

# שימוש בסמארטפונים במרחב הבית ספרי - יסודי, חטיבה ותיכון

## נייר עמדה | מרכז גושן | פברואר 26



ד"ר ענבל מוזס מנכ"לית מרכז גושן | פרופ' איתן כרם יו"ר מרכז גושן ולשעבר מנהל אגף הילדים בי"ח הדסה | פרופ' צחי גרוסמן, ועד מנהל מרכז גושן, יו"ר איגוד רופאים עצמאים מכבי, יו"ר יוצא איגוד הישראלי לרופאי הילדים, בי"ס אדלסון לרפואה אריאל | ד"ר לילך בן מאיר, חוקרת בכירה, מרכז גושן | יעל לדרר, מפתחת תוכניות התערבות מרכז גושן, קלינאית תקשורת



## תקציר

נייר עמדה זה קורא לאימוץ מדיניות מחייבת וברורה להסדרת השימוש בסמארטפונים במרחב הבית ספרי מהיסודי ועד התיכון.

### עיקרי ההמלצות

- | איסור אחיד בכל בתי הספר על שימוש תלמידים בסמארטפונים בתוך המרחב הבית ספרי, בכל בתי הספר מהיסודי ועד התיכון, הן בשיעורים והן בהפסקות כדי ליצור סביבה המקדמת קשב, אקלים חברתי ותנאי למידה מיטביים.
- | הבחנה ברורה בין שימושים שונים: יש לאפשר שימוש בטכנולוגיות לצורך פדגוגי באופן מונחה ומבוקר, כחלק מן השיעור, כך שהטכנולוגיה תשרת את הלמידה.
- | תלמידים המשתמשים בטכנולוגיות לצרכי הנגשה ימשיכו להשתמש ללא שינוי.
- | שיתוף והעצמה: יש לערב הורים, מורים ותלמידים בתכנון וביישום המדיניות, כדי להבטיח שותפות, הבנה והיענות גבוהה.
- | חינוך לשימוש מושכל: יש לפתח מיומנויות ויסות עצמי והבנה בשימוש בטכנולוגיה, גם מחוץ לשעות הלימודים, ולהתמודד עם שימוש בעייתי במדיה חברתית מחוץ לבית הספר.
- | מעקב ומחקר: יש לעודד מחקרי אורך שייבחנו את ההשפעה של ההגבלות על הרווחה, דפוסי השימוש והישגים, כדי להתאים ולשפר את המדיניות לאורך זמן.



שימוש בסמארטפונים במרחב הבית ספרי פוגע בלמידה ובקשב, מצמצם הזדמנויות לאינטראקציה חברתית ומעלה סיכון לביריונות ברשת. מרכז גושן קורא להגביל באופן יזום ושיטתי את השימוש בסמארטפונים **להקשרים פדגוגיים בלבד** בכל בתי הספר, ולצמצם חשיפה שאינה תורמת ללמידה ולרווחת התלמידים בהיבטי בריאות נפשית, התפתחות קוגניטיבית ויחסים חברתיים.

