

### ללומדים שלום וברוכים הבאים,

המחשב והאינטרנט הם חלק בלתי נפרד מחיי היומיום של ילדיכם ונכדיכם, ובקרוב יהיו גם חלק מחייכם, עד שתשאלו את עצמכם איך בכלל הסתדרתם בלעדיהם.

התפיסה העומדת בבסיס הערכה שלפניכם היא שכישורי חיים בעולם הדיגיטלי נדרשים מכל אזרח כחלק ממיומנויות המאה ה-21. פיתוח השימוש באינטרנט כתשתית לתקשורת, לשירותים ולמידע – בקרב כל קבוצות האוכלוסייה – חיוני לצורך שיפור איכות חייהן ולהשתתפותן בשיח החברתי.

**החוברת שלפניכם (חלק א' של הערכה) עוסקת בהכרת סביבת העבודה, מעבד התמלילים והדפדפן.**<sup>1</sup> בתוך זמן קצר יחסית של למידה והתנסות בעזרת החוברת תשיגו מיומנויות שליטה במחשב. תלמדו בהדרגה כיצד להפעיל אותו, לכתוב מסמכים במעבד תמלילים ולעשות שימוש ראשון באינטרנט. **בחלק ב'** תוכלו ללמוד לשלוח דואר אלקטרוני, לשלם חשבונות ולעשות קניות באינטרנט (בלי לצאת מהבית), לשוחח ולקיים שיחת וידאו ברשת, להשתתף בדיונים, לשחק וליהנות ממאגרי המידע העצומים במגוון תחומי הדעת השונים, כולל לימוד אמצעי הזהירות הנדרשים. **בחלק ג'** תוכלו ללמוד כיצד לפתוח חשבון ברשת החברתית פייסבוק ולהשתמש בה בהתאם לרצונותיכם ולמידת הפרטיות המתאימה לכם.

האינטרנט מאפשר ריכוז ופיתוח מגוון משאבי ידע אנושיים בעזרת שיתוף ידע בין אנשים ובין קבוצות. צברתם ידע וניסיון חיים במגוון תחומים ואנו רוצים שהם יתפסו מקום נכבד יותר במרחב הדיגיטלי, לכן אנחנו מזמינים אתכם להתמיד בלימוד. ההנאה מובטחת!

בברכה,

שם המדריך: \_\_\_\_\_

צוות פרויקט "אינטרנט והאזרח הוותיק"

איגוד האינטרנט הישראלי

<sup>1</sup> אפשר להגיע לכל חומרי הערכה באתר האיגוד בכתובת: <http://www.isoc.org.il/senior/kits.html>

### על איגוד האינטרנט הישראלי (ע"ר)

איגוד האינטרנט הישראלי הוא גוף בלתי תלוי שהוקם בשנת 1994 ומנוהל על ידי תשעה חברי הנהלה הפועלים בהתנדבות. האיגוד פועל מתוך אמונה כי האינטרנט מגיע לכולם. אנו מפתחים ומשפרים שירותי תשתית החיוניים לקיום הרשת בישראל ולתועלת כלל אזרחיה. אנו פועלים למימוש יתרונותיה תוך שמירה על אופייה הפתוח והגלובלי ותוך קידום תכנים איכותיים וחופשיים לשימוש הציבור. אנו מפעילים תכניות רבות בקהילה לצמצום הפער הדיגיטלי, להטמעת תרבות דיגיטלית ולהגברת המודעות לגלישה בטוחה. כמו כן, אנו מייצגים את ישראל במסגרות בינלאומיות בעלות חשיבות רבה לקביעת עתיד האינטרנט.

פעילות האיגוד למען צמצום הפער הדיגיטלי נועדה להרחיב את מעגל המשתמשים באינטרנט בישראל תוך הטמעתו ככלי לשיפור איכות חייהם של אלה שטרם התנסו ביתרונותיו. משנת 2003 מוביל ומפעיל האיגוד את הפרויקט "אינטרנט והאזרח הוותיק" בשיתוף אש"ל – ג'וינט ישראל, ובהמשך נרקמו שיתופי פעולה עם ארגונים נוספים.

במסגרת פרויקט זה יזמנו והפקנו ערכת הדרכה בשם "הכרת המחשב והאינטרנט לאזרח הוותיק – אזרחות דיגיטלית", המותאמת לצורכיהם של אזרחים ותיקים. פיתוח הערכה לווה במחקר שזיהה צרכים מיוחדים הקשורים לגיל ולפער הדורות. הערכה זמינה לכול באתר האיגוד: [isoc.org.il](http://isoc.org.il) (ערכות הדרכה). מומלץ להיעזר תחילה במדריך לאיתור החומרים וללמידתם.

