



מקום להידוק
דפי השאלון

11274

משרד החינוך

אגף בכיר בחינוך

המנהל הפדגוגי

מחברת בחינה

לנבחנים ולנבחנות שלום,

יש לקרוא את ההוראות בעמוד זה ולמלא אותן בדיוקנות. אי-מילוי ההוראות עלול לגרום לתקלות ואף להביא לפסילת הבחינה. הבחינה נועדה לבדוק הישגים אישיים, ולכן יש לעבוד עבודה עצמית בלבד. בזמן הבחינה אין להיעזר בזולת ואין לתת או לקבל חומר בכתב או בעל פה.

אין להכניס לחדר הבחינה חומר עזר – ספרים, מחברות, רשימות – חוץ מ"חומר עזר מותר בשימוש" המפורט בגוף השאלון או בהוראות מוקדמות של המשרד. כמו כן אין להכניס לחדר הבחינה טלפונים או מכשירים אלקטרוניים אחרים. שימוש בחומר עזר שאינו מותר יוביל לפסילת הבחינה.

לאחר סיום כתיבת הבחינה יש למסור את המחברת למשגיח ולעזוב בשקט את חדר הבחינה.

יש להקפיד על טוהר הבחינות!

הוראות לבחינה

- יש לוודא כי במדבקות הנבחן שקיבלתם מודפסים פרטיכם האישיים. אין להוסיף או לשנות שום פרט במדבקות, כדי למנוע עיכוב בזיהוי המחברת וברישום הציונים.
- אם לא קיבלתם מדבקה, יש למלא בכתב יד את הפרטים במקום המיועד למדבקות הנבחן.
- אסור לכתוב בשולי מחברת הבחינה (החלק המקווקו) משום שחלק זה לא ייסרק.
- לטייטה ישמשו אך ורק דפי מחברת הבחינה שיועדו לכך.
- אין לתלוש או להוסיף דפים. מחברת שתוגש לא שלמה תעורר חשד לאי-קיום טוהר הבחינות.
- אין לכתוב שם בתוך המחברת משום שהבחינה נבדקת בעילום שם.

בהצלחה!

מדבקת שאלון ملصقة نموذج امتحان שאלון: 011274  עברית	מדבקת נבחן והתאמות ملصقة ممتحن وملاءمات <table><tr><td>שנה السنة</td><td>חודש الشهر</td></tr><tr><td>מועד موعد</td><td></td></tr><tr><td>סמל ביה"ס</td><td>מס' תעודת הזהות</td></tr><tr><td>رقم المدرسة</td><td>رقم الهوية</td></tr></table> יש להדביק כאן ↑ מדבקת נבחן (ללא שם) يجب هنا ↑ إلصاق ملصقة ممتحن (بدون اسم)	שנה السنة	חודש الشهر	מועד موعد		סמל ביה"ס	מס' תעודת הזהות	رقم المدرسة	رقم الهوية	מדבקות לנבחנים ملصقات للممتحنين
שנה السنة	חודש الشهر									
מועד موعد										
סמל ביה"ס	מס' תעודת הזהות									
رقم المدرسة	رقم الهوية									

יש לסמן במשבצת ☐ אם ניתנה מחברת נוספת
يجب الإشارة في المربع إذا أُعطِيَ دفتر إضافي
* التعلیمات باللغة العربية على ظهر الصفحة

الإدارة التربويّة
وزارة التربية والتعليم
القسم الكبير لامتحانات

دفتر امتحان

تحيّة للممتحنين وللممتحنات،

يجب قراءة التعليمات في هذه الصفحة والعمل وفقاً لها بدقة . عدم تنفيذ التعليمات قد يؤدي إلى عواقب مختلفة وحتى إلى إلغاء الامتحان .
أعدّ الامتحان لفحص التحصيلات الشخصية، لذلك يجب العمل بشكل ذاتي فقط . أثناء الامتحان، لا يُسمح طلب المساعدة من الغير، ولا يُسمح إعطاء أو الحصول على موادّ مكتوبة أو شفهيّة .

