



כתבה: לילך מגנאג'י

## הסטטוס של השכן ירוק יותר

### פעילות בעקבות הפער שבין החיים האמיתיים לחיים ברשת

#### מטרות:

- ◆ העלאה למודעות שלא כל מה שמועלה לרשתות החברתיות משקף באמת את המציאות
- ◆ הבנת הסיבות וההשלכות לשיתוף של רגעים "מושלמים" ברשתות החברתיות
- ◆ הצפת הפער הקיים בין החיים האמיתיים לחיים ברשת

#### עזרים:

- ◆ מחשב נייד, ברקו, רמקולים ומסך
- ◆ שיר/קליפ "יום יפה?" של התקווה 6  
<https://www.youtube.com/watch?v=d8MYugmXmGY>
- ◆ קטע מהתכנית "חי בלילה" (החל מדקה 11) <https://goo.gl/WQkm5o>
- ◆ סרטון מערוץ היוטיוב של מורן טרסוב  
<https://www.youtube.com/morantarasov>
- ◆ סרטון מחקר "השפעת פייסבוק על השוואה חברתית ואושר: עדות מניסוי טבעי"  
<https://www.youtube.com/watch?v=ATuoLmMivC0>
- ◆ קטע קריאה "לוג אאוט"

#### מהלך הפעילות:

#### שלב א'

משמיעים או מקרינים למשתתפים את השיר "יום יפה" של התקווה 6.

## יום יפה? / התקווה 6

מילים ולחן: עמרי גליקמן

איך זה שכולם חיים בתוך גן עדן  
ואצלי יש נזילות מהתקרה על הבטן  
גשם גשם ורק אני נרטב  
חצי עולם שוכב על בטן גב  
יש כל כך הרבה תמונות באטמוספירה  
צריך ללמוד לצלם בשביל להתניע ת'קריירה  
בעולם בו האושר כל הזמן מוצג מולי  
למה יש תמיד ענן איתי  
איזה יום יפה יש לכולם ...  
איזה יום יפה יש לכולם !

גשם גשם גשם  
בכל מקום  
גשם גשם גשם  
רוב היום  
שבר בענן שלי  
ואני נרטב מהשקר שקט

כולם, עם הראש בטלפון יש מעלינו קשת  
עוד רגע מהמם לעדשה המטושטשת  
לרשת מהר לפני שמישהו יקדים  
עם פילטר של ולנסיה לשקר קצת בצבעים  
היום המציאות זה רק עניין של זווית  
יפו מצטלמת כמו ריביירה צרפתית  
תמונה בגופיות להבליט יותר הרגש  
החיים בתוך במשקפי שמש  
איזה יום יפה יש לכולם  
איזה יום יפה אצל כולם

ורק אצלי יורד גשם גשם גשם  
בכל מקום  
גשם גשם גשם  
רוב היום  
שבר בענן שלי  
ואני נרטב לי בשקט, שקט

תנו לי פוזה על החוף סוף! פוזה חוף נוף  
כמובן עם כוס שמפניה להגביר קצת את הבלוף  
וככה חוויה פשוטה הופכת אופרציה  
עשרים דקות לבחור חיוך מתאים (איזה באסה!)  
בשביל אושר מדומה שווה להתעכב  
אומרים שזה יביא לך עוקב ועוד עוקב  
במציאות שכזו כל העצב נעלם  
אם תערוך נכון זה יראה מושלם

איזה יום יפה יש לכולם  
איזה יום יפה אצל כולם

ורק אצלי יורד גשם גשם גשם  
בכל מקום  
גשם גשם גשם  
רוב היום  
שבר בענן שלי  
ואני נרטב לי בשקט שקט



מקיימים שיח בעקבות מילות השיר:

- ◆ במה עוסק השיר?
- ◆ מה דעתכם על הנאמר בו?
- ◆ האם אתם מסכימים עם ההרגשה המתוארת בשיר?
- ◆ שתפו בדוגמאות מהחיים הקשורות לנושא.

