



שיעור כישורי חיים התנהגות חברית בִּרְשָׁת



כחלק מהשבוע הלאומי לגלישה בטוחה ברשת תשפ"ב - "מתחברים על בטוח"

תולי והחברים

מיומנות מרכזית

מודעות והתנהלות חברתית במרחב הדיגיטלי



שבתות א-ג חנ"מ

ובהתאמה להיכרות עם התלמידים ניתן להעביר גם לבוגרים יותר

הקדמה לצוותי החינוך:

השבוע הלאומי לגלישה בטוחה ברשת תשפ"ב מתקיים גם השנה בסימן "מתחברים על בטוח"; מסר זה מקבל משנה תוקף לנוכח השאיפה שלנו, כאנשי חינוך, לקדם את תחושת השייכות והחיבור של התלמידים למערכת הבית ספרית והכיתתית, לקדם את תחושת המוגנות ולמנוע אלימות, גם בתקופת הקורונה.

השנה, נדגיש בפני תלמידינו במהלך השבוע הלאומי את החשיבות שבהתנהלות חיובית וחברתית ברשת, הפיכת הרשת למרחב בו כולם מרגישים שייכות, קרבה ומוגנות. זאת, תוך שמירה על הפרטיות, הימנעות ממצבי סיכון ופגיעה והקפדה על שימוש מאוזן במסכים.

שימו לב במידה ומעבירים את המפגש לתלמידים בוגרים יותר חשוב להפעיל שיקול דעת ולעשות התאמה בנראות השקפים.

מטרות השיעור

1. התלמידים יפתחו רגישות לאחרים גם ברשת.
2. התלמידים ילמדו להשהות תגובה ולמנוע פגיעה ברשת.
3. התלמידים יבינו את כוחם כעדים במניעת פגיעה.

מידע ונתונים רלוונטיים לשיעור

1. ישנם ילדים שכבר מגיל 6 משתמשים בטלפון חכם. הגיל הממוצע לקבלת מכשיר זה הוא 10.
2. 52% מהילדים חוששים שיפגעו בהם ברשת.
3. 3% מהנפגעים והנפגעות ברשת בשנת 2020 היו ילדים בני 7-8.
4. 45% מהילדים (בגיל 8-12) גילו אחריות ודיווחו על תמונה/סרטון/פוסט פוגעני/אלים שראו ברשת

הנתונים לקוחים מתוך: "החיים הדיגיטליים" – דו"ח האינטרנט של בזק לשנת 2019 ומתוך: "אלימות מקוונת כלפי קטינים" (2021, מרכז המחקר והמידע של הכנסת).



ידע, מיומנויות וערכים

ידע

זיהוי מצבים פוגעניים ברשת
הכרת פעולות אפשרויות למניעת פגיעה ברשת
הרחבת היכולת להתנהג בצורה חברתית ברשת

מיומנויות

» מיומנויות קוגניטיביות
- לגלות מודעות להשפעות ולהשלכות של אופני ההתנהלות במרחב הדיגיטלי.
» מיומנויות רגשיות (תוך-אישי)
- מודעות עצמית – זיהוי ושיום רגשות, הכרת העצמי ומודעות לצרכים אישיים.
» -הכוונה עצמית – וויסות עצמי, ביטוי ושיתוף ברגשות.
» מיומנויות חברתיות (בין-אישי)
מודעות חברתית – קבלה והבנה, זיהוי מצבים חברתיים, אכפתיות ודאגה לזולת.
התנהלות חברתית – אמפתיה, ניהול קונפליקטים והתמודדות עם לחץ חברתי.

ערכים

» אכפתיות
» אחריות אישית
והחברתית

אמפתיה לזולת- מבט אמפתי,
לנעול את נעליו של האחר
העשרה והרחבה



מהלך השיעור





הנחיות להוראת השיעור

השקופיות הבאות מפרטות את מהלך השיעור ומיועדות להצגה בשיעור.

« בגוף כל שקופית מופיע התוכן להקרנה ולעבודה עם התלמידים.
« בתחתית השקופית (בהערות) נמצאות הרחבות והנחיות לך – המורה.

