

חשיפת ילדים בגיל הרך למסכים

מסמך המלצות לצוותי חינוך בגיל הרך



גן אייל, לוד / גננת: בותיינה אבלאסי

אגף בכיר לחינוך הגיל הרך, משרד החינוך

מנהלת האגף: אורנה פז

הממונה על גני הילדים: ד"ר מירב תורג'מן

צוות הכותבות:

אינה פלוטוב- אחראית על יחידת מידענות ותקשוב, אגף בכיר לחינוך הגיל הרך

נילי פלורס, מדריכה ארצית לתקשוב בגני הילדים, אגף בכיר לחינוך הגיל הרך

קראו והעירו:

תנועת "מהפכת הקשב"

2026 תשפ"ו

תוכן עניינים:

פתח דבר

1. רקע

2. חשיפה למסכים בגיל הרך

סוגי חשיפה למסכים

ההמלצות הבינלאומיות ובישראל לפי גיל

3. המלצות לצוותי חינוך בגיל הרך

המלצה 1: מסגרות לגילי לידה עד שלוש - הימנעות מחשיפה למסכים

המלצה 2.א: מסגרות לגילי שלוש עד שש - שימוש במסכים רק כאשר קיימת

מטרה פדגוגית ברורה ויתרון מובהק לשימוש בהם

המלצה 2.ב: הילד כיוצר פעיל - שימוש פדגוגי מומלץ במסכים בגילאי שלוש

עד שש

המלצה 2.ג: בחירת תוכן דיגיטלי בטוח, מבוקר וללא פרסומות

המלצה 3: הגבלת זמן הצפייה ומניעת צפייה רציפה וממושכת

המלצה 4: נוכחות מבוגר פעיל בכל זמן צפייה

המלצה 5: בחירת תוכן איכותי ומותאם גיל

המלצה 6: יצירת סביבות ושגרות ללא מסכים

המלצה 7: שיח מקצועי עם הורים בנושא מסכים

4. ביבליוגרפיה

פתח דבר

לצוותי החינוך בגיל הרך שלום רב,

עולמם של ילדים בגיל הרך משתנה בקצב מואץ. הטכנולוגיה הדיגיטלית הפכה לחלק בלתי נפרד מחיי המשפחה ומהמרחב החינוכי, ולצדה עולות שאלות מהותיות: מתי, כיצד ובאילו תנאים נכון לשלב מסכים בעשייה החינוכית? מה ידוע על השפעת החשיפה למסכים על ילדים בגיל הרך? ומהו תפקידם של צוותי החינוך בעיצוב סביבה התפתחותית מיטיבה, מאוזנת ומותאמת לצורכי הילדים?

מסמך זה נועד להעמיד לרשות צוותי החינוך בגיל הרך מסגרת מקצועית, עדכנית ומבוססת ראיות, שתסייע בקבלת החלטות מושכלות בנושא חשיפת ילדים למסכים. המסמך אינו שולל את השימוש בטכנולוגיה, אלא מציג עקרונות מנחים לשילובה באופן אחראי, מאוזן ומותאם לגיל.

ההמלצות המובאות במסמך מבוססות על הנחיות של ארגונים בין-לאומיים מובילים ועל ממצאי מחקרים עדכניים. הן משקפות את תפיסת הגן העתידי של האגף הבכיר לחינוך הגיל הרך, המציבה במרכז את הילד, את צרכיו ההתפתחותיים, את רווחתו ואת הקשר האנושי.

בברכה,

אורנה פז

מנהלת אגף בכיר לחינוך הגיל הרך

משרד החינוך

1. רקע

בעשורים האחרונים חלה עלייה משמעותית בהיקף חשיפתם של ילדים בגיל הרך למסכים, כגון טלוויזיה, טאבלטים, סמארטפונים ומחשבים. מגמה זו מעוררת דאגה בקרב צוותי חינוך, אנשי מקצוע בתחום הבריאות והורים, בעיקר לאור ממצאים מחקריים המצביעים על קשר בין חשיפה מוקדמת וממושכת למסכים לבין היבטים שונים בהתפתחות הילד. השנים הראשונות לחיים הן תקופה קריטית שבה המוח מצוי בהבשלה מואצת ומערכות יסוד כמו קשב, שפה וויסות רגשי נבנות דרך אינטראקציות יומיומיות – ולכן חוויות מוקדמות משפיעות באופן עמוק על מסלול ההתפתחות (ארגון הבריאות העולמי, 2019; האקדמיה האמריקאית לרפואת ילדים, 2026; משרד הבריאות הישראלי; מהפכת הקשב, 2026).

