

סדנה לתלמידים:

אני והמסך שלי...

כתיבה: היחידה למניעת שימוש בסמים, אלכוהול וטבק, שפ"י

קהל יעד: ז'-ט'

רקע

מניתוח ממצאי המחקר מ-2011: "נוער בישראל בריאות, רווחה נפשית, חברתית ודפוסי התנהגויות סיכון בקרב בני נוער בישראל" בהתייחס לפעילות פנאי עולים הממצאים הבאים:

- כמעט 30% מהתלמידים משתמשים במחשב לצורך משחקים בתדירות של ארבע שעות או יותר בזמנם הפנוי בימי השבוע, נתון המדרג את התלמידים הישראליים במקום הראשון בדירוג הבין לאומי של מדד זה. השכיחות גבוהה במיוחד בקרב בנים (כ-34%) לעומת בנות (כ-23%).
- התלמידים הישראליים מדורגים במקום הראשון בעולם גם בשימוש במחשב באופן יומיומי לצורך צ'טים אונליין, אינטרנט, דואר אלקטרוני ושיעורי בית, עם שיעור של 31% בשני המדדים של שימוש במחשב קיימת עלייה בשכיחות לעומת שנת 2006.
- כ-36% מהתלמידים מדווחים על צפייה בטלוויזיה במשך ארבע שעות ביום או יותר בזמנם הפנוי, ללא הבדל בין בנים לבנות. אין שינוי במדד זה בין השנים 2004-2011.

במסגרת השיח החינוכי, המתייחס להתנהלות מיטיבה ברשת האינטרנט, יש מקום להעלות את המודעות של המבוגרים, צוותי חינוך והורים ושל התלמידים, להשפעה שיש לחשיפת יתר למסכים.

מטרות:

1. הגברת המודעות להרגלי השימוש האישיים במסכים
2. בירור המושג חשיפת יתר למסכים ודיון אודות התופעה.

פתיחה- ברור ראשוני של עמדות, תחושות ומחשבות בהקשר לשימוש במסכים.

תרגיל בתנועה שמאפשר חיבור לנושא וגם אינטראקציה בין אישית בקבוצה.

המנחה מכריז על היגדים, המשתתפים מתבקשים להתמקם על פני ציר דמיוני שמסומן על הרצפה, ומייצג רצף של 1-10, במקום הרלוונטי להם ביחס לאותו היגד =1 בכלל לא, =10 הרבה מאוד

מדינת ישראל
משרד החינוך
מינהל פדגוגי
אגף א' שרות פסיכולוגי ייעוצי
אגף תכניות סיוע ומניעה-היחידה למניעת שימוש בסמים אלכוהול וטבק

לאחר כל אמירה בה נעמדו המשתתפים על פני הרצף בהתאם לעמדתם כלפי ההיגד שנאמר, פונה המנחה למשתתפים ומבקש מהם לומר משפט או אמירה על המיקום שלהם על פני הרצף.
בנוסף, אם מספר אנשים נעמדו על באותו מקום, ניתן לבקש מהם כקבוצה לומר משהו על בחירתם במקום זה - האם יש מן המשותף לכולם שהביא אותם לעמוד שם?
האם מישהו היה רוצה לשנות את מקומו אחרי ששמע קולות נוספים? אם כן לאן? למה?
האם למישהו היה קשה במיוחד להחליט היכן יתמקם או קל במיוחד? מה היה שם קל או קשה?
המנחה ירכז על גבי הלוח את האמירות השונות שנאמרות על מנת לאפשר דיון של כולם ביחס לנאמר בחדר.

היגדים לתרגיל:

- יש לי הרבה חברים וירטואליים, (כאלה שאינני מכיר מחוץ לרשת).
- הטלפון הסלולרי מאפשר לי ניצול יעיל של זמן בנסיעה באוטובוס/ברכבת, למשל: "להפוך שעה אבודה לשעת עבודה".
- אני מיומן מאד בשימוש ברשת.
- שימוש ברשת הוא מקור הנאה עבורי.
- אני מסמס בזמן נהיגה.
- בממוצע אני _____ שעות ביום מול מסכים שונים (מחשב, טלוויזיה, סמארטפון)
- הפייסבוק מבחינתי הוא מרחב נהדר / בזכוז זמן
- לו הייתי יכולה להשיב את גלגל האינטרנט לאחור הייתי עושה את זה.
- אני מחובר לקבוצות ווטסאפ ונהנה מהתקשורת בהן.
- כמה חשוב לי להיות מחובר לאנשים שסביבי באמצעות הפייסבוק/אינסטגרם/וואטסאפ?..

דיון בעקבות התרגיל:

- איך הרגשתם בפעילות?
- הביטו על התובנות שליקטנו ונסו לנסח מסקנה או מחשבה שעולה בכם בעקבות הפעילות.
- מה זה בעצם "זמן מסכים"?
- האם יש כזה דבר להרגשתכם "חשיפת יתר למסכים"?

