

## תקציר:

בשיעור זה נבקש מהתלמידים לנסח את המחירים שהם משלמים בעקבות תעשיית תשומת הלב ובמסגרת העסקה הנסתרת. בתהליך קבוצתי ומתוך חשיבה משותפת, נרצה לנסח כלים ומטרות ולשלב אותם בחיי היום יום ובשפה הכיתתית.

לשם הצלחת הפיכת הכללים/מטרות לחלק משגרת חיי הכיתה, על המורה להקדיש זמן מובנה, מעקב ותשומת לב בתקופה שאחרי סיום מערכי השיעורים.

בסוף השיעור יוצעו רעיונות לשימור השיח הכיתתי.

יש עוד רעיונות? נשמע לשמוע ולשתף את שאר אנשי החינוך שלוקחים חלק בתנועה [מהפכת הקשב](#).

עזרים:  
מצגת, מקרן



קהל יעד:  
תלמידים בחטיבה-תיכון



אורך:  
שיעור כפול



## מהלך השיעור

### שקופית 1:

פתיחה, בה נציג את עיקר הדברים, את המטרה בעצמה - שהיא התכלס.

בין אם בחרנו במסלול המהיר או המסלול המורחב - למדנו ורכשנו לעצמנו כלים להתבוננות על העסקה הנסתרת, למדנו על הערכת החסר והיתר ועל תעשיית תשומת הלב. בשיעור הקרוב, נרצה להבין האם וכיצד אנחנו צורכים טכנולוגיה דיגיטלית, האם המציאות מתאימה לנו או שמא ישנם שינויים שנרצה לאמץ בחיי היום יום שלנו, של המשפחה, הכיתה וכו'.

### שקופית 2:

ניל פוסטמן, שהיה חוקר גדול מאוד בתחום תקשורת ההמונים - אמר על הטכנולוגיה, שאי אפשר שלא לצרוך, אי אפשר שלא להשתמש:

"אי אפשר להתנגד לטכנולוגיה כמו שאי אפשר להתנגד לאוכל".

השאלה שצריכה להישאל (לגבי שני הדברים) היא...

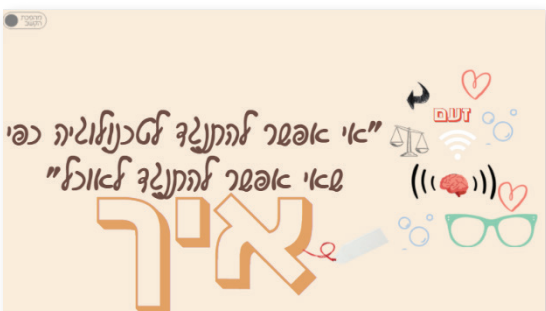
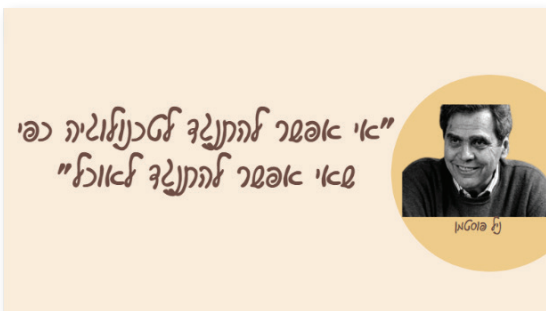
### שקופית 3:

שאלת **האיך** - איך צורכים את הטכנולוגיה.

כבר אמרנו שטכנולוגיה היא עסקה: היא מעניקה לנו המון, אבל גם דורשת ולוקחת. עד השלב הזה ניסינו להעמיק ולהבין מהם המחירים שאנחנו כפרטים וכחברה כבר משלמים בשם עסקה הזאת.

ידע זה כוח: מתוך מקום של **מודעות** ופקיחת עיניים, ננסה להתאים את המחירים ליכולות ולרצונות **שלנו**.

