

על ילדים, אינטרנט ומסכים

כתיבה ועריכה: ד"ר שרונה דובדבן ששון, רופאת ילדים



בריאות ורווחת הילד בקהילה
Community Child Health & Well Being
صحة ورفاهية الطفل في المجتمع المحلي

גושן
GOSHEN

ארגז הכלים שלי
ערכת הדרכה בקהילה לאנשי מקצוע

יותר מסכים מאנשים...

- בישראל יש אחוז גבוה מאוד של מסכים לבני אדם
- גיל החשיפה למסכים הולך ויורד
- פוטנציאל הנזק בשימוש מוגבר במסכים הולך ומתברר



שינה

פגיעה
בכמות
השינה

פגיעה
באיכות
השינה

דחיית שעת
ההירדמות

לכן, כדאי להוציא את המסכים מחדרי השינה



פעילות גופנית

עלייה חדה במשך
הישיבה עקב
שימוש במסכים

ירידה מתמדת
בכמות הפעילות
הגופנית

נסו להקפיד על פעילות גופנית של כחצי שעה ביום



אמפתיה

פגיעה באמפתיה

קושי להבחין בין סרטים
לבין המציאות

ירידה בתקשורת
בלתי מילולית

ירידה ברגישות לאלימות

הקפידו על קשר עין בעת שיחה עם בני המשפחה
סננו תכנים בלתי הולמים ותווכו תכנים אחרים



תסמונת העיניים היבשות

ירידה בקצב
המצמוץ

מאמץ של העין



השפעות נוספות

פגיעה ביכולת
השליטה
העצמית

פגיעה
בהתנהגות
החברתית

סיכון מוגבר
להפרעת
קשב וריכוז

סיכון
להתמכרות

סיכון לעיכוב
שפתי



המלצות

קשר עין ומגע

פעילות גופנית משותפת.
רעיונות לפעילות כזו תוכלו למצוא
כאן: gadalta.org.il

עידוד מפגשים חברתיים

אין מסכים בשעת הסעודה

הגבלת זמן מסך: מניעת
מסכים עד גיל שנתיים,
והגבלה של עד שעתיים
ביום מגיל שנתיים ואילך

צפייה משותפת ומתווכת

סינון תוכן



בטיחות באינטרנט לילדים ובני נוער

היו מודעים למידע מוטעה, לתוכן שאינו מותאם גיל ולסכנות ממשיות האורבות לילדים ברשת. דימוי גוף מעוות, תכנים פורנוגרפיים, הדגמה של התנהגות מסוכנת, שיחה וירטואלית עם אנשים בעלי כוונות זדון - כל אלה מהווים סכנה ממשית לבריאותם הנפשית והפיזית של הילדים.



חשיבות הבטיחות באינטרנט

זהירות

פרטיות

העולם
בכף ידך...

תכנים לא
מתאימים

אחריות



פרטיות לעומת בטיחות

הקפידו על
ליווי צמוד

ערכו חוזה
שימוש
במסכים

ערכו חוזה
לפני קבלת
טלפון נייד



חומרי קריאה נוספים

תכנית "עיר ללא אלימות"

ספרי קריאה של דנה אבירם

הכפתור האדום

איגוד האינטרנט הישראלי



בהצלחה!

לקריאת מידע נוסף וטיפים מעשיים אודות התפתחות וגידול ילדים בכל הגילאים, היכנסו לאתר

פורטל בריאות ורווחת הילד בקהילה
מבית עמותת גושן, בליווי רופאים ואנשי מקצוע

איך גדלים!

www.gadalta.org.il

www.gadalta.org.il



איך מדאמ!

פורטל בריאות ורווחת הילד בקהילה
מבית עמותת גושן, בליווי רופאים ואנשי מקצוע



בריאות ורווחת הילד בקהילה
Community Child Health & Well Being
صحة ورعاية الطفل في المجتمع المحلي

ערכות ההדרכה מסדרת 'ארגז הכלים שלי'
הופקו הודות לתרומה הנדיבה של ארגון **פארמאדום**

