



משרד החינוך  
המינהל הפדגוגי

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

## סדנה לתלמידים (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
- העלאת מודעות התלמידים להשלכות של פעולות שונות ברשת כגון: צילום תמונות, הפצת סרטונים, כתיבת תגובות וכד'.
- העלאת מודעות 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 כיתות ה' ו', חמ"ד

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:

המפגש יעסוק בהיכרות עם מוקד 105, מוקד חדש שנפתח 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, איומים, 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 תציג בפני התלמידים סיפור מקרה בו מתואר מצב פגיעה ברשת, ותנהל עימם דיון בהתאם להתפתחות הסיפור:

בפתיחתה של שנת הלימודים תלמידי כיתה ה' החליטו לפתוח קבוצה ברשת חברתית לתיאום פעילות גיבוש כיתתית. מנהל הקבוצה נתן לתלמידי הכיתה משימות לארגון הפעילות. **תלמיד אחר מהקבוצה שלח קישור (לינק) בקבוצה הכיתתית** וכתב: לחצו על הקישור "[המסיבות המגניבות](#)" והצטרפו לקבוצה "שווה", כאן נוכל לקבל רעיונות למסיבות כיפיות. תלמידי הכיתה הסתקרנו ונכנסו לקבוצה "המסיבות המגניבות". בקבוצה הועלו רעיונות להפעלות מעניינות ומצחיקות, לאפשרויות כיבוד ועוד. בקבוצה היו מגוון של משתתפים ממקומות שונים בארץ, אותם לא הכירו תלמידי כיתה ה'1. לאחר מס' ימים של התכתבות בקבוצה, שלח אחד החברים בקבוצה את ההודעה הבאה: "רעיון פיצוץ להפעלה, לחצו על התמונה".

 **עצירה ראשונה:** המורה תשאל את התלמידים:

○ האם הייתם לוחצים על התמונה? כן או לא (הצבעה קצרה בכיתה)

**המורה תמשיך את הסיפור:**

התלמידים שלחצו על התמונה נחשפו לתמונה מביכה מאד ועליה היה רשום: "לפרטים נוספים שלחו הודעה בפרטי לטלפון...."

 **עצירה שנייה:** דיון בכיתה:

1. כיצד לדעתכם הרגישו התלמידים שנחשפו לתמונה?

2. מה לדעתכם עליהם לעשות?

למורה: חשוב לאפשר לכל קשת הרגשות לבוא לידי ביטוי. בנוסף, חשוב להתייחס לאפשרות של שיתוף ופניה לעזרה.

**המורה תמשיך את הסיפור:**

יוחאי הסתקרן מאד ושלח הודעה פרטית למס' הטלפון שהופיע: "מה הפרטים הנוספים?". ואז החלה ביניהם ההתכתבות הבאה:

"אהלן, אני דני, מכונה "דני שובבני", בן 13, מי אתה?"

יוחאי ענה: "אני יוחאי, בן 11"

דני שובבני: "סבבה. זורם?"



משרד החינוך  
המינהל הפדגוגי

אגף בכיר השירות הפסיכולוגי הייעוצי

תחום חינוך במטה הלאומי להגנה על ילדים ברשת - 105

יוחאי: "למה אתה מתכוון?"

דני שובבני: "רוצה לראות עוד תמונות כאלה? אם כן, סבבה, אבל תשלח לי גם תמונה שלך"  
יוחאי לא יודע כיצד להגיב ושותק  
דני שובבני: "????"

**עצירה שלישית:** דיון בכיתה: 

- מדוע יוחאי לא מגיב להודעה של דני?
- כיצד לדעתכם מרגיש יוחאי? חשוב שיעלו מגוון של רגשות, כגון: בהלה, מבוכה, בלבול, פדיחה, כועס על עצמו שהיה תמים, פחד, חוסר ביטחון, סקרנות, התרגשות.
- מה לדעתכם על יוחאי לעשות?
- התלמידים יעלו מגוון של רעיונות. חשוב להתייחס גם לאפשרות של שיתוף ופנייה לעזרה.
- מה יחזק את יוחאי? מה יעזור לו כעת?

**למורה:** חשוב לאחר הדיון לשוחח עם התלמידים על חוסן שמתפתח בעקבות מצבי סיכון או פגיעה. (ראה הרחבה בנושא פיתוח חוסן [בנספח I](#))

חלק מפיתוח חוסן הוא פניה לעזרה. זו מתאפשרת כאשר אנחנו פועלים באופן הבא:  
כשאנחנו מרגישים שנפגענו, לפעמים התחושה היא מבוכה, אשמה, בהלה, כמו שאמרתם על יוחאי.  
לכן במצבים אלו כדאי שנאמר לעצמנו מספר דברים:

- "יהיה בסדר, אני אתמודד, אני אבקש עזרה, אני לא אשם, זה יכול לקרות לכל אחד"
- הפגיעה היא זמנית והיא תסתיים.
- פניה לעזרה היא עדות לאומץ שלי, זו אינה חולשה!

**בנוסף חשוב שלא תישארו לבד:**

- שתפו מבוגרים וחברים- חשבו על אדם שיכול להיות לצדכם, להיות לכם לעזר ואותו לשתף באירוע (משפחה, מורים/יועצים, חברים קרובים).
- זכרו שתמיד יש מי שמוכן להקשיב, לשמוע ולסייע.
- הכירו את מקורות הסיוע בביה"ס, מחוץ לביה"ס, במשפחה, בחברה (יועצת, [עמותת סה"ר](#), [עמותת ער"ן](#) ומוקד 105 אשר מסייע בפגיעות ברשת).