במקביל, חשוב להכיר במציאות: ילדי דור הבטא גדלים בעולם טכנולוגי מובהק, שבו מסכים הם חלק בלתי נפרד מהחיים, מהלמידה ומהתרבות. מחקרים מראים כי שימוש מבוקר, מכוון ואחראי במסכים – תוך בחירת תוכן מותאם גיל ונוכחות מבוגר מלווה – עשוי לתרום להתפתחות קוגניטיבית, להרחבת אוצר מילים ולפיתוח כישורי למידה (מדיגן ואחרים, 2020; האקדמיה האמריקאית לרפואת ילדים, 2026; האגודה הקנדית לרפואת ילדים, 2023). לפיכך, מסמך זה אינו שולל שימוש במסכים מכל וכל, אלא מציע מסגרת מקצועית ומבוססת מחקר לשימוש אחראי בהם במסגרת החינוכית.

מטרת המסמך

מטרת המסמך לצייד את צוותי החינוך בגיל הרך – גננות, מטפלות, תומכות חינוך ומנהלות מסגרות – בידע מבוסס ראיות מחקריות ובהמלצות ברורות ויישומיות בנושא חשיפת ילדים למסכים, בהלימה לתפיסת 'הגן העתידי' ולמציאות הטכנולוגית בה חיים ומתפתחים ילדי דור הבטא (משרד החינוך, 2026; משרד החינוך, 2022).

2. חשיפה למסכים בגיל הרך

סוגי חשיפה למסכים

השפעת המדיה הדיגיטלית על ילדים בגיל הרך אינה נקבעת על ידי המסך עצמו, אלא על ידי האופן שבו הוא משתלב בחוויית הלמידה וההתפתחות. בגיל הרך ילדים לומדים בעיקר באמצעות משחק, חקירה, תנועה ואינטראקציה (ארגון הבריאות העולמי, 2019). לכן, השפעת המדיה מושפעת ממכלול של גורמים: גיל הילד, סוג הפעילות, איכות התוכן, רמת מעורבות הילד ונוכחות מבוגר משמעותי – גורמים אלה משפיעים על האופן שבו ילדים חווים את המדיה ועל מידת התאמתה לצורכי התפתחותם (האקדמיה האמריקאית לרפואת ילדים, 2026; האגודה הקנדית לרפואת ילדים, 2023; מהפכת הקשב, 2026).

בהתאם לכך, מקובל להבחין בין שני סוגים מרכזיים של חשיפה למסכים: צפייה פסיבית וצפייה פעילה ומכוונת.

א. צפייה פסיבית

צפייה פסיבית היא חשיפה בה הילד יושב מול המסך ומקבל תוכן הזורם ללא אינטראקציה או תיווך. לדוגמה, צפייה בטלוויזיה, בסרטונים או בתוכניות ברצף. בצפייה מסוג זה הילד לא אקטיבי - הוא לא פועל, חוקר או שואל שאלות ומגיב לתוכן.

מחקרים מראים כי צפייה פסיבית ממושכת עלולה לפגוע במספר תחומי התפתחות מרכזיים:

- **שפה ותקשורת:** צפייה פסיבית במסכים כוללת מעורבות מינימלית של הילד – הוא מקבל מידע ללא הזדמנות לשיח הדדי או תגובה, דבר המגביל את רכישת השפה והיכולת לנהל דיאלוג (נוואצ'קו ואחרים, 2025; טונטי ואחרים, 2024).
- **קשב וריכוז:** צפייה פסיבית, בעיקר בתכנים עתירי גירויים שמתחלפים במהירות, עלולה לחזק דפוסי קשב קצרי טווח ולהקשות על הילד לעסוק בפעילות הדורשת ריכוז מתמשך לאחר מכן (פרונטירס בפסיכולוגיה, 2026).
- **ויסות רגשי והתנהגותי:** חשיפה ממושכת עלולה להוביל לקשיי ויסות לאחר הצפייה, לתסכול מוגבר ולקושי במעבר לפעילות אחרת (האקדמיה האמריקאית לרפואת ילדים, 2026).
- **שינה:** מסכים מעלים עוררות ומשפיעים על הפרשת המלטונין. על כן, צפייה סמוכה לזמן השינה פוגעת באיכותה (משרד הבריאות הישראלי, 2026).
- **התפתחות מוטורית:** זמן מסך עלול להחליף פעילות גופנית, תנועה ומשחק חופשי שהם קריטיים להתפתחות מוטורית תקינה בגיל הרך (מופאלה ואחרים, 2023).

ב. צפייה פעילה ומכוונת

צפייה פעילה ומכוונת היא חשיפה קצרה, מטרתה מוגדרת מראש, היא מכוונת לתוכן ספציפי ומתרחשת בליווי מבוגר פעיל המתווך את התוכן. לדוגמה: צפייה קצרה בסרטון הדגמה, שיחת וידאו, תיעוד פעילות חינוכית, או הצגת תוכן מובנה שלאחריו מתקיים שיח עם הילדים. מחקרים מראים כי צפייה משותפת של מבוגר וילד בתוכן איכותי קשורה לוויסות רגשי טוב יותר ולתרומה ממשית ללמידה, בניגוד לצפייה ללא תיווך. (ארגון אוניצ"ף, 2017; פורטר ואחרים, 2022). שיח דיאלוגי על התוכן הנצפה – לפני, במהלך ואחרי הצפייה – מגביר משמעותית את הערך הלימודי ומקדם את התפתחות השפה (מדיגן ואחרים, 2020; משרד הבריאות הישראלי, 2026).

