

ערכת דפי עזר לרכזי פעילות

שמונה דפי עזר להדפסה, עמוד אחד לכל נושא, בעברית פשוטה ובפונט גדול.
המדריך הסבלני, טכנולוגיה בסבלנות לבני +60.

מותר להדפיס ולחלק, בחינם

הדפיסו, צלמו וחלקו לדיירים, למשתתפים ולצוות, בכל כמות שתמצאו. אין צורך לבקש ממני רשות ואין צורך להודיע לי מראש.
הבקשה היחידה שלי היא להשאיר את שורת הזיהוי בתחתית כל דף, כדי שמי שירצה עוד יידע לאן לפנות.

מה יש בערכה

הדלקה, טעינה, נעילת מסך, הסמלים במסך	הכרות עם הסמארטפון	עמוד 2
הודעה, תמונה, שיחת וידאו, איש קשר חדש	וואטסאפ	עמוד 3
חיפוש, ג'ימייל, יומן, שליחת מייל	שירותי גוגל	עמוד 4
Waze, מוביט, Google Maps	ניווט ותחבורה ציבורית	עמוד 5
כניסה, יתרה, העברה, ביט, אבטחה	בנקאות דיגיטלית	עמוד 6
סופר, השוואת מחירים, טיסות, מלונות	קניות ונסיעות באינטרנט	עמוד 7
פייסבוק, יוטיוב, זהירות מפרופילים מזויפים	רשתות חברתיות	עמוד 8
מה זה, איך שואלים, דוגמאות מהחיים	בינה מלאכותית לשימוש יומיומי	עמוד 9

איך משתמשים בזה בפעילות

- הדפיסו A4 בצבע או בשחור לבן, עמוד אחד למשתתף, בנושא של אותו מפגש.
- חלקו בתחילת הפעילות, כדי שהמשתתפים יסמנו עליו תוך כדי.
- עמוד אחד לכל נושא, כדי שאפשר יהיה לתלות אותו על המקרר ולחזור אליו בבית.
- אפשר לתלות עותק על לוח המודעות של המועדון או של המתחם.

אופיר שמעון, המדריך הסבלני

וואטסאפ 053-599-5112 • madrich.tech

הגרסה המעודכנת של הערכה, יחד עם 22 מדריכים כתובים, נמצאת תמיד ב- madrich.tech/help-sheets

דף עזר: הכרות עם הסמארטפון

המדריך הסבלני | דף עזר להדפסה

איך מדליקים את הטלפון

- מצאו את הכפתור בצד של הטלפון (בדרך כלל בצד ימין)
- לחצו והחזיקו 3 שניות
- חכו שהמסך יידלק
- החליקו את האצבע על המסך מלמטה למעלה כדי לפתוח

איך מכבים את הטלפון

- לחצו והחזיקו את הכפתור בצד 3 שניות
- יופיע מסך עם אפשרויות
- לחצו על "כיבוי" (או החליקו)

איך נועלים את המסך (בלי לכבות)

לחיצה קצרה אחת על הכפתור בצד המסך ייכבה, הטלפון ממשיך לעבוד

איך מטעינים

- חברו את הכבל לשקע בתחתית הטלפון
- חברו את הצד השני לשקע בקיר
- יופיע סימן של ברק על הסוללה
- טעינה מלאה לוקחת כ-2 שעות

מה הסמלים הקטנים במסך?

טלפון (לשיחות)	סמל טלפון
הודעות טקסט	סמל בועת דיבור
מצלמה	סמל מצלמה
הגדרות	סמל גלגל שיניים
סוללה: ירוק = מלא, אדום = צריך טעינה	סמל סוללה

טיפ חשוב

אי אפשר לשבור את הטלפון בלחיצה לא נכונה.

אם משהו קרה ואתם לא יודעים מה,

לחצו על הכפתור העגול למטה (או החליקו)

מלמטה למעלה) כדי לחזור למסך הבית.

