



1

מקום להידוק
דפי השאלון

11274

משרד החינוך

אגף בכיר בחינוך

המנהל הפדגוגי

מחברת בחינה

לנבחנים ולנבחנות שלום,

יש לקרוא את ההוראות בעמוד זה ולמלא אותן בדיוקנות. אי-מילוי ההוראות עלול לגרום לתקלות ואף להביא לפסילת הבחינה. הבחינה נועדה לבדוק הישגים אישיים, ולכן יש לעבוד עבודה עצמית בלבד. בזמן הבחינה אין להיעזר בזולת ואין לתת או לקבל חומר בכתב או בעל פה.

אין להכניס לחדר הבחינה חומר עזר – ספרים, מחברות, רשימות – חוץ מ"חומר עזר מותר בשימוש" המפורט בגוף השאלון או בהוראות מוקדמות של המשרד. כמו כן אין להכניס לחדר הבחינה טלפונים או מכשירים אלקטרוניים אחרים. שימוש בחומר עזר שאינו מותר יוביל לפסילת הבחינה.

לאחר סיום כתיבת הבחינה יש למסור את המחברת למשגיח ולעזוב בשקט את חדר הבחינה.

יש להקפיד על טוהר הבחינות!

הוראות לבחינה

- יש לוודא כי במדבקות הנבחן שקיבלתם מודפסים פרטיכם האישיים. אין להוסיף או לשנות שום פרט במדבקות, כדי למנוע עיכוב בזיהוי המחברת וברישום הציונים.
- אם לא קיבלתם מדבקה, יש למלא בכתב יד את הפרטים במקום המיועד למדבקות הנבחן.
- אסור לכתוב בשולי מחברת הבחינה (החלק המקווקו) משום שחלק זה לא ייסרק.
- לטייטה ישמשו אך ורק דפי מחברת הבחינה שיועדו לכך.
- אין לתלוש או להוסיף דפים. מחברת שתוגש לא שלמה תעורר חשד לאי-קיום טוהר הבחינות.
- אין לכתוב שם בתוך המחברת משום שהבחינה נבדקת בעילום שם.

בהצלחה!

מדבקת שאלון ملصقة نموذج امتحان שאלון: 011274  עברית	מדבקת נבחן והתאמות ملصقة ممتحن وملاءمات <table><tr><td>שנה السنة</td><td>חודש الشهر</td></tr><tr><td>מועד موعد</td><td></td></tr><tr><td>סמל ביה"ס</td><td>מס' תעודת הזהות</td></tr><tr><td>رقم المدرسة</td><td>رقم الهوية</td></tr></table> יש להדביק כאן ↑ מדבקת נבחן (ללא שם) يجب هنا ↑ إلصاق ملصقة ممتحن (بدون اسم)	שנה السنة	חודש الشهر	מועד موعد		סמל ביה"ס	מס' תעודת הזהות	رقم المدرسة	رقم الهوية	מדבקות לנבחנים ملصقات للممتحنين
שנה السنة	חודש الشهر									
מועד موعد										
סמל ביה"ס	מס' תעודת הזהות									
رقم المدرسة	رقم الهوية									

יש לסמן במשבצת ☐ אם ניתנה מחברת נוספת
يجب الإشارة في المربع إذا أُعطي دفتر إضافي
* التعليمات باللغة العربية على ظهر الصفحة

الإدارة التربويّة
وزارة التربية والتعليم
القسم الكبير لامتحانات

دفتر امتحان

تحيّة للممتحنين وللممتحنات،

يجب قراءة التعليمات في هذه الصفحة والعمل وفقاً لها بدقة . عدم تنفيذ التعليمات قد يؤدي إلى عواقب مختلفة وحتى إلى إلغاء الامتحان .
أعدّ الامتحان لفحص التحصيلات الشخصية، لذلك يجب العمل بشكل ذاتي فقط . أثناء الامتحان، لا يُسمح طلب المساعدة من الغير، ولا يُسمح إعطاء أو الحصول على موادّ مكتوبة أو شفهيّة .

لا يُسمح إدخال موادّ مساعدة – كتب، دفاتر، قوائم – إلى غرفة الامتحان، ما عدا "موادّ مساعدة يُسمح استعمالها" المفصّلة في نموذج الامتحان أو في تعليمات مسبقة من وزارة التربية والتعليم . كما لا يُسمح إدخال هواتف خلويّة أو أجهزة إلكترونيّة أخرى إلى غرفة الامتحان . استعمال موادّ مساعدة لا يُسمح استعمالها سوف يؤدي إلى إلغاء الامتحان .
بعد الانتهاء من كتابة الامتحان، يجب تسليم الدفتر للمراقب ومغادرة غرفة الامتحان بهدوء .