## שלב ב'

מקרינים קטע מהתכנית "חי בלילה" של נדב בורנשטיין עונה 11 תכנית 23/2/2019 הדקות הרלוונטיות: 10:59 – 12:11 "זייפתי את החופשה שלי בלונדון".

הקטע מראה כיצד מורן טרסוב, בעלת ערוץ יוטיוב מוביל בתחום יופי, אופנה ולייף סטייל "ביימה" חופשה לחו"ל ופרסמה את המהלך בערוץ היוטיוב שלה .

קישור לערוץ היוטיוב של מורן טרסוב , הגרסה המלאה: <https://www.youtube.com/morantarasov>

מומלץ להקרין את קטע הפתיחה עד דקה 1:05 שבו מורן מסבירה למה בעצם צולם הסרטון:

"משפחת טרסוב שלי, החלטתי ללכת עד הסוף עם הסרטון הזה (ולשקר לכם בפעם הראשונה בהיסטוריה של הערוץ) בכדי לבדוק ולהמחיש לכם שדברים שאתם רואים הם לא בהכרח תמיד נכונים! צריך לקחת הכל בעירבון מוגבל ולא מיד להאמין לכל דבר שאנחנו רואים ברשתות החברתיות.."

מזמינים את המשתתפים לשתף בתחושות וברגשות בעקבות הסרטון ומנסים להבין ביחד מה עומד מאחורי התופעה.

## דגשים לשיח:

- ◆ אנשים נוהגים לשתף חוויות טובות ולא חוויות שליליות או משעממות כדי להציג תדמית רצויה כלפי חוץ.
- ◆ הרשת מעודדת אותנו "לייפות" את הנעשה בחיינו, באמצעות פילטרים ואמצעים דיגיטליים שונים.
- ◆ השיתופים הרבים והדרך בה אנחנו מתרגמים אותם ומשווים לחיינו אנו יוצרים אפקט שלילי של קנאה ותחרות
- ◆ אנשים נוהגים להשוות את עצמם לאחרים , עובדה שגורמת להם להיות פחות מאושרים מחייהם.

◆ אנשים יודעים שאף אחד לא מספר על הכישלונות שלו, ושהנטייה היא להמעיט באירועים שליליים ולהרבות ולהדגיש אירועים חיוביים ובכל זאת הם נשבים באשלייה. מעבר לכך, עצם ההשוואה והעיסוק המוגבר בהם שאחראים לירידה באושר.

ניתן להקרין סרטון קצר המתאר מחקר שנעשה בנושא:

<https://www.youtube.com/watch?v=ATuoLmMivC0>

## לוג אאוט

### כמה דרכים להתמודדות בריאה עם הרשת החברתית:

**סננו את רשימת החברים שלכם:** מחקרים מצאו שמרבה חברים בפייסבוק/ אינסטגרם – מרבה דאגות. מחקו את מי שאתם לא באמת מכירים ואת מי שאתם לא רוצים שימשיך להתעדכן בחיים שלכם.

**התנתקו קצת:** מרגישים את הלחץ של הרשת החברתית? התרחקו מהטלפון, המחשב והנייד לכמה שעות ואפילו ליום-יומיים. לא מצליחים להתאפק? יש אפליקציות שיחסמו בשבילכם את האתר לזמן שתגדירו לכם.

**שתפו, אל תשוו:** במקום לבדוק למי היה את היום הכי מוצלח, השתמשו ברשת רק כדי לשמור על קשר עם חברים ולחלוק את מה שקורה בחיים שלכם.

**אל תחלקו יותר מדי:** חשבו על מה שאתם מדביקים, אחרי הכל כל העולם רואה את זה.

לקוח מתוך: <https://www.mako.co.il/nexter-weekend/Article-53e181695189141006.htm>

### ונקודה אחרונה למחשבה:

בכל רגע שבו נולד "פריים מאושר", אנחנו מצלמים אותו, מפלטרים ומעלים לרשת כי אנחנו חושבים שככה יש סיכוי שמישהו יסתכל עלינו כמו שאנחנו מסתכלים על אחרים, אולי יום אחד נצליח להסתכל על עצמנו באותה הערצה מלווה בקנאה דרכה אנחנו מסתכלים על אחרים...