

פעילויות ייעוציות בנושאים שונים בהקשר לאינטרנט

ד"ר מירן בוניאל-נסים

meyranbn@gmail.com

<http://tinyurl.com/meyranbn>

*פעילויות שנבנו על-ידי סטודנטיות וסטודנטים לתואר שני בייעוץ חינוכי, בקורס בהנחיית ד"ר מירן בוניאל-נסים
אוניברסיטת חיפה, 2013

מערך פעילות בנושא הכרזות באינטרנט

מטרות הפעילות:

יתרונות של הכרזות באינטרנט

חסרונות של הכרזות באינטרנט

← הנחת עבודה למערך הנוכחי היא שהתלמידים כבר עברו פעילות בנושא רשתות חברתיות.
← לא נתייחס לנושא של התחזות באינטרנט, משום שסוגיה חשובה זו היא בעינינו סוגיה נבדלת, ולא סקרנו אותה בחלק א'. ייתכן כמובן שהיא תעלה כחלק מהדיון הכיתתי, ואז ניתן לתת עליה את הדעת.

אמצעים:

פתקים

כלי כתיבה

כלי לאחסון הפתקים: כובע/קערה/קופסא וכד'

כרטיסיות מודפסות ומנוילנות עם תיאור אירוע

דבק לתליית הכרטיסיות

אוכלוסיית יעד:

תלמידי הטיבת ביניים כיתות ז'-ח'.

מהלך הפעילות:

פתיחה (כ 10 דקות)-

חלק א - תליית כרטיסיה א' על הלוח:

אורית נערה בת 13, תלמידת כיתה ז'. לאחרונה היא חשה מעט בודדה למרות שיש לה שתי חברות טובות איתן היא נוהגת להיפגש בבית הספר וגם בשעות אחה"צ.

הציעו לאורית דרכים בהן תוכל להכיר חברים נוספים ולהרחיב את מעגל החברים שלה.

גוף המפגש: (כ 30 דקות)

מתן הזדמנות לתלמידים לענות ולהציע דרכים אפשריות להכיר חברות (למשל: מהשכונה, חוגים, כיתות מקבילות, וכו'). במידה והתלמידים יעלו את אפשרות ההיכרויות באינטרנט, נשאל באיזה אופן. במידה ונושא זה לא יעלה, נעבור לחלק ב' של המקרה.

במהלך הדיון של חלק א' חשוב להבהיר דרך שאלות ודגשים של מנחה השיעור את היתרונות של רשת האינטרנט ביצירת קשרים: הכרויות עם אנשים דומים, בעלי תחביבים ותחומי עניין דומים; אנונימיות; ריחוק פיזי ועוד...

חלק ב' - תליית כרטיסיה ב' על הלוח

בניסיון להרחיב את מעגל החברים שלה, החליטה אורית לפתוח פרופיל פייסבוק על מנת להכיר אנשים נוספים. היא מצאה ברשת את עמוד המעריצים הרשמי של הלהקה *One Direction* והצטרפה אליו, וכן לעמודים של סדרות הטלוויזיה האהובות עליה ("השמיניה" ו"האליפים"). אורית מתלבטת כיצד להציג את עצמה בפרופיל האישי - איזו תמונה לשים, תיאור עצמי

בשלב זה יחולקו לתלמידים פתקים והם יתבקשו להתנסות בעצמם בניסוח פרופיל אישי לפרסום ברשת חברתית.

התלמידים יכתבו בצורה חופשית ללא הנחיות מיוחדות ומתוך תשובותיהם ננסה לנסח מספר עקרונות שיובילו להיכרויות בטוחות באינטרנט.

שלב 1 - כל הפתקים יקופלו ויאספו אל הקופסה.

שלב 2 - המורה תבקש מתלמיד מסוים לבחור פתק מהקופסא, להקריא ולנסות לנחש מי מתלמידי הכיתה מתואר בו (נחזור על שלב זה 5-7 פעמים)

שלב 3- סיכום ביניים: מה נוהגים תלמידי הכיתה לכתוב על עצמם? אילו פרטי מידע ייחודיים להם ואילו פרטי מידע כלליים? האם היה ביטוי למאפיינים חיצוניים? האם היה ביטוי למאפיינים פנימיים? מה היה היחס בין השניים? האם התיאור היה סטריאוטיפי? (הבהרת המושג חשיבה סטריאוטיפית - מתוך תכונה אחת הסקה על כלל התכונות).

האם יש סיכון בפרסום פרטים מסוימים, למשל מקום גורים, גיל, בית ספר, עדכוני סטאטוס לגבי מיקום ונוכחים נוספים?

מה עשוי להיות הסיכון בפרסום פרטים אלו? איך אפשר לדעתכם להתמודד עם סיכון זה? אילו פרטים תחשפו ואילו פרטים לא?

בואו נחזור לתיאור המקרה של אורית - מה דעתכם? איזה מידע אורית צריכה לחשוף על עצמה בפרופיל?

הציעו לה אפשרות להציג את עצמה בפרופיל האישי כך שתהיה אטרקטיבית מצד אחד, אך תשמור על מוגנות אישית מצד שני (התנסות בזוגות או בקבוצות קטנות של עד 4 תלמידים).

סיכום: (5-10 דקות).

היום שוחחנו על היתרונות של יצירת קשרים חברתיים (הכרויות באינטרנט), ראינו שיש אפשרות להגיע לאנשים רבים, שאלמלא האינטרנט יתכן שלא היינו מכירים אותם. יחד עם זאת, חשוב לזכור שעשויים להיות חסרונות בהכרות מסוג זה: חשיפה עצמית, פגיעה באנונימיות, התחזות.

מערך שיעור (כפול) בנושא התמודדות עם שכול באמצעות רשת חברתית

מטרות:

- א. התלמידים יקבלו מידע אודות המקרה שארע.
- ב. התלמידים יאווירו רגשות הקשורים באובדן חברם.
- ג. התלמידים יעבדו את האובדן ויחלו תהליך התמודדות.
- ד. היועצת והצוות החינוכי יזהו ויאתרו תלמידים במצוקה, המתקשים בהתמודדות עם האבל והאובדן בעצמם וזקוקים לליווי ותמיכה צמודים יותר.

