאכל ומתי נעצור לאכול. בסוף עצרנו במסעדה הראשונה שמצאנו, אכלנו ונהנינו. החלטנו שאנו רוצים ליהנות מהטיול ולהפסיק לריב ולהתווכח על כל דבר. בזמן שיצאנו מהמסעדה ראיתי מעבר לכביש שדה ירוק עם פרחים, צלמנו שם את הילדים וזו התמונה ששיתפתי ברשתות החברתיות. חמש דקות אחרי שיצאנו שוב לדרך גילינו שלבני הקטן יש חום, אז עשינו "אחורה פנה" וחזרנו הביתה".



משרד החינוך

- האם ישנו פער בין התמונה שהעלה דן לרשת החברתית, לבין הסיפור ששיתף בו את חברו?
- מה לדעתכם מתאר נאמנה את מה שהתרחש במציאות, התמונה או הסיפור? הסבירו תשובתכם.
- מדוע לדעתכם ישנו פער בין התמונה לבין מה שאירע במציאות?
- מי מעוניין לשותף במקרים בהם שיתפו אותו או אולי הוא עצמו שיתף בתמונות שלא מייצגות את המציאות בדיוק כמו שהיא?
- מדוע יש ילדים, בני נוער ומבוגרים אשר בוחרים לשותף תמונות של "זהות מלוטשת"?
- איזו השפעה עשויה להיות ל"זהות מלוטשת" על הרגשות והמחשבות שלנו?
- איזו עצה אתם יכולים לתת לעצמכם כאשר אתם נחשפים ברשת לתמונות ולמסרים של "מציאות מושלמת ומלוטשת" שגולשים אחרים משתפים?
- "רבי אומר: אל תסתכל בקנקן, אלא במה שיש בו. יש קנקן חדש מלא יֶשֶׁן, וְיֶשֶׁן שְׁאֵפְלוּ חֶדֶשׁ אֵין בו" (אבות, ד, כ) כיצד ההנחיה של רבי יהודה הנשיא רלוונטית לנושא זה?
- אילו מסרים ברצונכם להעביר לעצמכם ולשאר תלמידי הכיתה בעקבות משימה זו?
- תכננו פעילות להעברת המסרים הללו בכיתה (כרזה, מצגת, תמונות/ סיפור מקרה/ שאלון kahoot ועוד).

למורה- רגע, ממשיגים!

הספרות המקצועית מדברת על המושג **Polished Identity (זהות מלוטשת)**: הזהות אותה אנו יוצרים לעצמנו במרחב הדיגיטלי 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.



איפה עובר הגבול שלי?

בכתבה מתוך עיתון The Marker על היוטיוברים הפופולריים בישראל נכתב כי:

"יוטיוב הוא הטלוויזיה של דור ה-Z (ילידי שנת 2000) ... וכוכבי הנוער החדשים הם היוטיוברים.

יוטיוברים: מובילי הדעה ו"שליטי" הרשת החדשים - הם יוצרי תוכן שמעלים סרטונים, לרוב הם גם הכותבים, הצלמים, הבמאים והעורכים של הסרטון. היוצרים פותחים לעצמם ערוץ ביוטיוב וכל יוצר מתמקד בתחום העניין שלו: מספורט וגיימינג, דרך אוכל ומוזיקה ועד איפור ולייף סטייל. בשנתיים האחרונות, היוטיוברים לקחו חלק במגוון קמפיינים משמעותיים בישראל, והוכיחו שהם כוכבים לכל דבר, שיכולים להשפיע, להניע, למכור וליצור "באזז".

דונו בקבוצה:

- האם אתם צופים בסרטונים של יוטיוברים? במידה וכן, באילו תכנים? (אופנה, איפור, מוזיקה, אוכל, וולוגים (וידאו בלוגים), גיימינג וכו').
- יוטיוברים מפרסמים מוצרים בסרטונים שלהם. מה מיוחד באופן הפרסום שלהם לדעתכם, בהשוואה לפרסומות הרגילות?
- "יוטיוברים: מובילי הדעה ו"שליטי" הרשת החדשים - הם יוצרי תוכן שמעלים סרטונים". ישנם יוטיוברים שמעלים סרטונים בהם הם מציגים משימות "אומץ"/ אתגר ומצבים של לחץ חברתי. איזו השפעה לדעתכם קיימת על הצופים בסרטונים?
- האם כדאי שנהיה מודעים למידת ההשפעה של היוטיוברים על חיינו? איך נגביר את המודעות לכך?
- "נצור לשונך מרע ושפתיך מדבר מרמה, סור מרע ועשה טוב, בקש שלום ורודפהו" (תהילים לד). כיצד תוכלו להיעזר בפסוק זה?
- **סכמו:** אילו מסרים ברצונכם להעביר לעצמכם ולשאר תלמידי הכיתה בעקבות משימה זו?
- תכננו פעילות להעברת המסרים הללו בכיתה (כרזה, מצגת, שאלון kahoot ועוד).



משרד החינוך

גבולות חיצוניים ברשת:

בישראל ובעולם כולו ישנם כללים הנוגעים להגבלת גיל בתחומים שונים:

- על פי החוק, קבלת רישיון נהיגה מתאפשרת החל מגיל 16 ותשעה חודשים.
- אם אתם מתחת לגיל 14, חשוב שתדעו כי החוק אוסר על העסקה שלכם בכל עבודה שהיא.
- הגיל המינימלי להצבעה לכנסת הינו 18.
- מדוע לדעתכם, ישנו לעתים צורך בהגבלת גיל בתחומים מסוימים?

הידעתם? הורים לילדים צעירים מגבילים את האתרים אליהם הם יכולים להיכנס.

- מדוע, לדעתכם, הורים לילדים צעירים מגבילים את האתרים אליהם הם יכולים להיכנס?
- הגבלת הכניסה לאתרים שונים על ידי הורים מהווה גבול חיצוני. מדוע לדעתכם ילדים ובני נוער זקוקים לגבולות חיצוניים שיגדירו לנו לאילו אתרים כדאי ומתאים לנו להיכנס?
- במידה וילדים צעירים הגיעו לאתר שאינו מתאים לגילם, איזו עצה הייתם נותנים להם כדי שידעו לשים לעצמם גבול?
- **סכמו:** אילו מסרים ברצונכם להעביר לעצמכם ולשאר תלמידי הכיתה בעקבות משימה זו?
- תכננו פעילות להעברת המסרים הללו בכיתה (כרזה, מצגת, שאלון kahoot ועוד).