ההמלצות הבינלאומיות ובישראל לפי גיל

ההמלצות הבינלאומיות המפורטות להלן מתייחסות בעיקרן לצפייה פסיבית במסכים. סוג חשיפה זה נחשב לנפוץ והוא עלול להיות בעל השלכות משמעותיות על התפתחות הילד (כפי שפורט במסמך). חשוב להדגיש כי ההמלצות מתייחסות לזמן המסך המצטבר לאורך כל היממה, הן במסגרת החינוכית והן בבית.

להלן טבלת השוואה בין ההנחיות הרשמיות לפי גיל:

קבוצת גיל	ישראל	אוסטרליה	קנדה	ארה"ב (AAP)	ארגון הבריאות העולמי
לידה–12 חודשים	אפס מסכים	אפס מסכים	אפס מסכים	אפס מסכים	אפס מסכים
12–18 חודשים	אפס מסכים	אפס מסכים	אפס מסכים	אפס מסכים (למעט שיחות וידאו עם מבוגר)	אפס מסכים
18–24 חודשים	אפס מסכים (כולל מסך ברקע)	אפס מסכים	אפס מסכים (למעט שיחות וידאו)	תוכן חינוכי איכותי בלבד בצפייה משותפת עם מבוגר	אפס מסכים
2–5 שנים	עד שעה ביום – תוכן איכותי, רצוי בליווי מבוגר	עד שעה ביום	עד שעה ביום	עד שעה ביום – תוכן איכותי בלבד בצפייה משותפת	עד שעה ביום, פחות עדיף
5–6 שנים	עד גיל 5- עד שעה ביום, גיל 6- עד שעתיים ביום	עד שעתיים ביום	אין מכסה שעתית – דגש על תוכן, הקשר ואיזון	גבולות עקביים ללא מכסה שעתית קבועה	אין הנחיה ספציפית (ההנחיות מסתיימות בגיל 5)

מקורות: ארגון הבריאות העולמי, 2019; האקדמיה האמריקאית לרפואת ילדים, 2026; האגודה הקנדית לרפואת ילדים, 2023; ההנחיות האוסטרליות לתנועה ב-24 שעות, 2017; משרד הבריאות הישראלי, 2026

לאור האמור לעיל, ולנוכח האחריות המקצועית המוטלת על צוותי החינוך בגיל הרך, האגף הבכיר לחינוך הגיל הרך ממליץ להימנע ככל הניתן מצפייה פסיבית במסכים במסגרת החינוכית. במקום זאת, מומלץ לאפשר צפייה פעילה ומכוונת, כאשר היא משרתת מטרה פדגוגית ברורה, מוגבלת בזמן, מותאמת לגיל הילדים ומלווה תמיד בנוכחות ובתיווך של הצוות החינוכי.

3. המלצות לצוותי חינוך בגיל הרך

המלצה 1: מסגרות לגילי לידה עד שלוש - הימנעות מחשיפה למסכים

בגילי לידה עד שלוש מתרחשים תהליכי התפתחות מואצים ומשמעותיים במיוחד. בתקופה זו ילדים לומדים בעיקר באמצעות חוויה ישירה: מגע, תנועה, קול, הבעות פנים, משחק, חקירה ואינטראקציה אנושית חמה. חוויות אלה מהוות בסיס חשוב להתפתחות רגשית, חברתית, שפתית ומוטורית, ואינן ניתנות להחלפה באמצעות תוכן המוצג על גבי מסך. נוכחות פנויה ומחוברת של המבוגר בגיל זה היא בעלת ערך רב – ולכן מומלץ להימנע מכל שימוש בטלפון במהלך אינטראקציות עם ילדים (ארגון הבריאות העולמי, 2019; האקדמיה האמריקאית לרפואת ילדים, 2026; משרד הבריאות הישראלי, 2026; מהפכת הקשב, 2026).

מומלץ:

- להימנע לחלוטין מהפעלת מסכים בנוכחות פעוטות עד גיל שלוש, לרבות טלוויזיה דולקת ברקע.
- להימנע משימוש במסך כאמצעי הרגעה, מילוי זמן או ניהול התנהגות.
- להשיג מטרות פדגוגיות והתפתחותיות באמצעות קשר אנושי, חוויה ישירה, משחק חושי, שיר, תנועה.

