



משרד החינוך
מנהל פדגוגי
אגף בכיר - שירות פסיכולוגי ייעוצי

105



השבוע הלאומי לילישה בטוחה ברשת 2021

נשארים קרובים גם כשאנחנו רחוקים

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

שיעור כישורי חיים לכיתות ד-ו
שומרים על קשרים חברתיים גם אם לא נפגשים פנים אל פנים

הקדמה לצוותי החינוך:

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

מטרות השיעור

- העלאת המודעות של התלמידים בנוגע למה שהם מציגים ומשתפים בשיח המקוון.
- הדגשת חשיבות יצירת קשרים חברתיים וטיפוחם גם מרחוק.
- הגברת גילויי רגישות ואכפתיות כלפי חברים לכיתה מקרוב ומרחוק.

הידעתם?

- המרחב המקוון מאפשר למתבגרים לקבל מענה לצרכים אופייניים לגיל: הצורך בשייכות, הצורך בנראות והתמודדות עם משימות התפתחותיות כגון **גיבוש זהות, שחרור מהתלות בהורים ויצירת קשרים חברתיים**.
- בני נוער מדווחים כי הרשתות החברתיות עושות לנו טוב וגורמות לתחושת שייכות. כ-70% מציינים שהם מרגישים חלק מקהילה, ובמקביל, מעל 36% מציינים שהרשת מסייעת להם לקבל תמיכה רגשית.
- על פי סקר בזק 2020 שהתבצע בתקופת הקורונה עולה כי 83% מהתלמידים (גילאי 13-18) מרגישים בודדים בלמידה מרחוק, 62% מהבנות חוות חרדה ודיכאון ו-60% מדווחים כי לא ירצו ללמוד מהבית כשתיגמר הקורונה.
- ממחקרים שנעשו בתקופת הקורונה עולה כי מצב הרוח של ילדים בגיל הילדות המאוחרת (שכבות ד'-ו') הושפע לרעה מהריחוק הפיזי בתקופת הקורונה. ילדים בודדים היו בודדים עוד יותר. עם זאת, ילדים בעלי קשרים רבים בשגרה ובחירום הביעו נכונות רבה יותר לסייע ולהיות עם ילד בודד.

הנתונים מיועדים למורה המעבירה את השיעור. לשיקול דעת המורה האם להציג את הנתונים לתלמידים.

- הנתונים לקוחים מתוך "החיים הדיגיטליים" – דו"ח האינטרנט של בזק לשנת 2019 + 2020
- נתון 4 מתוך המחקר של פרופ' תהילה קונגוט, ד"ר חגית סבאטו ויעל אברהם (בפרסום).

מה נלמד היום?

נבחין בין החדר שלנו
בבית ל"חדר" שלנו
ברשת

נלמד איך אפשר
להיות בקשר
ו"להתחבר על בטוח"
עם חברים בעזרת
הרשת

נחשוב מה אנחנו
בוחרים להציג ולשתף
במרחב המקוון

המורה תציג לתלמידים את הנושאים העיקריים עליהם ישוחחו ביחד בשיעור.

מה מספרים החדרים?

לפניכם תצלומי פינות מחדרים של ילדים שונים. מה החדרים מספרים לכם על אותם ילדים?

3



2



1



מה מספרים החדרים? פעילות מעוררת עניין לפתיחת השיעור.

המורה תציג לתלמידים צילומי פינות מחדרים של ילדים בביתם של ילדים. הילדים יוזמנו לבחור את אחד החדרים ולשתף מה מספרת פינת החדר לדעתם על הילד החי בחדר זה (עניין בספורט, עניין במוסיקה, השקעה בלמידה, אהבת בובות פרווה ועוד).

מה מספרים החדרים?

לפניכם רקעים שילדים שונים הציגו בחלונות ה- zoom שלהם
מה מספרים לכם חלונות ה zoom על אותם ילדים?