עזרים: קופסה וכיתת מחשבים.

קהל היעד:

תלמידי השכבה שהכירו את המנוח (פעילות זו מותאמת לחטיבה ולתיכון – הגיל המורשה לשימוש בפייסבוק).

תיאור מהלך השיעורים:

1. היועצת, בשיתוף עם המחנכת, ישתפו את התלמידים במידע רלוונטי למקרה שארע בצורה מותאמת לגילם והבנתם ויענו על כל השאלות שיעלו (20 דקות).
2. התלמידים יתבקשו לכתוב כל שעולה על רוחם למנוח או משהו שקשור במנוח על גבי פתק. יוסבר כי הפתקים יהיו אננימיים ויקראו בכיתה בקול מבלי שזהות הכותב תיחשף. לאחר קריאת כל פתק התלמידים יוכלו להגיב, להוסיף, או רק להקשיב. תועבר קופסה בה ישימו התלמידים את הפתקים ולאחר מכן, תועבר הקופסה שנית בין התלמידים וכל אחד ישלוף באקראי פתק, ויקריא אותו. היועצת והמחנכת ינהלו את הדיון המתקיים סביב הפתקים (40 דקות).
3. התלמידים יתבקשו להיכנס לדף הפייסבוק של המנוח ולהנציח אותו בכל דרך שיבחרו – כתיבה של רגשות, מחשבות, תהיות כלליות או ספציפיות למנוח, מילות פרידה, דברים שרציתי לומר ולא הספקתי, מי היה המנוח, העלאת תמונות, צירוף סרטון, שיר מקורי או קיים, ציור, ועוד. היועצת תדגיש שבחירת התכנים צריכה להיות שקולה כך שכבוד המנוח ישמר. בנוסף, יובהר כי תכנים לא הולמים יחסמו על ידיה ולא יזכו לפרסום (25 דקות).
4. היועצת תסכם את הפעילות ותדגיש כמה נקודות מרכזיות:
 - א. התמודדות עם אבל, עם אובדן, עם פרידה, היא קשה מאוד. כל אחד מתמודד בדרך אחרת. יש כאלה שכותבים, יש כאלה שבוכים, יש כאלה שמסתכלים על תמונות וזוכרים, יש כאלה שצוחקים. כל דרך היא טובה כל עוד היא עוזרת לכם לפרוק רגשות ולהתמודד.
 - ב. דף הפייסבוק של המנוח זמין ונמצא לרשותכם בכל עת שאתם זקוקים לפורקן, לזיכרון, לתמיכה ותוכלו להמשיך את הנעשה בכיתה גם בבית.
 - ג. המחנכת ואני נהיה זמינים/ות לשיחות נוספות עם כל אחד שזקוק להן, אל תהססו לפנות.

כמה דגשים חשובים:

- דף ההנצחה של המנוח ינוהל בפייסבוק רק במידה והיה לו משתמש קיים ופעיל לפני מותו. זאת על מנת להמשיך את חייו במותו, לשמר את ההיסטוריה, את העשייה, את הזיכרונות והחוויית שצבר, את הדברים שחשוב היה לו לומר, לכתוב ולשתף את חבריו. מתוך פעילותו בפייסבוק, אנחנו מניחות שמעגל החברים הקרוב אליו, שהיה פעיל בעבר בדף זה, יסתייע כעת בדף ההנצחה כדי להתמודד עם האובדן וכדי להמשיך ולהנציחו. למנוח אשר לא היה ברשותו דף פייסבוק פעיל טרם מותו ינוהל דף הנצחה באתר נפרד המותאם לכך.

- היועצת תנהל באופן שוטף את דף הפייסבוק, תהיה רגישה לתכנים המועלים, תחסום תכנים לא ראויים ותזהה תלמידים הזקוקים לליווי צמוד יותר בהתמודדות עם האובדן.
- היועצת תדריך את הצוות החינוכי כיצד לנהוג עם תלמידים שפונים אליהם, כיצד לנחמם ומה עליהם לומר.
- היועצת תדריך את הצוות החינוכי כיצד לזהות אמירות או התנהגויות המעידות על מצוקה חריגה של תלמיד אשר יתכן ונובעת מהתמודדות לא מותאמת עם האובדן, תדריכם כיצד לפעול ולאחר שיתקבל הדיווח עליו, תבצע מעקב אחריו.
- בביה"ס ימוקם בנוסף לוח לזכרו של המנוח.

מערך שיעור בנושא השיפה עצמית ברשת

בשיעור הנוכחי, התלמידים ייחשפו ליתרונות של שיתוף מידע אישי ברשת, ולהשלכות ולסיכונים הפוטנציאליים הכרוכים בשיתוף מידע לא הולם ברשת האינטרנט וברשתות החברתיות. לתלמידים יוצגו שני קטעי וידאו רלוונטיים לנושא השיעור. לאחר הצפייה בקטעים יתקיים דיון בנושא והצעת פתרונות אפשריים לדילמת הפרטיות והשיתוף באינטרנט.

קהל היעד : כיתות ט' עד י"ב

מטרות השיעור

אחרי השיעור התלמידים יהיו מסוגלים ל..

- לזהות את היתרונות של שיתוף מידע ברשת.
- לזהות את הסיכונים של שיתוף מידע לא הולם ברשת.
- לחשוב באופן ביקורתי על מה שהם בוחרים לפרסם ולשתף על עצמם באינטרנט.

עזרים :

שני קטעי וידאו אשר ממחישים את ההשלכות השליליות של שיתוף מידע לא הולם באינטרנט :

1. הסיפור של אווה : <http://www.youtube.com/watch?v=l5nsgn8SxL0>
2. הסיפור של בריטני : <http://video.aisgz.org/media/brittneys-story-posting-something-you-regret>
3. כרטיסיות לעבודה בקבוצות (4-5 תלמידים בכל קבוצה).