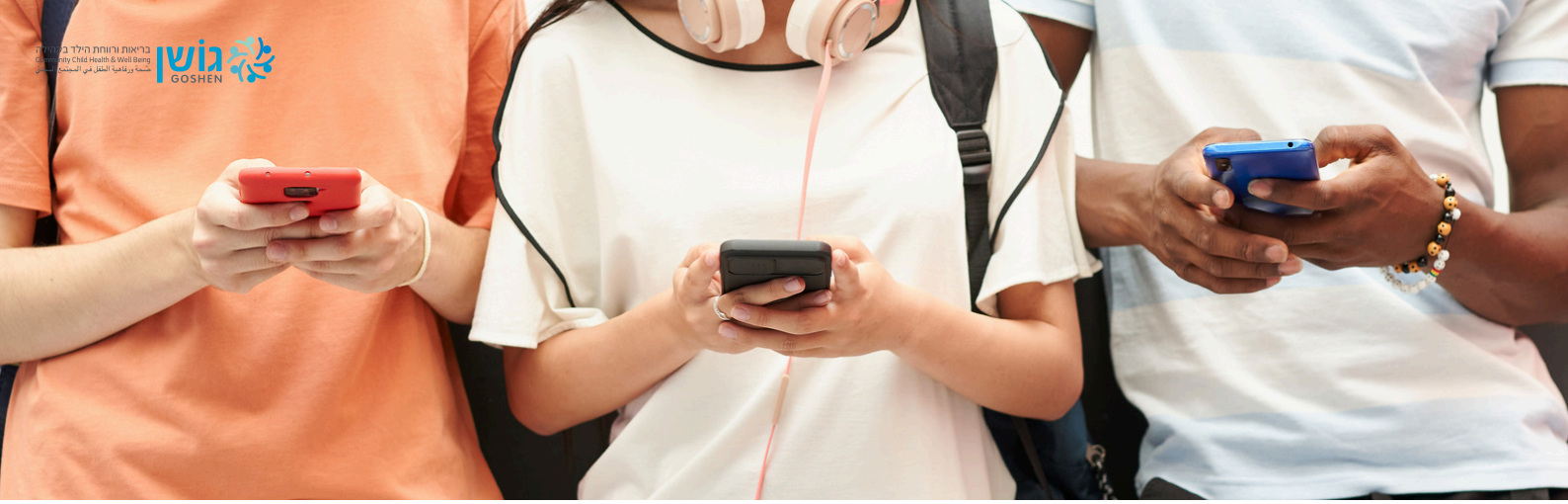
לשם כך מוצע **איסור ארצי אחיד** על הכנסה ושימוש בסמארטפונים בשיעורים ובהפסקות בכל בתי הספר, מהיסודי ועד התיכון. איסור כזה יקל על אכיפה מצד מורים, ישפר את האקלים החברתי, יחזק את השמירה על רווחת התלמידים ויאפשר לבית הספר להתמקד במטרותיו החינוכיות והחברתיות. המסמך מופנה להורים, למשרד החינוך, לרשויות המקומיות ולהנהלות בתי הספר. המסמך מדגיש כי היעדר מדיניות אחידה מוביל לפגיעה מתמשכת בתלמידים ולהעמקת פערים חינוכיים ובריאותיים.

נייר עמדה זה משלים את המלצות המרכז להימנעות מחשיפה לסמארטפונים בגיל הרך ומבהיר כי גם בגיל ההתבגרות נדרשת רגולציה חינוכית מגינה, המבוססת על ראיות מדעיות עדכניות, עקרונות התפתחותיים ושיקולים לטובת הילד.

מרכז גושן מברך על החלטת משרד החינוך לקדם איסור ארצי בבתי הספר היסודיים ורואה בכך צעד חינוכי-מערכתי חשוב הנשען על ידע מחקרי מצטבר ועל מגמות בין-לאומיות. הוא שם במרכז את טובת הילדים, רווחתם והתפתחותם ומציע להחיל את אותה המדיניות גם על גיל חטיבה ותיכון.

ביסוד המהלך עומדת ההכרה כי בגיל בית הספר היסודי התפתחות ולמידה נשענות בראש ובראשונה על קשב, משחק ותנועה, אינטראקציה עם מבוגרים משמעותיים ועם קבוצת השווים. הכנסת סמארטפונים למרחב זה מגבירה הסחות דעת, מצמצמת אינטראקציות, ופוגעת בהזדמנויות הללו תוך כדי העמסת נטל התמודדות יומיומי על הצוותים. מדיניות אחידה תיצור מסגרת ברורה, עקבית ושוויונית, תפחית מחלוקות בין הורים, תלמידים וצוותים. כמו כן תבהיר ערכית שבית הספר הוא מרחב מוגן מלחצי הזמינות הדיגיטלית, המוקדש ללמידה, לקשרים חברתיים ולהתפתחות רגשית. החלטה זו משתלבת במגמה עולמית רחבה שבה מדינות רבות מאמצות רגולציה ברורה להגבלת שימוש בסמארטפונים במערכת החינוך, מתוך הבנה כי האחריות ליצירת תנאים מיטביים ללמידה אינה יכולה להיות מוטלת על בתי ספר בודדים, אלא מחייבת הנחיה מערכתית ברורה.

עקרונות אלו תקפים גם לתלמידי החטיבה והתיכון ולכן המסמך ממליץ להרחיב את ההנחיות לכלל בתי הספר. זהו צעד ראשון במדיניות כוללת ומאוזנת לשימוש בטכנולוגיה במערכת החינוך שיש ללוותה בהסברה, בשיח עם הורים וילדים ובחינוך לשימוש מושכל בטכנולוגיה גם מחוץ לשעות הלימודים.