يجب التقيّد بنزاهة الامتحانات!

تعليمات لامتحان

1. يجب التأكّد بأنّ تفاصيلكم الشخصية مطبوعة على ملصقات الممتحن التي حصلتم عليها . لا يُسمح إضافة أو تغيير أية تفاصيل في الملصقات، وذلك لمنع عواقب في تشخيص الدفتر وفي تسجيل العلامات .
2. في حال عدم حصولكم على ملصقة، يجب ملء التفاصيل في المكان المعدّ لملصقة الممتحن، بخطّ يد.
3. لا يُسمح الكتابة في هوامش الدفتر (في المنطقة المخططة)، لأنّه لن يتمّ مسح ضوئيّ لهذه المنطقة .
4. للمسوّدة تُستعمل أوراق دفتر الامتحان المعدّة لذلك فقط .
5. يُمنع نزع أو إضافة أوراق . الدفتر الذي يُسلّم ناقصاً يُثير الشكّ بعدم الالتزام بنزاهة الامتحانات .
6. لا يُسمح كتابة الاسم داخل الدفتر، لأنّ الامتحان يُفحص بدون ذكر اسم .

نتمنّى لكم النجاح!

מדינת ישראל

משרד החינוך

סוג הבחינה: בגרות
מועד הבחינה: קיץ תשפ"ה, 2025, מועד ב
מספר השאלון: 11274
נספח: מאמרים

עברית: הבנה, הבעה ולשון

לעולים חדשים

(רמה ג)

הוראות

א. משך הבחינה: שלוש שעות.

ב. מבנה השאלון ומפתח ההערכה: בשאלון זה שני חלקים.

חלק ראשון – הבנה והבעה

{	פרק א: הבנת הנקרא	55 נקודות
	פרק ב: הבעה	25 נקודות

חלק שני – לשון

20 נקודות

סך הכול – 100 נקודות

ג. חומר עזר מותר בשימוש: מילון עברי-לועזי, לועזי-עברי, עברי-עברי או מילונית.

ד. הוראות מיוחדות: (1) יש לענות על כל השאלות בגוף השאלון, לפי ההוראות.

(2) יש להקפיד על כתב ברור, פיסוק הגיוני וכללי הדקדוק.

שימו לב: בסוף הבחינה מצורפים דפי טיוטה. אין להוסיף דפים אחרים למחברת הבחינה.

השאלות בשאלון זה מנוסחות בלשון רבים, אף על פי כן על כל תלמידה וכל תלמיד להשיב עליהן באופן אישי.

בהצלחה!

/המשך מעבר לדף/



עברית: הבנה, הבעה ולשון לעולים חדשים, קיץ תשפ"ה, מועד ב, מס' 11274 + נספח

חלק ראשון – הבנה והבעה (80 נקודות)

בחלק זה שני פרקים – פרק א: הבנת הנקרא, פרק ב: הבעה.
קראו את המאמרים 1–2 שבנספח המצורף, וענו על כל השאלות 1–10 שלפניכם.

פרק א: הבנת הנקרא (55 נקודות)

ענו על השאלות 1–3 על פי מאמר 1.

1. בפסקה א הכותבת שואלת שאלה: **מהי הסיבה להתמכרות לטיקטוק?**
על פי **פסקה ד**, מהי התשובה על שאלה זו?
הקיפו את התשובה הנכונה. (4 נקודות)
 א. אפשר להרוויח בטיקטוק יותר כסף בהשוואה לכל אפליקציה אחרת.
 ב. טיקטוק מציעה לכל משתמש סרטונים על פי מה שהוא אוהב.
 ג. רק בסרטוני הטיקטוק יש לבני הנוער הרגשה שהם נראים טוב.
 ד. בעקבות השימוש בטיקטוק יש עלייה בבעיות קשב וריכוז.

