

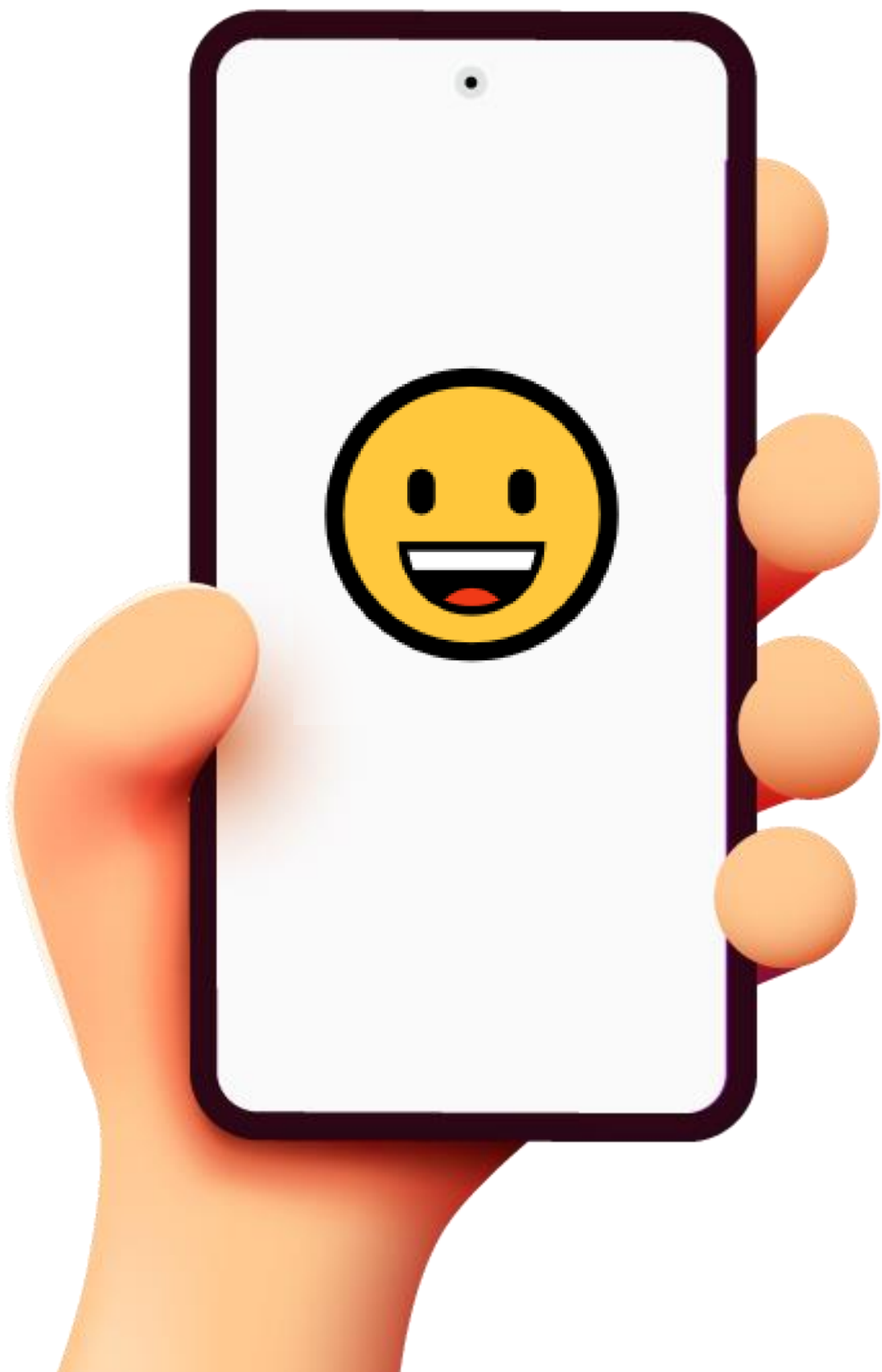
הורים יקרים,

אנו גאים לשתף בפרויקט **אני והטלפון**, שיתוף פעולה של הנהגת ההורים וצוות בית הספר להקניית כלים לשימוש בריא בטלפון החכם. מטרת הפרויקט היא לייצר שיח בריא סביב נושא הטלפון האישי, ההזדמנויות והסכנות ולספק לילדים כלים להתנהלות חכמה.

