

זמן מסכים: הטוב, הרע והלא נורא

יונית מימרן ויעל פרידמן





נשמע מוכר?

- כל היום אתה בטלפון...
- הוא ממש מכור
- למה שלא תעזוב את המסך ותיפגש עם חבר?
- עד שבאה אלייך חברה אתן בטלפונים???
- אולי תקראי ספר?
- לפחות הייתן מסמסות במקום להקליט, הייתן לומדות איך לכתוב
- מאיזה יוטיובר למדת לדבר ככה???
- כל היום בטיק טוק
- אני בגילך... כל היום קראתי ספרים!
- לי היה טלפון ראשון רק בגיל 18



"שרת" זה הבית

מה האתגר הכי גדול שלי עם המסכים?

• <https://padlet.com/fery16/nvhyhwgcj9f7jzaw>



החדשות הפחות טובות

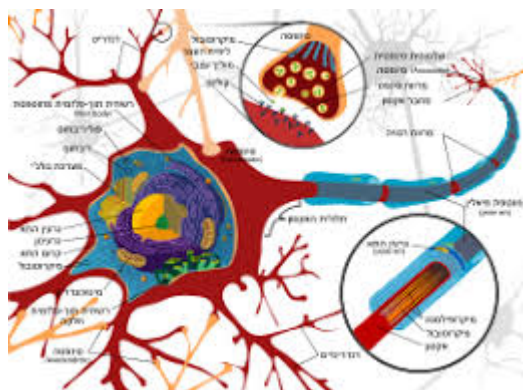
- שימוש רב במסכים מביא לעליה ברמת הדופמין והפרעות בוויסות קולטני דופמין בדומה להתמכריות.



- עם הזמן נוצרת סבילות לזמן מסך.

חשיפה ממושכת למסכים מביאה ליצירת מסלולים עצביים לא תקינים.

• <https://www.facebook.com/watch/?v=2271475339621391>





המחיר הרגשי

- "הפרעת התמכרות לאינטרנט" - כאבחנה פסיכיאטרית.

- להתמכרות באינטרנט שכיחות גבוהה עם דיכאון והפרעות קשב וריכוז.

- צריכת התוכן משפיעה על דימוי הגוף ועל דימוי חברתי.

- למידה חברתית- צמצום זמן "למידת חיקוי".



המחיר הגופני

- פגיעה בעיניים
- פגיעה בעצמות ובמפרקים
- כאבי גב, צוואר וידיים
- השמנה



יש גם יתרונות

- רכישת מיומנויות מחשב שקריטיות למאה ה-21.
- העברת מידע באופן מהיר ונגיש.
- קבוצות חברתיות שמחברות בקלות בין תלמידים ומהוות פלטפורמה להעברת מידע, מחשבות ותחושות.
- המסך מרגיע.



חשוב לדעת-מחקרים מראים ש:

- הורים שהגבילו זמן מסך בצורה נוקשה הובילו לכך שהילדים קיבלו ציונים

נמוכים יותר.

- לכישורים הטכנולוגיים שנלמדים בגיל צעיר יש יתרונות קוגניטיביים ולימודיים.

- כאשר הצפייה היא לא פסיבית, ההורה מעורב בה והילד פעיל באינטראקציה עם

ההורה ע"י שאילת שאלות, נצפתה התפתחות מואצת של כישורים קוגניטיביים

ושפתיים.



מה אנחנו כן יכולות ויכולים לעשות?

- לדאוג שזמן המסך יהיה מבוקר ולא ימלא את כל יומו של הילד.

- יחד עם זאת, לזכור שלא מדובר במצב שגרה, ועלינו לאפשר יותר זמן מסך,

לצד שמירה על העקרונות שיפורטו.





זמן מסכים ושינה

• בין גיל 6 ל-13 מומלץ לישון בין 9 ל-11 שעות.

• להקפיד לקחת את הטלפון בין שעה לשעתיים לפני השינה.

• לא להיכנס עם הטלפון לחדר לקראת שינה אלא להחליט על זמן משפחתי

קבוע להשארת הטלפון ב"עמדת הטענה".



