# מהדורה למורה — האמת מאחורי הפילטרים

כיתה ח' · כתבה · 374 מילים · גרסה: עולים · 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. בגרסת עולים: מילון קצר בראש הדף, שאלות איתור כשאלות בחירה, פתיחי משפט.

## 🔑 האמת מאחורי הפילטרים – כתבה

**1 (א')** · מה אפשר לעשות בלחיצת כפתור, לפי פסקה א? ✔ א. להחליק את העור | תשובה מלאה: שניים מאלה: שינוי תווי הפנים; החלקת העור; הצרת הגוף; הוספת תאורה מחמיאה.

**2 (א')** · מה מרגישים המתבגרים לפי הפסיכולוגית? ✔ ב. תסכול ותחושה שמשהו אצלם לא בסדר | תשובה מלאה: הם משווים את עצמם לדמות הערוכה, מרגישים תסכול עמוק וחושבים שמשהו אצלם לא בסדר (האף, העור, השיער).

**3 (א')** · גישה אחת: שימוש ממושך מגביר חרדה חברתית ומוריד ערך עצמי. גישה שנייה (אופטימית): הכלים הם צורת יצירה מודרנית, ובני הנוער יודעים להבחין בין דמיון למציאות. [מילים להדגשה: אילו, שתי גישות מנוגדות, פסקה ג]

**4 (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. [מילים להדגשה: הסיקו, מה גרם]

**5 (ב')** · שונה: בתמונה הערוכה הם נראים "מושלמים", ובמראה הם רואים את עצמם כמו שהם – עם "פגמים". דומה: בשני המקרים הם מסתכלים על עצמם ושופטים את המראה שלהם, ובשניהם השאלה היא איך אחרים יראו אותם. [מילים להדגשה: השוו, מה שונה, מה דומה]

**6 (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". [מילים להדגשה: מה משמעות, הסבירו במילים שלכם, הציעו דרך אחת]

**7 (ג')** · תשובה אישית: הצהרת עמדה ברורה + נימוק הגיוני + פרט מהטקסט (למשל דברי ד"ר ברק או הניסוי של עומר) או מניסיון אישי. [מילים להדגשה: באיזו עמדה, נמקו, פרט אחד לפחות]

💡 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 עם מילון

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

📖 **מילון קצר**
**דימוי עצמי** – איך אדם רואה את עצמו · **מוצפים** – מקבלים כמות גדולה מאוד של משהו · **תסכול** – הרגשה רעה כשמשהו לא מצליח · **ממושך** – ארוך, הרבה זמן · **ביקורתית** – שבודקת ושואלת, לא מקבלת הכול · **אשליה** – משהו שנראה אמיתי אבל אינו אמיתי

📖 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."

ג מחקרים שנערכו בשנים האחרונות מצביעים על כך ששימוש ממושך ברשתות שמבוססות על מראה חיצוני עלול להגביר חרדה חברתית ולהוריד את הערך העצמי, במיוחד בקרב תלמידים ותלמידות בכיתות ח' ו־ט'. מנגד, יש בני נוער ומחנכים שמציגים גישה אופטימית יותר. לדבריהם, הכלים הדיגיטליים הם צורה מודרנית של יצירה ושל משחק עם זהות, ובני הנוער של היום נבונים מספיק כדי להבחין בין עולם הדמיון שברשת לבין החיים האמיתיים.

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.

## חלק א' – שאלות הבנה ואיתור מידע (רמה א')

💡 הדגישו בכל שאלה את המילים החשובות – מילת השאלה, המספר (שניים? שלושה?) והפסקה – ורק אחר כך ענו.

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

◯ א. להחליק את העור

◯ ב. לשנות את הגובה במציאות

◯ ג. לשנות את הקול

**איך הגעתם לתשובה?** ☐ 🔍 כתוב בטקסט ☐ 🧩 חיברתי רמזים ☐ 💭 חשבתי והרגשתי

**2. מה מרגישים המתבגרים לפי הפסיכולוגית?** 🔍 איתור מידע

◯ א. שמחה

◯ ב. תסכול ותחושה שמשהו אצלם לא בסדר

◯ ג. שעמום

**איך הגעתם לתשובה?** ☐ 🔍 כתוב בטקסט ☐ 🧩 חיברתי רמזים ☐ 💭 חשבתי והרגשתי

**3. אילו שתי גישות מנוגדות מוצגות בפסקה ג לגבי השפעת הכלים הדיגיטליים?** 🔍 איתור מידע

**איך הגעתם לתשובה?** ☐ 🔍 כתוב בטקסט ☐ 🧩 חיברתי רמזים ☐ 💭 חשבתי והרגשתי

## חלק ב' – הסקת מסקנות, השוואה ומונחים (רמה ב')

**4. הסיקו מדבריו של עומר בפסקה ד: מה גרם לו להבין שהפילטרים "התחילו לנהל אותו"?** 🧩 הבנה והסקה

עומר הבין זאת כשהם לב ש...

**איך הגעתם לתשובה?** ☐ 🔍 כתוב בטקסט ☐ 🧩 חיברתי רמזים ☐ 💭 חשבתי והרגשתי

**5. השוו בין האופן שבו מתבגרים רואים את עצמם במראה לבין האופן שבו הם רואים את עצמם בתמונות הערוכות, על סמך פסקאות א–ב. מה שונה ומה דומה?** 🧩 הבנה והסקה

**איך הגעתם לתשובה?** ☐ 🔍 כתוב בטקסט ☐ 🧩 חיברתי רמזים ☐ 💭 חשבתי והרגשתי

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

חוסן חזותי הוא היכולת...

**איך הגעתם לתשובה?** ☐ 🔍 כתוב בטקסט ☐ 🧩 חיברתי רמזים ☐ 💭 חשבתי והרגשתי

## חלק ג' – טיעון והבעת עמדה (רמה ג')

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.

**7. באיזו עמדה אתם תומכים? נמקו והסתמכו לפחות על פרט אחד מן הטקסט או מניסיונכם.** 💭 טיעון ועמדה

| | |
|---|---|
| **מה נתון בשאלה?** | |
| **מה עליי לעשות כדי לענות?** | |
| **מה חייב להופיע בתשובה שלי?** | |

אני תומך/ת בעמדה ש... כי...

**התשובה המלאה:**

💡 תזכורת לתשובה מלאה: הצהרת עמדה ברורה + נימוק הגיוני + הוכחה או דוגמה (מהטקסט או מהחיים).

1. מילת השאלה שהכי עזרה לי היום:
2. שאלה שהייתה לי קשה, ולמה:
3. משהו שלמדתי מהטקסט:

איך הרגשתי בתרגול? ☐ 😀 ☐ 🙂 ☐ 😐 ☐ 😟