במסגרת הפרויקט נעלה בפני הילדים בעיות שונות שעלולות להיווצר כתוצאה מהשימוש בטלפון, נציע אלטרנטיבות, נעודד את הילדים להתנהלות חכמה, בוגרת ואחראית עם הסמרטפון ונעודד שיח מכבד בין הילדים.

**הפרויקט יצליח לקיים את מטרותיו רק אם תהיה המשכיות גם בבית.** לכן, חשוב לנו לשתף אתכם בנעשה במפגשים. מצורפת המצגת מהמפגש הראשון שקיימנו עם הילדים בנושא ריכוז ולצידה הערות המיועדות לכם, ההורים.

צוות אני והטלפון, הנהגת ההורים

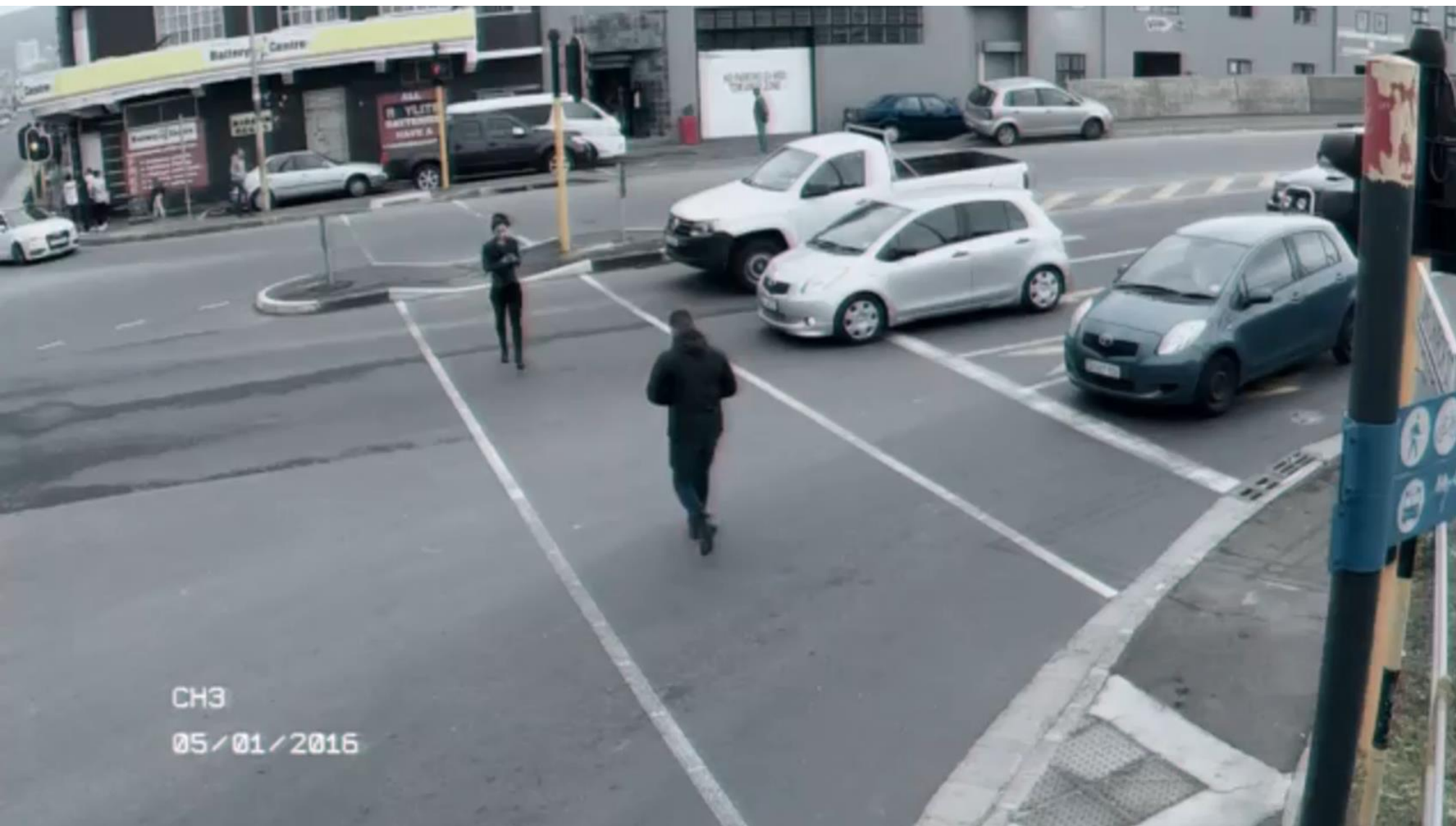




# אני והטלפון שלי

למי יש טלפון חכם?  
ומבין אלה שאין להם טלפון - למי יש  
גישה לטלפון של ההורים? של חברים?  
לכולנו יש גישה לטלפון החכם.

במפגש של היום ובמפגשים הבאים  
נדבר על הכללים הלא כתובים של  
הטלפונים החכמים שיעזרו לנו לשמור  
על עצמנו.



בסרטון רואים אנשים הולכים תוך כדי  
התבוננות בטלפון.  
הם נופלים ומתנגשים.  
גם את הפעולה הפשוטה ביותר קשה  
לנו לבצע כשהטלפון מסיח את דעתנו.



# ריכוז

היום נדבר על איך הטלפון מפריע לנו  
לפעמים להתרכז,  
מה קורה במח שלנו כשאנחנו מנסים  
להתרכז,  
ובסוף נדבר על הטריקים הסודיים  
שיעזרו לנו לשמור על הריכוז שלנו.



בדוגמה רואים את מיצי מנסה להתרכז  
בלגו. בכל כמה זמן התראה אחרת  