שקף זה יופיע רק בשיעורי פתיחת שנה

הנחיות לשיח מיטבי

שיח מעודד ומקבל 

שיתוף מהלב 

הקשבה ממקום מתעניין ולא שיפוטי 

כבוד לדברי החבר/ה 

הנאמר בשיח נשאר בינינו,
אפשר לשתף אחרים בנושא, אך לספר רק על עצמי 



חשוב לחזור על הכללים המרכזיים בכל שיעור, על מנת לבסס מרחב בטוח המאפשר שיח רגשי בין התלמידים.

מה נלמד היום?



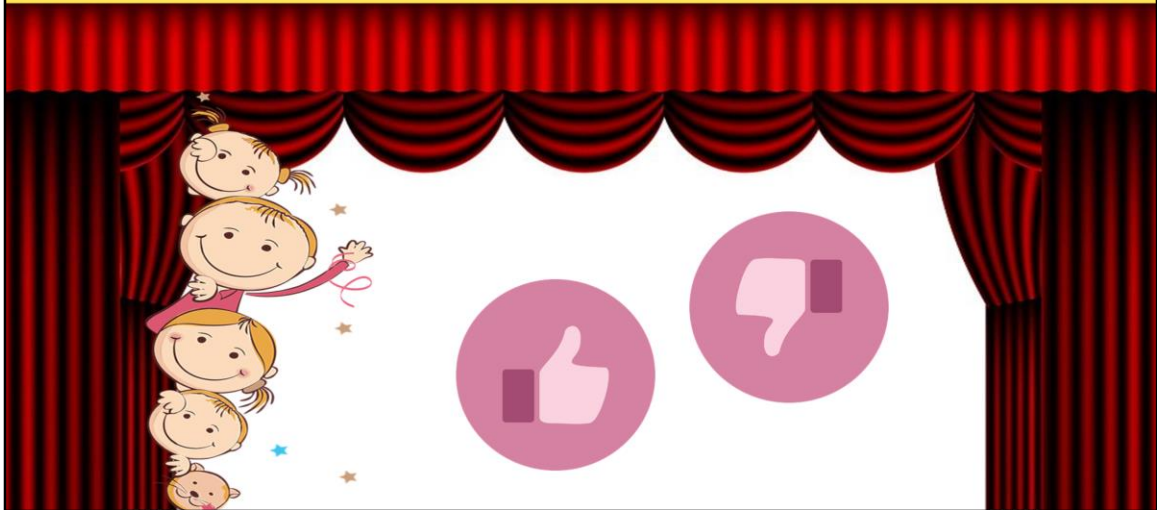
נבין שגם ברשת,
בילדים מרגישים
רגשות שונים.

נלמד לזהות מצבים
ברשת, שיכולים להיות
לא נעימים

נלמד להתנהג בצורה
חברית למי שנמצא
אתנו ברשת ולשים לב
אם הוא צריך עזרה

נלמד "לראות את החבר"
האם נעים לו והוא שמח או
שלא נעים לו והוא מרגיש
עצוב, בודד, פגוע.

מְצִיגִים בִּיחַד



המורה תציג לתלמידים את המבעים לרגשות של עצוב, שמח, מאוכזב ותסביר שאפשר להשתמש בעוד מבעים.

בכל פעם המורה תזמין שני תלמידים להציג מקרים שונים לכיתה (בהתאמה לאוכלוסייה עימה היא עובדת, ניתן לוותר על חלק זה ויש להפעיל שיקול דעת לגבי מספר המקרים שיוצגו). בהתאם להצגה, המורה תשאל את שאר התלמידים איך הם היו מרגישים אם המקרה היה קורה להם ותזמין אותם לבחור מבע. בהתאם ליכולת להעמיק עם הכיתה, אפשר להשוות בין המקרים המתרחשים ברשת ולאלה שמחוצה לה, תוך הכוונה לכך שגם ברשת, בדומה למרחבים אחרים, ילדים מרגישים רגשות שונים, יכולים לשמוח או להיפגע.



איך הייתם מרגישים?

