



משרד החינוך
מנהל פדגוגי
אגף בכיר - שירות פסיכולוגי ייעוצי

שפ"י
תכנית
כישורי חיים
המתחדשת

"חכם ברשת"

שיעור כישורי חיים לכיתות א-ג

צמצום חשיפה לתמונות ולסרטונים שאינם תואמי גיל



הקדמה לצוות החינוכי:

במהלך החודשים האחרונים, עם התפשטות נגיף הקורונה, הצטמצמו אפשרויות היציאה מהבית. בתוך כך, הרשת תפסה מקום מרכזי וזמן רב בחיינו וסיפקה מענה בהיבטים מגוונים ולצרכים שונים- למידה מרחוק, מפגשים עם חברים, שמירה על קשר עם בני משפחה, קניות, צפייה בתכנים שונים ועוד.

עם היציאה הקרבה לחופשת הקיץ, המאופיינת בשעות פנאי מרובות, מתמודדים הילדים והוריהם עם התלבטויות הקשורות להתנהלות הילדים בשעות הפנאי במרחבי החיים השונים. לעתים קרובות, שעות הפנאי מתורגמות לשימוש ממושך במסכים (מחשב, טלפון, טאבלט ועוד) לצורך משחקי רשת, צפייה ביוטיוברים, פרסום תמונות וסרטונים ועוד. בתוך כך, עלולים הילדים להיחשף למצבים מורכבים ואף מסוכנים במרחבי הרשת. בנוסף, חשוב לזכור כי שימוש רב במסכים עלול להשפיע על המיומנויות החברתיות פנים אל פנים ועל בריאותם. עם החזרה ההדרגתית לשגרה, **חשוב לזכור כי הרשת היא מרחב בו ילדינו ימשיכו להתנהל**, אך זה הוא מרחב אחד מיני רבים במרחבי החיים השונים.

בשיעורנו היום נזמין את הילדים לחשוב על התנהלות מושכלת בשעות הפנאי, על משך השימוש במסכים ועל החשיבות שבכיבוד הגבולות שמציבים ההורים. כמו כן, נזכיר לתלמידינו שגם הם מסוגלים להציב לעצמם גבולות של בטיחות, בריאות ואחריות.

מטרת השיעור

מטרת השיעור הינה לעודד את התלמידים לשימוש חיובי, מושכל ונבון ברשת ככלל ובמהלך חופשת הקיץ בפרט, כמו גם לפתח את ההבנה שחשיפה לתכנים שאינם תואמי גיל עלולה להוביל למצבי סיכון ופגיעה.

במסגרת השיעור התלמידים:

- א. יבינו שצפייה בסרטונים או בתמונות שאינם תואמי גיל עלולה לעורר פחד ולחץ, להחוות כפגיעה ולסכן את הצופה בהם.
- ב. יכירו כלים שמסייעים בהתמודדות עם חשיפה לתכנים שאינם תואמי גיל.

הידעתם?

1. הגיל הממוצע לקבלת טלפון חכם הוא 10; יש ילדים שכבר מגיל 6 משתמשים במכשיר זה.
2. זמן המסך של ילדים בגיל 6-9 עומד על 2.7 שעות ביום בממוצע.
3. 71% מהילדים בגיל 6-9 צופים בקליפים ביוטיוב/סרטים/סדרות; 4% מהם אף גולשים בפייסבוק.
4. 55% מהילדים (גילאי 8-12) מעלים סרטונים/סטורי/שידור לייב ביוטיוב פעם בשבוע.
5. 45% מהילדים (גילאי 8-12) גילו אחריות ודיווחו על תמונה/סרטון/פוסט פוגעני/אלים שראו ברשת.

מידע זה נועד למורה המעבירה את השיעור ולא להצגה לתלמידים.

"של מי המתנה הזו?" (פתיח לשיעור, אפשרות ראשונה)

שאלה לדיון:

האם הייתם פותחים את המתנה ומדוע?



"של מי המתנה הזו?"-פעילות מעוררת עניין לפתיחת השיעור:

המורה תציג לתלמידים תמונה של מתנה בהקשרים שונים ותשאל: האם הייתם פותחים את המתנה ומדוע?