מצפצפת ומוציאה אותה מריכוז.



המח מפעיל אזורים שונים כדי להפעיל יכולות שונות. למשל, כשאנחנו מרכיבים לגו פועל אזור שאחראי על יכולות שמאפשרות להחזיק שני חלקים בשתי ידיים ולחבר אותם במדויק.

כדי להתייחס להודעה בווסטאפ צריך להפעיל במח אזורים שונים לחלוטין, כך שבכל הודעה המח שלנו מגדיר מחדש את כל סט ההגדרות שלו להתאמה לפעולה.

בכל הגדרה מחדש שכזו למח נדרשות בערך 15 דקות כדי לצלול לריכוז עמוק בפעולה החדשה.

כשאנחנו בודקים את ההודעות בטלפון שלנו כל כמה דקות המח שלנו צריך להגדיר את עצמו מחדש לגמרי הרבה מאוד פעמים. כך, למעשה, אנחנו מונעים מעצמנו להכנס לריכוז עמוק.

כשאנחנו מנסים לעשות משהו וגם  
לבדוק התראות באותו הזמן, אנחנו  
מנסים לעשות משהו שהמח שלנו לא  
בנוי לבצע.

התוצאה היא עייפות, טעויות, ובזבוז  
זמן, לפעמים עד כדי שנספיק לבצע  
40% ממה שתכננו.  
מה שכן נספיק לבצע תוך כדי הסחות  
דעת יבוצע בריכוז לא מספיק עמוק  
ולכן לא באיכות המיטבית.

(למח שלנו אין יכולת פיזית לבצע מולטיטאסקינג)



**בזבוז זמן**



**טעויות**



**עייפות**



# אנחנו יכולים לשלוט בזה.

במקום שהטלפון ישלוט בזמן ובריכוז  
שלנו - אנחנו יכולים לבחור איך ומתי  
להיות בסמארטפון.



