

## טקסט מנה בריאה של ספקנות

שקף	טקסט מצגת	תוכן בע"פ
1	מנה בריאה של ספקנות – לשמור על הבריאות בעולם של מידע כוזב	היום נדבר על איך לזהות שטויות ברשת, בדגש על תזונה.
2	פייק ניוז היסטורי – אכילת גזרים משפרת ראייה בחושך?	<p>פייק ניוז הוא ממש לא תופעה חדשה. אחת הדוגמאות ההיסטוריות הידועות ביותר לכך היא האמונה שאכילת גזרים משפרת את ראיית הלילה.</p> <p>מי כאן שמע את המשפט הזה מהורים או מסבתא? גזרים אכן בריאים מאוד ומכילים ויטמין A – מחסור חמור בו עלול לפגוע בראייה, בעיקר בילדים.</p> <p>אבל אכילת גזרים לא משפרת ראיית לילה אצל אנשים בריאים, ובישראל כמעט ואין מחסור בוויטמין A.</p>

שקף	טקסט מצגת	תוכן בע"פ
		<p>אז איך נולד המיתוס?</p> <p>מקור הסיפור הוא בקמפיין תעמולה בריטי במלחמת העולם השנייה. באותה תקופה הפציצו הגרמנים את לונדון. הטייסים טסו בלילה כדי להקשות על הבריטים לגלותם, אך בשנת 1940 פותחה באנגליה <b>מערכת רדאר חדשה שפעלה בעזרת גלי רדיו</b>, שאפשרה לזהות מטוסים בחשכה ולהפילם עוד לפני שהגיעו ליעד.</p> <p>כדי למנוע מהגרמנים לגלות את פריצת הדרך הטכנולוגית, הבריטים הפיצו סיפור כיסוי: הטייסים שלהם רואים טוב יותר בחושך בזכות אכילת גזרים. הסיפור נשמע הגיוני, התחבר לעובדה שגזר מכיל ויטמין A – והתקבע כעובדה עממית.</p> <p>האמונה הזו חיה עד היום, למרות שאין לה בסיס מדעי ממשי.</p> <p><b>זו דוגמה מובהקת לפייק ניוז שנועד להשפיע על ציבור ולהסתיר אמת חשובה.</b></p> <hr/> <p><b>שאלות לדיון</b> </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● למה לדעתכם הבריטים בחרו להפיץ את המידע הזה? (כדי להסתיר את הרדאר ולהטעות את הגרמנים)</li> <li>● האם גם היום קיימים מקרים דומים – שבהם מופץ מידע שמבוסס על חצי אמת?</li> </ul>

שקף	טקסט מצגת	תוכן בע"פ
		איפה אנחנו נתקלים בזה בתזונה? ברשת החברתית?
3-5	בלשות מידע - מאפיינים של פייק ניוז	<p><b>נדבר על מאפיינים שהופכים פייק ניוז לויראלי, פייק ניוז ששורד, משתמש בכלים הבאים (ננתח לפי דוגמת "גזרים משפרים ראיית לילה")</b></p> <p><b>פונה לרגש</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● גאווה לאומית: "הטייסים שלנו רואים מצוין בזכות הגזרים"</li> <li>● בהמשך - הורים הרגישו צורך לעשות את הדבר הנכון לילדיהם</li> </ul> <p><b>מסר פשוט וקליט</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● משפט קצר שקל לזכור ולשתף: <b>גזרים = ראיית לילה טובה</b></li> </ul> <p><b>נשמע מקצועי / סמכותי - "מתחפש" למקור לגיטימי</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● מידע שכתוב בצורה מדעית, סגנון רשמי, או תמונות רפואיות גורם לקורא להרגיש שהוא נחשף לידע אמיתי</li> </ul>

שקף	טקסט מצגת	תוכן בע"פ
6-7	כותרת מטעה - קליק בייט	<p>כותרות מטעות הרבה פעמים משרתות פייק ניוז. אנשים הרבה פעמים לא קוראים את הכתבה מעבר לכותרת. הכותרת הללו המטעות ומעוררת בנו רגשות חזקים.</p> <p>דוגמא:</p> <p>יש פה כותרת בומבסטית עם הבטחה גדולה ומאד לא סבירה - מיץ יחליף תרופות כשאנחנו נכנסים לכתבה אנחנו רואים שהם טוענים שמיץ תפוזים ישפר את בריאות הלב וישפר מדדי דלקת, על סמך מחקר אחד קטן (בדק 20 אנשים בריאים). וכשנקרא את הכתבה נראה שאפילו המחקר עצמו אומר שזה רק מחזק את הפוטנציאל של השימוש במיץ תפוזים, ממש לא מציע שמיץ יחליף תרופות.</p> <p>כלומר כותרת בומבסטית והכתבה עצמה, והמקור של המידע לא מקיימות את ההבטחה שבכותרת</p>
8	סיכום ביניים - זיהוי מידע מהימן ותזונה	<p>בשקף הזה יש חזרה על האפיינים של פייק ניוז</p> <p>חשוב לומר לתלמידים שבכדי שנוכל לבחון מידע חדש בנושא תזונה ולהבין אם זה מידע מהימן או לא, אנחנו צריכים בסיס ידע בנושאי תזונה ובריאות</p>

