

# הנחיות להוראת המצגת - החיים באינסטגרם

## קהל היעד

תלמידי חט"ב

## מטרות

1. מודעות לפער בין החיים במציאות לבין החיים ברשתות החברתיות.
2. פיתוח חשיבה ביקורתית כלפי הדרך שבה החיים מוצגים ברשתות החברתיות.
3. מתן מקום לקבלה ולהשלמה עם המציאות ועם החיים שלנו כמו שהם.
4. עידוד הדימוי העצמי והתפיסה העצמית של התלמידים והתלמידות.

## רקע

הצעירים שבינינו נולדו אל תוך מציאות של סביבה חברתית מקוונת ואינטראקטיבית, ולכן שימושי הטכנולוגיה למיניהם מוכרים להם כמו גם יחסי הגומלין הבין-אישיים בתיווך אמצעים טכנולוגיים. [נתונים סטטיסטיים](#) מעידים ש-88% מהמתבגרים הישראלים חברים ברשת החברתית "אינסטגרם".\*

התקשורת הבין-אישית ברשת מהווה בסיס חשוב ביצירת מערכות יחסים, בהבניית הדימוי העצמי ובשמירה על הרווחה הנפשית של המתבגרים.

בתקופת גיל ההתבגרות בני הנוער עוסקים בשאלות של זהות ושל שייכות חברתית. המתבגרים נוטים לעסוק בשאלה, כיצד הם נראים בעיני האחר, ולהעריך את עצמם מתוך השוואה לאחרים בכלל ולאחרים בקבוצת השווים בפרט. הרשתות החברתיות מאפשרות להם לבחון את הסוגיות האלה מכיוון שהתקשורת הבין-אישית מבוססת על משוב הגלוי באותו זמן גם לעיניהם וגם לעיני משתמשים אחרים.

ההשתתפות הנרחבת של בני הנוער ברשתות החברתיות דוגמת אינסטגרם מגבירה את העיסוק שלהם גם במראה החיצוני וגם בהשוואה לחיים של אחרים (קבוצת השווים, מובילי דעה ופרזנטורים). התמונות העולות לרשתות החברתיות תורמות ליצירת מציאות שקרית - יפה, נוצצת ונטולת דאגות - שבני הנוער שואפים אליה ורודפים אחריה. ההשוואה למודלים בלתי אפשריים יוצרת במתבגר ובמתבגרת חוויה של כישלון: הם לעולם ירגישו יפים פחות ומוצלחים פחות מול האשליה המוצגת לנגד עיניהם.

[מחקר בריטי](#) מצא כי המדיה החברתית, ובמקום הראשון האינסטגרם, עשויה לשמש כזרז להתקפי דיכאון. בעוד החיים של כולם נראים מאושרים, שזוהרים ומעניינים, החיים שלי נראים משעממים וכושלים. מובן שזו אשליה. אף אחד אינו נהנה כל הזמן, אנשים פשוט מדווחים על \*אינסטגרם (באנגלית: Instagram) הוא יישום חינמי לשיתוף תמונות וסרטונים וידאו קצרים בני דקה או פחות. היישום מאפשר למשתמש לצלם תמונות או סרטונים, לשתף אותם, "לעקוב" אחרי משתמשים אחרים, לצפות בפוסטים של אחרים ולהגיב עליהם. עוד מאפשר היישום הוספה של מסננים גרפיים למיניהם, המשדרגים את חזות הפוסטים ומעניקים להם מראה אחר.

הרגעים השמחים שלהם או מזוייפים רגעים כאלה. אבל קשה לזכור זאת כשהמשתמש רואה כל הזמן רק תמונות מאושרות של אנשים מבליס ונהנים.

(על פי: [ויקיפדיה](#), [בעד עצמי - תוכנית לחיזוק דימוי עצמי ודימוי גוף חיובי](#), פרופ' מוריה גולן, "פנים מול פנים עם ילדי הפייסבוק", מירן בוניאל ניסים ומיכל דולב כהן, [כלכליסט](#) 26.12.18, [כלכליסט](#) 23.05.17)

במצגת זו התלמידים והתלמידות מוזמנים לחשוב באופן ביקורתי על הדרך שבה החיים מוצגים ברשתות החברתיות ולפתח ראייה שיפוטית יותר כלפי המידע שהם נחשפים אליו. המצגת מסתיימת ב"עשרת הדיברות" לשימוש נכון ברשתות החברתיות.