## רקע

בעשורים האחרונים חלה עלייה משמעותית בשימוש של תלמידים ובני נוער בסמארטפונים, ברשתות החברתיות ובתכנים דיגיטליים לא מאוזנים. בעיקר בשל זמינות טלפונים חכמים וגישה רציפה לפלטפורמות מקוונות. מחקרים רבים מראים כי זמן מסך ממושך בא לעיתים על חשבון פעילות גופנית, תזונה סדירה ושינה מספקת, ומעלה חשש לפגיעה בהתפתחות הפיזית, הקוגניטיבית והחברתית של התלמידים.

שימוש יושבני ממושך ברשתות החברתיות ותכנים לא מאוזנים נקשר לעלייה בשכיחות השמנת יתר, כאבי גב וראש, קשיים נפשיים כמו חרדה ודיכאון, הפרעות קשב וריכוז, מחשבות אובדניות ודימוי גוף שלילי. שימוש בעייתי במדיה החברתית עשוי להגביר השוואה חברתית מזיקה, חשיפה לבריונות מקוונת, תלות או התמכרות לדיגיטל, ירידה באיכות השינה, נדודי שינה ושביעות רצון נמוכה מהחיים.

**שימוש בסמארטפונים בתוך בית הספר** עלול להפריע לריכוז בכיתה, לפגוע במעורבות תלמידים בפעילות החינוכית, להקטין את היכולת לתקשורת חברתית ישירה עם עמיתים ומורים ולהפחית הישגים לימודיים. נוסף על כך שימוש בלתי מפקח בסמארטפונים בשעות הלימודים עלול לגרום להפרעות משמעת, להסחת דעת קבוצתית ולהגברת חשיפה לתכנים לא מתאימים או מסוכנים.

עם זאת השפעות השימוש תלויות באופי התוכן, בצורת השימוש ובהקשר החברתי. לצד הסיכונים קיימים גם יתרונות פוטנציאליים בעיקר בהיבט חברתי ולימודי. ממצאים אלה מדגישים את הצורך בגיבוש מדיניות בית-ספרית ברורה ומאוזנת, המפחיתה סיכונים ומסדירה את השימוש בסמארטפונים וברשתות החברתיות, כולל שימוש בטלפונים בכיתה, באופן שתתמוך בלמידה, בהתפתחות בריאה וברוחות התלמידים.

## המצב בישראל

### נתונים בהקשר בינלאומי

נתוני דוח HBSC ישראל (2023) מצביעים על היקף שימוש גבוה במיוחד בסמארטפונים ובמדיה חברתית בקרב בני נוער. למעלה ממחצית מהתלמידים (56%) מדווחים על זמן מסך של ארבע שעות ביום ויותר מחוץ למסגרת הלימודית, כאשר השכיחות עולה באופן חד עם הגיל - מ-40% בכיתות ה'-ו' ועד 68% בכיתה י'. נוסף על כך 38% מהתלמידים מדווחים על תקשורת מקוונת כמעט לאורך כל היום. בהשוואה בין-לאומית, ישראל מדורגת במקום ה-23 מתוך 40 מדינות בשכיחות של תקשורת מקוונת מתמשכת. ממצא מדאיג במיוחד נוגע לשימוש בעייתי במדיה חברתית: 15% מהתלמידים בישראל מסווגים כבעלי שימוש בעייתי - נתון הממקם את ישראל במקום הרביעי מבין 40 מדינות ומשקף עלייה חדה מ-4% בלבד בשנת 2019. שיעור זה גבוה מהמוצע הבינלאומי (11%) ואינו משתנה לפי רמת הכנסה, דבר המצביע על כך שהתופעה חוצה מעמדות חברתיים.



## פער רגולטורי בשימוש בסמארטפונים במערכת העל-יסודית - הצורך במדיניות אחידה

בישראל קיים כיום פער רגולטורי משמעותי בין בתי הספר היסודיים לבין חטיבות הביניים והתיכונים בכל הנוגע לשימוש בסמארטפונים במרחב הבית ספרי. בעוד שבבתי הספר היסודיים צפויה בקרוב להיכנס לתוקף הסדרה ארצית מחייבת האוסרת שימוש גורף בסמארטפונים במהלך יום הלימודים, במערכת העל-יסודית אין כיום מדיניות ארצית אחידה. חוזר המנכ"ל העדכני (2026) מותיר את ההחלטה לבתי הספר לקבוע את מדיניות השימוש בשיתוף הצוות, התלמידים וההורים. פער זה מוביל לשונות רחבה בין מוסדות החינוך בגישה ובנהלים הנהוגים, ופוגע ביכולת ליצור תנאים אחידים ואופטימליים ללמידה, לרווחת התלמידים ולשמירה על האקלים החברתי בבית הספר.