لا يُسمح إدخال موادّ مساعدة – كتب، دفاتر، قوائم – إلى غرفة الامتحان، ما عدا "موادّ مساعدة يُسمح استعمالها" المفصّلة في نموذج الامتحان أو في تعليمات مسبقة من وزارة التربية والتعليم . كما لا يُسمح إدخال هواتف خلويّة أو أجهزة إلكترونيّة أخرى إلى غرفة الامتحان . استعمال موادّ مساعدة لا يُسمح استعمالها سوف يؤدي إلى إلغاء الامتحان .
بعد الانتهاء من كتابة الامتحان، يجب تسليم الدفتر للمراقب ومغادرة غرفة الامتحان بهدوء .

يجب التقيّد بنزاهة الامتحانات!

تعليمات لامتحان

1. يجب التأكّد بأنّ تفاصيلكم الشخصية مطبوعة على ملصقات الممتحن التي حصلتم عليها . لا يُسمح إضافة أو تغيير أية تفاصيل في الملصقات، وذلك لمنع عواقب في تشخيص الدفتر وفي تسجيل العلامات .
2. في حال عدم حصولكم على ملصقة، يجب ملء التفاصيل في المكان المعدّ لملصقة الممتحن، بخطّ يد.
3. لا يُسمح الكتابة في هوامش الدفتر (في المنطقة المخططة)، لأنّه لن يتم مسح ضوئيّ لهذه المنطقة .
4. للمسوّدة تُستعمل أوراق دفتر الامتحان المعدّة لذلك فقط .
5. يُمنع نزع أو إضافة أوراق. الدفتر الذي يُسلّم ناقصاً يُثير الشكّ بعدم الالتزام بنزاهة الامتحانات .
6. لا يُسمح كتابة الاسم داخل الدفتر، لأنّ الامتحان يُفحص بدون ذكر اسم .

نتمنّى لكم النجاح!

מדינת ישראל
משרד החינוך

סוג הבחינה: בגרות
מועד הבחינה: קיץ תשפ"ג, 2023
מספר השאלון: 11274
נספח: מאמרים

עברית: הבנה, הבעה ולשון

לעולים חדשים

(ברמה ג)

הוראות

א. משך הבחינה: שלוש שעות.

ב. מבנה השאלון ומפתח ההערכה: בשאלון זה שני חלקים.

חלק ראשון – הבנה והבעה

80 נקודות	{	55 נקודות	–	פרק א: הבנת הנקרא
		25 נקודות	–	פרק ב: הבעה

20 נקודות	–	לשון	–	חלק שני
100 נקודות	–	סך הכול		

ג. חומר עזר מותר בשימוש: מילון עברי–לועזי, לועזי–עברי, עברי–עברי או מילונית.

ד. הוראות מיוחדות: (1) יש לענות על כל השאלות בגוף השאלון, לפי ההוראות.
(2) יש להקפיד על כתב ברור, פיסוק הגיוני וכללי הדקדוק.

שימו לב: בסוף הבחינה מצורפים דפי טיוטה. אין להוסיף דפים אחרים למחברת הבחינה.

השאלות בשאלון זה מנוסחות בלשון רבים, אף על פי כן על כל תלמידה וכל תלמיד להשיב עליהן באופן אישי.

בהצלחה!

/המשך מעבר לדף/

עברית: הבנה, הבעה ולשון, קיץ תשפ"ג, מס' 11274 + נספח

חלק ראשון – הבנה והבעה (80 נקודות)

בחלק זה שני פרקים – פרק א: הבנת הנקרא, פרק ב: הבעה.
קראו את המאמרים 1–2 שבנספח המצורף, וענו על כל השאלות 1–10 שלפניכם.

פרק א: הבנת הנקרא (55 נקודות)

ענו על השאלות 1–5 על פי מאמר 1.

