

הקסם של שימוש בטוח באינטרנט

חידון
בפנים



האינטרנט (מְרַשֶּׁתֶת בעברית)
הוא מגרש משחקים ענק שבו
ניתן לתקשר עם חברים,
לחקור תחומי עניין חדשים,
וללמוד המון על... הכול.
עם זאת, ההזדמנויות הכבירות
כרוכות גם באחריות גדולה.
במסמך זה נצייד אתכם בידע
ובכלים הדרושים כדי לנווט
בבטחה במרחבי המרשתת.
הצטרפו למסע שלנו וגלו
את המפתחות לביטחון,
לכבוד הדדי ולאחריות
בעולם האינטרנט.
המשתנה ללא הרף.

הרווחה הדיגיטלית שלי

בעידן הדיגיטלי יש לטכנולוגיה בכלל, ולמרשתת בפרט, השפעה רבה על **רווחתנו** ועל בריאותנו הנפשית והגופנית. עבור כל אלה גובש מונח חדש וייעודי: רווחה דיגיטלית. האינטרנט פותח בפנינו הזדמנויות מופלאות ליצירתיות, להתרגעות ולתקשורת, אך טומן בחובו גם לא מעט סכנות; ולכן המפתח לרווחה דיגיטלית הוא שימוש נכון, מושכל ואחראי. שימוש-יתר עלול לפגוע משמעותית בפעילויות אחרות, כמו מפגשים עם חברים, תחביבים, וזמן איכות עם המשפחה, ואף להוביל למצב המכונה **'התמכרות דיגיטלית'** – קושי הולך וגובר לשלוט בהרגלים דיגיטליים ו/או לצמצם זמן מסך.

בשאלון הבא תמצאו
את התשובה.



האם
אתם
מבלים זמן
רב מדי
ברשת?



רק עוד משחק או סרטון אחד

סיפור
איש

לא כל כך הולך לי בלימודים. הציונים שלי גרועים וההורים שלי לא מרוצים. וזה גם לא עוזר שאין לי ממש חברים בבית הספר. אני מרגיש שאני גרוע בכל דבר, והפסקתי אפילו להגיע לאימוני כדורגל. הדבר היחיד שאני טוב בו כרגע הוא משחקי וידאו.

בית הספר ממש מלחיץ אותי, וכשאני בא הביתה אני רק רוצה לשחק. לשכוח מהכול. אני אומר לעצמי 'אוקיי', רק משחק אחד, אבל זה אף פעם לא קורה. אם אני מפסיד אני ממשיך לשחק עד שאנצח, וכשאני מנצח, אני רוצה להמשיך כי הניצחון עושה לי הרגשה טובה.

אבל כל זה כבר הופך לבעיה. אני מבלה יותר ויותר זמן במשחקי וידאו ואין לי מוטיבציה לעשות שום דבר אחר. כשאני מפסיק לשחק, אני פשוט צופה בסרטונים. ההורים שלי רוצים שאצא החוצה יותר, אבל אנחנו גרים רחוק מהחברים שלי, ואני מרגיש שאין טעם לצאת.

לאחרונה התחלתי להשתמש בטלפון שלי במיטה לפני השינה. בדרך כלל אני צופה בסרטונים ולעיתים קרובות אני נרדם ב-1:00 או ב-2:00 בלילה. ובגלל שאני צריך לקום ב-6:00 כדי להגיע לבית הספר בזמן, התחלתי לפספס את ההסעה. אני מרגיש שהחיים שלי מתדרדרים, וכשאני משחק במשחקי וידאו אני לא צריך לחשוב על זה." - מארק, בן 16



השימוש באינטרנט מהווה לא פעם מנגנון להתמודדות עם מצוקה. אם זה קורה לעתים קרובות מדי, זה עלול להוביל להתנהגות התמכרותית - כשהשימוש בתוכן דיגיטלי הופך לכפייתי. אנחנו מאבדים שליטה, וההתמכרות שולטת בנו. בסופו של דבר השימוש משפיע לרעה על תחומים אחרים בחיינו, ועלול להביא לבידוד חברתי, לחרדות, ולבעיות בריאותיות ונפשיות. זיהוי מוקדם של תסמיני ההתמכרות מאפשר התמודדות מהירה וטובה יותר.

