



משרד החינוך

המינהל הפדגוגי

אגף בכיר, השירות הפסיכולוגי הייעוצי

תחום חינוך במטה הלאומי להגנה על ילדים ברשת - 105

## סדנה לתלמידים (על יסודי, חמ"ד) להיכרות עם המטה הלאומי להגנה על ילדים ונוער ברשת- מוקד 105

### הקדמה

בעידן הדיגיטלי ילדים ובני נוער נחשפים לעולמות תוכן מגוונים, מקיימים תקשורת עם חברים, משחקים במשחקי רשת, מתעדים חלק ניכר מחוויותיהם ומשתפים בהם אחרים. יחד עם זאת, ילדינו, לעיתים, מתמודדים עם מצבים מורכבים, החל מסיטואציות חברתיות פוגעניות ועד מצבי פגיעה עם מאפיינים פליליים. לאור זאת, חשוב שילדינו ידעו להתנהל במרחבי הרשת באופן מושכל, ערכי ובטוח, ימנעו ממצבי פגיעה וידעו, במידת הצורך, להתמודד עם מצבי פגיעה.

בפעילות זו נרצה להקנות לתלמידים כלים להתמודדות עם מצבי פגיעה שונים תוך מתן דגש לפיתוח החוסן שלהם. אחת המיומנויות החשובות בפיתוח החוסן היא הפניה לעזרה – פניה להורים, מורים וחברים. חשוב שילדים ונוער יבינו שפניה לעזרה נובעת מחוזק, אומץ וחוסן ולא מחולשה או פחד. במפגש נחשוף בפני התלמידים ערוץ פניה נוסף לפניה, מוקד 105, ונחדד באילו מקרים המוקד יכול לסייע.

### מטרות

- היכרות עם מוקד 105- התלמידים יבינו באילו אירועים ניתן לפנות למוקד ומה סוגי המענים שניתן לקבל בו
- הבנת החשיבות של התנהלות מיטבית ובטוחה ברשת
- ביסוס הגבולות להתנהלות ברשת:
  - העלאת מודעות התלמידים להשלכות של פעולות שונות ברשת כגון: צילום תמונות, הפצת סרטונים, כתיבת תגובות וכד'.
  - העלאת מודעות התלמידים לכוח החיובי שבידיהם והצורך להימנע מפגיעה בעצמם ובאחרים, ולא לעמוד מהצד.
- חיזוק החוסן של הילדים בהתמודדות עם אירועי פגיעה
- עידוד התלמידים לפנות לעזרה (להורים, מורים, חברים והמוקד)

קהל היעד: תלמידי חט"ב - חט"ע, ממלכת-דתי

משך הפעילות: 90 דק'



משרד החינוך  
המינהל הפדגוגי  
אגף בכיר, השירות הפסיכולוגי הייעוצי  
תחום חינוך במטה הלאומי להגנה על ילדים ברשת - 105

## חלק א'

### פתיחה:

השיעור היום יעסוק בהיכרות עם מוקד 105, מוקד חדש שפתוח לפניות הציבור, להגנה על ילדים ונוער ברשת.

המורה תקרין בפני התלמידים את הסרטון הבא: [ONE MINUTE ON INTERNET](#).  
הסרטון מציג מה קורה ברשת בדקה אחת בלבד.

### דיון במליאה:

התרחשויות רבות מתקיימות ברשת, וגם אנחנו נמצאים ברשת. המורה תשאל את התלמידים:

באילו אפליקציות ומשחקים אתם משתמשים? איזה פעולות אתם עושים ברשת?  
הרשת מזמנת לנו פעילויות מגוונות בתחומים שונים, אך יחד עם זאת, עלינו להיות מודעים למצבי הסיכון שקיימים במרחב זה.

אילו סוגי פגיעות עלולות להתרחש ברשת?

**למורה/מנחה:** שיימינג, בריונות, הצקות, הפצת שמועות, אימים, חרם, הסתה, פריצה לפרופיל משתמש, פתיחת פרופיל בשם מישהו אחר, הפצת סרטונים ותמונות מביכות, הפצת סרטונים ותמונות מיניים.

### תרגיל:

המורה תבקש מהתלמידים שכל אחד ידרג לעצמו (בלי לשתף חברים), בין 1 ל-10, כמה הוא מרגיש בטוח ברשת 10- הגבוה ביותר, 1- נמוך ביותר.

