

# גלישה בטוחה לכיתות ה' - ו'

## 1. רציונל

סביבת האינטרנט והרשתות החברתיות מהוות מוקד תקשורת ובילוי מרכזי בקרב ילדים ובני נוער, והן משמשות אותם למטרות חיוביות כגון שמירה על קשר עם חברים, הכרות עם חברים חדשים, פרסום עצמי וכדומה מחד, אך גם למטרות שליליות, כגון כתיבת מסרים פוגעים, פרסום סרטים ותמונות פוגעניות, הטרדות וחרמות מאידך. פעילות פוגענית זו אמנם מתרחשת בעולם הווירטואלי, אך היא למעשה אלימות לכל דבר הנקראת "בריונות ברשת".

## 2. מטרות

- המשתתפים יצינו מהי בריונות ברשת
- המשתתפים יסבירו במילותיהם את הסכנה בבריונות ברשת
- המשתתפים יתנו דוגמאות לבריונות ברשת
- המשתתפים יבחנו את נקודת המבט של הצדדים השונים בבריונות ברשת
- המשתתפים יצינו את ההבדלים והקווים המשותפים בין בריונות ברשת לבריונות בחיים
- המשתתפים יציעו דרכי התמודדות עם בריונות ברשת
- המשתתפים יבחרו שלא לשתף או להשתתף בפעילות בריונית ברשת

## 3. משך המפגש

45 דקות

## 4. ציוד והכנות מקדימות

- נספח 1 – סיפור מקרה
- נספח 2 – התמודדות עם בריונות ברשת

נושא המפגש אינו פשוט, ויכול לעורר רגשות מצד התלמידים בכיתה, בעיקר אם מתרחשת בה אלימות כלשהי ברשת או בכיתה כלפי או על ידי חלק מהתלמידים. לכן, יש להעביר את השיעור ברגישות רבה, תוך התייעצות מקדימה עם איש צוות חינוכי המכיר את המשתתפים לגביי מצבים רגישים אליהם יש לשים לב במהלך המפגש.

אל תחייבו את המשתתפים לשתף או להשתתף - יתכן שמדובר בפגיעה שהם חוו או ביצעו. הדגישו כי לאורך כל הפעילות, כאשר נותנים דוגמאות למקרים אמיתיים אותם מכירים המשתתפים, יש לעשות זאת בצורה אנונימית, מבלי להזכיר שמות או פרטים מזוהים, על מנת שלא להמשיך את הפגיעה במעורבים.

5. מהלך המפגש

הערות/דגשים	מהלך הפעילות	משך	נושא
	<p><b>ברכו</b> את המשתתפים לשלום.</p> <p><b>הסבירו</b> כי נושא המפגש היו בריונות ברשת, וכי במהלכו נבין מהי בדיוק בריונות שכזו, היכן היא מתרחשת, האם היא שונה מבריונות בחיים האמיתיים ואיך ניתן להתמודד איתה.</p> <p><b>הדגישו</b> כי לאורך כל המפגש, כאשר המשתתפים ירצו לשתף ולתת דוגמאות מחייהם, יהיה עליהם לעשות זאת בצורה אנונימית - להזכיר שמות או פרטים מזהים - על מנת שלא להמשיך את הפגיעה במעורבים.</p>	2 דקות	פתיחה
	<p><b>שאלו</b> את המשתתפים באילו רשתות חברתיות הם משתמשים או מכירים <b>ורשמו</b> את תשובותיהם על הלוח.</p> <p><b>ודאו</b> כי במסגרת התשובות מופיעות הרשתות החברתיות העיקריות: פייסבוק, אינסטגרם, טוויטר, ווטס-אפ ויוטיוב, <b>וכן הרשת החברתית 'נפגש'</b> – רשת חברתית המיועדת לתלמידי בתי הספר הייסודיים. במידה ואחת מהן אינה נאמרה, הוסיפו אותה כדוגמה משלכם.</p> <p><b>בקשו</b> מהמשתתפים להרים את ידם במידה והם נתקלו במסרים פוגעניים כלפי חברה/ ברשת חברתית כלשהי.</p> <p><b>שאלו</b> האם מישהו מהמשתתפים רוצה לשתף אותנו במקרה שנחשף אליו או ששמע עליו.</p> <p>אל תחייבו את המשתתפים לשתף - יתכן שמדובר בפגיעה שהם חוו או ביצעו. <b>הדגישו</b> כי יש לספר על המקרה בצורה אנונימית, מבלי להזכיר שמות או פרטים מזהים, על מנת שלא להמשיך את הפגיעה במעורבים.</p> <p><b>הסבירו</b> כי פגיעה ברשת נקראת "בריונות ברשת": זוהי התנהגות פוגענית, שמבצעה משתמשים באמצעים טכנולוגיים כמו האינטרנט או הטלפון הנייד על מנת להשמיץ, להטרד, להביך, להפחיד או לתקוף מישהו. בריונות ברשת יכולה להתרחש בכל אחת מהמדיות הדיגיטליות שצוינו קודם לכן, (פייסבוק, ווטסאפ, טוויטר בלוגים, צ'טים, פורומים, דואר אלקטרוני, אתרי אינטרנט ועוד). היא יכולה להיות מילולית, והיא יכולה להתבטא גם בפרסום של תמונות או סרטונים שצולמו או הועלו ללא רשות המצולמים בהם.</p> <p><b>הדגישו</b> כי אלימות ברשת יכולה להיות עבירה</p>	10 דקות	מהי בריונות ברשת