המלצה 2.א: מסגרות לגילי שלוש עד שש - שימוש במסכים רק כאשר קיימת מטרה פדגוגית ברורה ויתרון

מובהק לשימוש בהם

החל מגיל שלוש, ובתנאים מוגדרים בלבד, ניתן לשלב צפייה פעילה ומכוונת כחלק מהעשייה החינוכית. חשוב להדגיש שהשימוש במסך אינו תחליף לאינטראקציה אנושית וחברתית ולחוויה ישירה וחושית. שימוש במסך יהיה מוצדק רק כאשר מתקיימים שלושה תנאים במקביל: קיימת מטרה פדגוגית מוגדרת, אין דרך ישירה או טבעית יותר להשגתה, והמסך מוסיף ערך מובהק שלא ניתן להשיג באמצעים אחרים. חשוב שהשימוש יהיה חלק מרצף למידה רחב יותר – הלמידה מתחילה לפני הצפייה בהעלאת שאלות וסקרנות, ממשיכה במהלכה בתיווך המבוגר,

ומעמיקה לאחריה דרך שיחה, משחק, יצירה, חקר או התנסות נוספת. המסך אינו מחליף את הלמידה – אלא, במקרים המתאימים, תומך בה (משרד החינוך, 2022; ארגון אוניצ"ף, 2017; מהפכת הקשב, 2026).

דוגמאות ליישום:

כאשר נושא הלמידה הוא נמלים – מומלץ לצאת לחצר לצפייה ישירה. אולם כאשר רוצים להמחיש כיצד נראים חיי הנמלים בתוך הקן מתחת לאדמה – דבר שאי אפשר לראות בעין – מומלץ להציג סרטון קצר ואיכותי. באופן דומה: כדי לחקור גשם – כדאי לצאת החוצה. כדי להמחיש כיצד נוצרים עננים ומהיכן מגיע הגשם – ניתן להשתמש בסרטון המחשה קצר.

מומלץ:

- לבחון לפני כל שימוש האם ניתן להשיג את אותה מטרה באמצעות חוויה ישירה, יציאה לטבע, שימוש בחומרים, משחק, שיח או התנסות פעילה – ואם כן, להעדיף זאת.
- לתכנן את השימוש במסך מראש כחלק מתכנון הפעילות החינוכית, ולא כמענה ספונטני.
- להגדיר מראש את משך הצפייה ואת הפעילות שתתקיים מיד לאחריה, כגון שיח עם הילדים, יצירה, משחק, חקר או התנסות.
- הצפייה תהיה תמיד חלק מרצף פעילות ולא תעמוד בפני עצמה – לפני הצפייה מומלץ לעורר סקרנות ולהעלות שאלות, ולאחריה להמשיך להתנסות ישירה כגון משחק, יצירה, חקר או תנועה.

המלצה 2.ב: הילד כיוצר פעיל - שימוש פדגוגי מומלץ במסכים בגילאי שלוש עד שש

בניגוד לצפייה פסיבית, הפרקטיקות הבאות מבקשות להפוך את הילד לשותף פעיל בתהליך הלמידה והיצירה – וזהו ההבדל המהותי. כשהילד מצלם, מקליט, יוצר ובונה – הוא פועל ולומד. לעומת זאת, כאשר הילד צופה בלבד, מעורבותו מצומצמת יותר והוא נותר בעיקר צרכן של תוכן (משרד החינוך, 2022).

הקלטות שמע:

הילדים מקליטים את קולם במגוון דרכים: מספרים סיפור, מראיינים חבר, מסבירים תופעה שחקרו או מכינים הוראות למשחק. הקלטה מסוג זה עשויה לתרום לפיתוח שפה דבורה, ביטוי אישי, ריכוז ויכולת הקשבה. מומלץ שמשך

ההקלטה יהיה קצר, עד דקה וחצי, וכי היא תתבצע בסביבה שקטה ככל האפשר (משרד החינוך, 2022).

[להרחבה](#)

צילום דיגיטלי ותיעוד:

הילדים מצלמים תופעות, יצירות ותהליכי חקר. הצילום מאפשר להם לתעד, להשוות, לשתף ולחזור אל תהליך הלמידה. מומלץ לאפשר לילדים שימוש עצמאי במצלמה או בטאבלט (משרד החינוך, 2022).

[להרחבה](#)

מרחב פיזטלי:

שילוב של התנסות פיזית ודיגיטלית בו-זמנית. במרחב כזה התוכן הדיגיטלי אינו מחליף את הפעילות הממשית, אלא מעשיר אותה ומרחיב אותה. לדוגמה: הילדים יכולים לבנות שדה תעופה מחומרים פיזיים, כשבמקביל לצדם מוקרן סרטון קצר של מטוס ממריא. מומלץ למקם את המסך בגובה עיני הילדים כך שיוכלו להתייחס אליו כחלק מהפעילות הקבוצתית (משרד החינוך, 2022).

