



משרד החינוך

בכבודי ומתוך כך לזהות מהו הגבול הפנימי שלי אותו אני מציב לעצמי ודרכו אני פועל במרחב האישי והבין אישי, **הן הפיזי והן הווירטואלי**. זאת לצד גבולות חיצוניים הבאים לידי ביטוי בהנהגות ובהלכות המתייחסות לאופי השיח ולתוכן המדובר "כל המלבין פני חברו ברבים – כאילו שופך דמים" (אבות ג, יד), "לא תלך רכיל בעמך" (ויקרא יט, טז), "והוי דן את כל האדם לכף זכות" (אבות א, ו).

במרחב המקוון בו מתמודדים הילדים ובני הנוער לא אחת עם חוסר בהירות ושטחים "אפורים" נושא הגבולות הופך לחשוב עד מאוד. ברשת, מעצם הגדרתה, נפרצים גבולות, נובעת יצירתיות ומתפתחת חדשנות אשר נושאת את תלמידינו אל אופק מיטבי ומקדם. בה בעת, היא גם מאתגרת אותם עם הסיכון הטמון בפריצת גבולות. מתוך החיברות הדיגיטלית, הסקרנות, העניין וההנאה עלולים תלמידינו להיקלע למצבי סיכון ואף לפגיעה. במסגרת השבוע הלאומי נעודד את **תלמידינו לשאול שאלות אודות גבולות בהיבטים שונים הקשורים לרשת וכן לפתח יכולת להתנהל מתוך שיקול דעת, באופן מכבד ורגיש כלפי עצמם וכלפי אחרים.**

מטרות:

1. התלמידים יבחנו אילו גבולות אישיים ובינאישיים מנחים אותם בעת התנהלות ברשת.
2. התלמידים יזהו את הגבולות הנדרשים ברשת, כיצד הם נשמרים והיכן הם נפרצים.
3. התלמידים יפתחו כישורים ומיומנויות שיסייעו להם להקשיב לקול הפנימי שלהם, להתנהל ברשת מתוך שיקול דעת, בהתאם לערכים אישיים וברגישות כלפי עצמם וכלפי הזולת.
5. התלמידים ילמדו לזהות את מגוון הנרטיבים שבני נוער מספרים על עצמם ברשת, תוך בחינת ההשפעה שלהם על קהל הקוראים והצופים.
6. התלמידים יעמיקו את מודעותם לצורך בניהול מאוזן של זמן מסך.

קהל יעד: תלמידי חטיבת ביניים (כיתות ז'-ט')

משך המפגש: 90 דקות (שני שיעורים)



מהלך השיעור:

שלב א': דיון במליאה

1. המורה תזמין את התלמידים להקשיב לשירו של נתן גושן "סיפור אחר" ולקרוא את מילותיו. ניתן להאזין לשיר ב**קישור הבא** ולמצוא את מילותיו ב**קישור הבא**.

* מומלץ להשמיע את השיר מבלי להקרין את הקליפ.

2. בתום ההאזנה לשיר המורה תזמין את התלמידים לשתף:

