

מערך לפעילות "אינטרנט- לא יכולים בלי זה"

שלב	תכנים	הערכת זמן
מבוא בכיתה	קטע קריאה: שימוש כפייתי במחשב	15
	דיון: האם כולנו מכורים?	
פעילות עצמאית מקוונת	האם אני מסוגל להסתדר בלי אינטרנט?	20
	ארגונומיה - התאמת סביבת העבודה	
סיכום בכיתה	דיון סביב תמונה	10

ככל שהטכנולוגיה ואמצעי התקשורת מתקדמים, כך גדל המקום שהם תופסים בחיינו. כיום, חלק ניכר מהיום שלנו כולל פעילות במרחב הווירטואלי - באמצעות המחשב, הטלפון הסלולרי ואמצעים נוספים. יותר ויותר אנשים בעולם המודרני מגלים תסמינים של התמכרות לשימוש באינטרנט, וחלקם מאבדים לחלוטין שליטה על חייהם כתוצאה מכך.

מטרות:

- א. החניך יהיה מודע לזמן שהוא מעביר מול המחשב.
- ב. החניך יכיר את סכנת שימוש היתר באינטרנט.
- ג. החניך יהיה מודע לנזקים הגופניים שיכולים להתלוות לשימוש ממושך במחשב.
- ד. החניך יכיר דרכים לשמירה על גופו בעת השימוש הממושך במחשב או בטלפון הסלולרי.
- ה. החניך יכיר דרכים להתמודדות עם תופעת ה-FOMO (ראו סעיף "מקורות מידע נוספים").

עזרים:

- קטע קריאה - התמכרות לאינטרנט
- 2 תמונות אבולוציה מודפסות (כדי להראות לתלמידים או להעביר ביניהם)

מקורות מידע נוספים:

- כתבה בגלובס: האם לקיתם בחרדת FOMO?
<http://www.globes.co.il/news/article.aspx?did=1000689818>
- על תופעת ה-FOMO - "Fear of Missing Out":
<http://psychcentral.com/blog/archives/2011/04/14/fomo-addiction-the-fear-of-missing-out>
- <http://psychcentral.com/blog/archives/2011/04/30/8-ways-to-make-technology-less-stressful>
- התמכרות לרשת: <http://psychcentral.com/netaddiction/>
- סרטון: התמכרויות לסמים, אלכוהול, אינטרנט, פייסבוק ועוד, וגמילה מהם -
<http://www.youtube.com/watch?v=kBO48spl80w>
- התמודדות עם התמכרות לרשת - אתר גוב-נט "חיים חכם ברשת":
<http://gov-net.gov.il/SafeInternet/SIKids/Pages/NetAddiction.aspx>
- האם אנחנו מכורים לטכנולוגיה? (כתבה של אשרת קוטלר):
http://www.youtube.com/watch?v=rIC_hfaSyxw



פעילות מבוא בכיתה:

הקריאו, או בקשו מאחד התלמידים להקריא, את הקטע הבא:

ערן, נער בן 16, בילה בכיתה י' את רוב שנת הלימודים מחוץ למתחם בית הספר. שנתיים קודם לכן עוד נחשב ערן לתלמיד מחונן בכיתתו, בעל תחומי עניין רבים ופעיל חברתית. אולם עם הזמן הקדיש ערן יותר ויותר זמן לישיבה מול המחשב, עד שלבסוף היה מבלה עשרים שעות מול המסך. באותה עת הוא היה שותף בקבוצת האקרים, ששמה לעצמה מטרה ליירט אתרי פורנוגרפיה ואתרים במדינות אויב. כשהוריו שאלו אותו על כך, הוא טען כי הוא חייב להמשיך לעשות זאת, וכי הוא מחכה כל הזמן להוראות חדשות מ"וועדת ההאקרים העליונה".

הוריו המודאגים של ערן הוציאו את המחשב מהבית וניתקו את החיבור לרשת האינטרנט, אולם ערן לא אמר נואש - הוא החל לגלוש בבתי קפה בשעות היום, במקום ללכת לבית הספר. כשאביו ניסה למנוע ממנו גישה לרשת במקומות אחרים, פיתח ערן התקפי חרדה, ואמר כי הוא מוכן לנטוש את משפחתו במידה וימשיכו להפריע לו לגלוש באינטרנט.

המקרה של ערן הוביל אותו ואת הוריו למרפאה פסיכיאטרית בבית חולים. הוא החל בטיפול שכלל הקטנה מבוקרת של החשיפה לרשת, טיפוח תחומי עניין אחרים, אימון גופני וכן נטילת תרופות פסיכיאטריות. כעבור חודש וחצי חל שיפור התנהגותי אצל ערן.

שאלו את התלמידים על הקטע שזה עתה שמעו:

1. מהו המקרה המתואר בסיפור?
2. האם מישהו מזדהה עם סיפורו של ערן?
3. האם יש כאן בעיה כלשהי?

הסיפור מתאר מקרה של שימוש כפייתי באינטרנט. זהו מקרה של אדם שאינו מסוגל להתנתק מהמסך, ולמעשה מאבד שליטה על חייו. הגלישה באינטרנט הופכת להיות כל חייו, וכל תחומי החיים האחרים נדחקים הצידה - לימודים, חברים, משפחה.