ביום ההלדת שלי, החברים שרו לי
"היום יום הולדת"



איך הייתם מרגישים?

השנה יום ההלדת שלי חל ביום
שבת ולא קרה בית ספר. החברים
שלחו לי סרטון עם ברכות יום
ההלדת.



איך הייתם מרגישים?

בְּשֶׁהַמּוֹרָה בִּקְשָׁה שְׂאֵעֵבֶר
לְשַׁבֵּת בַּבֹּתָה לַיֵּד יַעֲלֵ, יַעֲלֵ
אָמְרָה "אוֹף" וְעָקְמָה אֶת
הַפְּרָצוּף.



איך הֵייתֶם מְרָגִישים?

מֵעֵין שְׁלָחָה לִי הוֹדָעָה
לפלאפון ואמרה לי: "אל
תִּתְקַרְבִּי אֵלַי יוֹתֵר" עִם
מַדְבָּקָה שֶׁל פְּרָצוּף מוֹצִיא
לְשׁוֹן



איך הייתם מרגישים?

כבר שבוע שאף ילד
לא מסר לי את הפדור
במשחק הפדורגל



איך הייתם מרגישים?

יוכי חסם אותי ממשחק הקשת
האהוב עלי



שׁוֹאֲלִים שְׁאֵלוֹת

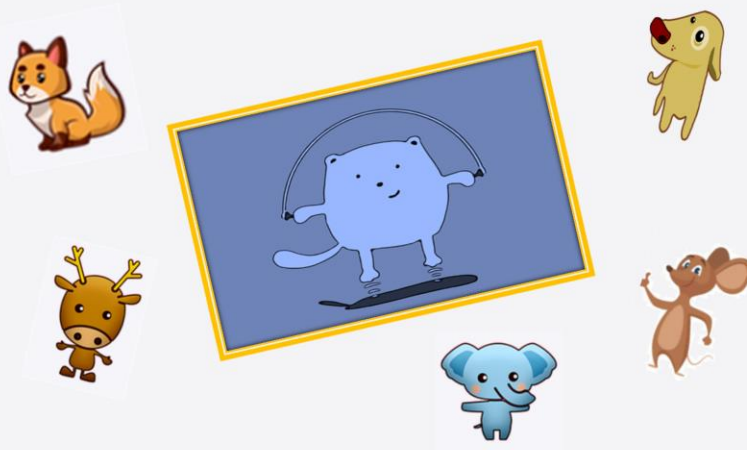
1. מְתִי אֲתֶם מְרַגְּשִׁים שְׁנָעִים לָכֶם עִם
הַחֲבֵרִים?
2. מְתִי אֲתֶם מְרַגְּשִׁים שְׁלֹא נָעִים לָכֶם עִם
הַחֲבֵרִים?
3. מְתִי אֲתֶם מְרַגְּשִׁים כִּךְ גַּם בְּרִשְׁתִּי?

בהמשך למצבים שהוצגו, המורה תפנה את השאלות המנחות לתלמידים.

הערה למורה:

במסגרת איסוף התשובות והדיון הכיתתי, חשוב לשים לב שבפעילות הובאו מצבים שמתרחשים גם ברשת וגם במרחב הפיזי. מומלץ להדגיש בפני התלמידים שמגוון תחושות ורגשות עשויים להתעורר בעקבות מצבים חברתיים ברשת, בכלל זה, תחושות קשות בעקבות התנהגות פוגענית ולא נעימה. כמו כן, חשוב לתת תוקף לתחושות התלמידים ולהביע אמפתיה, ובמידה ותלמיד משתף במצוקה גלויה וקיימת יש להתייחס לכך ולסייע לו הן במהלך השיעור והן לאחריו.

תולי והחברים



מומלץ להפעיל שיקול דעת בכיתות לתלמידים שוני צרכים ולשקול העברת החלק הבא במפגש נפרד .
בנוסף, כדאי לעשות התאמות במידע המועבר מתוך הסיפור ולצמצם הרחבות בפרטים בהתאמה לתלמידים המשתתפים.

תולי והחברים



שלום ילדים,
אני תולי החתול
וזה גיא, חבר שלי.
אני גר אצלו בבית,
ואנחנו חברים ממש טובים.

