



משרד החינוך
מנהל פדגוגי

אגף בכיר - שירות פסיכולוגי ייעוצי

105

מתחברים על בטוח



השבוע הלאומי לגלישה בטוחה ברשת 2021

"מה מגלים ומה ממסכים המסכים" השבוע הלאומי לגלישה בטוחה ברשת תשפ"א: "מתחברים על בטוח"

שיעור כישורי חיים לכיתות ד-ו

ניצול מושכל של שעות הפנאי, בדגש על שימוש מאוזן במסכים

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 המתגרת 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

- העלאת המודעות של התלמידים לגבי שימוש מאחן ומיטבי ברשת.
- הגברת תחושת המסוגלות של התלמידים להציב לעצמם "גבול פנימי" בכל הקשור לשעות הפנאי ולשימוש במסכים.
- עידוד התלמידים לניהול יעיל של שעות הפנאי כך שתכלולנה פעילויות מגוונות בנוסף ל"זמן מסכים".

הידעתם?

- הגיל הממוצע לקבלת סמארטפון הוא 10.
- האפליקציות המובילות בהן בני נוער עושים שימוש הן: ווטסאפ – 87%, אינסטגרם – 68%, טיקטוק – 42% (זו הרשת החברתית בה חלה הצמיחה הגדולה ביותר).
- הקורונה הכניסה אותנו הביתה והמסך מחבר אותנו לעולם. בתקופת הקורונה, המסך הפך להיות גורם מחבר מרחוק. ילדים עושים שימושים שונים במסכים: לימודים, משחק, מפגש עם חברים ומשפחה, חיפוש מידע, רשתות חברתיות.
- בתקופת הקורונה בני נוער ומבוגרים מדווחים כי הם נמצאים מול מסכים 12 שעות ביום.
- בתקופת הקורונה 60% מההורים הקפידו פחות על הגבלת זמן מסך.

בהתאם לשיקול הדעת של המורה שמנחה את השיעור, ניתן להציג את הנתונים לתלמידים.
* הנתונים לקוחים מ: החיים הדיגיטליים - דו"ח האינטרנט של בזק לשנים 2019, 2020.

"מסך הטלפון שלי"



1. באילו אפליקציות אתם משתמשים?
2. כמה זמן להערכתכם, אתם משתמשים בכל אפליקציה במהלך היום?

אפשרות ראשונה – "מסך הטלפון שלי" (פתיח לשיעור, אפשרות ראשונה)

המורה תחלק לתלמידים את דף הפעילות "מסך הטלפון שלי" ובו ציור של מסך טלפון נייד. באם הפעילות תתקיים מרחוק באמצעות הזום, המורה תשלח לתלמידים את דף הפעילות.

לאחר מכן תאמר:
לפניכם, ציור של מסך טלפון נייד:

1. שרטטו על דף מסך הטלפון את האפליקציות בהן אתם משתמשים.

2. ליד כל אפליקציה ציינו – כמה זמן להערכתכם אתם משתמשים בה במהלך היום?

בתום השרטוט על הדף, תזמין המורה את התלמידים לשיח משותף:

- * כמה אפליקציות ציירתם? למה הן משמשות אתכם? (דוגמאות לשימושים באפליקציות: משחק, האזנה למוסיקה, קריאת מידע חדשותי, לימודים, שמירה על קשר עם חברים ועוד).
- * מהו זמן השימוש הכולל שלכם בכל האפליקציות, במהלך יום? מה אתם חושבים על כך?

"מי פנוי?"



"מי פנוי?" (פתיח לשיעור, אפשרות שנייה)

המורה תסביר לתלמידים: לפניכם 6 תמונות המייצגות פעילויות אותן ניתן לעשות בזמן הפנאי שלנו.

לאחר מכן, תבקש מהתלמידים לדרג את התמונות מ- 1 ועד 6 (1=פעילות הפנאי המועדפת עליי ועד 6=פעילות הפנאי הכי פחות מועדפת עליי).

"מי פנוי?"

1. הציגו את דירוג הפעילויות והסבירו-
כיצד אתם מרגישים כשאתם עוסקים
בפעילויות השונות?
2. באילו פעילויות פנאי נוספות אתם
אוהבים לעסוק?
3. לאילו מבין פעילויות הפנאי אתם
מקדישים את הזמן הרב ביותר?



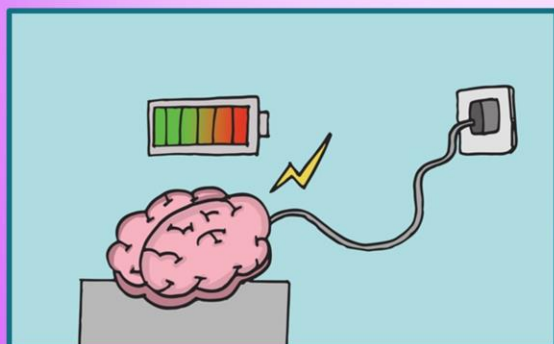
בשלב הבא, יתקיים שיח קצר בכיתה:

* הציגו את דירוג הפעילויות והסבירו- כיצד אתם מרגישים כשאתם עוסקים בפעילויות השונות?