המורה תשאל את התלמידים:

- האם ההרגשה הזו נכונה לרגע זה?
- האם ההרגשה הזו יכולה להשתנות מהיום למחר?

המורה תסכם: ההרגשה שלנו ברשת יכולה להשתנות מרגע לרגע והיא קשורה במספר גורמים: מספר התגובות או הלייקים שקיבלתי על פוסט או תמונה שהעליתי לרשת, תוכן התגובות ( מפרגנות או פוגעניות), מספר החברים/העוקבים שלי וההישגים שלי במשחקי רשת. גם האירועים שחוויתי בבית הספר או בפעילויות אחר הצהריים עשויים להשפיע על מה שאני חווה ברשת. כשאנחנו מרגישים שנפגענו ברשת, חשוב שנדע איך להתמודד עם מצבים אלו.



משרד החינוך  
המינהל הפדגוגי

אגף בכיר, השירות הפסיכולוגי הייעוצי  
תחום חינוך במטה הלאומי להגנה על ילדים ברשת - 105

## חלק ב' - ניתוח אירוע- במליאה

המורה תבחר אחד משני סיפורי המקרה הבאים המתארים מצבי פגיעה ברשת, תציגו בפני הכיתה ותנהל דיון בכיתה בהתאם לשאלות המנחות.  
\* מומלץ להתאים את סיפור המקרה והסרטונים לקהל היעד, תוך התייחסות לגיל ולרגישות התרבותית.

### אירוע 1

לקראת מסיבת סיום שנה הלכה עדן לקנות שמלה למסיבה ו"על הדרך" קנתה לעצמה גם בגד ים. היא רצתה לקבל מחברתה הקרובה מיכל "אישור" לקנייה ושלחה לה תמונות שלה אחת עם השמלה ואחת בבגד הים בהודעה פרטית באינסטגרם.  
מיכל נתנה אישור לשמלה והתלהבה מאד מבגד הים שקנתה עדן, החמיאה לה וכתבה לה שעשתה קנייה מעולה. בנוסף, היא שלחה את התמונה עם בגד הים לחברה נוספת שלה, נוגה, וכתבה לה "כזה אני רוצה"... אח של נוגה, שראה את תמונתה של עדן, שלח את התמונה לשניים מחבריו. תוך שעות בודדות הופצה התמונה בין רבים מהתלמידים הלומדים בבית ספרה של עדן והגיעה גם לעדן עצמה.

### שאלות לדיון:

1. כיצד לדעתכם מרגישה הנערה שתמונתה החושפנית הופצה ברשתות החברתיות?  
למורה: התמונה הגיעה לבנים ובנות כאחד והנערה איבדה שליטה על קהל היעד הצופה בה.  
רגשות אפשריים של הנערה: בושה, אשמה (היא העבירה את התמונה מלכתחילה ויחד עם זאת חשוב להדגיש כי לא התכוונה שהתמונה תגיע לאיש מלבד חברותיה הטובות), כעס על עצמה ועל חברותיה, מבוכה, חוסר אונים, תחושת בדידות וניכור, חוסר שייכות.
2. האם לדעתכם יש משמעות לכך שהיא זו שצילמה ושלחה את התמונה?  
למורה: עצם זה שהנערה צילמה ושלחה את התמונה לחברה, אין משמעות שהסכימה להפצתה ולפרסומה ברשתות החברתיות, במיוחד שמדובר בתמונה חושפנית.
3. כיצד על הנערה לפעול? (חשוב לאפשר לכל קשת הרגשות לבוא לידי ביטוי. כמו כן, חשוב להתייחס גם לאפשרות של שיתוף ופנייה לעזרה.
4. מה לדעתכם יחזק אותה?



משרד החינוך  
המינהל הפדגוגי

אגף בכיר, השירות הפסיכולוגי הייעוצי  
תחום חינוך במטה הלאומי להגנה על ילדים ברשת - 105

**אירוע 2**

המורה תציג את [הסרטון הבא](#) עד דקה 0:50 ( רצוי להציג רק את הפגיעה)

**שאלות לדין:**

1. כיצד לדעתכם מרגישה הנערה המוצגת בסרטון?  
למורה: רגשות אפשריים של הנערה: חוסר אונים, תחושת בדידות וניכור, חוסר שייכות, עצב, אכזבה, כעס.  
2. כיצד על הנערה לפעול?  
למורה: חשוב לאפשר לכל קשת הרגשות לבוא לידי ביטוי. כמו כן, חשוב להתייחס גם לאפשרות של שיתוף ופנייה לעזרה.  
3. מה לדעתכם יחזק אותה?