- ✓ אילו מחשבות ורגשות עלו בכם בזמן ההאזנה?
- ✓ נתן גושן כותב "ומסביבי יש אנשים וכל אחד יש לו סיפור אחר". כיצד אנחנו יכולים ללמוד על ה"סיפורים" של כל אחד מאתנו? את מי אתם משתפים ב"סיפורים" שלכם וכיצד? (למורה - אנחנו מספרים על עצמנו פנים אל פנים, משתפים חברים, משפחה, מורים, מעלים את הסיפורים שלנו על הכתב באופן אישי, משתמשים באמצעים טכנולוגיים שונים - שיחת טלפון, שיחת וידאו, מפרסמים תכנים ברשתות חברתיות ועוד).
- ✓ המורה תציין כי כיום חלק גדול מבני הנוער מספרים על עצמם ומשתפים אחרים באמצעות תכנים שהם מעלים לרשתות החברתיות (פוסטים, תמונות, סרטי וידאו, שידורים חיים, Story ועוד). לאחר מכן, תזמין את התלמידים לשתף אילו תכנים הם מעלים לרשת ומה הסיפור שהם מספרים על עצמם באמצעות תכנים אלו?
- ✓ המורה תסב את תשומת הלב של התלמידים לשתי שורות נוספות בשיר:
"רוב הזמן נעים, הכול בקצב מכון"
"רוב הזמן אמת, והיא סבוכה וצבעונית"
לאחר מכן, תשאל:
מה בין שתי השורות מתוך השיר לבין מה שמתרחש ברשת?
האם גם ברשת הכול ב"קצב מכון" (כלומר, הפרסומים נועדו לספר סיפור מסוים על הגולש)?
האם גם ברשת רוב הזמן התכנים משקפים את האמת על הגולשים? את כולה או צדדים נבחרים ממנה?
האם גם אצלכם האמת היא "סבוכה וצבעונית"? מה מתוכה עולה לרשת?
האם קיים ברשת פער בין האמת לשקר? בין החבוי והגלוי? בין הרצוי למצוי?



למורה - רגע, ממשיגים!

הספרות המקצועית מדברת על המושג **Polished Identity (זהות מלוטשת)**: הזהות אותה אנו יוצרים לעצמנו במרחב הדיגיטאלי הינה זהות שעל פי רוב תהיה מוחצנת, אשר מציגה צדדים מסוימים שלנו בלבד וכוללת איכויות שמוערכות חברתית (זאת מפני שהיא נתונה למדידה ולהערכה כמותית גלויה ובהירה - כמות לייקים, עוקבים, תגובות שאנו מקבלים לפרסומים וכו').

חשוב לזכור כי הכלים הטכנולוגיים השונים והרשתות החברתיות בפרט, משפיעים על משימת גיבוש הזהות של ילדים ובני נוער במהלך גיל ההתבגרות. מחד גיסא, הם מאפשרים היכרות עם חוויות וזהויות רבות של אנשים, ביטוי עצמי אישי והשתייכות למגוון רחב של קבוצות עניין. מאידך גיסא, המפגש עם "זהות מלוטשת" של אחרים עלול לעורר קנאה, תסכול, אכזבה, עצב ולהשפיע על הבחירות ההתנהגותיות ברשת. "כולם שמחים, יוצאים לטיולים, למסעדות, מבליים ונהנים ורק אני בבית ואין לי מה להעלות לרשת" הוא משפט שאיתו יוכלו להזדהות תלמידים רבים.

קבלת אישורים/גינויים, תחושת ה-FOMO (Fear of Missing Out), התחרות (הגלויה והסמויה) המתקיימת ברשת - כל אלו עלולים להשפיע על תהליך גיבוש הזהות של ילדים ובני נוער, על האופן בו יביעו את עצמם, האופן בו יביאו את עצמם ובעיקר על החלטות ומהלכים שהם ינקטו ברשת.

המורה תציג לתלמידים את המושג "**Polished Identity**" (זהות מלוטשת) ותשאל:

- ✓ מי מהתלמידים מזדהה עם המושג?
- ✓ איך הייתם מסבירים את המשפט - גם ברשת "לא כל הנוצץ זהב הוא"?
- ✓ אילו השפעות יכולות להיות לזהות כזו עלינו? (למורה - השפעה על רגשות, דימוי עצמי, רצונות, בחירות, פעולות ועוד).
- ✓ "רבי אומר: אל תסתכל בקנקן, אלא במה שיש בו. יש קנקן חדש מלא ישן, וישן שאפלו חדש אין בו" (אבות, ד, כ). כיצד ההנחיה של רבי יהודה הנשיא רלוונטית לגלישה ברשת?



למורה - רגע לפני שמתחילים!