התנהגות אחראית באינטרנט



הנחיות 'עשה ואל תעשה' לאינטראקציות במרשתת:

כן! שימו לב לפוסטים שאתם מעלים:

חישבו לפני שאתם מעלים פוסט. בחנו השלכות אפשריות עליכם ועל אחרים. הקפידו על התנהגות מכבדת ואחראית ברשת.



לא! אל תשלחו תכנים בוטים:

אל תשתפו ואל תעבירו תכנים בוטים או בלתי הולמים (כולל תמונות עירום!). זיכרו: כשתוכן או תמונה נמצאים באינטרנט, קשה עד בלתי אפשרי להסיר אותם! עלולות להיות לכך השלכות ארוכות טווח על שמכם הטוב ועל הפרטיות שלכם.



כן! ניקטו באמצעי זהירות:

הגנו על עצמכם במרשתת. גלו זהירות ושיקול דעת בנוגע למידע שאתם משתפים. מומלץ להכיר ולהתאים את הגדרות הפרטיות ברשתות החברתיות על מנת למנוע גישה של גורמים בלתי רצויים למידע הפרטי שלכם. בידקו ועדכנו את הסיסמאות שלכם באופן קבוע (1234 זו לא סיסמה!).



לא! אל תיקחו סיכונים:

אל תשתפו מידע אישי רגיש כמו כתובת, מספר טלפון או פרטים פיננסיים, עם אנשים שאינכם מכירים או שאינכם סומכים עליהם. שיתוף מידע רגיש עם זרים עלול לסכן את פרטיותכם ואת ביטחונכם. הגנו על המידע האישי שלכם ושתפו אותו רק כשצריך, ורק עם גורמים אמינים.



כן! זהו סימני בריונות:

הטרדה, מסרים פוגעניים, הדרה, רכילות, שליחת הודעות ותמונות לא רצויים – כל אלה הם סוגים של בריונות ברשת. זיהוי הסימנים הוא הצעד הראשון לטיפול בבעיה.



לא! אל תהיו בריוני רשת:

הימנעו מלהשתתף בבריונות רשת ובכל סוג של הטרדה באינטרנט. התייחסו לאחרים באדיבות ובכבוד בכל מרחבי האינטרנט, פרטיים וציבוריים. זיכרו: למילים ולפעולות שלכם עשויה להיות השפעה עצומה על אחרים. לעולם אל תפגעו באדם אחר במתכוון.



כן! בקשו עזרה בעת הצורך:

אם אתם חשים חסרי הגנה או מוצפים בעת אינטראקציות ברשת, בקשו סיוע והכוונה מאדם בוגר שאתם נותנים בו אמון. הוא יוכל לסייע ולהפנות אתכם למשאבים הנכונים. זיכרו: פנייה לעזרה אינה חולשה. להפך, היא מעידה על חוסן.



לא! אל תתעלמו מהעקבות הדיגיטליים שלכם:

הפעילות שלכם במרחב הדיגיטלי מותירה אחריה עקבות שיכולים להוביל בחזרה אליכם גם בטווח הרחוק. מה שאתם עושים ברשת היום עלול בעתיד לפגוע בשמכם הטוב, בהזדמנויות, ואפילו בביטחונכם. זיכרו: מה שעולה לאינטרנט, נשאר באינטרנט. אל תעלו תכנים שלא הייתם תולים על לוח מודעות רגיל. הרבה יותר אנשים יראו את ההודעה במרשתת.