4



3



2



1



מה מספרים החדרים? פעילות מעוררת עניין (אפשרות שנייה לפתיחת השיעור).
המורה תציג לתלמידים רקעים שילדים שונים שמו בחלונות ה- zoom (רקע אחד של חדר ממשי, 2 תמונות שמהוות רקע, מסך שחור בשל מצלמה סגורה).
התלמידים יוזמנו לספר מה הרקעים השונים מספרים על הילדים?
למורה- הדרך בה התלמידים מציגים את עצמם דרך חלונות הזום מספרת עליהם ואיך הם רוצים להציג את עצמם כלפי אחרים/איך היו רוצים שאחרים יתפסו אותם. זהו מרכיב שיכול לייצר קשר/אי קשר עם אחרים.
המורה תשאל את התלמידים- כיצד הם בוחרים להציג עצמם בזום? מה עומד מאחורי הבחירה?

בין החדר הממשי לחדר המקוון שלנו

החדר המקוון שלנו

הפרופיל שלנו ברשת / החלון בזום מייצג אותנו. בדומה לחדר שלנו בבית, חלון זה "מספר" עלינו דברים. גם כאן יש לנו יכולת לבחור מה נציג כלפי חוץ בהתאם למי שאנחנו בקשר איתו.



החדר שלנו בבית

החדר שלנו בבית הוא המקום הפרטי שלנו ושל בני המשפחה. החדר שלנו "מספר" עלינו דברים. אנו מעצבים אותו ובוחרים מי יחמן לחדרנו, מה נציג מתוך חדרנו כלפי חוץ ומה נשתף מתוכו.



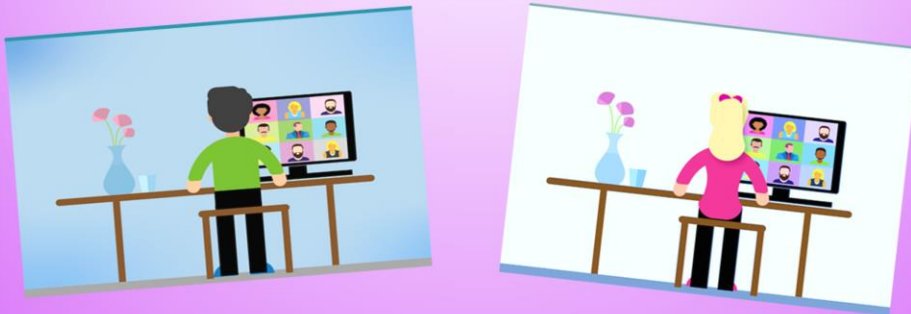
מה בין החדר שלנו בבית ובין ה"חדר המקוון" שלנו?

למורה- בשיח עם התלמידים, חשוב להדגיש את הנקודות הבאות:

* החדר הממשי הוא מצב נתון בחיי התלמידים. ניתן לסדר אותו, לארגן אותו מחדש אך לא להחליף אותו בהתאם לחברים שמארחים בו.

* החדר המקוון מאפשר לנו לבחור מה אנחנו מציגים בהתאם למי שאנחנו נמצאים איתו בקשר (למשל, במידה ואני בשיחה אישית עם המורה- אולי אבחר ברקע שיסתיר מעט בלאגן שיש בחדר. אם אני בשיחה עם חברים קרובים, לא אעשה שימוש ברקע, אלא אציג את חדר כפי שהוא).

"חדר מול חדר"



"חדר מול חדר": גוף השיעור

המורה תחלק את התלמידים לזוגות פנים אל פנים או בזום. המורה תבקש מהתלמידים בזוגות לראיין האחד את השני בשאלות שונות הנוגעות לחדרם, עפ"י שאלות הריאיון המנחות (יש ללחוץ על הקישור בכותרת שבשקופית על מנת להגיע לשאלות הריאיון). כל תלמיד ישתף את חברו בתשובה, באופן המדמה ריאיון.

בסיום השיח בזוגות, התלמידים יחזרו למליאת כיתה לשם דיון כיתתי.

חושבים יחד!

1. איך הרגשתם כש"ביקרתם" בחדרים האחד של השני?
2. שתפו במשהו חדש שלמדתם על עצמכם ועל בני הזוג לשיחה.
3. אילו חיבורים גיליתם ביניכם?
4. דרך ה"ביקור" בחדר של השותפ/ה לשיחה נוצר ביניכם קשר שמיוחד רק לכם. איך הייתם משמרים ומעמיקים את הקשר שנוצר, גם אם התקשורת תמשיך להתנהל מרחוק?