דף עזר: וואטסאפ (WhatsApp)

המדריך הסבלני | דף עזר להדפסה

איך שולחים הודעה

1. פתחו את וואטסאפ (הסמל הירוק עם הטלפון הלבן)
2. לחצו על השם של מי שרוצים לשלוח לו
3. לחצו על השורה הלבנה בתחתית המסך
4. הקלידו את ההודעה
5. לחצו על החץ הירוק כדי לשלוח

איך שולחים תמונה

1. פתחו שיחה עם מי שרוצים לשלוח לו
2. לחצו על סמל המהדק (ליד שורת הכתיבה)
3. בחרו "גלריה" (לתמונה קיימת) או "מצלמה" (לצלם עכשיו)
4. בחרו את התמונה
5. לחצו על החץ הירוק כדי לשלוח

איך עושים שיחת וידאו

1. פתחו שיחה עם מי שרוצים להתקשר אליו
2. לחצו על סמל המצלמה בפינה העליונה
3. חכו שהצד השני יענה
4. כדי לסיים: לחצו על הכפתור האדום

איך מוסיפים איש קשר חדש

1. פתחו את וואטסאפ
2. לחצו על סמל העיפרון (+ או ה-) בפינה הימנית התחתונה
3. לחצו על "איש קשר חדש"
4. הקלידו שם ומספר טלפון
5. לחצו "שמור"

מה לעשות אם קיבלתם הודעה חשודה

לא ללחוץ על קישורים מאנשים שלא מכירים
לא לשלוח סיסמאות, מספר כרטיס, או קוד מ-SMS
אם מישהו כותב "אמא זה אני מהמספר החדש"
ומבקש כסף: להתקשר למספר הישן לפני שעושים משהו

דף עזר: שירותי גוגל

המדריך הסבלני | דף עזר להדפסה

איך מחפשים בגוגל

1. פתחו את גוגל (סמל G צבעוני, או הדפדפן)
2. לחצו על שורת החיפוש באמצע המסך
3. הקלידו מה שמחפשים (שעות פתיחה, מתכון, חדשות...)
4. לחצו 'חפש' או על הזכוכית המגדלת
5. לחצו על התוצאה שמתאימה לכם

חיפוש קולי: לחצו על המיקרופון ופשוט דברו.

איך קוראים מייל ב-Gmail

1. פתחו את Gmail (סמל מעטפה צבעוני)
2. תראו רשימה של הודעות - חדשות מודגשות בשחור
3. לחצו על ההודעה שרוצים לקרוא
4. לחזרה לרשימה: לחצו על החץ בפינה העליונה

איך שולחים מייל

1. פתחו את Gmail
2. לחצו על 'כתיבה' (עיגול צבעוני בפינה התחתונה)
3. בשורת 'אל': הקלידו כתובת המייל של הנמען
4. בשורת 'נושא': כתבו נושא קצר
5. כתבו את ההודעה ולחצו על החץ לשליחה

איך מוסיפים אירוע ביומן גוגל

1. פתחו את יומן גוגל (Google Calendar)
2. לחצו על כפתור ה-+ בפינה התחתונה
3. הקלידו את שם האירוע (למשל: 'תור לרופא')
4. בחרו תאריך ושעה
5. לחצו 'שמור' - אפשר להוסיף תזכורת

טיפ חשוב: זהירות ממיילים מזויפים

הבנק, ביטוח לאומי, הדואר לא ישלחו מייל שמבקש סיסמה.
אם מייל דחוף ומבקש ללחוץ על קישור: לא ללחוץ.
בדקו כתובת השולח - אם ארוכה ומוזרה, כנראה מזויף.

אם לא בטוחים: מחקו את המייל או שאלו משרד סמך | וואטסאפ: 053-599-5112

דף עזר: ניווט ותחבורה ציבורית

המדריך הסבלני | דף עזר להדפסה

איך מגיעים למקום: Google Maps

1. פתחו את Google Maps (הסמל עם הסיכה האדומה)
2. לחצו על שורת החיפוש למעלה
3. הקלידו את הכתובת או שם המקום
4. לחצו על "הוראות הגעה" (הכפתור הכחול עם החץ)
5. בחרו איך להגיע: רכב, תחבורה ציבורית, או רגלית
6. לחצו "התחל" ועקבו אחרי ההוראות הקוליות

מוביט: תחבורה ציבורית

1. פתחו את מוביט (הסמל הירוק)
2. הקלידו מאיפה ולאיפה
3. מוביט יראה: איזה קו, מאיזו תחנה, ומתי מגיע
4. לחצו על המסלול שמתאים לכם
5. תראו: שעת יציאה, שעת הגעה, ומספר הקו