שקף	טקסט מצגת	תוכן בע"פ
9	משחק נכון לא נכון	<p>הבנה בסיסית בתחום התזונה היא חלק חשוב ביכולת שלנו לזהות מידע מהימן. מטרת המשחק היא לבדוק אילו אמונות וידע כבר קיימים אצל התלמידים, ולהשלים במקומות שבהם חסר או שיש בלבול – בדרך חווייתית ומהנה.</p> <p>נבקש מהתלמידים <b>לעמוד</b>, ובכל שאלה שנקריא:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ מי שחושב שהמשפט <b>נכון</b> – יעבור לצד שמאל של הכיתה</li> <li>♦ מי שחושב שהמשפט <b>לא נכון</b> – יעבור לצד ימין</li> </ul> <p>חשוב להדגיש לפני התחלת המשחק:  זהו <b>כלי לימודי</b>, לא מבחן. אין "טעות מביכה" – אנחנו בודקים יחד מה נכון ומה לא, ואז מסבירים למה.</p> <p>בסיום כל שאלה נעצור להסבר קצר וברור:  נסביר מהו המידע המדויק, מדוע המשפט נכון או לא נכון, ונקשר לחשיבה ביקורתית על מידע תזונתי.</p> <p>-----</p> <p><b>הצאה למה להגיד:</b>  <b>"עכשיו נתחיל במשחק קצר של נכון או לא נכון."</b></p>

שקף	טקסט מצגת	תוכן בע"פ
		<p>אני מציגה משפט, ואתם עוברים לצד שאתם חושבים שהוא נכון.  גם אם תתבלבלו – זה חלק מהלמידה! אחרי כל הצבעה נגלה יחד מה באמת נכון ולמה.”</p>
10-11	<p><b>נכון / לא נכון?</b>  בתפוח אדום יש יותר סוכר מאשר בתפוח ירוק</p>	<p>בתפוח ירוק ובתפוח אדום יש אותה כמות סוכר.  תפוח ירוק מרגיש פחות מתוק כי יש בו יותר חומרים חמוצים.  כל אחד יכול לבחור את התפוח שהוא אוהב יותר. הטוב ביותר הוא זה שאתם נהנים לאכול!  ירקות ופירות הם בריאים לנו, ניתן ורצוי לאכול אותם כחלק מארוחה וכן גם כקינוח.</p>
11-12	<p><b>נכון / לא נכון?</b>  חשוב להקפיד על הדיאטה שלנו גם אם אנחנו לא רוצים להוריד במשקל</p>	<p>דיאטה זו פשוט מילה שמתארת את התזונה היומיומית שלנו. חשוב שנקפיד לאכול אוכל מגוון שכולל את כל קבוצות המזון. כשאנחנו מקפידים לאכול בצורה מגוונת מכל קבוצות המזון נקבל את כל החומרים שהגוף צריך.  * במידה ואנחנו רוצים לרדת או להעלות במשקל רצוי לעשות זאת בליווי של דיאטנית קלינית</p>
13-14	<p><b>נכון / לא נכון?</b></p>	<p>המילה כימיקלים היא בסך הכול מילה אחרת ל-חומרים.  כל דבר בעולם בנוי מחומרים – מים הם כימיקל, חמצן הוא כימיקל, וגם</p>

שקף	טקסט מצגת	תוכן בע"פ
	כימיכלים במזון זה מסוכן	ויטמינים ומינרלים הם כימיקלים. כלומר כל המזון שלנו עשוי "מכימיקלים" – לא צריך להיבהל משמות של מרכיבי האוכל
15-16	<p><b>נכון / לא נכון?</b></p> <p>לפנינו רשימה של חומרים המרכיבים מאכל מוכר האם תרצו לאכול אותו?</p>	<p>בשקף הזה נראה המרכיבים של... תפוח! כל החומרים שמופיעים כאן – גם אלו שיש להם שמות ארוכים ומפחידים – הם פשוט הרכיבים הטבעיים של תפוח בריא וטעים.</p> <p>ניקח לדוגמה את <i>חומצה אסקורבית</i> – זה נשמע מפחיד, נכון? אבל זהו פשוט השם המדעי של <b>ויטמין C</b>, אחד החומרים הבריאים והחשובים בגוף. באירופה הוא מסומן כ-<b>E300</b>, מספרי E לא אומרים שמהו מזיק, הם פשוט שיטה לרישום של חומרים.</p> <p>לכן זו דוגמה משמעותית: שם כימי מסובך לא אומר שחומר מסוכן.</p> <hr/> <p><b>משפט מסכם לתלמידים</b></p> <p><b>כל מזון – גם טבעי ובריא – בנוי מכימיקלים. שם מסובך לא אומר שזה רע.</b></p>