בזירה הבין-לאומית בשנים האחרונות מתגבשת מגמה ברורה של אימוץ מדיניות לאומית המגבילה או אוסרת שימוש בסמארטפונים בבתי ספר, כולל בגיל חטיבה ותיכון. סקירות מדיניות מצביעות על כך שכ-40% ממדינות העולם כבר מיישמות איסור או הגבלה ארצית על שימוש בסמארטפונים בבתי ספר, כחלק ממאמץ לחיזוק תנאי הלמידה, הרווחה והאקלים החברתי.

### מגמות אלו באות לידי ביטוי במספר דוגמאות בולטות:

| בצרפת קיים חוק ארצי המגביל שימוש בסמארטפונים ובמכשירי תקשורת אלקטרוניים מגיל הגן ועד חטיבת הביניים.

| בהולנד נכנסו בינואר 2024 הנחיות לאומיות האוסרות שימוש בסמארטפונים בחטיבות הביניים והורחבו לבית הספר היסודי בשנת הלימודים 2024/2025.

| בדנמרק מקודם מהלך לאומי לאיסור שימוש בסמארטפונים עד סוף התיכון.

| בשוודיה מקודמת חקיקה לאיסור ארצי בגילאי 7-16, כולל במסגרות צהרון, עם תקצוב ייעודי ליישום.

| בברזיל הוטל איסור על שימוש בסמארטפונים בכל שכבות הגיל, תוך הדגשת תפקיד הצוות החינוכי בזיהוי ותמיכה בתלמידים הסובלים משימוש יתר בטכנולוגיה.

### הנימוקים למדיניות אחידה ומגבילה דומים במדינות שונות וכוללים בין היתר:

| שיפור הקשב והריכוז של התלמידים בכיתה.

| חיזוק האקלים החברתי והקהילתי בבית הספר.

| הפחתת העומס האכיפתי על המורים באמצעות קביעת נורמה מערכתית ברורה.

| צמצום לחצים רגשיים וחברתיים הנובעים מזמינות דיגיטלית מתמדת.

| שמירה על ביטחון התלמידים והפחתת היקפי בריונות ברשת.



מדיניות זו מחדדת את ההבחנה בין שימוש פדגוגי ייעודי, מונחה ומבוקר בטכנולוגיה לבין שימוש אישי של תלמידים שמטרתו תקשורת חברתית, בידור או צריכת תוכן. היא מדגישה כי **יצירת תנאים מיטביים ללמידה אינה יכולה להיות משימה של מורים או בתי ספר בודדים, אלא מחייבת הנחיה מערכתית ברורה שתשמור על רווחת התלמידים ואיכות הלמידה.**

### השפעת מדיניות הגבלת שימוש בסמארטפונים בבית הספר ומחוצה לו

הספרות המחקרית מצביעה על תמונה מורכבת לגבי השפעות של שינויים במדיניות בנוגע להגבלת או איסור שימוש בסמארטפונים ומדיה חברתית במרחב הבית ספרי. מרבית המחקרים מראים כי צעדים מערכתיים כאלה יכולים להפחית שימוש בעייתי בטכנולוגיות ולשפר היבטים חברתיים מסוימים במסגרת הכיתה ובסביבת בית הספר. עם זאת ההשפעה על זמן המסך הכולל של התלמידים, הישגיהם האקדמיים והרווחה הנפשית שלהם אינה עקבית.

מחקרים שנערכו במסגרות שונות, כולל בתי ספר בבריטניה, אוסטרליה ומדינות אירופאיות מצביעים על מגבלות בהשפעת המדיניות על התנהגות מחוץ לשעות הלימודים: בעוד שהגבלות מורידות את השימוש בסמארטפונים במהלך יום הלימודים, הן אינן משנות באופן מהותי את דפוסי השימוש הכולל ואין עדות עקבית להשפעה על חרדה, דיכאון, איכות השינה, פעילות גופנית או הישגים לימודיים. נוסף על כך קיימים פערים בין עמדות הצוות החינוכי לעומת עמדות התלמידים לגבי לגיטימיות ויישום הכללים, כאשר תלמידים עם דפוסי שימוש בעייתי מגיבים בדרך כלל בהיענות נמוכה יותר.

