

מה אפשר ומה כדאי לי לעשות ברשת האינטרנט

בחרנו עשרה תחומים אשר יאפשרו לכם להתנסות בשימושי האינטרנט במכלול של נגישות למידע, תקשורת בין-אישית, שירותים מקוונים, הורדות 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 www.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, www.ruachtova.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 רישיון נהיגה, דרכונים או
למשל ממשל זמין – שער הממשלה <http://www.gov.il/FirstGov/Uselt/>

- ✓ לאתר טפסים חשובים לטיפול מהבית בנושאים שונים אפשר למצוא בשירות הטפסים הממשלתי: <http://www.tofes.gov.il/tfasim/homepage.aspx>
- ✓ 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>
- ✓ 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 היינם בינלאומיים וקיימים בארבע יבשות ומותאמים לישראל ולצרכים המקומיים בארץ israel.thebeehive.org

4. קשרים:

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

5. להתעדכן מיד בעיתונות ישראלית מקוונת

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

6. תרבות ופנאי

- ✓ לתכנן טיולים בכיף עם למטייל <http://www.lametayel.com>
- ✓ יוצאים לחופשה 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)

✓ <http://www.crossword.co.il/> לפתור תשבצים באתר התשבצים הישראלי

✓ <http://www.upload.co.il/stage/studio/subcategory.asp?id=41> לשחק

✓ <http://tickets.wallashops.co.il/> לתכנן בילויים ורכישת כרטיסי קולנוע ותיאטרון,

✓ <http://www.use.co.il/radio.php> להאזין לרדיו ולראות טלוויזיה ברשת

✓ יו-טיוב – לצפות בסרטונים שהעלו גולשים אחרים <http://www.youtube.com>

7. בריאות

✓ פורומים בנושאי בריאות בסטארמד <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 והקשבה ברשת

<http://www.sahar.org.il>

8. שימוש נבון ברשת

✓ להבין את המשמעות של גלישה נכונה על ידי טיפים ארגונומיים בעבודה מול מחשב

<http://www.shabaton.co.il/health.asp>

✓ שימוש נבון ברשת – מהי התנהגות נאותה ומהם הסיכונים ברשת, אתר איגוד האינטרנט הישראלי – יותר חכמים מהאינטרנט – www.safe.org.il ובאתר באתר

<http://eshnav.org.il> עמותת אשנ"ב

9. לימוד עצמי והשכלה

פורטל לימודים חינוך ברשת www.autodidact.co.il (כולל פנאי ובידור, שפות,

מתכונים, תחביבים ועוד)

יחידות לימוד בשימושי מחשב ואינטרנט (כולל סרטונים להמחשה-מכללת איתן)

<http://vlib.eitan.ac.il/cgi-bin/BrowseCats.cgi?a=c&n=23>

שימוש במילון מקוון אנגלי-עברי, עברי-רוסי, עברי-צרפתי (מילון סנופי)

<http://www.snopi.com/dictionaries%5Cdict.asp>

10. העצמה אישית

✓ לקבל ולתת תמיכה בפורומים וקהילות ברשת במגוון תחומים

עשרות פורומים בתפוז - <http://www.tapuz.co.il/forums>

אין ספור קהילות ופורומים בוואלה <http://community.iol.co.il>

✓ ביטוי עצמי ברשת

סיפורי ארץ ישראל – בלוג סיפורי האנשים שבונים את המדינה בעבר, בהווה ובעתיד

<http://story-of-israel.blogspot.com>

בלוג בני הגיל השלישי המשתפים גולשים בחוויות מהי רשת האינטרנט בשבילם

Seniors OneWebDay: <http://www.seniors-webday.blogspot.com>

פתיחת בלוג במאגר **יומנים אישיים (בלוגים)** של בני גיל באתר מוטקה

<http://www.motke.co.il/Blogs.aspx>

בלוגים באתר ישרא-בלוג <http://israblog.nana.co.il/>

בלוגים באתר רשימות <http://www.notes.co.il/>

קישורים נוספים לאתרי גיל שלישי:

אתר מוטקה – www.motke.co.il

אתר גיל הזהב – <http://www.gilhazahav.co.il>

שישים פלוס – <http://www.sixtyplus.com/portal>

חמישים פלוס – <http://www.50plus.co.il>

הגיל השלישי – גיל הזהב <http://www.gil3.co.il>

ממשל זמין-גמלאים

<http://www.gov.il/FirstGov/TopNav/Audience/ASeniorsAndPensioners>

לקטה וערכה:

נאוה גלעד, מנהלת קבוצת המשימה באיגוד האינטרנט הישראלי nava@isoc.org.il

לדף הבית של קבוצת המשימה של איגוד האינטרנט הישראלי:

<http://www.isoc.org.il/workgroup/index.html>