



משרד החינוך
מנהל פדגוגי
אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי

להתבגר בעידן הדיגיטלי



שיעור
כישורי
חיים
לכתות
ט-י

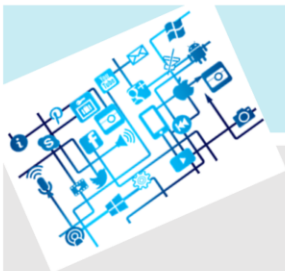
יועצות יקרות, יועצים יקרים!

מצגת זו הינה תבנית בסיסית שתאפשר לכם לבנות שיעור כישורי חיים מיטבי המותאם למרחב המקוון.

אנו מזמינים אתכם לעשות שימוש בשיעורי כישורי חיים מקוונים כחלק מן הלמידה הרגשית-חברתית שמתקיימת מרחוק ולהציע לצוותי החינוך לשלב את השיעורים באופן קבוע בשגרת הלמידה של התלמידים.

שימו לב להנחיות שנמצאות בשקופיות עצמן וכן בהערות שמתחת לשקופיות.

בהצלחה!!!



מה נלמד היום?

- חלק א': המקום של המסכים בחיינו וההשלכות של המסכים על חיינו
 - חלק ב': השפעת המסכים על גיבוש הזהות שלנו בגיל ההתבגרות
- למידה מהנה !

מה שלומכם היום?



למנחה-לאפשר קיום שיח על מספר מהשאלות המוצעות



כמה כללים שילוו אותנו בשיעורי כישורי חיים

מומלץ להדגיש כמה כללים בסיסיים עם התלמידים על מנת שמרחב השיח יהיה מוגן, יאפשר שיתוף והקשבה פעילה. לדוגמא:

- ☐ השיח שיתקיים יהיה נעים ומכבד זאת על מנת שנוכל ליצור מקום בו נרגיש שאנחנו יכולים להעלות תכנים אישיים.
- ☐ מי שאינו מעוניין לשתף, אינו חייב לעשות זאת. במידה שמתקיים סבב ,
- ☐ כל אחד יכול לוותר על תורו. אם מישוהו ויתר על תורו ומתחרט, הוא מוזמן לשתף.
- ☐ חשוב לשבת במקום שקט ללא הפרעות. אם רוצים להגיב לתכנים שמושמעים, מצביעים דרך "הרמת יד".

הצעות נוספות ניתן למצוא ב**[תדריך ליצירת אקלים כיתה בטוח ומוגן גם במרחב המקוון](#)**.

מומלץ לבסס כמה כללים בסיסיים עם התלמידים על מנת שמרחב השיח יהיה מוגן, יאפשר שיתוף והקשבה פעילה .

מתחילים....



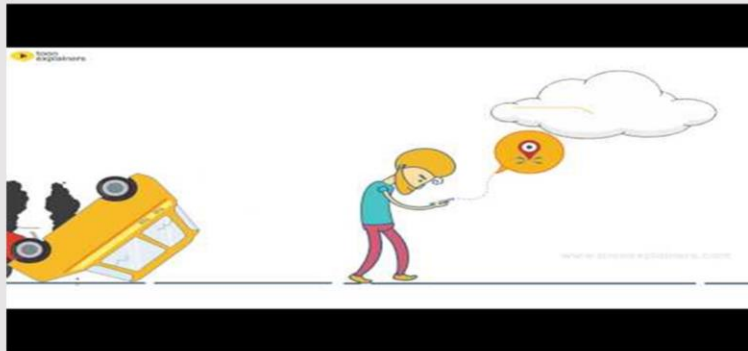
איזה שימוש יש למסכים בחיינו?

קישור לפאדלט

למנחה: יש ליצור קישור לפאדלט האישי לשימוש בשיעור: לשלוח את הקישור בצ'ט או בקבוצת הווטסאפ.

איזה חלק מהווים המסכים בחיינו?

<https://www.youtube.com/watch?v=WKkT7NgqZIU>



לבקש מהתלמידים להתייחס לתמונה: טלפון נייד צמוד גורם להתעלמות מוחלטת מהסביבה,
תאונה שמתרחשת לידו
לצפות בסרטון:
האם הסיטואציה שמתוארת בסרטון מזכירה לכן מצבים דומים? שתפו



סקר בזק 2020
תמונת מצב של פעילות בני הנוער ברשתות החברתיות בשלוש השנים האחרונות.

**מה מאפשר לנו השימוש במסכים:
יתרונות ומחירים**



**שתפו בשיח משותף
במצגת שיתופית
לוח ג'מבורד או בצ'ט**

מה מאפשר לנו השימוש במסכים?