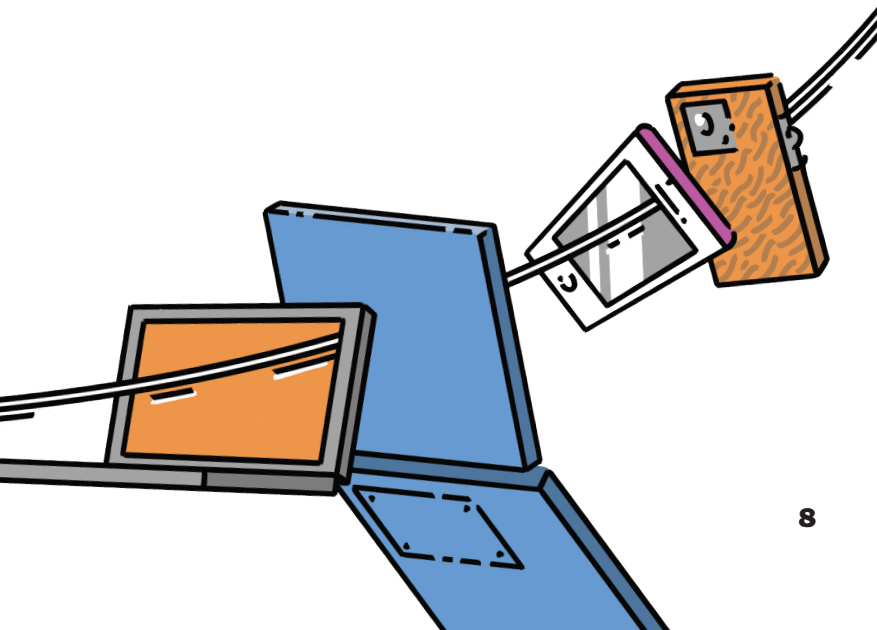


כן! אם אתם עדים לבריונות רשת, הושיטו יד:

באינטראקציות ברשת חשוב מאוד לנהוג באדיבות, באמפתיה וביחס מכבד. אם ראיתם תוכן פוגעני דווחו על כך והציעו תמיכה לצד הנפגע. לפעמים די באוזן קשבת, לעתים נדרש מידע על עזרה מקצועית. כך תהיו לכוח מיטיב במרחב הדיגיטלי, ותסייעו להפוך אותו למקום מכיל ומהנה לכולם.



זיכרו: כדי לשמור על חוויה בטוחה וחיובית במרשתת יש צורך בערנות, ביחס מכבד, ובהתנהגות אחראית. אם תקפידו על ההנחיות הללו, ולא תהססו לבקש תמיכה בעת הצורך, תוכלו לנווט אינטראקציות דיגיטליות בבטחה ובאופן מהנה.



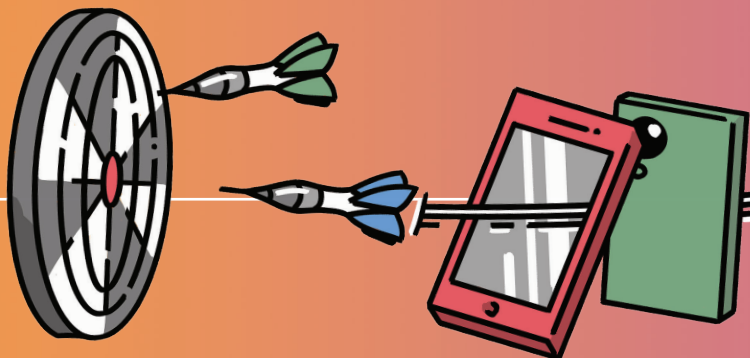
כשהטרולים חוצים את הקווים

סיפור
אישי

"כשלמדנו בזום, כמה תלמידים בכיתה שלי התחילו לצלם את המסך שלי וצחקו עליי בציט הכיתתי. ביקשתי מהם להפסיק, אבל הם אמרו שהכול בצחוק, בשביל הכיף. אבל זה בכלל לא היה כיף בשבילי. בכל פעם שעלתה לציט גרסה חדשה של הפרצוף שלי, אחרי 'טיפול' בפוטושופ, התהפכה לי הבטן.

פתאום עוד תלמידים הצטרפו, עשו ממים ואפילו בנו פרופילים מזויפים שלי עם תמונות אחרי פוטושופ. הם הפיצו את התמונות האלה גם באפליקציות נוספות.

הפסקתי להשתמש במצלמה שלי בשיעורים מקוונים, ואז הסתבכתי עם המורה. פשוט לא רציתי שייצא עוד תוכן כזה לרשת. בסופו של דבר סיפרתי להוריי והם דיברו עם המורה, והייתה לנו שיחה בכיתה. התברר שגם בכיתות אחרות היו בעיות דומות." - טום, בן 17.



