

צריכת חדשות בריאה בזמן מלחמה

אנחנו חיים במציאות שבה קצב האירועים מהיר והצורך "לדעת עכשיו" הוא כמעט הישרדותי. מצב זה הופך אותנו, ואת התלמידים שלנו, לפגיעים יותר למניפולציות רגשיות, שמועות ותכנים המיועדים לעורר חרדה או להשפיע על עמדותינו. הפעילות שלפנינו נועדה להעניק לתלמידים "עזרה ראשונה" באוריינות דיגיטלית. דווקא בתקופות של דריכות ביטחונית ולקראת מערכות בחירות, היכולת להאט את הקצב, להפעיל חשיבה ביקורתית ולהצליב מידע, היא לא רק מיומנות לימודית – היא כלי חיוני לשמירה על חוסן נפשי ואחריות חברתית. המטרה היא להפוך את התלמידים מצרכנים פסיביים ומוצפים לצרכנים פעילים, שבחרים איך ומה לצרוך.

ציוד נדרש:

מטרות הפעילות:

1. **מודעות וויסות עצמי:** התלמידים יזהו את הקשר בין הרגלי צריכת החדשות שלהם לבין מצבם [מצגת](#) הרגשי (חרדה, עומס, שליטה) ויפתחו מודעות לצורך בסינון מידע.
2. **רכישת "ארגז כלים" לבילוש דיגיטלי:** התלמידים יתרגלו טכניקות בסיסיות לזיהוי "פייק ניוז" (הצלבה, בדיקת מקור, זיהוי טון מניפולטיבי) ויישמו אותן על דוגמאות מהשטח.
3. **פיתוח אחריות אזרחית:** התלמידים יבינו את המשמעות של הפצת מידע בזמני מלחמה ובחירות, ויכירו בכוחם להשפיע על המרחב הציבורי על ידי צריכה ושיתוף אחראי.

מהלך הפעילות:

אמרו לפתיחה: אנחנו בתקופה לא פשוטה. החדשות סביבנו כל הזמן, וזה משפיע על איך שאנחנו מרגישים וחושבים. היום נתרגל דרך לצרוך חדשות בצורה חכמה ובריאה, כדי להבין יותר ולהישאב פחות.



צ'ק אין: כל אחד כותב בצ'אט מילה אחת שמתארת איך הוא מרגיש כשהוא נחשף לחדשות בתקופה הזו.



סקר כיתתי:

- ערכו סקר כיתתי, ניתן דרך הווצאפ הכיתתי או בכל פלטפורמה אינטרנטית. שאלו בסקר:
- כמה פעמים ביום אני צורך חדשות? בין פעם לפעמים ביום / 5-10 פעמים ביום, בכל פעם שאני מדליק מסך
 - מאיזה מקור? רשתות חברתיות/ אתרי חדשות/ ערוצי חדשות
 - מה התחושה העיקרית שלכם אחרי חצי שעה של חדשות? (מעודכן ובשליטה / עייף ומוצף / לחוץ ומבולבל).
 - האם אתם מרגישים שצריכה מרובה של חדשות עוזרת לכם להבין את המצב או גורמת לכם ללכת לאיבוד? (עוזרת להבין / גורמת ללכת לאיבוד).



דיון

- מה זה עושה לנו כשאנחנו צורכים המון חדשות? ומה זה עושה לנו כשאנחנו כמעט לא צורכים חדשות?
- איך אני יודע מתי אני בכמות הנכונה לי?



אמרו:

בזמנים של חוסר ודאות, אנחנו מרגישים שאם רק נמשיך לגלול בטיקטוק או בטלגרם ונראה עוד סרטון, נבין טוב יותר מה קורה ונרגיש בטוחים יותר. בפועל, זו אשליה. צריכה בלתי פוסקת של מידע לא מעובד, שמועות וסרטונים קשים רק מגבירה את תחושת הכאוס והחרדה.