- מה פירוש המושג? מי קובע מה הזמן הנכון ומה המיותר?
- מי קובע עבורכם?
- מי מכם חש שהוא בחשיפת יתר למסכים?
- מי אינו חש כך אך הסביבה משדרת לו ביקורת על הזמן שהוא מבלה מול המסך?
- מי מרגיש שהוא שולט בהחלטה מתי להיות מול מסך ומתי לקום ולעזוב?
- מי מרגיש שלפעמים, הצורך להיות מול מסך חזק מכוח הרצון שלו? היכן זה בא לידי ביטוי?
- מי מרגיש שהוא צריך עזרה כדי לעשות מינון אחר של זמן מסכים?
- מה המחירים ומה הרווחים של הזמינות של המסכים בחיים שלכם?
- איך הייתם עוזרים לילדים שלא מצליחים להתגבר על הפיתוי להיות שעות ארוכות מול המסך?
- האם תשובתכם שונה לגבי מתבגרים, מדוע?

סיכום למנחה:

מתבוננים יחד על האמירות השונות שאספנו ומנסים להבין איפה אנחנו ביחס לשימוש בטכנולוגיות ובמסכים.
האם אנחנו שומעים שאנו בקיאים בעושים שימוש רב במסכים? האם השימוש במסכים השונים שלנו בשליטתנו? אם כן- באיזה מובן? אם לא, באיזה מובן?

"אני והמסכים"

מהלך המפגש:

1. הצעה לפתיח-

הכנה מראש- כדור-רגל כשעל כל משושה כתובה מראש מילת רגש מתמסרים בכדור, כשמתתף תופס את הכדור הוא מתבונן במילה שמופיעה על המשושה בו מונחות הבהוה הימנית שלו, ואז משתף בחוויה שקשורה ברגש זה בהקשר לשימוש במסכים.
דוגמאות לרגשות: התרגשות, נעימות, אהבה, סקרנות, אמונה, מרוצה, אושר, שמחה, סיפוק, שלווה, התלהבות, כעס, דאגה, בהלה, תסכול, אכזבה, דיכאון, בושה, קנאה, שייכות, להיטות, חמלה, רוגע, ציפייה, הוקרה, תקווה, חיוניות, נחישות, קלילות, רעננות, יציבות, אופוריה, נאמנות, קבלה, פליאה, התפעלות, תדהמה, אדישות, סובלנות, תשוקה, השתוקקות, בדידות.
2. שימוש במסכים

הכנה מראש- עבור כל משתתף - שני איורים של גרפים עם ציר X וציר Y, צבעים שונים.

ציר ה- X מייצג את שעות לאורך היום

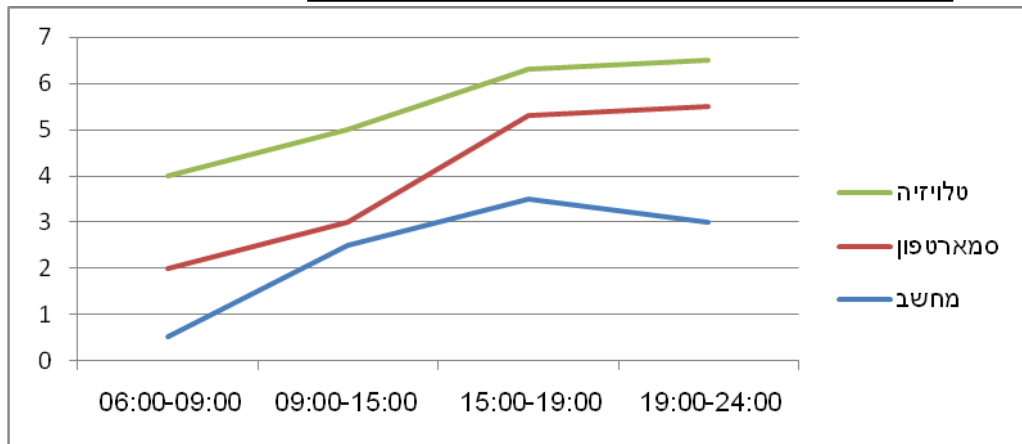
ציר ה- Y מייצג את משך הזמן שאני משתמש (1/4 מומלץ לציין מרווחים של 15 דק' (15 דק' , 30 דק', 45 דק', 1 שעה וכד'...)

ההנחיה:

