



מה אני יכול/ה וכדאי לי לעשות באינטרנט ??

בחרנו בעשרה תחומים אשר יאפשרו לכם להתנסות בשימושי האינטרנט במכלול של נגישות למידע, תקשורת בין-אישית, שירותים מקוונים והורדות של טפסים, משחקים ותוכנות חינם.

1. התמצאות

- ✓ לצאת לדרך עם מפה שהודפסה מהאינטרנט : www.emap.co.il
או בוואלה מפות – <http://maps.walla.co.il>
- ✓ להכיר אתרים המכילים מידע שימושי כמו: קפה www.kafe.co.il, UZIT ,
www.uzit.co.il
או אתר שימושי "הכל באחד" www.all1.co.il
- ✓ להיות צרכנים נבונים - השוואת מחירים ברשת, למשל זאפ [/http://zap.co.il](http://zap.co.il)
- ✓ חיפוש מידע במנועי חיפוש ישראליים: www.start.co.il, www.google.co.il
או קלי-קלות : חיפוש נושאי בעברית בשורת הכתובת !
(יש להתקין את תוכנת NETEX בחינם מאתר www.netex.co.il)

2. תעסוקה וחיפוש עבודה

- ✓ חיפוש עבודה ברשת - למשל באתר "עבודה לכל" <http://www.job4all.co.il>
- ✓ התנדבות ברשת www.shatil.org.il
- ✓ הצעות עבודה מאתר לנשים "הדרך למעלה" - העצמה אישית
<http://www.haderech.co.il/jobs.html>

3. שירותים מקוונים – ממשל זמין: WWW.GOV.il

- ✓ לעשות שימוש בשירותים מקוונים: בנקים, ארנונה, חידוש רשיון נהיגה, דרכונים או למשל ממשל זמין – שער הממשלה
<http://www.gov.il/FirstGov/UseIt/>
- ✓ לאתר טפסים חשובים לטיפול מהבית בנושאים שונים אפשר למצוא בשרות הטפסים הממשלתי: <http://www.tofes.gov.il/tfasim/homepage.aspx>
- ✓ כוורת המידע של ישראל – אתר הביהייב – ישראל. האתר מספק לעצמאיים ומשקי בית מידע בנושאים רחבים לשימוש יומיומי: טפסי מדינה, בריאות, חינוך, יזמות עסקית, כספים ועוד. התכנים הינם בינלאומיים וקיימים בארבע יבשות ומתאמים לישראל ולצרכים המקומיים בארץ israel.thebeehive.org
- ✓ לשלם ברשת (למשל מס הכנסה, מע"מ, פתיחת תיק ברבנות, בגרות מועד ב')
באתר שוהם- שירות ותשתית תשלומים ממשלתיים
<http://www.tofes.gov.il/tfasim/homepage.aspx>

4. קשרים:

- ✓ ליזום הכרויות באמצעות הרשת (JDATE, קופידון)
<http://www.idate.com>, <http://www.cupid.co.il>
- ✓ צ'טים
- ✓ ליצור ולשמור על קשר באמצעות e-mail
www.nana.co.il, www.walla.co.il, www.hotmail.com

5. להתעדכן מיד בעיתונות ישראלית מקוונת

- www.ynet.co.il YNET ✓
- www.nrg.co.il מעריב ✓
- www.haaretz.co.il הארץ ✓
- www.globes.co.il גלובס ✓



6. תרבות ופנאי

- ✓ לתכנן טיולים בכיף , למשל: למטייל [/http://www.lametayel.com](http://www.lametayel.com)
יוצאים לחופשה – מדריכים YNET
<http://www.ynet.co.il/home/1,7340,L-413,00.html>
- ✓ מלכי המטבח- לחלוק מתכונים ומידע על בישול ואפיה אפשר
ב- [/http://www.goodfood.co.il/recipes](http://www.goodfood.co.il/recipes)
- ✓ לפתור תשבצים באתר התשבצים הישראלי
<http://www.crossword.co.il/>
- ✓ לשחק ברשת :
<http://www.upload.co.il/stage/studio/subcategory.asp?id=41>
- ✓ לתכנן בילויים ורכישת כרטיסי קולנוע ותאטרון למשל
<http://tickets.wallashops.co.il/>

7. בריאות

- ✓ פורומים בנושאי בריאות בסטארמד [/http://www.starmed.co.il/Forums](http://www.starmed.co.il/Forums)
- ✓ הכל אודות תרופות ומחלות באתר הרפואה הישראלי <http://www.infomed.co.il/>
- ✓ קבלת שירותים רפואיים וקביעת תורים בקופות חולים למשל בכללית
<http://www.clalit.org.il/asppage1.asp>
- ✓ משפחה מטפלת - מידע ויעוץ של אשל – רעות, לבני משפחה ולמטפלים בזקן. מתן
מידע בנושא ביטוח לאומי, חוק סיעוד, דיור מוגן, בתי אבות, עובדים זרים, ועוד.
- ✓ תמיכה נפשית ברשת באתר סה"ר – סיוע הקשה ברשת
<http://www.sahar.org.il>

8. שימוש נבון ברשת

- ✓ להבין את המשמעות של גלישה נבונה לילדים ונוער על ידי :
טיפים ארגונומים בעבודה מול מחשב
<http://www.shabaton.co.il/health.asp>
- ✓ שימוש נבון ברשת- מהי התנהגות נאותה ומהם הסיכונים ברשת
באתר עמותת אשנ"ב [/http://www.amutat-eshnav.org.il](http://www.amutat-eshnav.org.il)
חכמים ברשת- אתר גלים להורים ומורים

9. לימוד עצמי והשכלה

- ✓ לדעת שלעולם לא מאוחר מידי ללימוד:
*ולהכיר מאגרי מידע ללמידה עצמית במגוון נושאים למשל:
1. פורטל לימודים חינוך ברשת www.autodidact.co.il
(כולל פנאי ובידור, שפות, מתכונים, תחביבים ועוד)
- 2. יחידות לימוד בשימושי מחשב ואינטרנט (כולל סרטונים להמחשה-מכללת איתן)
בסדנאות איתן ללימוד אופיס ואינטרנט:
<http://vlib.eitan.ac.il/cgi-bin/BrowseCats.cgi?a=c&n=23>
- 3. שימוש במילון מקוון אנגלי-עברי, עברי-רוסי, עברי-צרפתי (מילון סנופי)

<http://www.snopi.com/dictionaries%5Cdict.asp>
<http://www.zooloo.co.il/calc/edic> או באתר זולו מילון עברי- אנגלי



10. העצמה אישית

✓ לקבל ולתת תמיכה בפורומים וקהילות ברשת במגוון תחומים
פורום נש"ר- נשים ברשת <http://www.wol.co.il/forums/default.asp>
עשרות פורומים בתפוז- [/http://www.tapuz.co.il/forums](http://www.tapuz.co.il/forums)
אין ספור קהילות ופורומים בוואלה [/http://community.iol.co.il](http://community.iol.co.il)

✓ ביטוי עצמי ברשת
למשל בלוגים באתר ישרא-בלוג <http://israblog.nana.co.il/>
באתר רשימות <http://www.notes.co.il/>

לקטה וערכה:
נאוה גלעד- יועצת לצמצום הפער הדיגיטלי באיגוד האינטרנט הישראלי.
nava@isoc.org.il
לדף הבית של קבוצת המשימה של איגוד האינטרנט הישראלי:
<http://www.isoc.org.il/workgroup/index.html>