2. בתחילת פסקה ג הכותבת שואלת: **איך הצפייה הממושכת בסרטונים משפיעה על הילדים?**
מה הן התשובות על השאלה הזאת, על פי **פסקות ג וד**? (6 נקודות)
 לפי **פסקה ג**:

 לפי **פסקה ד**:

3. **בפסקה ה** כתוב: "המבוגרים דורשים מהם להתעלם מכל ה**סוכריות** ולאכול צלחת ירקות".
 למה הכוונה במילה **סוכריות** במשפט זה?
 הקיפו את התשובה הנכונה. (4 נקודות)
 א. הדרישות של החיים הרגילים
 ב. העזרה שמציעות הרשתות החברתיות
 ג. החוויות ברשתות החברתיות
 ד. ההנאה מן החיים הרגילים

עברית: הבנה, הבעה ולשון לעולים חדשים, קיץ תשפ"ה, מועד ב, מס' 11274 + נספח

ענו על השאלות 4–9 על פי מאמר 2.

4. מהי המטרה העיקרית של המאמר?
הקיפו את התשובה הנכונה. (4 נקודות)
- א. לתאר את הסיבות להתמכרות של בני הנוער לרשת הטיקטוק.
ב. להאשים את רשת הטיקטוק בהשפעות השליליות שלה על בני הנוער.
ג. לקרוא לציבור להפסיק לגמרי את השימוש בטיקטוק.
ד. להסביר את הבעיות ברשת הטיקטוק ולהציע דרכים לשימוש נכון בה.
5. בפסקה ב כתוב שההתנהגות של בני הנוער מדאיגה הורים רבים.
במשפט שלפניכם הקיפו את האפשרויות הנכונות מבין המילים המודגשות. (6 נקודות)
- ההורים דואגים כי הילדים שלהם **משנים / לא משנים** את המראה החיצוני / פנימי שלהם ברשת בעזרת פילטרים לתמונות.
- כך נוצרים בטקטוק סרטונים **אמיתיים / לא אמיתיים** של הילדים.
6. בפסקה ב מתואר תהליך שמבטא את ההשפעה של טיקטוק על בני הנוער.
לפניכם תרשים ואחריו רשימת השלבים בתהליך זה.
העתיקו אל התרשים את השלבים לפי הסדר שלהם בתהליך. (6 נקודות)

(1)

↓

(2)

↓

(3)

רשימת השלבים:

משתמשים בפילטרים; הביטחון העצמי נפגע; לא מרוצים מן המראה שלהם.

עברית: הבנה, הבעה ולשון לעולים חדשים, קיץ תשפ"ה, מועד ב, מס' 11274 + נספח

7.

בני הנוער משתמשים בטיקטוק מסיבות שונות ולמטרות שונות. השלימו את המשפטים שלפניכם במילים שלכם, על פי פסקה ג. (4 נקודות)

בני הנוער משתמשים בטיקטוק כי

וכי

בני הנוער משתמשים בטיקטוק כדי

וכדי
8.

בפסקה ד כתוב: "חשוב לשים לב למצב הרגשי והגופני של בני הנוער המשתמשים בטיקטוק". כתבו מתוך המאמר שתי דוגמאות למצב של בני הנוער בגלל השימוש בטיקטוק. (6 נקודות)

דוגמה 1:

דוגמה 2:
9.

נועם הוא נער מתבגר, שצופה בסרטוני טיקטוק. רוב הסרטונים לא מתאימים לגיל שלו. א. על פי פסקות ה-ז, כתבו הצעה אחת שההורים של נועם יכולים להציע לו כדי להשתמש בטיקטוק בצורה טובה. (4 נקודות)

ב. הסבירו איך ההצעה הזאת יכולה לעזור לו להשתמש בטיקטוק בצורה טובה. (4 נקודות)
- עמוד 6

/המשך בעמוד 7/

עברית: הבנה, הבעה ולשון לעולים חדשים, קיץ תשפ"ה, מועד ב, מס' 11274 + נספח

ענו על שאלה 10 על פי מאמר 1 ומאמר 2.

10. בקטע שלפניכם הקיפו את האפשרויות הנכונות מבין המילים המודגשות. (7 נקודות)

שתי כותבות המאמרים מסכימות כי רשת טיקטוק גורמת / לא גורמת להתמכרות אצל ילדים ובני נוער, ויש לה השפעה חיובית / שלילית עליהם.

מאמר 1 עוסק בעיקר בהשפעה של טיקטוק על הקשרים החברתיים / רמת הריכוז והקשב של בני הנוער. מאמר 2 מציג את ההשפעה של טיקטוק על המוח / דימוי הגוף שלהם.