הערות/דגשים	מהלך הפעילות	משך	נושא
	<p>פלילית במקרים בהם היא מערבת: איומים, התחזות, פגיעה בפרטיות, לשון הרע וכדומה.</p>		
	<p><b>שאלו</b> את המשתתפים:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>מה לדעתם חמור יותר – בריונות ברשת הווירטואלית או בחיים האמיתיים?</li> <li>מה ההבדלים ביניהן?</li> </ul> <p><b>הדגישו</b> כי בריונות ופגיעה ברשת הן תופעות חמורות ביותר, בזהה לבריונות בחיים האמיתיים, וכי למעשה אין הבדל בין השניים מבחינת חומרת המעשה. ההבדל הוא שבחיים האמיתיים המעשה נעשה פנים אל פנים, ואילו ברשת הדבר נעשה בעולם הווירטואלי, לעיתים במעטה של אנונימיות או ריחוק.</p> <p><b>הסבירו</b> כי הפגיעה ברשת מופצת במהירות גבוהה יותר ויכולה להגיע לתפוצה רחבה יותר - סרטון פוגעני ביוטיוב, לדוגמא, יכול להגיע לכמות צפיות גבוהה מאוד, דבר שיכול להעצים את הפגיעה, כאשר בנוסף, לתוכן ברשת יש תיעוד, בניגוד לחרם בכיתה, ולעיתים גם יש קושי למחוק את המסר הפוגע, דבר שיכול להחריף את הפגיעה. <b>הדגישו</b> כי בחלק מן המקרים, פגיעה שהתחילה ברשת כבריונות וירטואלית 'זולגת' לחיים האמיתיים, ולמעשה מחריפה את הפגיעה (למשל תמונה מביכה שהועלתה לפייסבוק וגררה אחריה לעג וקריאה לחרם, שמתבצע בפועל בכיתה)</p>	5 דקות	בריונות ברשת ובמציאות – שונה ודומה
	<p><b>ציינו</b> כי עד כה למדנו מהי בריונות ברשת ובאילו רשתות חברתיות היא עלולה להתרחש, ו<b>בקשו</b> מאחד המשתתפים להזכיר לנו מה למדנו עד כה.</p> <p>המשיכו ו<b>הזכירו</b> כי ראינו שלמעשה, אין הבדל בין בריונות ברשת לבריונות בחיים האמיתיים, וחומרת המעשים זהה בשני המקרים.</p>	2 דקות	סיכום ביניים
	<p><b>חלקו</b> את הקבוצה לקבוצות בנות כ-3-4 משתתפים ותנו לכל קבוצה את סיפור המקרה המצורף (נספח מספר 1).</p> <p><b>הסבירו</b> כי כל הקבוצות קיבלו את אותו הסיפור, אך כל קבוצה תתייחס לצד מסוים הלוקח חלק במקרה.</p> <p><b>בקשו</b> מהקבוצות לדון בסיפור המקרה שקיבלו, כאשר כל קבוצה תתייחס לסיפור כאחד הצדדים הלוקחים בו חלק - הפוגע, הנפגע, החברה טובה, החברים לכיתה, ההורים, המחנכת - והיא מתבקשת להציע דרכי פעולה לצד שקיבלה, שיקולים וחששות.</p> <p><b>חשוב</b> לחלק את כל הקטעים בסיפור שבחרתם, בדגש על הצד הנפגע, הפוגעים, החברה הטובה והחברים.</p>	5 דקות	בריונות ברשת – נקודות מבט שונות