ניווט ברכב: Waze

1. פתחו את Waze (הסמל עם הפרצוף הלבן)
2. לחצו על הזכוכית המגדלת
3. הקלידו את היעד
4. לחצו "סע"
5. ידבר אליכם ויגיד לאן לפנות Waze

טיפים

- לפני שיוצאים מהבית: ** בדקו את המסלול.
- ככה תדעו מראש כמה זמן לוקח.
- סוללה: ** ניווט שורף סוללה. כדאי לצאת עם טלפון טעון.
- אם הלכתם לאיבוד: ** לחצו על הנקודה הכחולה במפה.
- זה המיקום שלכם עכשיו.

דף עזר: בנקאות דיגיטלית

המדריך הסבלני | דף עזר להדפסה

איך נכנסים לאפליקציית הבנק

1. מצאו את סמל הבנק שלכם במסך (לאומי, הפועלים, דיסקונט...)
2. לחצו על הסמל
3. הקלידו שם משתמש וסיסמה שקיבלתם מהבנק
4. לחצו 'כניסה'
5. אם תקבלו קוד ב-SMS: הקלידו אותו ולחצו 'אישור'

איך בודקים כמה כסף יש בחשבון

1. היכנסו לאפליקציית הבנק
2. במסך הראשי יופיע היתרה הנוכחית שלכם
3. לתנועות אחרונות: לחצו על 'תנועות' או 'עו"ש'
4. תראו רשימה של כל הכנסה והוצאה עם תאריך וסכום

איך מעבירים כסף לאדם אחר

1. לחצו על 'העברה' או 'העברת כספים'
2. הקלידו מספר חשבון של מי שרוצים להעביר לו
3. הקלידו את הסכום
4. בדקו שהפרטים נכונים
5. לחצו 'אישור' - ייתכן שתצטרכו לאשר עם קוד SMS

איך משלמים עם ביט (Bit)

1. פתחו את אפליקציית ביט (סמל סגול-ורוד)
 2. לחצו על 'שלח'
 3. בחרו איש קשר מהרשימה (לפי שם או מספר טלפון)
 4. הקלידו את הסכום ולחצו 'שלח'
- ביט עובד עם כל הבנקים בישראל.

טיפ חשוב: אבטחה

- הבנק לעולם לא יבקש מכם סיסמה בטלפון או ב-SMS.**
- אם מישהו מתקשר ומבקש פרטי כניסה: זו הונאה.
- לא ללחוץ על קישורים שמגיעים ב-SMS בשם הבנק.
- אם קיבלתם הודעה חשודה: התקשרו לבנק מגב הכרטיס.

דף עזר: קניות ונסיעות באינטרנט

המדריך הסבלני | דף עזר להדפסה

איך מזמינים מהסופר באינטרנט

1. פתחו אפליקציית רמי לוי / שופרסל (או אתר שלהם)
2. חפשו מוצר: הקלידו את שמו בשורת החיפוש
3. לחצו 'הוסף לעגלה' ליד המוצר שרוצים
4. כשסיימתם: לחצו על סמל העגלה ובחרו תאריך משלוח
5. הקלידו כתובת ופרטי תשלום, ולחצו 'שלח הזמנה'

איך משווים מחירים באינטרנט

1. פתחו גוגל או אתר זאפ (zap.co.il)
 2. הקלידו את שם המוצר שמחפשים
 3. זאפ יראה רשימת חנויות עם מחירים מהזול ליקר
 4. לחצו על החנות שרוצים
- שימו לב לעלות המשלוח - לפעמים זה משנה את המחיר.

איך מחפשים טיסה

1. פתחו גוגל והקלידו: 'טיסות' (או Google Flights)
2. הקלידו מאיפה ולאן
3. בחרו תאריכים הלך וחזור
4. תופיע רשימת טיסות מסודרת לפי מחיר
5. לחצו על טיסה לפרטים ולהזמנה

איך מזמינים מלון

1. היכנסו לאתר Booking.com
2. הקלידו שם העיר ובחרו תאריך כניסה ויציאה
3. לחצו 'חפש'
4. סננו לפי מחיר, כוכבים, או ציון אורחים
5. לחצו על מלון, קראו ביקורות, ולחצו 'הזמן'

טיפ חשוב: תשלום בטוח באינטרנט

קנו רק מאתרים עם סמל מנעול בשורת הכתובת.
לא להקליד פרטי כרטיס אשראי באתר שהגעתם מ-SMS.
עדיף לשלם דרך PayPal או ביט.