שקף	טקסט מצגת	תוכן בע"פ
		<p>להרחבה: יש לציין שכל החומרים בעולם יכולים להיות מזיקים בכמות מוגזמת אפילו מים, מלח וסוכר.</p> <p>מה שהופך חומר לרעיל הוא המינון שלו. ציאניד הוא חומר שיכול להיות רעיל בכמויות יחסית קטנות. אבל הוא נמצא במזונות כמו שקדים בריכוז מאד נמוך שלא מזיק לנו. ומים שהם בריאים וטובים לנו, אבל אם נשתה כמות גדולה מידי של מים בבת אחת אנחנו עשויים להגיע למצב שנקראה הרעלת מים.</p>
18-19	<p><b>נכון / לא נכון?</b></p> <p>אכילת חלבון היא מה שגורם לפיתוח שרירים</p>	<p>נכון חלקית. החלבון הוא חומר בנייה חשוב מאוד בגוף, השרירים עשויים בעיקר ממנו. אחרי פעילות גופנית הגוף משתמש בחלבון כדי לתקן ולבנות את סיבי השריר שנפגעו באימון. כך השרירים גדלים ומתחזקים.</p> <p>אבל! אכילת חלבון, אפילו בכמות גבוהה, לא תבנה שריר אם לא מתאמנים. כדי לבנות שרירים צריך:</p> <p>אימוני כוח – כמו שכיבות שמיכה או הרמת משקולות</p> <p>חלבון – שנמצא למשל בביצים, בשר, גבינות וקטניות</p> <p>מנוחה ושינה חשובים אף הם – כי השרירים נבנים בזמן מנוחה</p>
20-21	<p><b>נכון / לא נכון?</b></p> <p>צריך לשתות לפחות 3 ליטר מים ביום</p>	<p>לא נכון! לשתות מספיק מים זה חשוב מאוד, אבל לא צריך להגזים. אצל אדם בריא המדד הטוב ביותר הוא פיפי בגוון צהוב בהיר עד שקוף.</p>

שקף	טקסט מצגת	תוכן בע"פ
22-23	<p><b>נכון / לא נכון?</b></p> <p>חשוב לאכול דברים שמנקים רעלים מהגוף</p>	<p>לא נכון!</p> <p>אכן חשוב שהגוף ינקה מעצמו רעלים, אבל לאנשים בריאים יש מנגנונים לניקוי רעלים מהגוף – הכבד והכליות שלנו.  בשמנסים למכור לנו "ניקוי רעלים" – מיד נזהה שזה מידע לא מהימן</p>
30	<p>נקודות חשובות שיתנו לנו בסיס ידע בתחום התזונה:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>הגוף יודע לנקות את עצמו מרעלים שנוצרים בתהליכים טבעיים</b>  אדם בריא אינו צריך "ניקוי רעלים". עם זאת רצוי להמנע מהרגלים כמו עישון וצריכת אלכוהול שיכולים להוביל לכניסה של חומרים לא בריאים לגוף</li> <li>● <b>אם אנחנו חושבים שאנחנו זקוקים לתוסף מזון</b>  דיאטנית קלינית מוסמכת או עם הרופא שלנו (גם לגבי תוספי חלבון)</li> <li>● <b>ירידה בריאה במשקל היא ירידה מתונה</b>  ירידה מהירה מדי במשקל עלולה לגרום לנזקים קשים לבריאות. מומלץ להסתייע באיש או אשת מקצוע לליווי תהליכי ירידה במשקל</li> <li>● <b>פעילות גופנית חשובה למאזן הקלורי</b>  בנוסף לחשיבות של תזונה ואכילה מסודרת חשוב להקפיד על פעילות גופנית</li> <li>● <b>חשוב לאכול בצורה מסודרת, מאוזנת ומגוונת</b>  הדיאטה הרגילה שלנו צריכה לכלול את כל קבוצות המזון. טוב להקפיד על ארוחות מסודרות</li> </ul>
31	<p>סיכום ביניים –  <b>זיהוי מידע מהימן ותזונה</b></p>	<p>עד עכשיו בחנו איך פייק ניוז עובד, מה גורם לו להיות משכנע, וגם קיבלנו ידע בסיסי בתזונה שיעזור לנו לזהות מתי מידע נשמע אמין – אבל לא בהכרח נכון.</p>

