

## מי יודע למה? מי יודע כמה?"

### שימוש יתר במסכים

#### שיעור כישורי חיים - מיועד לתלמידי חט"ב

##### הקדמה

השימוש המגוון במכשירי המדיה השונים יצר התנהלות חברתית חדשה, במרחב המקוון, השונה מההתנהלות במרחב הפיזי. תהליך שינוי זה מעלה שאלות רבות ובהן השאלה "מהו השימוש המאוזן במכשירים, הן מבחינת התנהלות במרחבים השונים (הוירטואלי והפיזי) והן מבחינת משך הזמן שאנו מוצאים את עצמנו מול המסך?". מעבר ליתרונות ולחסרונות שיש לשימוש במכשירים אלו, חשוב לעזור לתלמידים לתמרן בין שני המרחבים באופן מיטבי, לברר לעצמם "מתי, למה וכמה" הם רוצים לבחור להשתמש במכשירי המדיה ו-"מתי, כמה ולמה" ירצו להיות נוכחים בעולם הפיזי.

ממחקרים, עולה תמונה מורכבת בנוגע לשימוש במכשירי המדיה השונים, המציגה יתרונות וחסרונות גם יחד. במפגש זה נעודד את התלמידים להתבוננות אישית שתעורר התחלה של מודעות ואולי יכולת בקרה ושליטה של הילדים ב-"מתי, למה וכמה" אקדיש את הזמן שלי למסכים?

##### מטרות המפגש:

- להעלות למודעות התלמידים את משך השימוש שהם עושים במכשירי המדיה השונים - (כמה?)
- לסייע לתלמידים לברר בעצמם מה נכון להם לחפש ולהגיב במכשירי המדיה ומה נכון יהיה עבורם לומר פנים מול פנים או לחפש במקורות נוספים. (למה? ...)

##### מהלך המפגש:

הכנה: התלמידים ישבו בקבוצות קטנות

**שלב א':** צפייה בסרטון [מכורים לסלולאר: אחד מכל 4 בני נוער בישראל](#)

(הסרטון שודר בטלוויזיה לפני שנה)

**שלב ב':** לאחר הצפייה בסרטון:

המנחה תאפשר למשתתפים להגיב, באופן ספונטני, מבלי לפתח דיון ותציין לעצמה מהם הדברים שעולים בשיתוף זה.

**שלב ג':** כל תלמיד מקבל את האמירות השונות שנאמרו בכתבה (מצ"ב) ומתבקש להתייחס.

# מדינת ישראל

משרד החינוך

מינהל פדגוגי

אגף א' שרות פסיכולוגי ייעוצי

אגף תכניות סיוע ומניעה- היחידה למניעת שימוש בסמים, אלכוהול וטבק- תשע"ו

1. רשום/י לעצמך - אמירה שנאמרה בכתבה שאת/ה מסכים/ה איתה מאוד או אמירה שאת/ה לא מסכים/ה איתה בכלל. מה התחדש/ה לך מהכתבה?

2. להלן אמירות שהובעו בכתבה. רשום/רשמי לעצמך ליד כל אמירה - האם היא נכונה לגביך או לא? (רשמו לעצמכם דוגמה למה כן או למה לא):

פעם היינו מנצלים את הזמן להסתכל בנוף (בחוץ), היום הנוף שלנו השתנה ל- מסך הטלפון

\_\_\_\_\_ גם אני / בכלל לא אני ✍

אני לא מסוגלת להתנתק מהטלפון שלי לא לשעה, אפילו לא לדקה

\_\_\_\_\_ גם אני / בכלל לא אני ✍

אני כל הזמן בפלאפון, גם אם אין מה לעשות ..

\_\_\_\_\_ גם אני / בכלל לא אני ✍

קם בבוקר.. ומיד בטלפון- בודק איפה כולם.. מה קורה..

\_\_\_\_\_ גם אני / בכלל לא אני ✍

אתה יושב וקורא (בסמארטפון) וזה בעצם מעסיק אותך כל כך הרבה שאתה לא שם לב כמה הודעות אתה קורא וכמה זמן אתה שקוע בזה..

\_\_\_\_\_ גם אני / בכלל לא אני ✍

בממוצע משתמשים בסמארטפון 5 שעות ביום

\_\_\_\_\_ גם אני / בכלל לא אני ✍

30 מהישראלים, וזו עליה פי 2 משנות ה-80, מגדירים עצמם בודדים, ולא מתבודדיםאזאת אומרת כן היו רוצים יותר קשרים משמעותיים

\_\_\_\_\_ גם אני / בכלל לא אני ✍

כל הזמן כשאני בטלפון, אני מרגישה רע כי זה בזבז זמן

\_\_\_\_\_ גם אני / בכלל לא אני ✍

אני לא רוצה סמארטפון, ככה אני לא צריכה לענות ל 200 הודעות.

\_\_\_\_\_ גם אני / בכלל לא אני ✍

הקשרים החברתיים דרך המכשירים האלקטרוניים מסתכמים בקשר ביננו לבין המכשיר והם לא באמת מצליחים לשמש אמצעי לקשר משמעותי ואמיתי

\_\_\_\_\_ מסכים / בכלל לא מסכים ✍

## בקבוצות

שתפו אחד את השני-

◀ מי הדמות בכתבה שהזדהיתם אתה/ו?

◀ מה שמעתם בכתבה שהפתיע אתכם?

## דונו יחד בשאלות הבאות:

1. למה לדעתכם התכוונו בכתבה שאמרו "שימוש מותאם" במסכים?
2. מתי לדעתכם המכשירים האלקטרוניים (מחשב וסמרטפון) יכולים לשמש אתכם לקיים קשר אמיתי ומשמעותי עם אחרים ומתי תעדיפו שיחה של פנים מול פנים?
3. בכתבה מציגים מקומות בעולם כמו קוריאה וסין שמגדירים התמכרות למסכים. איך לדעתכם התנהגות של התמכרות למסכים באה לידי ביטוי? למה לדעתכם חשוב שאתם תשימו לב כדי שלא תגיעו למצב של "התמכרות למסכים"?
4. עד כמה חשוב לכם לא להיגרר לכל מצב חברתי שקורה בוואטסאפ או ברשתות החברתיות האחרות?

## פעילות סיכום

### למורה- בחר/י אחת מהשאלות הבאות כסיכום למפגש

על מה אני אמשיך לחשוב בבית?

או

איזה סטטוס הייתי מציע לעצמי שיזכיר לי שאני שולט בזמן בו אני מול המסך ולא המסך משתלט עלי מבחינת הזמן שאני שוקע בו?

מומלץ להציע גם משימה לבית – התבוננו בבני המשפחה שלכם במהלך הערב ורשמו לעצמכם כמה זמן כל אחד מהם מול המסך? לאיזה צורך הם בוחרים להשתמש במסך? ומתי יעדיפו תקשורת אחרת?

אפשרות נוספת : לשוחח על שימוש מסך וזמן מסך עם ההורים או האחים הגדולים.