חלק 1 (20 דקות)

יתרונות השיתוף באינטרנט :

לציין בפני התלמידים כי ישנם דרכים רבות בהן שיתוף מידע עם אחרים באינטרנט יכול להיות מהנה ומתגמל. למשל, השימוש במסרים מיידיים (IM) על מנת לפטפט עם חברים או לשלוח תמונות למשפחה ולחברים, הן בעצם שני דרכים חיוביות לשיתוף מידע דרך האינטרנט.

לשאול את התלמידים: "כיצד ניתן לשתף מידע בשביל הכיף עם אחרים באינטרנט?"

חסרונות השיתוף באינטרנט:

להסביר כי למרות היתרונות שיש לשיתוף מידע באינטרנט, האינטרנט נחשב כמקום ציבורי כי:

1. מידע "פרטי" עלול להפוך לציבורי אם הוא מועבר הלאה.
2. שיתופים שאנו עושים ברוב הרשתות החברתיות (למשל בפייסבוק) הם ציבוריים כברירת מחדל.

רוב המידע שאנחנו משתפים ברשת:

1. ניתן לחיפוש דרך מנועי חיפוש (Google, Yahoo).
2. יכול להיות נגיש לקהל גדול ובלתי נראה (למשל: אנשים שאנחנו לא מכירים).
3. יכול להיות מועתק ונשלח לאחרים.
4. כמעט בלתי אפשרי למחוק אותו בחזרה מהרשת, מאחר וכל מידע שאנחנו מפרסמים יכול להיות מופץ בדקה בה אנו משתפים לראשונה.

• המידע שאנשים מפרסמים יכול לצאת משליטתם מאוד מהר, לכן מאוד חשוב קודם כל לשקול ולחשוב על ההשלכות לפני שאנו משתפים כל סוג של מידע.

• בשלב הזה ניתן להציג את הסרטון הבא: "טביעת האצבע הדיגיטלית שלי"

http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=6gkzpCCfXqc

חלק 2 (20 דקות)

הפעלה:

1. צפייה בשני קטעי וידיאו המצורפים לעיל (הסיפור של אווה, הסיפור של בריטני).
2. לחלק את התלמידים לקבוצות של 4-5 תלמידים בכל קבוצה.
3. לחלק את כרטיסיות הדיון לקבוצות. (חלק מהקבוצות יקבלו כרטיסייה מס' 1 והחלק השני יקבלו כרטיסייה מס' 2)

כרטיסייה 1 – "הסיפור של אווה"

1. מה לדעתכם היה סוג המידע שאווה וחברתה שיתפו אחת עם השנייה?
2. לדעתכם, האם לאבא של חברתה של אווה יש זכות להסתכל על השיחה אשר התנהלה בין אווה לבתו?
3. מה לדעתכם יקרה ברגע שהאבא של אווה ידע על השיחה שהתנהלה בינה לבין חברתה?
4. למה לדעתכם אווה מרשה לעצמה להגיד דברים בשיחת צ'אט שאינה מרשה לעצמה להגיד בשיחת פנים אל פנים?

כרטיסייה 2 – "הסיפור של בריטני"

1. למה לדעתכם בריטני וחבריה רצו לשתף מידע כזה על עצמם מלכתחילה?
2. באילו דרכים ההתנהגות של בריטני השפיעה עליה בדיעבד?
3. האם לדעתכם המידע שבריטני פרסמה יכול להשפיע עליה גם אחרי מסימת תיכון?
4. מה למדתם מהסיפור של בריטני? האם הסיפור של בריטני מזכיר לכם אירועים מחייכם האישיים? אם כן, האם אתם יכולים לספר על אותם אירועים (בלי להתייחס לפרטים אישיים)?

חלק 3 (5 דקות)

סיכום :

על מנת לסכם את השיעור ולהעריך את המידה בה התלמידים הבינו את מטרותיו, ניתן להיעזר בשאלות הבאות :

1. תנו דוגמאות בהם שיתוף מידע באינטרנט יכול להיות מתגמל ומהנה
2. באילו דרכים ניתן להימנע משיתוף יתר בחייכם האישיים? למשל : לא לשתף סודות, סיפורים מביכים, תמונות מביכות או מידע הרסני על עצמנו או על אחרים.
3. כיצד ניתן לייצר טביעת אצבע דיגיטלית חיובית? למשל : להדגיש עד כמה חיוני לחשוב על ההשלכות לפני שאנו מפרסמים מידע אישי. "האם תהיה גאה במה ששיתפת בעוד 5 שנים? או אפילו 15 שנים?"

מערך שיעור בנושא ייעוץ באינטרנט

מטרות:

1. התלמידים יכירו את אתרי הייעוץ באינטרנט, את תוכן הבעיות שעולות באתרים מאין אלה.
 2. התלמידים יכירו את מאפייני האתרים ויחשפו לאתר מקצועי ושאנו מקצועי על מנת לפתח ביקורתיות לגבי האתרים שקיימים ברשת.
 3. התלמידים יתנסו בכתיבת תגובות באינטרנט המתמקדות בהיותם מגיב אחראי למצוקות של אחרים.
- עזרים נחוצים:** מחשב, חיבור לאינטרנט, לוח עליו יוקרנו הקטעים הרלוונטיים, מקרן, עטים, דפי כתיבה, מטפחת לכיסוי עיניים.

קהל יעד: תלמידי חטיבות הביניים ותלמידי תיכון.

תיאור השיעור:

פעילות פתיחה:

צפייה בקליפ של שלמה ארצי "עולם יפה" [עולם יפה](#)

שאלות: האם תמיד העולם יפה? מה אפשר לעשות כשמרגישים שלא הכל טוב? מי יכול להחזיר לנו את ההרגשה הנעימה כמו בשיר ואיך הוא יעשה את זה?