שקף	טקסט מצגת	תוכן בע"פ
		<p>עכשיו נשאל את עצמנו: האם זה מספיק כדי לזהות מידע מהימן בעולם האמיתי? לפעמים כן, אבל בהרבה מקרים, אפשר וצריך להיעזר בכלים נוספים</p> <p>לכן, בחלק הבא של ההרצאה נלמד כלים נוספים שיעזרו לנו לבדוק מקורות מידע בצורה ביקורתית: מאיפה הגיע המידע, אופי הפרסום ואיך לבדוק את המידע</p>
26	<p>הפסקה</p> <p>גלגלי הצלה – כללי אצבע לזיהוי מידע לא מהימן</p> <p><b>מאיפה הגיע המידע?</b></p>	<p>זו נקודה טובה לסיום השיעור הראשון ולתת לילדים הפסקה. ניתן כמובן להעביר את החומר בשני שיעורים נפרדים של 45 דקות במקום שיעור אחד כפול של שעה וחצי.</p>
		<p>גלגלי הצלה הם למעשה עוזרים לנו ברשימה של דברים שכדאי לבדוק שמנסים להבין אם מידע הוא אמין או לא.</p> <p>דבר ראשון נבדוק מאיפה מגיע המידע</p> <p>מאיפה הגיע המידע?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ על מה מבוסס המידע? – האם זה מבוסס על מחקר, ספר, משהו שמישהו אמר</li> <li>○ איפה זה התפרסם? והאם זה אתר רציני? איפה נתקלנו במידע? בטיקטוק, בבית הספר?</li> <li>○ מי הכותב ומה השכלתו? האם מי שכתב/הקליט את המידע מבין בתחום הזה?</li> <li>○ האם זו פרסומת? מה האינטרס? אם המפרסם בברור מרויח משהו מהפרסום</li> </ul>

שקף	טקסט מצגת	תוכן בע"פ
		אנחנו נחשוד במידע יותר
27	<p>גלגלי הצלה – כללי אצבע לזיהוי מידע לא מהימן</p> <p><b>מה אופי הפרסום?</b></p>	<p>גלגלי הצלה הם למעשה עוזרים לנו ברשימה של דברים שכדאי לבדוק שמנסים להבין אם מידע הוא אמין או לא.</p> <p>מה אופי הפרסום?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ קליקבייט – כותרת מטעה? לרוב גופי מידע אמינים ישתמשו פחות בכלי הזה</li> <li>○ קונספירציה – טוען שכולם משקרים לנו מלבד המפרסם? צריך שייקרו <i>המון דברים לא הגיוניים</i> בו-זמנית בשביל שקונספירציה תתקיים ולכן זה מאד חשוד.</li> <li>○ מעורר בהלה? כמו שהבנו בהתחלה, פייק ניוז לרוב מעורר רגש חזק כמו בהלה וטיעון רציני יתן לנו מידע ולא ינסה להבהיל אותנו.</li> <li>○ כתוב ברור? הרבה מידע לא מהימן בא ממקורות לא רציניים שמתרגמים מידע או מנסחים מידע בלי להשקיע בעריכה.</li> </ul>
28	<p>גלגלי הצלה – כללי אצבע לזיהוי מידע לא מהימן</p> <p><b>האם זה הגיוני?</b></p>	<p>גלגלי הצלה הם למעשה עוזרים לנו ברשימה של דברים שכדאי לבדוק שמנסים להבין אם מידע הוא אמין או לא.</p>

תוכן בע"פ	טקסט מצגת	שקף
<p>אחרי שהתייחסנו למקורות המידע ולאופי הפרסום.  בשלב השלישי נחזור חזרה להגיון ולידע הבסיסי שלנו בשביל לבדוק האם זה הגיוני.  אבל האם זה מספיק?  בואו נדבר על מלכודות תפיסתיות ואיך ההבנה שלהם תעזור לנו לזהות מתי המידע הוא הגיוני ומתי לא</p>		
<p>המוח האנושי הוא כלי נהדר, אבל הוא התפתח לחיות בסאוונה ולברוח מטורפים, לאסוף ולצוד אוכל.  הסביבה במודרנית שלנו שונה מהסביבה בה המוח האנושי התפתח ולכן יש מלכודות תפיסתיות שונות שיכולות לבלבל את המוח שלנו.  המלכודות התפיסתיות הכי מוכרות הן אשליות אופטיות.</p>	<p><b>בדיקת מידע לעומק – מלכודות תפיסתיות</b></p>	29
<p>רובינו מכירים את האשליה האופטית הזו של שני החצים.  לשאל רק את מי שלא מכיר, איזה חץ ארוך יותר?  אם נוסיף את קוי העזר האלו נראה שבעצם הם באותו האורך</p>	<p><b>מהם מלכודות תפיסתיות – אשלייות אופטיות</b></p>	30-31
<p>ישנם הרבה מלכודות תפיסתיות, אבל אלו הכי יעזרו לנו להבין מיד בנושא תזונה:  <b>● הטיית השורדים</b></p>	<p><b>בדיקת מידע לעומק – מלכודות תפיסתיות שיכולות להפריע לנו למצוא</b></p>	31

