



משרד החינוך
מנהל פדגוגי

אגף בכיר - שירות פסיכולוגי ייעוצי

105



השבוע הלאומי לגלישה בטוחה ברשת 2021

איפה אני ומה הגבול שלי?

השבוע הלאומי לגלישה בטוחה ברשת תשפ"א: "מתחברים על בטוח"

שיעור כישורי חיים לכיתות ז-ח

חשיפה למסכים ושימוש בהם

הקדמה לצוותי החינוך:

לתשומת לב המורה: ניתן להעביר שיעור זה הן פנים אל פנים והן בלמידה מרחוק.

משבר הקורונה אילץ את כולנו להסתגל לשינויים ולגלות גמישות במצבי חיים שונים. הרשת הפכה למרחב קיום עבורנו והמסכים מסייעים לנו לשמור על **רצפים**, והינם חלק בלתי נפרד מניהול קשרים אישיים, משפחתיים, חברתיים, תהליכי הוראה-למידה ועבודה. לאורך כל התקופה המאתגרת אותה אנו חווים, תלמידינו "**נעים**" **בין החדר הממשי שלהם, חדר הזום, חדר הכיתה בבית הספר וחוזר חלילה**. בתוך כך, הם מתבקשים לשמור על ריחוק פיסי שלעיתים בא לידי ביטוי גם בריחוק חברתי. במסגרת השבוע הלאומי, המתקיים השנה בסימן "**מתחברים על בטוח**", נעודד את התלמידים לשמר יחסים חברתיים מיטביים ומשמעותיים גם באמצעות הרשת מרחוק. לצד זאת, ננחה אותם כיצד **להתנהל ברשת באופן מוגן, בטוח, ורגיש כלפי עצמם וכלפי אחרים**.

מטרת השיעור

מטרת השיעור היא לזמן שיח מתבונן בזמן מסכים: להגביר את המודעות לשימוש הנרחב במסכים ולהשלכותיו, ולדון בדילמות לגבי שימוש בטלפונים חכמים, תוך מתן מידע וחשיבה על פעולות אפשריות ליצירת זמן מסך מיטבי.

במסגרת השיעור התלמידים:

- יפתחו מודעות לשימוש הנרחב במסכים ולהשלכותיו.
- ילמדו כיצד להשתמש באופן מאוזן במסכים.

הידעתם?

1. המרחב הדיגיטלי מאפשר להשתייך לקבוצות רבות, מאפשר ביטוי עצמי וכר נרחב לפיתוח זהות אישית וקולקטיבית.
2. בני-נוער מתקשים לא פעם לווסת את השימוש והשהייה במרחב הווירטואלי – מבחינת הזמן, התכנים אליהם הם נחשפים, והפעילות שלהם בו.
3. מתוך ממצאי מחקרים עולה כי קיימות ההשלכות של המרחב הדיגיטלי על תחומי תפקוד שונים – פיזי, חברתי ורגשי, ולכן יש צורך לקדם שימוש מאוזן בטכנולוגיות החדשות.
4. חשוב לקיים עם מתבגרים שיח שיגביר את המודעות לחוויית השימוש, למשך השימוש ולמשמעות המסכים בחיננו.

בהתאם לשיקול הדעת של המורה שמנחה את השיעור, ניתן להציג את הנתונים לתלמידים.

"מסכימומטר"- מסכימה או לא מסכימה?

יש בי צורך לבדוק את הטלפון כל כמה דקות כדי לוודא שלא פספסתי כלום
הטלפון הוא הדבר הראשון שאני רואה בבוקר לפני השירותים, מברשת שיניים או

ארוחת בוקר

כאשר אני לא מחובר/ת לרשתות החברתיות אני מרגיש שאני מפסיד/ה משהו
אני לא יוצא/ת מהבית בלי מטען ואולי אפילו מטען חלופי כדי שלא אפספס

משהו

כשאני עייף/ה מאוד והולך לישון אני עדיין מוצא/ת את עצמי מעביר/ה עוד שעה

מול הטלפון במיטה

לפעמים אני מדמיין/ת שאני שומע/ת את הטלפון



"מסכימומטר"- פתיח אפשרות ראשונה

שאלון מעורר עניין לפתיחת השיעור:

ברור עמדות, תחושות ומחשבות בהקשר לשימוש בסמארטפונים.