שתי הכותבות של המאמרים חושבות שצריך / לא צריך להתמודד עם ההשפעות האלה. כותבת מאמר 1 מציעה לשים לב יותר לתוכן / זמן השימוש בטיקטוק, ולעומת זאת כותבת מאמר 2 מציעה לבני הנוער לבדוק יותר את התוכן / זמן של הסרטונים שהם צופים בהם.

עברית: הבנה, הבעה ולשון לעולים חדשים, קיץ תשפ"ה, מועד ב, מס' 11274 + נספח

פרק ב: הבעה (25 נקודות)

בחרו באחד מן הנושאים 11–12 שלפניכם, וכתבו עליו חיבור בהיקף של כ-150 מילים לפי ההוראות.

שימו לב: כתבו את החיבור בעמוד 10. תוכלו להשתמש בעמודים 8–9 לכתובת טיוטה. הקפידו על כתב ברור, על פיסוק הגיוני ועל כללי הדקדוק.

11. העלאת סרטונים לרשתות החברתיות

כיום כולם מצלמים בטלפון החכם את כל מה שקורה בסביבה שלהם – בבית, בכיתה במהלך שיעור, ברחוב, במקומות בילוי ועוד. רבים גם מעלים את הסרטונים לטיקטוק ולרשתות אחרות, בלי להתחשב בבעיות שמצב זה יכול לגרום למי שמצלם או למי שמצלמים אותו. הביעו את דעתכם על התופעה הזאת ונמקו אותה. התייחסו גם לדעות של אחרים.

אור:

12. לימוד נהיגה

כדי לקבל רישיון נהיגה בישראל צריך ללמוד 28 שיעורים לפחות אצל מורה לנהיגה, והמחירים של שיעורי הנהיגה גבוהים מאוד. לעומת זאת, בארצות הברית הורים או קרובי משפחה מבוגרים יכולים ללמד נהיגה בני נוער מגיל 16.

איזו דרך, לדעתכם, היא הדרך הנכונה והטובה לקבל רישיון נהיגה? נמקו את דעתכם והתייחסו גם לדעות של אחרים.

טיוטה

[illegible]



עברית: הבנה, הבעה ולשון לעולים חדשים, קיץ תשפ"ה, מועד ב, מס' 11274 + נספח

[illegible]

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

עברית: הבנה, הבעה ולשון לעולים חדשים, קיץ תשפ"ה, מועד ב, מס' 11274 + נספח

חלק שני – לשון (20 נקודות)

ענו על כל השאלות 13–17 (לכל שאלה – 4 נקודות).

13. שם המספר

א. במשפטים שלפניכם מודגשות שתי צורות של שם המספר. **הקיפו** את הצורה הנכונה על פי ההקשר בכל משפט.

בכיתת המחשבים בבית הספר יש **תשעה** / **תשע** חלונות ו**שני** / **שתי** דלתות.
יש בה גם **עשרים ואחת** / **עשרים** ואחד כיסאות ו**שלושה עשר** / **שלוש עשרה** שולחנות. בתוך הכיתה יש **תשעה עשר** / **תשע עשרה** מחשבים סך הכול.

ב. במשפטים שלפניכם, כתבו במילים את המספרים המודגשים.

- (1) בטיקטוק אפשר ליצור סרטונים קצרים מאוד, באורך של **3** _____ שניות, וגם ארוכים יותר, למשל באורך של **10** _____ דקות.
- (2) אפשר להשתמש בטיקטוק ב-**75** _____ שפות בכל העולם.
- (3) בשנת 2023 השתמשו בטיקטוק **54** _____ אחוזים מבני הנוער ומן המבוגרים בישראל.

14. במשפטים שלפניכם, כתבו את הפועל המתאים למשפט על פי שם הפועל שבסוגריים.

- א. האנשים ש _____ (להמציא) את טיקטוק רוצים שהמשתמשים _____ (לצפות) בסרטונים קצרים ומהירים כדי לגרום להם להתמכר.
- ב. ממשלת אוסטרליה _____ (לאסור) על בני הנוער להשתמש ברשתות חברתיות, ובעיקר בטיקטוק, בעקבות מחקרים ש _____ (להראות) שהשימוש ברשתות החברתיות מסוכן.
- ג. המומחים אומרים לבני הנוער: "אל _____ (להאמין) לכל מה שיש ברשתות החברתיות, ו _____ (לשים) לב אם התמונות אמיתיות".



