מהדורה למורה – האמת מאחורי הפילטרים

כיתה ח' · כתבה · 374 מילים · גרסה: חנ"מ · מפתח תשובות בעמוד זה, דפי התלמידים מהעמוד הבא

מבנה הדף: טקסט עם פסקאות ממוספרות ← חלק א' איתור (רמה א') ← חלק ב' הסקה, השוואה ומונח (רמה ב') ← חלק ג' טיעון והבעת עמדה (רמה ג') ← כרטיס יציאה. בחנ"מ: פסקאות נבחרות, 2 שאלות סגורות, שאלות עם פתיח, מחסן מילים ואותיות גדולות.

🔑 האמת מאחורי הפילטרים – כתבה

1 (א') · מה אפשר לעשות בלחיצת כפתור, לפי פסקה א? ✔ א. להחליק את העור

2 (א') · מה מרגישים המתבגרים לפי הפסיכולוגית? ✔ ב. תסכול ותחושה שמשהו אצלם לא בסדר

3 (ב') · הוא שם לב שהוא כבר לא מוכן שיצלמו אותו בלי פילטר או מזווית אחרת, ושהוא מתבייש בפניו האמיתיות – הכלי שנועד לכיף התחיל לקבוע את ההתנהגות ואת ההרגשה שלו.

4 (ב') · היכולת להסתכל על תמונות בעין ביקורתית, לזכור שהן ערוכות ולא לתת להן לקבוע את הערך העצמי. דוגמה ליישום: סדנה שבה משווים תמונה לפני ואחרי עריכה; "שבוע בלי פילטר".

5 (ג') · תשובה אישית: הצהרת עמדה ברורה + נימוק הגיוני + פרט מהטקסט (למשל דברי ד"ר ברק או הניסוי של עומר) או מניסיון אישי.

💡 לדיון בכיתה: בקשו מהתלמידים לנמק בעל פה את סימון "איך הגעתם לתשובה" בשאלה אחת מכל חלק.

טקסט 1: האמת מאחורי הפילטרים

כיתה ח' · כתבה · גרסה מותאמת

שם: _____ **כיתה:** _____ **תאריך:** _____

📖 לפני הקריאה: כמעט כל טלפון היום מאפשר לשנות תמונה בלחיצה: להחליק את העור, להאיר את הפנים, לשנות את הצורה. האם זה סתם משחק? הכתבה שלפניכם בודקת איך הכלים האלה משפיעים על הדרך שבה בני נוער רואים את עצמם. קראו, ושימו לב לדעות השונות שמוצגות בה.

כתבה

האמת מאחורי הפילטרים

דימוי גוף וביטחון עצמי בגיל 14: מה קורה כשהתמונה הערוכה הופכת למראה שאנחנו משווים אליו את עצמנו?

א בגיל 14 המבט במראה מקבל פתאום משמעות חדשה. זהו גיל של שינויים גופניים מהירים ושל מודעות עצמית גבוהה, ובאותו זמן בני הנוער מוצפים ברשתות החברתיות בתמונות מבריקות של דוגמנים, כוכבי רשת ובני גילם, שנראים תמיד מושלמים. יישומוני הצילום מציעים, בלחיצת כפתור אחת, לשנות את תווי הפנים, להחליק את העור, להצר את הגוף ולהוסיף תאורה מחמיאה. רבים רואים בכך משחק תמים, אבל פסיכולוגים ואנשי חינוך מודאגים יותר ויותר מהשפעת הפילטרים על הדימוי העצמי של מתבגרים.

ב "הבעיה מתחילה כשהתמונה הערוכה הופכת בראש של הנער או הנערה ל'נורמלי'," מסבירה ד"ר טל ברק, פסיכולוגית המתמחה בגיל ההתבגרות. "מתבגרים מסתכלים במראה, משווים את עצמם לדמות הערוכה שיצרו או שראו ברשת, ומרגישים תסכול עמוק. הם מתחילים לחשוב שמשהו אצלם לא בסדר: האף לא מספיק ישר, העור לא חלק לגמרי, השיער לא מסתדר כמו על המסך. הם שוכחים שגם האדם שבתמונה לא נראה כך במציאות."