את הפעילות ניתן לקיים הן במרחב הכיתה פנים אל פנים והן בלמידה מרחוק באמצעות הזום.

אם הפעילות נעשית במרחב הפיזי של הכיתה: המורה תצייר/תדביק על רצפת הכיתה קו אלכסוני, כאשר הקצה האחד משקף הסכמה מלאה עם היגד והקצה השני חוסר הסכמה מלא.

בזום התלמידים יכתבו על נייר את מידת הסכמתם מ- 1 עד 10 עם ההיגד (1- משמע כלל לא מסכים ועד 10 – מסכים מאוד) ויציגו את המספר למצלמה.

המורה תקריא היגד ותבקש מהתלמידים/ות להתמקם על הקו (או לכתוב בהתאם על נייר ובאופן ברור את מידת ההסכמה).

לאחר מכן תשאל נציגים/ות על הבחירה היכן להתמקם על הקו (או מידת ההסכמה שהציגו) ותתייחס לפיזור הכיתתי.

"מסכימומטר" - מסכימ/ה או לא מסכימ/ה?

ברגע שאני מקבל/ת הודעה אני חייב/ת לדעת מהיכן זה הגיע... הציפייה פשוט

משגעת אותי

אני חושב/ת שהחיים שלי היו משעממים וחסרי כיף ללא הטלפון שלי

סוללה נמוכה בטלפון מלחיצה אותי

כשהמסך מלא במספר רב של הודעות מציפה אותי תחושת אושר

אני נמצא ברשתות החברתיות יותר זמן מכפי שהייתי רוצה

אני בודק כל הזמן אם יש לי הודעות/עדכונים, גם אם לא קיבלתי התראה

אני לא נכנס לשירותים ללא הטלפון



"חוויה אישית"



"חוויה אישית" גוף הפעילות

א. התלמידים יתבקשו לאחסן את הפלאפונים בסלסלה אצל המורה. במידה והשיעור מתקיים מרחוק באמצעות הזום, ניתן להשתמש ב"סלסילה וירטואלית" ולהגיד לתלמידים: "דמיינו שאני אוספת את הטלפונים הסלולאריים שלכם לתוך סלסילה ומניחה אותה על שולחני".

"חוויה אישית"

- כיצד אתם מרגישים כשלוקחים לכם את הטלפון הנייד?
- איזה דימוי עולה בכם לאחר שהטלפון נלקח מכם?



ב. שיתוף בסבב:

- כיצד אתם מרגישים כשלוקחים לכם את הטלפון הנייד?
 - איזה דימוי עולה בכם לאחר שהטלפון נלקח מכם?
- ג. המורה תכתוב את הדימויים שעולים בדיון על הלוח/ תסכם בע"פ את הדימויים שעלו בקרב תלמידי הכיתה.

דילמות לגבי שימוש בסמארטפונים



דילמות לגבי שימוש בסמארטפונים - התבוננות באירועים מחיי המתבגרים – גוף השיעור

- א. עבודה בקבוצות: הכיתה תתחלק לרביעיות במרחב הפיזי של הכיתה/ ל- 4 קבוצות בחדרי הזום בלמידה מרחוק.
- כל קבוצה תקבל דילמה (לבחירת המורה או לבחירת הקבוצה מתוך שלוש הדילמות המופיעות בשקפים הבאים).
- הקבוצה תדון בדילמה ובשאלות המצורפות (למורה – ניתן להקרין את השאלות על הלוח או לחלק בדף מודפס בקובץ המצ"ב).

בחט"ב שבה לומדת אחותי,
ההנהלה החליטה שניתן להשתמש
בטלפונים במהלך ההפסקות רק
בתוך הכיתה, לא בחצר.
אחותי סיפרה לי שכמעט כל
הילדים לא יוצאים החוצה
בהפסקה, כי הם נשארים בכיתה
עם הטלפונים.

אירוע מספר 2

במשפחת שושני עסוקים בהכנות לארוחת ערב בה חוגגים גם יום הולדת לדן, ילד יום ההולדת משחק FIFA באקס בוקס, אחותו, דניאל, רואה סרטון בסמארטפון ומיכל, אחות נוספת, משחקת בטאבלט. כאשר מגיעה שעת הארוחה, ההורים קוראים לכולם לגשת לשולחן לארוחה משפחתית חגיגית...



