

סילבוס הקורס

1 כלכלת הקשב

- רכיב 1: יוצאים לדרך**
למה המהפכה של צריכת מזון בריא זהה לחלוטין למהפכה של צריכה דיגיטלית מיטיבה?
- רכיב 2: היכרות עם כלכלת הקשב**
מה זה אומר כלכלת הקשב, ואיך היא הפכה להיות הכלכלה החזקה והרווחית ביותר בעולם?
- רכיב 3: איך שואבים לנו את הקשב?**
היכרות עם שואבי הקשב: מלכודות ותוספי תוכן שמשאירים אותנו בפנים, ומהם סימוני האזהרה
- רכיב 4: הרגלים ו"הוקים"**
מתי הרגל דיגיטלי הופך להיות כפייתי ויוצא משליטה וומה גורם לזה לקרות?
- נספח מוקלט:** איך להסביר לילדים על כלכלת הקשב, וללמד אותם לזהות אפליקציות "מלאות" בדופמין?
- נספח מוקלט:** תרגיל משפחתי - מה ההבדל בין קניית בלייב לקניית אונליין?
- נספח מוקלט:** אימון על מציאת שואבי קשב באפליקציות מוכרות.

2 אמפתיה

- רכיב 1: אמפתיה בעידן של מסכים**
למה אנחנו מחוברים יותר מאי פעם בזכות המדיה, אבל מרגישים מנותקים, איך נוצר הפרדוקס?
- רכיב 2: מחסור ברמזים**
איך זה שאנחנו לא רואים פיזית את האחר, מקשה על פירוש הסיטואציה ומוביל לירידה באמפתיה?
- רכיב 3: צמצום זירות האישון**
למה המעבר לפלטפורמות תקשורת שונות הוביל למחסור בזירות האישון לפיתוח אמפתיה?
- רכיב 4: מחסור בהקשבה אמפתית**
היכרות עם תופעת ה"אלסוואר" והקשבה על תנאי: אני איתך כל עוד הדיגיטל שלי לא קורא לי.
- רכיב 5: לאן הלך החשק למפגשים?**
למידת הבדלי הדורות כמפתח להבדלים בצורות התקשורת הדיגיטליות.
- רכיב 6: האם באמת יש ירידה באמפתיה?**
יש שינוי בצורת התקשורת, אבל האם אכן נוצרת בעיה באמפתיה? או שפשוט אנחנו מעניקים אותה בצורה שונה.
- רכיב 7: הגברת אמפתיה**
סשן פתרונות ורעיונות לפיתוח אמפתיה בעידן דיגיטלי למבוגרים וילדים.
- נספח דוקט:** מסמך שיתופי עם הצעות וטיפים לחיזוק האמפתיה ופיצוי על המחסור שנוצר מצריכה דיגיטלית.

3 סטרס

- רכיב 1: מערכות יחסים הורמונליות**
היחסים בין ההורמונים שמשחקים תפקיד מרכזי בצריכה הדיגיטלית.
- רכיב 2: הבילוגיה של הסטרס**
קיצור תולדות הסטרס: מה זה בכלל אומר? ולמה תגובת הסטרס היא המקור להיווצרות הסטרס בגוף?
- רכיב 3: נוכחות טכנולוגית**
ניישב את הסתייה שהנוכחות הטכנולוגית האינטנסיבית מפחיתה לנו את הסטרס אבל גם מגבירה אותו.
- רכיב 4: רעיונות פרקטיים לניהול נוכחות**
כלים ורעיונות איך אפשר לנהל את הנוכחות הטכנולוגית שלנו כדי כן להשתמש בדיגיטל מבלי לייצר סטרס מיותר.
- רכיב 5: זמינות**
זמין 24/7? מאיפה הגיע הצורך הזה ומה ההשלכות של זמינות לא מנוהלת?
- רכיב 6: טכניקות וכלים לניהול זמינות**
רעיונות ופתרונות כיצד אפשר להישאר זמינים לקרובים שלכם ולעבודה מבלי "לשלם" בסטרס גבוה.
- רכיב 7: שינה ומסכים**
איך צריכה דיגיטלית לא מנוהלת פוגעת באיכות השינה? ובהורמון המלטונין בפרט.
- רכיב 8: פתרונות לשמירה על איכות השינה**
כלים פרקטיים איך לעצב את הגדרות המכשיר, והסביבה הדיגיטלית כדי להשיג שינה איכותית לצד המסכים.
- נספח מוקלט:** הדגמות מתוך התוכנית החינוכית שלנו בבתי ספר - איך להסביר לילדים על "סטרס מצטבר".
- נספח מוקלט:** הדגמות מתוך התוכנית החינוכית שלנו בבתי ספר - איך להסביר לילדים על רכיב הנוכחות.
- נספח דוקט:** מסמך שיתופי עם כלים פרקטיים ורעיונות לניהול סטרס בעידן דיגיטלי.