דף עזר: רשתות חברתיות

המדריך הסבלני | דף עזר להדפסה

איך גוללים וקוראים בפייסבוק

1. פתחו את פייסבוק (סמל F כחול)
2. המסך הראשי הוא הפיד - פוסטים של חברים ודפים
3. החליקו האצבע מלמטה למעלה כדי לראות עוד פוסטים
4. כדי לחזור למעלה: לחצו על סמל הבית בתחתית

איך שמים לייק וכותבים תגובה

1. מצאו פוסט שאהבתם
2. לחצו על 'אהבתי' (לייק) מתחת לפוסט
3. לתגובה: לחצו על 'תגובה'
4. הקלידו את מה שרוצים לכתוב
5. לחצו על החץ כדי לשלוח

איך מעלים תמונה לפייסבוק

1. לחצו על 'במה אתה חושב?' בראש הפיד
2. לחצו על 'תמונה' (סמל ירוק)
3. בחרו תמונה מהגלריה
4. אפשר להוסיף כיתוב (טקסט שמלווה את התמונה)
5. לחצו 'פרסם'

איך מחפשים סרטון ביוטיוב

1. פתחו את יוטיוב (סמל אדום עם משולש לבן)
2. לחצו על הזכוכית המגדלת למעלה
3. הקלידו מה שמחפשים (שירי נוסטלגיה, תרגילי בוקר...)
4. לחצו על סרטון שמעניין אתכם
5. לחצו על המשולש כדי להפעיל

טיפ חשוב: זהירות מפרופילים מזויפים

אם מישהו שלא מכירים שולח בקשת חברות: לא לאשר.
סימנים לפרופיל מזויף: תמונה אחת, חברים מעטים, ללא פוסטים.
לעולם לא לשלוח כסף למישהו שהכרתם רק דרך פייסבוק.
אם 'חבר' מבקש כסף בדחיפות: התקשרו אליו ישירות לוודא.

דף עזר: AI (בינה מלאכותית) לשימוש יומיומי

המדריך הסבלני | דף עזר להדפסה

מה זה AI בכלל?

בינה מלאכותית** = תוכנה חכמה שעונה על שאלות, כותבת, מתרגמת, ועוזרת בכל מיני משימות. היא עובדת כמו עוזר אישי שזמין 24 שעות ביממה. שלוש תוכנות מומלצות: ChatGPT, Claude, Gemini.

איך שואלים שאלה ב-ChatGPT

- היכנסו לאתר chatgpt.com בדפדפן (או פתחו את האפליקציה)
- לחצו על שורת הכתיבה בתחתית המסך
- הקלידו את השאלה שלכם בעברית
- לחצו על החץ כדי לשלוח
- התשובה תופיע תוך שניות - אפשר להמשיך לשאול

איך מנסחים שאלה טובה

הכלל: ספרו מי אתם, מה אתם צריכים, ובאיזה סגנון.

'מתכון פשוט לעוגת שוקולד עם מרכיבים בסיסיים'	'מתכון לעוגה'
'כתוב מכתב קצר ומנומס לרופא לדחיית תור'	'כתוב מכתב'
'תרגם לאנגלית: אני צריך עזרה בשדה התעופה'	'תרגם'

דוגמאות לשימושים יומיומיים

כתיבה: 'כתוב ברכה ליום הולדת לנכד בן 10'
מתכונים: 'מה לבשל מעגבניות, ביצים וגבינה?'
תרגום: 'תרגם לאנגלית: אני מחפש את התחנה המרכזית'
מידע: 'הסבר לי מה זה לחץ דם גבוה, בשפה פשוטה'
סיכום: 'סכם לי את הכתבה הזו בשלוש שורות'

טיפ חשוב: AI לא תמיד צודק

לפעמים ממציא מידע שנשמע נכון. לכן AI לא להסתמך על AI לנושאי בריאות או משפטיים בלי מומחה. לא לשתף: מספר ת.ז., סיסמאות, פרטי כרטיס אשראי. הוא כלי עזר מעולה, כל עוד זוכרים שהוא לא רופא AI.