**שאלה לדין:**

- בסיפור המקרה/ בסרטון שהוצג בכיתה ישנן מספר פעולות שהובילו למצבי פגיעה וסיכון שונים. בסיפור שהוצג נחצו גבולות. "גבולות" הם בבחינת קו מפריד בין האפשרי והמותר לבין שאינו רצוי, אסור או מסוכן.
- היכן לדעתכם עובר הגבול בין התנהלות מושכלת ואחראית לבין התנהגות המובילה למצב סיכון או פגיעה? (למורה: הגבול נחצה כאשר אנו מרגישים אי נוחות, בלבול, חשש לשתף הורים או מבוגר אחר, מבוכה, פחד, מה שאני רוצה לשתף עלול לפגוע באחרים ועוד).
  - בכדי להימנע ממצבי הסיכון/ פגיעה שהוצגו בסיפור האירוע, כיצד עלינו לפעול כאשר אנו מתנהלים ברשת ?

**למורה: חוסן ומצבי פגיעה**

חשוב לאחר הדיון לשוחח עם התלמידים על חוסן שמתפתח בעקבות מצבי סיכון או פגיעה. חוסן הוא מנגנון של הסתגלות אנושית, היכולת של אדם להתגבר על השלכות שליליות של חשיפה לסיכון, התמודדות מוצלחת עם חוויות קשות או הסתגלות חיובית בסביבת סיכון. חלק מפיתוח חוסן הוא פניה לעזרה. זו מתאפשרת באופן הבא:

**דיבור פנימי וויסות רגשי-** להסביר לעצמי את הבעיה (self understanding)- היכולת לדבר עם עצמי, להרגיע את עצמי ולומר: "יהיה בסדר, אני אתמודד, אני לא אשם, זה יכול לקרות לכל אחד"

**הדיפת אמירות פוגעניות -** לא לקבל דימוי שלילי ששמים עלי באמצעות תגיות ומילים פוגעניות ולזכור שמה שאומרים עלי זה לא אני.



## משרד החינוך המינהל הפדגוגי

אגף בכיר, השירות הפסיכולוגי הייעוצי

תחום חינוך במטה הלאומי להגנה על ילדים ברשת - 105

**חיזוק מאמירות חיוביות** – כשחווים בריונות ברשת לעיתים מתקשים לזהות גם אמירות חיוביות

ומחזקות, ולרוב יש כאלה- חשוב לתת להן מקום ולהתחזק מהן וגם לזכור שלא קל להיות בעמדת

המחזקים, זה קול שפחות בולט אך יש לו חשיבות רבה.

**זמניות הפגיעה** - הפגיעה היא זמנית, היא תסתיים.

**בחירה במינון המתאים לנוכחות ברשת**- אפשר גם לא להמשיך להקשיב לאמירות פוגעניות- ולהתנתק

זמנית עד שהעניינים יירגעו.

**תמיד אפשר למצוא פתרון - אופטימיות.**

**חשוב לזכור שיש אנשים שהם בעדי- המשפחה שלי חברים ואחרים.**

**פניה לעזרה והיכולת לקבל עזרה היא עדות לכוח נפשי לאומץ שלי ולא לחולשה!** – חשוב לפנות

לאדם שיכול להיות לצידי ולסייע. (משפחה, מורים, יועץ/ת, חברים, מוקד 105).

## חלק ג'- מוקד 105

**המורה תציג בפני התלמידים את מוקד 105:**

לאחרונה הוקם מטה לאומי ייחודי להגנה על ילדים ונוער ברשת הכולל מוקד סיוע טלפוני. כדי להגיע

למוקד יש לחייג 105. המוקד כולל שוטרים ואנשי מקצוע מתחום החינוך, הרווחה והבריאות. המוקד

נותן סיוע ראשוני לאירועי פגיעה שונים ברשת לאורך כל השנה לרבות בחופשות ובחגים.