**ננסה להפוך את הטכנולוגיה הדיגיטלית לזאת שנותנת לנו שירות, ולא להפך.**

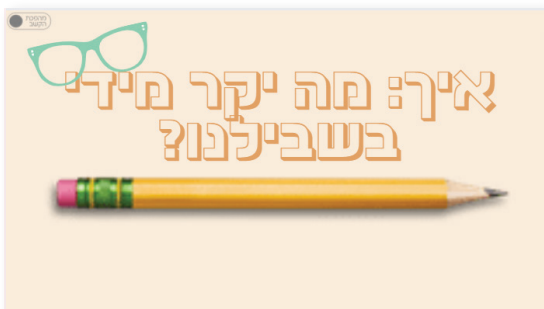




#### שקופית 4:

אז איך עושים זאת? קודם כל – ביחד.

חידוד חשוב: צריך לזכור כשאני נלחמת, אני לא נלחמת בפלאפון שלי – אלא בגדולי וטובי המוחות שעובדים בתעשיית תשומת הלב. לכן המלחמה שלי תהיה מאוד קשה ועלינו לעשות צעדים ביחד, כחברה (כיתה/קבוצה – בהתאמה).



#### שקופית 5:

ננסה למצוא את מקור "אי הנחת", את המחיר שאותו לא נרצה לשלם, כי הוא יקר מידי בשבילנו:

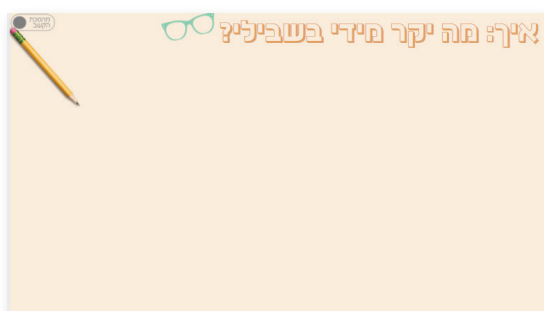
שרי טרקל מביעה מחאה על נורמות שהתבססו בחברה- התנהגויות שבעבר לא היו מתקבלות בשום אופן, וכיום הן מקובלות. שרי מנסה לומר – אני לא רוצה לחיות עם זה, בעיני זה לא מקובל כי...

כעת ננסה אנחנו לחשוב בדיוק על אותן התנהגויות, שהפכו לנורמות (או שלא) ושאנחנו רוצים לערער עליהן כי... (נעודד את התלמידים להבין גם מה מפריע וגם למה מפריע).

שרי טרקל: נורמות שלגמרי לא מקובלות, הפכו למקובלות (2:30 עד 3:56) -קישור לסרטון על העיפרון.

נקודה למחשבה: הסרטון הזה צולם ופורסם לפני עשור... מה התחדש, מה השתנה מאז?

: <https://www.israelhayom.co.il/lifestyle/family-and-parenting/article/5153982> (רותם סלע)

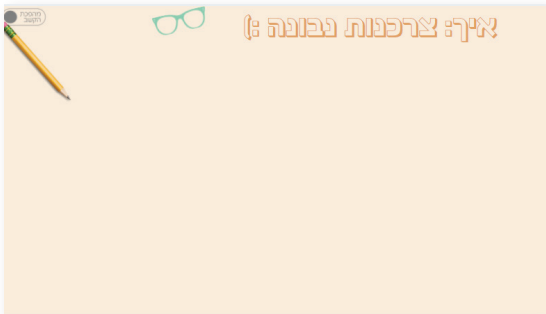


#### שקופית 6:

נאסוף את הרעיונות על הלוח:

במידה יש צורך – בנק רעיונות:

- ← אני נוסעת עם אחד ההורים והוא כל הזמן בטלפונים-עבודה (ואין לו זמן אלי)
- ← אני נוסעת עם אחד ההורים והם עסוקים בטלפון (בטיחות)
- ← אני מדברת עם חברה והיא באמצע השיחה מביטה בפלאפון ואפילו מתכתבת
- ← אני מנסה ללמוד למבחנים ולא מצליחה להתנתק מהפלאפון
- ← אני רוצה ללכת לישון אבל מוצאת את עצמי לא נרדמת, משחקת בפלאפון עד לפנות בוקר
- ← הולכים לסרט והחברה עם הפלאפון
- ← מורה/מרצה מלמדים ומסתכלים בפלאפון – מעיד על חוסר מקצועיות
- ← מרצה מקריא מפלאפון
- ← שולחן שישי
- ← טיולים/ים וכולם בפלאפונים (לא רק בשביל לצלם)
- ← נציף כמה שיותר כאבים על הלוח, נצמצם את מה שחוזר על עצמו



## שקופית 7:

נמשיך בתהליך החידוד והבחירה המתאימה עבורינו.

