



### עצות וטיפים לגלישה בטוחה ומועילה

אם גם לך נדמה לפעמים שאתה מבלה יותר מדי זמן מול האינטרנט – המאמר הבא מיועד עבורך! האינטרנט יכול להיות כלי שימושי ואמצעי אדיר להתקדמות, או בור תחתיות עמוק שקשה לצאת ממנו. כמה טיפים שיעזרו לך לא ליפול ברשת ולצאת מהגלישה גדולים יוני לביא, חברים מקשיבים

- **גלישה בטוחה** - שירותי החסימה הם "חגורת הבטיחות" שלנו- באופן מיידי אפשר להוריד לבד תוכנת חינם מהאינטרנט (למשל: K9). תמצאו אותה בגוגל).  
אבל מעבר לזה - לבקש מההורים להתקין משהו רציני יותר באופן קבוע ("רימון" - 1-800-222-234, או בשיטת ה"רשימה לבנה" של מורשת/אינטרנט זהב ועוד).
- נדרשת זהירות רבה במסירה של פרטים אישיים או תמונה למישהו מהאינטרנט! אם נתקלתם בהטרדה או איום - הודיעו להורים כדי שיפנו לספק האינטרנט שלכם ולמשטרה.
- "אם אין לך מה לעשות - אל תעשה את זה פה..." - לא להיכנס לאינטרנט 'סתם' כדי להעביר חצי שעה פנויה:  
א. להגדיר מטרה - "בשביל מה אני נכנס/ת עכשיו?" (אפשר לעשות רשימה בכתב של מטרות לפני שמתחילים ולהיצמד אליה)  
ב. לקבוע מראש לכמה זמן  
ג. לעשות את זה בתוך "חור" של זמן (כשיודעים שעוד זמן לא גדול מוכרחים לעצור לטובת עיסוק אחר - חוג, סניף, תפילה וכדו').
- מקמו את המחשב במקום מרכזי בבית (לא להסתגר איתו בעליית הגג, במרתף או בחדר צדדי סגור...).
- "ייחוד" - לא להישאר עם האינטרנט לבד, לגלוש רק כשבסביבה עוברים לפעמים בני משפחה/חברים.
- שימו ספר קודש ליד המחשב (תהילים, פרקי אבות, חומש עם פרשת שבוע), ולמדו בו שתי דקות לפני הגלישה. לא תאמינו איך זה מכניס לאווירה אחרת!
- להדפיס דברי חיזוק ומשפטים עם מסרים חשובים, ולתלות אותם מסביב למחשב או על החלק העליון של המסך.
- לתלות תמונות של רבנים שאנחנו מעריכים על המחשב או על המדפסת בצורה שתראה שהם מתבוננים בנו.
- שימו ב"מועדפים" אתרים תורניים ואתרים איכותיים אחרים נבחרים לפי נושאים: אמונה, הלכה, שו"תים, פרשת שבוע, ציונות דתית וכדו', כדי שבדרך כלל נכנס אליהם.
- להשתדל למעט כמה שאפשר בצ'טים ורביצה מול הפייסבוק - חבל על הזמן! במקום זה לכו לפגוש את החברים פנים אל פנים.

- **שירותי דואר אלקטרוני:** לנעול ועכשיו את כל החשבונות ב-walla, nana, וכדו' (חשוב בלי קשר לאינטרנט - להתרגל לא לצרוך תקשורת שלילית!).
- מי שצריך חשבון דואר גדול ובחינם יש אתר shresh, ערוץ 7 או gmail .
- לזכור שיש חיים יפים ומרתקים גם מחוץ לאינטרנט. למשל: לטייל, להיפגש עם חברים, לקרוא ספרים, לעזור לאמא, להתנדב, לנגן, ללכת לסניף, לשחק עם האחים הקטנים, לפתח תחביבים חדשים, לעשות ספורט ועוד ועוד.
- עצה חשובה שנראית לא קשורה אבל היא דווקא כן: ללמוד תורה, להתנדב, לעסוק בתחביבים, למלא את החיים בתוכן חיובי.
- תפילות, תפילות, תפילות....



אתם יודעים מי הם באמת?

אז למה אתם מסכימים שהילדים ידברו איתם ברשת?



בחיים הם לא היו נכנסים אלייך הביתה  
אז למה באינטרנט כן?

לצפייה בסרטון המלא לחצו כאן

נדב בבית?!