



ב"ה

מאירה בדרך המלך מערך פעילות הכנה לחופשת חנוכה

בימינו, מרובות החוויות, ובהתאם לכך שמירת החושים היא אתגר הדורש התמודדות מתמדת, לאור האפשרויות הטכנולוגיות הרבות. חג החנוכה, בו מציינים את פך השמן הטהור, הוא זמן מתאים לעסוק בטוהר הנשמה, "נר ה' נשמת אדם", ובשמירה הנדרשת לשם כך.

מערך זה אינו מתיימר לקבוע כללים בשימוש בטכנולוגיה, שהרי "האסור - אסור, והמותר - מותר". בנוסף, הנורמות משתנות מבית ספר לבית ספר, וממשפחה למשפחה. מטרת הפעילות היא להעלות את המודעות של הבנות לשמירת החושים, ולהציע כיווני פעולה לניהול השימוש בטכנולוגיה, ולא חלילה להיפך - שהטכנולוגיה תנהל אותנו.

בנוסף, הכלים המוצעים לניהול יכולים להתאים לתחומים שונים: כיצד לנהל את עצמי בלימודים (ולא שהלחץ הלימודי ינהל אותי), כיצד לנהל צריכה/אכילה נכונה וכן הלאה. כל מורה מכירה את התלמידות, ובוודאי תבחר את התכנים המתאימים וההדגשים שיענו על צורך התלמידות.

מטרות

- התלמידות יתוודעו לכוחם והשפעתם של החושים על הנשמה.
- התלמידות יבחינו בין שימוש מושכל בטכנולוגיה (ובכלל בכל התחומים) וניצול הכלים לעבודת ה', לבין מצב בו אנו מנוהלים על ידי פיתויים וחוויות.
- התלמידות יקבלו כלים לניהול השימוש בטכנולוגיה בפרט, וניהול החושים בכלל.

מהלך הסדרה:

- מתחברות: פתיחה: זהירות! קרינה (5 דקות)
- משתתפות: חלק ראשון: החושים - שער לנשמה (10 דקות)
- חלק שני: ניהול: זה בידיים שלך (10 דקות)
- חלק שלישי: כלים לניהול (15 דקות)
- ממשיכות: החלטה טובה (5 דקות)
- מגיבות: חלוקת מדבקות/מחזיקי מפתחות בהתאם להחלטה.

מזלרים

- תמונה של קרינה, נספח 1
- תמונות לחלק שני, נספח 2
- אייקונים של תחומי ניהול, נספח 3
- דף מדבקה, להדפסת נספח 4 או מחזיקי מפתחות (רק הטבעת) כמספר הבנות

פתיחה: זהירות! קרינה (5 דקות)

המורה תציג בפני הבנות תמונה (נספח 1) ותשאל את הבנות האם הן מזהות את הסימון.

תשובה: זהו סימון של קרינה.

המורה תפתח דיון קצר עם הבנות:

- האם מישהי ראתה פעם קרינה?
 - מה הבעיה בקרינה?
 - האם פעם השתמשת בטלפון והקרינה הפריעה לך?
 - כיצד מתמודדים עם הקרינה? האם בגלל זה נימנע משימוש במכשירים שונים?
- לסיכום, השימוש בטכנולוגיה יש לו השלכות מעבר למה שאנו שמים לב וחשים. הקרינה היא אנרגיה, וככל שהעוצמה גדלה, כך גם רמת הקרינה גדלה. כדי להפיק תועלת מהטכנולוגיה נצטרך למצוא את האיזון, כדי שלא יצא שכרו בהפסדו.

חלק ראשון: החושים – שער לנשמה (10 דקות)

דברנו על קרינה פיזית, ומה עם קרינה רוחנית?

מסתבר, שכל מה שאנו צורכים (אוכל, מדיה, מוזיקה) מקרין ומשפיע לנו על הנשמה. בואו ונכיר כל מיני סוגים של קרינה והשפעה על הנפש, חלקן לטוב, וחלקן להיפך.