לדוגמה, הילדים יכולים לבנות שדה תעופה מחומרים פיזיים, ובמקביל לצפות בסרטון קצר של מטוס ממריא, כדי להבין טוב יותר תנועה, קול, מרחב ותהליך. מומלץ למקם את המסך בגובה עיני הילדים, ולא כמרכז הפעילות כולה (משרד החינוך, 2022).

[להרחבה](#)

קודי סריקה ניידיים:

הצמדת קוד סריקה (QR) למרחבי חקר בגן או מחוצה לו, כך שיובילו לתוכן קצר ורלוונטי, כגון הקלטה, תמונה, הסבר קצר או מידע ממוקד. הילד סורק את הקוד, מקבל מידע קצר, וחוזר מיד לפעילות הפיזית. בדרך זו החשיפה הדיגיטלית נשארת קצרה, מכוונת ואקטיבית, ותומכת בחקר המתרחש במרחב הממשי (משרד החינוך, 2022).

[להרחבה](#)

מומלץ לשאול לפני כל שימוש:

- האם הילד פעיל או פסיבי בזמן החשיפה?
- האם הילד יוצר תוכן או צורך תוכן?
- מה יקרה מיד לאחר החשיפה הדיגיטלית?
- מהו היתרון הייחודי של הכלי הדיגיטלי על פני חוויה ישירה?

המלצה 2.ג: בחירת תוכן דיגיטלי בטוח, מבוקר וללא פרסומות

כאשר משלבים מסך כחלק מפעילות פדגוגית בגילאי שלוש עד שש, יש להקפיד לא רק על עצם ההחלטה להשתמש במסך, אלא גם על מקור התוכן, אופן הצגתו ומידת השליטה של הצוות החינוכי במה שהילדים רואים ושומעים. שימוש ישיר בפלטפורמות פתוחות באינטרנט עלול לחשוף ילדים לפרסומות, למסרים מסחריים, להמלצות אוטומטיות, לקישורים לתכנים נוספים או למעבר רציף בין סרטונים שאינם בשליטת הצוות. חשיפה מסוג זה אינה תואמת את העקרונות של צפייה פעילה, קצרה ומכוונת, ועלולה להפוך פעילות פדגוגית מתוכננת לצפייה פסיבית ומתמשכת.

חיבור מחשב הגן לאינטרנט ייעשה לצורך פדגוגי מוגדר בלבד. אין לבצע חיפוש פתוח מול הילדים, ויש להכין מראש קישורים, תכנים וסרטונים שנבדקו ונמצאו מותאמים לגיל הילדים, ללא פרסומות, חלונות קופצים או המלצות צפייה נוספות. עדיפות תינתן למערכת השידורים הלאומית, למאגרי תוכן חינוכיים מאושרים ולתכנים שנשמרו מראש בסביבה סגורה ומבוקרת (משרד החינוך, 2022).

נוסף על כך, יש להקפיד כי חיבור מחשב הגן לאינטרנט ייעשה בהתאם להנחיות חוזר מנכ"ל. בגני ילדים אין להתקין רשת אלחוטית, ולכן יש להעדיף חיבור קווי ומבוקר, ולהימנע מהפעלת Wi-Fi, נקודות גישה אלחוטיות או שיתוף אינטרנט סלולרי לצורך פעילות עם ילדים, למעט מקרים שאושרו על ידי הגורמים המוסמכים, כגון מסגרות חינוך מיוחד (משרד החינוך, [חוזר מנכ"ל, 2026](#)).

מומלץ:

- להשתמש רק בתכנים שנבדקו מראש, הוטמעו במצגת או נשמרו בספרייה של הגן או בסרטונים שהורדו או הוכנו מראש, הקלטות של הצוות החינוכי, או תכנים המוצגים מתוך סביבה סגורה ומפוקחת (משרד החינוך, 2022; משרד הבריאות הישראלי, 2026).
- להעדיף צפייה בתכנים מתוך [מאגר הקלטות של משרד החינוך](#) או מתוך מאגרי תוכן חינוכיים מאושרים, שנבדקו מראש ובבחרו בהתאם לגיל הילדים, למטרת הפעילות ולהקשר הפדגוגי.
- להימנע ככל האפשר מצפייה ישירה מתוך פלטפורמות פתוחות באינטרנט, שבהן עלולות להופיע פרסומות, המלצות אוטומטיות, קישורים לתכנים נוספים או מעבר רציף לסרטונים שאינם בשליטת הצוות החינוכי.
- לבדוק כל תוכן מראש, לרבות מה שמופיע לפני הסרטון, במהלכו ולאחריו, ולהציג לילדים רק את הקטע שנבחר לצורך הפעילות.