בדרכי לבריכה ראיתי מתנה על המדרכה



"של מי המתנה הזו?"-פעילות מעוררת עניין לפתיחת השיעור:
המורה תציג לתלמידים תמונה של מתנה בהקשרים שונים ותשאל: האם הייתם פותחים את המתנה ומדוע?

**נכנסתי למתנ"ס בחופש הגדול ומצאתי מתנה על
השולחן עם פתק שעליו כתוב "לבני 14 ומעלה"**



"של מי המתנה הזו?"-פעילות מעוררת עניין לפתיחת השיעור:
המורה תציג לתלמידים תמונה של מתנה בהקשרים שונים ותשאל: האם הייתם פותחים את המתנה ומדוע?

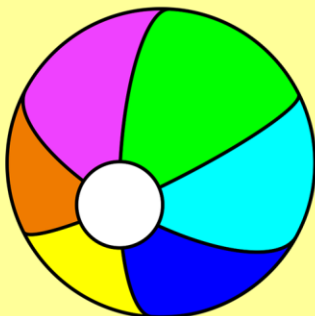
נכנסתי לחדרי בבית ומצאתי על שולחן הכתיבה שלי מתנה



"של מי המתנה הזו?"-פעילות מעוררת עניין לפתיחת השיעור:
המורה תציג לתלמידים תמונה של מתנה בהקשרים שונים ותשאל: האם הייתם פותחים את המתנה ומדוע?

"מתמסרים ומשתפים" (פתיח לשיעור, אפשרות שנייה)

שאלות בעת המשחק:



1. האם, לדעתכם, משחק ב'לגו' מתאים לגילכם?
2. האם, לדעתכם, שהייה בים ללא מבוגר, מתאימה לגילכם?
3. האם, לדעתכם, רכיבה על אופניים, מתאימה לגילכם?
4. האם, לדעתכם, צפייה בטלוויזיה בסרטי אימה, מתאימה לגילכם?

דיון כיתתי:

לפי מה אנחנו מחליטים אם משהו מתאים לגילנו?

"מתמסרים ומשתפים" - משחק מעורר עניין לפתיחת השיעור (למורה - אין צורך להעביר שתי פעילויות פתיחה. ניתן לבחור בין השתיים בהתאם להיכרות עם הכיתה).
המורה תמסור את הכדור בכל פעם לתלמיד/ה אחר/ת ותבקש לענות על אחת מהשאלות הבאות:

1. האם, לדעתכם, משחק ב'לגו' מתאים לגילכם?
2. האם, לדעתכם, שהייה בים ללא מבוגר, מתאימה לגילכם?
3. האם, לדעתכם, רכיבה על אופניים, מתאימה לגילכם?
4. האם, לדעתכם, צפייה בטלוויזיה בסרטי אימה, מתאימה לגילכם?

דיון כיתתי:

* לפי מה אנחנו מחליטים אם משהו מתאים לגילנו?

נְבִי הָאֲרָנָב וְשׁוּפֵי הַיִּנְשׁוּף בְּאֶרֶץ הַמַּסְכִּים (גוף השיעור)

כתיבה: צוות שפ"נט, איור: נאוה ברדון



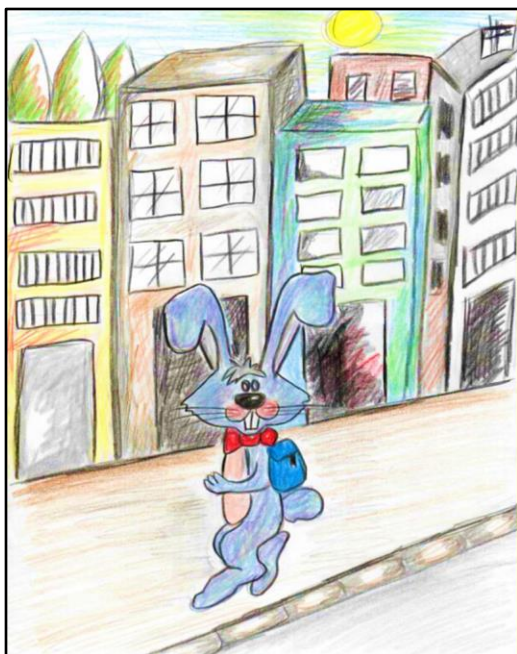
- הקראת הסיפור "נבי הארנב ושופי הינשוף בארץ המסכים"** אודות הפעלת שיקול דעת לפני חשיפה לתכנים ברשת.
1. המורה תקריא את הסיפור ותשאל את התלמידים את השאלות המופיעות במהלכו.
 2. בתום הקראת הסיפור, יתקיים דיון כיתתי בו יעלו היבטים שונים - רגשיים, ערכיים, חברתיים.



