



נחים מהמסכים

מנהיגות תלמידים מובילה פעילויות
אדינמיקה חברתית מחוץ למסך.
יש חיים מחוץ למסך

שומרי המסך - אוקחים אחריות משנים מציאות





שאלון הערכת התמכרות למסכים



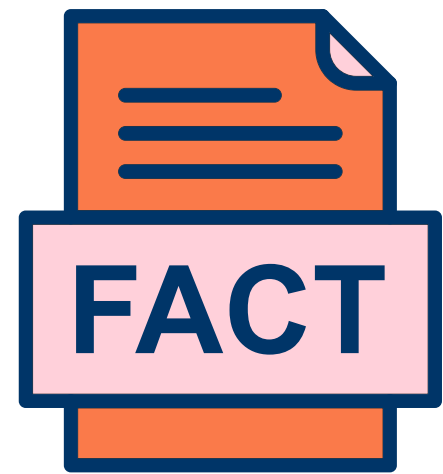


במחקר שפורסם ב-2018 נמצא שבני נוער שביאו זמן רב בפעילות עם מסכים היו בסבירות גבוהה יותר להיות בעלי תסמינים של דיכאון ומחשבות אובדניות!

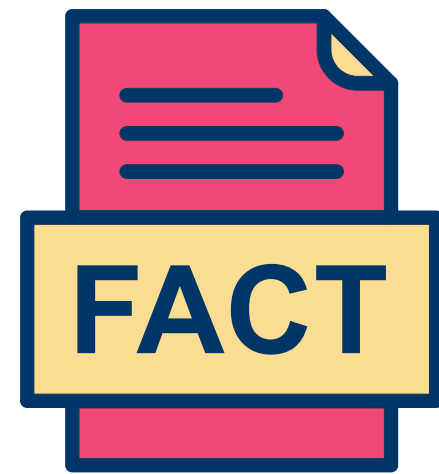
מאידך מי שנטלו חלק בפעילויות ללא מסכים יצרו קשרים חברתיים חיוביים בצורה ובה יותר, לא פחדו להתנסות בדברים חדשים, והשתלבו במסגרות טוב יותר.

נחים מהמסכים מאפשר לבני נוער ליצור דינמיקות חברתיות אמיתיות מחוץ למסך.

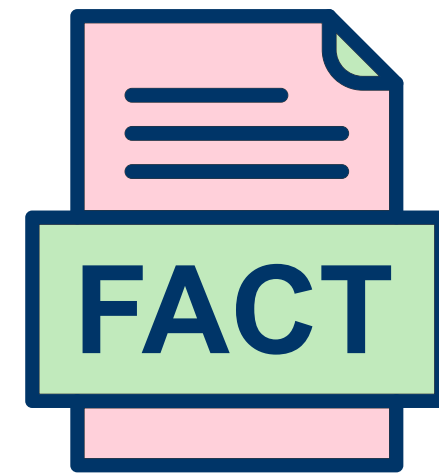
עובדות נוספות



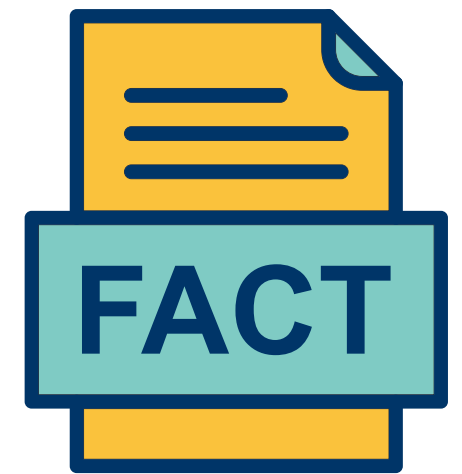
השאלות של שימוש רב
במסכים כוללות "תחושת
לחץ ומצוקה, חוסר תפקוד,
עייפות, חוסר ריכוז,
ופגיעות פיזיות, פסיכולוגיות
וחברתיות".



שימוש בטלפונים חכמים
שעות ממושכות ביום
משפיע על האינטראקציה
החברתית, על פגיעה
בקשב, על דיכאון וחרדה



חשיפה המוגברת לתוכן
באמצעות המדיה פוגעת
בערך העצמי של בני נוער.
הם נחשפים לתוכן לא
אמיתי וכשהם חווים את
המציאות הם חושבים
שהבעיה היא אצלם.



נטייה למשקל יתר, קוצר ראייה,
קשיי שינה, לחץ דם גבוה
וכאבי ראש: אלה רק חלק
מתופעות הלואי שהילדים שלנו
סובלים מהן כתוצאה
מהתמכרות לעידן הדיגיטלי.

שולבים בבניית יום לא מסכים



**תכנון
הפעילות**

2

**קבוצת
מנהיגות**

1

העברת סקר

4

**העברת מערך
פעילות**

3

סקר סיום

6

יום הפעילות

5



איך אפשר לעודד להפתת זמן מסך?

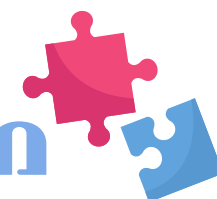
במות אדינמיקה חברתית

משחקי קופסא



יצירת מרחב למשחקי קופסא -
מומאץ לבקש מהתלמידים להביא
מהבית

משחקים של פעם



משחקי חברה שמאפשרים חוויה,
דינמיקה קבוצתית ומשחקי הכרות

ODT Out Door Training

פעילות ODT לביבוש הכרות
וגילוי חוזקות

סדנאות תלמידים



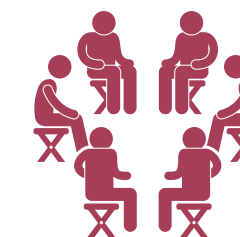
סדנאות של תלמידים מתוך
תכנים של תכניות חברתיות

תחביבים וכישורים



תלמידים או מורים מלמדים
מתחומי הכישרון האישי שלהם

קריירה



מרחב מוסקלי לשירה



הרשת הטכנולוגית-מדעית המובילה בישראל
מכללות ובתי-ספר לטכנולוגיה מתקדמת ולמדעים



ערכים, מנהיגות, קהילה

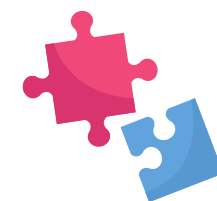


במות אדינמיקה חברתית



שיח פתוח

יצירת מרחבים לשיח פתוח
בנושאים שונים שמעניינים בני
נוער ומורים



ספיד דייטינה

מרחבים להכרות בין כיתית, בית
שכבתית וכד



ספורט

פעילויות ספורט : יוגה, משחקי
כדור, איורבי, זומבה, עיצוב וכד



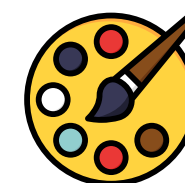
קשר לספר

שיח פתוח על ספרי קריאה .
המלצות, רשמים, תובנות



במת אומניות

יצירת תערוכה של יצירות
בתחומי אומנות שונים



עיצוב סביבה

עיצוב איזורים בבית הספר עם
אמנטיים של אומנות



הרשת הטכנולוגית-מדעית המובילה בישראל
מכללות ובתי-ספר לטכנולוגיה מתקדמת ולמדעים





שאלון אסוף יום הפעילות