הבנות יתחלקו לקבוצות. כל קבוצה תקבל פתגם, ותתבקש להמחיש אותו לחברות (איור, פנטומימה, שיר וכדומה). כל פתגם מדבר על הכוח וההשפעה של אחד החושים על הנשמה. תוכלי לבחור את הפתגמים המתאימים לך ביותר:

- אשה כתבה לרבי שיש לה פחדים, ועל כך קבלה תשובה: "תסתכל בתמונת כ"ק מו"ח אדמו"ר, ותדע שהוא, בהיותו רועה נאמן, מביט בה באותה שעה ויועיל להנ"ל".
- דבר שאדם רואה נחקק עמוק בנשמה, ויכול להתעורר אצלו כעבור 20 שנה (החינוך והמחנך לרב חודקוב).
- פעם שמע הבעש"ט אדם שמקלל את רעהו "אני אקרע אותך כדג", והראה לתלמידיו בחזיון רוחני שמילות האיש פעלו פעולתן והלה נקרע ברוחניות (היום יום כ"ט תשרי).
- "מי ששומע נגינה ממנגן רשע, קשה לו לעבודת הבורא. וכששומע ממנגן כשר והגון, אזי טוב לו" (ליקוטי מוהר"ן ג).
- ולא תתורו אחרי לבבכם ואחרי עיניכם אשר אתם זנים אחריהם (במדבר טו, לט). רש"י: העין רואה והלב חומד והגוף עושה את העבירות.
- משל לבית שאם פותחים לתוכו חלונות מאיר לתוכו אור השמש ואם לאו אינו מאיר לתוכו אור השמש, וכך הארת אור הנפש תלוי בכלי הגוף. כלומר, הנשמה היא אור השמש, הגוף הוא הבית, החושים הם החלונות ודרך הנשמה באה לידי ביטוי ומאירה בגוף (עפ"י תורת שמואל תרל"ה, ח"ב עמוד של"ה).
- כידוע, הרבי עזר להקפיד להביט רק על חיות טהורות, ובפרט אצל ילדים קטנים, מכיוון שכל העניינים הנחקקים במחשבתם ע"י ראייה והסתכלות יש להם פעולה והשפעה על כל משך החיים.
- כנודע דעיקר התענוג הוא בחוש הראיה... הראיה מעורר התענוג שבנפש... וההבטה עם היותה בקור רוח לכאורה, הנה היא עושה רושם וחקיקה גדולה בנפש (קונטרס העבודה פרק ב).
- לפעמים יתהפך האדם וישתנה משוב לרע בטבעו ומזגו... כי לפעמים יאכל אדם מאכל שיש בו מחלקי הרע (אור החיים ויקרא, ית, ג).

- אדמו"ר מהר"ש נסע פעם במיוחד לפריז ונפגש שם עם אברך אחד ואמר לו: אברך, יין נסך מטמטם את המוח והלב, תהיי יהודי (מתוך מאמר באתי לגני תשי"א).
- ניגון חסידי מעורר לתשובה, להתבוננות ולאהבת רעים (ליקוטי דיבורים ג, עמ' 888).
- לסיכום, מה שאנו רואים, שומעים ואוכלים משפיע עלינו בעומק הנשמה, לחיוב או לשלילה.

חלק שני: ניהול: זה בידיים שלך (10 דקות)

דברנו על החושים והחשיבות לשמור ולשים לב מה עובר דרכם, והשפעתם על הנשמה, הלא היא כד השמן הטהור, שהרי "נר ה' נשמת אדם".

היוונים ביקשו לטמא את השמנים, ולפגוע בטהרה של עם ישראל, בין השאר על ידי תרבות יוון: מדע, יופי, ספורט וכדומה.

שאלה לדיון: האם ערכים אלו (יופי, חכמה, ספורט) שליליים? האם אין להם מקום ביהדות?

תשובה: הכל ענין של ניהול. בתרבות יוון, ערכים אלו מנהלים אותם, עומדים בראש סדר העדיפויות ומכתיבים את סדר היום. ערכים אלו הם המטרה, והכל נעשה למען ערכים אלו. לעומת זאת, ביהדות יש מקום לכל הערכים האלו בתור אמצעי, כלי שרת, שנועדו לסייע לנו למימוש המטרה: קיום רצון ה'. תורה ומצוות הם עומדים בראש סדר העדיפויות, ולפיהם אנו מנהלים את הבחירות שלנו. לכן, נמצא את המקום המתאים לכל ערך כאשר הוא מסייע ומשרת את קיום רצון ה'.

- יופי: לא נברא הזהב אלא לבנין בית המקדש (שמות רבה פרק לה, האלשיך מסביר: בית המקדש=לעבודת ה') יש לנצל את היופי לכל דבר שבקדושה.