מרבית המחקרים עד כה הם חוצי חתר ומטא אנליזות, המצביעים על מגמות כלליות בלבד. מחקרי אורך, המסוגלים להעריך את השפעת ההגבלות לאורך זמן ולהצביע על שינוי משמעותי בדפוסי השימוש, ברווחה או בהישגים האקדמיים עדיין מצומצמים, בעיקר בשל קוצר הזמן מאז הכנסת ההגבלות.

ספרות חדשה מצביעה על כך שהשפעות המדיניות תלויות גם באופי המדיניות וביישום שלה: ככל שההנחיות ברורות, עקביות ומלוות בתמיכה חינוכית והדרכה, גדלה ההשפעה החיובית על הקשב, על האקלים החברתי ועל תחושת הביטחון של התלמידים. יתרה מזאת, שילוב של חינוך לשימוש מושכל בטכנולוגיה, פיתוח מיומנויות ויסות עצמי והנחיה מותאמת להורים ולצוות החינוכי מחזק את ההשפעה ומאפשר להפיק את התועלת האפשרית מסמארטפונים לצורכי למידה ולתקשורת חיובית. לצד הגבלות שימוש במרחב בית הספר, קיימת חשיבות רבה בתוכניות הדרכה שמכוונות להורים ולתלמידים לשימוש בטכנולוגיה מחוץ לשעות הלימודים, במטרה למנוע שימוש מופרז ולהקנות כלים להתנהלות מאוזנת ובטוחה.

## לסיכום

הראיות מצביעות על כך שמדיניות הגבלת שימוש בסמארטפונים ומדיה חברתית בבתי ספר עשויה להפחית שימוש בעייתי ולתמוך ברווחה חברתית במסגרת בית הספר, אך אין עדויות חד־משמעיות להשפעה רחבה יותר על הישגים, רווחה נפשית או דפוסי שימוש מחוץ לשעות הלימודים. בהתאם לכך, קיימת חשיבות לפיתוח גישות חינוכיות הוליסטיות הכוללות רגולציה במסגרת הבית ספרית, חינוך לשימוש מושכל בטכנולוגיה, פיתוח מיומנויות ויסות עצמי בקרב התלמידים, הדרכה להורים ולילדים לשימוש מחוץ לשעות בית הספר וכן מחקר נוסף שיבחן את ההשפעות לאורך זמן ובמסגרות שונות, במטרה להבטיח שילוב מאוזן של טכנולוגיה במרחב החינוכי.



## בכתיבת ניר עמדה זה, התבססנו על המקורות הבאים:

1. הראל-פיש, י., בן-מאיר, ל., גלעדי, א., אוקרופ, ש., בוניאל-ניסים, מ., וולש, ס. (2024). נוער בישראל: דפוסי שימוש בחומרים ממכרים, מעורבות באלימות ובאלימות ברשת. ממצאי מחקר HBSC ישראל לשנת 2023 סיכום ממצאי ההרחבה בתחומי המשרד לביטחון לאומי וניתוח מגמות בין השנים 1994-2023 והשוואה בין-לאומית. תכנית המחקר הבין-לאומי על רווחתם ובריאותם של בני-נוער. הפקולטה לחינוך, אוניברסיטת בר-אילן.
2. Böttger, T., & Zierer, K. (2024). To ban or not to ban? A rapid review on the impact of smartphone bans in schools on social well-being and academic performance. *Education Sciences*, 14(8), 906.
3. Campbell, M., Edwards, E. J., Pennell, D., Poed, S., Lister, V., Gillett-Swan, J., ... & Nguyen, T. A. (2024). Evidence for and against banning mobile phones in schools: A scoping review. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 34(3), 242-265.
4. Fassi, L., Thomas, K., Parry, D. A., Leyland-Craggs, A., Ford, T. J., & Orben, A. (2024). Social media use and internalizing symptoms in clinical and community adolescent samples: A systematic review and meta-analysis. *JAMA pediatrics*, 178(8), 814-822.
5. Goodyear, V. A., Randhawa, A., Adab, P., Al-Janabi, H., Fenton, S., Jones, K., ... & Pallan, M. (2025). School phone policies and their association with mental wellbeing, phone use, and social media use (SMART Schools): a cross-sectional observational study. *The Lancet Regional Health—Europe*, 51.
6. King, D. L., Radunz, M., Galanis, C. R., Quinney, B., & Wade, T. (2024). "Phones off while school's on": Evaluating problematic phone use and the social, wellbeing, and academic effects of banning phones in schools. *Journal of Behavioral Addictions*, 13(4), 913-922.
7. Randhawa, A., Pallan, M., Twardochleb, R., Adab, P., Al-Janabi, H., Fenton, S., ... & Goodyear, V. A. (2025). Secondary school smartphone policies in England: a descriptive analysis of how schools rationalize, design, and implement restrictive and permissive phone policies. *Journal of Research on Technology in Education*, 57(5), 1113-1132.
8. Saleem, N., Young, P., & Yousuf, S. (2024). Exploring the Relationship Between Social Media Use and Symptoms of Depression and Anxiety Among Children and Adolescents: A Systematic Narrative Review. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 27(11), 771-797.
9. Žmavc, M., Horvat, J., Židan, M., & Selak, Š. (2025). The effectiveness of school-based interventions to reduce problematic digital technology use and screen time: A systematic review and meta analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 14(2), 571-589.



