

מה אפשר וכדאי 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,
www.uzit.co.il UZIT 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](http://www.netex.co.il) 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/UseIt/>

חברת לימוד לגיל השלישי

✓ 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>

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

✓ 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 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)

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

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

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

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

✓ 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>

✓ תמיכה נפשית ברשת באתר סה"ר – סיוע והקשבה ברשת

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

8. שימוש נכון ברשת

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

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

✓ שימוש נכון ברשת – מהי התנהגות נאותה ומהם הסיכונים ברשת, אתר איגוד

האינטרנט הישראלי – יותר חכמים מהאינטרנט – www.safe.org.il ובאתר באתר

עמותת אשנ"ב <http://eshnav.org.il>

9. לימוד עצמי והשכלה

פורטל לימודים חינם 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>