מחקרים שונים שפורסמו לאחרונה בארצות הברית ובבריטניה מצביעים על שימוש הולך וגובר באינטרנט בקרב אזרחים ותיקים, שדיווחו כי הדבר חיזק את הקשר שלהם עם בני משפחתם ועם ידידיהם. לדבריהם, עצם ההתנסות והשימוש באינטרנט הסבו להם תחושת שותפות ושייכות לאוכלוסייה הצעירה יותר.

#### פעילות נוספת של האיגוד במסגרת הפרויקט:

- איסוף מידע על מוקדי פעילויות הדרכה אפשריים ופרסומם.
- יצירת שיתופי פעולה לקידום הדרכות עבור אזרחים ותיקים.

**קורסי הכרת המחשב והאינטרנט עבור אזרחים ותיקים מתקיימים בכמה מודלים שנוצרו על ידי שיתופי פעולה עם ארגונים שונים:**

- "אינטרנט והאזרח הוותיק". במסגרת שיתוף פעולה עם אש"ל – ג'וינט ישראל שולבו סטודנטים מקבלי מלגות, המדריכים גמלאים במועדונים ביישובים שונים בארץ. פרויקט זה לווה במחקר שנערך בשנים 2007–2008, שבחן את יתרונותיה ואת חסרונותיה של התכנית באמצעות תשאול המדריכים והמודרכים במהלך הפרויקט. מסקנות והמלצות המחקר יושמו בערכת הדרכה זו. תוכלו למצוא באתר האיגוד גרסאות נוספות לערכת הדרכה זו וכן פרק בנושא הרשת החברתית פייסבוק.

- **"הקשר הרב-דורי" – משרד החינוך.** אזרחים ותיקים המגיעים לבתי הספר, מודרכים על ידי תלמידים במיומנויות מחשב ואינטרנט. ההדרכה מבוצעת תוך דגש על שימור סיפורי חיים של המבוגרים כחלק מתיעוד ההיסטוריה במאגר ארצי. התכנית מופעלת בכל רחבי הארץ בבתי ספר יסודיים וחיטבות הביניים משנת 2003.
- **המשרד לענייני אזרחים ותיקים.** משנת 2010 מפעיל המשרד כ-200 סטודנטים בשנה המדריכים אזרחים ותיקים ברחבי הארץ בעזרת ערכת הדרכה זו. כמו כן, מתקיימים קורסים נוספים המתבססים על חומרים אלה, בארגון יועצים לאזרחים ותיקים ברשויות ובמרכזי תכנון יישובי (מת"י).
- **פרויקט להב"ה – לקידום לימודי האינטרנט בישראל ולצמצום הפער הדיגיטלי.** מרכזים אלה מקיימים הדרכות, ללא עלות, לקבוצות גמלאים על ידי מדריכים מטעמם. הפעילות מתקיימת מבוקר עד לילה בכ-25 מרכזי להב"ה הפזורים ברחבי הארץ.
- **המחלקה לייעוץ לקשיש במוסד לביטוח לאומי.** המחלקה מקיימת הדרכות לאזרחים ותיקים מטעם מדריכי מחשבים גמלאים בבתייהם.
- **012 סמייל – תורמים לקהילה.** חברת 012 סמייל הצטרפה ליוזמת האיגוד ובמסגרת הפרויקט הנחו עובדיה ומתנדבי "יד שרה" קורסים מיוחדים לבני גיל הזהב, שנועדו לפתח אפיק תקשורת נוסף עם הילדים ועם הנכדים.
- **החברה למתנ"סים.** החברה עורכת קורסי מחשב ואינטרנט לאזרחים ותיקים במעבדות מתנ"סים ביישובים רבים בארץ. למידע אפשר לפנות אל המתנ"ס המקומי.

**ערכת לימוד מותאמת לאזרח הוותיק** – איגוד האינטרנט הישראלי יזם והפיק את הערכה המתבססת על מחקר מלווה בפרויקט "אינטרנט והאזרח הוותיק" בשנים 2007–2008.