המלצה 3: הגבלת זמן הצפייה ומניעת צפייה רציפה וממושכת

גם כאשר השימוש במסך מוצדק מבחינה פדגוגית, יש חשיבות רבה להגבלת משך החשיפה. מחקרים מראים כי צפייה רציפה של מעל 15-20 דקות בגיל הרך פוגעת ביכולת הקשב, מקשה על המעבר לפעילות אחרת ומגבירה תסכול וחוסר ויסות לאחר הצפייה (פרונטירס בפסיכולוגיה, 2026; האקדמיה האמריקאית לרפואת ילדים, 2026). לפיכך, מומלץ להקפיד על צפייה קצרה, ממוקדת ומתוכננת מראש, ולהימנע מצפייה רציפה העולה על 15-20 דקות. נוסף על כך, יש לזכור כי זמן המסך במסגרת החינוכית נכלל בחישוב זמן המסך היומי הכולל של הילד, יחד עם זמן המסך בבית.

מומלץ:

- להגביל כל צפייה לפרק זמן קצר של עד 10-15 דקות רצופות
- להשתמש בטיימר גלוי וידוע לילדים מראש, כדי שסיום הצפייה יהיה צפוי ולא ייחווה כהפתעה או כגורם לתסכול
- להודיע לילדים מראש מה הם הולכים לראות ומה יקרה מיד לאחר מכן – כך הם מגיעים מוכנים ומעורבים.
- להימנע משימוש במסך בזמנים רגישים במיוחד בסדר היום, כגון בזמן קבלת הילדים בבוקר, במהלך הארוחות ולפני שינה.

המלצה 4: נוכחות מבוגר פעיל בכל זמן צפייה

צפייה משותפת של מבוגר וילד היא אחד הגורמים המגנים המשמעותיים ביותר בעת חשיפה למסכים בגיל הרך – ולכן נוכחות המבוגר חייבת להיות פעילה ומחוברת, ללא הסחות דעת כגון שימוש בטלפון נייד. מחקרים מראים כי נוכחות של מבוגר פעיל, המשוחח עם הילדים על התוכן, שואל שאלות ומקשר בין הנצפה לבין חיי היומיום שלהם, מגבירה משמעותית את הערך הלימודי של הצפייה ומסייעת בצמצום השפעות שליליות אפשריות (פורטר ואחרים, 2022; מדיגן ואחרים, 2020; האקדמיה האמריקאית לרפואת ילדים, 2026). כאשר מבוגר וילד צופים יחד, מוקד הפעילות אינו המסך עצמו אלא האינטראקציה הנוצרת סביבו – השיחה, ההקשבה והזמן המשותף הופכים את הצפייה להזדמנות המחזקת את הקשר ותומכת בהתפתחות השפה, התקשורת והלמידה (מהפכת הקשב, 2026). לעומת זאת, צפייה בודדת ללא מבוגר מלווה מציעה ערך לימודי מינימלי בלבד, במיוחד בגילאי שלוש עד שש (ארגון אוניצ"ף, 2017).

מומלץ:

- לשבת עם הילדים בזמן הצפייה ולא להשאירם מול המסך ללא השגחה ומעורבות פעילה של מבוגר.
- לשוחח עם הילדים לפני הצפייה ולהסביר מה הם עומדים לראות, מדוע צופים בתוכן זה ומה מטרת הפעילות.
- לשאול שאלות במהלך הצפייה, לעודד את הילדים להגיב, לשער ולתהות – ולהשתמש בשאלותיהם וביוזמותיהם כדי להעמיק את השיח והלמידה.
- לקיים שיח קצר לאחר הצפייה סביב שאלות כגון: מה ראינו, מה למדנו, מה הפתיע אותנו ומה נרצה להמשיך לחקור.
- להימנע לחלוטין משימוש במסך ככלי לניהול קבוצה בזמן שהצוות החינוכי עסוק בפעילות אחרת.

כדאי לדעת:

נוכחות מבוגר פעיל היא שהופכת את הצפייה מחשיפה פסיבית לחוויה לימודית משמעותית. ללא מבוגר מלווה – אין הצדקה פדגוגית לשימוש במסך.

המלצה 5: בחירת תוכן איכותי ומותאם גיל

לא כל תוכן דיגיטלי מתאים לילדים בגיל הרך. איכות התוכן הנצפה משפיעה על הערך הפדגוגי של הצפייה ועל ההתפתחות הילד. תוכן מהיר, עתיר גירויים ורווי אפקטים עלול להגביר עוררות יתר, להקשות על ויסות רגשי לאחר הצפייה ולפגוע ביכולת הקשב. לעומת זאת, תוכן איטי, רגוע, מותאם גיל ובעל רצף ברור עשוי לתמוך בהבנה, בהתפתחות השפה, בחשיבה ובשיח סביב התוכן הנצפה (משרד הבריאות הישראלי, 2026; נוואצ'וקו ואחרים, 2025).