שאלה: האם מכירים אתרי יעוץ באינטרנט? לכתוב על הלוח את התשובות (סהר, תפוז, סטיפס)

על אילו תחומים לדעתכם מקבלים שם עצות? לכתוב על הלוח את התשובות (דכאון, חרדה, הפרעות אכילה, אלימות, התאבדות, מצוקות ככלל).

ועכשיו נתנסה:

לתת לבן/ בת, מובילים להקריא את הקטע כאשר הם יושבים עם הגב לכיתה. לאורך כל הפעילות הוא/היא עם הגב לכיתה או מכוסה עיניים.

התלמידים מתבקשים לרשום תגובה מידית.

היועצת אוספת את התגובות. מחלקת אותן בשנית, כ"א צריך להקריא את התשובה שהגדיל (ניתן לשלב בלי שידעו שנים- שלושה פתקים משלנו).

אחרי כל תגובה שואלים את התלמיד המוביל, איך הוא מרגיש, עזר לו? פגע בו? האם הוא מזהה מי כתב? שואלים את הקבוצה איך היא מרגישה וממשיכים.. אחרי כמה תגובות מאפשרים לקבוצה לראות את המוביל. כדי להראות להם את הבעות פניו.

אפשר לשאול את הקבוצה מה היה יותר קל, לקרוא את התגובות אל גבו של המוביל או מול פניו?

ואז להראות את תגובות נבחרות שקיבל אותו הילד באינטרנט.

סיכום הפעילות וחשיבה ביקורתית על הנושא:

שאלה: מה טוב בעצות?

מבינים לליבם של הפונים כי חווים קושי דומה, תמיכה בחברים

שאלה: מה לא טוב?

אינם אנשי מקצוע לא יודעים כיצד לענות ומה ההשפעה על הצד השני שקורא את התגובה, יכול להוביל לבלבול רב יותר ותחושת מועקה גדולה יותר.

להציג אתרים שהיעוץ בהם הוא מקצועי (סטיפס, תפוז, סהר), תומך ועוזר, מה מאפיין אתרים אלה? לטייל איתם בכל האתר כדי להדגים את המאפיינים כגון: הסבר על מי אנחנו, לאן פונים, תגובות של מנהלי הפורום.

דוגמא מתפוז [תפוז](#)

דוגמא מסהר [סהר](#)

להציג אתרים שאינם מקצועיים, מה מאפיין אתרים אלה?

תחושה גרועה יותר לאחר קריאת התגובה, יצירת קשר לא בריא. [אתר fxpr](#)

סיכום השיעור:

לכתוב על הלוח טבלה מסכמת של תגובות של התלמידים.

יתרונות:

מקום בו אני יכול לפרוק את התחושות הקשות שאני חש (כעס, עצבים, מרמור וכד') ומכאן ירידה של תחושת הבדידות.

קבלת חיזוקים ותחושה טובה יותר לאחר קריאת התגובות

אנשי מקצוע שלמדו את תחום הייעוץ באינטרנט ויודעים כיצד לתמוך בפונים

זמין, נגיש, הסרת עכבות מהירה, ללא עלות, אפשרות להציג רגשות עם פרצופונים, קבלת מידע, אפשר בכל רגע ל"ברוח" / לצאת מהאתר.

חסרונות:

תשובות הניתנות יכולות להיות ממקור שאינו מוסמך אשר יגרום לאסקלציה בכל המובנים (הרגשה, מעשה וכו')

יצירת קשר עם אנשים שמטרתם מציאת קורבנות חלשים שניתן להשפיע עליהם בקלות.

יכול לגרום לביטויי אלימות, עוינות, בוטות, הוצאת דיבה, הפצת דברי שקר, הצפה בהודעות סתמיות.

מערך שיעור בנושא תופעת ההימורים באינטרנט

משך השיעור

- שיעור כפול – שעה וחצי.

קהל היעד

- תלמידים בחטיבת ביניים כיתות ז', ח' ו- ט'.

מטרות

- התלמיד ידע מהם הימורים בכלל והימורים באינטרנט בפרט.
- התלמיד יכיר סימנים להתמכרות להימורים.
- התלמיד ילמד להבחין בין משחק לבין הימור.
- התלמיד יבחן את המקרה שהביאה המורה לכיתה.
- התלמיד יכיר את הסכנות שטמונות בהימורים באינטרנט.
- התלמיד ידע כיצד לזהות חבר בצרה אשר מהמר באינטרנט.

עזרים נחוצים

- לוח וטושים.
- תיאור מקרה.

מהלך השיעור

- הקדמה**
- המורה שואלת את התלמידים האם הם יודעים מה זה הימורים וכותבת את תשובותיהם על הלוח.
- המורה מקריאה לתלמידים את ההגדרה של הימור וכותבת אותה על הלוח: הימור מוגדר כסיכון כסף או דבר בעל ערך על תוצאות אירוע, שיש בהן מקריות ואין לדעת בבירור מה תהיינה, כגון הטלת קוביות, משחקי קלפים ועוד. הימורים כוללים משחקים ופעילויות אחרות, שחלקם מתבססים על מזל בלבד וחלקם גם על מיומנות (גבריאל-פריד, 2007; הכנסת מרכז המחקר והמידע, 2009).
- המורה שואלת האם ניתן להמר באינטרנט ובאיזה אופן וכותבת את תשובותיהם על הלוח.

תשובה: ניתן להמר באינטרנט באמצעות יישומים הניתנים להתקנה, יישומים המשולבים ברשתות חברתיות, דפי אינטרנט ייעודיים וקזינו-אונליין. ניתן להמר במשחקי קזינו, בהימורי ספורט ועוד.

