



משרד החינוך
מנהל פדגוגי
אגף בכיר - שירות פסיכולוגי ייעוצי

שפ"י
תכנית
כישורי חיים
המתחדשת



"חכמים ברשת!"

שיעור כישורי חיים לכיתות ד-ו

צמצום חשיפה לתמונות ולסרטונים שאינם תואמי גיל

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.

הורים וילדים מתמודדים 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.

מטרת השיעור

מטרת השיעור הינה לעודד את התלמידים לשימוש חיובי, מושכל ונבון ברשת ככלל ובזמן שעות הפנאי בפרט, כמו גם לפתח את ההבנה שחשיפה לתכנים שאינם תואמי גיל עלולה להוביל למצבי סיכון ופגיעה.

במסגרת השיעור התלמידים:

- א. יבינו שצפייה בסרטונים או בתמונות שאינם תואמי גיל עלולה לעורר פחד ולחץ, להחוות כפגיעה ולסכן את הצופה בהם.
- ב. יכירו כלים שמסייעים בהתמודדות עם חשיפה לתכנים שאינם תואמי גיל.

הידעתם?

1. הגיל הממוצע לקבלת טלפון חכם הוא 10.
2. זמן המסך של ילדים ובני נוער הוא 4 שעות ביום בממוצע.
3. האפליקציות המובילות בהן ילדים עושים שימוש הן: ווטסאפ - 95%, אינסטגרם - 71%, טיקטוק - 60%.
4. 55% מהילדים (גילאי 8-12) מעלים סרטונים/סטורי/שידור לייב ביוטיוב פעם בשבוע.
5. 45% מהילדים (גילאי 8-12) גילו אחריות ודיווחו על תמונה/סרטון/פוסט פוגעני/אלים שראו ברשת.

בהתאם לשיקול הדעת של המורה שמנחה את השיעור, ניתן להציג את הנתונים לתלמידים.
* הנתונים לקוחים מ: החיים הדיגיטליים - דו"ח האינטרנט של בזק לשנת 2018, 2019.

"מוסרים ומשתפים" (פתיח לשיעור, אפשרות ראשונה)



משחק במשחקי קופסא



שהייה בבריכה ללא
השגחת מבוגר



רכיבה על אופניים



צפייה בטלוויזיה בסרטי אימה

בשעות הפנאי ניתן לעסוק בפעילויות
שונות ומגוונות.
אילו מהפעילויות הבאות מתאימות /
לא מתאימות לגילכם?

דיון כיתתי:

לפי מה אנחנו מחליטים אם משהו מתאים
לגילנו?

**"מתמסרים ומשתפים"- משחק מעורר עניין לפתיחת השיעור (למורה- אין צורך להעביר
שתי פעילויות פתיחה. ניתן לבחור בין השניים בהתאם להיכרות עם הכיתה).
המורה תמסור את הכדור בכל פעם לתלמיד/ה אחר/ת ותבקש לענות על אחת מהשאלות
הבאות:**

1. האם, לדעתכם, משחק המשחקי קופסא, מתאים לגילכם?
2. האם, לדעתכם, שהייה בבריכה ללא השגחת מבוגר, מתאימה לגילכם?
3. האם, לדעתכם, רכיבה על אופניים, מתאימה לגילכם?
4. האם, לדעתכם, צפייה בטלוויזיה בסרטי אימה, מתאימה לגילכם?

דיון כיתתי:

* לפי מה אנחנו מחליטים אם משהו מתאים לגילנו?

"משערים וחושבים" (פתיח לשיעור, אפשרות שנייה)

זוהי שירה, היא צופה בסרטון בנייד האישי שלה.



1. תארו מה אתם רואים בתמונה.
2. שער: מה שירה ראתה בסרטון?
3. כיצד שירה מרגישה לדעתכם? הסבירו.
4. האם צפיתם בתמונה/סרטון שעוררו בכם תגובה דומה? מה עשיתם?

"משערים וחושבים" - צפייה בתמונה לפתיחת השיעור (למורה - אין צורך להעביר שתי פעילויות פתיחה. ניתן לבחור בין השתיים בהתאם להיכרות עם הכיתה).