אירוע מספר 3



חושבים יחד בקבוצה

1. שתפו את תלמידי הכיתה ברגשות ובמחשבות שלכם בעקבות העבודה על הדילמה.
2. האם נחשפתם למצבים דומים בבית ו/או בבית ספר? ספרו עליהם לתלמידי הכיתה.
3. האם אתם מרגישים שלעיתים השימוש במסכים בא על חשבון פעילויות אחרות? תנו דוגמאות.
4. מה לדעתכם עלול להיות המחיר של שימוש לא מאוזן במסכים?

המורה תקרין את השקופית לאורך העבודה בקבוצות על מנת שהתלמידים יוכלו לקיים שיח בהתאם לשאלות המנחות.

ב. במליאה: הקבוצה תציג את האירוע בפני הכיתה באמצעות חמשיר, משחק תפקידים או הצגת המסר שעלה בקבוצה.

אז מה למדנו?

- השימוש במסכים נותן מענה לתחומי חיים רבים: למידה וסקרנות, מציאת דמויות חדשות להתקשרות, למשחק, לקידום יחסים חברתיים, צורך בשייכות ומהווה "פלטפורמה" לפניה לעזרה.
- מחקרים מראים כי האדם אינו יכול להיות בו זמנית בכמה מקומות מבלי לפגוע באיכות הביצוע שלו בכל אחד מן התחומים.
- התמכרות למכשירים החכמים/ למסכים – המחקר מדבר על התמכרות למסכים כמו שמדברים על התמכרויות אחרות. ההתמכרות היא לא למסך, אלא למה שהטכנולוגיה מאפשרת לאדם. לדוגמה, אנשים מתמכרים לקניות, משחקי מחשב, סדרות או רשתות חברתיות ועוד.
- לשימוש לא מאתן במסכים יש השלכות במספר היבטים:
 1. פיזיולוגיים: חוסר בפעילות גופנית, ישיבה ממושכת, העדר שעות שינה, בעיות שינה.
 2. קוגניטיביים: פגיעה בלמידה, בריכח וביכולת המיקוד במשימה.
 3. רגשיים: השפעה על היכולת לפתח אמפתיה, הקצנה של רגשות, תחושת בדידות (מול הפער של ריבוי חברים ברשת), השפעה על היכולת לווסת רגשות באופן עצמאי.
 4. חברתיים: פגיעה ביחסים הבינאישיים ובתקשורת פנים אל פנים.

ג. דיון מסכם: המורה תקיים דיון בעקבות הצגת הדילמות במסגרתו התלמידים ישתפו בתובנות בהמשך לשיעור.

ניהול זמן מסכים – איך עושים את זה?



סיום השיעור: פועלים לתרגום התנהגותי - (סיום השיעור, אפשרות ראשונה)

המורה תזמין את התלמידים להעלות הצעות לניהול זמן מסכים באופן מאוזן ומיטבי בזמנים שונים במהלך היום כמו בזמן ארוחה משפחתית, זמן בילוי עם חברים, בזמן למידה וכו'. את ההצעות ניתן לכתוב ובהמשך לתלות בכיתה.

- למורה: ניתן להשתמש, במידת הצורך, בהצעות הבאות- נמצאות גם בשקופית הבאה :
1. שימוש באפליקציה שסופרת כמה פעמים אתם נכנסים לטלפון ביום.
 2. קבלת החלטה על שעה ביום שבה לא ניגשים לטלפון ולא בודקים הודעות בכלל. במקום, ניתן לנהל שיחה פורייה עם ההורים, חברים, אחים. תתפלאו כמה שהם התגעגעו אליכם.
 3. שומרים את זמן האכילה עם המשפחה נקי מנוכחות של טלפונים.
 4. אם הולכים לא מסמסים, זה עניין של חיים או מוות!
 5. הולכים לישון? לילה טוב! הטלפון לא בקרבת מקום, אלא מוטען מחוץ לחדר השינה. לא רק בגלל הקרינה, אלא גם בגלל התת מודע שלכם שקולט את הטלפון גם כשאתם ישנים!
 6. קמים בבוקר? בוקר טוב! מסתכלים בטלפון רק חצי שעה לאחר הקימה.
 7. מבטלים הודעות שנכנסות ב"דחיפה" (מאתרי חדשות, למשל). תשלטו על מה שאתם רוצים לקבל ועל מה שלא וכך תשלטו במידע שמגיע אליכם.

