



מוגנות במסכים

מיועד לכיתות ד'-ט'

משך המפגש: 45 דק'

מטרות:

- להתחבר לתלמידים. וות ולהבין מה הם פוגשים. וות ברשתות.
- להגביר מודעות לסוגיות של מוגנות, גבולות ולחצים חברתיים במרחב הדיגיטלי.
- לייצר הבחנה ברורה ומסודרת בין מיניות וחזר במסך לחיים האמיתיים.

רקע למורה

המפגש אינו עוסק בפרטים מיניים אלא בתחושות, גבולות וחוויות, ולכן חשוב להחזיק עמדה רגועה וסקרנית. ההנחה היא שרובם.ן כבר נחשפים לתכנים שונים ואנחנו כאן כדי לעזור להם לעשות סדר ולחשוב יחד. המטרה איננה "לנקות את הרשת", אלא לחזק שיקול דעת, הצבת גבולות ויכולת לבקש עזרה כשצריך. יצירת הבחנה ברורה בין עולם הדימויים שבמסך לבין החיים עצמם תורמת לשקט ולביטחון, ומחזקת את התחושה שיש מבוגר זמין שאפשר לפנות אליו.

דברי פתיחה

נאמר לכיתה:

היום נדבר על תוכן שאנחנו פוגשים במסכים – סרטונים, הודעות, משחקים, דברים מצחיקים ולפעמים גם דברים שמבלבלים או מרגישים לא נעים בבטן. אנחנו נבין יחד איך אפשר לשמור על עצמנו ועל אחרים ברשת, לזהות מצבים שלא מרגישים טוב, ולחשוב מה עוזר לנו לפעול בצורה אחראית, חכמה ובטוחה.



טיפ חשוב

המפתח לשיח משמעותי עם תלמידים ותלמידות על רשתות הוא הטון והגישה. בני ובנות נוער מרגישים מיד אם אנחנו באים.ות ממקום שיפוטי או ממקום של שותפות.

נושא

גישה מרחיקה

גישה מקרבת

השוואה לדור קודם	"בתקופה שלי לא היו טלפונים, היינו באמת מדברים אחד עם השני."	"זה מעניין, אני תוהה איך אני הייתי מסתדרת אם היה לי טלפון בגיל שלכם."
ביקורת על התנהגות	"להיות כל היום מול המסך, זה לא בריא."	"אני שם לב שגם אני לפעמים נשאב למסך. מה לדעתכם גורם לזה להיות כל כך ממכר?"
תגובה לתכנים ושיתופים	"בשביל מה להעלות דבר כזה בכלל?"	"נראה שהסטורי הזה חשוב לך. מה גרם לך לרצות לשתף דווקא את זה?"
אמירה על השפה	"אי אפשר להבין מילה מכל הקיצורים שלכם."	"יש מילים חדשות שאתם משתמשים בהן שאני לא מכיר, תסבירו לי רגע מה זה אומר?"



מהלך המפגש

חלק א' - שומך מסך (15 דקות)

מטרה: לפתוח שיח לא שיפוטי ולייצר חיבור עם עולם התוכן במסכים של התלמידים.ות.

1. חלקו למשתתפים.ות דף עם ציור של סמארטפון במרכז (נספח א')
2. בקשו מהם לכתוב או לצייר בתוך המסך את כל התכנים שהם פוגשים במסך וברשתות בפלאפון - סרטונים, אתגרים, שירים, משפיענים, משחקים. אפשר לכתוב שמות של משפיענים שאחריהם אני עוקבת, סרטונים שתמיד קופצים לי, משחקים שאני מוריד לסמארטפון וכו'.
3. שיתוף מה מופיע במסך שלי-נכתוב על הלוח דוגמאות בכותרות מארגנות כמו - סרטונים מצחיקים, אתגרים, ריבים, מוסיקה, אמנות, קללות, דברים מביכים, דברים של "גדולים".