תודה לעורכי המחקר ולמשתתפיו: ייזום הפרויקט וניהולו – נאוה גלעד; ליווי הפרויקט – מיכל הס ונאוה גלעד; רכזת הפרויקט – מיכל הס; מחקר וייעוץ – ד"ר טובה גמליאל; פיתוח, הדרכה וכתבייה (מהדורה קודמת) – גילה גרטל; פיתוח, הדרכה וכתבייה (מהדורה נוכחית) – זהר עמיהוד, הוצאת הוד-עמי.

אפשר להוריד/ להדפיס חינוך את ערכת הלימוד לאזרח הוותיק בכתובת:

<http://isoc.org.il/senior/materials.html>

ערכה זו (הכוללת חוברות הדרכה, מצגות הדרכה וערכה למדריך) נכתבה עבור הגרסאות הבאות: Windows XP, 7; Microsoft Office – Word 2003, 2007, 2010; Internet Explorer 6, 8, 9 הכריכה מופיעות הגרסאות שעבורן נכתבה חוברת זו).

### CC חלק מהזכויות שמורות לאיגוד האינטרנט הישראלי (ע"ר)

הנך רשאי להעתיק, להפיץ, להציג ו/או לבצע את היצירה רק בתנאים שלהלן:<sup>2</sup>

1. עליך לייחס את היצירה לבעל זכויות היוצרים – איגוד האינטרנט הישראלי (ע"ר).
2. אינך רשאי לשנות, לעבד או ליצור יצירה נגזרת בהסתמך על יצירה זו, אלא ברשות מפורשת בכתב ומראש מאיגוד האינטרנט הישראלי.
3. אינך רשאי להשתמש ביצירה לצרכים מסחריים. שימוש מסחרי מכל סוג שהוא ביצירה זו אסור בהחלט אלא ברשות מפורשת בכתב ומראש מאיגוד האינטרנט הישראלי.
4. בכל שימוש חוזר ביצירה או הפצתה, עליך להבהיר למשתמשים את התנאים לעיל.

### צרו קשר

nava@isoc.org.il

נאוה גלעד, אזרחות דיגיטלית וצמצום הפער הדיגיטלי

michal@isoc.org.il

מיכל הס, רכזת פרויקט אינטרנט והאזרח הוותיק וכישורי חיים לאזרחות

דיגיטלית

hasbara@isoc.org.il

אפשר לכתוב אלינו גם לכתובת הדוא"ל

[www.isoc.org.il](http://www.isoc.org.il)

בקרו באתר איגוד האינטרנט הישראלי שכתובתו

---

<sup>2</sup> הגדרת זכויות השימוש בחומרים לקוחה מהאתר <http://creativecommons.org.il>



## תוכן עניינים

### חלק א' (ספר זה):

ללומדים שלום וברוכים הבאים

על איגוד האינטרנט הישראלי

9 ערכת לימוד הכרת המחשב והאינטרנט לאזרח הוותיק – הקדמה.....

### **13 הכרת המחשב וסביבת העבודה Windows 7.....**

14 מטרות היחידה: הכרת המחשב וסביבת העבודה.....

15 חלקי המחשב.....

16 הפעלת המחשב.....

17 שולחן העבודה – המסך שמופיע עם הדלקת המחשב.....

19 כיבוי המחשב.....

20 העכבר.....

28 המקלדת.....

31 נגישות.....

36 ארגונומיה.....

38 תיקיות ומסמכים (קבצים) – כיצד מאוחסן המידע במחשב שלי?.....

42 גוללים ורואים יותר.....

43 שיעורי בית.....

44 סיכום היחידה: הכרת המחשב וסביבת העבודה.....

### **47 מעבד תמלילים Word 2007.....**

48 מטרות היחידה: מעבד תמלילים Word.....

49 הפעלת Word.....

52 להגדיל את החלון למקסימום.....

53 חלון Word – מבט כללי.....

57 כתיבת טקסט ועריכתו.....

63 ארגון ושמירה.....

68 עריכת מסמכים.....

78 העברה והעתקה.....

80 "בטל" – Undo – מתחרטים על פקודה/ות שנתתם למחשב?.....

82 הוספת תמונות ואיורים למסמך Word.....

86 WordArt.....

89 הדפסה של מסמך.....

90 יציאה מ-Word.....

91 סיכום היחידה: מעבד תמלילים Word.....