פעילות

- המורה או היועצת מקריאה את תיאור המקרה הבא:

איתי ואסף הם חברים טובים הלומדים בכיתה ח'. הם נהגו לבלות יחד אחר הצהריים, אך בזמן האחרון איתי חש שאסף מעט מרוחק ושהם נפגשים רק בבית הספר. באחד הימים בילו יחד בהפסקה ושוחחו:
איתי: "אסף, למה לא באת אתמול למגרש לשחק איתנו כדורגל, חיכינו לך מלא זמן?"
אסף: "לא היה לי זמן. מצאתי באינטרנט אתר מגניב בטירוף. אני משחק שם פוקר כל היום".
איתי: "אתה משחק על כסף?"
אסף: "ברור, ואני מרוויח יפה. עכשיו קצת פחות, אבל תוך יום-יומיים אני מחזיר הכל".
איתי: "מאיפה יש לך כסף לשחק פוקר?"
אסף: "מה הבעיה? לקחתי מאחי הגדול את מספר כרטיס האשראי שלו והכנסתי לאתר. הוא אפילו לא שם לב".
איתי: "אז על כמה אתה מהמר?"
אסף: "בקטנה, כמה שקלים, לא משהו רציני".
איתי: "זה נשמע כאילו אתה מהמר".
אסף: "מה אתה מתרגש, כולה משחק. שבוע הבא אני מבטיח לבוא לשחק איתכם כדורגל".

- שאלות בעקבות תיאור המקרה במטרה לעורר דיון:
 - מה עולה לכם לראש בעקבות המקרה ששמעתם?
 - האם איתי צודק וזה רק משחק או שאסף צודק ואיתי בעצם מהמר?
עורכים הבחנה בין משחק להימור: לא כל משחק הוא הימור, אך בכל הימור יש סוג של משחק. משחק הופך להימור כאשר (א) יש במשחק אלמנט של ניחוש של תוצאה העתידה להתקבל, והניחוש תלוי בגורל ולא ביכולותיו של המהמר. ניחוש הוא תנאי הכרחי בכל הימור. משחק שדורש חשיבה ותכנון מהלכים אינו הימור. במשחק הימורים אף אחד לא יודע מהי תוצאת ההימור. (ב) יש הוצאה של סכום כסף, נמוך יחסית, בתקווה לזכות בסכום גדול ממנו בהרבה, אך קיימת הידיעה כי הכסף עלול לרדת לטמיון. העובדה שבהימור יש השקעה כספית, הופכת משחק תמים ומהנה למרגש ומותח במיוחד.
 - האם קיימת סכנה במה בכך שאיתי משחק פוקר באינטרנט?
הסכנה היא בהתמכרות להימורים. המורה מקריאה לתלמידים את ההגדרה של התמכרות להימורים: התנהגות בלתי מסתגלת של הימורים חוזרים ונשנים המשבשים את החיים האישיים, המקצועיים והמשפחתיים של האדם. המהמר מתקשה להגביל את הכסף ו/או הזמן שהוא משקיע בהימורים, דבר המוביל להשלכות שליליות עברו, עבור סביבתו הקרובה ועבור הקהילה (Gainsbury et al., 2013).
כיצד אנחנו יכולים לזהות שיש לנו חבר אשר נמצא בסיכון לפיתוח בעיית הימורים?
התלמידים ייצרו רשימה של "נורות אזהרה" לזיהוי חברים בצרה בנוגע לבעיית הימורים: החבר נמצא המון זמן מול המחשב ופחות נפגש עם חברים שלו מבעבר, החבר עצבני ומודאג מכך שנכנס לחובות, החבר גונב מהריו סכומי כסף, החבר מבקש מחבריו להלוות להם כסף וכדומה.
 - כיצד עלינו לפעול על מנת לסייע לחבר שאנו חושדים שנמצא בסיכון לפיתוח בעיית הימורים?
התלמידים יערכו דיון בנוגע לשאלה והמורה תכתוב תשובותיהם על הלוח: לפנות לאדם מבוגר, לפנות למורה, לפנות ליועצת, לפנות להורים שלנו, לפנות להורי החבר, לפנות לעמותת "[אפשר](http://www.efshar.org.il)". המורה כותבת את כתובת אתר העמותה על הלוח: <http://www.efshar.org.il>.

- יש להדגיש בפני התלמידים את חשיבות הזיהוי המוקדם.
- חזרה על "נורות ההזהרה" לזיהוי חבר מהמר.
- יש להדגיש כי אין צורך להישאר עם הקושי לבד, יש פונקציות בבית הספר שיכולות לעזור כמו המחנכת והיועצת.

מערך שיעור בנושא התמכרות ברשת

מטרות:

- היכרות והעלאת מודעות התלמידים לתופעת ההתמכרות ברשת.
- התלמידים יחוו תחושת התמכרות, ויתחברו אליה, כהמחשה להתמכרות ברשת.
- התלמידים יאבחנו את משך ואופי השימוש העצמי שלהם באינטרנט, על מנת לזהות שימוש יתר, שעלול לגרום להתמכרות באינטרנט.
- התלמידים ירחיבו ויעמיקו הידע שלהם בנושא ההתמכרות ברשת באופן כללי ולסוגיה, כולל מאפייניהם, אפשרות זיהויים, מניעתם וטיפול בהם.
- התלמידים יציגו נקודות מבטם בנוגע לשימושים השונים הנעשים באינטרנט, העלולים לגרום להתמכרות.
- התלמידים יבינו טוב יותר את משמעותה הפסיכולוגית של ההתמכרות ברשת האינטרנט וימצאו דרכים למניעתה ולהתמודדות עימה.

עזרים נחוצים:

- קופסא אחת גדולה לשמירת הטלפונים הסלולריים, כולל מנעול ומפתח.
- מחשבים עם גישה לאינטרנט (כתובת האתר: www.dottraffic.co.il/news-template.php?id=142) או
- שאלונים מודפסים להערכת התמכרות באינטרנט + [מפתח תשובות](#) (מצורפים כנספח) - כמספר תלמידי הכתה.
- 6 כרטיסיות נושאים, הנוגעות להתמכרות ברשת האינטרנט.

