העולם הדיגיטלי והרשתות

חוברת מנחה • מהדורה למורה



יצרה: רוית ראש בן ישי

מהדורה למורה

החפיסה מזמינה שיחה כנה על החיים ברשת: לייקים ומצב רוח, פרטיות, טרנדים, חברות וירטואלית ואדיבות מאחורי המסך. היא מתאימה לשבוע של מוגנות ברשת, אחרי אירוע בקבוצת הכיתה או כפתיחה לשיחה על זמן מסך.

מטרת השיעור

התלמידים יבחנו את ההשפעה של הרשת על מצב הרוח, החברויות והפרטיות שלהם, וינסחו יחד כללים לשימוש מכבד ובטוח.

מערך שיעור – 45 דקות

דקות	שלב	מה עושים
0–5	פתיחה וחוקי השיח	מזכירים את חוקי השיח והזכות לומר "עובר". "מתחו קו": המורה מקריאה היגדים ("אני בודק/ת את הטלפון מיד כשאני מתעורר/ת", "לייקים משפיעים עליי") והתלמידים נעמדים על קו דמיוני בין "מסכים מאוד" ל"לא מסכים בכלל". מסיימים בשאלה: מה הפתיע אתכם במיקום של הכיתה?
5–10	המורה פותח/ת	המורה עונה ראשון/ה על הקלף: "כמה ממי שאנחנו באמת מופיע בתמונות ובסטורי שלנו, וכמה זו "הגרסה המושלמת"?"
10–30	סבב קלפים	במעגל או בזוגות. מתחילים מהקלפים המומלצים. אחרי כל תשובה – הד קצר או מחמאה.
30–40	עיבוד במליאה	איזה הרגל דיגיטלי שמעתם היום שהייתם רוצים לאמץ, ואיזה לשנות? • מה ההבדל בין חברות ברשת לחברות פנים מול פנים, לדעתכם? • אילו שלושה כללים הייתם מכניסים ל"אמנת קבוצת הכיתה" שלנו?
40–45	כרטיס יציאה	כתבו צעד דיגיטלי אחד קטן שתעשו השבוע כדי להרגיש טוב יותר ברשת.

קלפים מומלצים להתחלה

1. כמה ממי שאנחנו באמת מופיע בתמונות ובסטורי שלנו, וכמה זו "הגרסה המושלמת"?
2. ספרו על פעם שמספר הלייקים או הצפיות שינה לכם את מצב הרוח באותו יום.
3. אם הייתם צריכים להתנתק מכל המסכים ל־24 שעות, מה הייתם מרוויחים ומה הכי היה חסר?
4. למה אנשים כותבים ברשת דברים פוגעים שלעולם לא היו אומרים בפנים?
5. איפה עובר הגבול בין לשתף חוויה מצחיקה לבין חשיפה של עצמנו או של המשפחה?

נקודות רגישות

שיחה על פגיעה ברשת, הפצת תמונות או קשר עם זרים עלולה לחשוף אירוע אמיתי; אל תבקשו פרטים מול הכיתה, הזכירו שמותר לומר "עובר", וכל חשש לפגיעה – פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.

🤍 פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים. אנחנו לא מאבחנים – מקשיבים ומפנים.