שקף	טקסט מצגת	תוכן בע"פ
	את האמת	<p>נטייה להתמקד באלה ששרדו, גרום לשיפוט מוטעה של המצב.</p> <p>הטיית השורדים זה כמו לטעון שכל האנשים בכיתה עברו בחייהם לפחות מלחמה אחת ומגפה ולכן זה מראה שמגפות ומלחמות הן לא מסוכנות.</p> <p><b>• אנקדוטה</b></p> <p>מקרה יחיד איננו הוכחה לתופעה כוללת. אנחנו צריכים לשאוף לבסס את החלטות שלנו על הוכחות ומידע רחב על הרבה מקרים. סיפורים אישיים, ומקרים פרטיים לא טובים בשביל לקבל החלטות מושכלות.</p> <p>שימוש באנקדוטה זה כמו לטעון שאני אוהב כרוב ניצנים, אז כרוב ניצנים זה מאכל שבטוח שכולם אוהבים.</p> <p><b>• פניה אל הטבע</b></p> <p>הנחה שגוייה שדברים "טבעיים" הם טובים יותר</p> <p>הטבע היא לא ישות שרוצה בטובתינו. זה פשוט הסביבה הטבעית שבה התפתחו כל בעלי החיים כולל אותנו. חיות בטבע חוות חיים קצרים ולרוב אכזריים וסובלות מרעב רוב חייהם, אין סיבה להניח שדברים טבעיים עדיפים. ומהצד השני, טבע האדם הוא לפתח את הסביבה שלו, אז כל ההתקדמויות הטכנולוגיות ודעיות הן למעשה טבעיות לאדם.</p> <p><b>• קטיף דובדבנים</b></p> <p>הצגה סלקטיבית של נתונים במטרה לתמוך בעמדה מסוימת. לעיתים מישהו לא יראה לנו את התמונה המלאה ורק יביא את הצדדים שתומכים בטעון שלו.</p>

שקף	טקסט מצגת	תוכן בע"פ
32	שקף שמסכם את גלגלי ההצלה שלנו	גלגלי הצלה הם למעשה עוזרים לנו ברשימה של דברים שנדאי לבדוק שמנסים להבין אם מידע הוא אמין או לא. בשקפים הבאים נתרגל את הכלים שלנו, ונשתמש בגלגלי הצלה לבדיקת מידע.
	**** בשלב הזה אפשר לחלק לילדים את טופסי הבינגו המצורפים למערך שיעור	בשקפים הבאים נתרגל את הכלים שלנו, ונשתמש בגלגלי הצלה לבדיקת מידע. אתם מוזמנים לעקוב אחרי השימוש בכלים השונים ולשחק בינגו תוך כדי.
33-34	עכשיו נתרגל! - חיים ללא צורך במזון	<p>בואו נראה את הכתבה הזו שלפנינו - הכותרת חיים פראנים - חיים ללא צורך במזון/ עדות אישית</p> <p><b>שלב ראשון: נבדוק מאיפה הגיע המידע</b></p> <p>כבר בכותרת אנחנו רואים שמדובר בעדות אישית, כלומר זה סיפור שמישהו מספר לנו, אין פה מקור מקצועי אמין. <b>דגל אדום</b></p> <p>מי הכותב? הכותב לא מזדהה בשמו זה דגל אדום, ככל הנראה אין לו השכלה בתחום. <b>דגל אדום</b></p> <p>האם זו פרסומת? לא נראה שמנסים למכור לנו משהו.</p> <p>איפה זה התפרסם? אתר שנקרא "פרויקט אמת אחרת, חדשות שלא תראו בטלוויזיה" זה אתר שבו מתפרסמים כל מיני דברים מפוקפקים ותאוריות קונספירציה. <b>דגל אדום</b></p> <p><b>שלב שני אופי הפרסום:</b></p> <p>האם זה קליקבייט? הכותרת לא מטעה, הכתבה והכותרת בהחלט תואמים.</p>

