

שומרי המסך

לוקחים אחריות משניים מציאות

נחים מהמסכים

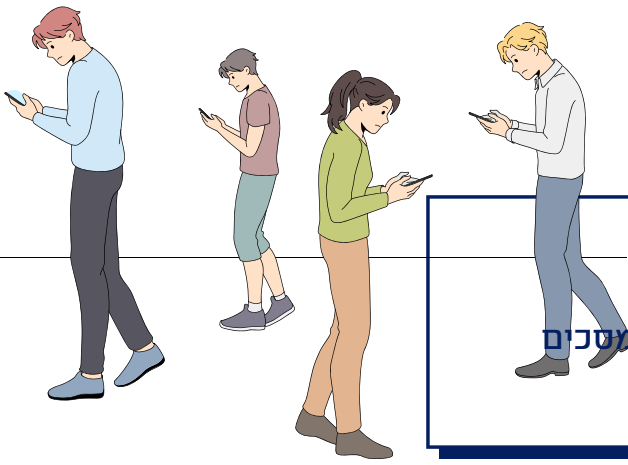
הסדנא עוסקת בהשפעות וההשלכות של השימוש במסכים.



● מערכי הפעילות נכתבו ע"י צוות שומרי המסך 2023

נחים מהמסכים

הפעילות עוסקת בהתמכרות למסכים, זיהוי, השלכות ודרכי התמודדות



מטרות

- בחינה עצמית אודות שימוש בזמן מסך אישי
- העלאת המודעות לנושא ויצירת פעילות ליציאה מהמסכים



קהל היעד: כיתות ז'-י"ב (המנחה יתאים את הפעילות בהתאם לקהל היעד הספציפי)

משך הזמן: 90 דקות (ניתן לחלק את הפעילות למספר שיעורים)



מומלץ לעבור על כל התכנים והקישורים בטרם העברת הפעילות כדי לוודא שהתוכן תואם לקבוצה ולערכי בית הספר

מהלך הפעילות

צפייה בסרטון - התמכרות לסמארטפון - סרטון חשוב!



המנחה יבקש מהמשתתפים לרשום רשמים מהסרטון תוך כדי צפייה

שאלות מנחות בתום הצפייה

אילו רגשות עלו בך?

באיזה חלק היה הכי קשה לצפות?

איך הסרטון נגע בכם באופן אישי?

כמה לדעתכם הסרטון קרוב למציאות?

איך לדעתכם הגענו למצב הזה כחברה?



שאלה לדיון במליאה: מה הופך אדם למכור למסכים בעיניכם?

מעבירים סקר אישי הבוחן את מצב התלמידים בנוגע לשימוש יומיומי במסך

[הקליקו לשאלון אישי על התמכרות למסכים](#)

שימו לב: יש לייצר עותק של הסקר על מנת שתקבלו את התשובות

במליאה המנחה יציג את התשובות על המסך הכיתתי

וישאל את השאלות המנחות הבאות:

מה דעתכם על נתוני הסקר?

מה אתם לומדים על חברי הכיתה כתוצאה מהנתונים?

איזה נתון מעורר דאגה?

איזה נתון הפתיע אתכם?

האם צפיתם שאלו יהיו הנתונים?

המנחה יחלק את המשתתפים לקבוצות של 4-5 תלמידים בכל קבוצה

להלן שאלות מנחות לחברי הקבוצות:

איזה נתון מטריד אתכם באופן אישי?

נתון אישי שהייתם רוצים להשתפר בו?

מהן ההשלכות של שימוש ממושך במסכים? - דיון קבצתי



השפעות חברתיות:

- ניתוק מהעולם האמיתי
- קשיים ביצירת קשרים חברתיים
- חשיפה לתכנים פוגעניים או מסוכנים



השפעות נפשיות:

- דיכאון, חרדה, רגזנות
- קשיי קשב וריכוז
- ירידה במיומנויות חברתיות
- הפרעות אכילה
- מחשבות אובדניות



השפעות פיזיות:

- עייפות עיניים, כאבי ראש, צוואר וגב
- השמנה, הפרעות שינה
- קוצר ראייה
- בעיות עור
- בעיות במערכת החיסונית

חשוב לציין כי לא כל בני הנוער שחווים שימוש ממושך במסכים יחוו את כל ההשלכות הללו. עם זאת, חשוב להיות מודעים לסיכון ולנקוט בצעדים כדי לצמצם את השימוש במסכים.

איך לדעתכם ניתן לצמצם את הזמן בו נמצאים מול מסכים? - דיון קבוצתי

הכינו רשימה של טיפים לצמצום זמן מסך
הוסיפי את רשימת ההשפעות שיש לשימוש במסך
עצבו כרזה
והפיצו בין חברים ומשפחה



טיפים לצמצום השימוש במסכים בקרב בני נוער:

- קבעו זמן מוגבל לשימוש במסכים מדי יום.
- השתמשו במסכים רק במקומות מסוימים בבית או בעבודה.
- הפסיקו להשתמש במסכים לפני השינה.
- מצאו פעילויות אחרות לעשות במקום להשתמש במסכים.

סיכום:

משהו חדש שלמדתי על עצמי? משהו שהפתיע אותי?
כל תלמיד משתף ביעד אישי שהוא בוחר לעצמו לשפר בחודש הקרוב

שומרי המסך

לוקחים אחריות משנים מציאות



כל הפרטים על התכנית באתר אורטוב

www.ortov.ort.org.il

