



משרד החינוך
הוועדה המשרדית לגלישה בטוחה

הגיע זמן מסך...

שיעור כישורי חיים בנושא חשיפה למסכים

הקדמה:

בעידן הדיגיטלי בו אנו חיים, השימוש במגוון מכשירי מדיה שונים כגון טלפונים ניידים, מחשבים וטאבלטים הולך וגובר. הכניסה של מכשירים אלה לחיינו והתנהלותנו במרחבים הווירטואליים משפיעים על חיינו בהיבטים שונים. השפעה זו מעלה שאלות רבות ובהן השאלה מהו השימוש המאוזן במכשירים, הן מבחינת התנהלות במרחבים השונים (הווירטואלי והפיזי) והן מבחינת משך הזמן שאנו מוצאים את עצמנו מול המסך? שאלה זו רלוונטית בכל יום ובפרט עם היציאה לחופשת הקיץ, בה שעות הפנאי הן רבות.

לאורך שנת הלימודים הדגשנו את החשיבות באשר להפעלת שיקול דעת, פנייה לעזרה ומתן עזרה בהתמודדות עם אירועי פגיעה המתרחשים ברשת. גם לקראת היציאה לחופשת הקיץ נרצה לחדד מסרים אלו, כמו גם להעלות את המודעות לשימוש מאוזן במסכים. זאת, במטרה לקדם חופשה גדושה במגוון רחב של חוויות אישיות, משפחתיות וחברתיות.

מטרות הפעילות:

- לקיים שיח אמפתי וקשוב מנקודות מבט שונות בנושא "זמן מסכים".
- להעלות למודעות את ההשלכות של שימוש ממושך במסכים השונים תוך התייחסות להיבטים כגון - ניהול זמן, תקשורת, יחסים בינאישיים ובריאות, תוך התייחסות לחופשת הקיץ.

משך הפעילות: 90 דקות

קהל יעד: תלמידים בכיתות ה-ח'

* לתשומת לב המורה: כרטיסיות הדמויות בפעילות כוללות קישורים למקורות מידע. להרחבת הדיון בקבוצות, חשוב לוודא כי לכל קבוצה יש מחשב דרכו תוכל להגיע למקורות המידע. לחילופין, ניתן להדפיס מראש את מקורות המידע השונים ולחלק אותם לקבוצות הדיון השונות.



משרד החינוך הוועדה המשרדית לגלישה בטוחה

מהלך הפעילות:

1. המורה תקריא בפני הכיתה את סיפור המקרה:

מירב, תלמידה בבית הספר היסודי, תלמידה חרוצה, חברה במועצת התלמידים ותורמת מזמנה לחברת הילדים בבית הספר.

בשבועות האחרונים החלה מירב לשחק במשחק חדש בטלפון הנייד שלה. זהו משחק תחרותי שגם חברותיה משחקות בו. ככל שהדמויות במשחק צוברות נקודות, כך הן מתקדמות לשלבים הבאים. מירב מתלהבת מאד מהמשחק ובכל רגע פנוי מתחברת לטלפון ומשחקת בו.

הוריה של מירב הבחינו כי לאחרונה מירב פחות ופחות מתקשרת עם בני הבית, היא לא משחקת עם אחיה הצעיר ומסייעת פחות במטלות הבית. על אף פניותיהם הרבות אליה להתנתק מהטלפון, מירב ממשיכה לשחק זמן ממושך במשחק והאווירה בבית אינה נעימה ולא אחת נשמעים ריבים, כעסים והרמות קול.

ביום שני האחרון אחר הצהריים, קבלו הוריה של מירב טלפון ממדריכת חוג הקרטה של בועז. המדריכה לא הבינה מדוע בועז בן השבע נשאר עומד לבדו ברחוב הראשי ואיש לא בא לאסוף אותו מהחוג. ההורים המבוהלים התקשרו למירב, אשר, כך הסתבר, שכחה לאסוף את אחיה הקטן, מהחוג כי הייתה שקועה במשחק.

באותו ערב החליטו ההורים לכנס את בני המשפחה לשיחה משמעותית שתוביל לתובנות ולהסכמות בעניין שימוש בטלפונים ניידים ושאר המסכים (מחשבים, טאבלטים, פלייסיטיישן וכד').