גיא מכיר לי את הרשת ומלמד אותי איך להתנהל בה באופן בטוח ומוגן.
גם היום נלמד יחד דברים חדשים! מוכנים?

תולי והחברים

כפי שאמרתי, גיא הוא החבר הכי טוב שלי, אבל יש לי גם חברים נוספים, מזמנים להכיר אותם:

יולי האיל



שולי השועלה



פילוני הפיל



פיצי העכברה



רקסי הכלב



תולי והחברים



החברים שלי ואני שונים זה מזה.

למשל, אני אוהב לשתות חלב ופיצי מעדיפה גבינה צהובה.



אני אוהב לשחק בכדור צמר ורקסי חובב גדול של בדורי טניס.

אנחנו שונים זה מזה במובנים רבים, אבל גם דומים.

שאלה

במה אתם דומים לחבריכם ובמה אתם שונים מהם?



מומלץ להפנות את השאלה לתלמידי הכיתה ולאסוף תשובות ממספר תלמידים.

תוֹלִי וְהַחֲבִירִים



אֲנִי אוֹהֵב מְאֹד מִשְׁחֻקִי רֶשֶׁת!

לָכֵן, שְׂמַחְתִּי כָּל כֶּךָ כְּשֶׁפִּילּוּנִי הִזְמִין אוֹתָנִי.
לְשַׁחַק בְּמִשְׁחָק רֶשֶׁת חֵדֵשׁ שֵׁשֶׁם "חֶפְשׁוֹ"
אֶת הַמַּטְמוֹן בְּרֶשֶׁת!"

תוּלִי וְהַחֲבֵרִים

הַמִּפְגֵּשׁ לַמִּשְׁחָק נִקְבַּע לְיוֹם חֲמִישִׁי.

הַתַּחֲלָקָנוּ לְשֵׁתֵי קְבוּצוֹת – כָּל קְבוּצָה קִבְּלָה מִפֶּת מַטְמוֹן וְהַחֲלָה בְּחִפּוּשׁ

אֲנִי הָיִיתִי בְּקְבוּצָה יַחַד עִם פִּיצִי וְרִקְסִי, וְשָׁאֵר הַחֲבֵרִים הָיוּ בְּקְבוּצָה
הַמִּתְחַרָּה. הָיִינוּ מִמָּשׁ נְחוּשִׁים לְנֹצֶחַ וְעָקְבָנוּ הֵיטֵב בְּרֶשֶׁת אַחֵר הַסְמוּכִים
בַּמָּפָה.



תולי והחברים

ואכן, סימן אחר סימן הצלחנו למצא את המקומות המסמנים במפה ולהתקרב למטמון. כשהתקרבו לסימן האחרון ראינו עקבות של משתתפים אחרים במשחק.



התאכזבנו לגלות שהקבוצה היריבה השיגה אותנו והגיעה ראשונה! הקבוצה המנצחת צברה אף נקודות ואפילו זכתה בגביע! היה ממש כיף לשחק, אבל אני מודה שהיה לי ממש לא קל להפסיד!

תולי והחברים

אבל אתם יודעים מה?

לי אמנם היה קשה להפסיד, אבל לפיצי ולרקסי היה קשה
שבועתים!



אתם לא מאמינים מה הם אמרו לאחר ההפסד...

תּוֹלִי וְהַחֲבֵרִים

"תמיד הם מנצחים" אמר רקסי
"הם בטח שוב רמו" הוסיפה פיצ'
"הם משויצים בנצחון הזה שלהם, לא מגיע להם לשמח כל כך"

"אתה יודע מה" הציע רקסי "בוא נתקשר אליהם ונצחק עליהם בטלפון!"

"אתה צודק, מגיע להם" המשיכה פיצ' "ויש לי רעיון נוסף! אני יודעת להקליט
הודעות קוליות בטלפון הניד ואפלו לשלח פרצופונים כועסים כאלה עם קרניים!
זה יראה להם מה זה! בוא נעשה את זה מחר בדיוק בסיום בית הספר!"