יצירת תכנים משעשעים היא חלק גדול מחוויית האינטרנט, אך לעולם אין לעשות זאת על חשבון משהו אחר. לפני שאנו מעלים תוכן על אדם אחר, עלינו לחשוב איך הוא ירגיש. הטרדות מסוגים מסוימים (כמו יצירת פרופילים מזויפים) אף עלולות להיחשב לעבירה פלילית.



כשאנו נתקלים בבריונות ברשת עלינו לנקוט בחמישה צעדים פשוטים:

1

צלמו ושימרו צילום מסך של התוכן - כהוכחה לאירוע.

2

אל תענו למטרידנים. הם מחפשים תשומת לב ותגובות. אל תתנו להם את מבוקשם.

3

חיסמו את המטרידן.

4

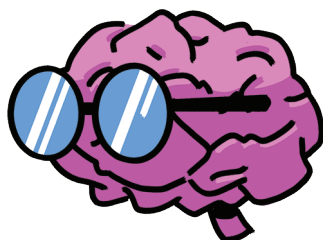
ספרו לאדם בוגר שאתם בוטחים בו: בן או בת משפחה, מורה, עובדת סוציאלית, או ארגון אמין העוסק בתחום...

5

דווחו על האירוע באפליקציה/באתר וגם למשטרה במקרה הצורך.

אם אתם סובלים מבריונות ברשת חשוב מאוד לבקש עזרה - לא רק מהורים ומחברים, אלא גם מארגונים המספקים תמיכה במקרים מסוג זה.

חשיבה ביקורתית באינטרנט



בעידן הדיגיטלי חשוב מאוד להפעיל **חשיבה ביקורתית** כשניגשים למידע ולאינטראקציות באינטרנט. לא כל מה שתמצאו במרשתת הוא **נכון ואמין**. באמצעות חשיבה ביקורתית תוכלו לנווט בעולם המקוון באופן אפקטיבי יותר, להגן על עצמכם ולהימנע ממלכודות. להלן מספר צעדים נדרשים ושאלות מהותיות:

בחינה והערכה של התוכן:

מי סיפק לכם את המידע?

האם מדובר במקור מהימן ובעל מוניטין? האם זהו אתר, ארגון, או אדם מוכר ומכובד? האם מצאתם בתוכן סימנים לדעות קדומות או למניעים זרים?



האם התוכן כולל עובדות או עדויות תומכות?

חפשו ראיות או הפניות שתומכות במידע ובטיעונים המוצגים. האם ניתן לאמת את המידע מול מקורות אמין אחרים?





מה המטרה או הכוונה שמאחורי המידע?

האם הוא נועד לספק מידע, לבדר, לשכנע, או לעורר תגובה מסוימת? הבנת המטרה תסייע לכם לבחון את המידע באופן ביקורתי.



אילו תחושות מעלה בכם המידע?

שימו לב לתגובה הרגשית שלכם. האם התוכן פונה לרגש במקום להציג עובדות וראיות? מניפולציות רגשיות עשויות להוות סימן למידע מוטע או בלתי אמין.



האם אני באמת חושבת כך?

שימו לב: קהילות וירטואליות יכולות להשפיע ואף לשנות את השקפותינו ועמדותינו. תכופות הן מהוות תיבת תהודה שמחזקת את הדעות המוטעות וההנחות השגויות שלנו בנוגע לעולם. שאלו את עצמכם: האם הדעה שהובעה באינטרנט משקפת את החוויות שלי בחיים האמיתיים? האם התוכן שאני רואה ברשת מאַתגר את השקפת העולם שלי או רק מאשש אותה?



האם התוכן יוצר על ידי בינה מלאכותית?

הבינה המלאכותית הולכת ומשתכללת, ולומדת להציג תכנים (טקסט, דיבור, תמונות וסרטונים) שנראים אמיתיים. חשוב לבדוק אם מצוין שהתוכן יוצר על ידי בינה מלאכותית או שבוצעו בו שינויים באמצעות מסנן כלשהו. שימו לב לסימנים ליצירת תוכן אוטומטית, כמו ניסוחים חריגים או שגיאות. האם צוין מקור? בידקו את הכותב וגם תכנים אחרים שנכתבו על ידו.

בחינה והערכה של קשרים:

האם אתם מכירים את האדם שיצר אתכם קשר?