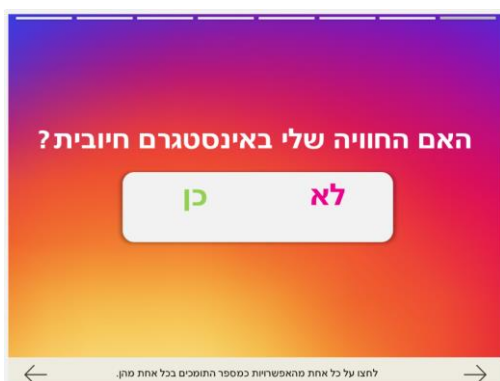
### שקופית פתיחה: החיים באינסטגרם

שקופית זו מציגה את שם המצגת. אפשר להזמין את התלמידים להעלות השערות במה היא תעסוק.

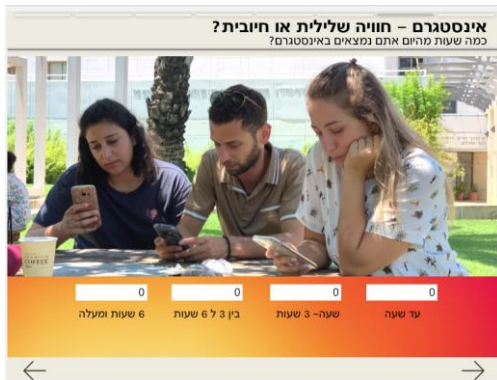


### שקופית 2: אינסטגרם - חוויה שלילית או חיובית?

בשקופית זו נקיים סקר כיתתי ונבדוק עם התלמידים באיזו מידה החוויה של בני נוער באינסטגרם היא חיובית. קיימו הצבעה והזינו את מספר התלמידים בעמודות המתאימות.

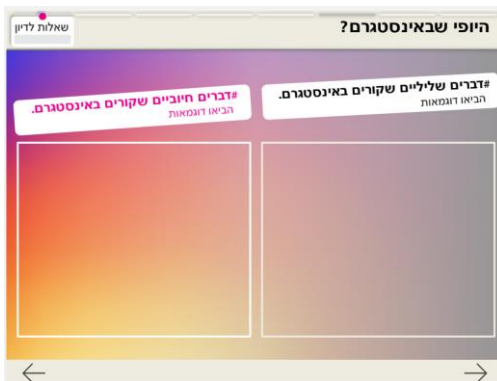


### שקופית 3: אינסטגרם - חוויה שלילית או חיובית?



בשקופית זו נקיים סקר כיתתי ונבדוק עם התלמידים כמה שעות מהיום הם נמצאים באינסטגרם. קיימו הצבעה והזינו את מספר התלמידים בעמודות המתאימות.

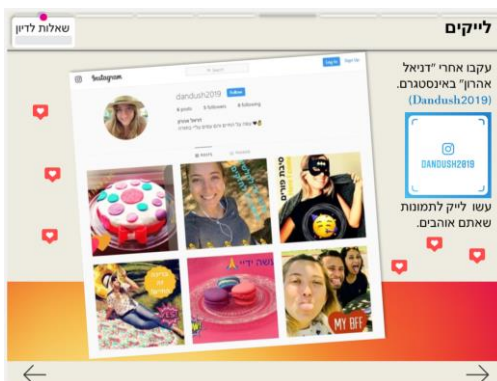
### שקופית 4: היופי שבאינסטגרם?



בשקופית זו הנחו את התלמידים לתאר אילו התנהגויות מתאימות לכל אחד מהצדדים על סמך החוויות שלהם מהאינסטגרם.

לאחר מכן דונו עם התלמידים בשאלה, איזה צד לדעתם מאפיין יותר את האינסטגרם, ובקשו מהם לנמק את דבריהם.