תולי והחברים

כְּשִׁיִּצְאָתִי מֵהַמְשָׁחָק הָיִיתִי קָצֵת מְבֻלָּל. גַּם אֲנִי הָיִיתִי מְאֻזָּב מֵהַהֶפְסֵד,
אֲבָל הָרִגְשָׁתִי תְּחוּשָׁה לֹא טוֹבָה בְּעֻקְבוֹת הַשִּׁיחָה עִם פִּיצִי וִרְקֵסִי.

לָכֵן, סִפַּרְתִּי לְגִיָּא מָה פִּיצִי וִרְקֵסִי אָמְרוּ וְמָה הֵם מִתְכַּוְּנִים לַעֲשׂוֹת.



תּוֹלִי וְהַחֲבֵרִים

גִּיא הִקְנִיב לְדַבְּרִי וְאָמַר נִשְׁהוּא מִבֵּין אוֹתִי. גִּיא הִסְבִּיר לִי שְׁאֵם הִרְגָּשְׁתִּי
תְּחוּשָׁה לֹא נְעִימָה סִימָן שֶׁמְדַבֵּר בְּמַעֲשֶׂה לֹא נְעִים.

גִּיא אָמַר שֶׁבְּכָל מַצָּב אֲנִי צָרִיךְ "לְרֹאוֹת אֶת הָאֲחֵר". שְׁאֵלְתִּי אוֹתוֹ לָמָּה
הִכְנָה בְּמִלִּים "לְרֹאוֹת אֶת הָאֲחֵר" וְהוּא עָנָה שֶׁ"לְרֹאוֹת אֶת הָאֲחֵר" זֶה
לְשִׁים לֵב לְמִינִשְׁהוּ אֲחֵר וּלְנִסּוֹת לְהִבִּין מָה קוֹרָה לוֹ וְמָה הוּא מְרַגֵּשׁ.

תוֹלִי וְהַחֲבֵרִים

גִּיָּא שָׁאֵל אוֹתִי מָה לְדַעְתִּי יוֹלִי, שׁוּלִי וּפִילוֹנִי יִרְגִּישׁוּ אִם נִשְׁלַח
כָּאֵלָה הוֹדָעוֹת וּפְתָאוֹם הַבִּנְתִּי שֶׁהֵם עֲלוּלִים לְהַפְגֵּעַ מְאֹד .
זֶה לֹא נָעִים בְּשִׁחְבֵּרִים צוֹעֲקִים עָלֶיךָ אוֹ שׁוֹלְחִים לְךָ פְּרָצוּפִים
לֹא נְעִימִים.
לֹא הָיִיתִי רוֹצֶה שֶׁיַּעֲשׂוּ לִי כָּאֵלָה דְּבָרִים.



**שׂוֹאֲלִים
שְׂאֵלוֹת**

גִּיא אָמַר שֶׁהִבְטִי "לִרְאוֹת אֶת הָאָחֵר" מִתִּיחַס לַנְּסִיּוֹן
לְהִבִּין אִיךָ אֲחֵרִים מְרַגְּשִׁים.

אִיךָ אֲנַחְנוּ יְכוּלִים לַדַּעַת אִיךָ אֲחֵרִים מְרַגְּשִׁים?

סִפְרוּ עַל מְקָרָה בּוֹ אַתֶּם רְאִיתֶם אֶת הָאָחֵר.

הערה למורה:

במקרים שהתלמידים אינם מעלים דוגמאות, אפשר להשתמש בדוגמאות הבאות:
ראיתם חבר יושב לבד בכיתה ומסתיר את פניו על השולחן ושאלתם לשלומו, ראיתם ילד
שרצה לבחור את הספר שבדיוק בחרתם מספריית הכיתה וויתרתם לו, ראיתם בכיתה ילדה
שמחייכת חיוך רחב לאחר שחברה אמרה לה מילים מפרגנות.

תולי והחברים

גיא שאל אותי: "תולי, מה תרצה לעשות?"