עברית: הבנה, הבעה ולשון לעולים חדשים, קיץ תשפ"ה, מועד ב, מס' 11274 + נספח

15. בכל אחד מן המשפטים שלפניכם, הקיפו את הצורה המודגשת הנכונה.
 - א. לבני נוער רבים יש חלומות גדולים / גדולות להיות מפורסמים.
 - ב. עריכה של סרטונים מפתחים / מפתחת את היצירתיות והדמיון.
 - ג. הסרטוני אוכל / סרטוני האוכל מעוררים תיאבון במי שצופה בהם.
 - ד. תקופת ההתבגרות היא תקופה מיוחדת, כי יש בה / בו עיסוק רב במראה החיצוני.
 - ה. המבוגרים צריכים לשמש דוגמה אישית / אישי כדי שהילדים ילמדו לצפות בסרטוני טיקטוק בדרך הנכונה.
16. בכל אחד מן המשפטים שלפניכם, כתבו את מילת היחס שבסוגריים בצורתה הנכונה.
 - א. כדי להשתמש פחות בטלפון הנייד כדאי להשאיר (את) _____ בלילה מחוץ לחדר השינה.
 - ב. יש משחקי מחשב חדשים, ובני הנוער נהנים (מן) _____ מאוד.
 - ג. פעם זכרנו מספרי טלפון בעל פה, היום הטלפון החכם זוכר אותם (בשביל) _____.
 - ד. ילדים בני 7 רוצים שההורים שלהם יקנו (ל) _____ טלפון חכם, ובמקרים רבים זה קורה.
 - ה. אחותי אוהבת לצפות בסרטונים ברשת. ההבדל (בין) _____ לבין אחי הגדול הוא שהיא משתמשת בטיקטוק והוא מעדיף את פייסבוק.

עברית: הבנה, הבעה ולשון לעולים חדשים, קיץ תשפ"ה, מועד ב, מס' 11274 + נספח

17. א. במשפטים שלפניכם, השלימו את המילים המתאימות מתוך הרשימה.

- לפי מחקרים, ההתמכרות לטיקטוק מסוכנת _____ כל התמכרות של אנשים למסכים או לדברים אחרים.
 - ילדים קטנים לא יכולים להפסיק להשתמש בטיקטוק _____ הם כבר התמכרו לצפייה בסרטונים קצרים.
- רשימת המילים: כמו, לכן, כי

ב. במשפטים שלפניכם, השלימו את המילים המתאימות מתוך הרשימה.

- מורים ראו שהתלמידים אוהבים את טיקטוק, _____ הם החליטו לפרסם ברשת הזאת סרטונים לימודיים.
 - _____ הצפייה בסרטונים האלה בטיקטוק הרצון של התלמידים ללמוד התגבר _____ דרך הלימוד הזאת קלה ומהנה.
 - התלמידים אוהבים ללמוד דרך טיקטוק, _____ למידה כזאת כמובן לא מחליפה את השיעורים בבית הספר.
- רשימת המילים: כי, אבל, כמו, לאחר, לכן

/בהמשך דפי טיוטה/

בהצלחה!

זכות היוצרים שמורה למדינת ישראל
אין להעתיק או לפרסם אלא ברשות משרד החינוך

טיוטה

טיוטה

"איתך בכל מקום, גם בבגרות.
בהצלחה, מועצת התלמידים והנוער הארצית"

"معك في كل مكان، وفي البجروت أيضًا.
بالنجاح، مجلس الطلاب والشبيبة القطري"

נספח: מאמרים
לשאלון עברית: הבנה, הבעה ולשון
לעולים חדשים (רמה ג)
11274, קיץ תשפ"ה, 2025, מועד ב

לפניכם שני מאמרים. קראו אותם, וענו על השאלות בשאלון המחברת המצורף.

מאמר 1

מה קורה למוח כשצופים בטיקטוק?

מאת ג'ולי ז'רגון

פסקה א טיקטוק היא אחת מן הרשתות החברתיות הידועות והפופולריות ביותר. היא חלק מן החיים החברתיים של בני נוער בכל העולם, ונחשבת לרשת החברתית שבני נוער מתמכרים אליה יותר, בהשוואה לכל רשת חברתית אחרת. מהי הסיבה להתמכרות הזאת לטיקטוק, ואיך אפשר לצמצם את הנזקים שהיא גורמת לבני הנוער?

