



משרד החינוך  
מנהל פדגוגי  
אגף בכיר - שירות פסיכולוגי ייעוצי



## הורים וילדים עושים ZOOM IN לעולם המסכים

הורים יקרים,

החודשים האחרונים והתפשטות נגיף הקורונה גרמו להפרת השגרה של כולנו. בתוך כך, המסכים מילאו עבור רובנו את החלל שנוצר והפכו לחלק בלתי נפרד מלמידה וניהול קשרים חברתיים. לקראת היציאה לחופשת הקיץ, במהלכה עולה השימוש בזמן המסכים, חשוב לבחון כיצד ניתן לייצר סדר יום מאוזן. כהורים לילדים צעירים, יש לנו השפעה רבה על ההרגלים ועל התנהלותם במסכים.

**בואו נדבר "את זה" - ניזום שיח משתף ומתעניין בגובה העיניים מומלץ לצאת ל"סיור וירטואלי", להתעניין - מה הם עושים? לשחק משחק רשת משותף הורה - ילד. זאת, במטרה להכיר את עולם המסכים שלהם**



**כאן? עכשיו? כל הזמן?**  
כולנו זמינים במגוון ערוצים. כשאנחנו עם הילדים, ננסה להיות קשובים, נוכחים ופחות מוסחים



**הילדים שלנו רואים אותנו "בתוך" עולם המסכים ולומדים מאיתנו איך להתנהל**



**מינונים ואיזונים הם "שם המשחק"!** נלמד את הילדים לבחור באופן שייטיב עימם: כמה להיות במסכים? איפה להיות? עם מי ומתי? בנוסף, נציע פעילויות מחוץ למסכים. שימוש יתר במסכים מעלה את הסיכון לחשיפה לתכנים שאינם תואמי גיל או לתכנים פוגעניים ועלול לפגוע במיומנויות תקשורת ומיומנויות חברתיות



**סימנים מעוררי דאגה או חתי נדע שיש בעיה?**  
כשנבחין שחל שינוי בהתנהגות, כשהילד מתקשה להתנתק מהמסכים לטובת פעילויות אחרות כמו מפגשים חברתיים, ארוחות משפחתיות או כל פעילות אחרת שאהב ונהג לעשות



**איפה לשים את הגבול? כהורים, אנו מכירים את ילדינו טוב מכולם. נתאים את הגבולות וההשגחה לכל ילד בהתאם לאופיו ולהשפעה של הרשת עליו. ילדים צעירים זקוקים לגבולות התנהגותיים, כגון: שעות שימוש, מטרות השימוש, עיתוי וחשיפה לתכנים לא מותאמים**

יש לנו את הכוח להשפיע:



ב-2019 **85%** מההורים דיווחו שהם מגבילים זמן מסך

**55%**

מהילדים (8-12) מייצרים תוכן ברשת (מעלים סרטונים, סטורי או שידור לייב) לפחות **פעם בשבוע**

ממוצע השימוש ביום בסמארטפון / מחשב הוא

**4 שעות**

הידעתם?



הגיל הממוצע לקבלת סמארטפון בישראל הוא

**10**

בכל שאלה ניתן לפנות



לצוות החינוכי ולפסיכולוגים החינוכיים ברשויות. במקרה של פגיעה ברשת, ניתן לפנות למוקד **105** של המטה הלאומי להגנה על ילדים ברשת, אשר זמין עבורכם **24/7**