- ☐ נגישות למידע במיידיות, והרחבת ידע לגבי העולם.
- ☐ תקשורת עם הרבה אנשים, שיתוף בזמן אמת והרחבת קשרים.
- ☐ אימון בקבלת החלטות כתוצאה מחשיפה להרבה אפשרויות
- ☐ פלטפורמה "לפניה לעזרה"
- ☐ כיום יותר פעילויות יומיומיות מתרחשות ומתקיימות במרחב הווירטואלי מאשר לנו להישאר מעודכנים ומחברים
- ☐ בני הנוער מומחים במסכים - מעצים אותם מול בני המשפחה.
- ☐ בתקופת הקורונה המסכים מאפשרים מפגשים חברתיים ובילוי משותף.

לאחר שהתלמידים יעלו את היתרונות בשימוש במסכים, המורה תסכם ותתווך את הנאמר בשקף, מה מאפשר לנו השימוש במסכים?

☐ הרחבת ערוצי התקשורת עבור

מתבגרים, שמתקשים בתקשורת

בינאישית.

<https://www.youtube.com/watch?v=HMN9ljSnC6Q>



צפייה בסרטון, ולאחריו התייחסות בשקף הבא.

מה אנחנו כבר יודעים על מסכים: מחירים

השפעות של שימוש יתר במסכים

- היבט פיזיולוגי-ישיבה ממושכת, חסר פעילות גופנית, פגיעה בשעות שינה
-
- היבט קוגניטיבי: השפעה על יכולת הריכוז-הסחת הדעת מהמשימה-brain drain
- היבט רגשי-תחושת החמצה ("פומו")
- פגיעה בתחושת אמפאטיה.
- שימוש יתר במסכים משפיע על תפקודים כמו למידה, משפחה, קשרים חברתיים. כשהנוכחות ברשת מנהלת אותנו ולא מנוהלת על ידנו.

**brain drain – המסכים שמקיפים
אותנו גורמים לנו להסחת דעת
מהמשימות אליהם אנחנו נדרשים
לדוגמה הסחת דעת בזמן למידה, בזמן
שיעור, או משימות אחרות אליהן אנחנו
נדרשים.**

פומו – תחושת החמצה

ערוצי התקשורת ברשתות החברתיות
השונות יוצרות את תופעת הפומו,
כלומר אנחנו חווים באופן קבוע
בתחושת החמצה, מכיוון במקום אחר
מתרחשת פעילות אחרת בה אנחנו לא
נמצאים בה. כיצד אתם מרגישים את זה
בחייכם?

מהן החלופות לשימוש במסכים?

אלו חלופות ניתן לשלב בחיי היומיום, לנוכח תקופת הקורונה?

המסכים הם חלק משמעותי
מחיינו, אך יחד עם זאת
המפגש הזה מעלה לדיון
ומודעות את הצורך לנהל
את זמן המסכים.

בתקופת הקורונה המסכים מאפשרים לנו להמשיך להיות מחוברים חברתית, למשפחה

המורחבת וללמוד מרחוק. יחד עם זאת חשוב לאזן את זמן המסכים.
על כן בדאי לנהל שיח עם התלמידים, איך ניתן לאזן את השימוש במסכים גם לנוכח תקופת
הקורונה.
חלופות לשימוש במסכים: לנגן, לעסוק בספורט, לפתח תחביבים.

חלק ב': גיבוש זהות בעידן הדיגיטלי

"גיבוש זהות" הוא תהליך הנבנה מתוך חוויות והתנסויות שונות בחיים, אשר מזמנות בירור והתבוננות עלי ועל סביבתי.

לשימוש במסכים ולשהייה ברשתות השפעה על התפתחות הזהות ועל מי שאנחנו.

ההשפעה שונה מאחד לאחד. היא שונה בעוצמה שלה, בתחומים ובאופן ההשפעה.

מה מספרים לנו הנתונים? דו"ח האינטרנט של בזק שנת 2019

✓ 6.6 מיליון גולשים באינטרנט בישראל

✓ 60% מקרב בני הנוער שמעלים תמונות ורודות מהמציאות

✓ 55% מקרב הילדים מייצרים תוכן ומעלים אותו לרשת לפחות

פעם בשבוע

✓ שלישי מבני הנוער בודקים את הלייקים

כל כמה דקות (59% מהם מאוכזבים

מכמות לייקים נמוכה)



איך המרחב הדיגיטאלי משפיע על "גיבוש הזהות" על מי שאנחנו

התבוננו בתמונת הווטסאפ שלכם, ובסטטוס שלכם, חשבו:

- ❖ מה התמונה ו/או הסטטוס מספרים עליכם ?
- ❖ מה אתם רוצים לספר על עצמכם דרכה?
- ❖ למה בחרתם בתמונה הזו?
- ❖ אלו שיקולים היו לכם כשבחרתם בה כדי להציג את עצמכם ברשת?
- ❖ מה לעולם לא תשימו כתמונת פרופיל בווטסאפ?
- ❖ מה היא תמונת הווטסאפ האולטימטיבית מבחינתכם?

בני הנוער עסוקים בבחירת התמונות שהם מעלים משום שהתמונה נתפסת בעיניהם כגורם שעל פיו ישפטו אותם, יעריכו אותם וימקמו אותם מבחינה חברתית (יש פחות מקום להערכה של מאפיינים אחרים שאינם חיצוניים).

