



מעבר למסך:

מערך בנושא רשתות חברתיות

מיועד לכיתות ז'-י"ב

משך המפגש: 45-60 דק'

מטרות:

- להבין את האתגרים וההזדמנויות בתקשורת ברשתות החברתיות ואפליקציות.
- לזהות מצבי סיכון ולפתח דרכי תגובה אחראיות ובטוחות ברשת.
- לעורר מודעות לאופן שבו הרשת משפיעה על תפיסות מיניות ויחסים.

רקע למורה

תקשורת ברשת היא חלק בלתי נפרד מחיי בני הנוער כיום, והשפעתה על יצירת קשרים, מערכות יחסים, התנהגויות וערכים הולכת וגדלה. הרשתות החברתיות, האפליקציות המובילות והפלטפורמות הדיגיטליות מציעות אפשרויות אינסופיות לתקשורת, אך גם טומנות בחובן אתגרים וסיכונים משמעותיים. במהלך המערך, נעסוק בדרכים בהן בני ובנות נוער מתקשרים. ויוצרים. וקשרים ברשת, כיצד הם. לומדים. ו. על מיניות ויחסים דרך הפלטפורמות הדיגיטליות, ואילו אתגרים הם. נתקלים. ו. בהם, כגון פגיעות, לחצים חברתיים ושיימינג. חשוב לתת להם. כלים וחשיבה ביקורתית כדי להתמודד עם המציאות הדיגיטלית המורכבת בצורה מושכלת ובטוחה.

עקרונות מנחים להעברת שיח:

1. **שיח מותאם:** לא לשתף או לתאר מיניות מפורשת, דאגו לכך שהשיח יתאים לכל הנוכחים. ו. בכיתה.
2. **יצירת מרחב בטוח:** הגדירו כללי שיח ברורים בתחילת השיעור:
 - מדברים. ו. בצורה מכבדת ומתייחסים. ו. בכבוד אחד. ת. לשני. ה.
 - לא מספרים. ו. מחוץ למפגש שיתופים אישיים של משתתפים. ו.
 - כל אחד. ת. מדבר. ת. בשם עצמו. ה.
 - משתתפים. ו. רק כמה שרוצים. ו.
3. התמקדות ב"מה כן" ולא רק בביקורת ובשלילה.

תוכן העמקה למורה

1. מחקרים של איגוד האינטרנט הישראלי - בנושא השפעות חשיפה לרשתות חברתיות על הבריאות הנפשית
<https://www.isoc.org.il/sts-data/children-young-people-social-media-mental-health-amnesty>
1. אינסטגרם - מומלץ לעקוב אחרי ערוץ ההסברה של מוקד 105 - תוכן ומסרים בנושא הפצת תמונות ברשת והסיכונים ברשת. מוקד 105 הוא מרכז לאומי מקבל דיווחים ונותן מענה מקצועי בנוגע לפגיעות, אלימות ופשעה נגד ילדים ונוער במרחב המקוון. שמעתם. נ. על מקרה? דווחו ל-105.
https://www.instagram.com/105_child_online_protection?igsh=MTY5YWswcXMyN204cg



מהלך המפגש

1. פתיחה (10 דקות)

- **סבב פתיחה** - מה האפליקציה שהשתמשתי בה הכי הרבה בשבוע/חודש האחרון? או שבאמצעות סבב, שכל אחד.ת יגיד על איזה 2 אפליקציות הייתי מוותר.ת? או שלא הייתי מוותר.ת בחיים?
מומלץ לקיים דיון על התשובות שלהם. (למה? כמה אתם.ן משתמשים.ות באפליקציות האלו? וכו').
המטרה היא להתחיל לחבר אותם.ן לשיח על האפליקציות ולהבין באילו מרחבים התלמידים.ות נמצאים.ות.

2. משחק - הכירו את האפליקציה (10 דק')

- **דירוג** - נחלק פתקים לכל התלמידים.ות והם.ן צריכים.ות לכתוב את 5 האפליקציות שהם.ן משתמשים בהם.ן הכי הרבה / הכי אוהבים.ות להיות בהם.ן.
- **מעגלים** - לאחר מכן, נבקש מהם.ן להסתובב בכיתה ובכל פעם נעצור והם יצטרכו לחפש מישהו.י שיש לו את אותה אפליקציה ברשימת האפליקציות. נעשה בערך 3 סבבים כאלה.
- **דיון** - נחזור למעגל של הכיתה ונשאל אותם.ן:
 1. אם מצאו התאמות?
 2. האם יש כאלה שלא מצאו התאמות?
 3. כמה זמן אנחנו מבלים.ות בכל אפליקציה?
 4. למה אנחנו משתמשים.ות בהן? סקרנות, שיעמום, להכי א.נשים?