ראיון – "חדר מול חדר": גוף השיעור

בסיום השיח בזוגות, התלמידים יחזרו למליאת כיתה לשם דיון כיתתי.

שאלות לדיון כיתתי:

1. איך הרגשתם כש"ביקרתם" בחדרים האחד של השני?
2. שתפו במשהו חדש שלמדתם על עצמכם ועל בני הזוג לשיחה.
3. אילו חיבורים גיליתם ביניכם באמצעות הריאיון?
4. דרך ה"ביקור" בחדר של השותפ/ה לשיחה נוצר ביניכם קשר שמיוחד רק לכם. איך הייתם משמרים ומעמיקים את הקשר שנוצר, גם אם התקשורת תמשיך להתנהל מרחוק?

שרים יחד...



צפו בשני הסרטונים הבאים:

"לשיר איתך" - להקת קולולם

"נשאים ביחד" - אומני ישראל

שרים יחד! - פעילות ראשונה לסיום השיעור.
התלמידים יצפו בשני השירים המופיעים בשקופית (יש ללחוץ על הקישורים שבשקופית על מנת להגיע לסרטונים):
"לשיר איתך" - להקת קולולם- סרטון המציג שירה המונית במסגרת פרויקט "קולולם"
"נשאים ביחד" - סרטון המציג את אומני ישראל כשהם שרים כל אחד בנפרד מביתו וקוראים לחיבורים וקשר, גם אם מרחוק.



שרים יחד...

1. אילו רגשות עלו בכם בזמן הצפייה והאזנה לשירים?
2. מה המסר שרצו להעביר לנו דרך כל אחד מהשירים ומאופן הביצוע?
3. מה השונה בין השירים ומה המשותף?
4. מה מספרים לנו הסרטונים על חיבורים ועל שייכות?
5. באילו מצבים הרגשתם שייכים לכיתתנו לפני תקופת הקורונה? מה יכול לגרום לכם להרגיש שייכים לחברי הכיתה גם מרחוק?
6. כיצד אתם יכולים לתרום לתחושת השייכות של ילדי הכיתה גם מרחוק?

שאלות לדיון בעקבות הצפייה:

1. אילו רגשות עולים בכם בעקבות

הצפייה?

2. מה משותף לדעתכם לשני

הסרטונים? ומה שונה ביניהם?

3. מה מספרים לנו הסרטונים על

חיבורים ועל שייכות?

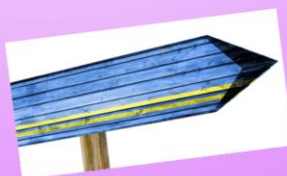
4. באילו מצבים הרגשתם שייכים לפני

תקופת הקורונה ואילו מצבים

מעוררים בכם תחושת שייכות

בתקופה זו?

"יש לי שלט משלי...!"



"יש לי שלט משלי..." פעילות שנייה לסיום השיעור

המורה תבקש מהתלמידים ליצור שלט אישי לחדר שלהם בו יכתבו מסר/היגד בסימן הנושא של השבוע הלאומי לגלישה בטוחה ברשת- "מתחברים על בטוח".
התלמידים יבחרו סממן כיתתי משותף, על מנת ליצור "גאוות יחידה" ותחושת שייכות בקרב תלמידי הכיתה (**צבע, סימן, צורה**).
כל תלמיד יעלה את צילום התוצר שלו לפאדלט, שם יוצג קולאז' כיתתי **"מתחברים על בטוח"**.

אז מה למדנו?

חשוב להמשיך ליצור ולשמר
קשרים חברתיים ברשת גם
כשאנחנו מרחוק.
חשוב לעשות זאת באופן
חיובי, מותאם לגיל ומוגן.
כולנו מתחברים על בטוח!

כולנו זקוקים
לקשרים חברתיים. צורך
זה גובר בתקופה זו
של ריחוק חברתי.

"החדר" שלנו ברשת מספר
עלינו דברים בדומה לחדר
הפיזי שלנו בביתנו.
חשוב לבחור מה לשתף, את מי
לשתף ולהזמין אלינו לחדר
וכדומה.

מסרים לסיום השיעור.