שקף	טקסט מצגת	תוכן בע"פ
		<p>קונספירציה? ובכן שם האתר מרמז על קונספירציה, יש שם טענה שזה אמת שאחרים לא יספרו לכם. <b>דגל אדום</b></p> <p>האם זה מעורר בהלה? לא ממש</p> <p>האם זה כתוב ברור? כן</p> <p><b>שלב שלישי – בדיקת מידע:</b></p> <p>האם העולם עובד כה? מה המקור אנרגיה של חיות בכלל ובני אדם בפרט? אוכל. כלומר זה מאד לא הגיוני <b>דגל אדום</b> אפילו בכתבה עצמה כתוב שהנושא מעלה התנגדויות מדעיות רציניות.</p> <p>בקיצור אפשר בהחלט לתייג את הידיעה הזו כלא מהימנה.</p>
35-36	<p><b>עכשיו נתרגל! – "יכול להחליף תרופות": 2 כוסות ביום מהמיץ הזה ימנעו התקף לב</b></p>	<p><b>שלב ראשון: נבדוק מאיפה הגיע המידע</b></p> <p>על מה מבוסס המידע? המידע מבוסס על מחקר</p> <p>מי הכותב? הכותב לא מזדהה, כך שלא ניתן לבדוק אם יש לו מומחיות בנושא <b>דגל אדום</b></p> <p>האם זו פרסומת? לא</p> <p><b>שלב שני אופי הפרסום:</b></p> <p>האם זה קליקבייט? בהחלט כותרת מטעה. הכותרת טוענת שמיץ יחליף תרופות</p>

שקף	טקסט מצגת	תוכן בע"פ
		<p>וכשנבנסים לכתבה, רואים שהמחקר מצא שמיץ עזר לווסת רמות לחץ דם ומדדי דלקת באנשים בריאים- זו כותרת מפוצצת שלא מותאמת לתוכן. <b>דגל אדום</b></p> <p>קונספירציה? לא נראה שיש פה קונספירציה</p> <p>האם זה מעורר בהלה? לא</p> <p>האם זה כתוב ברור? כן</p> <p><b>שלב שלישי- בדיקת מידע:</b></p> <p>האם העולם עובד ככה? לא, מיץ הוא לא תרופה. ושימו לב שמדובר במחקר אחד שבו בדקו 20 אנשים בריאים, לא דבר שמבססים עליו טיפולים רפואיים.</p> <p>מלכודות תפיסתיות: פניה אל הטבע: בהחלט, הצגה של מיץ כתרופה זה פניה אל הטבע. מיצים ומאכלים יכולים להיות בריאים אבל ככלל הם לא יהיו תרופה לאנשים שסובלים ממחלות (אלא אם המחלה הזו היא מחסור במזון מסויים כמוויטמין/מינרל). <b>דגל אדום</b></p> <p>בקיזור אפשר בהחלט לתייג את הידיעה הזו כלא מהימנה.</p> <p>** שימו לב שזה שידיעה טוענת שהיא מתבססת על מחקר לאו דוקא מוכיחה שהיא אמינה. ויש לשים לב שמחקר אחד לא קובע מדיניות בבריאות, בטח שלא מחקר אחד שבדק רק 20 אנשים. לא כך מתנהלים במדע ובריאות.</p>
36-37	<p><b>עכשיו נתרגל!- הסוד לאריכות ימים: 20 סיגריות ביום וכוס יין</b></p>	<p>בואו נראה את הכתבה הזו שלפנינו- הכותרת <b>הסוד לאריכות ימים: 20 סיגריות ביום וכוס יין</b></p> <p><b>שלב ראשון: נבדוק מאיפה הגיע המידע</b></p>

שקף	טקסט מצגת	תוכן בע"פ
		<p>על מה מבוסס המידע? מבוסס על סיפור חיים של אישה אחת בת 111 - אנקדוטה <b>דגל אדום</b></p> <p>מי הכותב? לא נתנו לנו פרטים על הכותב, אז אין לנו מידע על הרקע שלו <b>דגל אדום</b></p> <p>האם זו פרסומת? לא נראה שמנסים למכור לנו משהו.</p> <p>איפה זה התפרסם? מקור ראשון - אתר חדשות</p> <p><b>שלב שני אופי הפרסום:</b></p> <p>האם זה קליקבייט? כן, הכותרת מבטיחה לנו את הסוד לאריכות ימים ובכתבה בס"ה מספרים לנו על הרגלי החיים של אישה אחת <b>דגל אדום</b></p> <p>קונספירציה? לא</p> <p>האם זה מעורר בהלה? לא ממש</p> <p>האם זה כתוב ברור? כן</p> <p><b>שלב שלישי - בדיקת מידע:</b></p> <p>האם העולם עובד ככה? אנשים שונים חיים זמן שונה, זה נובע באופן חלקי מגנטיקה, חלק זה הרגלי חיים וחלק זה מזל. אבל יש לנו כאן מלכודות תפיסתיות:</p> <p><b>מלכודות התפיסתית "הטיית השורדים"</b> - זה נכון שהיא שרדה והגיע לגיל מופלג, אבל זה למרות ההרגלים הלא בריאים שלה, סביר שרוב האנשים שנהגו כמוה לא חיו חיים ארוכים, אבל הם לא מעניינים את הכתב. <b>דגל אדום</b></p> <p><b>מלכודות התפיסתית "אנקדוטה"</b> - זה סיפור של אדם אחד בודד, לא מחקר על אלפי אנשים שמראה שהרגלי המחיה שלה טובים מאשר אחרים. <b>דגל אדום</b></p>