קהל היעד: כתות ז-י

משך השיעור: 45 דקות

מערך השיעור:

- תרגיל פתיחה (כ-7 דקות)
בתחילת היום התלמידים יתבקשו להניח את המכשיר הסלולרי שלהם בקופסא משותפת שתשמר כשהיא נעולה על ידי יועצת השכבה, במשך כשעתיים-שלוש, עד השיעור בנושא האינטרנט.
בתחילת השיעור תחזיר היועצת לתלמידים את מכשיריהם הסלולריים ותבקש מהם לספר כיצד עבר עליהם היום ללא מכשירם הסלולרי - כיצד עברה ההפסקה, עד כמה המכשיר היה חסר להם, מה הם חשבו לעשות ולא היו יכולים, מה הם עשו במקום. האם שיחקו, האם בילו עם חבריהם, האם יכלו לראות יתרונות לכך שהמכשיר לא היה ברשותם?
לאחר מכן, תשאל היועצת את התלמידים, האם הם חווים התנהגויות דומות עם דברים נוספים בחייהם? (אולם לא תכוון אותם באופן יזום לנושא האינטרנט).
- גוף השיעור (כ-18 דקות)
מילוי שאלון ודיון קצר בתוצאותיו: (כ-8 דקות)
התלמידים יתבקשו למלא באופן עצמאי [שאלון מקוון](#) או שאלון נייר ועפרון (מצורף כנספח) בנושא התמכרות

ברשת. השאלון נועד להציג בפני התלמידים את היקף השעות במהלכו הם גולשים באינטרנט. לאחר מילוי השאלון, כל תלמיד יבדוק תשובותיו ומשמעות התוצאות שהתקבלו, על פי [מפתח התשובות המתורגם](#) שניתן לתלמידים (מצורף כנספח). לאחר מכן, תלמידים שירצו בכך, יוכלו לשתף בתוצאותיהם, ולבחון אותן בהשוואה לשאר חברי כיתתם. התלמידים יספרו האם הפתיעו אותם או שהיו צפויים מבחינתם. יערך דיון קצר בנושא, תוך כדי מתן הסברים של היועצת לגבי התמכרות באינטרנט, הגדרתה, מאפייניה, סוגיה, השלכותיה על חיי היום-יום ואפשרויות הזיהוי.

עבודה בקבוצות: (כ-10 דקות)

היועצת תחלק את הכתה למספר קבוצות, בכל קבוצה יהיו בין 5-7 תלמידים, כאשר כל קבוצה תדון בסוג אחר של התמכרות ברשת.

כל קבוצה תקבל כרטיסיה עם סוג התמכרות ברשת: משחקים מקוונים; קניות; צ'אטים, פורומים וחדרי דיון; בלוגים; רשתות חברתיות; שוטטות ברשת. כל קבוצה תכתוב מאפייניה של ההתמכרות מנקודת מבטה, מניעה, דרכים באמצעותם קבוצת השווים יכולה לזהותה ולסייע לחבריהם, כתובות לפניה במקרים בהם קיים חשד להתמכרות, מהי חשיבות העזרה, כיצד הדבר עשוי לפגוע בחיי המתבגר.

• דיון מסכם (כ-20 דקות)

התלמידים יחזרו למליאה. כל קבוצה תבחר בנציג, אשר יציג במשך כ-2-3 דקות את נושא ההתמכרות של קבוצתה, מאפייניה, החשיבות בזיהוי, כיצד ניתן לעזור לחבר ולמי ניתן לפנות בנושא. לאחר מכן, תינתן לתלמידים אפשרות להגיב על הדברים, ובמידת הצורך היועצת תוסיף נקודות רלוונטיות נוספות החשובות להבנה ולהכרה של נושא ההתמכרות, וכן כתובות לפניה.

בסיום הדיון תינתן היועצת לתלמידים מטלת סיום. במסגרתה, תבקש לבצע רישום של משך השימוש אותו הם עושים באינטרנט, על כל השימושים השונים בו, כולל גלישה בטלפון הסלולרי ובמחשב הבית.

מערך שיעור בנושא מיניות ברשת

מטרות:

- קודם כל להעלות לדיון את הנושא ושיהיה אפשר לדבר על זה בצורה פתוחה.
- להעלות למחשבה ביקורתית את התכנים שמוצגים בסרטים הפורנוגרפיים ולהפנות את תשומת הלב למסרים שמועברים מתחת לפני השטח.
- להנגיש לבני הנוער אפשרויות נוספות להתייעצות ושיתוף בין אם בצורה אנונימית או פנים מול פנים.

עזרים נחוצים:

לוח וכלי כתיבה ללוח	כובע גדול לפתקים
פתקים	קטע קריאה

קהל היעד:

בני 16-17 כיתה י'-י"א, חילוניים. רוב בני נוער בגיל הזה נחשפו לפורנוגרפיה ברשת ואפשר לדבר על הנושא כמשהו שקיים במרחב האינטרנטי. כמו כן חלק מבני הנוער בגיל הזה קיימו יחסי מין.

תיאור השיעור:

אחד הדברים שחשוב לזכור הוא שזה נושא רגיש לכולם ובמיוחד בגיל הזה. חשוב לשמור על אנונימיות ולעזור לכל נער ונערה לשמור על עצמם ומצד שני חשוב להעלות את הנושא לסדר היום בשביל להתחיל לגעת בו. נתחיל בהצגת הנושא. משהו כמו: "חברה' אני רוצה שהיום נתעסק עם נושא של מין ופורנוגרפיה ברשת. זה נושא שיכול להיות רגיש בשביל חלק מהאנשים כאן וחשוב לי שתשמרו על עצמכן ותגידו רק מה שאתן מרגישות ומרגישים שמתאים לכן להגיד. יכול להיות שיאמרו פה דברים שיפתיעו אתכם ויכול להיות שהכל יהיה מוכר וידוע." (2-3 דקות)