אתם עומדים להשתתף בשיחה המשפחתית של משפחת ישראל. לאחר השיחה יתגבשו המשפחה הסכמות בנוגע לשימוש במסכים השונים.

2. המורה תחלק את הכיתה ל-5 קבוצות (על-פי הדמויות: מירב, הורים, אח בכור, אח צעיר וסבתא). כל קבוצה תקבל כרטיסיה ובה תיאור הדמות ועמדתה בדילמה שהוצגה¹. חברי הקבוצה יגבשו יחד רשימת טיעונים שמחזקים ומבססים את העמדה של הדמות אותה הם מייצגים. נציג שייבחר בכל קבוצה יעלה על הכתב את

¹ העמדות השונות אותן מייצגות הדמויות נועדו לזמן דיון מגוון ומעניין, תוך התייחסות להיבטים שונים הקשורים לשימוש במסכים (השלכות בריאותיות, חשיבותה של דוגמה אישית, פיתוח תקשורת בינאישית, פיתוח כישורים ומיומנויות, היבטים חברתיים), ובמטרה להגיע ולתובנות המבוססות על נקודות מבט שונות. כל קבוצה יכולה לפתח ולהרחיב את העמדה אותה היא מייצגת ולהביא לדיון בפאנל המשפחתי היבטים נוספים שעלו.



משרד החינוך הוועדה המשרדית לגלישה בטוחה

רשימת הטיעונים.

לשיקול דעת המורה ובהתאם לשכבת הגיל - ניתן להנחות את התלמידים לבסס את טיעוניהם על מקורות המידע המצורפים לכרטיסיה או לחפש ברשת מקורות מידע רלוונטיים נוספים.

3. המורה תזמין נציג מכל קבוצה ותנחה פאנל כיתתי בהשתתפות 5 הדמויות. כל דמות תציג את עמדתה בעזרת רשימת הטיעונים שגובשה בקבוצה. חשוב להקצות לדיון מספיק זמן, כך שהמשתתפים יוכלו להציג את עמדתם וגם להגיב לדברי הדמויות האחרות. לאחר שיסתיים השיח ולפני שההורים יקבלו החלטה, המורה תפנה אל שאר תלמידי הכיתה, ותאפשר גם לתלמידים שלא השתתפו בפאנל להגיב לדברים שנאמרו. בתום הפאנל תתקיים הצבעה בכיתה (בהרמת אצבע / פתקים / אפליקציה)

כיצד לדעתכם על ההורים לנהוג?

1. עליהם להגביל את זמן השימוש ואת התכנים בהם ילדיהם משתמשים. אם לא יעמדו בכללים אלו, יוכלו לקחת להם את הטלפון, לחסום גלישה וכדומה.
2. עליהם לסמוך על ילדיהם שידעו לבחור נכון ולאפשר להם להשתמש בטלפון כפי שהיא חושבת שנכון לה.
3. יש לי הצעה אחרת, אשמח לשתף בכיתה.

לאילו תובנות מירב יכולה להגיע בעקבות השיח המשפחתי?

- א. ההורים יכולים לסמוך עליו ולאפשר לי להשתמש בטלפון, גם אם אני משחקת הרבה שעות במשחק.
 - ב. אני מבינה את עמדת הוריי, אנסה להגביל בעצמי את זמן השימוש שלי במשחק ובמסכים בכלל.
 - ג. אני מבינה את עמדת הוריי, ואני זקוקה לעזרתם בהגבלת זמן מסכים.
 - ד. יש לי הצעה אחרת, אשמח לשתף בכיתה.
4. שאלות לשיח בכיתה בתום הדיון בפאנל:
- עם מי מהדמויות הרגשתם חיבור או הזדהות?
 - מה הרגשתם במהלך הדיון המשפחתי שהתקיים באמצעות הפאנל?
 - לאיזה מידע חדש נחשפתם במהלך הפעילות ומה למדתם ממנו?
 - באיזה אופן החשיפה לטיעונים השונים שהוצגו בדיון השפיעה על עמדתכם האישית?
 - מאילו מקומות הסיטואציה שהוצגה מוכרת לכם מחייכם האישיים?
 - איך מתנהלים אצלכם בבית בנוגע לשימוש במסכים?
 - איזה שינוי הייתם רוצים לראות בהתנהלות ברשת שלכם או של בני משפחתכם? (אפשר להתייחס לדוגמא אישית של ההורים ושל האחים הגדולים לאחיהם הקטנים).
 - לקראת היציאה לחופשת הקיץ, כיצד הייתם מציעים לילדים ולבני נוער להתנהל בכל הקשור לזמן שימוש וחשיפה לתכנים בטלפונים הניידים ובמסכים אחרים?