זמן מסכים ואכילה

נמצאים יותר בבית במהלך היום, וזה משפיע גם על הרגלי האכילה

הרוב המוחלט של הישראלים
אוכלים או מנשנים מול הטלוויזיה

87%

זינוק של 50% בהשוואה לשנה שעברה בישראלים שהשיבו שהם
אוכלים ארוחות במהלך היום מול הטלוויזיה

12% מהישראלים צופים בטלוויזיה בזמן ארוחת הבוקר	2020
21% מהישראלים צופים בטלוויזיה בזמן ארוחת הצהרים	
8% מהישראלים צפו בטלוויזיה בזמן ארוחת הבוקר	2019
14% מהישראלים צפו בטלוויזיה בזמן ארוחת הצהרים	



• לצמצם ככל שניתן אכילה מול המסך

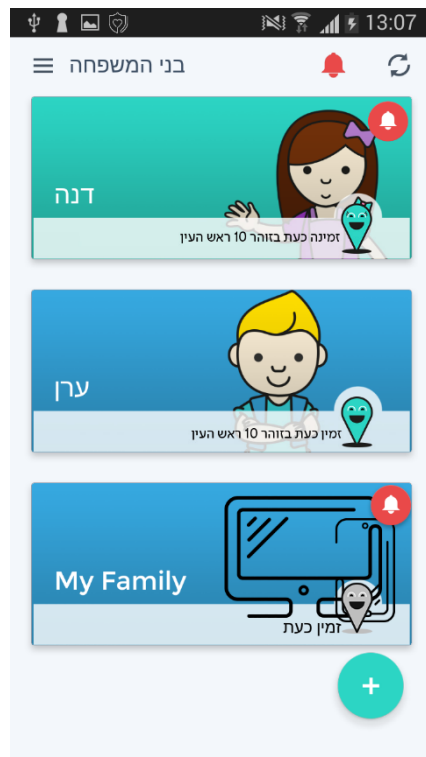




חשיבות ארוחות משפחתיות ללא מסכים

- ארוחה משפחתית מונעת השמנה אצל ילדים.
- מביאה לאיכות טובה יותר של התזונה- יותר פירות וירקות, פחות שומן.
- מאפשרת אינטראקציה משפחתית מקרבת.
- משפרת ביטחון עצמי.
- להוציא מסכים מכל הסוגים מהארוחה- טלפון, טלוויזיה, טאבלט.





משחקים, מסכים והגבלות

- הגבלה של בין שעה לשעתיים משחק ביום.
- הצבת המחשב במרחב הציבורי בבית.
- לשחק יחד עם הילדים.
- להתקין אפליקציות ניהול הטלפון של ילדכם/ ילדתכם.



ליצור זמן מסך איכותי

• איך ללמוד לצייר <https://www.artforkidshub.com/>

• מכון דוידסון למדע <https://www.davidsoncourses.com/stuck-at->

[home?fbclid=IwAR15Vdh_PTcw-](https://www.davidsoncourses.com/stuck-at-home?fbclid=IwAR15Vdh_PTcw-BGcNIOW10q0RI32V5P7dmbpDRWIE6tH-atdiCsTDPlkXI)

[BGcNIOW10q0RI32V5P7dmbpDRWIE6tH-atdiCsTDPlkXI](https://www.davidsoncourses.com/stuck-at-home?fbclid=IwAR15Vdh_PTcw-BGcNIOW10q0RI32V5P7dmbpDRWIE6tH-atdiCsTDPlkXI)

• כאן חינוכית <https://www.kan.org.il/page.aspx?landingPageid=1083>





"שרת" זה הבית

ליצור חוזה אישי של אמון

חוזה טלפון - בין ההורים והילד/ה 13 כללים עם קבלת הטלפון

ילדים וילדות
בבית יסודי
כיתות א' - ו'

5. כל תמונה (או סרטון) שצילמת בטלפון יכולה לעבור לכל הניידים של כל הילדים/ות בכיתה

נמ אם לא שלחת אותה ובמיוחד אם כן שלחת אותה אפילו למישהו קרוב, לחברה/ה הכי טובה, את/ה אף פעם לא יודעת/ת למי תגיע התמונה (או הסרטון). מותר לך לצלם בטלפון תמונה רק אם זה בסדר מצדך שהיא תהיה תלויה מחר על לוח המודעות בבית הספר.

10. אם מישהו שאת/ה לא מכיר/ה מהחיים האמיתיים מציע לך בטלפון או במחשב מתנה או הצעה - תחשוד/י ובוא/י ספרי/י מיד להורים

מתנה כמו קישור למשחק בחינם, משהו מגניב כמו להשתתף בתוכנית בטלוויזיה או להיות דוגמנית/י או שחקן/ית.