- התעמלות: היות הגוף בריא מדרכי ה' (רמב"ם הלכות דעות, ד, א) – יש להתעמל במידה הנדרשת כדי לשמור על בריאות הגוף, נפש בריאה בגוף בריא.

- חכמה: יש מקום ללימוד חכמות חיצוניות בתנאי ש"עושה אותן קרדום לחתוך בהן דהיינו כדי להתפרנס מהן בריוח לעבוד ה' או שיועד להשתמש בהן לעבודת ה' או לתורתו" (תניא פרק ח).

לסיכום, כאשר מדברים על חומריות והנאות הגוף, ההבדל בין תרבות יוון ליהדות נעוץ בשאלה מי מנהל את מי. אם החומריות מנהלת אותנו – זו תרבות יוון, אם אנו מנהלים את השימוש בחומר לעבודת ה' – זו דרך היהדות, "בכל דרכיך דעהו".

חלק שלישי: כלים לניהול (15 דקות)

דברנו על ניהול, והעלנו את הסוגיה 'מי מנהל את המי'. בתמונות הבא נמצא המחשה לרעיון זה, בקשר לשימוש בטכנולוגיה. נראה לבנות את התמונות (נספח 2).

כדאי לשמוע מהבנות: האם הן מזדהות עם התמונות? האם/מתי הן חשו שהשימוש בחומריות איבד את הגבולות הנכונים (למשל, פגע בלימוד למבחן, יצר מריבות והרס)?

בהתאם לכך, נציע לבנות כלים שונים לניהול. במערך פירטנו כיצד כלים אלו באים לידי ביטוי בשימוש בטכנולוגיה, אך אפשר גם לקחת את הכלים לניהול בהקשרים אחרים (לחץ לימודי – עד כמה המטלות הלימודיות תופסות מקום, האם הן מנהלות אותי, או שאני קובעת את המקום והזמן לעסוק בהן, עיסוק במראה יופי וטיפוח, וכדומה).

כל קבוצה תקבל אייקון של ניהול בתחום מסוים (נספח 3), בכל תחום יש הסבר והצעות לכיווני פעולה. הבנות יעלו הצעות מעשיות ומוגדרות לניהול בתחום זה. הצעות אלו, יכולות להוות רעיונות להחלטה טובה בסיכום השיעור, למילוי בחוברת חנוכה, מאירה בדרך המלך.

המורה יכולה לבחור תחומי ניהול שמתאימים לה, והיא תלווה ותכוון את הקבוצות.

תחומי הניהול:

ניהול קשר 

ניהול רשויות 

ניהול תוכן 

ניהול זמן 

מליצות

החלטה טובה (5 דקות)

לאחר שכל קבוצה מציגה את התחום שלה ואת ההצעות להחלטות טובות, כל בת תבחר החלטה שמתאימה לה. אפשר לרשום את ההחלטות בחוברת חנוכה – מאירה בדרך המלך.

ממליצות

כל קבוצה, מעניקה מדבקה עם האייקון שלה, לכל בת שבחרה החלטה טובה בתחום זה (נספח 4). מומלץ להדפיס את האייקונים על דף מדבקה, וכך כל הבנות יסתובבו עם המדבקות, מה שיתן במה לשיח ולהחלטות הטובות בנושא.

אפשר גם שכל קבוצה תכין מחזיקי מפתחות מהאייקון שלה, ואותם תעניק לבנות שבחרו בתחום זה. פעילות זו חשובה כדי ליצור גאוות יחידה בתחום, אך כנראה שלא תספיק להיכנס לשעת פעילות. אפשר לתת לבנות להכין את מחזיקי המפתחות בזמן החופשי או בשיעור אחר.