## אזרחות דיגיטלית – הכרת המחשב והאינטרנט

<b>93</b> .....	<b>אינטרנט – הכרת הדפדפן Internet Explorer 8</b>
94.....	מטרות היחידה: לימוד אינטרנט והכרת הדפדפן.
95.....	הקדמה
95.....	חיבור לאינטרנט
97.....	גלישה באינטרנט
99.....	דפדפן – מבנה מסך
100.....	גלישה ראשונה
111.....	היכן היינו? היסטוריה
111.....	מחיקת היסטוריה של אתרים
112.....	קידוד
113.....	הדפסה
115.....	שיעורי בית
116.....	סיכום היחידה: לימוד אינטרנט והכרת הדפדפן
<b>93</b> .....	<b>אינטרנט – הכרת הדפדפן Internet Explorer 9</b>
94.....	מטרות היחידה: לימוד אינטרנט והכרת הדפדפן.
95.....	הקדמה
95.....	חיבור לאינטרנט
97.....	גלישה באינטרנט
99.....	דפדפן – מבנה מסך
100.....	גלישה ראשונה
111.....	היכן היינו? היסטוריה
111.....	מחיקת היסטוריה של אתרים
112.....	קידוד
113.....	הדפסה
115.....	שיעורי בית
116.....	סיכום היחידה: לימוד אינטרנט והכרת הדפדפן
<b>117</b> .....	<b>נספחים</b>
119.....	מה אפשר ומה כדאי לעשות באינטרנט
123.....	טופס מיפוי מיומנויות מחשב ואינטרנט
126.....	שאלות נפוצות
130.....	מילון מונחים
145.....	מה אפשר לעשות באמצעות מעבד תמלילים
152.....	Word 2010 – הבדלים מרכזיים מגרסת 2007
155.....	Internet Explorer – הבדלים בין הגרסאות
157.....	לוח זמנים ותכנים בקורס הכרת המחשב והאינטרנט לאזרח הוותיק – חלק א'



## חלק ב':

ללומדים שלום וברוכים הבאים

על איגוד האינטרנט הישראלי

167	ערכת לימוד הכרת המחשב והאינטרנט לאזרח הוותיק – הקדמה
<b>169</b>	<b>אינטרנט – חיפוש מידע באינטרנט וארגונו</b>
170	מטרות היחידה: חיפוש מידע באינטרנט וארגונו
171	הקדמה
171	חיפוש מידע שימושי
172	שימושונים
	מועדפים (Favorites) – כיצד אפשר לשמור במחשב האישי קישורים
176	לאתרים שימושיים / מועדפים
180	שימושון פנימי באתר
181	פורטל – שער כניסה לאינטרנט
183	מנועי חיפוש
193	חיפוש בעזרת netex
194	חיפוש בעזרת דפי זהב
195	פורומים
207	סיכום היחידה: חיפוש מידע באינטרנט וארגונו
<b>209</b>	<b>אינטרנט – תקשורת באינטרנט</b>
210	מטרות היחידה: תקשורת באינטרנט
211	דואר אלקטרוני (E-Mail)
212	איך שולחים ומקבלים דואר אלקטרוני?
235	Skype – שירותי טלפוניה באינטרנט
237	בלוג
239	מסרים מידיים
248	כללי התנהגות וסכנות ברשת
254	סיכום היחידה: תקשורת באינטרנט
<b>257</b>	<b>אינטרנט – שירותים מקוונים</b>
258	מטרות היחידה: היכרות והתנסות בשירותים המוצעים באינטרנט
259	שירותים מקוונים
261	ממשל זמין
270	שירותי רשויות מקומיות
271	מפות והתמצאות
274	שירותי בריאות
276	שירותים בנקאיים
277	קניות באינטרנט
282	חדשות
283	עבודה והתנדבות



## אזרחות דיגיטלית – הכרת המחשב והאינטרנט

285	היכרויות.....
287	לימודים והשכלה.....
289	תרבות ופנאי?.....
290	סרטים, מופעים, אטרקציות.....
293	סיכום היחידה: אינטרנט – שירותים מקוונים.....
<b>295</b>	<b>אינטרנט – היכרות עם מכשירים דיגיטליים ויישומי רשת.....</b>
296	מטרות היחידה: היכרות עם מכשירים דיגיטליים ויישומי רשת.....
297	הקדמה.....
297	חיבור USB.....
298	מצלמה דיגיטלית.....
300	Picasa.....
309	טלפון נייד.....
310	נגן MP3 / נגן מולטימדיה.....
311	דיסק-און-קי – Disk-On-Key.....
312	שיעורי בית.....
313	סיכום היחידה: היכרות עם מכשירים דיגיטליים ויישומי רשת.....
<b>315</b>	<b>נספחים.....</b>
317	מה אפשר ומה כדאי לעשות באינטרנט.....
321	טופס מיפוי מיומנויות אינטרנט.....
323	שאלות נפוצות.....
327	מילון מונחים.....
343	לוח זמנים ותכנים בקורס הכרת המחשב והאינטרנט לאזרח הוותיק – חלק ב'.....