שאלו את התלמידים: האם זוהי התמכרות? אילו סוגי התמכרויות אתם מכירים?

דוגמה לתשובות שיינתנו: סיגריות, אלכוהול, סמים, הימורים, מין, דיאטות, עבודה...

מבחינה רפואית, השימוש הכפייתי באינטרנט אינו התמכרות. התמכרות קשורה בשימוש בחומרים כימיים ובפיתוח תלות גופנית בהם - כמו במקרה של סיגריות, אלכוהול וסמים. אולם מבחינה התנהגותית, שימוש כפייתי באינטרנט ושאר ה"התמכרויות" המצוינות למעלה דומים מאוד להתמכרות.

האם כולנו מכורים? לא. המקרה של ערן, כפי שסופר בתחילת השיעור, הוא מקרה קיצוני, ורק אחוז קטן מהאנשים עושים שימוש כפייתי באינטרנט. אולם רבים מאיתנו נמצאים זמן רב מול המחשב - ולא משאירים זמן לדברים מועילים (שיעורי בית למשל) או סתם לכיף.

שאלו את התלמידים:

1. איפה לדעתכם עובר הגבול בין שימוש הגיוני במחשב או בסמארטפון לבין שימוש כפייתי?
2. האם תוכלו לשים לב אם השימוש שלכם באינטרנט יפריע לכם בדברים אחרים שיכולים לקדם אתכם?

בפעילות המקוונת נראה מה יכולות להיות ההשפעות של שימוש יתר באינטרנט.

[לפעילות המקוונת](#) 



פעילות סיכום בכיתה:

הראו לתלמידים את התמונה המוכרת הבאה:

תמונה 1	
מס"ד	מס' מסך
תיאור התמונה שתוצג במסך	
כותרת	במידה ויש
תמונה לדוגמא	
קישור	http://www.google.co.il/imgres?hl=en&sa=X&biw=1440&bih=785&tbn=isch&prmd=imvns&tbnid=1io2LotV9WCfMM:&imgrefurl=http://www.yogaoflove.org/%3Ftag%3Devolution&docid=NaZ2lviYPj6EIM&imgurl=http://www.yogaoflove.org/wp-content/uploads/2010/12/nc-evolution-080103-ms-300x225.jpg&w=300&h=225&ei=q_Y1UKK9MOek0QX5voGoDw&zoom=1&iact=hc&vpx=1063&vpy=158&dur=2173&hovh=180&hovw=240&tx=131&ty=104&sig=105633441916651558696&page=1&tbnh=134&tbnw=179&start=0&ndsp=27&ved=1t:429,r:5,s:0,i:83
דגשים לתמונה	מיועד להדפסה על דף A4 או להקרנה עם מקרן
טקסט מלווה	במידה ויש

שאלו את התלמידים: מה רואים בתמונה?

- התמונה מתארת את התהליך האבולוציוני של התפתחות האדם מהקוף - מהיותו הולך על ארבע עד להיותו הולך על שתיים.

כעת, הראו לתלמידים את התמונה שנעשתה בעקבות התמונה הראשונה:

תמונה 2	
מס"ד	מס' מסך
תיאור התמונה שתוצג במסך	
כותרת	במידה ויש
תמונה לדוגמא	
קישור	 http://www.google.co.il/imgres?hl=en&sa=X&biw=1440&bih=785&tbs=isz:l&tbn=isch&prmd=imvns&tbnid=gBrZtoDv2dkBmM:&imgrefurl=http://wannahaveabetterlife.com/2012/02/15/why-skip-school/&docid=KdbXL4stq9rfDM&imgurl=http://1.bp.blogspot.com/-sX9syEgahil/Tv3R9YK8G5I/AAAAAAAAAhI/Hg8tyZYDnOA/s1600/Evolution-1.jpg&w=1280&h=960&ei=EO01UN2lBYGn0QWin4HgAQ&zoom=1&iact=hc&vpx=1003&vpy=174&dur=1821&hovh=194&hovw=259&tx=146&ty=105&sig=105633441916651558696&page=1&tbnh=115&tbnw=166&start=0&ndsp=31&ved=1t:429,r:5,s:0,i:85
דגשים לתמונה	מיועד להדפסה על דף A4 או להקרנה עם מקרן
טקסט מלווה	במידה ויש

שאלו את התלמידים על התמונה: מה רואים בתמונה?

1. התפתחות האדם והתפתחות הכלים שבהם הוא משתמש - עד למחשב ולשאר הטכנולוגיות ואמצעי התקשורת שבהם אנחנו משתמשים כיום.
2. האדם המודרני מזוהה עם המחשב - זה נמצא בכל מקום והפך לחלק בלתי נפרד מחיינו.



שאלות נוספות לעורר סביבן דיון קצר:

- א. האם זו מגמה מבורכת?
- ב. ממה צריך להיזהר?
- ג. איך לדעתכם תיראה "הדמות הבאה" בתמונה?

אפשרות לפעילות המשך:

בקשו מהתלמידים להכין פוסטר, שבו יציירו את הדמות הבאה בהתפתחות האדם המשתמש בטכנולוגיה (ברוח התמונה לעיל).