- כל נער/ה מקבל/ת פתק ורושם בו משהו שקשור לפורנוגרפיה. זה יכול להיות על החוויה שלו עם פורנוגרפיה, כמה הוא צופה, מה הוא אוהב ולא אוהב וכו' וזה יכול להיות תכנים ספציפיים שהוא רואה. אפשר לכתוב הכל והכל ישאר בצורה אנונימית. (5 דקות)
- אחר כך מערבבים את כל הפתקים בכובע גדול וכל אחד לוקח פתק ומקריא את מה שכתוב בו. בשלב הזה חשוב לשמור על רגישות ולשים לב אם מישהו או מישהי לא רוצה לקרוא אז לאפשר לו לוותר על העניין. המורה כותב על הלוח את כל הדברים שנאמרו ולא מסננת/שום דבר מהנאמר. כך נוצר מצב שמילים גסות מאוד נמצאות על הלוח מול התלמידים. יש מבוכה, יש בטח הרבה צחקוקים ודיבורים אבל התכנים מוצגים לנערים ולנערות מול הפנים. (7 דקות)
- דיון בקבוצה הגדולה על התכנים שעלו. מה אנחנו רואים כשאנחנו צופים בפורנוגרפיה, למה אנשים עושים את זה, מה זה נותן ומה המחיר. (8-10 דקות)

הקראת הקטע של חן נרדי:

"אחרי ה'פלייבוי' הגיע תורו של הסרט הכחול. סרט הפורנו הראשון שבו צפיתי הוביל אותי לשלב הבא בדרך להפנמת המיניות הפורנוגרפית.

הצטופפנו חבורה של בנים בחדרו של אחד מאיתנו. המסרטה הרעישה, ועל הקיר הוקרנה סצנה של שתי נשים וגבר. חשתי בחילה ממה שראיתי שדמה לבטישה וטחינה של אברים. רציתי לצאת מהחדר אבל לא העזתי. פחדתי שיחשבו שמשוהו לא בסדר איתי. ראיתי איך לועגים לנערים שלא גילו התלהבות, צעקו להם: "הומו, הומו". כולם ישבו בפה פעור. אחרי הסרט סיפרנו בדיחות על בחורות. הייתי חלק מחבורת נערים שלומדת מה גברים עושים לנשים." (2 דקות)

דיון בקבוצות קטנות בנושא: "בין אם יצא לכם לראות ובין אם לא, תנסו לחשוב איזה מסרים עוברים בסרטים פורנוגרפיים." יש לתת כמה הכוונות לדיון – מה תפקיד האישה ומה תפקיד הגבר בסרטים? מהי מערכת היחסים בין המשתתפים בסרט? אם אנחנו רוצים לחקות את האנשים שמשתתפים בסרט איזה לחץ מופעל עלינו במידה ואנחנו נערות ובמידה ואנחנו נערים? (15 דקות) חזרה לקבוצה הגדולה ושיתוף בשמן שנשאר.

בסיום המורה/מנחה מחלק פתקים מנוילנים עם טלפונים של דלת פתוחה ו-yelem למי שרוצה להמשיך להתייעץ על דברים שמעניינים או מטרידים אותו בנושא.

מערך שיעור - בריונות רשת

משך השיעור: חלק ראשון (שיעור פרונטאלי) – שעה וחצי

חלק שני (מסעות פרסום) - שבועיים

קהל היעד: כיתות ז'-יב'. השיעור מועבר במליאה.

עזרים נחוצים: מקרן, מחשב נייד, קופסה ריקה, פתקים מודפסים עם מקורות עזרה (ראה נספח מטה), ניירות ועטים.

מטרות השיעור: שיעור זה יכול להיות מועבר כחלק יחיד ועצמאי או להתחלק לשני חלקים- שיעור היכרות ומשימת המשך בית-ספרית. מטרת העל של שיעור זה הינה העלאת המודעות של התלמידים לאופן כתיבתם בקירות חבריהם בפייסבוק או בהודעות פרטיות וצמצום הבריונות ברשת. לשם כך המטרות המשניות של השיעור הינן:

- התלמיד יכיר משפטים שונים העלולים להתפרש באופנים שונים (משעשע/ מעליב).
- התלמיד ידון בצורת הדיבור החופשית השגורה כיום בפייסבוק וימנה את סכנותיה.
- התלמיד יכיר את ההשלכות שעלולות להיות למשפטים פוגעניים ברשת.
- התלמיד יכיר את האפשרויות הקיימות לקבלת עזרה בעת מצוקה והתקלות בבריונות ברשת.
- (מטרה משנית- חלק שני) התלמידים יצרו מסעות פרסום באינטרנט ו/או מחוץ לו במטרה להעלות למודעות את סכנות הכתיבה החופשית בפייסבוק ובמטרה להקטין את הבריונות ברשת.

מהלך השיעור:

הערה: במידה והיועצת בוחרת להעביר שיעור עצמאי, השיעור יסתיים בסיום הדיון והצגת הנתונים.

בתחילת השיעור תבקש היועצת מהתלמידים לכתוב על דף (ללא שם) את אחד המשפטים המצחיקים או השנונים ביותר שכתבו לתלמידים אחרים לאחרונה על קיר הפייסבוק או בהודעות פרטיות. לאחר מכן יתבקשו התלמידים לקפל את הדף ולשים אותו בקופסא ריקה אותה תעביר היועצת בין התלמידים. היועצת תשים את הקופסא בצד ותחיל בהקרנת המצגת (המצגת מונפשת על-פי זמנים, כך שאין-צורך להעביר שקופיות בעזרת לחיצת עכבר). המצגת מתחילה בשקופית "משפט מצחיק/ מעליב"- היועצת תבקש מהתלמידים לומר באופן חופשי האם לדעתם כל-אחד מהמשפטים הבאים מצחיק או מעליב. לאחר הצגת סבב המשפטים הראשון תופיע שקופית שתבקש מהתלמידים לנסות ולהיזכר האם כתבו בעבר או כתבו להם משפט דומה. היועצת תקריא בקול את שקופית ההסבר ותדריך את התלמידים כי הם אינם חייבים לענות בקול-רם, אלא יכולים גם לחשוב על התשובה ולהשאירה לעצמם. בסיום סבב המשפטים השני תופיע שקופית נוספת בה יתבקשו התלמידים לדמייין כיצד ירגיש תלמיד במידה ויכתבו לו מידי יום את המשפטים הבאים (היועצת תקריא שקופית זו בקול-רם). בסיום סבב המשפטים השלישי תופיע שקופית עם שלוש שאלות לדיון-

1. מה באמת אנחנו יודעים על איך הצד השני מפרש את הדברים שלנו?
2. מה באמת אנחנו יודעים על איך הצד השני יגיב אם נכתוב לו משפט פוגע?
3. מה עלולה להיות תוצאה של בריונות ברשת?

