



כתבה: לילך מגנאג'י

## הרשת ואני

### יצירת פרופיל דיגיטלי קבוצתי

#### פעילות לצוות

#### מטרות:

- ◆ הכרות עם הרגלי הגלישה וההתנהלות ברשת.
- ◆ יצירת פרופיל דיגיטלי קבוצתי

#### עזרים:

- ◆ טלפונים אישיים
- ◆ קלפי רשת (נספח א')
- ◆ שאלון "בחן את עצמך" (נספח ב')
- ◆ כלי כתיבה
- ◆ תבנית "פרופיל דיגיטלי" (נספח ג')
- ◆ לוח וטוש

#### מהלך הפעילות:

#### שלב א':

##### אפשרות ראשונה:

מבקשים מהמשתתפים להוציא את הטלפונים האישיים שלהם ולהציג את עצמם באמצעות תמונה, אפליקציה, משחק, קבוצת וואטסאפ או כל דרך אחרת הקשורה לרשת.

##### אפשרות שנייה:

מפזרים על הרצפה קלפים (נספח א') המייצגים אפליקציות, משחקים או מושגים הקשורים לשימוש ברשת ומבקשים מהמשתתפים לבחור קלף אחד הקרוב לליבם. בסבב משתתפים ומספרים מדוע נבחר קלף זה, אפשר להציע למשתתפים לספר סיפור אמיתי שקשור למתואר בקלף.

#### שלב ב':

מחלקים למשתתפים את שאלון "בחן את עצמך" (נספח ב') ומבקשים מהם למלא אותו באופן אישי. בסבב משתתפים בתוצאות השאלון.

## שלב ג':

יוצרים פרופיל דיגיטלי קבוצתי (נספח ג') וכותבים אותו על הלוח.  
מנהלים שיח על הרגלי הגלישה של המשתתפים ודרכי השימוש שלהם בטלפונים החכמים לפי תמונת המצב המתוארת בפרופיל.  
לסיכום, מבקשים מכל משתתף לציין דבר אחד שהיה רוצה לשנות או לשמר בדרכי ההתנהלות שלו ברשת.

נספח א' - קלפי רשת



הרשת ואני



הרשת ואני



הרשת ואני



הרשת ואני





הרשת ואני



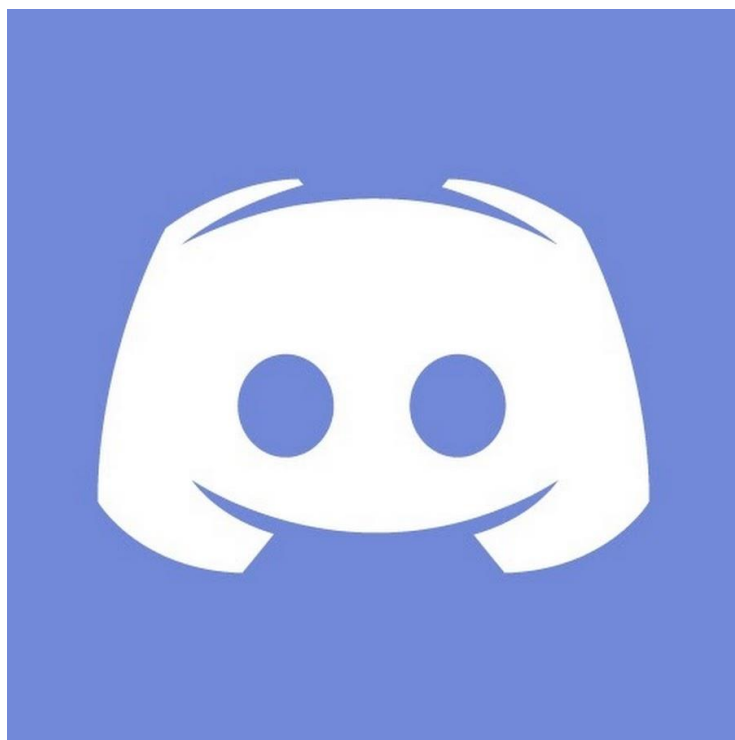
הרשת ואני







הרשת ואני



הרשת ואני





השתק התראות למשך...

8 שעות ☐

שבוע ☐

שנה ☒

הצג התראות ☐

ביטול אישור







הרשת ואני



הרשת ואני



הרשת ואני



## בחנו את עצמכם:

# עד כמה הטכנולוגיה שיבשה את חיינו?

(מתוך מוסף "ממון", ידיעות אחרונות, 5.4.2018)

### 1 מתי לאחרונה קראתם ספר?

1. שלושים שנה, לך תזכור...
2. לפני כמה חודשים
3. קוראים ספר במשך כמה חודשים טובים
4. קוראים ספר לפחות אחת לחודש

### 2 התחלתם לקרוא ספר מומלץ והוא מתגלה כמאתגר לקריאה. אתם:

1. מפסיקים לקרוא אותו אחרי 2-3 עמודים
2. מנסים פעם נוספת ואם לא תצליחו תזדקו אותו
3. מתעקשים לקרוא לפחות 30 עמודים לפני שמוותרים עליו
4. לא מוותרים, ההמלצות עליו טובות

### 3 מתי לאחרונה כתבתם בכתב ידכם?

1. זה מעייף, חותמים על החשבונית של כרטיס האשראי רק כשמתעקשים איתנו
2. מדי פעם במסגרת העבודה/הלימודים
3. כותבים באופן קבוע
4. מעדיפים כלי כתיבה של פעם על פני המקלדת

### 4 נוסעים הביתה בסוף היום. אתם:

1. ברור, שמים WAZE
2. יכולים להסתדר בלי אבל שמים WAZE בשביל הפקקים
3. מאתגרים את עצמנו מדי פעם בלי WAZE
4. אין לי WAZE ולא יהיה לי