## 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



משרד החינוך  
המינהל הפדגוגי

אגף בכיר השירות הפסיכולוגי הייעוצי

תחום חינוך במטה הלאומי להגנה על ילדים ברשת - 105

מתחום החינוך, הרווחה והבריאות. המוקד נותן סיוע ראשוני לאירועי פגיעה ברשת לילדים ובני נוער לאורך כל השנה לרבות בחופשות ובחגים.

המוקד מיועד לסיוע כגון:

- הסרת תמונות וסרטונים פוגעניים מהרשת במידת האפשר
- עזרה במצבים בהם לא יודעים מיהם הפוגעים
- הקשבה וטיפול באירועי פגיעה ברשת
- ייעוץ לתלמידים ולהורים

במוקד פועלות באופן קבוע נציגות השירות הפסיכולוגי ייעוצי (שפ"י) ממשרד החינוך, המומחיות במתן מענה לאירועי פגיעה ברשת בהם מעורבים תלמידים. הנציגות מייצגות לפונים ומלוות אותם בהתמודדות עם הפגיעה, מגבשות מענה מתאים יחד עם נציגי המשרדים השותפים, ובמידת הצורך מפנות לגורמים המקצועיים הרלוונטיים במערכת החינוך להמשך טיפול (פניה ליועצת, למנהל וכד')

המורה תשאל את התלמידים: במקרה המתואר, במה יכול מוקד 105 לסייע?  
**למורה:** איתור הפוגע על פי מספר הטלפון וצילומי מסך המתעדים את ההתכתבות, ייעוץ והפנייה לגורמי סיוע.

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

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

חלק זה יעסוק בהיכרות עם דוגמאות לאירועים אשר יכולים להגיע למוקד 105 ומהם המענים המוצעים על ידי המוקד לכל אירוע.  
המורה תקרין את הסרטונים בכיתה ( ניתן גם לחלק את התלמידים לקבוצות וכל קבוצה תעסוק באירוע אחד ) ולאחר הצפייה יתקיים דיון על פי השאלות שלהלן.

במהלך החשיפה לאירועי הפגיעה התלמידים המורה תבקש מהתלמידים לחשוב על הנקודות הבאות:

מה היא הפגיעה המוצגת בסרטון? (שיימינג, הפצת תמונות/ סרטונים מביכים, הפצת תמונות/סרטונים מיניים, חשיפה לתכנים שאינם ראויים, הטרדה וכד').



משרד החינוך  
המינהל הפדגוגי

אגף בכיר השירות הפסיכולוגי הייעוצי

תחום חינוך במטה הלאומי להגנה על ילדים ברשת - 105

מהן דרכי ההתמודדות האפשריות עם הפגיעה? ( שימוש במיומנויות החוסן המופיעות לעיל, 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, סיוע במצבים בהם לא ידועה זהות הנפגעים או הפוגעים, ייעוץ לגבי התמודדות עם אירועי פגיעה, הפנייה לגורמי סיוע נוספים בקהילה).

### להלן הסרטונים:

#### 1. [שיימינג- מילים יוצרות מציאות](#)

**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

#### 2. [פנים אל פנים](#) להקרין מדקה 0.42 עד דקה 3.16

**למורה:** הפגיעה המוצגת בסרטון הינה- שיימינג (המענה תואם לאירוע

שיימינג המוצג לעיל )

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

### **חלק ה': פעילות סיכום**

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



משרד החינוך  
המינהל הפדגוגי

אגף בכיר השירות הפסיכולוגי הייעוצי

תחום חינוך במטה הלאומי להגנה על ילדים ברשת - 105

**"חדר משלי", איתי לוי, ארקדי דוכין, אדם, עדן פינס ואגם בוחבוט**

(חשוב לצפות בקליפ לפני הבאתו לתלמידים ולבדוק התאמתו לקהל היעד)

לפני הקרנת הקליט אפשר לבקש מהתלמידים לחשוב:

- משפט אחד שדיבר אליו בשיר
- מהו לדעתכם המסר שהשיר מנסה להעביר?
- **למורה:** השיר מדבר, בין היתר, על התמודדות עם אירועי פגיעה ואפשר לשאול: כיצד אתם מתמודדים עם אירועי פגיעה?

## סיכום

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

- בריונות ואיומים ברשת.
- הפצת תמונות או סרטונים פוגעניים.
- שימוש ללא רשות בחשבון משתמש במשחקי רשת.
- זרים המבקשים או שולחים תמונות וסרטונים של איברי גוף פרטיים.
- **אם נפגעתם ברשת, אל תישארו עם זה לבד!**
- כל אחד יכול לפנות למוקד 105 כדי לדווח על אירועי פגיעה בילדים ונוער ברשת וכדי להתייעץ. נזכור שהמוקד מהווה כתובת נוספת לפנייה לעזרה, מלבד הורים, הצוות החינוכי או חברים. חשוב שנקפיד על התנהלות מיטבית ברשת כדי לשמור על עצמנו וכדי לא לפגוע באחרים.
- חשוב להקפיד על נורמות התנהגות ראויות ומכבדות.
- הפעולות שלנו ברשת מעצבות את התדמית שלנו בעיני אחרים: מפעילים שיקול דעת לפני שמפרסמים ומשתפים פרטים אישיים, תמונות וסרטונים.
- מגלים אחריות חברתית: עוצרים וחושבים לפני שמפיצים מידע שעלול לפגוע באחרים.
- לא עומדים מהצד: לא משתתפים בחרם או באירועי פגיעה.
- חשוב שנקפיד על צפייה בתכנים המתאימים לגילנו עימם נרגיש נוח.
- במידה ונחשפנו ואנו מרגישים פגיעה / מבוכה/ אי נחת נפנה למבוגר משמעותי בחיינו.

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



משרד החינוך  
המינהל הפדגוגי

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

## נספח I - פיתוח חוסן

**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.

**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).