מומלץ:

- לבחור תוכן בעל קצב איטי וממותן, ללא מעברים חדים, אפקטים קוליים חזקים או ריבוי גירויים המופיעים בו-זמנית.
- להעדיף תוכן בעל עלילה ברורה עם התחלה, אמצע וסוף, כך שהילדים יוכלו לעקוב אחריו, להבין אותו ולשוחח עליו לאחר הצפייה.
- להעדיף תוכן בשפה העברית התומך בהתפתחות השפה, בהרחבת אוצר המילים ובהבנת מושגים
- להימנע מצפייה בסרטוני רשת פתוחים שאינם מפוקחים, וכן מפלטפורמות המציעות המלצות אוטומטיות לצפייה נוספת.

- להכין מראש ספריית תכנים מאושרת, הכוללת סרטונים ותכנים שנבדקו ונמצאו מותאמים לגיל הילדים, למטרת הפעילות ולהקשר הפדגוגי.
- להימנע מתוכן הכולל אלימות מילולית או פיזית, גם כאשר הוא מוצג באופן הומוריסטי או כבידור לילדים.

כדאי לדעת:

תוכן איכותי הוא תוכן שהילד יכול לדבר עליו אחרי הצפייה. אם הילד אינו מסוגל לספר מה ראה – סימן שהתוכן היה מהיר מדי או לא מותאם לגילו.

המלצה 6: יצירת סביבות ושגרות ללא מסכים

שגרה יומית מאוזנת בגן היא בסיס חשוב לבריאותו ולהתפתחותו של הילד. מחקרים מצביעים על כך שילדים הגדלים בסביבות עשירות במשחק חופשי, תנועה, קריאה משותפת, שיח ואינטראקציה אנושית, מפתחים כישורי שפה, חשיבה וויסות רגשי טובים יותר, בהשוואה לילדים החשופים לזמן מסך מרובה (ארגון הבריאות העולמי, 2019; פיצפטרק ואחרים, 2022). לכן, הגדרת זמנים ומרחבים ללא מסכים אינה רק הימנעות משימוש במסך, אלא הזדמנות פעילה ליצירת חוויות למידה עשירות, מגוונות ומשמעותיות יותר עבור הילדים.

מומלץ:

- להגדיר זמנים קבועים ללא מסכים: ארוחות, שינה ומנוחה, קבלת פנים ופרידה, משחק חופשי ופעילות יצירה.
- לתכנן את שגרת היום כך שמשחק חופשי, פעילות גופנית, קריאה משותפת וחקר יהוו את עיקר העשייה החינוכית.
- להימנע ממסך דולק ברקע ללא מטרה פדגוגית ברורה – אלא אם מדובר בפעילות פיזית מתוכננת שבה הדיגיטלי תומך בפיזי ואינו מחליף אותו.
- להציע לילדים חלופות עשירות בזמנים מאתגרים – ימי גשם, מעברים ורגעי המתנה – כגון יצירה, תנועה, מוזיקה, סיפור או חקר בסביבה הקרובה.

כדאי לדעת:

כל פעילות שמחליפה מסך – משחק, שיר, סיפור, תנועה – אינה רק חלופה, אלא היא עצמה מרכיב חיוני בהתפתחות התקינה של הילד.

ההשפעה של מסכים על הילד אינה מסתיימת בשערי הגן. דפוסי החשיפה בבית משפיעים במידה רבה על הרגלי השימוש של הילדים לאורך היום. עבור משפחות רבות, המדיה הדיגיטלית היא חלק בלתי נפרד מחיי היומיום ומשמשת לעיתים כמשאב המסייע להורים בהתמודדות עם עומס החיים – דווקא משום כך יש חשיבות ליצירת שגרות, גבולות והרגלי שימוש עקביים. בגיל הרך, האחריות על האופן שבו המדיה משתלבת בחיי הילד נמצאת בידי המבוגרים הקובעים מתי נעשה שימוש במסך, באילו תכנים ובאילו נסיבות (מהפכת הקשב, 2026; משרד הבריאות הישראלי, 2026).

לצוות החינוכי תפקיד מרכזי בליווי ההורים ובמתן כלים מעשיים – לא מתוך שיפוטיות אלא מתוך שותפות מקצועית אמיתית. מחקרים מראים כי הורים המודעים להנחיות מאפשרים זמן צפייה קצר יותר ואיכותי יותר לילדיהם, וכי מסרים עקביים בין הגן לבית מסייעים לבסס הרגלי שימוש מיטיבים (האקדמיה האמריקאית לרפואת ילדים, 2026; מהפכת הקשב, 2026; האגודה הקנדית לרפואת ילדים, 2023).

