



"מה מגלים ומה ממסכים המסכים"

שיעור כישורי חיים לכיתות ד-ו

ניצול מושכל של שעות הפנאי בחופשה, בדגש על שימוש
מאוזן במסכים



הקדמה לצוות החינוכי:

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 היציאה הקרבה לחופשת הקיץ, המאופיינת בשעות פנאי מרובות, מתמודדים הילדים והוריהם עם התלבטויות הקשורות להתנהלות הילדים בשעות הפנאי במרחבי החיים השונים. לעתים קרובות, שעות הפנאי מתורגמות לשימוש ממושך במסכים (מחשב, טלפון, טאבלט ועוד) לצורך משחקי רשת, צפייה ביוטיוברים, פרסום תמונות וסרטונים ועוד. בתוך כך, עלולים הילדים להיחשף למצבים מורכבים ואף מסוכנים במרחבי הרשת. בנוסף, חשוב לזכור כי שימוש רב במסכים עלול להשפיע על המיומנויות החברתיות פנים אל פנים ועל בריאותם. עם החזרה ההדרגתית לשגרה, **חשוב לזכור כי הרשת היא מרחב בו ילדינו ימשיכו להתנהל**, אך זה הוא מרחב אחד מיני רבים במרחבי החיים השונים.

בשיעורנו היום נזמין את הילדים לחשוב על התנהלות מושכלת בשעות הפנאי, על משך השימוש במסכים ועל החשיבות שבכיבוד הגבולות שמציבים ההורים. כמו כן, נזכיר לתלמידינו שגם הם מסוגלים להציב לעצמם גבולות של בטיחות, בריאות ואחריות.

מטרות השיעור

- העלאת המודעות של התלמידים לגבי שימוש מאוזן ומיטבי ברשת ככלל, ובמהלך חופשת הקיץ בפרט.
- 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 ילדים עושים שימוש הן: ווטסאפ - 95%, אינסטגרם - 71%, טיקטוק - 60%.
- מספר השעות המוקדשות לגלישה ברשתות חברתיות בישראל הוא מהגבוהים בעולם.
- ילדים נמצאים מול מסכים בממוצע 4 שעות ביום.
- 85% מהורים מגבילים את ילדיהם ל-3 שעות מסכים ביום.

בהתאם לשיקול הדעת של המורה שמנחה את השיעור, ניתן להציג את הנתונים לתלמידים.
* הנתונים לקוחים מ: [החיים הדיגיטליים - דו"ח האינטרנט של בזק לשנת 2019](#)

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



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

אפשרות ראשונה – "מסך הטלפון שלי"

המורה תחלק לתלמידים את דף הפעילות "מסך הטלפון שלי" ובו ציור של מסך טלפון נייד. 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?" (פתיח לשיעור, אפשרות שנייה)



"מי פנוי?"

המורה תסביר לתלמידים: לפניכם 5 תמונות המייצגות פעילויות אותן ניתן לעשות בזמן הפנאי שלנו.

לאחר מכן, תבקש מהתלמידים לדרג את התמונות מ-1 ועד 5 (1=פעילות הפנאי המועדפת עליי ועד 5=פעילות הפנאי שפחות 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?
לאילו מבין פעילויות הפנאי אתם מקדישים
את הזמן הרב ביותר?



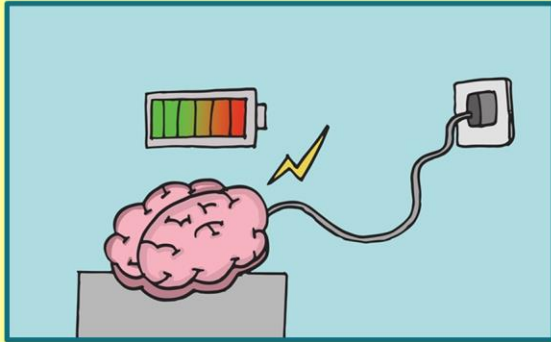
בשלב הבא, יתקיים שיח קצר בכיתה:

* 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" (גוף השיעור)



- 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:

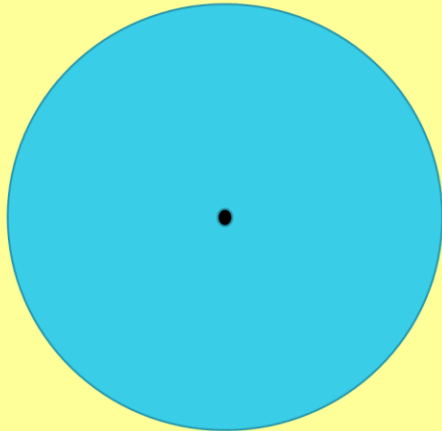
* מה אתם רואים בתמונה?

* מה ההרגשה שלכם תוך כדי התבוננות בתמונה?

* מה דעתכם על הכותרת: "נטענים"? למה הכוונה?