# טריקים לריכוז



מה נעשה כדי שהטלפון לא יפריע לנו?

~~נשים על חלש / רטט~~

~~נניח את הטלפון לידנו (לא להחזיק ביד)~~

~~נהפוך את הטלפון~~

הטריקים הקטנים שאנחנו בדרך כלל משתמשים בהם לא באמת עובדים.

למרות שאנחנו בטוחים שכך הטלפון לא מפריע לנו, המח שלנו עדיין חושב על הטלפון ברקע. אנחנו פוזלים אליו, מסתכלים עליו מדי פעם....

אנחנו רק חצי מרוכזים.

כשאנחנו רק בודקים הודעות או פוזלים לרגע לטלפון, אנחנו מסמנים למי שאיתנו שמה שבטלפון חשוב לנו כרגע יותר ממנו.



אז מה כן עובד?

גם חברים  
לא חייבים להיות  
זמינים  
כל הזמן

1

2

3

4

5

6

אפשר לדמיין שבמקום שאני אקבל הודעה מחבר שלי הוא פשוט יפיע לידי. האם זה תמיד מתאים? אולי אני מעדיפה להיות עכשיו עם חברים אחרים, ולא מתאים שמישהו יתפרץ לחדר.

אנחנו לא חייבים להיות זמינים בכל רגע נתון. מותר לנו לבחור מתי מתאים לנו לבדוק הודעות, מתי לענו, ומותר גם להשתיק את צלילי ההודעות.

ומה קורה כשיש משהו דחוף?  
מתקשרים.

# נבטל בווטסאפ את הווי הכחול



1

2

3

4

5

6

הוי הכחול בווטסאפ הוא גורם לחץ משמעותי:

- הם ראו את ההודעה ששלחתי, למה לא ענו לי?
- הם ראו שהסתכלתי. אני חייבת לענות מיד.

הדרך להוריד את הלחץ הזה פשוטה : לבטל את הוי הכחול בקלות, דרך ההגדרות.

ביומיים הראשונים זה מאוד קשה וחסר, אבל זה עובר מהר מאוד.



# נשתיק את כל ההודעות

1

2

3

4

5

6

זה אחד הטריקים הכי קשים שיש,  
אבל גם הטריק הכי שווה.

קחו לכם אתגר - נסו להשתיק את כל  
צלילי ההתראות והעדכונים רק ליומיים.

הניחוש שלנו:

פתאום תצליחו להספיק יותר דברים  
שאתם אוהבים, ואולי אפילו תשכחו  
מהטלפון ותסחפו לתוך משחק או שיחה.

ומה קורה אם מישהו ממש צריך אותנו?  
הוא יתקשר!

# נשתיק את כל הקבוצות בווטסאפ

1

2

3

4

5

6

זה כבר ברור, לא?