* באילו פעילויות פנאי נוספות אתם אוהבים לעסוק?

* לאילו מבין פעילויות הפנאי אתם מקדישים את הזמן הרב ביותר?

"נטענים"



- מה אתם רואים בתמונה?
- מה ההרגשה שלכם תוך כדי התבוננות בתמונה?
- מה דעתכם על הכותרת: "נטענים"? למה הכוונה?

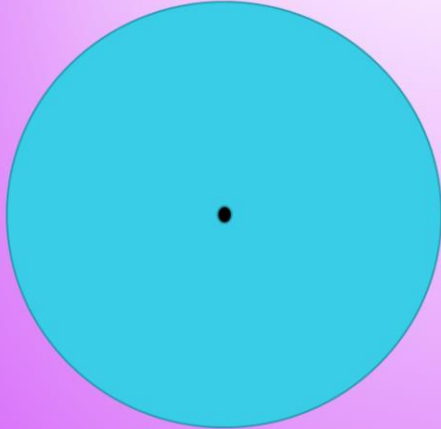
"נטענים" – גוף השיעור:

המורה תציג לתלמידים את התמונה ותשאל:

- * מה אתם רואים בתמונה?
- * מה ההרגשה שלכם תוך כדי התבוננות בתמונה?
- * מה דעתכם על הכותרת: "נטענים"? למה הכוונה?

לאחר מכן, המורה תסביר: אחת ממטרות זמן הפנאי היא ל"הטעין" אותנו, לאפשר לנו לנוח, לבלות ולצבור כוחות. אנחנו עושים זאת באמצעות עיסוק בפעילויות מהנות שונות, שממלאות אותנו בתחושות טובות (פעילויות "מטעינות" לדוגמה: טיול עם המשפחה, מפגש עם חברים, קריאה, בילוי בים, כתיבת יומן, ישיבה בבית קפה עם אמא/אבא, צפייה בסרטים, בישול, משחקי מחשב, צפייה במשחק כדורגל ועוד). כעת, נבדוק ביחד אילו פעילויות ממלאות את ליבכם ונותנת לכם תחושה של "טעינה מלאה" וכמה זמן הן תופסות מיומכם.

"נטענים"



- ערכו רשימה של פעילויות הפנאי השונות אותן אתם מקיימים במהלך היום וציינו אותם על גבי עוגת "זמן הפנאי".
- כמה פלחים (זמן) מעוגת "זמן הפנאי" אתם משקיעים בכל פעילות?
- כמה פלחים (זמן) אתם משקיעים בפעילויות שמערבות מסכים?

"נטענים" – גוף השיעור:

המורה תסביר: כעת נבדוק ביחד אילו פעילויות ממלאות את ליבכם ונותנת לכם תחושה של "טעינה מלאה" וכמה זמן הן תופסות מיומכם. זאת, באמצעות עוגת "זמן פנאי".

המורה תחלק לכל אחד מן התלמידים דף ועליו עוגת "זמן פנאי". לאחר מכן תבקש:

* ערכו רשימה של הפעילויות השונות אותן אתם מקיימים במהלך היום על גבי עוגת "זמן הפנאי".

בתום יצירת העוגה, תשאל המורה:

- כמה פלחים (זמן) מעוגת "זמן הפנאי" אתם משקיעים בכל פעילות?
- כמה פלחים (זמן) אתם משקיעים בפעילויות שמערבות מסכים?
- * מה תוכלו לומר על החלק שתופסים המסכים מכלל פעילויות הפנאי שלכם?

חושבים יחד...

- האם לדעתכם אתם מקדישים זמן רב למסכים כחלק מ**משעות הפנאי** שלכם גם ביומיום? הסבירו.
- מה אתם **מרוויחים** ומה אתם **מפסידים** כשאתם בוחרים לעשות שימוש רב ב"**זמן מסכים**"?
- איזו השפעה יכולה להיות ל"זמן מסכים" ממושך עליכם?
- מה יכול לעזור לכם לשים "**גבול פנימי**" בכל הקשור ל"זמן מסכים" כחלק משעות הפנאי?

* למורה:

בשאלה שעוסקת בהשפעת זמן מסכים על התלמידים, חשוב לתת דגש ולהסביר כי שימוש יתר במסכים עשוי לפגוע בבריאות שלנו (סכנת קרינה, כושר גופני, יציבה, איכות השינה), לחשוף אותנו לפגיעה פגיעה (חשיפה ממושכת למסכים עלולה להגדיל את האפשרות להיתקל במצבי סיכון) ולהשפיע על אינטראקציות חברתיות פנים אל פנים.



מהו פנאי?

פנאי הוא זמן חופשי.
זמן פנוי, אשר בו אפשר **לבחור** מה
לעשות.



המורה תמשיג ביחד עם התלמידים מהו פנאי.