שקף	טקסט מצגת	תוכן בע"פ
		<p><b>מלכודות התפיסתית "קטיף דובדבנים"</b> – הסיפור מתמקד בכך שהיא חיה עד גיל מבוגר ולא מספר על הדברים הפחות טובים שנגרמו לה מעישון ו/או שתיית אלכוהול, או על איך מלחמות שהיא חוותה השפיעו על החיים שלה בצורות פחות טובות. שימו לב שנכתב שבהמלצת רופאים בגלל מצבה הבריאותי היא נדרשה להפסיק לעשן בגיל 103 <b>דגל אדום</b></p> <p>בקיצור אפשר בהחלט לתייג את הידיעה הזו כלא מהימנה.</p> <p>* * זו דוגמא לפייק ניוז שבהחלט יכול להזיק. מי שלא מבין את הטיית השורדים ואת המלכודת שבאנקדוטה עשוי לחשוב שזה רעיון טוב לעשן ולחיות יין ושזה יקדם אותו לחיים ארוכים יותר. אתם יודעים יותר טוב מזה.</p>
39-40	עכשיו נתרגל! – משקה שלושת המיצים לניקוי רעלים	<p>בואו נראה את הכתבה הזו שלפנינו – הכותרת <b>משקה שלושת המיצים לניקוי רעלים שלב ראשון: נבדוק מאיפה הגיע המידע</b></p> <p>על מה מבוסס המידע? אין הפניה מקורות <b>דגל אדום</b></p> <p>איפה זה התפרסם? "בא במייל" לא אתר מאד מהימן</p> <p>מי הכותב? מחיפוש מהיר ברשת נראה שהכותב בעל תואר באומנותת הקול והמסך, כלומר אין לו מומחיות בתחום <b>דגל אדום</b></p> <p>האם זו פרסומת? לא</p> <p><b>שלב שני אופי הפרסום:</b></p>

שקף	טקסט מצגת	תוכן בע"פ
		<p>האם זה קליקבייט? לא</p> <p>קונספירציה? לא נראה שיש פה קונספירציה</p> <p>האם זה מעורר בהלה? לא</p> <p>האם זה כתוב ברור? לא</p> <p><b>שלב שלישי - בדיקת מידע:</b></p> <p>האם העולם עובד ככה? קודם כל כל מוצר שמתיימר לנקות רעלים הוא כנראה בעייתי מאד כי אנחנו יודעים שאנשים בריאים לא צריכים מוצרים שמנקים רעלים ואלו שחולים צריכים רופא ולא תה <b>דגל אדום</b></p> <p>מלכודות תפיסתיות: פניה אל הטבע: בכתבה נותנים לנו הוראות להכנת משקה ממוצרים במטבח שאמור, כביכול, לסלק רעלים טפילים מזיקים מהמעי. <b>דגל אדום</b>* אם אתם חוששים שיש לכם טפילי מעי, נא לגשת לרופא.</p> <p>בקיצור אפשר בהחלט לתייג את הידיעה הזו כלא מהימנה.</p>
41-42	<p><b>עכשיו נתרגל! - קרדיולוגים נדהמים: תה לניקוי רעלים שורף את שומן הבטן</b></p>	<p>בואו נראה את הכתבה הזו שלפנינו - הכותרת <b>קרדיולוגים נדהמים: תה לניקוי רעלים שורף את שומן הבטן</b></p> <p><b>שלב ראשון: נבדוק מאיפה הגיע המידע</b></p> <p>על מה מבוסס המידע? ראיון עם יוצרות של החברה שמוכרת את המותר שלה, תה. איפה התפרסם? חדשות בויאות, אותה כתבה בדיוק פורסמה כפרסומת בשני אתרים</p>