פסקה ב הדבר הבולט ביותר בטיקטוק הוא אורך הסרטונים. רוב הסרטונים שמתפרסמים בה הם סרטונים קצרים ומהירים, שנמשכים בין כמה שניות למספר דקות. הורים רבים אומרים שלילדים שלהם קשה להתרכז הרבה זמן. לדברי ההורים, הילדים כבר לא צופים בסרטים ארוכים, כי סרטים אלה איטיים מדי בהשוואה לסרטונים הקצרים בטיקטוק, שהם התרגלו לראות. ההורים גם אומרים שבגלל הצפייה בסרטונים הילדים לא קוראים ספרים וקשה להם להתרכז בשיעורי הבית.

פסקה ג אז איך הצפייה הממושכת בסרטונים משפיעה על הילדים? ההורים חושבים שצפייה בסרטונים קצרים רבים פוגעת בחשיבה של הילדים, ואולי בגלל זה קשה להם להקשיב ולהתרכז זמן רב. מחקר שנעשה בסין בדק את הקשר בין צפייה רבה בסרטונים קצרים ובין רמת הריכוז של הילדים. התוצאות הראו את מה שחשבו ההורים קודם: לילדים קשה לעסוק בפעילויות ארוכות, והם מעדיפים פעילויות קצרות שנותנות מייד הנאה וסיפוק. המסקנה של המחקר הייתה שצפייה בסרטונים קצרים רבים אכן פוגעת ביכולת של הילדים להקשיב ולהתרכז.

פסקה ד האפליקציה של טיקטוק מציגה לכל משתמש סרטונים שמתאימים לו. היא מזהה במה המשתמשים אוהבים לצפות, ומציעה להם עוד סרטונים מאותו הסוג. התוצאה היא שלמשתמשים קשה להפסיק לצפות בסרטונים, והם מתמכרים לטיקטוק. המחקר שנעשה בסין הראה גם את ההשפעה של הצפייה על המוח. נמצא שאצל המשתמשים, האזורים במוח שקשורים בהתמכרות פועלים יותר, ולכן קשה להם להפסיק לצפות בסרטונים בטיקטוק.

(שימו לב: המשך המאמר בעמוד הבא.)

* מעובד על פי ז'רגון, ג' (אפריל, 2022). עד העונג הבא: מה קורה למוח כשצופים בטיקטוק? גלובס. אוחר מ-www.globes.co.il.

פסקה ה

הילדים ובני הנוער פעילים מאוד בעולם הרשתות החברתיות המהירות והמרגשות. זהו עולם שונה מן המציאות, עולם שבו כל האנשים יפים, חכמים ומצליחים, וכולם חברים של כולם. העולם הזה לא דומה לעולם האמיתי, והוא שונה מן החיים הרגילים ומן הדרישות של ההורים. "זה כאילו שהילדים חיים בחנות ממתקים, אבל המבוגרים דורשים מהם להתעלם מכל הסוכריות ולאכול צלחת ירקות", אומר מומחה לטכנולוגיה. אף פעם לא הייתה התמכרות גדולה כל כך לחוויות בעולם הדיגיטלי, ולכן צריך לדעת איך לצמצם את הנזק.

פסקה ו

דרכים לצמצם נזקים

1. **לעסוק בפעילות במקום לשבת מול מסך** – אי אפשר למנוע טכנולוגיה מילדים, אבל אפשר לצמצם את השימוש בה. אפשר לנצל את שעות הפנאי כדי לעשות פעילויות אחרות במשך היום.
2. **לצמצם את זמן המסך** – ילדים לא רוצים להפסיק לצפות במסך, אבל צריך לקבוע להם שעות קבועות ביום שבהן לא יושבים מול מסכים. כך הם יבינו שלפעמים חייבים להפסיק זאת.
3. **להבטיח שינה טובה** – בני הנוער לא ישנים מספיק שעות בגלל ההתמכרות לטיקטוק. שינה טובה חשובה לריכוז ולחשיבה שלהם, ולכן בלילה צריך להשאיר את הטלפון מחוץ לחדר השינה.