### חלק ג':

17	כללים לגלישה בטוחה ברשתות חברתיות.....
18	פתיחת חשבון בפייסבוק.....
21	צעדי רשות ראשונים לאחר פתיחת חשבון.....
28	יצירת תכנים, הפצתם (שיתופם) ומחיקתם החלקית.....
37	שמירה על פרטיות ושינוי סיסמה.....
46	התמצאות בפייסבוק ועריכת פרופיל.....
55	חברים בפייסבוק.....
69	פעולות נוספות.....
96	סיכום ערכת הכרת המחשב והאינטרנט לאזרח הוותיק – חלק ג'.....
98	לוח זמנים ותכנים בקורס הכרת המחשב והאינטרנט לאזרח הוותיק – חלק ג'.....



## הקדמה

### מהי מטרתה של ערכת ההדרכה לאזרח הוותיק?

המטרה העיקרית של ערכת ההדרכה המותאמת לאזרח הוותיק היא הקניית ידע ומיומנויות בסיסיות לשימוש במחשב ובאינטרנט לצורך התמצאות ושימוש בתוכן דיגיטלי ובתקשורת מקוונת.

### במה נבדלת ערכה זו מכל ערכת הדרכה אחרת?

הערכה לאזרח הוותיק פותחה על ידי איגוד האינטרנט הישראלי באמצעות מומחים שהתאימו את התכנים ואת ההסברים במיוחד לצורכי אוכלוסייה זו. בשנים האחרונות למדו עם הערכה בגרסתה הקודמת מאות מבוגרים (מדריכים ומודרכים) שחיוו את דעתם על יתרונותיה ועל חסרונותיה של הערכה בכתב, בראיונות אישיים ובקבוצות דיון. תגובותיהם נותחו במסגרת תהליך מחקרי ויושמו בערכה שלפניכם.

### כיצד להשתמש בערכה?

אפשר לבחור בין למידה רצופה על פי יחידות החוברת או לעבור על תוכן העניינים ולבחור ממנו את הנושא המעניין או הרלוונטי עבורכם. למשל, אם אתם יודעים לעבוד בסביבת Windows ואין לכם עניין במעבד תמלילים Word, אפשר להתחיל ישר מהפרק על האינטרנט, ובתוכו לבחור במה שאתם מעוניינים בימים אלה (לדוגמה, שימוש בשירותי תקשורת חנימיים נפוצים כמו וידאו צ'ט באמצעות ה-Skype). היחידה הראשונה בערכה (חוברת זו) מיועדת לחסרי מיומנויות בסיסיות בהפעלת המחשב.

### דוגמות לעזרי למידה הקיימים בערכה

- **מודולריות:** הערכה בנויה בצורה המאפשרת בחירת אישית של נושאי הלמידה וסדר הלימוד לפי עניין וצורך.
- **למידה פעילה:** החוברות כתובות באופן המאפשר למידה פעילה ותרגול רב מהקריאה הראשונה של החומרים.
- שיבוץ בעיות נפוצות ופתרון בגוף הטקסט.
- טבלה מסכמת בסוף כל יחידת לימוד, המשמשת למעקב שלכם על התקדמותכם.
- מילון מונחים בסדר אלפביתי המאפשר איתור מהיר וקל של הנושאים הרלוונטים.
- פרק שאלות נפוצות המפנה אל מיקום התשובות בחוברת ומסייע באיתור מהיר.
- טבלת מיומנויות תקופתית המאפשרת מעקב וסיוע בתיעוד סדר הלימוד.

- **פרק נגישות** המציג אפשרויות של התאמת סביבת העבודה האישית במחשב שעמו אתם עובדים, לצרכים הקשורים לראייה, לשמיעה ולמוטוריקה (כמו שינוי באופני התצוגה על המסך, השימוש בעכבר והשימוש במקלדת).
- הצגת **חלופות לשימוש השכיח בעכבר בלחיצה הכפולה (Double click)** לאורך החוברת, כדי להקל על מי שמעדיף את השימוש במקלדת, או לחיצה בודדת על העכבר.