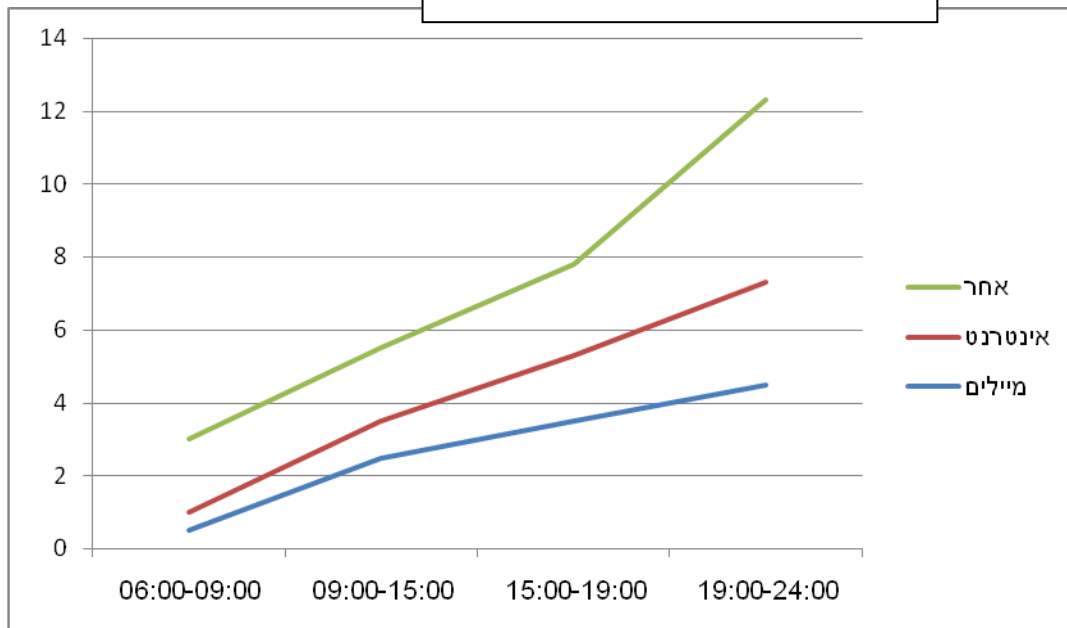
1. כל משתתף, מתבקש לכתוב לעצמו ליד גרף מס' 1- מהם מגוון המסכים אליהם הוא חשוף לאורך היום, ולציין בצבע נפרד כל מסך, לדוגמה * טלוויזיה, * סמארטפון וכד'
2. סמן על פני הגרף שלפניך את הנקודה המתאימה, המייצגת את משך השימוש שאת/ה עושה בכל אחד מהמסכים לאורך היום.
3. כל משתתף, מתבקש לכתוב לעצמו ליד גרף מס' 2- מהם השימושים השונים שהוא עושה במחשב לאורך היום. לציין בצבע נפרד כל מסך, לדוגמה * עונה וכותב מיילים, * פייסבוק * מתכונים, * צפיה בסדרות ועוד..
4. סמן על פני הגרף שלפניך את הנקודה המתאימה, המייצגת את משך השימוש שאת/ה עושה בכל אחד מהשימושים במחשב לאורך היום.

מדינת ישראל
 משרד החינוך
 מינהל פדגוגי
 אגף א' שרות פסיכולוגי ייעוצי
 אגף תכניות סיוע ומניעה-היחידה למניעת שימוש בסמים אלכוהול וטבק

גרף מס' 1- אני והשימוש במסכים



גרף מס' 2- אני, והשימוש במחשב



5. משימה אישית- מתוך התבוננות בגרפים שלפניך, מנסה להתייחס לשאלות הבאות:

- מה אתה מבין על עצמך בהקשר לשימוש במסכים/מחשב?
- כמה זמן מוקדש לפעילויות שונות?
- מה אתה מרגיש כשאתה מתבונן במה שסימנת?
- מהן המטרות שלשמן אני משתמש במסכים?
- האם הופתעת?

- מה הרווחים מהשימוש?
- מה היית רוצה לשנות משהו? אם בכלל

בחר את החלק בו אתה עושה הכי הרבה שימוש במסכים ורשום לעצמך-

- מה קורה מסביבך בזמן זה?
- אם היית צריך לוותר על 2 פעולות על מה היית מוותר? למה? מה תרוויח בזמן זה?
- על מה לא היית מוותר? למה?

6. משתפים בזוגות-

מה התחדד? מה הפתיע אותך לגלות על עצמך?

שאלות נוספות לדיון במליאה:

- בהתייחס למתבגרים שסביבנו, איך לדעתך יראה הגרף שלהם?
- האם יש נקודות דמיון? האם יש שוני בינם לבנו?
- מה אנחנו יכולים ללמוד מתוך המשותף לנו ולהם בהקשר זה?
- מה תפקידנו כמחנכים/ אנשי חינוך/הורים?

עוגת המסך שלי

- אפשרות נוספת להתבוננות ומיפוי התנהלות אישית מול המסכים השונים:
הנחיה: חייזר מתבונן עלי לאורך היום כשאני מול המסכים השונים
1. מהם התכנים והפעולות שהחייזר יראה שמעסיקים ומעניינים אותי.
 2. מה משך הזמן באחוזים שאני מקדיש לכל אחת מהפעילויות השונות? לדוגמה- קניות, חברים,

עבודה, חיפוש מידע, משפחה, אחר.

כשאני מסתכל על המיפוי שעשיתי ב"עגת המסך שלי"-

האם הייתי משנה את הנתחים/ הגרף שלי.

-מה הייתי משנה בגרף?

-על מה הייתי מוותר? למה?

מה התוכן שמעסיק אותי בשימוש במסכים השונים

■ אינטרנט ■ עבודה ■ משחקים ■ משפחה