המענה ניתן בהיבטים הבאים:

- סיוע והדרכה לגבי הסרת תכנים פוגעניים ברשת
- סיוע במצבים בהם לא ידועה זהות הנפגעים או הפוגעים
- ייעוץ לגבי התמודדות עם אירועי פגיעה
- מתן מידע והפנייה לגורמי סיוע בבית הספר ובקהילה

במוקד פועלות באופן קבוע נציגות השירות הפסיכולוגי הייעוצי (שפ"י) ממשרד החינוך, המומחיות במתן

מענה לאירועי פגיעה ברשת בהם מעורבים תלמידים. הנציגות מייעצות לפונים ומלוות אותם בהתמודדות

עם הפגיעה, מגבשות מענה מתאים יחד עם נציגי המשרדים השותפים, ובמידת הצורך מפנות לגורמים

המקצועיים הרלוונטיים במערכת החינוך להמשך טיפול.

**המורה תשאל את התלמידים: במקרה המתואר, במה יכול מוקד 105 לסייע?**

**(למורה: הסרת התוכן במידת האפשר או הדרכה כיצד ניתן לדווח על תוכן פוגעני, ייעוץ והפנייה לגורמי**

סיוע).

הערה: ראה [עלון לתלמידים](#) אותו ניתן לחלק בתום המפגש.



משרד החינוך  
המינהל הפדגוגי

אגף בכיר, השירות הפסיכולוגי הייעוצי  
תחום חינוך במטה הלאומי להגנה על ילדים ברשת - 105

**חלק ד' - כיצד מוקד 105 יכול לסייע?**

חלק זה עוסק בהיכרות עם דוגמאות לאירועים אשר יכולים להגיע למוקד 105 ומהם המענים המוצעים על ידי המוקד לכל אירוע.

המורה תקרין את הסרטון בכיתה או תספר את סיפור האירוע, ולאחר מכן תקיים דיון בכיתה על פי השאלות שלהלן. (ניתן גם לחלק את התלמידים לקבוצות וכל קבוצה תעסוק באירוע או בסרטון ותדון בו).

**להלן השאלות לדיון:**

- מה היא הפגיעה המוצגת בסרטון? (שיימינג, הפצת תמונות/ סרטונים מביכים, הפצת תמונות/סרטונים מיניים, חשיפה לתכנים שאינם ראויים, הטרדה מינית/ סחיטה מינית וכד')
- מהן דרכי ההתמודדות האפשריות עם הפגיעה? ( שימוש במיומנויות החוסן, לשתף חברים קרובים, לפנות לעזרת ההורים, לפנות לעזרת הגורמים המטפלים בבית הספר-יועצים, מחנכים, מנהלים, לפנות לגורמי סיוע אחרים כגון פניה ל-105)
- מתי כדאי לפנות למוקד 105? ( סיוע והדרכה לגבי הסרת תכנים פוגעניים ברשת במידת האפשר, סיוע במצבים בהם לא ידועה זהות הנפגעים או הפוגעים, ייעוץ לגבי התמודדות עם אירועי פגיעה, הפנייה לגורמי סיוע נוספים בקהילה)
- מהן הגבולות שחשוב לשמור עליהם, כשאנו מתנהלים ברשת, על מנת שנמנע ממצבי פגיעה? (לא לפגוע באחר, לעמוד לצד הנפגע, להפעיל שיקול דעת לפני שיתוף והפצה ועוד).

**להלן 2 אירועי הפגיעה (סרטון וסיפור מקרה):**

1. **שיימינג- מילים יוצרות מציאות** – (מומלץ לתלמידי ז-ט)

**למורה:** הפגיעה המוצגת בסרטון - שיימינג- פגיעה חברתית.

מוקד 105 במקרים אלה יכול לסייע:

- הקשבה וסיוע טלפוני ו/או והחזרת הטיפול לבית הספר להמשך טיפול
- סיוע לפונה בדיווח אודות הפגיעה לחברת האפליקציה בה הופצו התמונות/ סרטונים.
- ייעוץ להורים באשר לדרכי התמודדות אפשריים



משרד החינוך  
המינהל הפדגוגי

אגף בכיר, השירות הפסיכולוגי הייעוצי  
תחום חינוך במטה הלאומי להגנה על ילדים ברשת - 105

**2. סיפור מקרה:** בחופשת הקיץ יצאו החברים מתנועת הנוער למחנה קיץ, אשר במסגרתו הם יצאו לטייל במסלולי טבע שונים. אחד המסלולים כלל הליכה דרך נחל, שם החלו החבר'ה להשתעשע ולהשפריץ מים אחד על השני. אחת הבנות בקבוצה צילמה את חברתה, כשחולצתה ספוגה במים, העלתה לעמוד האינסטגרם שלה ותייגה את גלי. מתחת לתמונה כתבה: "קבלו את גלי במראה רטוב וחטוב...."