עצות מעשיות לצמצום הצפת חדשות | במצגת

- כיבוי "פושים": אל תתנו לחדשות להתפרץ לכם לחיים בכל רגע. אתם תחליטו מתי להיכנס.
- ניקוי רשימת ה"עוקבים": תבדקו את מי אתם עוקבים. אם יש עמוד שמעלה סרטונים מלחיצים ללא הפסקה, שמועות לא מאומתות או תוכן שגורם לכם להרגיש רע זה הזמן לעשות Unfollow, או לסמן 'לא מעוניין'. אתם אלו שקובעים מי נכנס לכם לעיניים.
- מעבר למקורות תמציתיים: במקום לצרוך חדשות דרך סרטונים אנונימיים, אפשר לעקוב אחרי יוצרי תוכן או מיזמים (כמו "תמצית החדשות" ישירות לווצאפ) שמרכזים את המידע החשוב באופן רגוע ומסודר



זהה את הפייק

בכל שקופית מופיעות שתי 'ידיעות': אחת אמיתית ואחת מזויפת. בכל פעם תלמיד/ה אחר/ת מנחשת איזו אמיתית, ואז חושפים מה אמיתית.

שאל: מה גרם לכם לחשוב שזה אמיתי או לא?



קצת על פייק ניוז והמלחמה על התודעה | במצגת

הצג 3 שקופיות מתוך הפוסט של הילה רגב "אנחנו תחת מבצע השפעה נרחב" [קישור לפוסט המלא](#)

למורה / למחנכת

הילה רגב, עיתונאית ועורכת, מתארת בפוסט שלה כיצד בזמן מלחמה מתקיימת "מלחמה על התודעה" באמצעות שמועות ומניפולציות רגשיות. מטרת השיעור היא לצייד את התלמידים בכלים לזיהוי פייק ניוז ולצריכה אחראית של מידע ([ניתן למצוא דוגמאות נוספות בקישור המצורף](#)).

חשוב להבין שפייק ניוז אינו טעות מקרית, אלא מהלך מחושב המשרת אינטרסים שונים: **כלכליים** (רווח מפרסומות וכניסות לאתרים), **פוליטיים** (עיצוב דעת קהל וחיזוק אג'נדות) ו**ביטחוניים** שבהם האויב משתמש בסרטוני AI או בתמונות מהעבר כדי לזרוע בהלה, ייאוש וחוסר אונים בקרב הציבור.



דיון

- איך ניתן לזהות פייק שמנסה להשפיע לנו על התודעה?
- למי יש אינטרס להשפיע לנו על התודעה?
- יש לכם דוגמאות לפייקים שמופצים גם בשגרה? של מי האינטרסים אז?



כללים לזיהוי פייק ניוז | מצגת

במצגת נעבור עם הכיתה על כללים לזיהוי פייק ניוז. אפשר לחזור לפרסומים מהמשחק ולהסביר דרכם. למשל לחפש את התמונה של הפלישה ללבנון בגוגל תמונות כדי לראות בעצמם שהתמונה ישנה.



תחרות כיתתית להמשך השבוע

מציאת פייק ניוז שמופץ בסביבתם ושליחה לכיתה את הפייק ואת הסבר איך זיהיתי שזה פייק.



אמור לסיכום

היום ראינו שחדשות הן לא רק מידע, הן גם כלי שיכול להשפיע על איך שאנחנו מרגישים וחושבים. אני מזמינה אתכם לקחת אחריות על 'הדיאטה הדיגיטלית' שלכם: לכבות פושים מיותרים, לבחור מקורות אמינים ולזכור ששקט נפשי הוא לא פחות חשוב מלהיות מעודכנים. לפני שאתם משתפים, תעצרו, תבדקו, ותחשבו: את מי המידע הזה משרת?

בתקווה לימים שקטים יותר במהרה

מרכז הדרכה המעורר | פעילויות ערכיות וחינוכיות

המעורר

מרכז הדרכה תנועת דרור-ישראל