1

# נשתיק התראות

1

2

3

4

5

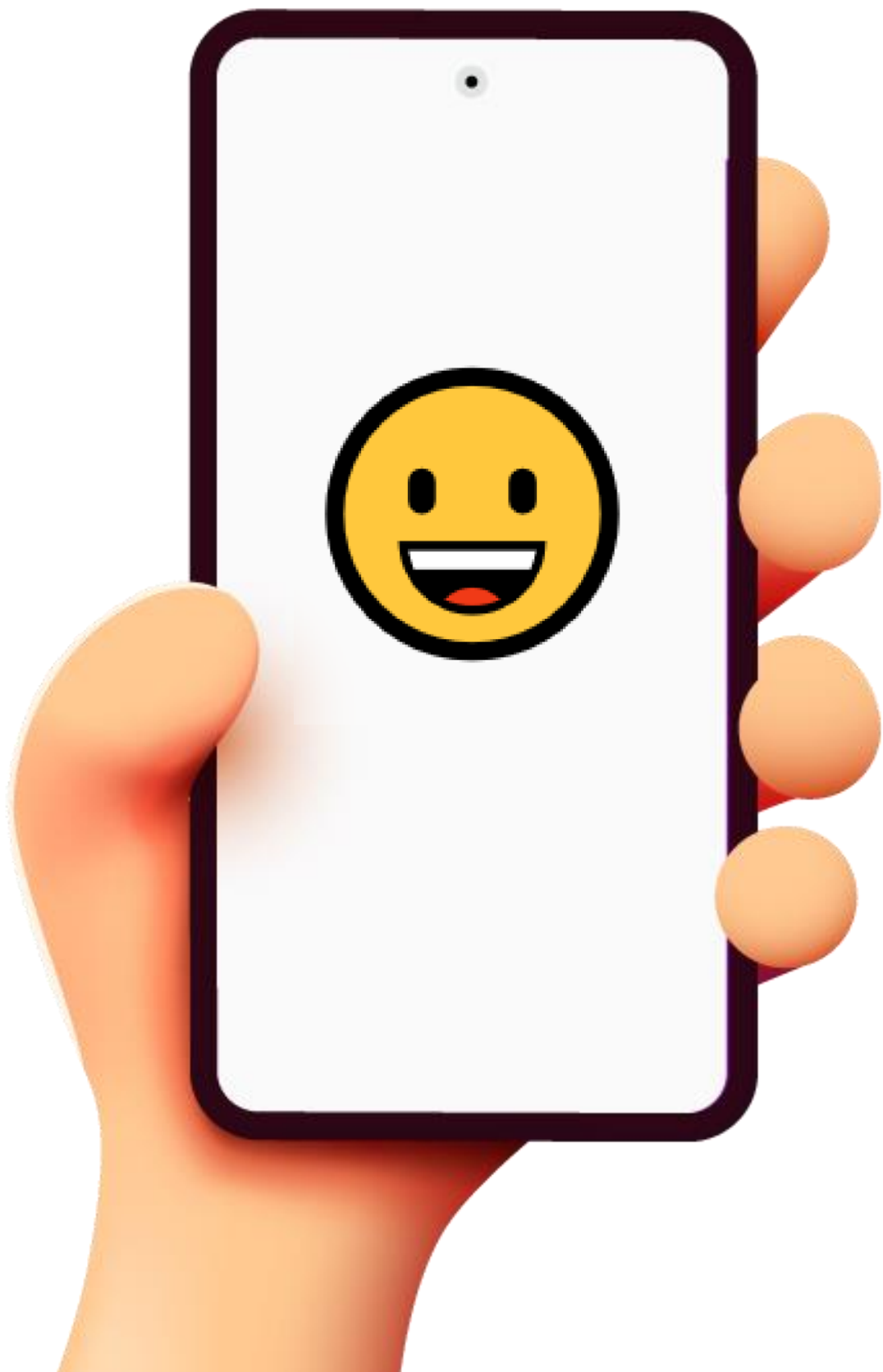
6

הטריק הכי קל בעולם:

במקום לתת לטלפון לשלוט בזמן ובריכוז שלנו, בואו נפסיק לקבל את ההתראות כמובנות מאליהן, ונבחר באילו מביניהן אנחנו באמת מעוניינים.

השיטה: נכנסים להגדרות של ההתראות ומבטלים את כולן. אחר כך מפעילים רק את ה-2-3 שבאמת חשוב לנו להתעדכן בהן בזמן אמת (למשל: וטסאפ, אימייל, לוח שנה).

הבהרה: בטריקים הקודמים הצענו להשתיק את צלילי ההתראות. כאן אנחנו מציעים להסיר את ההתראות הלא חשובות לחלוטין, שלא יופיעו כלל.



אנו מציעים לכם לעבור ביחד עם הילדים על הטיפים ולהגדיר איתם ביחד את הגדרות הטלפון שלהם.

גם אם משהו נראה מוגזם - שווה לנסות, אפילו לכמה ימים.

תמיד אפשר לחזור למה שהיה. 😊

ואם עולות שאלות ותהיות, מוזמנים ליצור איתנו קשר דרך הנהגת ההורים.

צוות אני והטלפון, הנהגת ההורים