**כמה המלצות לסיום לפני שאתם יוצאים למסע:**

1. כדי ללמוד עליכם להתנסות. שבו מול המקלדת והפעילו את המחשב בעצמכם.
2. אין הביישן למד! שאלו אם משהו אינו ברור. הקפידו לתרגל בין השיעורים תוך קריאה חוזרת של החומרים בחוברת.
3. בשיעור הראשון מלאו את טופס מיפוי המיומנויות (מופיע בנספח) ותכננו יחד מהן יחידות הלימוד שברצונכם ללמוד. התחילו מהנושאים שהכי מעניינים אתכם.
4. בסוף כל שיעור עברו לטבלה המסכמת של יחידת הלימוד וסמנו ✓ במקום המתאים. כך תוכלו לראות כמה התקדמתם ומה כבר השגתם.
5. רכישת המיומנויות אפשרית בכל גיל והיא רצופה ברגעי סיפוק לצד רגעי קושי ותסכול. לכל תלמיד קצב לימוד משלו. תיהנו מהישגים קטנים כגדולים וזכרו כי ההחלטה בידכם: אם החלטתם להתגייס למשימה, תוכלו תוך זמן קצר להשתמש במחשב ובאינטרנט להנאתכם.

### הערה חשובה

כתובות האינטרנט המופיעות בתצלומי מסכים בספר זה נאספו במהלך חודש אוקטובר 2008. כפי שתיווכחו במהלך העבודה, האינטרנט מאוד דינמי ולכן בהחלט ייתכן כי: – מסכים שתראו במחשב יהיו שונים מאלה המובאים בספר. – כתובות אינטרנט תהיינה שונות, אם האתר כבר אינו קיים. לשם כך בחרנו כתובות אינטרנט מאתרים גדולים ונפוצים שסביר כי ימשיכו לתת שירותי שירותים עוד שנים רבות. איגוד האינטרנט הישראלי פועל באופן מתמיד לעדכון החמרים בכתובת:

<http://isoc.org.il/senior/materials.html>

**נשמח לשמוע את דעתכם על הערכה**

נקבל בברכה כל הערה או הצעה לשיפור בנוגע לתוכני הלימוד, להיקפם, לאופן הצגתם וכו'.

כמו כן, נשמח לדעת על קבוצות לימוד ועל הדרכות שבהן אתם משתמשים בחומרים.

אתם מוזמנים לפנות אלינו בכתובת הדוא"ל: [.hasbara@isoc.org.il](mailto:hasbara@isoc.org.il)

תודה ובהצלחה!

תאריך: \_\_\_\_\_

לכבוד

אדון מחשב וגברת אינטרנט,

הנדון: הצהרת כוונות

מחשב יקר, אינטרנט יקר,

הריני להודיעכם באופן רשמי שמהיום יחסינו משתנים, כדלהלן:

1. אין לי כבר פחד מפניכם.
2. בכוונתי ללמוד כיצד לתפעל אתכם ולהיעזר ביתרונותיכם כדי לשפר את חיי.
3. בכוונתי ללמוד כיצד להדליק ולכבות אתכם וכיצד להשתמש במקלדת ובעכבר.
4. בכוונתי ללמוד כיצד לכתוב מכתבים, לשלוח הזמנות לימי הולדת ולהשתמש בשירותיכם בתחומים רבים אחרים.
5. בכוונתי למצוא באינטרנט מידע שאני חפץ בו.
6. בכוונתי ללמוד כיצד אפשר לשלם חשבונות, לערוך קניות, לנהל את חשבון הבנק שלי ולעשות סידורים שונים מהבית כשבידי כוס קפה.
7. בכוונתי לשלוח לחבריי ולבני משפחתי דואר אלקטרוני בכל עת שאחפוץ בכך.
8. לכם, ידידי המחשב והאינטרנט, שנועתם לאפשר לי את כל אלו, אני מודה על העולם הדיגיטלי הרחב שאתם פורשים בפניי.
9. אתה, ידידי המחשב, שתאפשר לי כל אלו, זכור שהשליטה בידי ובכל רגע אוכל לכבות אותך.

לשם כך אני מתחייב/ת לתרגל ולהתנסות ככל האפשר וליהנות מכל רגע...



שם: \_\_\_\_\_

חתימה: \_\_\_\_\_