מאמר 2

12 שעות ביום בממוצע: הגיע הזמן שנדע להתמודד עם טיקטוק

מאת נירית צוק⁽¹⁾

פסקה א לאחרונה כמה מדינות בארצות הברית הגישו תביעה לבית המשפט נגד הרשת החברתית טיקטוק. בתביעה הן טוענות שהשימוש ברשת גורם נזקים לילדים, כמו התמכרות לרשת, דיכאון, חרדה וחוסר שינה. נוסף על כך, הן מאשימות את רשת טיקטוק שהיא משפיעה לרעה על הילדים מבחינה חברתית, ולפעמים מעודדת אותם לעשות פעולות מסוכנות שיכולות לסכן אותם ולגרום להם לפציעה.

פסקה ב בעיה נוספת היא ההשפעה השלילית של טיקטוק על דימוי הגוף של הצעירים, כלומר מה הם מרגישים בקשר למראה שלהם וכמה חשובה להם הדעה של אחרים. בגיל ההתבגרות המראה החיצוני חשוב מאוד למתבגרים. רבים מהם לא מרוצים מן המראה שלהם, ולכן הביטחון העצמי שלהם נפגע. בני הנוער האלה מתחילים להשתמש בפילטרים לתמונות כדי לשפר את המראה החיצוני שלהם ברשת. התנהגות זו מדאיגה הורים רבים. המדינות שהאשימו את רשת טיקטוק הציגו בבית המשפט מחקר שמוכיח את ההשפעה השלילית הזאת. לפי המחקר, 50% מן הנערות מאמינות שהן לא נראות טוב בסרטונים, ולכן הן "מתקנות" את המראה שלהן.

פסקה ג יש בני נוער שלא מפרסמים סרטונים בטיקטוק אבל צופים בסרטונים שהעלו אחרים. כששואלים אותם "למה אתם צופים הרבה זמן בטיקטוק?" הם עונים "כי כולם שם", או "כי זה מעניין וכיף". יש בני נוער שמרגישים צורך לפרסם סרטונים ברשת כדי שהרבה אנשים יצפו בהם. וכששואלים אותם מה הסיבה לכך, הם עונים שהם רוצים להיות "טיקטוקרים" – כוכבי טיקטוק שיש להם עוקבים רבים. לדבריהם, הרעיון של פרסום סרטונים הוא שכולם יכירו אותך, תהיה מפורסם, ואולי ככה גם יציעו לך לפרסם מוצרים, ותוכל להרוויח כסף.

פסקה ד ההשפעות השליליות של טיקטוק אכן מדאיגות, אבל צריך להבין שהשימוש ברשת זו הפך לחלק בלתי נפרד מן החיים של הצעירים. יש צעירים שמשתמשים בה אפילו 12 שעות ביום. לכן חשוב לשים לב למצב הרגשי והגופני של בני הנוער המשתמשים בטיקטוק, ובעיקר חשוב ללמד אותם איך להתנהג ברשת בצורה נכונה.

(שימו לב: המשך המאמר בעמוד הבא.)

* מעובד על פי צוק, נ' (אוקטובר, 2024). 12 שעות ביום בממוצע: הורים, הגיע הזמן שתתמודדו עם טיקטוק. ynet. אוחזר מ־www.ynet.co.il.

(1) הכותבת היא מרצה, חוקרת תרבות הילד והנוער ומנכ"לית פורטל "עשר פלוס" להורים.

- פסקה ה כדאי ללמד את בני הנוער לשים לב לדרך שבה הם משתמשים בטיקטוק, כדאי שהם ישאלו את עצמם באילו נושאים הם צופים, אחרי מי הם עוקבים, מה הם מרגישים כשהם מתבוננים בסרטונים, ואיך הסרטונים משפיעים עליהם.
- פסקה ו חשוב גם שבני הנוער ישאלו את עצמם מה הם היו רוצים לעשות כשהיו "גדולים", על מה הם חולמים ומה מעניין אותם. התשובות על השאלות האלה יכוונו אותם להשתמש ברשת בדרך שתעזור להם להשיג את המטרות שלהם.
- פסקה ז בני הנוער צריכים לחשוב אם התוכן שבו הם צופים הוא נכון ולבדוק אם הוא אמיתי. כך למשל הם יוכלו להבין איך השימוש בפילטרים יוצר מראה לא אמיתי ומציאות לא נכונה שמשפיעים על הרגשות שלהם. כדאי שהמשתמשים ידעו לבחור את הנושאים שמשפיעים עליהם לטובה. גם ההורים צריכים לשמש דוגמה לילדיהם ולהשתמש פחות ברשתות החברתיות.