ד עומר, תלמיד כיתה ח', מספר בכנות: "התחלתי להשתמש בפילטרים כי כולם עשו את זה. בהתחלה זה היה כיף ומצחיק. אבל אחרי כמה חודשים שמעתי את עצמי אומר לחברים שאני לא רוצה שיצלמו אותי בלי פילטר, או רק מזווית מסוימת. הבנתי שאני מתבייש בפנים האמיתיות שלי. ברגע הזה הבנתי שמשהו התחיל לנהל אותי, במקום שאני אנהל אותו." עומר החליט לעשות ניסוי: במשך חודש הוא העלה רק תמונות בלי עריכה. "בשבוע הראשון היה לי מוזר," הוא מודה. "אחר כך שמתי לב שאף אחד לא הגיב אחרת. החברים שלי אוהבים אותי בגלל מי שאני, לא בגלל העור שלי בתמונה."

ה מומחים מדגישים שהדרך להתמודד עם התופעה אינה חרם מוחלט על הטכנולוגיה, אלא פיתוח "חוסן חזותי": יכולת להסתכל על תמונות בעין ביקורתית ולא לתת להן

לקבוע את הערך שלנו. ההבנה שמאחורי כל תמונה "מושלמת" עומדות שעות של עריכה, תאורה מדויקת ולעיתים אשליה גמורה, מאפשרת לבני הנוער להחזיר לעצמם את הביטחון ולאהוב את מי שהם באמת – בלי שום פילטר.

בגרסה זו מופיעות פסקאות נבחרות מן הטקסט (האותיות שומרות על המספור המקורי).

חלק א' – מוצאים בטקסט

💡 קראו את השאלה פעמיים. סמנו את מילת השאלה. הקיפו את התשובה הנכונה.

🧺 **מילים שיעזרו לי:** **דימוי עצמי מוצפים תסכול ממושך ביקורתית אשליה**

1. מה אפשר לעשות בלחיצת כפתור, לפי פסקה א? 🔍 איתור מידע

◯ א. להחליק את העור

◯ ב. לשנות את הגובה במציאות

◯ ג. לשנות את הקול

2. מה מרגישים המתבגרים לפי הפסיכולוגית? 🔍 איתור מידע

◯ א. שמחה

◯ ב. תסכול ותחושה שמשהו אצלם לא בסדר

◯ ג. שעמום

חלק ב' – חושבים ומבינים

3. הסיקו מדבריו של עומר בפסקה ד: מה גרם לו להבין שהפילטרים "התחילו לנהל אותו"?

🧩 הבנה והסקה

עומר הבין זאת כששם לב ש... _____

_____

_____

4. מה משמעות המונח "חוסן חזותי" (פסקה ה)? הסבירו במילים שלכם, והציעו דרך אחת ליישם אותו בבית הספר. 🧩 הבנה והסקה

חוסן חזותי הוא היכולת... _____

_____

_____

חלק ג' – מה דעתי?

יש המציעים לחייב את הרשתות החברתיות לסמן בבירור כל תמונה או סרטון שעברו עריכה או פילטר, כדי לא להטעות בני נוער. אחרים טוענים שזו פגיעה בחופש היצירה והביטוי, ושכל אדם רשאי להציג את עצמו כרצונו.

5. באיזו עמדה אתם תומכים? כתבו נימוק אחד. 💭 טיעון ועמדה

☐ אני מסכים/ה עם הצד הראשון ☐ אני מסכים/ה עם הצד השני

אני תומך/ת בעמדה ש... כי... _____

_____

_____

💡 תזכורת: עמדה (מה אני חושב/ת) + נימוק (כי...) + דוגמה.

1. מילה חדשה שלמדתי: _____

2. משפט אחד על הטקסט: _____

איך הרגשתי בתרגול? ☐ 😀 ☐ 🙂 ☐ 😐 ☐ 😟