מומלץ:

- לשתף את ההורים בתחילת שנת הלימודים בסדר היום ובמדיניות המסגרת לגבי חשיפה למסכים, בשפה ברורה ונגישה.
- להעביר להורים מידע תמציתי על ההמלצות לפי גיל – משך זמן המסך המומלץ, סוגי התוכן המתאימים והתנאים שבהם מומלץ לאפשר צפייה.
- לנהל שיח עם ההורים מתוך גישה מכבדת ולא שיפוטית, תוך הכרה בקשיים היומיומיים של משפחות – ולאפשר להם לשתף באתגרים ובדילמות סביב השימוש במסכים.
- להציע להורים חלופות פשוטות ומעשיות בזמנים מאתגרים – פעילויות קצרות, משחק עצמאי, קריאה משותפת, מוזיקה או תוכן איכותי מאושר.
- לשלב את הנושא במפגשי הורים, בניוזלטר הגן ובשיחות אישיות בהתאם לצורך.
- להזכיר להורים כי גם אופן השימוש שלהם במסכים בנוכחות הילדים משפיע על הרגלי הילדים – מומלץ לעשות זאת בשפה רגישה ובדוגמאות מחיי היומיום.
- לעודד הורים ליצור שגרות עקביות – להגדיר זמנים קבועים ללא מסכים כגון בזמן ארוחות ולפני השינה, כדי לסייע לילדים להבין את גבולות השימוש.

כדאי לדעת:

מסך דולק ברקע בבית, הורה המשתמש בטלפון בזמן ארוחה, או ילד המרדים את עצמו מול מסך – כל אלה משפיעים על ההתפתחות לא פחות מהצפייה הישירה. שיתוף ההורים בידע זה הוא חלק בלתי נפרד מתפקיד הצוות החינוכי.

4. ביבליוגרפיה

האיגוד הישראלי לרפואת ילדים. (2015). המלצות לזמן מסך בילדים בגילאי הגן ובית הספר.

<https://www.pediatrics.org.il/images/screens1115.pdf>

מהפכת הקשב. (2026). מפת ידע - מדיה דיגיטלית בגיל הרך <https://keshev.online/>

משרד הבריאות הישראלי. (2026). חשיפה למסכים בגיל הרך. אתר הורות והורים.

<https://me.health.gov.il/parenting/learn-more/growth-and-development/screen-time-early-childhood>

משרד החינוך. (2022). קווים מנחים ללמידה משולבת דיגיטל בגני ילדים. ירושלים: משרד החינוך.

<https://meyda.education.gov.il/files/PreSchool/preschooldigitallearning.pdf>

משעני-אובל, י. (2026). מגמות עתיד לחינוך בגיל הרך. ירושלים: משרד החינוך, פרויקט ישראל ריאלית. (בכתיבה).

פלוטוב, א., תורג'מן, מ., סבג, מ., ופלורס, נ. (2022). כשפיזי ודיגיטלי מתחברים יחדיו. עלון דע-גן, 14, 44-45. משרד החינוך.

<https://meyda.education.gov.il/files/PreSchool/fizivedigitali.pdf>

American Academy of Pediatrics. (2016). Media and Young Minds. Pediatrics, 138(5), e20162591.

<https://publications.aap.org/pediatrics/article/138/5/e20162591/60349/Media-and-Young-Minds>

Australian Government Department of Health. (2017). Australian 24-hour movement guidelines for the early years: Birth to 5 years. Canberra: Australian Government Department of Health <https://www.health.gov.au/sites/default/files/documents/2021/05/24-hour-movement-guidelines-birth-to-5-years-brochure.pdf>

Canadian Paediatric Society. (2023). Screen time and preschool children: Promoting health and development in a digital world.

<https://cps.ca/en/documents/position/screen-time-and-preschool-children>

Fitzpatrick, C., et al. (2022). Screen time and developmental health: Findings from an early childhood study in Canada. BMC Public Health.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8845249/>

Frontiers in Psychology. (2026). Passive and active screen viewing and its association with attention in preschool children.

<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2026.1737937/full>

Madigan, S., McArthur, B. A., Anhorn, C., Eirich, R., & Christakis, D. A. (2020). Associations between screen use and child language skills: A systematic review and meta-analysis. JAMA Pediatrics, 174(7), 665–675.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32202633/>

Muppalla, S., et al. (2023). Effects of excessive screen time on child development: An updated review and strategies for management. Cureus.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10353947/>

Nwachukwu, A., et al. (2025). The impact of screen time on language development and vocabulary acquisition in early childhood: A systematic review. Cureus.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12718534/>

Porter, K., et al. (2022). Co-viewing and educational content: Effects on emotional regulation in early childhood. Child Development.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36426789/>

Tonti, L., et al. (2024). The relationship between language and technology: How screen time affects language development in early life—A systematic review. International Journal of Environmental Research and Public Health.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10813394>

UNICEF. (2017). The State of the World's Children 2017: Children in a Digital World. New York: UNICEF <https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2017>.

World Health Organization. (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. Geneva: World Health Organization.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789241550536>

אתרים:

מרחב פדגוגי, פורטל עובדי הוראה, משרד החינוך. למידה משולבת דיגיטל בגן.
<https://pop.education.gov.il/kindergarten/1emergency-learning-kindergarten>