כל הקלפים ושאלות ההעמקה

#	קלף	העמקה (חט״ע)
1	כמה ממי שאנחנו באמת מופיע בתמונות ובסטורי שלנו, וכמה זו ״הגרסה המושלמת״?	למה לדעתך כל כך קשה להעלות רגע לא מושלם?
2	ספרו על פעם שמספר הלייקים או הצפיות שינה לכם את מצב הרוח באותו יום.	איך אפשר להפריד בין הערך שלך לבין מספר על המסך?
3	אם הייתם צריכים להתנתק מכל המסכים ל־24 שעות, מה הייתם מרוויחים ומה הכי היה חסר?	מה הניתוק הזה היה מלמד אותך על עצמך?
4	איזה טרנד ברשת הכי מעצבן אותך, ואיזה טרנד דווקא עושה לך טוב?	מה הופך טרנד למשהו שמחבר אנשים ולא מקטין אותם?
5	אפשר לקרוא ״חבר/ה אמיתי/ת״ למישהו שהכרנו רק ברשת ולא פגשנו מעולם?	אילו סימנים יגידו לך שקשר ברשת בטוח – ומתי לעצור ולספר למבוגר/ת?
6	ראיתם פוסטים מאירוע שלא הוזמנתם אליו. מה עובר עליכם ואיך מתמודדים עם הפספוס?	איך אפשר לשתף חוויות בלי לגרום לאחרים להרגיש בחוץ?
7	הודעות קוליות ארוכות – נוחות או הרגל מעיק? מה הכללים שלך?	איך אפשר לבקש מחבר/ה לשנות הרגל תקשורת בלי לפגוע?
8	איפה עובר הגבול בין לשתף חוויה מצחיקה לבין חשיפה של עצמנו או של המשפחה?	מה כדאי לשאול את עצמנו לפני שמעלים תמונה של מישהו אחר?
9	מה יותר גרוע: קבוצת כיתה עם מאות הודעות בשעה, או קבוצה שבה אף אחד לא עונה?	איך הייתם מנסחים ״חוקי קבוצה״ שכולם ירגישו בהם בנוח?
10	למה אנשים כותבים ברשת דברים פוגעים שלעולם לא היו אומרים בפנים?	מה אפשר לעשות כשרואים תגובה פוגענית כלפי מישהו אחר?
11	מה הדבר האחרון שאת/ה רואה לפני שנרדמים, ואיך זה משפיע על השינה ועל הבוקר?	איזה הרגל ערב קטן היית מוכן/ה לנסות שבוע אחד?
12	האם הורים צריכים לדעת מה קורה בטלפון שלנו, או שזה קו אדום של פרטיות? **חט״ע**	איזה הסכם הוגן בין הורים לבני נוער היית מציע/ה?
13	הייתם מתייעצים על בעיה אישית עם תוכנה שמדברת איתנו? מה היתרון ומה החיסרון? **חט״ע**	מה אדם אמיתי יכול לתת שתוכנה לא יכולה?
14	למה חשוב לנו לצלם כל הופעה, ארוחה או מסיבה במקום פשוט ליהנות מהרגע?	ספרו על רגע שבחרתם לא לצלם – איך הוא נשמר אצלכם?
15	איזו תגובה של מבוגר/ת ברשת הכי הביכה אתכם, ואיך הגבתם?	איך מבוגרים יכולים להיות ברשת בלי להביך?
16	משחקי מחשב ברשת – בזבוז זמן או מקום לחברות ולמיומנויות? מה הניסיון שלך?	איך יודעים שמשחק כבר לא עושה לנו טוב?
17	למה רבים מעדיפים להתכתב שעה במקום לדבר שתי דקות בטלפון?	מתי שיחה בקול עדיפה בהרבה על הודעה כתובה?

18	איך אתם בודקים אם סרטון קצר או ידיעה שראיתם ברשת הם אמת או זיוף?	מה האחריות שלנו לפני שאנחנו מעבירים משהו הלאה?
19	אם רשת חברתית הייתה מתירה רק תמונות בלי פילטרים ועריכות, הייתם ממשיכים להשתמש בה?	מה זה אומר על האופן שבו אנחנו רואים את עצמנו?
20	מה הייתם עונים לחבר/ה שרוצה לעשות אתגר רשת מסוכן רק כדי להפוך לוויראלי/ת?	מתי חובה לערב מבוגר/ת, גם אם החבר/ה יכעס/תכעס?
21	כשאתם רואים תמונות של אחרים מטיילים וחוגגים, איך זה משפיע על התחושה לגבי החיים שלכם?	מה אנחנו לא רואים מאחורי התמונות האלה?
22	יצאתם פעם מקבוצה כי היא הציפה אתכם? מה אמרתם כששאלו למה?	איך שומרים על גבול בלי לפגוע בחברים?
23	מדברים על משהו ופתאום רואים עליו פרסומת בפיד – מגניב, נוח או מפחיד? **חט״ע**	מה היית רוצה לדעת על המידע שאוספים עליך?
24	האם זה בסדר לשלוח הודעה על שיעורי בית או על חברים בחצות, או שיש שעות "שקטות"?	אילו שעות שקטות היית קובע/ת לעצמך?
25	אם אפליקציה הייתה מראה לכם כמה ימים מהחיים עברו בגלילה, הייתם רוצים לדעת?	מה היית עושה עם הזמן הזה אילו היה חוזר אליך?
26	מה הדבר הכי מיותר שקניתם או עשיתם רק כי היה סביבו "רעש" ברשת?	איך מזהים הייפ לפני שנופלים בו?
27	טוב שהרשת זוכרת הכול, או שהייתם רוצים שכל מה שהעליתם לפני שנתיים יימחק? **חט״ע**	איזה מהדברים שאת/ה מעלה/ה היום היית רוצה שיישאר בעוד עשר שנים?
28	יש לך הרגשה שהפיד מכיר אותך טוב יותר ממה שאת/ה מכיר/ה את עצמך? מתי? **חט״ע**	איך אפשר לקחת חזרה שליטה על מה שמופיע לנו?
29	יוצר/ת תוכן אמר/ה פעם משהו לא מוצלח. האם נכון להחרים בגלל אמירה אחת מהעבר? **חט״ע**	מה ההבדל בין לבקר לבין להשפיל?
30	האם קרה שמשפיען/ית ברשת שינה/תה משהו בחיים שלכם – לטובה או לרעה? בלי שמות.	איך יודעים למי כדאי להקשיב ברשת?
31	מה הייתם עושים אם מישהו העלה תמונה מביכה של חבר/ה לקבוצת הכיתה?	למי כדאי לפנות, ואיך תומכים בחבר/ה שנפגע/ה?
32	ספרו על רגע שבו הרשת עשתה לכם ממש טוב – חיבור, עזרה או השראה.	איך מגדילים את הרגעים האלה ומקטינים את השאר?
33	איך נראית "אדיבות ברשת" בעיניכם? תנו דוגמה למשהו קטן שכל אחד/ת יכול/ה לעשות.	איך תגובה אחת חיובית יכולה לשנות שיחה שלמה?
34	כשמישהו לא עונה להודעה שלכם שעות, מה עובר לכם בראש?	למה אנחנו ממהרים לפרש שתיקה כפגיעה?