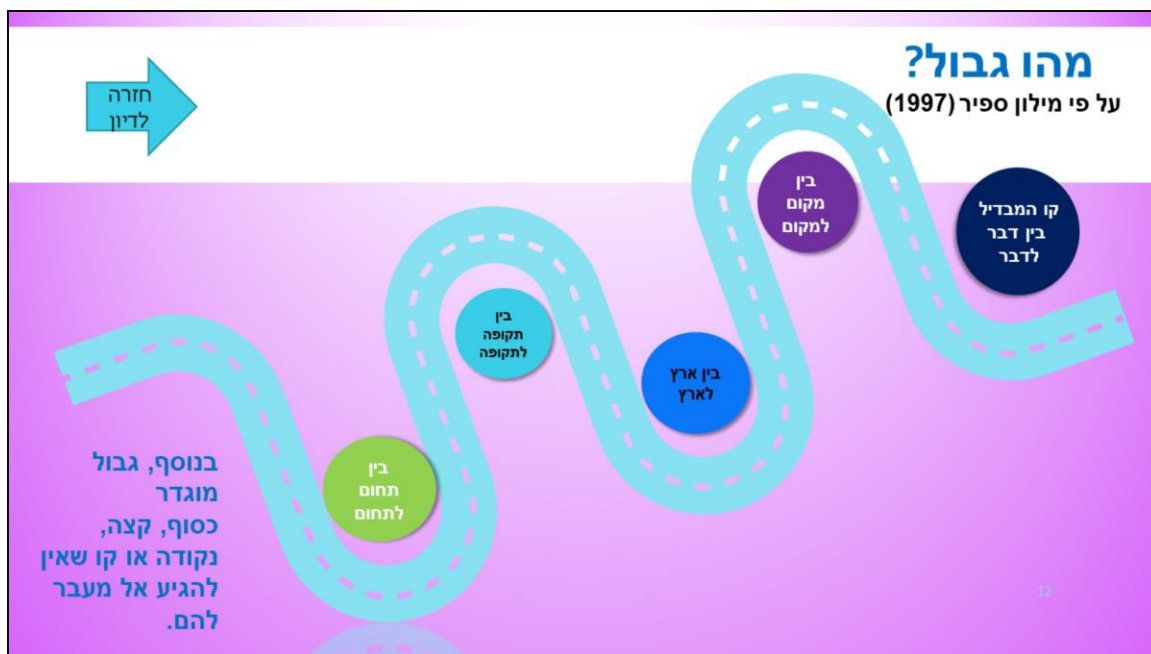


מהו "זמן מסכים"?



זהו הזמן הכולל שאנו
מבלים מול מסכים:
טלפון, מחשב, טלוויזיה,
קונסולות משחקים,
טאבלט...

המורה תמשיג ביחד עם התלמידים מהו "זמן מסכים".



המורה תמשיג ביחד עם התלמידים מהו גבול.

אז מה למדנו?

שימוש יתר במסכים עשוי
לפגוע בנו: סכנת קרינה,
ירידה בכושר הגופני,
פגיעה ביציבה, השפעה
על איכות השינה ופגיעה
באינטרקציות חברתיות
פנים אל פנים.

"זמן מסכים" כולל
את כל סוגי המסכים
בהם אנחנו עושים
שימוש לצרכים
שונים.

"זמן פנאי" הוא זמן חשוב,
זהו זמן בו אנו מתפנים
לעיסוקים מהנים ואהובים,
שאינם מצויים תמיד
בשגרות שלנו. עיסוקים כמו
שינה, מפגש עם חברים,
פעילויות משפחתיות, "זמן
מסכים" ובילויים.

למורה: חשוב להדגיש בפני התלמידים כי במהלך החודשים האחרונים, עם התפשטות נגיף הקורונה, הצטמצמו אפשרויות היציאה מהבית. בתוך כך, הרשת תפסה מקום מרכזי וזמן רב בחיינו וסיפקה מענה בהיבטים מגוונים ולצרכים שונים- למידה מרחוק, מפגשים עם חברים, שמירה על קשר עם בני משפחה, קניות, צפייה בתכנים שונים ועוד.
עם החזרה ההדרגתית לשגרה, **חשוב לזכור כי הרשת היא מרחב בו נמשיך להתנהל**, אך זה הוא מרחב אחד מיני רבים במרחבי החיים השונים.

ניהול זמן מסכים – איך עושים את זה?



סיום השיעור: פועלים לתרגום התנהגותי

המורה תזמין את התלמידים להעלות הצעות לניהול זמן מסכים באופן מאוזן ומיטבי. את ההצעות ניתן לכתוב ובהמשך לתלות בכיתה. במקביל, באם השיעור מתקיים מרחוק באמצעות הזום, ניתן להעלות את ההצעות של התלמידים ללוח שיתופי.

- 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 משתמשים במסכים כלל. 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. מכניסים ללוח הזמנים פעילויות מחוץ לבית, פעילויות ספורט ועוד.

ניהול זמן מסכים – איך עושים את זה?



שימוש באפליקציה שסופרת כמה פעמים אתם נכנסים לטלפון ביום.

קבלת החלטה על שעה ביום שבה לא משתמשים במסכים כלל. 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.

מכניסים ללוח הזמנים שלנו פעילויות מחוץ לבית, פעילויות ספורט ועוד.