חלקו השני של המפגש מוקדש להתנסות ולשיח אודות השאלה היכן עובר הגבול בעת התנהלות ברשת. אנו מזמינים אותך ואת התלמידים להכיר את מגוון הרצפים של התנהלות ברשת:

- ✓ תקשורת פנים אל פנים ↔ שימוש יתר במסכים.
- ✓ תקשורת בין אישית ומיומנויות חברתיות ↔ חוסר במיומנויות בין אישיות.
- ✓ שיח מוגן ↔ שיח פוגעני.
- ✓ חשיפה לתכנים מפתחים ותואמי גיל ↔ חשיפה לתכנים שאינם תואמי גיל.
- ✓ למידה מסורתית ↔ למידה חדשנית ומקוונת.
- ✓ אחריות אישית ותדמית דיגיטלית ↔ אחריות חברתית ברשת.
- ✓ התנהלות ברשת על פי נורמות התנהגות מקובלות ↔ עבירה על החוק ברשת.
- ✓ הזכות להתחרט אודות פרסום ↔ "הרשת לא שוכחת".

1. המורה תבקש מהתלמידים לפנות את השולחנות והכיסאות, כך שייווצר חלל פנוי במרחב הכיתה. לאחר מכן, תציג בפניהם רצף דמיוני (שורה מימין לשמאל) עליו יהיה עליהם לנוע במהלך הפעילות. המורה תסביר לתלמידים כי במהלך הפעילות היא תציג בפניהם נושאים שונים הקשורים לרשת כשעליהם להתמקם במקום המתאים מבחינתם על פני הרצף. המורה תציג בפניהם את הסיסמה – "גם ברשת יש גבול" ותזמין אותם לחדד עבור עצמם את הגבולות שלהם ברשת תוך כדי הפעילות.

למורה - במהלך הפעילות מומלץ לעודד את התלמידים להסתכל על הרצף האנושי שנוצר ביחס לנושאים השונים: האם ניתן להבחין בדפוסים מסוימים הבאים לידי ביטוי בפיזור הקבוצה? היכן מרבית התלמידים ממקמים את עצמם? האם קיימת שונות? אם כן, באילו נושאים היא קיימת? האם ישנם תלמידים שבחירתם שונה באופן מובהק? **אילו גבולות מתחדדים תוך כדי הפעילות?**

להלן הרצפים אליהם התלמידים מתבקשים להתייחס:

- א. **תקשורת פנים אל פנים - שימוש יתר במסכים:** עד כמה אתם משתמשים בתקשורת פנים אל פנים? באיזו מידה האמצעים האלקטרוניים משמשים אתכם ליצירת תקשורת עם הסובבים? האם אתם מרגישים כי השימוש שאתם עושים במסכים הינו מאוזן? האם אתם מרגישים שאתם נוטים לשימוש יתר במסכים? מה מהווה עבורכם גבול בל יעבור בנושא צריכת "זמן מסכים"?
- ב. **אותנטיות - "זהות מלוטשת":** עד כמה אתם מציגים את עצמכם ברשת באופן כן ואמתי? אילו צדדים אתם בוחרים להציג? עד כמה התדמית הדיגיטלית שלכם (הדרך בה אתם מציגים את עצמכם