איך אנחנו בוחרים להציג את עצמנו ברשת?

בדרך כלל:

- בצורה מוחצנת, מכוונת יותר החוצה.
- בצורה מלוטשת, מהונדסת, בעלת איכויות מוערכות חברתית.
- באופן שנתון למדידה ולהערכה כמותית וגלויה.

איך המרחב הדיגיטאלי משפיע על "גיבוש הזהות" על מי שאנחנו



כדאי להזמין את התלמידים לשתף בדוגמאות מעולמם.

העולם הדיגיטאלי מאפשר לנו להתנסות
באין סוף זהויות ולשנות ברגע תחביבים,
מראה גיל.

לעיתים אנו נוטים להציג ברשת תדמית של
עצמי אידאלי עם פער בינה לבין המציאות.
מה שאנחנו מציגים במדיה משפיע על
התדמית שלנו, התגובות שאנחנו מקבלים

מצטרפות למה שאנחנו חושבים על עצמנו
ומספרים לעצמנו.
נבחר מה להציג ולמה לתת משקל בעולם
הדיגיטלי כמו בעולם שמחוץ לרשתות.

איך המרחב הדיגיטאלי משפיע על מי שאנחנו?

המפגש עם "זהות מלוטשת" של אחרים עלול לעורר קנאה, תסכול, אכזבה, עצב ולהשפיע על הבחירות ובהמשך על ההתנהגות שלנו.

"כולם נראים שמחים, מבלים, מטיילים, יוצאים למסעדות ונהנים ורק אני נשאר בבית ואין לי מה להעלות לסטורי"

אחרי השיח עם התלמידים המורה תסכם את דבריהם, ותוסיף במידת הצורך. זהות מלוטשת – זהות שבה אנחנו בוחרים להציג את עצמנו ברשתות החברתיות שאינה בהכרח הזהות האמיתית, אלא הזהות הרצויה שנתפסת בעינינו כאטרקטיבית ומושפעת מהנורמות החברתיות בקרב סביבת השווים.

רשתות חברתיות-משפיעות עלי?



✓ מה מעוררת התמונה?
✓ אלו רגשות?
אלו מחשבות?
איך תמונות מעין אלה משפיעות עליי?
איך, לדעתכם, תמונות שמתארות בילוי והנאה משפיעות על התנהגות בני נוער ועל גיבוש הזהות שלהם?
תנו דוגמאות
האם תמונות שמשתפים ברשתות מייצגות את המציאות של המשתף?

כדאי לערוך את הדיון (השאלות בצד התמונה בשקף) על התמונה בחדרים. בהמשך ניתן לשתף במליאה בלוח שיתופי

תמונה freepik - <https://www.freepik.com/>
בתמונה שבשקף נראות צעירות מבלות עם כוס יין – התמונה יכולה להעביר מסר כי זה הבילוי השכיח ונחשב ל"שווה" האמנם? כמה ואיך זה משפיע עלינו, האם זה מאפשר לנו מרחב של בחירה בקבלת ההחלטות שלנו איך נבלה? מה נחשב לבילוי שנחשב כייפי? עד כמה אנחנו מודעים למה משפיע עלינו, למה

מנהל אותנו?

כדאי לערוך את הדיון על התמונה בחדרים. בהמשך

ניתן לשתף במליאה או במצגת שיתופית/ג'מבו בורד.
יתכן והתלמידים יעלו רגשות של דחייה או לחילופין
קנאה. חשוב לתת להם מקום.



סיכום

המשוב ברשתות החברתיות יכול לעיתים לא לשקף את מי שאתה באמת .
המשוב ברשת ניתן על מה שבחרת להציג.

קיומם הבולט של אישורים/גינויים, משפיע על מי שאנחנו.

האופן שבו אחרים מציגים את עצמם ברשתות החברתיות מעורר תחושת תחרות
וקנאה.

אפשר גם אחרת

הלוואי ונלמד איך...



לחייך, לא רק ל"סלפי"



לדבר בלי טלפונים ניידים

להציג את התמונות ולשאול את התלמידים לדעתם.
האם זה אפשרי?
האם אתם מתחברים לזה?

סימן שאלה או סימן קריאה איתם אני יוצא מהשיעור- תובנה/מחשבה/שאלה

(כתבו באופן מכבד בצ'אט)



הצ'אט
נמצא כאן
למטה

נזמין מספר תלמידים לשתף אותנו איך הם יוצאים מהשיעור. ניתן לעשות זאת באמצעות הצ'אט.



לסיום...

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

ניפגש בשיעור כישורי חיים הבא!

סיכום וסיום:

אני מקווה שגם מרחוק הצלחתם להרגיש יחד וקרוב.
בימי הלמידה מרחוק, אל תישארו לבד, דברו והיו בקשר עם המשפחה, עם החברים, איתי ועם שאר המורים.
שתפו ברגשות ובמחשבות שלכם, התעניינו גם בהם ובמה שקורה להם.