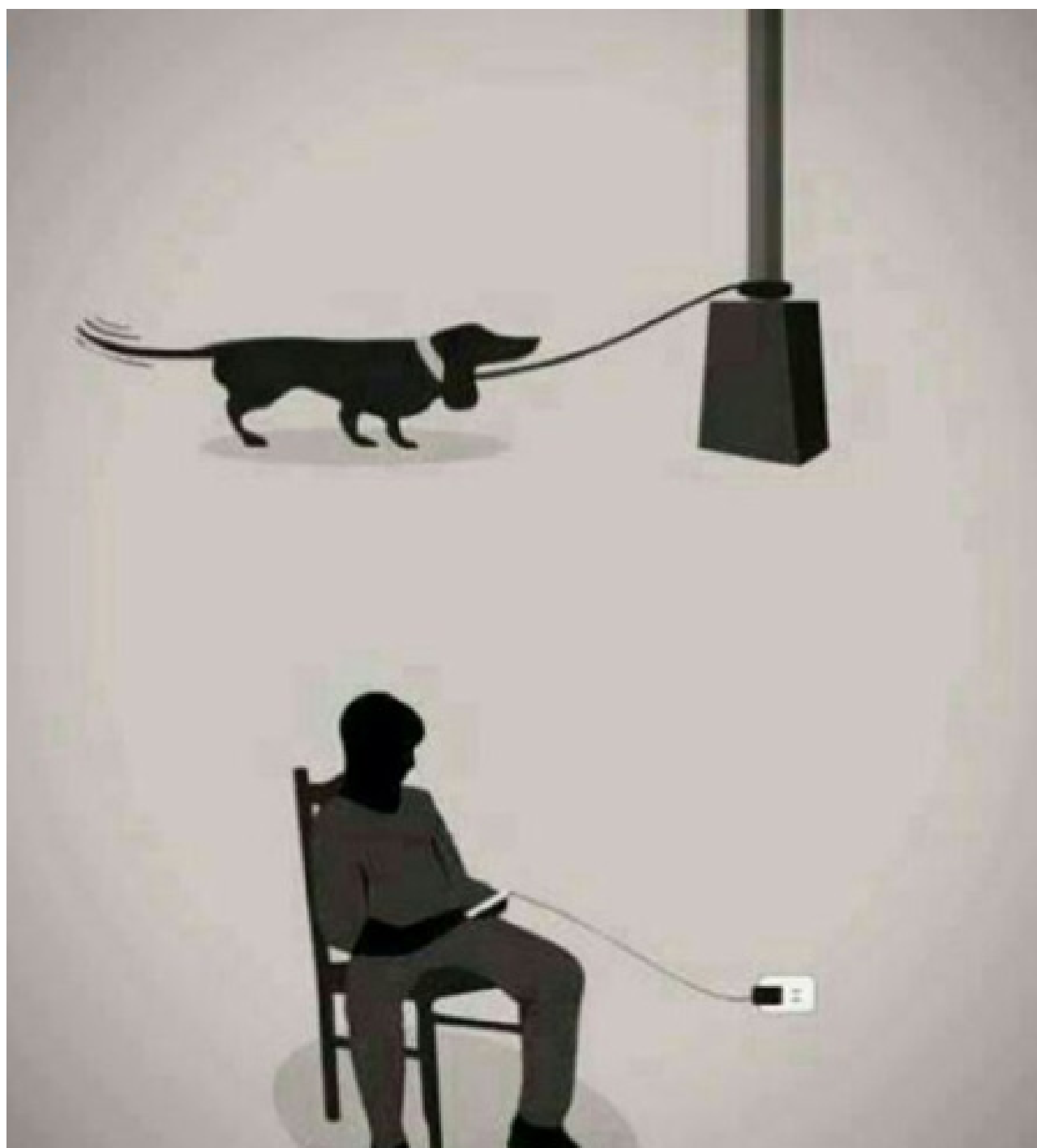


בדמיון שלם:



במציאות...





ניהול זמן

כמה עובדות מתוך מחקרים:



90% מבעלי הסמרטפונים – הדבר האחרון שהם עושים לפני השינה הוא לבדוק בסלולרי את המצב בווטס-אפ.

90% מבעלי הסמרטפון, אם קראו קריאת שמע, והלכו לישון, ולפתע המכשיר צפצף – יקומו כדי לבדוק מה ההודעה שנכנסה.

84% מהצעירים יושנים עם הטלפון צמוד אליהם.

השימוש בטאץ' מגיל צעיר, עלול לגרום להפרעות קשב, זיכרון ודמיון פגומים, השמנת יתר ובעיות נוספות.

ניהול זמן פירושו שאני זו שקובעת מראש מתי וכמה זמן נכון עבורי להשתמש במכשיר. אם לא קובעים מראש, הזמן נמשך הרבה מעבר לצורך ולמה שתכננו.

בניהול זמן כדאי לשים לב לתחומים הבאים:

זמנים בהם הפלאפון כבוי/שקט.

יכולת להתנתק מפלאפון בזמן בו אני עסוקה בפעולות שדורשות ריכוז (לימוד למבחן, התוועדות וכדומה).

