



משרד החינוך
מנהל פדגוגי
אגף בכיר - שירות פסיכולוגי ייעוצי



תופסים כיוון ברשת

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

שיעור כישורי חיים לחמ"ד לכיתות ז'-ח'
צמצום חשיפה לתכנים שאינם תואמי גיל

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.

מטרות השיעור

- זיהוי תכנים ברשת שאינם תואמי גיל.
- הקניית כלים להפעלת שיקול דעת בטרם חשיפה לתכנים ברשת.
- העמקת ההבנה שחשיפה לתכנים שאינם תואמי גיל עלולה להוביל למצבי סיכון/פגיעה.
- הרחבת יכולת הפנייה לעזרה בעת הצורך, בדגש על מצבי סיכון ופגיעה.

הידעתם?

1. 87% מבני הנוער פעילים בווטסאפ, 68% פעילים באינסטגרם ו- 42% פעילים בטיק-טוק (זו הרשת החברתית הצומחת ביותר בקרב בני הנוער).
2. בטלפונים הניידים של יותר ממחצית מבני הנוער בארץ, בגילים 13-17, שמורות תמונות אישיות או מביכות.
3. 11% מבני הנוער מדווחים שהם עצמם הפיצו ברשת תמונות אישיות ואף תמונות מביכות שלהם.
4. בנים נחשפים ליותר תכנים פורנוגרפיים בהשוואה לבנות.
5. בשנת תש"פ 10% מהאירועים שהגיעו למוקד 105 עסקו בחשיפה של ילדים ובני נוער לתוכן, תמונות וסרטונים מיניים (על פי נתוני מוקד 105).

בהתאם לשיקול דעת המורה שמנחה את השיעור, ניתן להציג את הנתונים לתלמידים. הנתונים נלקחו מתוך:

1. החיים הדיגיטליים – דו"ח האינטרנט של בזק לשנת 2019, 2020.
2. מסמך של מרכז המחקר והמידע של הכנסת: "היחשפות ילדים ובני נוער לתכנים פורנוגרפיים באינטרנט וסוגיית סינון אתרים פוגעניים" (2017).

מה נלמד היום?

נלמד לזהות תכנים
שאינם תואמים לגילנו
ותכנים שמעוררים בנו
תחושות לא נעימות

נכיר את המאפיינים
האישיים של הגלישה
שלנו ברשת

נבין את ההשלכות של
חשיפה מסוג זה

המורה תציג לתלמידים את הנושאים העיקריים עליהם ישוחחו ביחד בשיעור.

איזה מין #האשטאג אתם? (אפשרות ראשונה לפתיחה)

בואו לגלות "איזה מין #האשטאג אתם"

1. מה למדתם על עצמכם מהפעילות?
2. מה למדתם על הכיתה שלנו מהפעילות?



למורה: בשקופיות הבאות מצויות שתי אפשרויות לפתיח מעורר עניין לנושא השיעור. אין צורך להעביר את שני הפתיחים. ניתן לבחור באחת האפשרויות המתאימות יותר לכיתה בהתאם לבחירתך.

"איזה מין #האשטאג אתם?" משחק דיגיטלי מעורר עניין לפתיחת השיעור (אפשרות ראשונה).

המורה תיכנס לקישור "איזה מין #האשטאג אתם" בו נמצאים היגדים המתייחסים למאפייני ההתנהלות והשימוש של בני נוער ברשת. לאחר מכן, תבקש בכל פעם מתלמיד אחר שמתנדב, לבחור מספר מבין המספרים המוצגים בכלי הדיגיטלי. כל תלמיד שמתחבר למאפיין השימוש שהוצג, מרים ידו כלפי מעלה. מומלץ שהמורה תאפשר למי שהרים יד להרחיב על המאפיין שבחר.

* במידה והשיעור מתקיים בלמידה מרחוק, ניתן לבקש מהתלמידים לשלוח תגובה בצ'אט או להשתמש באייקונים שונים שמביעים את החיבור שלהם להיגדים השונים.