3. משחק דילמות - "איך לנווט ברשת" (25 דק')

השאלות בעמוד האחרון + מצגת - איך לנווט ברשת?

- נסביר את כללי המשחק ונחלק את הכיתה ל-3-4 קבוצות. כל קבוצה משחקת דמות של נערה. שמנווט.ת ברשת. כל פעם נציג דילמות ברשת, וכל קבוצה צריכה להחליט על דרך פעולה. כל קבוצה צריכה לבחור את אחת משלושת האופציות לתשובה.
- לשאלות יש מצגת: נקרין את הסיטואציות והתשובות על הלוח וכל קבוצה צריכה להחליט מה התשובה שלה ולהסביר למה בחרה את התשובה.
- **שאלות לדיון**
 1. איזו החלטה הייתה הכי קשה?
 2. באיזה שלב הרגשתם.ן שמהו לא בסדר?
 3. האם הייתם.ן מקבלים.ות את אותן החלטות במציאות? למה כן או לא?
 4. מתי לדעתכם.ן כדאי להתייעץ עם מבוגר.ת על משהו שקרה ברשת?



מסרים:

הרשת היא חלק משמעותי מחיי בני הנוער, אך לצד ההזדמנויות שהיא מציעה, היא טומנת בחובה גם סיכונים. האחריות שלנו ברשת חשובה לא פחות מזו שבועולם האמיתי – כל פעולה, שיתוף או הודעה יכולים להשפיע ולפגוע. לא כל מי שאנו פוגשים. ורשת הוא/היא מי שהם. טוענים. והפצת תכנים בעיתיים הופכת אותנו לשותפים. ולפגיעה. בנוסף, בעוד שבינה מלאכותית יכולה לספק מידע, היא אינה תחליף לשיקול דעת אנושי, במיוחד בנושאים רגישים. כדי לנווט ברשת בבטחה, חשוב להיות מודעים. לחשוב לפני שלוחצים. ו"שלח", ולדעת שלפעמים ההתייעצות עם מבוגרת היא הצעד הנכון ביותר.

סיכום

סבב, משהו אחד שלמדתי היום או מעגל איחולים - עצה שאני מאחלת לחברה הכי טובה שלי בנושא הרשתות החברתיות.



נספחים: הדילמות - איך לנווט ברשת

"קיבלתי הודעה ממישהו/י שלא פגשת מעולם. הוא/היא אומר.ת שהוא/היא מכיר.ה אותך דרך חברים ומציע.ה להיפגש. מה תעשי.ה?"

- אעצור ואשאל חברים.ות אם הם.ן מכירים.ות אותו/ה.
- אגיד שאין לך זמן ואספר לחבר.ה הכי טובה שלי.
- אזרום ואסכים להיפגש בלי לבדוק עליו מידע.

"חבר.ה שלח.ה לי צילום מסך של שיחה פרטית עם מישהו/י מהכיתה. היא/הוא שאל.ה אם לפרסם בקבוצת וואטסאפ כדי שכולם.ן יראו כמה הוא/היא מגוחך.ת. מה תעשי.ה?"

- אגיד לו.ה שזה רעיון גרוע ולהסביר למה.
- אעצור ולא אגיב ואתן לו/ה להחליט לבד.
- אזרום ואעודד אותו/ה לפרסם כי זה מצחיק.

שאלות לדיון:

- איך הייתם.ן מגיבים.ות אם הייתם.ן רואים.ות שיימינג בקבוצה שאתם.ן חלק ממנה?
- האם יציאה מקבוצה עם תוכן פוגעני היא פעולה מספיקה?
- איך אפשר למנוע מצבים כאלה לפני שהם קורים?

"אתה.ה משתמש.ת ב-Al כדי לערוך תמונות, ופתאום מישהו/י מציע.ה לך לנסות כלי שיוצר תמונות מזויפות של אנשים מהשכבה. מה תעשי.ה?"

- אזרום ואבדוק מה זה אבל בלי לשתף אף אחד.
- אעצור ואגיד לו.ה שזה לא בסדר.
- אשתף חברים.ות ואבדוק איך אפשר להשתמש בזה.

"אתה.ה נכנס.ת לאומיג'ל עם חבר.ה בשביל הכיף, ופתאום מישהו עם מצלמה דלוקה מתחיל לשאול שאלות אישיות כמו 'בן.ת כמה אתה?', 'מאיפה בארץ?', ומבקש שתפעיל.י מצלמה."