1. על פי ד"ר פוזנר, צפייה ממושכת במסכים...
הקיפו את ההשלמה הנכונה. (4 נקודות)
 - גורמת להנאה רבה לכל בני המשפחה.
 - גורמת לנזקים, בעיקר לילדים ולבני נוער.
2. יש הורים שנותנים לתינוקות שלהם את הטלפון החכם שלהם כדי שיראו בו סרטונים וישחקו במשחקים שבו.
א. על פי ד"ר פוזנר, האם הורים אלה צריכים לתת לתינוקות שלהם את הטלפון החכם?
הקיפו את התשובה הנכונה: כן / לא (3 נקודות)
ב. הסבירו את תשובתכם. (3 נקודות)
3. לפניכם טבלה, ובה מידע על נזקים מן הצפייה במסכים.
השלימו בטבלה את הנזקים ואת הסיבות שגרמו לאותם נזקים. (5 נקודות)

הנזקים	הסיבות לנזקים
	ישיבה ממושכת
מעט שעות שינה	
בעיות התנהגות	
	תמונות מהירות
בדידות ודיכאון	



עברית: הבנה, הבעה ולשון, קיץ תשפ"ג, מס' 11274 + נספח

4. ד"ר פוזנר עונה על השאלה: "מה הם הכללים לשימוש נכון במסכים?".

הקיפו את התשובה שלה על שאלה זו. (4 נקודות)

- יש לתת לילדים בזמן הצפייה במסכים רק אוכל מזין ובריא.
- יש להתאים את זמן הצפייה במסכים לגיל הילדים.
- יש לאפשר לילדים לצפות במסכים רק בנושאים הקשורים ללימודים.
- כדאי לקרוא ספרים במקום לצפות בטלוויזיה ובמחשב.

5. ד"ר פוזנר מציעה להורים למנוע / לצמצם את השימוש במסכים אצל בני נוער.

הקיפו את המילה המתאימה. (4 נקודות)

ענו על השאלות 6–8 על פי מאמר 2.

6. בפסקות ב, ג מתואר מחקר גדול. על פי הכתוב במאמר, השלימו את הפרטים האלה:

- מספר המשתתפים: _____ (2 נקודות)
- גיל המשתתפים: _____ (2 נקודות)
- מטרת המחקר: _____ (4 נקודות)

• תוצאות המחקר: _____ (4 נקודות)

7. בפסקה א כתוב: "**צפייה במסכים – אפילו במשך חמש שעות ביום – לא גרמה לילדים כל נזק**".

באיזו מילה אחרת אפשר להחליף את המילה **אפילו** במשפט הזה, בלי לשנות את משמעות המשפט?

הקיפו את התשובה הנכונה. (4 נקודות)

- בגלל
- ואילו
- כמו ש...
- גם



עברית: הבנה, הבעה ולשון, קיץ תשפ"ג, מס' 11274 + נספח

8. בפסקה ה הכותבת מציינת כי החוקרים הגיעו למסקנות שונות זו מזו.

מהו ההסבר שלה לכך בפסקה ח?

הקיפו את התשובה הנכונה. (4 נקודות)

- השימוש במחשב והצפייה בטלוויזיה לא משפיעים לרעה על הילדים.
- לא כל הפעילויות הדיגיטליות שנבדקו – דומות, ויש להתייחס לכל אחת מהן בנפרד.
- ההורים אינם צריכים להיות שותפים בפעילות ילדיהם מול המסך.
- התנהגות תוקפנית של ילדים היא תוצאה של הצפייה במסכים.

ענו על השאלות 9–10 על פי מאמר 1 ומאמר 2.

9. בפסקה האחרונה של מאמר 1 כתוב כי חוץ מהגבלה על שעות הצפייה, ההורים צריכים

להקפיד על שימוש נכון של הילדים במכשירים הדיגיטליים השונים.

על פי שני המאמרים שקראתם, כתבו שתי המלצות נוספות לשימוש נכון במכשירים אלה, חוץ

מן ההגבלה על שעות הצפייה. (6 נקודות)

(1)

(2)

10. לפניכם קטע ובו מילים מודגשות. הקיפו את התשובה הנכונה בכל זוג במילים המודגשות.

(6 נקודות)

שני המאמרים עוסקים בהשפעות / בסיבות של השימוש המועט / הרב של ילדים ובני נוער במכשירים דיגיטליים – טלפון נייד, מחשב וטלוויזיה. ההורים דואגים שהמכשירים האלה גורמים / מונעים בעיות נפשיות וחברתיות. מאמר 1 עוסק בעיקר ביתרונות / בחסרונות של השימוש במסכים, ובמאמר 2 הכותבת מראה גם את הצדדים החיוביים / השליליים של אותו שימוש. ההמלצה של המומחים היא: על ההורים להגביל / להגדיל את זמן השימוש של הילדים במסכים.