משרד החינוך
הוועדה המשרדית לגלישה בטוחה

5. סיכום הפעילות

לאחר הדיון בכיתה וההמלצות שהציעו התלמידים להתנהלות עם מסכים, ניתן לסכם את בפעילות באמצעות אחת מהאפשרויות הבאות:

אפשרות 1: התלמידים יפיקו ויעצבו יחד עם המורה אמנה כיתתית הכוללת דגשים ומסרים לשימוש מאוזן במסכים בחופשת הקיץ. המורה תעלה את ההזמנה למרחב הכיתתי באתר הבית ספרי ובנוסף, וידפיסו אותה להצגה מול בני המשפחה או שתהווה בסיס ולשיח עם בני המשפחה.

אפשרות 2- משימה לבית: התלמידים יעצבו הזמנה לשיח משפחתי בנושא שימוש מאוזן עם מסכים, הכוללת: נושא, מטרות השיח ומשתתפים בשיח. תלמידים שיבחרו, יוכלו לשתף בכיתה אודות השיח שהתקיים במשפחת בנושא.



משרד החינוך
הוועדה המשרדית לגלישה בטוחה

דמות 1 - מירב

מירב תלמידה בבית ספר יסודי, תלמידה חרוצה וחברה במועצת התלמידים. לאחרונה החלה לבלות זמן רב במשחק תחרותי בטלפון הנייד.

העמדה שעליכם לייצג:

"אני לא מבינה מה הוריי רוצים ממני, בסך הכל הציונים שלי טובים, יש לי הרבה חברות ואני ממשיכה להיות מעורבת במועצת התלמידים. כל הילדים בבית הספר משחקים בטלפון כל הזמן. אז נכון ששכחתי להחזיר את אחי הקטן מהחוג, אך זה קרה פעם אחת וזה יכול היה לקרות לכל אחד". אני פשוט נהנית מהמשחק, גם אם בגלל זה אני פחות ופחות נפגשת עם חברות.

בפאנל שיתקיים עליכם לשכנע את בני המשפחה שהטלפון לא פוגע בשגרת חייה של מירב בהיבט הלימודי ובתפקודה בבית, ולכן אין סיבה להגביל את השימוש בו.

בפאנל שיתקיים עליכם לייצג את עמדת ההורים. תוכלו להיעזר במקורות המידע המצורפים:

[תנו לילדים מסכים](#)

[7 סיבות למה לא להגביל זמן מסכים](#)

לקראת הדיון המשפחתי, הכינו רשימת טיעונים המחזקים את עמדתכם.

דמות 2 – הוריה של מירב

הוריה של מירב מעורבים מאד בחיי ילדיהם ומקפידים להתעדכן בנעשה איתם בחיי בית הספר, חברים ובכלל.

העמדה שעליכם לייצג :

"אנחנו מרגישים שלאחרונה מירב מבלה שעות ממושכות מול מסך הטלפון ואינה פנויה מספיק ללימודים, לצרכי הבית המשפחה. דבר נוסף, אנחנו יודעים כי חשיפה ממושכת למסכים בשעות הפנאי עלולה לפגוע בבריאות. אנחנו דואגים לה מאוד ומתלבטים בנוגע לצעדים שעלינו לנקוט בהם כדי להשפיע על הרגלי השימוש שלה בטלפון. לכן אנו מעוניינים לקיים שיחה פתוחה בנושא עם בני המשפחה במטרה לגבש החלטה משפחתית להתנהלות ברשת".

בפאנל שיתקיים עליכם לייצג את עמדת ההורים. תוכלו להיעזר במקורות המידע המצורפים:

1. **[הנחיות חדשות: כמה זמן מותר לילדים לצפות בטלוויזיה?](#)**

2. **[השפעות זמן מסך על בריאות תינוקות, ילדים ונוער](#)**

3. **[תנו לילדים מסכים](#)**

4. **[7 סיבות למה לא להגביל זמן מסכים](#)**



משרד החינוך הוועדה המשרדית לגלישה בטוחה

לקראת הדיון המשפחתי, הכינו רשימת טיעונים המחזקים את עמדתכם.