דף תלמיד – 🌐 העולם הדיגיטלי והרשתות

שם: _____ כיתה: _____

בחרו שלושה קלפים מהשיחה היום, וכתבו תשובה קצרה לכל אחד.

קלף 1: _____

קלף 2: _____

קלף 3: _____

💬 **משפט ששמעתי היום מחבר/ה ונגע בי:**

מותר לא לענות על שאלה. 🤍 פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים

דף תלמיד – עולים 🌍

קִרְאוּ, עֲנוּ בְּמִשְׁפָּט אֶחָד. Read and answer • Прочитайте и ответьте

שְׁאֵלָה	English / Русский	תְּשׁוּבָה
כַּמָּה זְמַן אַתֶּם בַּטֶּלֶפוֹן בְּכָל יוֹם?	How much time are you on the phone every day? Сколько времени в день вы проводите в телефоне?	
מָה אַתֶּם אוֹהֲבִים לִרְאוֹת בָּרֶשֶׁת?	What do you like to watch online? Что вы любите смотреть в сети?	
עִם מִי אַתֶּם מְדַבְּרִים בַּטֶּלֶפוֹן?	Who do you talk with on the phone? С кем вы разговариваете по телефону?	
מָה אַתֶּם עוֹשִׂים בְּלִי מָסָךְ?	What do you do without a screen? Что вы делаете без экрана?	
אֵיזוֹ תְּמוּנָה אַתֶּם אוֹהֲבִים לְשַׁתֵּף?	What kind of picture do you like to share? Какой фотографией вы любите делиться?	
מָה עוֹשִׂים כְּשֶׁמִּישֶׁהוּ כּוֹתֵב דָּבָר רַע?	What do you do when someone writes something mean? Что делать, когда кто-то пишет что-то плохое?	

דף תלמיד – חנ"מ 🖼️

מקיפים את התמונה שמתאימה לי.

	**כמה זמן אני בטלפון?** ◯ קצת ◯ בינוני ◯ הרבה
	**מה אני אוהב/ת לעשות בטלפון?** ◯ שירים ◯ משחק ◯ תמונות
	**מישהו כתב לי דבר רע. מה עושים?** ◯ מספרים למבוגר/ת ◯ לא עונים ◯ חוסמים
	**מותר לצלם חבר בלי לשאול?** ◯ ☑ שואלים קודם ◯ ✖ לא בלי רשות
	**מה עושים עם הטלפון בלילה?** ◯ מטעינים רחוק ◯ הולכים לישון ◯ קוראים ספר
	**מה אני עושה בלי מסך?** ◯ משחק/ת בחוץ ◯ מצייר/ת ◯ עם חברים

כרטיסי יציאה – העולם הדיגיטלי והרשתות

כתבו צעד דיגיטלי אחד קטן שתעשו השבוע כדי להרגיש טוב יותר ברשת.

שם (לא חובה): _____

כתבו צעד דיגיטלי אחד קטן שתעשו השבוע כדי להרגיש טוב יותר ברשת.

שם (לא חובה): _____

כתבו צעד דיגיטלי אחד קטן שתעשו השבוע כדי להרגיש טוב יותר ברשת.

שם (לא חובה): _____

כתבו צעד דיגיטלי אחד קטן שתעשו השבוע כדי להרגיש טוב יותר ברשת.

שם (לא חובה): _____