בסוף השיתוף, יתקיים דיון כיתתי בהתאם לשאלות הבאות:

1. מה למדתם על עצמכם מהפעילות?
2. מה למדתם על הכיתה שלנו מהפעילות?

מי אי פעם ומי אף פעם? (אפשרות ראשונה לפתיחה)



1. מה למדתם על עצמכם מהפעילות?
2. מה למדתם על הכיתה שלנו מהפעילות?

מי אי פעם ומי אף פעם? משחק מעורר עניין לפתיחת השיעור (אפשרות שנייה)

המורה תסביר: "קמצו את אצבעות ידיכם לאגרוף. כל מי שהמשפט נכון לגביו, מיישר אצבע אחת. במידה ושמעתם משפט נוסף שנכון לגביכם, הרימו אצבע נוספת וכך הלאה. בתום הפעילות, סיפרו כמה אצבעות הרמתם".
להלן המשפטים להתייחסות:

1. מי אף פעם לא עזב את הטלפון שלו לשעה שלמה?
2. מי אי פעם היה פעיל בשתי רשתות חברתיות בבת אחת?
3. מי אף פעם לא העלה תמונה שלו לרשת?
4. מי אף פעם לא פתח לעצמו ערוץ יוטיוב?
5. מי אי פעם הפיץ הודעת שרשרת?
6. מי אי פעם צפה בתמונה/סרטון שעוררו בו פחד?
7. מי אי פעם צפה בתמונה או בסרטון שעוררו בו בבת אחת תחושות מעורבות? (למורה- למשל, ריגוש ומבוכה, סקרנות ופחד).
8. מי אף פעם לא צפה בתמונה או בסרטון שעוררו בו סלידה?

9. מי אי פעם העביר מדבקה והתחרט לגביה?
10. מי אי פעם חשב שתוכן מסוים אליו הוא נחשף היה בלתי הולם?

בתום הפעילות יתקיים דיון כיתתי:

- * מה למדתם על עצמכם מהפעילות?
- * מה למדתם על הכיתה שלנו מהפעילות?

מאמרים על זה-
פארוס לפני נואה

סטיקרים

קבוצות ווטסאפ

אפליקציות חדשות מומלצות

מוזיקה

יחסים עם ההורים

אהבה

אינטרנט וטכנולוגיה

טוב, אז אני לא יודע אם לעוד משהו זה קרה, אבל הייתי שמח לשמוע מה דעתכם...

בתקופה האחרונה ראיתי תכנים 😊 😊 😊 ברשת...

ת'אמת זה מסקרן ואפילו מעניין, אבל מצד שני זה גם מטריד את המחשבות. למשל, אני בקבוצת וואטסאפ עם ילדים מהשכבה. כל הזמן עולים שם סטיקרים, תמונות וסרטונים שיכולים להיות אלימים בטרור, ממש מביכים או מעליבים... זה מגיע למצב שלפעמים חלק מהתמונות לא יוצאות לי מהראש...

בינינו, בא לי להישאר בקבוצה ולהיות בעניינים ומצד שני אני רוצה לצאת מהקבוצה כי אני קולט שזה פוגע בי... מה הייתם עושים במקומי?

5 ❤️
0 🗨️
3 💬

"מדברים על זה" (גוף השיעור)

המורה תזמין את התלמידים לקרוא פוסט שנכתב על ידי מתבגרים בבלוג.

מדברים על זה

- מה הרגשתם בעקבות קריאת הפוסט?
- מהי הדילמה המתוארת בפוסט?
- לו הייתם גולשים פעילים בפורום, כיצד הייתם מגיבים לפוסט?
- האם לדעתכם הפונה בפוסט צריך לפנות לעזרה נוספת?
- האם נתקלתם במקרה דומה למקרה המתואר? כיצד פעלתם?

לאחר קריאת הפוסט, המורה תפנה לתלמידים שאלות לדיון (מופיעות בשקופית), תוך מתן אפשרות להעלות רגשות שונים ותחושות שונות (הזדהות, סלידה, סקרנות, משיכה, עניין, חוסר אונים).