שאלות מנחות:

- מה התוכן שהכי פופולרי לצפייה בכיתה שלנו?
- משהו בכיתה אוהב.ת גם לעלות תוכן לרשתות? אם כן, איזה סוג?
- איזו אפליקציה הכי הרבה בשימוש בכיתה שלנו?
- יש תכנים שיותר נעים לצפות בהם ותכנים שפחות?
- יכול להיות במסך גם תוכן מבלבל שלא בחרתי לראות בכוונה? אם כן, איך זה הרגיש בגוף?
- *ניתן להרחיב ולהשתמש בעזר האימוג'י (נספח ב') ולבקש לבחור אימוג'י שמשקף איך אני כשאני צופה בתוכן מסויים

חלק ב' - מסך מול מציאות (20 דקות)

מטרה: לייצר הבחנה בריאה וחשיבה ביקורתית כלפי דימויים המוצגים במסך לעומת איך קשרים ויחסים נוצרים באמת.

מחלקים את הכיתה לשני צדדים:

- צד אחד: "ככה זה במסך"
- צד שני: "ככה זה בחיים האמיתיים"
- נקריא את ההיגדים ונבקש מהתלמידים.ות לעבור לשבת בצד שהם חושבים שנכון יותר (אפשר גם בהרמת יד בכיתות גדולות):
- היגדים (לבחור את המתאימים ביותר לכיתה):

• דברים קורים מאוד מהר

• אפשר להיעלם בלחיצת כפתור

• יש יותר תחושות של בושה ומבוכה

• רואים רק את מה שאני בוחר.ת שיראו

• יש יותר תשומת לב לרגשות של אחרים

• צריך לשאול ולהסכים כל הזמן מחדש

• המראה החיצוני הוא מאוד מרכזי

• יותר קל להגזים גם לא התכוונתי לפגוע

שאלות לאחר התרגיל:

- אנחנו במסך זה אותו דבר כמו מי שאנחנו לא במסך? תנו 3 הבדלים
- על מה המסך שם הרבה דגש?
- מה עובר פנים אל פנים שלא יכול לעבור במסך?
- מה יכול להיות הכי מבלבל בדימויים שיש במסכים?



חלק ג' – איך שומרים על עצמנו? (10 דקות)

מטרה: חיזוק מוגנות ופנייה לעזרה.

"לפעמים משהו במסך מרגיש לא נעים – הודעה, תמונה, סרטון או בקשה. מה אפשר לעשות אז?"

איסוף תשובות: לעצור ולא להגיב מיד, לצאת מהשיחה, לחסום, לספר לחבר, לספר למבוגר

היכרות עם מוקד 105

יש מספר מיוחד שאפשר להתקשר או לכתוב אליו כשקורה משהו לא נעים או מלחיץ ברשת. בצד השני עונים אנשים שהתפקיד שלהם הוא לעזור לילדים ובני נוער במצבים כאלה. נשאל:

- זה יהיה לכם קל או קשה לפנות למספר הזה?
 - מי לדעתכם כן היה פונה לשם?
- סיטאוציות לדוגמא להציג ולשאול:

סיטואציה 1

קיבלת הודעה ממישהו שאתה לא ממש מכיר: "ראיתי אותך בסרטון ואהבתי. בא לך שנדבר בפרטי?"
שאלות:

- מה יכול להרגיש נעים פה?
- מה יכול להרגיש קצת מוזר או מלחיץ?
- מה אתם ממליצים. ואת לעשות במצב כזה?

סיטואציה 2

בקבוצת וואטסאפ של חברים מישהו שולח סרטון שמרגיש לך גדול מדי לגיל שלכם. חלק צוחקים, חלק שולחים אימוג'ים.
שאלות:

- מה יכול להרגיש מי שלא נעים לו עם זה?
- מה קשה בלצאת מהקבוצה או להגיד משהו?
- למי אפשר לפנות אחרי דבר כזה?

סיכום

במסך קורים המון דברים, לפעמים נעימים ולפעמים לא נעימים, וזה קורה לכולנו. אם משהו מלחיץ, מבלבל או לא מרגיש טוב, מאוד אשמח שתשתפו אותי. לא צריך להישאר עם זה לבד. אפשר לעצור, לצאת משיחה, ולבקש עזרה. אני כאן בשבילכם.