היועצת תפתח בדיון בשאלה הראשונה ותצרף בכל פעם זווית ראייה נוספת באמצעות השאלה הבאה. הזמן שיינתן לדיון זה הינו 25 דקות, כאשר בסיומו היועצת תחלק את הפתקים שבקופסה לתלמידים, כך שכל תלמיד יקבל פתק אנונימי עם משפט אותו כתב תלמיד אחר. התלמידים יתבקשו להצביע לגביי כל משפט האם מדובר במשפט מצחיק או מעליב. מתוך הדיון והתרגיל יצאו התלמידים ביחד עם היועצת למסקנה כי לא תמיד ניתן להבין את כוונת הכותב ולכן עלינו תמיד לבדוק האם המשפט שלנו יכול להעליב ולפגוע. בסיום הדיון יתבקשו התלמידים למנות מהם החסרונות של הכתיבה כפי שהיא כיום בפייסבוק. היועצת תכתוב את החסרונות על הלוח.

(מעבר לשלב השני של השיעור) לאחר-מכן היועצת 'תמספר' את התלמידים לפני מספרי 1-4 ותבקש מכל התלמידים בעלי מספר זהה (1/2/3/4) לשבת יחד קבוצה. לאחר הישיבה תציג לתלמידים את משימת מסעות הפרסום. היועצת תסביר לתלמידים כי למרות שהם בשיעור הבינו את החומרה של בריונות ברשת וכיצד חלקם עשויים להיות מעורבים בכך, אפילו ללא כוונה רעה, ישנם תלמידים רבים שעדיין לא הבינו את חומרת המעשה ואת ההשלכות שיכולות להיות למעשי בריונות ברשת. לשם כך בית-הספר יצר תחרות בה כל כיתה מתחלקת ל-4 קבוצות, כאשר על כל קבוצה ליצור מסע פרסום בפייסבוק שמטרתו להפחית את תופעת הבריונות. הקבוצות יחלו במסעות הפרסום בתאריך מסוים (כשבוע לאחר סיום העברת השיעורים בכיתות המשתתפות בתחרות) וימשכו כשבועיים. מסע הפרסום שיקבל הכי הרבה "לייקים" ו"שיתופים" יזכה בפרס עליו יש לסכם עם מנהלת בית-

הספר) שיתקבל בטקס בית-ספרי בו יוענקו מדליות אישיות לחברי שלושת הקבוצות שיעמדו בשלושת המקומות הראשונים בנוכחות צוות בית-הספר, תלמידים והורי הקבוצות המנצחות.

הסבר על מסעות הפרסום: הקבוצות יקימו דף או קבוצת פייסבוק באמצעותה יעבירו את מסריהם. מסע הפרסום יכול לכלול סטאטוס אותו יפיצו ככל הניתן או פעילות יומית בקבוצה או בדף הפייסבוק. הקבוצות לא יוציאו כספים על עזרים בתחרות, אלא ישתמשו בפלטפורמה הקיימת של פייסבוק. במידה וקיים תלמיד בבית-הספר שמבין בצורה טובה בעיצוב גרפי (שניתן להיעשות ללא תשלום ואשר ניתן להעלותו לדפי וקבוצות פייסבוק) ניתן להעצימו ולבקש ממנו להכין קובץ הדרכה שישלח לקבוצות המשתתפות בתחרות. התחרות תימשך כשבועיים, כאשר בסיום השבועיים יספרו מספר הלייקים והשיתופים שינתנו לכל מסע פרסום ויוכרוז על הקבוצות המנצחות. במהלך כל התחרות התלמידים יועצת בית-הספר בשילוב עם חמישה מורים נוספים, יעקבו אחר מסעות הפרסום ובמידת-הצורך יעירו לחברי הקבוצה (ניתן לגייס לשם-כך גם הורים, על-מנת לערובם בצורה טובה יותר גם-כן). חברי קבוצה שיקניטו קבוצה אחרת על גבי דף או קבוצת הפייסבוק יענשו ויוצאו מהתחרות.

נספה- פתקי מקורות עזרה (מתוך אתר FXP)

למי ניתן לפנות במקרה של בריונות ברשת - במידה ונתקלתם/נפלתם קורבן לבריונות ברשת אתם יכולים לפנות למספר גורמים מסייעים -

1.למוקדי ער"ן - מתן עזרה נפשית

ער"ן – מתן עזרה נפשית 1201
לדוברי רוסית 1-800-24-1201
לדוברי ערבית 1-700-50-1201
לדוברי אמהרית 1-800-21-1201

ניתן לפנות גם דרך הצ'ט באתר באופן אנונימי ללא חשיפה.

השירות פעיל בין השעות 16:00-2:00

2.איגוד האינטרנט הישראלי

ניתן להתקשר אליהם במספר הזה -
03-9700911

שעות מענה: 09:00-18:00 (ניתן להשאיר הודעות ויחזרו אליכם בהקדם)

3.עמותת אנשב - אנשים למען שימוש נכון באינטרנט

כתובת אתר - <http://eshnav.org.il/default.asp>

4.משטרת ישראל - 100