הערות/דגשים	מהלך הפעילות	משך	נשא
	<p>⚠ במידה וקיימת בקרב הקבוצה תופעה דומה של בריונות ברשת (יש לשאול את המורה על כך בתחילת הפעילות), רצוי להפריד בין תלמידים פוגעים לנפגעים בעת החלוקה לקבוצות.</p> <p>⚠ במידה והעבודה בקבוצות לא מתאימה לאופי הקבוצה (קטנה מידי/נושא רגיש מידי עבור חלק מהמשתתפים וכו'), ניתן לבצע את הפעילות בפורום רחב, ובכל פעם לשאול את המשתתפים את השאלות הרלוונטיות לכל צד.</p>		
	<p>💬 <b>בקשו</b> מכל קבוצה לספר על הצד שקיבלה בסיפור ועל הדיון שערכו בעקבותיו. <b>הנחו</b> אותם להתייחס לנקודות הבאות, בהתאם לצד אותו הם מייצגים:</p> <p>❓ מהי מידת האחריות של הילדים שלוחצים לייק או משתפים במסר הפוגעני?          ❓ מהי מידת האחריות של הילדים שמתעלמים?          ❓ מה יכולים לדעתכם המבוגרים לעשות – מורים והורים? האם הם יכולים לסייע לילד שנפגע? כיצד?</p> <p>⚠ <b>הדגישו</b> כי גם לאדם שלוחץ לייק או משתף מסר פוגעני ברשת ישנה אחריות לפגיעה, למרות שלא רשם או העלה את המסר הפוגעני בעצמו. כמו כן, אדם שמתעלם מחבר במצוקה, למעשה נוקט עמדה פאסיבית, ובכך מאפשר להתנהגות הפוגענית להמשיך להתקיים, כך שגם לו יש חלק באחריות לפגיעה בחבר.</p>	10 דקות	דיון
	<p>💬 <b>שאלו</b> את המשתתפים מהן המסקנות העיקריות אליהן הגיעו במהלך הפעילות והדיון שערכו כעת.</p> <p>👉 <b>וודאו</b> כי הנקודה העיקרית בנוגע לאחריות של כל אדם שלא לשתף או להשתתף בבריונות ברשת, וכן החשיבות שבפנייה לאדם מבוגר לעזרה ודיווח על מקרים אלה ברורות.</p>	2	סיכום ביניים
	<p>לאחר שהמשתתפים שיתפו, נחשפו והעמיקו בנושא הבריונות ברשת והשפעותיה, יש לכוון אותם להתמודדות אקטיבית בנושא.</p> <p>💬 <b>שאלו</b> את המשתתפים מה לדעתם הם יכולים לעשות, באופן אישי, במידה ונתקלו בבריונות ברשת? <b>רשמו</b> את תשובותיהם על גבי הלוח, <b>וודאו</b> כי מופיעות הצעות הניתנות למימוש בפועל, ביניהן:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>🟡 <b>לדווח למבוגר משמעותי בחייהם</b> – הורה, מורה, יועצת ביה"ס וכדומה.</li> <li>🟡 לחסום את החבר הפוגעני ברשת</li> <li>🟡 לא לשתף ולא להשתתף במסרים פוגעניים</li> <li>🟡 לנסות ולהפסיק חברים שפועלים בבריונות ברשת</li> </ul> <p>💬 <b>הסבירו</b> כי מלבד האחריות האישית של כל אדם לא לבצע או</p>	5 דקות	דרכי התמודדות