## "מרכז גושן" לבריאות ושלומות ילדי ישראל

ילדים הם מהקבוצות הרגישות והחלשות ביותר בחברה הישראלית. הם מהווים 30% מאוכלוסיית המדינה, אבל הם 100% מהעתיד שלה. זכותם של כל ילד וילדה, וחובתנו שלנו לדאוג לכך שיוכלו לצמוח בסביבה בה יגיעו למיצוי הפוטנציאל המלא שלהם. נוסף על כך, מספר הילדים והילדות בישראל החווים קושי בתחומי ההתפתחות, בריאות הנפש ומצבי סיכון נוספים נמצא בעלייה חדה, בפרט לאחר שנות הקורונה ומלחמת "חרבות ברזל".

כדי לנצל ולטייב את חלון ההזדמנות להתערבות מקצועית, לזהות בזמן אתגרים ומצבי סיכון ולשפר את איכות וזמינות המענה הטיפולי - קם "מרכז גושן". "מרכז גושן" פועל עם רופאי ורופאות ילדים ומשפחה - לאור העובדה שכל ילד וילדה בישראל פוגשים בהם מספר פעמים בשנה - אנשי מקצועות הבריאות ומערך טיפות החלב וכן ציבור הורי הילדים. זאת, באמצעות מחקר, הדרכה, ופיתוח והטמעה של תוכניות התערבות. כמו כן המרכז עוסק בקידום מדיניות ציבורית, במחקרים בנושא בריאות הציבור אפידמיולוגיה, בפיתוח והטמעת תוכניות התערבות המתמקדות במניעת מצבי סיכון כגון התעללות והזנחה, עיכובים התפתחותיים, אתגרים בתחום בריאות הנפש ועוד. למרכז יש שותפים חזקים ומסורים לדרך מעולמות האקדמיה, המגזר החברתי והמערכת הציבורית. הנושאים בליבת הפעילות של "מרכז גושן" הינם, בין היתר, בריאות נפש של ילדים והורים, שלומות ורווחה של ילדים, התעללות והזנחה של ילדים וחינוך לבריאות.

אלפי רופאים, מדריכים ומתמחים משתתפים בהכשרות במגוון נושאים ומתודות בכל שנה. אלפי מנהלות, מפקחות ואחיות טיפת חלב, לוקחות חלק בלמידה ובהטמעה של מודל של"מ - שותפות להורות מיטיבה, אותו פיתח המרכז והתאים למציאות הישראלית. עשרות אלפי הורים משתתפים בתוכנית טיפונט - מפגשי הדרכה מקוונים עם אחיות טיפת חלב, ומאות אלפי הורים צורכים תוכן בנושא התפתחות והורות בפורטל הידע "איך גדלת", שכולל מאות עמודי תוכן, סרטונים, מדריכים מאוירים וכלים פרקטיים, בעברית ובשפות נוספות.

המרכז נוסד כעמותה / ארגון ללא כוונת רווח בשנת 2014 על ידי קבוצת רופאי ורופאות ילדים מובילים בישראל ובחו"ל. שותפי העמותה זיהו כי יש צורך ממשי לקדם את בריאותם, התפתחותם ורווחתם האופטימלית של ילדי וילדות ישראל, לשנות ולייעל את האופן שבו השירותים ניתנים לילדים, לילדות ומשפחותיהם.