דמות 3 – איתן

איתן הוא אחיה הבכור של מירב. משרת בצה"ל ביחידה קרבית. בימי שישי כשחוזר הביתה הוא מקפיד להצטרף לארוחת השבת המשפחתית.

העמדה שעלייכם לייצג:

"אני מזדהה עם עמדתה של מירב ומבין את הצורך שלה להיות "מחוברת" כל הזמן (ממש לא מזמן הייתי בגילה...). גם אני מתחבר לנייד ומתעדכן בכל רגע אפשרי. המסכים הם כבר חלק מחיי כולנו וזה לא הולך להשתנות. אני מאמין שניתן להשתמש ברשת מבלי שהדבר יפגע בהתנהלות היומיומית. המקרה עם בועז היה חד פעמי, יכול לקרות לכל אחד. ובעיקר, אני ממש סומך על מירב שתדע לעצור את עצמה מלהגזים..."

בפאנל שיתקיים עליכם לשכנע את בני המשפחה בעמדתכם. תוכלו להיעזר במקורות המידע המצורפים:

[תנו לילדים מסכים](#)

[7 סיבות למה לא להגביל זמן מסכים](#)

לקראת הדיון המשפחתי, הכינו רשימת טיעונים המחזקים את עמדתכם.

דמות 4 – בועז

בועז, אחיה הצעיר של מירב, תלמיד בכיתה ב'. אוהב ומעריך מאוד את אחותו הגדולה וקשור אליה.

העמדה שעלייכם לייצג:

"אני אוהב את אחותי הגדולה. אנחנו משחקים ביחד בלגו, שומעים שירים ביוטיוב וצופים בתכניות טלוויזיה ששנינו אוהבים. לאחרונה מירב שקועה בטלפון והיא כמעט לא מתייחסת אליי. ביום שני נפגעתי מאוד כשהיא שכחה להוציא אותי מהחוג משום שהייתה שקועה במשחק בטלפון הנייד שלה. הייתי רוצה שמירב תהיה פחות זמן עם הטלפון ויותר איתי. חוץ מזה שאני חושב שהיא ממש השתנתה בגלל המשחק, היא פחות צוחקת, פחות מחייכת וכל הזמן היא במתח עם המשחק הזה."

בפאנל שיתקיים עליכם לשכנע את בני המשפחה בעמדתכם. תוכלו להיעזר במקורות המידע המצורפים:

[הנחיות חדשות: כמה זמן מותר לילדים לצפות בטלוויזיה?](#)



משרד החינוך
הוועדה המשרדית לגלישה בטוחה

[השפעות זמן מסך על בריאות תינוקות, ילדים ונוער](#)

לקראת הדיון המשפחתי, הכינו רשימת טיעונים המחזקים את עמדתכם.

דמות 5 – סבתא רבקה

רבקה היא סבתא נמרצת. היא מחוברת לנכדיה, מתעניינת בעולמם ותמיד שמחה שמשתפים אותה ומערבים אותה בחייהם. מגיעה מדי שבת לארוחת השבת וכשמתאפשר לה גם באמצע השבוע, לסבתא רבקה טלפון חדיש שקבלה מילדיה והיא אפילו חברה בקבוצת הווטסאפ המשפחתית.

העמדה שעליכם לייצג:

"אמנם אני סבתא עדכנית ו"דיגיטאלית", אבל אני לעיתים מתגעגעת לחיים של פעם, בהם אנשים היו מביטים זה לזה בעיניים, ולא דרך מסך כזה או אחר. אני שמה לב שגם הוריה של מירב עושים שימוש רב בטלפונים שלהם לצרכי עבודה וגם בשעות הפנאי, אפילו בלי לשים לב. הטכנולוגיה משפיעה על כל בני המשפחה וחשוב להיות מודעים לכך".

בפאנל שיתקיים עליכם לשכנע את בני המשפחה בעמדתכם. תוכלו להיעזר במקורות המידע המצורפים:

[הנחיות חדשות: כמה זמן מותר לילדים לצפות בטלוויזיה?](#)

[השפעות זמן מסך על בריאות תינוקות, ילדים ונוער](#)

לקראת הדיון המשפחתי, הכינו רשימת טיעונים המחזקים את עמדתכם.