האם יש ביניכם קשר אישי או היכרות בחיים האמיתיים? חשוב לשאול השאלות הללו לפני שאתם נותנים אמון או משוחחים עם אדם באינטרנט. אינטראקציות עם אנשים זרים דורשות ערנות וזהירות כפולה.



מדוע אתם נותנים אמון באדם הזה?

האם היו לכם בעבר חוויות חיוביות איתו? האם הוא מספק הוכחות לאמינותו או מידע אמין? לעולם אין לדעת מי נמצא בצד השני של המסך!



מהי מטרת האינטראקציה?

האם אתם מחפשים מידע, ידע מקצועי, או אולי קשר אישי? הבנת המטרה יכולה לסייע בהערכת הסיכונים הפוטנציאליים באינטראקציה.



אילו תחושות עולות בכם במהלך האינטראקציה?

שימו לב לרגשות ולאינסטינקטים שלכם במהלך האינטראקציה המקוונת. האם אתם חשים בנוח, זוכים ליחס מכבד, מרגישים בטוחים? או להפך: האם השיחה גורמת לכם לאי-נוחות, ולתחושה שהצד השני מפעיל עליכם לחץ או מניפולציות? האמינו לתחושות הבטן שלכם. אם אתם חשים שדבר מה אינו כשורה – היזהרו!



האם אני בכלל מדברת עם בן אדם?

הצ'טבוטים המופעלים בידי בינה מלאכותית הולכים ומשתפרים, ומסוגלים לחקות אינטראקציות אנושיות באופן משכנע למדי. אם יש חשד, חפשו רמזים: תגובות לא טבעיות, דפוסים חוזרים, או כמות גדולה מאוד של הודעות תוך זמן קצר. צ'טבוט גם יתקשה לענות לשאלות הגיוניות פשוטות ולשחק משחקי היגיון כמו שחמט. היזהרו במיוחד אם הוא מבקש מכם מידע או תמונות, או מנסה לגרום לכם להוציא כסף.



בסביבה האינטרנטית היזהרו במיוחד מפני:



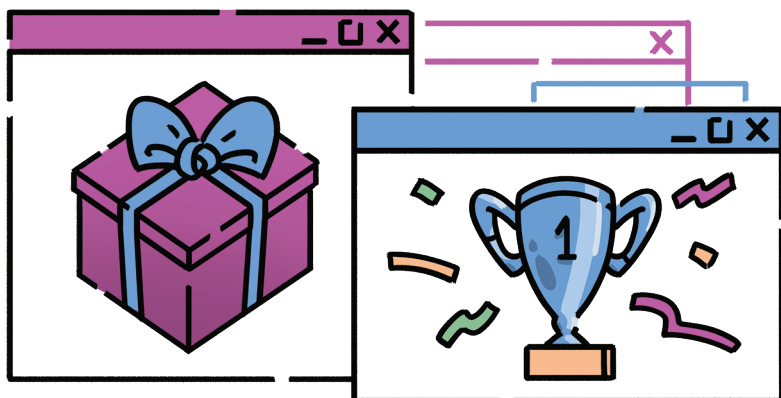
מידע כוזב:

היזהרו מפני מידע כוזב ושמועות שזוא באינטרנט. לפני שתאמינו למידע או תשתפו אותו עם אחרים, הקפידו לאמת ולבדוק את העובדות מול מקור רות מהימנים - בעיקר אתרי חדשות אמינים ואתרים רשמיים שמספקים מידע מדויק.



זיוף זהויות:

כיום קיימת תופעה של יצירת זהויות מזויפות באינטרנט למטרות הונאה. היזהרו מאינטראקציות עם אנשים שהכרתם ברשת, בעיקר אם הם נמנעים מפגישות אמיתיות או מספקים פרטים שאינם עקביים. חשיבה ביקורתית תאפשר לכם לזהות סימני אזהרה ולהישמר מפני הונאות ופגיעה רגשית.