4. הטלפון הוא לא מקום להעליב, להחרים, לקלל או לפגוע בילדים/ות אחרים/ות

הטלפון שלך לא יוכל להישאר אצלך אם נראה שאת/ה משתמש/ת בו כדי להיות לא נחמד/ה לילדים/ות אחרים/ות. אם את/ה נמצא/ת באתר, בקבוצה או באפליקציה שמעליבים, מחרימים או מתנהלים בה בצורה מגעילה לילד/ה אחרת/ת אנחנו מצפים ממך: א. לא להשתתף ולא לעשות דיוק לשום דבר שפוגע! ב. לספר להורים או למורה כדי שנוכל לעזור - אנחנו יודעים איך לעזור. ג. לעזור ולהגן על מי שמתנהגים אליהם לא יפה. היום זה היא או הוא, מחר זה את/ה.

9. בשום מקרה - לא פוגשים ילדים/ות או א/נשים שהכרנו בטלפון או במחשב בלי לבקש רשות מההורים

את/ה אף פעם לא יודעת/ת מי באמת נמצא בצד השני.

3. אנחנו זכאים לראות מה קורה בטלפון שלך

אנחנו אוהבים אותך ודואגים לך, וזו האחריות שלנו להגן עליך וללמד אותך גם את הסכנות באינטרנט לכן, מידי פעם, ניכנס בעצמנו לראות מה קורה בטלפון שלך וגם נשכח יחד איתך כדי שתוכל/י להראות לנו

- שיחות בוטסאפ הכיתתי
- צ'אטים עם ילדים במשחקי רשת
- ומה קורה ברשתות החברתיות שלך

אם משהו יהיה לא בסדר, נוכל לעזור לך.

8. לעולם אל תתן/י בטלפון, באפליקציות וברשתות חברתיות פרטים אישיים על עצמך

לא שם, לא מספר טלפון, לא מייל, לא ביל, לא כתובת אל תשלח/י תמונה או סרטון למישהו שאת/ה לא מכיר/ה מחוץ לרשתות החברתיות והווטסאפ.

2. חובתך לתת להורים כל סיסמה שאת/ה יוצר/ת

כדי לנעול את הטלפון או כדי להשתמש באתר, משחק או רשת חברתית הסיסמה של חנות האפליקציות נשארת אצלנו אם תרציה להוריד אפליקציה בוא/י אלינו ונחליט יחד.

7. ברשתות חברתיות ובווטסאפ מותר לך לאשר רק אנשים שאת/ה מכיר/ה באופן אישי

כלומר - שפגשת פנים אל פנים בחיים האמיתיים מחוץ לרשתות החברתיות והווטסאפ.

אל תאשר/י אנשים שאת/ה לא מכיר/ה אסור לך להתכתב עם א/נשים או ילדים/ות שאת/ה לא מכיר/ה. את/ה אף פעם לא יודעת/ת מי באמת נמצא בצד השני.

12. להורים מותר להגיד לך מתי אסור להשתמש בטלפון

למשל אחרי זמן השינה שלך בזמן ארוחות משפחתיות, כשיש איתך חברים או בכל זמן משפחתי או זמן בילוי אחר.

1. הטלפון שאת/ה מקבל/ת מאיתנו היום - הוא שלנו

הוא נמצא אצלך כי אנו חושבים שאת/ה מספיק בוגר/ת כדי להשתמש בו בחוכמה הוא יישאר אצלך כל עוד תוכיח/י שזה נכון.

6. לא מצלמים את האיברים הפרטיים שלנו או את האיברים הפרטיים של ילדים/ות אחרים/ות

11. בבית הספר הטלפון נמצא בתיק

אנחנו מתכוונים לבדוק עם המורה שלך אם את/ה צמוד/ה לטלפון בשיעורים ובהפסקות אם נשמע שכן - לא תוכל/י לקחת אותו לבית הספר.



אנחנו סומכים עליך שתדע/י להשתמש בטלפון שלך בחוכמה ובבגרות

תאריך: _____
שם: _____
חתימה: _____
שם: _____
חתימה: _____



המרכז הישראלי לחינוך מיני
www.minamin.org



המסך, הילד ואנחנו

- ליצור "זמן משחק" יומי כדי להגדיל רפרטואר משחקים ולתת מודלינג למשחק אינטראקטיבי.
- מודלינג אישי להתנהלות עם הטלפון.
- לחזק בזמני הפוגה מהטלפון.
- לזהות את הזמנים בהם המסך יוצר קונפליקט ולהגדירם מראש כ"זמנים נטולי מסך".



והכי חשוב - פרפורציה

• ביכולתנו לייצר עבור ילדינו פעילות גופנית, חברתית ושינה טובה לצד זמן המסך.

• ניתן לייצר אינטראקציה משמעותית ותיווך של סיטואציות אם "ניכנס" עם הילד לזמן המסך.

• אנחנו יכולים להשפיע על התכנים אליהם נחשף הילד.



לסיכום...