### 5 עד כמה אתם זוכרים תאריכי יום הולדת?

1. מי זוכר? הודות לצוקרברג אנחנו הכי חברתיים בעולם
2. זוכרים של בן/בת הזוג ואת ימי הנישואים
3. זוכרים של המשפחה הקרובה ושל כמה חברים
4. זוכרים את ימי ההולדת של החברים מהתיכון ודואגים לסמס להם "מזל טוב" יום לפני

### סיכום:

11-15 נקודות: אתם מחוברים לטכנולוגיה 24/7 והיא למעשה שולטת בכם. ייתכן מאוד שאתם סובלים מהפרעת קשב טכנולוגית.  
16-25 נקודות: אתם אנשים טכנולוגיים וקל לכם להישאב לתוך המסך הקטן, אבל מצליחים להשתחרר ממנו מדי פעם.  
26-36 נקודות: אתם מודעים לטכנולוגיה אך נעזרים בה רק כשבאמת צריך ולא נותנים לה להשתלט עליכם.  
37-44 נקודות: אתם אנשים אנלוגיים בעולם דיגיטלי. הסמארטפון עבורכם הוא רק טלפון להוצאת וקבלת שיחות ואפשר רק לקנא בכם על כך.

### 6 עד כמה אתם זוכרים מספרי טלפון?

1. רק את שלי. לכל השאר דואג הטלפון
2. את המספרים החשובים: של בת/בן הזוג ושל ההורים/הילדים
3. זוכרים בערך 15 מספרי טלפון של קרובים וחברים
4. זוכרים את מספרי הטלפון של חברים מהתיכון

### 7 אתם משלמים את החשבון במסעדה וצריך להוסיף טיפ. אתם:

1. מבקשים מהמלצר להוסיף 15%, לא רוצים לשבור את הראש
2. מחשבים בטלפון הנייד את הסכום
3. מחשבים בערך, בעיקר בסכומים עגולים
4. מחשבים בראש על השקל. אנחנו רואי החשבון בחברה

### 8 קיבלתם התראה לטלפון ואתם בחדר השני. תוך כמה זמן תיגשו לבדוק אותו:

1. מיד, מה השאלה
2. בדקה הקרובה
3. בחמש הדקות הקרובות
4. כשנגיע אל הטלפון

### 9 נכנסה הודעת ווטסאפ כשאתם באמצע פעולה שדורשת ריכוז. אתם:

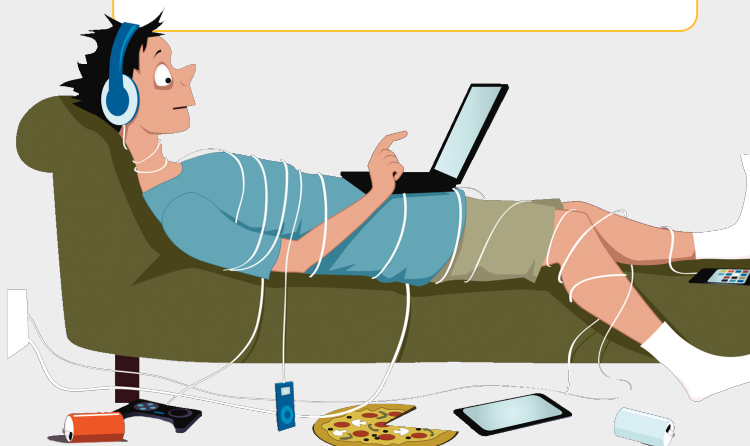
1. מתקשים להתרכז. חייבים לבדוק את ההודעה
2. מנסים להתרכז, נשברים אחרי חצי דקה
3. לקראת סוף הפעולה נשברים וניגשים לבדוק
4. שום דבר לא בוער. ההודעה תחכה

### 10 אתם צריכים לשבת על עבודה שמצריכה ריכוז גבוה. תוך כמה זמן תעברו להתעסק במשהו אחר?

1. זה עניין של שניות עד שנזכרים שצריך לשטוף כלים/לבדוק את המייל/להיכנס לפייסבוק
2. חמש דקות עבודה מצריכות הפוגה בטוויטר
3. בין רגע שעה לחצי שעה ואז חייבים חילוף עצמות למוח
4. נשב כמה שצריך לשבת. קשה להסיח את דעתנו

### 11 כמה זמן אתם יכולים לשרוד בלי להיכנס לפייסבוק או לאינסטגרם?

1. לא יכולים בלי זה
2. חייבים להיכנס אחת לשעה, אחרת איך נדע מה קורה
3. יכולים להסתדר יום בלי
4. מבחינתנו אפשר להתנתק לגמרי/אנחנו לא שם בכלל



# פרופיל דיגיטלי קבוצתי

שם הקבוצה: \_\_\_\_\_

מספר חניכים: \_\_\_\_\_ טווח גילאים: \_\_\_\_\_

רשתות חברתיות בשימוש: \_\_\_\_\_

משחקים בשימוש: \_\_\_\_\_

דירוג קשיי ההתמודדות שלנו בקבוצה (דרגו בין 1-5):

שעות שימוש ארוכות \_\_\_\_\_

חשיפה לתוכן פוגעני \_\_\_\_\_

פגיעה באחרים \_\_\_\_\_

תקשורת עם זרים \_\_\_\_\_

חשיפה עצמית \_\_\_\_\_

מקרים שקרו לילדים באינטרנט: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

עמדתכם בנוגע לקריאת הודעות במסכים של הילדים: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

מה לא מקובל לעשות באינטרנט: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

שליטה בהגדרות חיפוש ומנועי חיפוש מוגנים: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

זמנים ללא מסכים בקבוצה: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