הונאות ברשת:

הונאות ברשת הן תופעה נפוצה, הכוללת בין היתר דיוגים במייל, אתרים מזויפים, והצעות מפתות לסוגיהן. אם מבקשים מכם מידע אישי, היזהרו. אם הבטחה נשמעת טובה מדי, הישמרו. הקפידו על זהירות ואבטחה מירבית בעת שיתוף מידע רגיש וביצוע פעולות פיננסיות באינטרנט. ודאו שאתם פועלים מול ארגונים ואנשים לגיטימיים ומהימנים.

סיפור
אישי

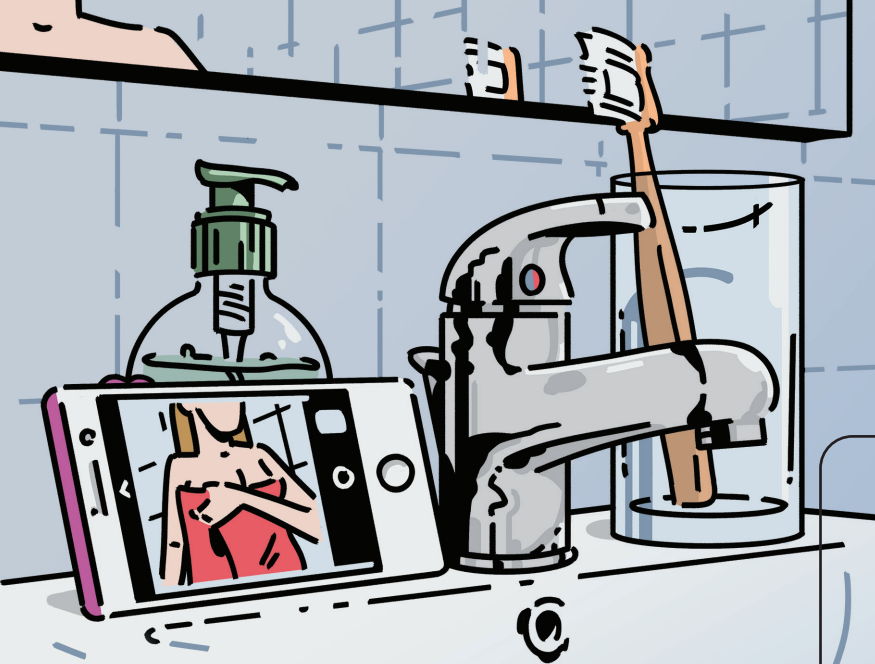
לשלוח תמונות עירום?

"התחלתי לצאת עם נער מכיתה גבוהה יותר. השיחות שלנו הפכו יותר ויותר אינטימיות וברגע מסוים החלפנו בינינו תמונות עירום. זו הייתה טעות. טון השיחה השתנה מיד והוא התחיל לדרוש ממני עוד תמונות עירום.

כשלא שלחתי לו תמונות הוא איים לשלוח את התמונה הראשונה לכל חבריי לכיתה. התחננתי שלא יעשה זאת. למרות זאת הוא שלח את התמונה לפלטפורמת ההודעות של הכיתה שלי.

התמונה הפכה וירלית כבר למחרת. לא רציתי ללכת לבית הספר. העמדתי פנים שאני חולה כדי שהוריי לא יחשבו שקרה משהו, אבל הם גילו מהר מאוד מבית הספר כי כל הכיתה דיברה על זה והתמונה הופצה ככל הנראה גם לכיתות נוספות.

אחרי האירוע הזה הוריי לקחו ממני את הטלפון לחצי שנה. לעולם לא אשלח עוד תמונות עירום." - אנה, בת 16

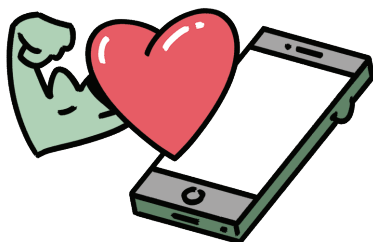


פעולות באינטרנט שנראות בתחילה זניחות
עלולות להביא בהמשך לתוצאות קשות.
אנחנו עלולים להתפתות לשלוח תמונות
עירום לאדם שאנו מחבבים, ואז למצוא את
עצמנו חשופים להטרדות ולסחיטה. ברגע
ששלחנו תמונת עירום, אנו מאבדים את
השליטה עליה ואין לדעת לאן ולמי היא
עשויה להגיע.

!