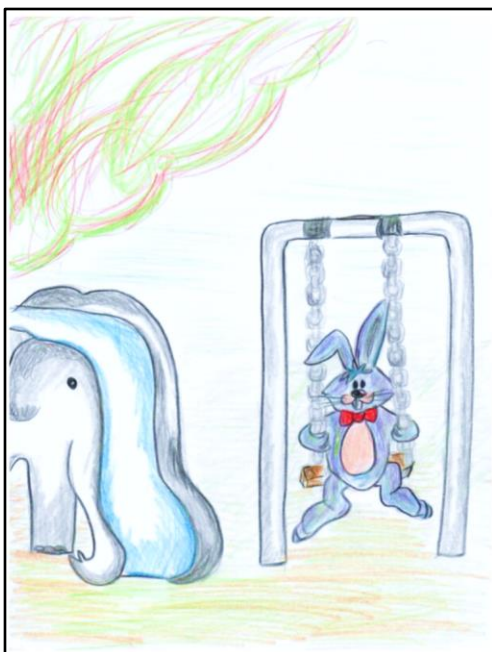
שְׁלוֹם יְלָדִים,
הַפִּירוּ אֶת "נְבִי הָאֶרֶנָּב"



נְבִי הָאֲרֶנֶב הוּא יָצוּר סִקָּרָן וּפְעֻלָּתוֹ,
הוּא אוֹהֵב לְקַפֵּץ, לְהִשְׁתַּוֵּלֵל וּלְשַׂחֵק.
נְבִי אוֹהֵב בְּמִיָּחָד לְגַלוֹת דְּבָרִים
חֲדָשִׁים.



כְּשֶׁנָּבִי הִגִּיעַ לְגִיל לְגִיל 8, מִמָּשׁ
לֹא מִזְמַן, הוּא עָבַר לְעִיר
הַגְּדוֹלָה.
לְשִׁמְחָתוֹ, נָבִי גָלָה בְּעִיר
הַפְּעֻלוֹת רַבּוֹת וּמִרְתֵּקוֹת.



נָבִי הַחַל מִיָּד לְהִתְנַסּוֹת בָּהֶן:
קִפֹּץ מִמָּקוֹם לְמָקוֹם לֹלֵא
מִחֻשְׁבָּה, הִתְנַדְּד גְּבוּהָ-גְבוּהָ
בִּנְדִינָה שְׂבִגְנָה וּבְחִנִּיּוֹת נָגַע
בְּכָל הַמַּדְפִּים בְּלִי הַבְּחָנָה.



וְשִׁחַק בְּמִשְׁחָקֵי מַחְשָׁב
כְּמַעַט לֹלֵא הַפְּסָקָה...



לא רחוק מביתו של נבי בעיר
הגדולה, גר שופי הינשוף.
שופי הוא תושב ותיק בעיר הגדולה,
הוא מכיר בה כל פנה. הוא כמוכן
מכיר את כל המקומות המהנים
שנבי היה בהם, והוא מכיר אפילו
את משחקי המחשב המפרסמים.

שופי הוא ינשוף חושב, שקול וזהיר. הוא יודע לזהות מה מתר
ומה אסור, חושב לפני מעשה ולרב בוחר בחירות נבונות
ומתאמות.

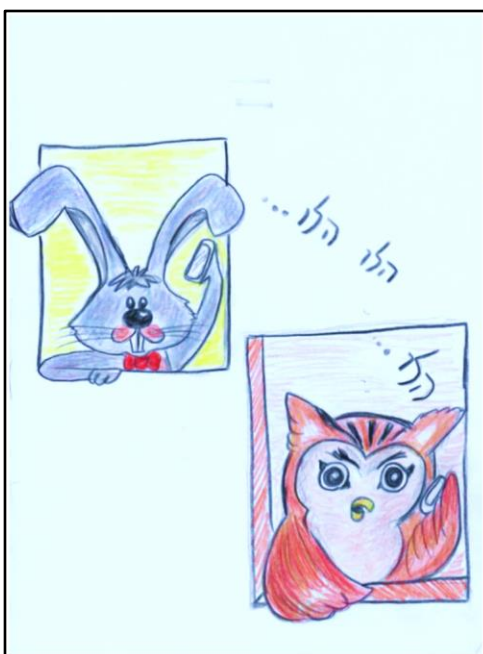


מה אסור?



