

ניהול נבון של זמן מסך

חמדה סיינה

אוכלוסיית היעד: כיתות ז'-ח' | מספר המשתתפים המומלץ: 25-30
זמן: שני שיעורים – במרווח של שבוע אחד לכל היותר | ציוד נדרש: כלי כתיבה

רציונל

בני נוער רבים מבליים שעזות רבות מול המסכים. כתבות, תחקירים ומאמרים רבים נכתבו על נושא זה. לצערנו, בני הנוער לא תמיד מודעים לזמן הרב שהם מכלים מול המסך. גם במקרים שהם מודעים לו, לא תמיד הם מבינים מה המשמעות של "בזבוז זמן יקר", ואת השפעת אותו הבזבוז עליהם.

בסדנה זו נרצה לשקף לכל אחד מהתלמידים עד כמה הוא מנצל את זמנו כראוי ובתבונה מול המסך, ולתת לתלמידינו כלים לניהול מיטבי של זמנם האישי. נעיר כי בתקופת מגפת הקורונה, השימוש במסכים גבר במידה ניכרת בשל הסגרים, הבידודים והלימודים המקוונים (מרחוק). ייתכן שהשימוש המוגבר למטרת לימוד הפחית את השימוש לצורכי בילוי, ומכל מקום יש להניח שהוא טשטש את הגבולות שבין זמן 'מנוצל' לזמן 'מבזבז'.

מטרות

- העלאת המודעות האישית של התלמיד למושך הזמן שהוא מבלה מול המסך;
- הכרת המחירים של שימוש מוגזם במסכים;
- הקניית כלים לניהול נבון של הזמן מול המסך.

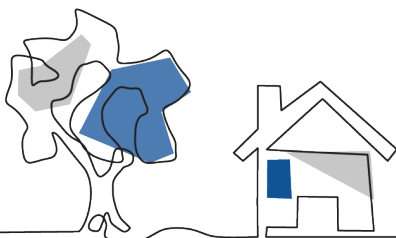
מהלך ההפעלה

השלבים הראשון והשני יהיו כעין 'הכשרת הקרקע' לברור שבמוקד פעילות זו.

שלב ראשון

כדי להיות מודעים לפעילותנו בסביבה מתוקשבת (לפעילות עצמה ולזמן שהיא אורכת) נכין עם התלמידים טבלה או נחלק להם טבלה מוכנה (להלן). הטבלה תשמש אותם לתיעוד הפעילות שלהם בסביבה המתוקשבת.

במפגש הראשון תינתן למשתתפים משימה: לציין בשלושת הימים הקרובים את כל הפעילויות שיעשו בעזרת המחשב או הסמרטפון או כל מכשיר אלקטרוני אחר. כל פעילות תיכתב בשורה נפרדת, גם במקרים שבהם כמה פעולות בוצעו בעת ובעונה אחת.



כדאי להיעזר בטבלה להלן:

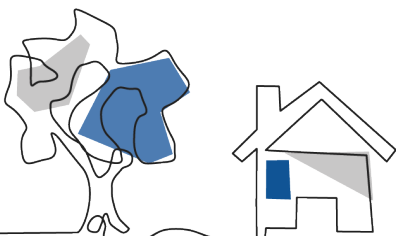
מטרת הפעילות	סוג הפעילות	חלק היממה	משך הזמן	יום	תאריך
<ul style="list-style-type: none"> ← למידה ושיעורי בית מטעם בית הספר ← הנאה ושעשוע ← למידה וקריאה לצור העשרה ← שיח חברתי ← חיפוש מידע שימושי (קווי אוטובוס, מספר טלפון של חבר וכו') ← לימוד תורה "לשמה" ← עבודה / עסק / פיתוח קריירה ← התנדבות וסיוע בקהילה ← תנועת נוער ← אחר 	<ul style="list-style-type: none"> ← גלישה במרשתת ← שימוש ביישומי אופיס כגון Word או PowerPoint ← וכד' ← משחק ← שימוש במסרים מידיים (התכתבות, הודעות וכדומה) ← צפייה בסרטים ← כתיבה בקבוצות דיון ודוא"ל ← הורדת שירים/סרטים ← אחר 	<ul style="list-style-type: none"> ← בוקר ← צוהריים ← ערב ← לילה 			

שלב שני

בתום שלושת הימים יסכמו התלמידים את הממצאים שאספו בטבלה שלהם, בעזרת השאלות להלן. אם השיעור מתקיים באמצעות 'זום', ניתן להשתמש ביישומון הסקר שנמצא ב'זום'. הסקר יוכן מראש. כל השאלות יופיעו, ולצידן – תשובות (המסודרות לפי מדרג), והתלמידים יענו על הסקר ויראו את התשובות.