המורה תזמין את התלמידים לצפות בתמונה ותגיד: "זוהי שירה. היא צופה בסרטון בנייד האישי שלה".

לאחר מכן, תבקש מהתלמידים לענות על השאלות הבאות:

1. תארו מה אתם רואים בתמונה.
2. שער: מה שירה ראתה בסרטון?
3. כיצד שירה מרגישה לדעתכם? הסבירו.
4. האם צפיתם בתמונה/סרטון שעוררו בכם תגובה דומה? מה עשיתם?

לאחר איסוף התשובות, המורה תסכם:

* במהלך הדיון עלו מגוון התייחסויות: יכול להיות ששירה מרגישה סקרנות, הפתעה, סלידה, לחץ, פחד. יכול להיות ששירה נחשפה לתוכן שאינו מתאים לגילה.

* ברשת מתפרסמים מגוון תכנים, תמונות וסרטונים, חלקם מתאימים לגיל של ילדים צעירים וחלקם מתאימים לגיל בוגר יותר.

* חשיפה לתכנים שאינם תואמי גיל עשויה לעורר רגשות שליליים ואי נוחות ובמצבים מסוימים אף עשויה להוביל למצבי סיכון ופגיעה.

"יומני היקר!" (גוף השיעור)



יומני היקר,

הי, זו שוב אני רני! הרבה זמן לא כתבתי, אבל אתמול התחיל החופש הגדול ועכשיו יש לי המון זמן פנוי!

יש לי הרגשה שבחופש הזה אבלה שעות רבות עם מילי, התלמידה החדשה שהצטרפה לכיתה שלי השנה. אני ומילי מיד התחברנו, למרות שאפשר להגיד שאנחנו די שונות. כבר ביום הראשון היא ניגשה אליי והתחילה לדבר איתי וישר קלטתי שהיא ממש מצחיקה וכיפית!

כשהיינו בבית הספר, בזמן השיעורים כששאלו שאלות היא תמיד ענתה, לא פעם בלי רשות. אך שהתחילה ההפסקה היא לקחה לי את היד וטסה איתי לחצר, כשפעם אחת אפילו התנגשנו כך בסגנית בית הספר. לי זה היה ממש לא נעים. בדרך כלל אני ילדה זהירה וחושבת לפני שאני עושה דברים.

ההורים שלי תמיד אומרים לי שאני ממש אחראית ©



- הקראת קטע מתוך יומנה של רני** אודות הפעלת שיקול דעת לפני חשיפה לתכנים ברשת.
1. המורה תקריא את יומנה של רני ותשאל את התלמידים את השאלות המופיעות במהלכו.
 2. בתום הקראת הסיפור, יתקיים דיון כיתתי בו יעלו היבטים שונים - רגשיים, ערכיים, חברתיים.

"יומני היקר!" (גוף השיעור)



אתמול קיבלתי הודעה ממילי. היא כתבה שהיא הצטרפה לאפליקציה חדשה שניתן דרכה לעקוב אחרי סלבס, חברים, יוטיוברים ולהעלות סרטונים. היא הוסיפה: "פשוט נכנסים לאפליקציה וישר קופצים סרטונים של מלא מפורסמים ושל סתם כל מיני אנשים שמעלים דברים בלייב וכך נשארים תמיד מעודכנים. את חייבת להיכנס".

היססתי המון, ובסוף נרשמתי לאפליקציה. באמת היו שם כל מיני סרטונים נחמדים. אבל אז, עלה סרטון שנקרא "הוא והיא כמו שלא ראיתם קודם" שהעלה מישהו בשם "קובי השרוט". מתמונת הסרטון המטושטשת היה ניתן לראות שמדובר באנשים ללא בגדים.



**מהאופן בו הספקתם להכיר את מילי ורני, כיצד
לדעתכם פעלה כל אחת מהבנות?**



המורה תזמין את תלמידי הכיתה לענות על השאלה.