מנקודה זו, ניתן לעבוד בכמה דרכים. אנחנו נציע כאן שתיים, אך כמובן שלכל כיתה האופי והשיח הנכון לה וכך גם דרכי הפעולה.

### אפשרות א-

- ← נבקש מהכיתה לחלק יחד את כל "הכאבים" לקטגוריה של תוך אישי (למשל לא מצליחה להירדם) ובין אישי (למשל הורים או חברים)
- ← או- לעניינים שקשורים בזמן ועניינים שקשורים במרחב. או- עניינים שקשורים במשפחה ובבית ועניינים שקשורים בעולם החברתי והאישי שלי
- ← נחלק את הכיתה לצוותי חשיבה, על מנת שיחשבו על פתרונות מתאימים לכמה שיותר בעיות
- ← נחזור למליאה, נציג את הרעיונות עם דרכי פעולה ליישום
- ← נקיים הצבעה, שני רעיונות מכל סוג יתקבלו ויבוצעו

### אפשרות ב-

- ← נבקש מהכיתה לבחור את שלושת הכאבים הכי משמעותיים עבורם – הסכמה כיתתית
- ← **הערה:** אין הכרח בהסכמה כיתתית, המטרה היא לגרום למחויבות גדולה בקרב כמה שיותר תלמידים, בשביל להבטיח הרתמות משמעותית יותר בשלב המעשי.
- ← נחלק את הכיתה לשלושה או שישה צוותי חשיבה – כל קבוצה מקבלת כאב (כולם מסכימים על הכאבים ממילא)

### נמשיך באופן שמתאים לשתי האפשרויות:

- ← הצגת הפתרונות + מתן זכות לשאלות ו/או חידוד הרעיונות
- ← הצבעה, שניים עד שלושה רעיונות יתקבלו באופן כיתתי
- ← נערוך מעקב קבוע על היישום של הרעיונות
- ← ניצור לוח מלווה לתהליך בו נוכל לראות התקדמות.

### בנק רעיונות:

- ← צמצום שעות שימוש בפלאפון
- ← הכרזה על ארוחות ללא פלאפונים
- ← אין פלאפונים בהפסקות (בשביל להרוויח כמה שיותר זמן עם חברים)
- ← יציאה שבועית ללא פלאפון (הליכה, ריצה, חברים, בייביסיטר...)
- ← תיבת פלאפונים בכיתה
- ← שימוש בשעונים מעוררים, פלאפון לא בחדר (או לא בקרבת המיטה) בזמן השינה
- ← שימוש בשעון קיר
- ← יום ללא פלאפונים
- ← קיום שיחות קצרות בזוג, בתחילת שיעור 1 בשבוע
- ← כתיבת שינויי מערכת באופן קבוע על הלוח
- ← מיינדפולנס בפתיחת יום
- ← טיולים ללא פלאפונים
- ← שימוש וריענון לוחות כיתה כמקור ידע: אקטואליה, חידושים והמצאות, כתבה מעניינת, תמונות הווי ועוד...

### לוח מלווה:

מטרתו לתעד את ההתקדמות של הכיתה. על מנת לתחזק אותו ולהנכיח את התהליך שהכיתה עוברת, יש להקדיש זמן קצוב (כ-15 דקות, אפשר גם יותר) בשבוע של בדיקה, איך הלך השבוע, מה הצלחנו ואם יש הערות ושיפורים, המלצות והצעות אחד לשני.

הלוח כמובן יבנה בשיתוף התלמידים ובהתאם ליעדים שהכיתה מציבה לעצמה.

**לדוגמה:** אם עושים אתגר של הפחתת שימוש, יש צורך לעקוב אחר הגדרות השימוש, לסכום את התוצאה ולפרסם את מספר השעות "שהצלנו" או "שהרווחנו" ככיתה.

**הצעות נוספות:** פינת: השבוע במקום להיות בפלאפון עשיתי... (השלמות שוטפות)

**למתקדמים:** בכל נקודת זמן מוגדרת מראש, מוסיפים מטרה חדשה לזו שכבר התרגלנו אליה. למשל – אחת לחודש.