הערות/דגשים	מהלך הפעילות	משך	נשא
	<p>להשתתף בריונות ברשת, ישנם גם אנשים וגופים שיכולים לתמוך ולסייע במקרה כזה (נספח מספר 2), ואליהם ניתן לפנות במקרה הצורך:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● למשרד החינוך – לקו הפתוח לתלמידים.</li> <li>● משטרת ישראל</li> <li>● לארגונים שנותנים עזרה נפשית ברשת – לדוגמה ער"ן או איגוד האינטרנט הישראלי .</li> <li>● לאתר בו נרשם המסר הפוגעני – יוטיוב, פייסבוק וכדומה – לבקש שיחסמו את הקבוצה או שיסירו את המסר.</li> <li>● למנהל פורום – לבקש שיסירו את המסר הפוגעני.</li> <li>● לגוגל – שיסירו את הנושא ממנוע החיפוש (יתבצע תוך 90 יום).</li> </ul> <p>🔗 <b>חלקו</b> למשתתפים את נספח מספר 2 ובו המלצות להתמודדות עם בריונות ברשת, מספרי טלפון ודרכי יצירת קשר עם הגופים הנ"ל.</p>		
	<p>🗨️ <b>סכמו</b> את המפגש והזכירו למשתתפים כי במהלך המפגש דנו בשאלה מהי בריונות ברשת והאם היא שונה מבריונות בחיים האמיתיים. <b>הדגישו</b> כי כפי שנאמר, בריונות ברשת היא לא פחות פוגעת מהאלימות בחיים האמיתיים, ולעיתים היא אף מלווה ומעצימה אותה.</p> <p>⚠️ <b>חדדו</b> את החשיבות של נקיטת עמדה כנגד בריונות ברשת ובריונות בכלל, ואת האחריות האישית של כל אחד מהמשתתפים במידה והוא נתקל בתופעה – לא לשתף, לא להשתתף, ולדווח על כל בהקדם למבוגר אחראי הקרוב אליהם ויכול לסייע.</p> <p>🔗 לסיום, <b>הקרינו</b> למשתתפים את הסרטון הקצר "<b>זה חייב להיפסק!</b>" הסרטון שהכינו תלמידי כיתה ו' בביה"ס הדמוקרטי בהוד השרון.</p> <p>🗨️ <b>הודו</b> למשתתפים על ההקשבה וההשתתפות וה<b>היפרדו</b> מהם לשלום.</p>	5 דקות	סיכום

## נספח 1 – סיפור מקרה

דוד ויניב העלו סרטון משפיל ליוטיוב על ליאת מהכיתה שלהם. את הסרטון הם הפיצו לחבריהם הטובים. באותו היום כבר היו לו 1000 צפיות. תוך שבוע צפו בו כבר למעלה מ-10,000 איש. ליאת שמה לב שבביה"ס נועצים בה עיניים וצוחקים עליה מאחורי הגב. חלק מהתלמידים אף החלו לקרוא לה בשמות גנאי ולצחוק עליה בפומבי. ליאת מאוד נפגעה והיא מסרבת ללכת לביה"ס, הפסיקה לאכול ולא יוצאת מחדרה.

שרון, חברתה הטובה של ליאת, שמה לב שליאת נעדרת מביה"ס ואינה עונה לה כבר כמה ימים. חשבו יחד מה כדאי לשרון לעשות – האם כדאי לה לעזור לליאת. אם כן, כיצד? אם לא, מדוע?

דוד ויניב העלו סרטון משפיל ליוטיוב על ליאת מהכיתה שלהם. את הסרטון הם הפיצו לחבריהם הטובים. באותו היום כבר היו לו 1000 צפיות. תוך שבוע כבר למעלה מ-10,000 איש צפו בו. ליאת שמה לב שבביה"ס נועצים בה עיניים וצוחקים עליה מאחורי הגב. חלק מהתלמידים אף החלו לקרוא לה בשמות גנאי ולצחוק עליה בפומבי. ליאת מאוד נפגעה. היא מסרבת ללכת לביה"ס, הפסיקה לאכול ולא יוצאת מחדרה. איך לדעתכם מרגישה ליאת כעת?

חשבו יחד מה כדאי לליאת לעשות. האם כדאי לה לפנות לעזרה. אם כן, לאן?

דוד ויניב העלו סרטון משפיל ליוטיוב על ליאת מהכיתה שלהם. את הסרטון הם הפיצו לחבריהם הטובים. באותו היום כבר היו לו 1000 צפיות. תוך שבוע כבר למעלה מ-10,000 איש צפו בו. ליאת שמה לב שבביה"ס נועצים בה עיניים וצוחקים עליה מאחורי הגב. חלק מהתלמידים אף החלו לקרוא לה בשמות גנאי ולצחוק עליה בפומבי. ליאת מאוד נפגעה והיא מסרבת ללכת לביה"ס, הפסיקה לאכול ולא יוצאת מחדרה.