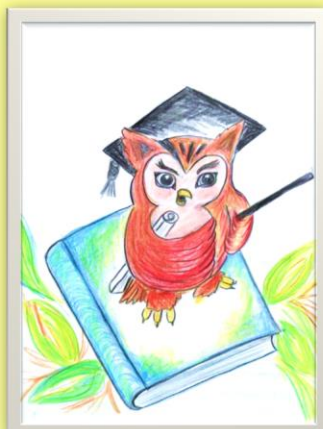
מה מתר?





בְּאֶחָד הַיָּמִים הוֹפֵץ סָרְטוֹן בֵּין
תּוֹשָׁבֵי הַשְּׂכוֹנָה.
לְסָרְטוֹן הָיְתָה כּוֹתֶרֶת לֹא בְּרוּרָה
וְשֵׁם הַשּׁוֹלֵחַ וּכְתָבָתוֹ לֹא הָיוּ
מְכָרִים גַּם הֵם.

מהאָפֿן בּוֹ הַסִּפֵּקְתֶּם לַהֲפִיר אֶת נָבִי וְאֶת שׁוּפִי, כִּיצַד לַדַּעְתְּכֶם
פְּעֵלָה כָּל אַחַת מֵהַדְּמִיּוֹת?



המורה תזמין את תלמידי הכיתה לענות על השאלה.



שופי הינשוף קבל את הקשור לצפיה.
הוא עצר לרגע וחשב: האם כדאי לי
לפתח את הסרטון?
לאחר כמה רגעים של מחשבה,
החליט שלא לפתח אותו.



בְּרָגַע שֶׁנָּבִי קִבֵּל אֶת הַסֵּרְטוֹן הוּא
מִיד פִּתַּח אֶת הַקְּשׁוּר לְצִפְיָה. עִם
פְּתִיחַת הַקְּשׁוּר הִחֲלָה לְהִשְׁמַע
מוֹזִיקָה מְפֹחֶדֶה, נָבִי חָשׂ דְּפִיקוֹת
לֵב מוּאָצוֹת, אֲךָ בְּכָל זֶאת הִמָּשִׁיךְ
לְצִפּוֹת בְּסֵרְטוֹן עַד סוּפוֹ.
בְּאוֹתוֹ הִלְיָלָה נָבִי לֹא הִצְלִיחַ
לְהִרְדֵּם וּתְמוּנוֹת הַסֵּרְטוֹן הוֹפִיעוּ
שׁוּב וְשׁוּב בְּמַחֲשָׁבוֹתָיו.



למחרת נבי נפגש עם שופי וספר לו על
הקשור שהגיע אליו. הוא שתף אותו לגבי
התחושות שעלו בו בעקבות הצפייה בסרטון.

שופי ספר לנבי שגם הוא קבל את הקשור
אבל החליט לא לפתח אותו.

"איה ידעת שלא כדאי לפתח אותו?" שאל
נבי.

שופי ענה: "בוא ואלימד אותך את נורות
האזהרה ברשת".

שופי הינשוף שמח ללמד את נורות האזהרה ברשת:
חכ"ם ברש"ת!



מראה

כותרת

חושים
ותחושות

תוצאה

שם
השולח

רגש

כשאחת מנורות האזהרה נדלקת, ככל הנראה התכן שהגיע אלינו אינו מתאים לגילנו ועלינו לפנות למבגר לעזרה

חכם ברשת! חשוב לתווך לתלמידים את ההסבר המצורף:

ח- חושים ותחושות: ראינו תוכן שגרם לנו להרגיש תחושות לא נעימות בגוף (דפיקות לב מואצות, כאבי בטן, זיעה).

כ- כותרת: לתוכן שהגיע אלינו יש שם לא ברור ואיננו מבינים אותו.

מ- מראה: אנחנו לא מבינים מה רואים בתמונה או בסרטון.