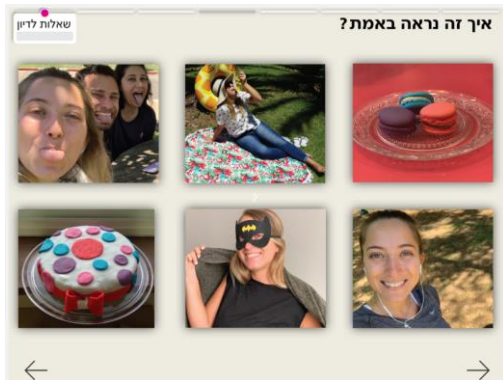
### שקופית 5: לייקים



בשקופית זו התלמידים מתבקשים להוציא את הטלפונים הניידים, להיכנס לאינסטגרם, לעקוב אחרי "דניאל אהרון" (Dandush2019) ולעשות לה לייק לתמונות שהם אוהבים. שאלות לדיון בכיתה:

1. מה דעתכם על עמוד האינסטגרם של דניאל?
2. מה אפשר ללמוד על החיים שלה מתוך עמוד האינסטגרם?

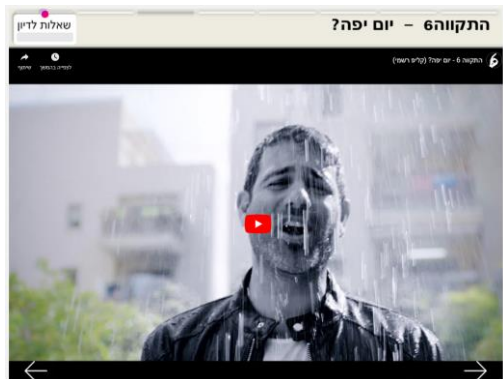
### שקופית 6: איך זה נראה באמת?



בשקופית זו מופיעות התמונות של דניאל מעמוד האינסטגרם. לחיצה על כל תמונה מראה את "מאחורי הקלעים" של התמונה. שאלה לדיון:

1. האם קרה שהעליתם תמונה שהראתה למעשה סיטואציה שונה מהמציאות כפי שחוויתם אותה? מדוע בחרתם לעשות זאת?
2. האם יש עמודי אינסטגרם שאתם עוקבים אחריהם וגורמים לכם לקנא באדם שבתמונות? ממה נובעת הקנאה?

### שקופית 7: התקווה 6 – יום יפה?



בשקופית זו נשמיע לתלמידים את השיר: "יום יפה?" של התקווה 6. תוכלו לחלק את מילות השיר לתלמידים.

לחיצה על כפתור "שאלות לדיון" תפתח את השאלות:

מה המסר של השיר? איך השיר מתקשר לאינסטגרם של דניאל?

תוכלו להיעזר בשאלות שלפניכם להרחבת הדיון:

לפי דעתכם, מה גורם לאנשים לזייף מצב רוח, להצטלם ולהעלות תמונות כאלה לאינסטגרם? בקשו מהתלמידים לבחור משפט או שניים שנגעו בהם, צרמו להם או הדהדו בראשם - או משפט שדיבר אליהם יותר מהאחרים וקשו מהם להסביר מדוע.

### שקופית 8: מציאות ואינסטגרם – זה מול זה

בשקופית זו התלמידים מתבקשים לצאת החוצה בקבוצות ולצלם תמונות לא אמיתיות, המציגות מציאות שקרית. את התמונות הם יעלו לעמוד האינסטגרם שלהם תחת האשטאג: #החיים\_באינסטה. בתום הפעילות תוכלו לבקש מאחד התלמידים להיכנס מהמחשב הכיתתי לחשבון האינסטגרם שלו ולהציג את התמונות שתלמידי הכיתה (ותלמידים נוספים) העלו באמצעות חיפוש האשטג: #החיים\_באינסטה.



### שקופית 9: לסיכום...

בשקופית זו התלמידים יצינו עקרונות וכללים שיש לזכור כשנכנסים לאינסטגרם (או לרשתות חברתיות דומות) ומעלים תמונות או צופים בפרופילים של אנשים אחרים. אם התלמידים מתקשים לחשוב על כללים, אפשר להיעזר בכפתור "הצעות המערכת".