**המורה תשאל:** מה לדעתכם היו התגובות שגלי קיבלה?  
**המשך הסיפור:** גלי החלה לקבל תגובות כגון: "הופה", "סחתיין", "יפה לך ככה", "רוצים עוד". היו כאלה שכתבו לה "קצת צניעות", "מה עם קצת כבוד" וכד'. גלי נפגעה מאד מפרסום התמונה.

**המורה תשאל:**

- מה היא הפגיעה בסיפור? (שיימינג, הפצת תמונות/ סרטונים מביכים, הפצת תמונות/סרטונים מיניים, חשיפה לתכנים שאינם ראויים, הטרדה מינית/ סחיטה מינית וכד')
- מהן דרכי ההתמודדות האפשריות עם הפגיעה? ( שימוש במיומנויות החוסן, לפנות לחברה הפוגעת, לשתף חברים קרובים, לפנות לעזרת המדריכים בתנועה או ההורים, לפנות לגורמי סיוע אחרים כגון פניה ל-105)
- במה יכול מוקד 105 לסייע באירוע זה? (פנייה לאינסטגרם לבקש הסרת התמונה או הדרכה לגבי דיווח עצמי לחברת האפליקציה להסרת התמונה)

**חלק ה': פעילות סיכום**

לסיום הפעילות המורה תקרין את קליפ (ובעברית- קליט) השיר המלווה את השקת מוקד 105

**"חדר משלי", איתי לוי, ארקדי דוכין, אדם, עדן פינס ואגם בוחבוט**  
(חשוב לצפות בקליפ לפני הבאתו לתלמידים ולבדוק התאמתו לקהל היעד)

לפני הקרנת הקליפ אפשר לבקש מהתלמידים לחשוב:

- משפט אחד שדיבר אליי בשיר
- מהו לדעתכם המסר שהשיר מנסה להעביר?
- השיר מדבר, בין היתר, על התמודדות עם אירועי פגיעה. כיצד אתם מתמודדים עם אירועי פגיעה?



משרד החינוך  
המינהל הפדגוגי  
אגף בכיר, השירות הפסיכולוגי הייעוצי  
תחום חינוך במטה הלאומי להגנה על ילדים ברשת - 105

## סיכום

במפגש זה נחשפנו למוקד 105 ולמענים שהוא יכול לספק לאירועי פגיעה ברשת בהם נפגעים ילדים ונוער.

אם נפגעתם ברשת, אל תשארו עם זה לבד!

כל אחד יכול לפנות למוקד 105 כדי לדווח על אירועי פגיעה בילדים ונוער ברשת וכדי להתייעץ. **המוקד מהווה כתובת נוספת לפנייה לעזרה**, מלבד הורים, הצוות החינוכי או חברים. חשוב שנזכור שגם ברשת יש גבול- נקפיד על התנהלות מיטבית ברשת, נפעיל שיקול דעת, נשמור על עצמנו ולא נפגע באחרים:

- חשוב שנקפיד על התנהלות מיטבית ברשת כדי לשמור על עצמנו וכדי לא לפגוע באחרים.
- חשוב להקפיד על נורמות התנהגות ראויות ומכבדות.
- חשוב לעמוד לצד מי שנפגע.
- הפעולות שלנו ברשת מעצבות את התדמית שלנו בעיני אחרים. מפעילים שיקול דעת לפני שמפרסמים ומשתפים מידע אישי, תמונות וסרטונים.
- מגלים אחריות חברתית: עוצרים וחושבים לפני שמפיצים מידע שעלול לפגוע באחרים.
- לא עומדים מהצד: לא משתתפים בקבוצות שנאה ובהפצת פוסטים פוגעניים.
- חשוב שנקפיד על צפייה בתכנים המתאימים לגילנו עימם נרגיש נוח. במידה ונחשפנו ואנו מרגישים כי נפגענו / מבוכה/ אי נחת נפנה למבוגר משמעותי בחיינו.

**זכרו! דיווח על פגיעה מהווה הגשת עזרה והצלת חיים ואינו הלשנה.**