פרק ב: הבעה (25 נקודות)

בחרו באחד מן הנושאים 11–12 שלפניכם, וכתבו עליו חיבור בהיקף של כ-150 מילים לפי ההוראות.

שימו לב: כתבו את החיבור בעמוד 9. תוכלו להשתמש בעמודים 7–8 לכתובת טיוטה.

הקפידו על כתב ברור, על פיסוק הגיוני ועל כללי הדקדוק.

11. בני נוער יזמו מבצע: הם חילקו בכל הארץ קופסאות מיוחדות כדי שאנשים יוכלו לשמור בהן את הטלפונים החכמים שלהם בזמן פעילות חברתית עם בני משפחה או עם חברים. המטרה של בני הנוער הייתה לחזק את הקשרים המשפחתיים והחברתיים בין אנשים. כתבו חיבור, והביעו בו את דעתכם על הרעיון הזה. נמקו את דבריכם. תוכלו להוסיף דוגמאות מן החיים שלכם.

אור:

12. עולים חדשים רבים מתקשים להחליט באיזו שפה לדבר עם הילדים שלהם – האם לדבר רק בשפה של המדינה שבאו ממנה, האם לנסות לדבר רק בעברית, או אולי לדבר בבית בשתי השפות?

כתבו חיבור, והביעו בו את דעתכם בנושא זה. נמקו את דבריכם. תוכלו להוסיף דוגמאות מן החיים שלכם.

טיוטה

[illegible]



עברית: הבנה, הבעה ולשון, קיץ תשפ"ג, מס' 11274 + נספח

Lined area for writing the answer.



חיבור

עברית: הבנה, הבעה ולשון, קיץ תשפ"ג, מס' 11274 + נספח

חלק שני – לשון (20 נקודות)

ענו על כל השאלות 13–17 (לכל שאלה – 4 נקודות).

13. השלימו את הפעלים החסרים במשפטים על פי שם הפועל שבסוגריים.

א. לרוב הילדים היום יש טלפונים חכמים, אולם פעם ילדים _____ (לגדול) בלי מכשירים כאלה.

ב. המורה אמרה לתלמיד: "אני מקווה ש _____ (לענות) נכון על השאלות בבחינה הקרובה".

ג. מומחים מציעים: צאו לפעילות ספורטיבית ואל _____ (לשבת) זמן רב מול הטלוויזיה!

ד. אימא שלי _____ (להעיר) אותי בכל בוקר בשעה 7:00.

14. הקיפו את הצורה הנכונה בכל אחד מן המשפטים שלפניכם.

א. חוקרים מצאו שתלמידים שקוראים **את ספרים / ספרים** בכל יום מצליחים יותר במבחנים.

ב. לפני השינה קריאה של ספרים **מרגיעים / מרגיעה** יותר מצפייה בטלוויזיה.

ג. ההורים הציעו לילדים שלהם רעיונות **חדשים / חדשות** לפעילויות בזמן הפנוי.

ד. במזג אוויר נעים אנשים רבים מטיילים בטבע ונהנים **ממנו / ממנה**.

עברית: הבנה, הבעה ולשון, קיץ תשפ"ג, מס' 11274 + נספח

15. א. במשפטים (1)–(2) השלימו את מילות היחס מן הרשימה.

רשימת מילות היחס: **אצל, ב, בגלל, בלעדי**

(1) הביקור _____ החברים הסתיים מאוחר בלילה, לאחר שנגמר משחק

הכדורגל בטלויזיה.

(2) רופאים מציינים כי היום יותר ויותר ילדים מרכיבים משקפיים _____

שימוש רב במסכים.

ב. במשפטים (1)–(2) כתבו את מילת היחס שבסוגריים בצורה המתאימה למשפט.

(1) הספרייה העירונית פתוחה לכולם, והכניסה _____ (אל) אפשרית

בכל שעות היום.