כמו כן, אין זה ראוי לדרוש או להתחנן לקבל
תמונות אינטימיות מאדם אחר, ובוודאי שאין
לשתף תמונות כאלה עם אנשים נוספים.
סחיטה של תמונות אינטימיות מאדם אחר,
והפצתן ללא הסכמתו או ידיעתו, מהוות
עבירה פלילית חמורה.

סיכום: איך תשמרו על רווחה דיגיטלית



הגבלת זמן שימוש:

הציבו גבולות יומיים או שבועיים לזמן המסך שלכם. ניתן לקבוע הגבלות שונות לאפליקציות שונות. התחילו בקטן. גם הפחתה של חצי שעה ביום היא משמעותית. מיצאו את הדרך המתאימה לכם.



אפליקציות מעקב זמן:

השתמשו באפליקציות ובפיצ'רים קיימים כדי לעקוב אחר זמן המסך שלכם. זמן מסך עובר ומצטבר במהירות!



זמן התנתקות:

הגדירו זמני 'גמילה מהאינטרנט', יום שלם או כמה שעות, שבהם תתנתקו מכל המסכים ותעסקו בפעילויות אחרות: קריאה, פעילות גופנית, או זמן איכות עם אנשים אהובים. אם תעשו זאת, לדוגמה, במהלך חופשה, אולי תגלו שאתם נהנים יותר...



שעון מעורר:

אם אתם מוותרים על שעות שינה בגלל צפייה לילית בטלפון, מומלץ לרכוש שעון מעורר. כך הטלפון לא חייב להיות על יד המיטה בלילה, ולא יסיח את דעתכם לפני השינה.



פעילות מגוונת:

לפעמים ניתן להגיע לאיזון הרצוי גם בלי להגביל את השימוש במכשירים דיגיטליים. לעתים עדיף פשוט להרחיב את העיסוק בתחומים אחרים: לפתח תחביב, לשחק עם חיות המחמד שלכם, וכד'.



שליטה ברשתות חברתיות:

העריכו את היקף השימוש שלכם ברשתות חברתיות. הסירו את המעקב אחר חשבונות שאינם מוסיפים ערך לחייכם. כדי לצמצם הסחות דעת ניתן גם להשתיק או לכבות צלילי התראה.



אימות מקורות:

כשאתם צורכים תוכן באינטרנט, בעיקר חדשות ומידע, ודאו את מהימנות המקורות. הצליבו בין מספר מקורות מהימנים לפני שתקבלו את המידע כעובדה.



דיווח על פעילות חשודה:

אם אתם נתקלים בתוכן או באינטראקציות בעלי אופי זדוני או פוגעני, דווחו לפלטפורמה או לרשויות הרלוונטיות.



הגנה על מידע אישי:

היזהרו בכל הנוגע לשיתוף מידע אישי באינטרנט. מומלץ לחשוב פעמיים לפני שמעלים לרשת פרטים רגישים כמו כתובת, מספר טלפון, או מידע פיננסי. גם השקפתכם הפוליטית, נטייתכם המינית, ואמונתכם הדתית יכולים להיחשב למידע אישי רגיש.



פנו לעזרה



לפעמים אנחנו מרגישים שהאינטרנט הוא כמו המערב הפרוע, מקום שבו קשה לנו להבחין בין טוב לרע ובין שקר לאמת, ואיננו יודעים כמה זמן לשהות בו, והאם לשוחח עם אדם לא מוכר. אם אתם חשים שאתם זקוקים לתמיכה, אל תהססו לבקש עזרה מהורים, ממורים, או מחברים. בנוסף ניתן לפנות לארגונים ייעודיים שנותנים תמיכה ועזרה מקצועית.

ישראל

ica.org.il

malkishua.org.il

<https://retorno.org.il>



INCLUSION AND
SAFETY IN THE
DIGITAL AGE

במימון משותף של
האיחוד האירופי



ממומן על ידי האיחוד האירופי. עם זאת, הדעות והעמדות המובעות הן של המחברים בלבד ואינן משקפות בהכרח את אלו של האיחוד האירופי או של הסוכנות המבצעת האירופית לחינוך ותרבות (EACEA). לא ניתן להטיל אחריות על האיחוד האירופי או על EACEA בגין.