ר- רגש: לאחר שצפינו בתוכן, עולים בנו רגשות לא נעימים (בהלה, פחד, חשדנות, אי-נוחות, מבוכה ועוד).

ש- שם השולח: איננו מכירים את השולח ואיננו בטוחים האם זהו שמו האמיתי או כינוי.

ת- תוצאה: אנחנו חוששים מההשלכות בעקבות החשיפה שלנו לתוכן (למשל, קושי לישון בלילה, רצון להתנתק מהמחשב ועוד).

**כשאחת מנורות האזהרה נדלקת, ככל הנראה התוכן שהגיע אלינו אינו מתאים לגילנו
ועלינו לפנות למבוגר לעזרה.**

חכ"ם ברש"ת (הסבר למורה אותו רצוי לתווך לתלמידים)



ח- חושים ותחושות: ראינו תוכן שגרם לנו להרגיש תחושות לא נעימות בגוף (דפיקות לב מואצות, כאבי בטן, זיעה).

כ- כותרת: לתוכן שהגיע אלינו יש שם לא ברור ואיננו מבינים אותו.

מ- מראה: אנחנו לא מבינים מה רואים בתמונה או בסרטון.

ר- רגש: לאחר שצפינו בתוכן, עולים בנו רגשות לא נעימים (בהלה, פחד, חשדנות, אי-נוחות, מבוכה ועוד).

ש- שם השולח: איננו מכירים את השולח ואיננו בטוחים האם זהו שמו האמיתי או כינוי.

ת- תוצאה: אנחנו חוששים מההשלכות בעקבות החשיפה שלנו לתוכן (למשל, קושי לישון בלילה, רצון להתנתק מהמחשב ועוד).



כשאת מנורות האזהרה נדלקת, ככל הנראה התוכן שהגיע אלינו אינו מתאים לגילנו ועלינו לפנות למבוגר לעזרה.

שאלות לדיון כיתתי

- על מי מסופר בסיפור? מה קרה במהלך הסיפור?
- מדוע, לדעתכם, שופי בחר לא לפתוח את הסרטון שקיבל?
- איך, לדעתכם, הרגיש נבי כשפתח את הסרטון?
- האם גם אליכם, בדומה לנבי הארנב, הגיעו תמונה או סרטון שלא התאימו לגיל שלכם? איך הגבתם וכיצד פעלתם?
- איזו עצה הייתם נותנים לילד או לילדה שצפו בסרטון שגרם להם לתחושות לא נעימות?

המורה תקיים שיח עם התלמידים בהתאם לשאלות המנחות.

בסיום הדיון:

התלמידים ישתפו מה למדו מסיפורם של נבי ושופי לגבי הדרך שבה כדאי להתנהל עם תמונות/סרטונים/חשיפה לתכנים שאינם תואמי גיל (תכנים שמעוררים פחד, לחץ, תכנים אלימים, תכנים מיניים ועוד).

מה ניתן ללמוד מהשיעור? (מסרים לדיון)

- במהלך חופשת הקיץ הזמן שאנו מקדישים למסכים שונים עולה.
- ברשת מתפרסמים מגוון תמונות וסרטונים. חלקם מתאימים לגיל צעיר ומעודדים סקרנות, עניין והנאה. חלקם מתאימים לגיל בוגר יותר.
- כדי להימנע מחשיפה לסרטונים או תמונות שאינם מתאימים לגיל שלנו, חשוב לעצור, להפעיל שיקול דעת ולהתייעץ עם מבוגר לפני שנפתח את הקישור ולפני שנצפה בהם.
- מה נעשה אם בלי כוונה צפינו בתמונה או בסרטון שממש לא מתאימים לגילנו?
 - ✓ נסגור את התמונה או את הסרטון
 - ✓ נשתף מבוגר שאנחנו סומכים עליו
 - ✓ לא נפיץ את התמונה או את הסרטון

צִירוּ אֶת אֶחָד מִכָּלֵי הַזְּהִירוֹת חֹכֶם בְּרֶשֶׁת! (סיום השיעור)



סיום השיעור: פועלים לתרגום התנהגותי
המורה תיתן לכל התלמידים את דף העבודה "חכם ברשת!" ותבקש מהם לצייר את אחד מכללי הזהירות ששופי הינשוף לימד אותנו.