



דיון באמצעות מתודת דף גמרא

מטרות:

- ◆ הגברת המודעות להשפעות המהפכה האינטרנטית על חיינו.
- ◆ הבנת הפערים הקיימים בין החיים שברשת לבין החיים שמחוץ לה.
- ◆ חשיבה ותרגול של היכולת שלנו לעשות שינוי מודע בהתנהלותנו ברשת.

עזרים:

- ◆ כרטיסי תמונות (נספח)
- ◆ דפים לבנים בגודל A3 או בריסטולים כמספר הכרטיסים
- ◆ כלי כתיבה

הכנה לפעילות:

מדביקים כל כרטיס במרכזו של דף A3 או על חצי בריסטול ומניחים את הדפים לתצוגה בחדר - אפשר להניח על גבי שולחנות או לתלות על הקירות כתערוכה.

מהלך הפעילות:

שלב א'

כל משתתף מצויד בכלי כתיבה עובר בין הדפים, מתבונן בתמונה המופיעה בו ומגיב אליה בכתב מסביב לכרטיס על גבי הדף הלבן.

שלב ב'

חוזרים למליאה, מתבוננים יחד בתמונות ומקריאים את התגובות הכתובות בדפים.

מקיימים דיון חופשי, מתייחסים לנקודות הבאות:

- ◆ העולם השתנה – אנחנו עסוקים בלתעד כל דבר ולא חווים את הרגע.
- ◆ יש עדות כתובה ועדות צילומית על כל מעשה שנעשה, הטלפון הופך לכלי נשק ועלול לשמש כראייה נגדנו.
- ◆ מי שלא מצלם ומפרסם לא קיים, לא נחשב.
- ◆ אנחנו עסוקים בלתעד כדי להראות כמה החיים שלנו מושלמים ומעניינים.
- ◆ אנחנו מפרסמים הכל ברשתות החברתיות כדי לקבל פידבקים חיוביים (לייקים, עוקבים, סאבים) מה שמחזק את הדימוי העצמי שלנו אך מכניס אותנו למלכוד ולתלות ברשת.
- ◆ כל צילום עובר עריכה, ליטוש, פוטושופ, פילטרים ומציג מצג שווא על מה שקורה באמת (פייק).
- ◆ מחקרים מראים שאנשים רבים חווים דכאון בעקבות מה שהם רואים אצל אחרים ברשתות החברתיות, משווים הכל לחיים המשעממים שלהם.
- ◆ הכל אינסטנט, כאן ועכשיו אבל אנחנו לא חיים כאן, אנחנו עסוקים בלתעד.

◆ FOMO - FEAR OF MISSING OUT

חרדה חברתית שבה מישהו חושש להחמיץ חוויות שאחרים חווים. חרדה זו מאופיינת ברצון לשמור על קשר רציף עם אחרים, ודאגה כפייתית מהחשש להחמיץ הזדמנות לאינטראקציה חברתית, רומנטית, עסקית או אירוע מספק אחר. עם התפתחותה של הטכנולוגיה, חוויות חברתיות ותקשורתיות הורחבו ממפגשים פנים אל פנים לאינטראקציות באינטרנט. מצד אחד, טכנולוגיות מודרניות כמו רשתות חברתיות וטלפונים חכמים מאפשרים לאנשים להיות מעורבים חברתית בקלות, אך מצד שני מצב זה יוצר תלות פסיכולוגית באינטרנט, העלולה לגרום לחרדה כאשר אדם מרגיש מנותק. לחרדת ההחמצה השפעות שליליות על הבריאות הנפשית של האדם, והיא עלולה לגרום למצבי רוח שליליים והרגשת דיכאון. (מתוך הוויקיפדיה)

שלב ג'

מבקשים מהמשתתפים לחשוב על נקודה משמעותית עבורם שהיו רוצים לעשות בה שינוי בהקשר להשפעת הרשת על חייו.

נספח - תמונות לדפי הגמרא (להדבקה במרכז דף A3)



חיים ברשת



חיים ברשת



חיים ברשת



חיים ברשת



חיים ברשת