"יומני היקר!" (גוף השיעור)



בראשי דמיינתי מה מילי הייתה אומרת אם הייתה איתי: "נו, כנסי, כנסי, זה בטח קורע". אבל עוד מבלי לראות את הסרטון הרגשתי שלא כדאי לי לפתוח אותו. לא יודעת להסביר למה. פשוט הרגשתי גועל. ממש התחלתי להרגיש את הלב שלי דופק מהר. פחדתי שאם אכנס לסרטון אני עלולה להתחרט על זה, והחלטתי פשוט לצאת מהאפליקציה.

למחרת מילי באה אליי הביתה. היא נראתה לי עצובה ושאלתי אותה מה קרה. "זוכרת את האפליקציה הזו שסיפרתי לך עליה? אז אתמול סתם דפדפתי בה ופתאום קפץ לי איזה סרטון של "קובי השרוט". בקיצור, נכנסתי לסרטון והיו שם דברים שממש לא היה לי נעים לראות. עכשיו התמונות לא יוצאות לי מהראש ולא הצלחתי לישון טוב בלילה".

"את רצינית?" שאלתי אותה. "זה בדיוק מה שקרה לי אתמול. הסרטון הזה קפץ גם אצלי בפיד, אבל נדלקו לי כל מיני נורות אזהרה, אז העדפתי לא להיכנס ובסוף יצאתי גם מהאפליקציה". "באמת?" מילי שאלה. "אבל איך ידעת לא להיכנס לסרטון? על אילו נורות אזהרה את מדברת?"

כללי הזהירות: חכ"ם ברש"ת

רגש	ר	חושים ותחושות	ח
שם השולח	ש	כותרת	כ
תוצאה	ת	מראה	ם

חכם ברשת! חשוב לתווך לתלמידים את ההסבר המצורף:

ח- חושים ותחושות: ראינו תוכן שגרם לנו להרגיש תחושות לא נעימות בגוף (דפיקות לב מואצות, כאבי בטן, זיעה).

כ- כותרת: לתוכן שהגיע אלינו יש שם לא ברור ואיננו מבינים אותו.

מ- מראה: אנחנו לא מבינים מה רואים בתמונה או בסרטון.

ר- רגש: לאחר שצפינו בתוכן, עולים בנו רגשות לא נעימים (בהלה, פחד, חשדנות, אי-נוחות, מבוכה ועוד).

ש- שם השולח: איננו מכירים את השולח ואיננו בטוחים האם זהו שמו האמיתי או כינוי.

ת- תוצאה: אנחנו חוששים מההשלכות בעקבות החשיפה שלנו לתוכן (למשל, קושי לישון בלילה, רצון להתנתק מהמחשב ועוד).

כשאחת מנורות האזהרה נדלקת, ככל הנראה התוכן שהגיע אלינו אינו מתאים לגילנו
ועלינו לפנות למבוגר לעזרה.

כללי הזהירות: חכ"ם ברש"ת (הסבר למורה, רצוי לתווך לתלמידים)

ח- חושים ותחושות: ראינו תוכן שגרם לנו להרגיש תחושות לא נעימות בגוף (דפיקות לב מואצות, כאבי בטן, זיעה).

כ- כותרת: לתוכן שהגיע אלינו יש שם לא ברור ואיננו מבינים אותו.

מ- מראה: אנחנו לא מבינים מה רואים בתמונה או בסרטון.

ר- רגש: לאחר שצפינו בתוכן, עולים בנו רגשות לא נעימים (בהלה, פחד, חשדנות, אי-נוחות, מבוכה ועוד).

ש- שם השולח: איננו מכירים את השולח ואיננו בטוחים האם זהו שמו האמיתי או כינוי.

ת- תוצאה: אנחנו חוששים מההשלכות בעקבות החשיפה שלנו לתוכן (למשל, קושי לישון בלילה, רצון להתנתק מהמחשב ועוד).



כשאחת מנורות האזהרה נדלקת, ככל הנראה התוכן שהגיע אלינו אינו מתאים לגילנו ועלינו לפנות למבוגר לעזרה.