8. מורידים התראות מווטסאפ ומאפליקציות נוספות.

ניהול זמן מסכים – איך עושים את זה?

שימוש באפליקציה שסופרת כמה פעמים אתם נכנסים לטלפון ביום.

קבלת החלטה על שעה ביום שבה לא ניגשים לטלפון ולא בודקים הודעות בכלל. במקום, ניתן לנהל שיחה פורייה עם ההורים, חברים, אחים. תתפלאו כמה שהם התגעגעו אליכם.

שומרים את זמן האכילה עם המשפחה נקי מנוכחות של טלפונים.

אם הולכים לא מסמסים, זה עניין של חיים או מוות!

הולכים לישון? לילה טוב! הטלפון לא בקרבת מקום, אלא מוטען מחוץ לחדר השינה. לא רק בגלל הקרינה, אלא גם בגלל התת מודע שלכם שקולט את הטלפון גם כשאתם ישנים!

קמים בבוקר? בוקר טוב! מסתכלים בטלפון רק חצי שעה לאחר הקימה.

מבטלים הודעות שנכנסות ב"דחיפה" (מאתרי חדשות, למשל). תשלטו על מה שאתם רוצים לקבל ועל מה שלא וכך תשלטו במידע שמגיע אליכם.

מורידים התראות מווטסאפ ומאפליקציות נוספות.



ניהול זמן מסכים – איך עושים את זה?



סיום השיעור: פועלים לתרגום התנהגותי - (סיום השיעור, אפשרות שניה)

(למורה – אין צורך להעביר את שתי הפעילויות לסיום, ניתן לבחור את הפעילות המתאימה לכיתה).

- א. עוברים על ההצעות לניהול זמן מסך.
- ב. שולחים לתלמידים את הלינק לסקר ומבקשים מהם לסמן אילו הצעות כל אחד מוכן לאמץ לעצמו.
- ג. כדאי לבקש מהתלמידים לספר על ההצעות שהם בחרו והסיבות לכך.

ניהול זמן מסכים – איך עושים את זה?

שימוש באפליקציה שסופרת כמה פעמים אתם נכנסים לטלפון ביום.

קבלת החלטה על שעה ביום שבה לא ניגשים לטלפון ולא בודקים הודעות בכלל. במקום, ניתן לנהל שיחה פורייה עם ההורים, חברים, אחים. תתפלאו כמה שהם התגעגעו אליכם.

שומרים את זמן האכילה עם המשפחה נקי מנוכחות של טלפונים.

אם הולכים לא מסמסים, זה עניין של חיים או מוות!

הולכים לישון? לילה טוב! הטלפון לא בקרבת מקום, אלא מוטען מחוץ לחדר השינה. לא רק בגלל הקרינה, אלא גם בגלל התת מודע שלכם שקולט את הטלפון גם כשאתם ישנים!

קמים בבוקר? בוקר טוב! מסתכלים בטלפון רק חצי שעה לאחר הקימה.

מבטלים הודעות שנכנסות ב"דחיפה" (מאתרי חדשות, למשל). תשלטו על מה שאתם רוצים לקבל ועל מה שלא וכך תשלטו במידע שמגיע אליכם.

מורידים התראות מווטסאפ ומאפליקציות נוספות.



ניהול זמן מסכים – איך עושים את זה?

למעבר לשאלון לחצו כאן:



סיום השיעור: פועלים לתרגום התנהגותי - (סיום השיעור, אפשרות שניה)

(למורה – אין צורך להעביר את שתי הפעילויות לסיום, ניתן לבחור את הפעילות המתאימה לכיתה).

- א. עוברים על ההצעות לניהול זמן מסך.
- ב. שולחים לתלמידים את הלינק לסקר ומבקשים מהם לסמן אילו הצעות כל אחד מוכן לאמץ לעצמו.
- ג. כדאי לבקש מהתלמידים לספר על ההצעות שהם בחרו והסיבות לכך.