למורה- במהלך הדיון חשוב לחדד את הדילמה המוצגת בפוסט: מצד אחד, סקרנות, הצורך "להיות בעניינים" ומצד שני, ההשלכות של חשיפה לתכנים לא מותאמים (חשיפה לתכנים אלימים, מפחידים, מיניים, פוגעניים).

אפשרים על זה - פופוס אפני נא

היי אני גם נמצא בקבוצות כאלו, אני מציע לך לשים את הקבוצה על השתק ולא לקרוא את כל ההודעות בקבוצה

אם אתה קולט שהתכנים שאתה נחשף אליהם פוגעים בך אז מציעה לך לעזוב את הקבוצה, גם ככה אתה בטח חבר בהרבה קבוצות אחרות...

מה אתה עושה מזה סיפור??? מה אתה ילד???

לא ציינת את הגיל שלך אבל אם אתה בגיל ההתבגרות זה חלק מהעניין, נחשפים לתכנים... זה נמצא בכל מקום.. ואם זה מטריד אותך אז תצא מהקבוצה.

המורה תזמין את התלמידים לקרוא תגובות אפשריות שונות של בני נוער לפוסט.

לאחר מכן, תשאל שאלות בהתייחס לתגובות שהוצגו:

- לאילו מהתגובות התחברתם? לא התחברתם? מדוע?
- מה עומד, לדעתכם, מאחורי כל הצעה שהעלו בני הנוער?
- כיצד הייתם מגיבים לפוסט ולהתלבטות המועלית בו?

שלב זה הוא המשכו של הדיון הכיתתי בעקבות קריאת הפוסט, תוך התייחסות לתגובות האפשריות שהוצגו (יציאה מהקבוצה, העברה להשתק, ביטול ההסתייגויות של כותב הפוסט וכינויו "ילד", מיקום הדילמה בהקשר של גיל ההתבגרות ונורמליזציה לתחושות). גם כאן תינתן אפשרות להעלות רגשות שונים ותחושות שונות, תוך ניסיון להבין את הצרכים שעומדים בבסיסם.

ZOOM OUT ו-ZOOM IN

Zoom out - התמקדות החוצה

בחיבור לגלישה בטוחה ברשת Zoom out משקף את הבחירה שלנו מתוך **התבוננות רחבה והבנה של השלכות הבחירה**.
בהתבוננות זו, אנו מסתכלים **מעבר לרגע הנוכחי ומענה לצורך מיידי**, אלא מרחיבים את ההסתכלות שלנו ובוחנים את **ההשפעות וההשלכות של הבחירה שלנו לאורך זמן**.

Zoom in - התמקדות פנימה

בחיבור לגלישה בטוחה ברשת Zoom in משקף את הבחירה שלנו **"כאן עכשיו"**.
בהתבוננות זו, אנו מתמקדים במתן מענה **לצרכים מיידיים**, כגון: סקרנות, שעמום, ריגוש, עניין, צורך במידע, הימנעות מהתמודדות וכדומה.

המורה תציג בפני התלמידים את הכלי Zoom-in ו-Zoom-out, המתייחס להפעלת שיקול דעת ובחירה בהתייחס לגלישה ברשת, בדגש על חשיפה לתכנים שונים.
לאחר מכן, תזמין את התלמידים להתייחס לדוגמאות השונות ולחשוב מה הם היו עושים במקרים המוצגים.

ZOOM IN /ZOOM OUT – עכשיו מיישמים! "מה אתם הייתם עושים?"

גיא, תלמיד כיתה ט' בבית-
ספרכם, שולח קישור וכותב:

"הסרטון הכי שראיתם!!!
לגילאי 18 ומעלה בלבד - כנסו כנסו!"

מה אתם הייתם עושים?