לאחר מכן, המורה תסביר: אחת ממטרות חופשת הקיץ היא ל"הטעין" אותנו, לאפשר לנו לנוח, לבלות ולצבור כוחות לקראת שנת הלימודים הבאה. 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 הפעילויות השונות אותן תרצו לקיים במהלך היום בחופשת הקיץ וציינו אותם על גבי עוגת "זמן הפנאי".
- כמה פלחים (זמן) מעוגת "זמן הפנאי" תשקיעו בכל פעילות?
- כמה פלחים (זמן) תשקיעו 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 תרצו לקיים במהלך היום בחופשת הקיץ וציינו אותם על גבי עוגת "זמן הפנאי".

בתום יצירת העוגה, תשאל המורה:

* כמה פלחים (זמן) מעוגת "זמן הפנאי" תשקיעו בכל פעילות?

* כמה פלחים (זמן) תשקיעו בפעילויות שמערבות מסכים?

* מה תוכלו לומר על החלק שתופסים המסכים מכלל הפעילויות שאתם מתכננים לקיץ?

שאלות לדיון כיתתי

- מה תוכלו לומר על החלק שתופסים המסכים מכלל הפעילויות שאתם מתכננים לקיץ?
- 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 ממשעות 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.

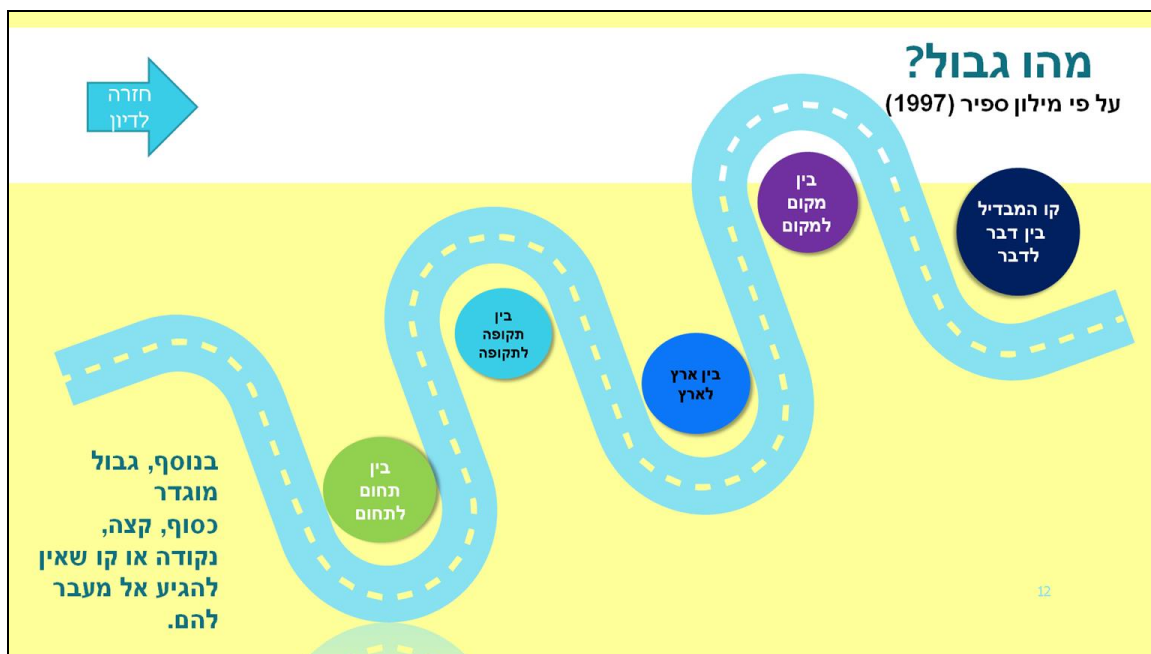


מהו "זמן מסכים"?



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

המורה תמשיג ביחד עם התלמידים מהו "זמן מסכים".



המורה תמשיג ביחד עם התלמידים מהו גבול.

מה ניתן ללמוד מהשיעור? (מסרים לדיון)

- במהלך חופשת הקיץ, יש עליה בזמן הפנאי שלנו. מטלות שגרתיות תופסות נפח קטן מהזמן שלנו ואנו מתפנים לעיסוקים שונים, כמו שינה, מפגש עם חברים, פעילויות משפחתיות, "זמן מסכים" ובילויים.
- "זמן מסכים" כולל את כל סוגי המסכים בהם אנחנו עושים שימוש לצרכים שונים.
- שימוש יתר במסכים עשוי לפגוע בנו: סכנת קרינה, ירידה בכושר הגופני, פגיעה היציבה, השפעה על איכות השינה ופגיעה באינטרקציות חברתיות פנים אל פנים.

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)



סיום השיעור: פועלים לתרגום התנהגותי

- המורה תזמין את התלמידים להעלות הצעות לניהול זמן מסכים באופן מאוזן ומיטבי. 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 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.