דלית, המחנכת של ליאת הבינה שפגעו בליאת. היא שמה לב שהיא גם לא הגיעה לביה"ס כבר כמה ימים. היא חושבת כעת מה לעשות בנדון? חשבו יחד מה כדאי לדלית המחנכת לעשות.

## נספח 1 – סיפור מקרה

דוד ויניב העלו סרטון משפיל ליוטיוב על ליאת מהכיתה שלהם. את הסרטון הם הפיצו לחבריהם הטובים. באותו היום כבר היו לו 1000 צפיות. תוך שבוע כבר למעלה מ-10,000 איש. ליאת שמה לב שבביה"ס נועצים בה עיניים וצוחקים עליה מאחורי הגב. חלק מהתלמידים אף החלו לקרוא לה בשמות גנאי ולצחוק עליה בפומבי. ליאת מאוד נפגעה והיא מסרבת ללכת לביה"ס, הפסיקה לאכול ולא יוצאת מחדרה.

האם דוד ויניב פעלו נכון?

**מה לדעתכם הם מרגישים כעת? מה כדאי להם לעשות כעת?**

דוד ויניב העלו סרטון משפיל ליוטיוב על ליאת מהכיתה שלהם. את הסרטון הם הפיצו לחבריהם הטובים. באותו היום כבר היו לו 1000 צפיות. תוך שבוע כבר למעלה מ-10,000 איש צפו בו. ליאת שמה לב שבביה"ס נועצים בה עיניים וצוחקים עליה מאחורי הגב. חלק מהתלמידים אף החלו לקרוא לה בשמות גנאי ולצחוק עליה בפומבי. ליאת מאוד נפגעה. היא מסרבת ללכת לביה"ס, הפסיקה לאכול ולא יוצאת מחדרה.

**תלמידים מהכיתה ראו את הסרטון ומתלבטים האם לסייע לליאת או להתעלם ממנה?**

**אם יסייעו לליאת, כיצד יעשו זאת? באיזו מידה הם יהיו אחראים לפגיעה בה אם יתעלמו ממנה?**

דוד ויניב העלו סרטון משפיל ליוטיוב על ליאת מהכיתה שלהם. את הסרטון הם הפיצו לחבריהם הטובים. באותו היום כבר היו לו 1000 צפיות. תוך שבוע כבר למעלה מ-10,000 איש צפו בו. ליאת שמה לב שבביה"ס נועצים בה עיניים וצוחקים עליה מאחורי הגב. חלק מהתלמידים אף החלו לקרוא לה בשמות גנאי ולצחוק עליה בפומבי. ליאת מאוד נפגעה היא מסרבת ללכת לביה"ס, הפסיקה לאכול ולא יוצאת מחדרה.

**ההורים של ליאת שמו לב שמשוהו עובר עליה בימים האחרונים. הם מנסים להבין מה קרה לה.**

**חשבו מה תיעצו להורים של ליאת לעשות. כיצד יוכלו לעזור לה?**

## נספח 2 – התמודדות עם בריונות ברשת

### מה ניתן לעשות במקרים של בריונות ברשת?

- לחסום את החבר הפוגעני ברשת
- לא לשתף ולא להשתתף במסרים פוגעניים
- לנסות ולהפסיק חברים שפועלים בבריונות ברשת
- לדווח למבוגר משמעותי בחייהם – הורה, מורה, יועצת ביה"ס וכדומה.

### למי וכיצד ניתן לפנות במקרים של בריונות ברשת?

- למשרד החינוך: קו פתוח לתלמידים 1-800-222-003 או מוקד שירות חינוך 1-800-250-025
- לער"ן (עזרה ראשונה נפשית) בטלפון 1201 או באתר [www.eran.org.il](http://www.eran.org.il)
- לאיגוד האינטרנט בטלפון 03-9700911 או בדואר אלקטרוני [safe@isoc.org.il](mailto:safe@isoc.org.il)
- [לבקש להסיר קבוצה מהפייסבוק](#) (ככל שיותר אנשים ידווחו כך היא תוסר מהר יותר)
- [לבקש מגוגל שיסירו את הנושא](#) (יכול לקחת עד 90 יום)
- [לבקש להסיר את הסרטון מיוטיוב](#)



# יש מה לעשות לא נשאיר אף נפגע לבד!

• נפגעת?

• פגעת ?

• שמעת?

24/7 שעות ביממה

[safe@isoc.org.il](mailto:safe@isoc.org.il)



03-9700-911



054-88-58-911