(2) הילדה רגילה לשמוע סיפור לפני השינה, והיא לא יכולה להירדם _____

(בלעדי).

16. א. בקטע הקצר שלפניכם **הקיפו** את מילת הקישור המתאימה מבין המילים המודגשות.

האינטרנט יכול להיות מסוכן, **כי / אם / לכן** צריך להסביר לבני הנוער מה לעשות
אבל / כש / משום כך הם נתקלים באתרים שלא מתאימים להם.

ב. במשפטים (1)–(2) השלימו את מילת הקישור המתאימה מן הרשימה.

רשימת מילות הקישור: **כאשר, כמו ש, אך**

(1) _____ יש הזדמנות לפעילות משפחתית משותפת – כדאי לנצל אותה במקום

לשבת מול המסכים.

(2) תוכלו לצפות בטלויזיה, _____ הצפייה תהיה רק לזמן קצר.



עברית: הבנה, הבעה ולשון, קיץ תשפ"ג, מס' 11274 + נספח

17. שם המספר

- א. בכל אחד מן המשפטים שלפניכם כתבו במילים את המספר המודגש.
- (1) בסקר נמצא כי 45 אחוזים מן התלמידים אוהבים מאוד לקרוא.
- (2) המרצה ביקשה מן הסטודנטים לקרוא 17 עמודים מן המאמר.

ב. במשפטים שלפניכם מודגשות שתי צורות של שם המספר. הקיפו את הצורה הנכונה על פי ההקשר במשפט.

- (1) אפשר לקנות את ספרי "הארי פוטר" באינטרנט בשבעים ושבע / שבעים ושבעה שקלים.
- (2) אחי קורא ספרים רבים והוא מבקר בספרייה העירונית לפחות ארבע / ארבעה פעמים בשבוע.

/בהמשך דפי טיוטה/

בהצלחה!

זכות היוצרים שמורה למדינת ישראל
אין להעתיק או לפרסם אלא ברשות משרד החינוך

עברית: הבנה, הבעה ולשון, קיץ תשפ"ג, מס' 11274 + נספח

טיוטה

[illegible]

טיוטה

[illegible]

"איתך בכל מקום, גם בבגרות.
בהצלחה, מועצת התלמידים והנוער הארצית"

"معك في كل مكان، وفي البجروت أيضًا.
بالنجاح، مجلس الطلاب والشبيبة القطري"

נספח: מאמרים
לשאלון עברית: הבנה, הבעה ולשון
לעולים חדשים (ברמה ג)
11274, קיץ תשפ"ג, 2023

מאמרים

לפניכם שני מאמרים. קראו אותם, וענו על השאלות בשאלון המחברת המצורף.

מאמר 1

צפייה במסכים¹ – מה היא עושה לנו?*

מאת ד"ר עידית פוזנר²

במחקר שבו השתתפו יותר מ-8,000 ילדים נמצא כי פעילות בבית עם כל בני המשפחה, כמו משחקי קופסה או בישול משותף, תורמת לבריאות של הילדים מבחינה נפשית. אבל המציאות שונה. אומנם בני המשפחה נמצאים שעות רבות יחד, אבל הם לא באמת מבילים זה עם זה. כל אחד מהם נמצא יותר מול מסכי הטלוויזיה, המחשב או הטלפון החכם, ופחות עם בני המשפחה.

הורים וילדים נהנים מן הצפייה במסכים, אך היא יכולה לגרום לילדים ולבני הנוער נזקים רבים בתחומים שונים. אני רופאה מומחית להתפתחות ילדים, ולכן פונים אליי בשאלות רבות בנושא: מה הם כללי הצפייה הנכונים, כמה שעות כדאי לצפות ביום, ומאילו דברים חשוב להיזהר.

לפניכם שתי השאלות העיקריות ששואלים אותי והתשובות שלי עליהן:

– מה הם הנזקים מן הצפייה במסכים?

צפייה ממושכת במסכים יכולה לגרום לבעיות גופניות ונפשיות אצל ילדים ומבוגרים.

• השמנה

כשיושבים הרבה זמן מול המסך, עושים פחות פעילות גופנית, וכך הסכנה של ההשמנה גדולה יותר. כמו כן, לפעמים בזמן הצפייה אוכלים מזון משמין ולא בריא.