להניח את הפלאפון במקום קבוע (לא צמוד אלי), כך שאשתמש בו רק בעת הצורך ולא סתם כך.

הפחתת מספר הקבוצות בהן אני שותפה למינימום ההכרחי.

ניהול תוכן

כמה עובדות:



מליוני ילדים בארצות הברית הפסידו יום לימודים בגלל איומים והפחדות שקבלו דרך הרשת.

לא מעט אנשים התאבדו בעקבות 'חרם' חברתי שנערך נגדם ברשתות חברתיות.

ניהול תוכן פירושו לשים לב לתוכן אליו אני נחשפת דרך המדיה, וכן לשים לב לתוכן אותו אני מביאה למדיה. בהתכתבות בהודעות, היד "קלה על ההדק". קל לנו יותר לומר דברים כי איננו צריכים להתמודד עם מישור מולנו, וגם אנו נוטים להגיב במהירות יותר. בפועל, הרבה מריבות ובעיות חברתיות התחילו מתגובה לא מתאימה.

נקודה נוספת, כאשר אני כותבת הודעה, עלי לקחת בחשבון שאותו אדם שמקבל את ההודעה (או אם שלחתי את ההודעה לקבוצה, אז כמה וכמה אנשים) יעצור כעת מעיסוקו, כדי לקרוא את ההודעה. האם בשביל 'ח.ח.ח.' מוצדק להקים אדם? האם כל תמונה מצדיקה להטיח ולתפוס את זמנם ותשומת לבם של מקבלי ההודעה?

בניהול תוכן כדאי לשים לב לתחומים הבאים:

סינון תכנים וגישת באינטרנט

זהירות בכבוד הזולת, ומניעת פגיעה/השפלה/ציניות/ירידה על חברות (גם בצחוק!)

שמירה על שפה נקייה, והימנעות מביטויים לא מתאימים

חשיבה לפני ששולחים: האם ההודעה חשובה? מוצדקת?



ניהול רשויות

כמה עובדות:



כאשר את מעלה תמונה – אין לך אפשרות לשלוט לאן היא תגיע, מי יעביר אותה

אחרי שמעלים תמונה לפייסבוק – אין אפשרות להוריד אותה

הטכנולוגיה הפכה את העולם לכפר וירטואלי אחד גדול, ויצרה טשטוש גדול בין רשות היחיד ורשות הרבים. יש פעולות שנעשה בבית ולא נרגיש בנוח לעשות בחוץ, לעיני הרבים. אך כאשר מדובר בשיתוף דרך המדיה, אנו בקלות משתפים ומפרסמים גם מידע ותחומים אישיים, שאינם מתאימים לרשות הרבים. וגם להיפך: האינטרנט מאפשר להכניס הביתה תוכן ומידע שלא היינו מכניסים בדרך אחרת. התורה מלמדת אותנו להפריד בין רשות היחיד ורשות הרבים, ולשמור על פרטיות וצניעות.

בניהול רשויות כדאי לשים לב לתחומים הבאים:

לחשוב לפני שמצלמים סיטואציות לשליחה

להימנע מפרסום תמונות שלי

לחשוב היטב לפני שמשתפים במידע/תמונות, בפרט שיתוף בקבוצות

לחשוב הלאה לפני שמעבירים הלאה ומשתפים במידע מעניין שקבלתי.

ניהול קשר

כמה עובדות:



היום ילדים ומבוגרים מתגאים שיש להם מאות חברים וירטואליים, אך הם חשים בודדים וברגע האמת מוצאים את עצמם לבד.

ככל שיש יותר שימוש בתקשורת, יש פחות קשר.

אחת הסיבות לאלימות גוברת בעולם, היא הירידה בקשרים חברתיים.

ניהול קשר פירושו לבחור את הדרכים בהם אנו יוצרים ומנהלים את הקשר שלנו עם המשפחה ובמיוחד עם החברות, ולהשקיע כמה שיותר בבניית קשר אמיתי (לא וירטואלי), פנים מול פנים, ואפילו שיחות טלפון.

בניהול קשר כדאי לשים לב לתחומים הבאים:

ליצור כמה שיותר מפגשים עם החברות, ולחזק את הביחד

במפגשים חברתיים ומשפחתיים לכבות/לשים בצד פלאפונים ומסכים.

להתקשר אישית (לא SMS) לחברה שלא הגיעה/לאחל מזל טוב וכדומה.

