



כלים להגברת החופש ברשת- מי שולט במי?

לקבוע זמן - מתי אני בזה ומתי אני לא בזה. מתי אני של זה ומתי אני לא של זה.

- בבוקר: לא לפתוח את הרשתות החברתיות עד אחרי שאני יוצא מהבית (מכירים את זה שאתם פותחים את הוואצפ לפני שאפילו צחצחתם שיניים?)
- במהלך היום: לתת לעצמי זמן מוגדר בתוך המדיות (עשר דקות פה, עשרים דקות שם - עם טיימר מוגדר ובסופו אני סוגר)
- בערב: לא להיכנס למקומות האלה שעה לפני השינה, לא להיכנס עם הפלאפון לחדר/למיטה

לקבוע גבולות - איפה אני נגמר וזה מתחיל

- אני לא נכנס לשירותים עם הפלאפון
- אני לא נכנס לישון עם הפלאפון בחדר
- כשאני יושב עם חברים אני שם את הפלאפון בתיק, בחדר אחר
- מה אני עושה בתוך הרשתות (להיכנס לפייסבוק רק לנוטיפיקציות ולא לגלול את הפיד)

להכניס אחרים למעגל - אפילו עם קבוצת וואצפ של חברים קרובים או משפחה

- "היי חברים, אני נכנס עכשיו ל20 דקות לפייסבוק ומדוווח לכם כשאני יוצא"
- אני מחליט להיכנס לאתרים מסוימים רק כשאני במעגלים מסוימים בהם אני מרגיש אחראי יותר

להכיר את החומר - כל מה שקשור לשליטה שלהם בנו

- הרשאות של אפליקציות לעומת גלישה בדפדפן
- הפרטים שאני מכניס לתוך רשתות חברתיות ואפליקציות
- אני המוצר
- כל המנגנון נבנה ופותח בשביל שיהיה לי קשה לעזוב אותו

אפליקציות שיכולות לעזור לנו:

1. <https://www.flipdapp.co>
2. focus mode
3. <https://www.forestapp.cc>
4. <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.digitalwellbeingexperiments.postbox>
5. <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.digitalwellbeingexperiments.weflip>
6. <https://chrome.google.com/webstore/detail/news-feed-eradicator-for/fjcldmjmjhkklehbachihaiopjklihlgg>
7. <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.digitalwellbeingexperiments.activitybubbles>
8. <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.digitalwellbeingexperiments.screenstopwatch>
9. <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.systech.screenhive>
- 10.

תודה למתן חיים (שהוא פשוט גאון פייסבוק) על הטיפים והאפליקציות!!



סינון ובקרה :

- ליצור קשר עם ספקית האינטרנט ולבקש סינון מפורנוגרפיה והימורים (מועיל מאוד לחשיפה אקראית)
- הגדרות חיפוש בגוגל וביוטיוב(בנפרד) להגדיר חיפוש בטוח - [הסבר בלינק הזה](#)
- תוכנות סינון לסמארטפון והמחשב [הסבר בלינק הזה](#)
- גוגל family link - חיבור בין טלפון הילד לטלפון ההורה, [התקנה של אפליקציה להורים](#) ו[אפליקציה נפרדת לילדים](#) מאפשרת בקרה בהסכמה על תוכן, שעות גלישה, אפליקציות מאושרות. מומלצת.

במקרה של עבירה על החוק (פדופיליה, הטרדות, אימים והפחדות, בריונות) או צורך בהורדה של תמונות מרשת האינטרנט להתקשר מוקד 105 (24 שעות ביממה) [אתר מוקד 105](#)

בריונות רשת - במקרה של בריונות: ההורים, הצוות והילדים צריכים לפעול יחדיו בצורה חינוכית ומתונה ע"מ ליצור נורמות של כבוד בשגרה וכלים לטיפול במקרה של פגיעה. אנחנו אנשים אכפתיים ולכן לא פוגעים באנשים אחרים ברשת, אנחנו חושבים פעמיים לפני ששולחים משהו פוגעני, אנחנו מקררים ריבים ברשת, למתבגר/ילד 1 יש כח של 1 ל-5 מתבגרים/ילדים כח של עשרה, אם יש משהו פוגעני וקשה לעצור לשלוח הודעת עידוד בפרטי, לערב את המבוגרים ולפעול במיקוד ובמתנות