• מחלות

ממחקרים עולה כי ישיבה מרובה מול מסכים וחוסר פעילות גופנית מגבירים את הסיכון לפתח את מחלת הסוכרת ומחלות של הדם.

• בעיות שינה

הצפייה הרבה במסכים מעניינת את בני הנוער, מרגשת אותם, והם רוצים לצפות עוד ועוד. בעקבות זאת קשה להם להירדם, והם ישנים פחות שעות ממה שהם צריכים.

• סכנות ופגיעות

1. על פי מחקרים, ילדים בני חמש שצופים בטלוויזיה לפחות שלוש שעות ביום, יכולים לפתח בעיות התנהגות בגיל שבע. אחת הסיבות לבעיות ההתנהגות של הילדים היא, כנראה, האלימות הרבה שהם רואים בטלוויזיה, במשחקי מחשב ובאינטרנט.
2. בסרטים מצוירים לילדים התמונות מתחלפות במהירות. התנועה המהירה של התמונות פוגעת ביכולת של ילדים קטנים להקשיב ולהתרכז.

(שימו לב: המשך המאמר בעמוד הבא.)

* מעובד על פי פוזנר, ע' (2017). צפייה במסכים – מה היא עושה לנו? **שירותי בריאות כללית**. אוצר מ' clalit.co.il.

1 מסכים – צורת הרבים של 'מסך', כמו מסך טלוויזיה, מסך מחשב ומסך של טלפון נייד.

2 ד"ר עידית פוזנר היא רופאה מומחית ברפואת ילדים.

3. בני נוער נמצאים ברשתות החברתיות כדי להרגיש קרובים לבני נוער אחרים, אבל תגובות והערות שהם קוראים שם יכולות לגרום להם לפגיעה ברגשות ובכבוד, לבידוד, להשפלה ולדיכאון.

כך קורה שפעילות שעוזרת לבני אדם ליצור קשרים חברתיים, יכולה דווקא לגרום לבדידות.

– מה הם הכללים לשימוש נכון במסכים?

חשוב להבין שהטכנולוגיה הדיגיטלית היא חלק מן החיים שלנו, והיא לא תיעלם בעתיד הקרוב. לכן צריך לדעת איך להתמודד עם הטכנולוגיה ואיך לשמור על עצמנו.

אלה ההמלצות להורים לשימוש נכון במסכים:

1. **עד גיל שנתיים:** לא לצפות במסכים, כי השנים האלה חשובות מאוד להתפתחות הנפש.
2. **בני 3–7:** לצפות חצי שעה עד שעה ביום.
3. **בני 8–11:** לצפות שעה עד שעה וחצי ביום.
4. **בני 12–15:** לצפות לא יותר משעה וחצי ביום.
5. **בני 16 ומעלה:** לצפות לא יותר משעתיים ביום.

נוסף על כך, ההורים צריכים להקפיד על שימוש נכון של הילדים במכשירים הדיגיטליים השונים, כמו שימוש באוזניות לטלפונים והרחקה של המחשב הנייד מן הברכיים. כמו כן, ההורים צריכים לבדוק שהילדים צופים בתוכן שמתאים להם בטלוויזיה ובמחשב.

מאמר 2**מסכים – טוב או רע לילדים?***

מאת נועה לימונה

פסקה א ילדים ובני נוער צופים במסכים – של טלפונים ניידים, של מחשבים או של טלוויזיה – במשך שעות רבות ביום. מחקרים שונים הראו בעבר שיש קשר בין שימוש רב במסכים ובין תופעות שליליות שונות הקשורות לבריאות הילדים מבחינה נפשית. אבל במחקר חדש נמצא כי אין סכנה לילדים הצופים זמן רב במסכים. אותו מחקר, שנערך בזמן האחרון בארצות הברית, בדק איך השימוש הממושך במסכים משפיע על החיים של הילדים ובני הנוער. על פי המחקר, צפייה במסכים – אפילו במשך חמש שעות ביום – לא גרמה לילדים כל נזק.