4 יצירתיות

- רכיב 1: פרדוקס היצירתיות**
הדיגיטל מעניק קרקע לפיתוח יצירתיות, שיתוף והשראה, אבל הצריכה שלו עלולה לפגוע בחלק שאחראי לה במוח.
- רכיב 2: זמן מת**
האם הפכנו להיות "אלרגיים" לשעמום? ולמה חייב לטפל באלרגיה הזו אם רוצים לחזק את "שריר" היצירתיות.
- רכיב 3: חוסן נפשי**
חשיבות "הזמנים המתים" אלו שלא קורה בהם כלום, כמפתח לפיתוח חוסן נפשי אצל ילדים ומבוגרים.
- רכיב 4: איך לטפל ב"אלרגיה" לזמן מת?**
מה צריך לעשות כדי להיות מסוגלים להכיל זמנים שלא קורה בהם כלום, אצלנו ואצל הילדים שלנו.
- נספח מוקלט:** תרגיל משפחתי לפיתוח יצירתיות וגמישות מחשבתית.

5 התמכרות

- רכיב 1: מה הבעיה?**
האם ה-בעיה היום בדיגיטל היא סכנת ההתמכרות? ספוילר: יש בעיה אחרת, הרבה יותר גדולה ממנה.
- רכיב 2: הנוסחה להתמכרות דיגיטלית**
מה גורם לצרכנים רבים של הדיגיטל להיות בסכנה ליפול במדרון החלקלק של התמכרות?
- רכיב 3: איך נראית המתמכרות?**
מה ההשלכות והנזקים המוחים, ואיך נזהה מבחון שמישהו מכור, מהם תשעת המאפיינים?
- רכיב 4: איך מטפלים בהתמכרות?**
זהינו התמכרות, למי פונים ומה עושים? הצצה לטיפולים בארץ ובעולם.
- רכיב 5: צעדים להקטנת הסיכוי להתמכרות**
איך לעצב את הסביבה הדיגיטלית בתוך ומחוץ למכשיר כדי ליצור שימוש בריא, פרודוקטיבי, מיטיב ולא ממכר.
- נספח מוקלט:** איך למנוע אצל ילדים את התקפי הזעם ותחושת "ההתרוסקות" אחרי שימוש ממושך בדיגיטל
- נספח מוקלט:** "סרגל אומרי" - איך ליצור תפריט תכנים לילדים?
- נספח דוקט:** מסמך שיתופי עם רעיונות לחלופות לזמני המסך של הילדים, מחוץ למסך ובתוכו.

6 שיתוף

- רכיב 1: איך לרתום את הצד השני לשינוי?**
נכיר את טכניקת "המקדחה" - 4 שלבים לשינוי הצריכה הדיגיטלית של האחר.
- רכיב 2: מקרים נפוצים בשטח**
טעויות נפוצות שהורים עושים בשטח, ואיך אפשר לעזור להם - ולעצמנו ברתימה של הילדים לשינוי.
- רכיב 3: רתימה לשינוי של המעגל הקרוב**
"אין נביא בעירו"? איך בכל זאת אפשר לרתום לשינוי ולעצב את הצריכה הדיגיטלית של הקרובים לנו ביותר.
- רכיב 4: מה היה פה?!#**
מסכמים את הקורס, עם טיפי הזהב ומה התפקיד שלכם מכאן.
- נספח דוקט:** ספר קלאסיקייס: מקרים נפוצים של הורים בשטח, איך לגשת אליהם וכמובן פתרונות מומלצים.

7 אקסטרה!

- Workshop**
ספרייה שלמה של סרטונים עם הסברים טכניים לאיך לעצב את הסביבה הדיגיטלית שלכם בצורה מיטיבה.
- ה-לייבים הכי נצפים של האצטרובל**
ספרייה לייבים עם טובי המומחים על תחום המסכים, מפסיכיאטרים לחוקרי שינה ועד מומחי סיבר.
- חברת המחקרים של האצטרובל**
הספרייה הסודית שלנו כולל לינקים וסיכומים של המחקרים הכי חמים על השפעות הטכנולוגיה.