ח- חושים ותחושות



חושים ותחושות:

ראינו תוכן שגרם לנו להרגיש תחושות לא נעימות בגוף (דפיקות לב מואצות, כאבי בטן, זיעה).

כיצד בא לידי ביטוי ביומן של רני?

"אנש התחלתי להראיש את האפ שלי דופק
מהר"

המורה תקריא את הכללים השונים בהתאם לראשי התיבות חכ"ם ברשת".

כ- כותרת



כותרת:

לתוכן שהגיע אלינו יש שם לא ברור ואיננו מבינים אותו.

כיצד בא לידי ביטוי ביומן של רני?

סרטון *שנקרא "הוא והיא כמו fca ראייתם קודם"*

מ- מראה



מראה:

אנחנו לא מבינים מה רואים בתמונה או בסרטון, או שמזהים שמה שבסרטון לא לגילנו.

כיצד בא לידי ביטוי ביומן של רני?

*"מתחנות הסרטון האטומסטת היה ניתן לראות
מדובר באנשים ללא קאדיס"*

ר- רגש



רגש:

לאחר שצפינו בתוכן, עולים בנו רגשות לא נעימים (בהלה, פחד, לחץ, חשדנות, אי נוחות, מבוכה ועוד).

כיצד בא לידי ביטוי ביומן של רני?

רני מתפת- "כשט הרגשתי אצל"

ש - שם השולח



שם השולח:

איננו מכירים את השולח ואיננו בטוחים אם זהו שמו האמיתי או כינוי.

כיצד בא לידי ביטוי ביומן של רני?

מתאם בשם "קובי השלוט"

ת- תוצאה



תוצאה:

אנחנו חוששים מההשלכות בעקבות החשיפה שלנו לתוכן (לדוגמא- קושי לישון בלילה, רצון להתנתק מהמסך ועוד).

כיצד בא לידי ביטוי ביומן של רני?

*מיילי אשתפת - "צכסיו התאונות לא יוצאות לי מהראש ולא הצלחתי לישון
באילה"*

שאלות לדיון כיתתי

- מה קרה במהלך הסיפור?
- מדוע, לדעתכם, רני בחרה לא לפתוח את הסרטון שהופיע אצלה?
- איך, לדעתכם, מילי הרגישה כשפתחה את הסרטון?
- מי מהדמויות הזכירה לכם את עצמכם ומדוע?
- האם גם אליכם, בדומה לילדות בסיפור, הגיעו תמונה או סרטון שלא התאימו לגיל שלכם? איך הגבתם וכיצד פעלתם?
- איזו עצה הייתם נותנים לילד או לילדה שצפו בסרטון שגרם להם לתחושות לא נעימות?

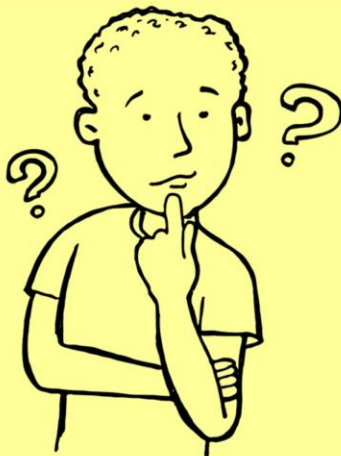
המורה תקיים שיח עם התלמידים בהתאם לשאלות המנחות.
בסיום הדיון:

התלמידים ישתפו מה למדו מסיפורן של מילי ורני לגבי הדרך שבה כדאי להתנהל עם תמונות/סרטונים/חשיפה לתכנים שאינם תואמי גיל (תכנים שמעוררים פחד, לחץ, תכנים אלימים, תכנים מיניים ועוד).