משרד החינוך

- ברשתות חברתיות) משקפת את מי שאתם או את מי שהייתם רוצים להיות? מה מהווה עבורכם גבול בל יעבור בליטוש הזהות שלכם ברשת?
- ג. **גלוי - נסתר ברשת:** באיזו מידה אתם משתפים במידע (כתוב/תמונות/סרטונים וכו') לגביכם ברשת? עד כמה אתם שומרים על הפרטיות שלכם ברשת? מה מהווה עבורכם גבול בל יעבור באשר לשיתוף ברשת?
- ד. **נאמנות לעצמי ברשת - התנהלות על פי ציפיות של הסובבים אותי ברשת:** עד כמה אתם בוחרים את הבחירות שלכם ברשת מתוך שיקול דעת ונאמנות לעצמכם? מהם שיקולי הדעת שמנחים אתכם ברשת? באיזו מידה אתם פועלים מתוך ניסיון לענות על ציפיות החברה? מה מהווה עבורכם גבול בל יעבור ברשת בכל הקשור לרצייה חברתית?
- ה. **מודעות לנורמות התנהגות מקובלות - מודעות למהי עבירה על החוק ברשת:** באיזו מידה אתם מודעים לנורמות ההתנהלות המקובלות ברשת ובאיזה מידה אתם מפעילים שיקולים ערכיים בזמן ההתנהלות? באיזו מידה אתם מודעים לעבירות על החוק שאתם עלולים לבצע ברשת (ביודעין או שלא ביודעין) ועל ההשלכות שלהן? מה מהווה עבורכם גבול חוקי ברשת?
- ו. **שיח מוגן - שיח פוגעני:** עד כמה אתם מצליחים לנהל שיח מכבד ברשת? באיזו מידה אתם מצליחים לשמור על ריסון בעת העלאת תגובות? עד כמה הביטוי שלכם ברשת הינו ספונטני וחופשי? באיזו מידה לקחתם חלק בשיח פוגעני ברשת או חוויתם שיח כזה? מה מהווה עבורכם גבול בל יעבור בשיח ברשת?
- ז. **חשיפה לתכנים מפתחים ותואמי גיל - חשיפה לתכנים שאינם תואמי גיל:** עד כמה אתם נחשפים לתכנים שאינם תואמי גיל ברשת? (תכנים אלימים, מיניים, תכנים שמעוררים תחושות של פחד/לחץ ועוד). איזו השפעה יש לתכנים שאינם תואמי גיל על ילדים ובני נוער? מה מהווה עבורכם גבול בל יעבור בבחירת תכנים ברשת?
- ח. **הזכות להתחרט אודות פרסום - "הרשת לא שוכחת":** האם מצאתם את עצמכם במצב בו פרסמתם מידע על עצמכם והתחרטתם? (הסרת פוסט/תמונה/סרטון ועוד).

שלב ג': סיכום במליאה

1. בסיום ההתנסות, המורה תזמין את התלמידים להיזכר ברצפים השונים.

- ✓ באילו דפוסים כיתתיים הבחנתם מבחינת פיזור התלמידים בזמן המשימה?
- ✓ מה השפיע עליכם בעת ההתמקמות על הרצף ביחס לנושאים השונים? (למורה - האם הבחירה הייתה אישית או הושפעה משאר תלמידי הכיתה?)
- ✓ מה בין ההתנסות שחוויתם בכיתה לבין מה שמתרחש ברשת?



משרד החינוך

✓ **בעקבות המפגש שלנו היום, מה למדתם אודות הגבולות שלכם ברשת?** היכן הגבול הוא גבול פנימי (שאנו מציבים לשים לעצמנו)? האם לעתים אתם נזקקים לגבולות חיצוניים? מה מאפשר לכם לנוע בין הגבולות? מה מקשה?

2. המורה תסכם את מגוון הסוגיות שעלו במהלך השיעור ותדגיש כי **גם ברשת יש גבול:**

✓ חשוב שנהיה ערים ומודעים למצבים בהם אנחנו מצליחים לשים גבול ולנהל את עצמנו ברשת אל מול מצבים שבהם קשה לנו לשים גבול והרשת "מנהלת" אותנו.

✓ עלינו להבחין בין הגבולות הפנימיים (שאנו קובעים לעצמנו) לבין הגבולות החיצוניים (שנקבעים על ידי סמכות חיצונית, כגון: הורים, בית הספר, החוק, ההלכה) באשר להתנהלות ברשת.
✓ במידה וקשה לנו להציב את הגבול באופן אישי, חשוב שנפנה לעזרה ונסתייע באחרים.

3. בסוף השבוע הלאומי לגלישה בטוחה ברשת ולאחר שהתלמידים השתתפו בסדנאות ופעילויות שונות, מומלץ לחזור על הרצפים שהופיעו בשיעור ולראות האם חל שינוי בידע של התלמידים, במודעות שלהם לנושא ובנכונותם לפעול אחרת ברשת.

נשמח אם תשלחו אלינו תוצרים בהמשך לשבוע הלאומי לגלישה בטוחה ברשת. את התוצרים יש לשלוח למייל:

shefinet@education.gov.il

אגף תכניות סיוע ומניעה, שפ"י