מה אתם הייתם עושים? פועלים לתרגום התנהגותי

המורה תציג לתלמידים תיאורי מקרים שונים. התלמידים יתבקשו להתייחס למקרה, תוך שימוש בכלי ה-zoom in ו-zoom out, ובהתאם, לשתף כיצד היו פועלים. למורה- בשיח עם התלמידים חשוב להזכיר את הכלי שלמדו ולעודד להשתמש בו:
Z.I – מהם הצרכים המידיים שכניסה לקישור המועבר תספק? צבירת לייקים, העלאת הפופולריות של התלמיד, סקרנות וכו'.
Z.O – מהן ההשלכות וההשפעות הרחבות יותר של כניסה לקישור? חשיפה לתכנים לא מותאמים שעשויים לעורר לחץ, סלידה, להחזות כפגיעה, חשיפה למצבי סיכון ועוד.

ZOOM IN /ZOOM OUT – עכשיו מיישמים! "מה אתם הייתם עושים?"

החברה/ה הכי טוב/ה שלך שלח/ה לך את
ההודעה הבאה:

הכי שווים בעיר!!

רוצים להיות מפורסמים? לקבל הצעות
לאודישנים? לדגמן? הצטרפו לקבוצה בקישור
הבא ומיד תתחילו לקבל הצעות שוות!"

מה אתם הייתם עושים?



מה אתם הייתם עושים? פועלים לתרגום התנהגותי

המורה תציג לתלמידים תיאורי מקרים שונים. התלמידים יתבקשו להתייחס למקרה, תוך שימוש בכלי ה-zoom in ו-zoom out, ובהתאם, לשתף כיצד היו פועלים. למורה- בשיח עם התלמידים חשוב להזכיר את הכלי שלמדו ולעודד להשתמש בו: **Z.I** – מהם הצרכים המידיים שכניסה לקישור המועבר תספק? צבירת לייקים, העלאת הפופולריות של התלמיד, סקרנות וכו'.

Z.O – מהן ההשלכות וההשפעות הרחבות יותר של כניסה לקישור? חשיפה לתכנים לא מותאמים שנעשו ליעור לחץ, סלידה, להחזות כפגיעה, חשיפה למצבי סיכון ועוד.

ZOOM IN /ZOOM OUT – עכשיו מיישמים! "מה אתם הייתם עושים?"



יותר כתב בווטסאפ הכיתתי:

רק לאמיצים ושווים באמת!!! קישור
לאתגרים הכי הזויים ברשת! נראה
אתכם...

מה אתם הייתם עושים?

מה אתם הייתם עושים? פועלים לתרגום התנהגותי

המורה תציג לתלמידים תיאורי מקרים שונים. התלמידים יתבקשו להתייחס למקרה, תוך שימוש בכלי ה- zoom in ו- zoom out, ובהתאם, לשתף כיצד היו פועלים.

למורה- בשיח עם התלמידים חשוב להזכיר את הכלי שלמדו ולעודד להשתמש בו:

Z.I – מהם הצרכים המידיים שכניסה לקישור המועבר תספק? צבירת לייקים, העלאת הפופולריות של התלמיד, סקרנות וכו'.

Z.O – מהן ההשלכות וההשפעות הרחבות יותר של כניסה לקישור? חשיפה לתכנים לא מותאמים שעשויים לעורר לחץ, סלידה, להחזות כפגיעה, חשיפה למצבי סיכון ועוד.

חושבים יחד!

מהן דרכי ההתמודדות שלכם, במידה וצפיתם בתכנים לא הולמים ברשת? מתי תפנה לעזרה?

מה מניע אתכם לצפות בתכנים שונים, גם אם הם לא הולמים?

מה למדתם על מאפייני הגלישה האישיים שלכם ברשת?

שאלות לדיון כיתתי:

המורה תקיים שיח עם תלמידי הכיתה בהתאם לשאלות המנחות המופיעות בשקופית.

- מה למדתם על מאפייני הגלישה שלכם ברשת?
- מה מניע אתכם לצפות בתכנים שונים, גם אם הם לא הולמים?
- מהן דרכי ההתמודדות שלכם במידה וצפיתם בתכנים לא הולמים ברשת?

אז מה למדנו?