מה ניתן ללמוד מהשיעור? (מסרים לדיון)

- ברשת מתפרסמים מגוון תמונות וסרטונים, חלקם מתאימים לגיל צעיר ומעודדים סקרנות, עניין והנאה, חלקם מתאימים לגיל בוגר יותר.
- צפייה בתמונות או בסרטונים שאינם תואמי גיל עלולה לעורר פחד, לחץ וסלידה ואף להחיות כפגיעה ולסכן את הצופה בהם.
- כדי להימנע מחשיפה לסרטונים או תמונות שאינם מתאימים לגיל שלנו, חשוב לעצור, להפעיל שיקול דעת ולהתייעץ עם מבוגר לפני שנפתח את הקישור ולפני שנצפה בהם.
- מה נעשה אם צפינו בתמונה או בסרטון שממש לא מתאימים לגילנו?
 - ✓ נסגור את התמונה או את הסרטון
 - ✓ נשתף מבוגר שאנחנו סומכים עליו
 - ✓ לא נפיץ את התמונה או את הסרטון

מה אתם הייתם עושים? (סיום השיעור)



סיום השיעור: פועלים לתרגום התנהגותי

המורה תחלק לכל התלמידים את הדף "מה אתם הייתם עושים?". התלמידים מתבקשים לענות באופן אישי כיצד היו מגיבים למקרים המתוארים. לאחר מכן, המורה תאפשר לתלמידים לשתף בתשובותיהם (מומלץ להציג את המקרים שבדף באמצעות השקופיות במצגת).

מה אתם הייתם עושים?



תלמיד בכיתה ו', הלומד
בבית הספר שלכם, שולח
לכם סרטון ששמו:

"הסרטון הכי חושפני שראיתם!"

לילדים 18 ומעלה בלבד!

כנסו כנסו!!!!

המורה תסביר: במקרה הזה, כותרת הסרטון מרמזת על התוכן שלו, תוכן חושפני. לכן, נימנע מלפתוח סרטון כזה.

מה אתם הייתם עושים?



נועה, הלומדת בכיתה
המקבילה, ה-4, שולחת לכם
את הקישור הבא:
תמונות מהימולדת שלי!!! היה כיף!
כנסו לקישור חובה!

<https://www.google.com/search?qoq=&abs=chrome..26yt7j35i39j0l6.2480j0j7&>

המורה תסביר: במקרה הזה השולחת מוכרת, היא רוצה לשתף בתמונות מיום ההולדת בה השתתפתם ולכן ניתן לפתוח את הסרטון.

מה אתם הייתם עושים?



החברה הכי טובה/ה שלך
שלחה לך קישור להצטרפות
לקבוצת ווטסאפ אנונימית:

"אתם רוצים להיות מכורסמים?
למקבץ הצעות לאודישנים?
לדאמן? הצטרפו למקבוצה ואיד
תתחילו למקבץ הצעות שוות!"

המורה תסביר: לא מומלץ להצטרף לקבוצת ווטסאפ אנונימית שאיננו יודעים מי פתח אותה, מי המשתתפים ומה המטרה שלה.
בקבוצות כאלו עלולים לעבור תכנים שונים, שאינם בהכרח מתאימים לילדים.
בנוסף, חשוב לזכור שאין מתנות חינם! האם באמת דרך הצטרפות לקבוצת ווטסאפ תוכלו להתחיל בקריירת דוגמנות? התשובה היא לא.
לכן, לא מומלץ לפתוח את הקישור, גם אם החבר הכי טוב או החברה הכי טובה שלחו לכם. ואם הם הצטרפו לקבוצה- המליצו להם לצאת ממנה.

מה אתם הייתם עושים?



אתם משחקים
במשחק מחשב
ולפתע קופצת הודעה:

הצילו! אתם לא
מאמינים מה קרה
לילדה הזו! כנסו
ותצטרכו לה!!!

המורה תסביר: חשוב לעזור ולעמוד לצד מי שזקוק לנו. עם זאת, ככל הנראה, אם מישהו צריך עזרה, הוא לא יפנה אלינו בעקיפין דרך משחק רשת. המילה "הצילו" מלחיצה ומעוררת תחושות לא נעימות. הבקשה לצפות מה קרה לילדה מעלה שאלה לגבי מה תהיה התוצאה של צפייה בתוכן ולכן מומלץ שלא לפתוח אותו.