פסקה ב במחקר השתתפו 12,000 ילדים בני תשע ועשר מארצות שונות ומתרבויות שונות. החוקרים רצו לדעת איך שימוש ממושך במחשבים ובטלפונים ניידים וצפייה ממושכת בטלוויזיה משפיעים על תחומים שונים בחיים של ילדים ומתבגרים: שינה, בריאות, התנהגות ומצב נפשי וחברתי.

פסקה ג תוצאות המחקר לא הראו שיש קשר בין השימוש הממושך במכשירים הדיגיטליים השונים ובין דיכאון או חרדה אצל הילדים ובני הנוער. ההפך הוא הנכון: השימוש הממושך במחשב ובטלפון הנייד תרם ליחסים חברתיים טובים יותר – גם אצל בנות וגם אצל בנים. החוקרים חושבים שהסיבה לכך יכולה להיות שבמשחקי מחשב וברשתות החברתיות יוצרים קשרים עם חברים מרחוק ומקרוב.

פסקה ד למרות התוצאות המרגיעות של המחקר, הורים רבים בכל זאת דואגים היום לבריאות של הילדים שלהם בגלל הזמן הרב שהילדים יושבים מול מסך. ואכן, ממחקרים אחרים עולה שהצפייה הממושכת יכולה להשפיע לרעה על המצב הנפשי של בני הנוער. עוד עולה מהם שיש קשר בין השימוש הממושך במסכים השונים ובין קושי להתרכז, שינה גרועה, ציונים נמוכים בלימודים ומקרים של אלימות ותוקפנות.

פסקה ה לכל מחקר בנושא השימוש במסכים הייתה מסקנה שונה. במחקר שנערך בזמן האחרון נמצא שצפייה ממושכת של ילדים במסכים לא פוגעת בילדים ולא מובילה לתוצאות קשות. אך יש מחקרים אחרים שמראים כי לצפייה ממושכת במסכים יש השפעה שלילית על הילדים. אם כך נשאלת השאלה: האם צפייה במשך זמן רב מזיקה או לא מזיקה לילדים? אולי אין תשובה אחת נכונה על שאלה זו. כמו כן בשלב זה אין תשובה ברורה אחת על השאלה מהו הזמן הארוך ביותר שבני נוער יכולים להיות בפעילות מול המסכים השונים בלי שיקרה להם נזק.

פסקה ו אף על פי שאין תשובה אחת על השאלה מהו זמן הצפייה הרצוי, בכל זאת, למומחים יש כמה המלצות ברורות בנוגע לזמן השימוש במסכים השונים. ארגון הבריאות העולמי ורופאי הילדים ממליצים להורים להגביל את זמן הצפייה של ילדים צעירים במסכים השונים: לא לאפשר לתינוקות עד גיל שנתיים לצפות במסכים, ולאפשר לילדים מגיל שנתיים עד חמש לצפות במסכים עד שעה אחת ביום.

* מעובד על פי לימונה, נ' (2021). מחקר חדש מנסה להכריע בשאלה: מסכים – טוב או רע לילדים? הארץ. אוהור מ' il.haaretz.co.il.

פסקה ז עבוד ילדים ובני נוער בוגרים יותר יש כמה המלצות לחלוקה נכונה של הזמן הפנוי. המומחים ממליצים לחלק את הזמן בין השימוש במסכים ובין שאר הפעילויות בחיים שלהם, כמו ספורט, בילוי מחוץ לבית ומפגשים חברתיים. על פי אותם מומחים, כך יהיו בני הנוער שמחים יותר.

פסקה ח המסקנה של החוקרים היא שלא צריך למנוע מילדים את השימוש במסכים, אבל בכל זאת חשוב שישתמשו בהם במידה הנכונה. היום יותר ויותר חוקרים מבינים שלא כל המסכים הם מאותו סוג, מפני שיש סוגים רבים של פעילויות דיגיטליות שאפשר לעסוק בהן, וההשפעה של כל פעילות שונה.

פסקה ט בכל מקרה, רופאי הילדים ממליצים להורים לשבת עם הילדים מול המסך, לשוחח איתם על התוכן שהם צופים בו ולהתעניין בו ולהיות שותפים בעולם הדיגיטלי שלהם. לכך יש רק יתרונות.