לפעמים התכנים ברשת
מעניינים, מסקרנים
ומרגשים, ולפעמים
עשויים להיות משעממים,
מעוררי אי נוחות ואפילו
פוגעניים.

בעזרת הרשת אנו
נחשפים למגוון רחב של
תכנים מיטיבים-
לימודיים, חברתיים,
בנושא פנאי ועוד.

חשוב שנהיה ערים
לרגשות שעולים בנו בעת
צפיית בתכנים שונים:
סקרנות, התלהבות,
ריגוש, פחד, לחץ ועוד.

למורה: חשוב לסכם עם התלמידים את המסרים המהותיים שנלמדו בשיעור.

המסרים לדיון:

- הרשת מאפשרת לנו גישה למגוון רחב של תכנים: לימודיים (תכנים שמעשירים ידע ומעוררים יצירתיות), חברתיים (רשתות חברתיות למיניהן), רגשיים (תגובות שמביעות תמיכה בעת הצורך, תגובות מפרגנות, תגובות אמפתיות). החשיפה לתכנים השונים עשויה לעורר סקרנות, יצירתיות, עניין, ריגוש והנאה.
- תחושות אלה עלולות להתעורר גם בעת חשיפה לתכנים שאינם הולמים (אלימים, מיניים, בוטים, פוגעניים).

אז מה למדנו?

אם נחשפתם לתוכן שעורר
בכם תחושות לא נעימות, אל
תפיצו הלאה! פנו לעזרת
מבוגר ובמידת הצורך פנו
למוקד 105.

כשאנו בוחרים לצפות בתכנים
שונים ברשת, חשוב שנהיה
מודעים למניעים שלנו: מענה
על רצון וצורך מיידי (ZOOM
IN) ולהשלכות ארוכות הטווח
של חשיפה לתכנים אלה
(ZOOM OUT).

למורה: חשוב לסכם עם התלמידים את המסרים המהותיים שנלמדו בשיעור.

מסרים נוספים לדיון:

- בעת חשיפה לתכנים ברשת, חשוב שנהיה מודעים לרצון ולצרכים המיידיים שמקבלים מענה תוך כדי הצפייה, למשל- סקרנות וריגוש (ZOOM IN). יחד עם זאת, חשוב לעצור, להפעיל שיקול דעת ולחשוב על ההשלכות של החשיפה לאותם תכנים (ZOOM OUT).
- במידה ונחשפתם לתוכן שאינו הולם ופוגעני, אל תפיצו אותו הלאה. התייעצו עם מבוגר, תעדו את התוכן במכשיר ובמידת הצורך פנו למוקד 105.

תפיסת כיוון ברשת

"לכל זמן ועת לכל-חפץ תחת השמים" (קהלת, ג', א')

לכל דבר בעולם יש את הזמן והמקום המתאים והנכון בשבילו ועבורו.

ולענייננו –כיוון ברשת בשני מובנים:

✓ בהקשר של זמן - התבוננות על משך זמן החשיפה למסך.

✓ בהקשר של מקום - האתרים והיישומים אליהם אנו נחשפים.

תפיסת כיוון ברשת

- ✓ הכוונה חשובה בחיי כולנו ובמיוחד בחיי ילדים ובני נוער. הכוונה משרה ם ביטחון ורוגע.
- ✓ מסייעת בפיתוח הזהות האישית והיכולת להשתלב בחברה ומעניקה תחושת יציבות, עקביות ושייכות.
- ✓ כאנשי חינוך אנו שואפים לסייע לתלמידינו להכוונה במגוון תחומי חייהם ובכללם, הרשת.

גבולות ברשת?