עביתי לגיא שחשוב לי לשמר על יולי, שולי ופילוני, הם גם חברים שלי,
אבל אני חושש לדבר על זה עם רקסי ופיצי.
אני לא רוצה שהם יכעסו עלי או שיעשו לי את מה שתכננו לעשות ליולי,
שולי ופילוני.



שאלות
שאלות

במה מתלבט תולי ואיך הוא מרגיש?
מה לדעתכם תולי יכול לעשות?



תולי והחברים

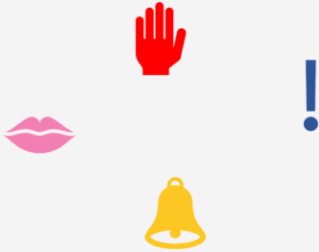
במוכם, גם אני העליתי מספר רעיונות:

לעצר לפני שפועלים.

לדבר עם רקסי ופיצי.

להזהיר את יולי, שולי ופילוני.

לדווח למורה/ להורים.



תולי והחברים

החלטתי שאדבר עם רקסי ופיצי, ובמדה שזה לא יעזר אפנה למורה.

אמרתי לרקסי ולפיצי שאני מבין את רגשותיהם ושגם אני התאכזבתי ואפלו כעסתי וקנאתי, אבל שצריך "לראות את האחר".

שאלתי אותם איך לדעתם יולי, שולי ופילוני ירגישו אם נשלח להם הודעות מעליבות.

הסברתי להם שכפי שהם רצו לנצח כך גם חברי הקבוצה השנייה רצו בכך.



תולי והחברים

"וואו תולי" תודה שעצרת אותנו, אמר רקסי. "הם יכלו להעלב ולהפגע"

"נכון תולי, איזה מזל שעצרת אותנו" הוסיפה פיוצי.
"דרך מסך הטלפון לא רואים את מי שממולק, ולא תמיד זוכרים שגם לו יש פנים ולב ורגשות..."

"וגם אפילו לפי התקנון הכתתי אסור לשלח הודעות פוגעות! היינו עלולים להעניש" הזכיר לנו רקסי.



תולי והחברים

שתפתי את גיא בתגובות החברים והוא שמח מאוד.

"אני חושב שבחרת במעשה הנכון ומנעת פגיעה!" אמר גיא.



הבנתי שאפלו אם הם היו כועסים עלי או לא מקשיבים לי,

לפחות הייתי יודע בתוך תוכי שעשיתי את המעשה הנכון,

בשנהגתי בצורה חברית ברשת.

תוֹלִי וְהַחֲבֵרִים

רָצִיתִי לְשַׁמַּח אֶת פִּיִּצִי וּרְקִסִי כִּי בְּכָל זֹאת זֶה לֹא נָעִים לְהַפְסִיד,
אֲזַהְזַמְנֶתִי אוֹתָם אֵלַי לְשַׁחֵק בְּכַדּוֹר צֶמֶר וְלִשְׁתּוֹת חֶלֶב...

אֲלֹ דֹאָגָה, שְׁחַקְנוּ גַם בְּכַדּוֹר טֶנִּיס וְאָכְלָנוּ גַם גְּבִינָה צֶהֱבָה!



בְּכָל זֹאת, אֲנִי זֹכֵר לְרֹאוֹת גַם אֶת הָאָחֵר

שאלות לדיון בכיתה

1. ספרו במלים שלכם
מה קרה לתולי
במהלך הספור?

2. איך הרגשתם במהלך
הספור?

3. האם קרה לכם
מקרה דומה ברשת?
כיצד פעלתם?

המורה תקיים דיון עם התלמידים בהתאם לשאלות המנחות.

מה למדנו היום?

ברֶשֶׁת, מצדו השני
של המסך יש ילד/ה
עם פנים, לב ורגשות

גם ברֶשֶׁת, חשוב
להתנהג בצורה חברית,
להמנע מפגיעה ולמנע
פגיעה

בסביבתנו הקרובה
מבגרים שיכולים לסיע לנו,
כמו: הורים, בני משפחה,
מונה, יועצת וחברים.

כשנסערים חשוב לעצור
לפני שמגיבים

המורה תסכם ביחד עם התלמידים את השיעור ותדגיש את המסרים החשובים.