- אזרום עם השיחה ואפעיל מצלמה – זה אנונימי אז אין מה לדאוג.
- אעצור ואסגור את הצ'אט ואצא מהאתר.
- אמשיך לדבר איתו.ה בלי מצלמה ואח"כ אשתף את אחותי הגדולה במה שהיה.

שאלות לדיון:

- מה הסיכונים בצ'אט עם א.נשים זרים ברשת?
- איך אפשר לבדוק אם מי שמדבר.ת איתנו הוא/היא באמת מי שהוא/היא טוען.ת שהוא/היא?
- האם נתקלם.ן פעם במקרה שבו חבר.ה שלכם הסתבכו עם אדם זר ברשת?

"מישהו.י שלח לך הודעות בסנאפצ'אט ומציע. לשלוח לך תמונה אישית בתנאי שתשלח לו גם אחת. הוא/היא אומר.ת שהתמונות נמחקות אז אין סיכון."

- אזרום ואשלח תמונה – הרי זה נעלם אחרי כמה שניות.
- אגיד שלא נוח לך ולראות איך הוא מגיב.
- אעצור ואדווח עליו ואחסום אותו.

שאלות לדיון:

- למה לדעתכם.ן א.נשים מרגישים.ות חופשיים.ות יותר לשלוח תמונות אינטימיות ברשת?
- האם תמונה שנעלמת באמת לא ניתנת לשחזור?
- מה ההשלכות של הפצת תמונות או סרטונים ללא רשות?

"מישהו/י שלח לך לינק להצטרפות לקבוצה בטלגרם, שמדברים.ות בה על נושאים אישיים וזוגיים. אחרי כמה ימים מתחילים להופיע שם תכנים בעייתיים – תמונות חשופות, הודעות עם הצעות לא ברורות. מה תעשי.ה?"

- אעצור ואצא מיד ואחסום את הקבוצה.
- אשאר להישאר, אבל בלי להשתתף ולשתף פעולה.
- אצא ואספר לחבר.ה הכי טוב שלי על מה שהיה.

"אתה.ה פעיל.ה בקבוצת גיימינג בדיסקורד. מישהו/י שאתה.ה לא מכיר.ה מציע.ה לך להצטרף לשיחה פרטית ומבטיח.ה לתת לך 'הטבות במשחק' אם תוסיף.יאותו כחבר.ה."

- אזרום – זו רק שיחת גיימינג, מה כבר יכול לקרות?
- אבדוק אם למישהו/י אחר מהקבוצה יש ניסיון איתו/ה לפני שמצטרפים.ות.
- אעצור ואסרב ולא אשתף מידע אישי עם זרים גם אם זה נראה תמים.

"אתה.ה רואה פוסט באינסטגרם של משפיען.ית שממליץ.ה על מוצר לשיפור המראה החיצוני ומבטיח.ה שזה עובד. התגובות מלאות בא.נשים שאומרים.ות שזה שינה להם.ן את החיים. מה תעשי.ה?"

- אזרום ואזמין מיד – אם כולם.ן ממליצים.ות, כנראה שזה באמת עובד.
- אחפש ביקורות נוספות ולבדוק אם זה מוצר אמין.
- אעצור ולא אתייחס – הרבה משפיענים.ות מקדמים.ות מוצרים בלי לבדוק אותם באמת.

"חבר.ה שלח.ה לך בקבוצת וואטסאפ סרטון לא נעים על תלמיד.ה אחר.ת בבית הספר. כמה מחברי הקבוצה מגיבים.ות בצחוק וממשיכים.ות להפיץ את הסרטון. מה תעשי.ה?"

- אתעלם – זה לא ענייני.
- אכתוב בקבוצה שזה לא מתאים ואגיד שצריך להפסיק להפיץ.
- אשמור את הסרטון ואראה ליועצ.ת או למורה כדי לעצור את ההפצה.

"חבר.ה מהכיתה פירסם.ה פוסט עם בדיחה פרטית על מישהו/י שאתה.ה מכיר.ה, אבל בלי לציין שם. בתגובות כולם.ן מבינים.ות במי מדובר ומתחילים.ות להצטרף. מה תעשי.ה?"

- אזרום ואצטרף לבדיחות כי כולם.ן עושים.ות את זה.
- אפנה אליו/ה בפרטי ולהגיד לו/ה שזה לא לעניין.
- אעצור לדווח על הפוסט או לבקש שירידו אותו.