- ✓ הנהגות והלכות בין אדם לחברו, המופיעות בתורה ובדברי חז"ל, מסייעות לנו לבסס גבולות פנימיים והן רלוונטיות גם להתנהלות ברשת. כך לדוגמא:
 - ✓ "ואהבת לרעך כמוך" (נדרים, פרק ט, הלכה ד).
 - ✓ "מה ששנוא עליך אל תעשה לחברך, זו כל התורה כולה" (שבת, דף לא, עמ' א).
 - ✓ "יהי כבוד חברך חביב עליך כשלך" (אבות ב, י).
- ✓ הנהגות אלו מעודדות אותנו להתבונן פנימה על מה שאני אוהב, מה ששנוא עליי, מה מכבד אותי ומה פוגע בכבודי ומתוך כך לזהות מהו הגבול הפנימי שלי, אותו אני מציב לעצמי ודרכו אני פועל במרחב האישי והבין אישי, הן הפיזי והן הווירטואלי.

תפיסת כיוון ברשת

✓ זאת, לצד גבולות חיצוניים הבאים לידי ביטוי בהנהגות ובהלכות המתייחסות לאופי השיח

ולתוכן המדובר, כך לדוגמא:

✓ "כל המלבין פני חברו ברבים – כאילו שופך דמים" (אבות ג, יד).

✓ "לא תלך רכיל בעמך" (ויקרא יט, טז).

✓ "והוי דן את כל האדם לכף זכות" (אבות א, ו).

✓ "ולא תתרו" (במדבר, ט"ו, ל"ט).

מסרים חשובים

כיוון שבסוגיות העוסקות במיניות, הטרדה, ניצול ופגיעה אנו פועלים

מחשש פיקוח נפש, ספק פיקוח נפש ופיקוח נפש ממש

עלינו לחנך את תלמידינו ל:

• **"וְנִשְׁמַרְתֶּם מְאֹד לְנַפְשְׁכֶם"** (דברים ד', ט"ו) - אל תעבירו תמונות פרטיות ואינטימיות שלכם ברשת, אל תיפגשו עם אדם שהכרתם רק דרך הרשת ואל תשתפו פעולה עם הפצת תכנים פוגעניים. אם נפגעתם פנו לעזרה!

• **"כָּל הַמַּלְבִּין פְּנֵי חֲבֵרוֹ בְּרָבִים כֵּאֵילוֹ שֶׁפֶךְ דָּמִים"** (בבא מציעא נ"ח ע"ב) - שיימינג ברשת כמוהו כשפיכות דמים.

• **"לֹא תַעֲמֹד עַל דַּם רֵעֶךָ"** (ויקרא, י"ט, ט"ז) וכן **"עֲזֹב תַעֲזֹב עֲמוֹ"** (שמות, כ"ג, ה') - על העדים לניצול, פגיעה והטרדה בקבוצות ברשת, להתנגד למחות ולנסות להפסיק את הפגיעה.

• **"וְלֹא תִתְּרוּ"** (במדבר, ט"ו, ל"ט) - שמירת העיניים שומרת על הנפש.

הכשרת הצוות לסדנאות בכיתות ולשיח פרטני חשוב שיכלול את המסרים הבאים לתלמידים: **"כל המלבין פני חברו ברבים כאילו שפך דמים"** (בבא מציעא נח ע"ב) - שיימינג ברשת כמוהו כשפיכות דמים.

"לא תעמד על דם רעך" (ויקרא, יט, טז) וכן **"עזב תעזב עמו"** (שמות, כג, ה') - על העדים לניצול, פגיעה והטרדה בקבוצות ברשת, להתנגד למחות ולנסות להפסיק את הפגיעה. היו אתם הקול שאומר **"לא"**, ופנו לבקש עזרה ממי שיכול לעזור.

"ולא תתרו" (במדבר, טו, לט) - שמירת העיניים שומרת על הנפש. גם אם אתם סקרנים הימנעו מכניסה לאתרים שהתוכן שלהם מיני. אם שולחים לכם סרטונים או תמונות חושפניות בקשו מהשולח להפסיק.

"וְנִשְׁמַרְתֶּם מְאֹד לְנַפְשְׁכֶם" (דברים ד, טו) - אל תעבירו תמונות פרטיות ואינטימיות שלכם ברשת, אל תיפגשו עם אדם שהכרתם רק דרך הרשת ואל תשתפו פעולה עם הפצת תכנים פוגעניים. אם נפגעתם פנו לעזרה!