1. כמה שעות היית מול המסך בסה"כ במשך שלושת הימים? _____
2. כמה שעות ביום (בממוצע) בילית מול מסך? _____
3. מה היה השיא היומי? _____
4. סמנו: באיזה חלק של היממה הרביתם במיוחד לעבוד במחשב? (בוקר, צוהריים, ערב, לילה)
5. מהו סוג הפעילות שעסקתם בו יותר מאשר בפעילויות אחרות?

6. מה הייתה המטרה שלמענה השקעתם את מספר השעות הגדול ביותר?



7. האם היו דברים שוויתרתם עליהם לצורך הפעילות במחשב? פרטו (התייחסו לשינה, לספורט, לפעילות משפחתית, לקריאה, לתחביב, לבילוי עם חברים, לחוגים, לפעילות בבית הספר ועוד).

8. כיצד התייחסו האנשים הקרובים אליכם (חברים ובני משפחה) לזמן שבו הייתם מול המסך? (הצטרפו אליכם, התעלמו, לגלגו, התלוננו, הגבילו בזמן, ועוד)

9. הסיקו מסקנות על אופן פעילותכם בסביבה המתקשבת (בעקבות הסיכום שערכתם. תוכלו להתייחס למשך הזמן, למועדי הפעילות, לפעילויות שוויתרתם עליהן לצורך כך, להשפעה שיש למשך הזמן שבו הייתם עסוקים במחשב על מידת ההשקעה בלימודים על קשרים חברתיים ועוד).

למפגש השני התלמידים יביאו עימם לכיתה את הממצאים ואת הסיכומים.

שלב שלישי

שלב זה יהיה השלב הראשון במפגש השני.

נבקש מהתלמידים לשתף את חבריהם במסקנות האישיות שהסיקו. אם השיעור מתקיים באמצעות 'זום', כדאי לערוך את השיתוף בקבוצות קטנות ע"י חלוקה ל'חדרים' ב'זום'.

שאלות לדיון

- ← האם הופתעתם מהממצאים שגיליתם על הרגלי השימוש שלכם במסכים? פרטו והתייחסו למספר השעות, למועדי הפעילות, לסוגי הפעילות ולמטרותיהן.
- ← אילו מטרות אתם משיגים באמצעות הפעילות מול המסכים? התייחסו להיבטים חברתיים, להיבטים לימודיים, להיבטים הקשורים לפעילויות פנאי ובילוי וכו'.
- ← האם אתם מוותרים על דברים שחשובים לכם כדי להיות "מול המסך"? התייחסו למחויבויות ללימודים, למשפחה ולחברים, לפעילויות פנאי ובילוי וכו'.
- ← כיצד המודעות להרגלי הפעילות שלכם בסביבה הממוחשבת מצד אחד, והמודעות החדשה שלכם לדברים שאתם מוותרים עליהם כדי לפעול בסביבה זו מצד שני, עשויות להשפיע על הרגלי השימוש שלכם במסך בעתיד?
- ← קתבו המלצות לניהול נכון של זמן הפעילות מול המסכים השונים. בהמלצותיכם התייחסו למטרות הפעילות, ליחס לשותפים בסביבה, למשך הזמן ולשעות הפעילות וכו'.

סיכום

בפעילות זו ניסינו להעלות את המודעות האישית של כל תלמיד לניהול הזמן האישי מול המסכים. תלמידים רבים אינם מודעים לצורך בניהול נכון של הזמן ובהימנעות מבזבוז זמן יקר. העלאת הדברים על הכתב וסיכום הממצאים מגבירים את הסיכוי להעלאת ההיבטים השונים למודעות, ובעקבותיה – לפעילות מושכלת ונבונה מתוך שיקול דעת וחיפוש נקודת האיזון.