שקף	טקסט מצגת	תוכן בע"פ
		<p>נוספים. <b>דגל אדום</b></p> <p>מי הכותב? הכותב לא מזדהה, כך שלא ניתן לבדוק אם יש לו מומחיות בנושא <b>דגל אדום</b></p> <p>האם זו פרסומת? בהחלט זו פרסומת כולל בסוף הכתבה איפה אפשר להזמין ועלויות של המוצר <b>דגל אדום</b></p> <p><b>שלב שני אופי הפרסום:</b></p> <p>האם זה קליקבייט? בהחלט כותרת מטעה וזו לא כתבה אלא פרסומת <b>דגל אדום</b></p> <p>קונספירציה? לא נראה שיש פה קונספירציה</p> <p>האם זה מעורר בהלה? לא</p> <p>האם זה כתוב ברור? כן, אבל שם האתר "חדשות בויאות" נראה כמו טעות. כנראה רצו לכתוב חדשות בריאות. שגיאות כאלו שמראות שלא עשו עריכה לשונית לכתבה הם <b>דגל אדום</b></p> <p><b>שלב שלישי – בדיקת מידע:</b></p> <p>האם העולם עובד ככה? קודם כל, כל מוצר שמתיימר לנקות רעלים הוא כנראה בעייתי מאד כי אנחנו יודעים שאנשים בריאים לא צריכים מוצרים שמנקים רעלים ואלו שחולים צריכים רופא ולא תה <b>דגל אדום</b></p> <p>מלכודות תפיסתיות: פניה אל הטבע: בכתבה מוסבר שהמוצר עשוי מ 11 צמחים טבעיים ומבוסס על ידע בן מאות שנים <b>דגל אדום</b></p> <p>בקיצור אפשר בהחלט לתייג את הידיעה הזו כלא מהימנה.</p>

שקף	טקסט מצגת	תוכן בע"פ
43-44	עכשיו נתרגל! – דיאטה: איך רזתה נטלי 37 קילו בארבעה חודשים?	<p>בואו נראה את הכתבה הזו שלפנינו – הכותרת איך רזתה נטלי 37 קילו בארבעה חודשים?</p> <p><b>שלב ראשון: נבדוק מאיפה הגיע המידע</b></p> <p>על מה מבוסס המידע? חוויה אישית, לא מבוסס על מחקרים או אנשי מקצוע <b>דגל אדום</b></p> <p>איפה התפרסם? ווינט</p> <p>מי הכותב? הכתבת, לאחר חיפוש זריז בגוגל מתבררת כעורכת וכתבת בווינט, בעלת תואר שני בספרות. לא אשת מקצוע בתחומי תזונה או בריאות <b>דגל אדום</b></p> <p>האם זו פרסומת? זה פורסם בשיתוף עם מכון אברהמסון, ובהמשך הכתבה המרואיינת מספרת שהיא נעזרה בהם בהרזיה, אז כן, פרסומת.</p> <p><b>שלב שני אופי הפרסום:</b></p> <p>האם זה קליקבייט? כן, כותרת עם הבטחה גדולה שמעוררת רגש <b>דגל אדום</b></p> <p>קונספירציה? לא נראה שיש פה קונספירציה</p> <p>האם זה מעורר בהלה? לא, אבל כן מעורר רגש</p> <p>האם זה כתוב ברור? כן</p> <p><b>שלב שלישי – בדיקת מידע:</b></p> <p>האם העולם עובד ככה? ירידה של 37 קילו ב4 חודשים היא לא ירידה הדרגתית במשקל. סביר שיש פה טעות במספר. <b>דגל אדום</b></p> <p>** כדאי להזכיר כאן שאם אנחנו מעוניינים בתהליך של ירידה במשקל כדאי לעשות זאת</p>

שקף	טקסט מצגת	תוכן בע"פ
		<p>בליווי של תזונאית קלינית, ובהחלט לא צריך לשאוף לירידה כל כך חדה במשקל.  <b>מלכודות התפיסתית "אנקדוטה"</b> – זה סיפור של אדם אחד בודד, לא יכול להעיד על הכלל. <b>דגל אדום</b>  בקיצור אפשר בהחלט לתייג את הידיעה הזו כלא מהימנה.</p>
45-48	עכשיו נתרגל! – דו מימן חד חמצני	<p>בואו נראה את המידע שקיבלנו ממקור לא ידוע – הכותרת <b>דו מימן חד חמצני שלב ראשון: נבדוק מאיפה הגיע המידע</b>  על מה מבוסס המידע? לא ידוע לנו <b>דגל אדום</b>  איפה התפרסם? לא ידוע לנו, אולי קיבלנו את זה בווטסאפ <b>דגל אדום</b>  מי הכותב? לא ידוע <b>דגל אדום</b>  האם זו פרסומת? לא  <b>שלב שני אופי הפרסום:</b>  האם זה קליקבייט? לא  קונספירציה? מבין הנקודות השונות יש קונספירציה – "הממשלה מסרבת לאסור את השימוש בכימיקל זה בגלל חשיבותו לכלכלה." <b>דגל אדום</b>  האם זה מעורר בהלה? כן <b>דגל אדום</b>  האם זה כתוב ברור? לא כתוב ככתבה אלא כאוסף של נקודות <b>דגל אדום</b>  <b>שלב שלישי – בדיקת מידע:</b></p>

שקף	טקסט מצגת	תוכן בע"פ
		<p>האם העולם עובד ככה? אנחנו לא ממש יודעים מה זה דו מימן חד חמצני, אז קשה לדעת אז מה עושים??</p> <p><b>שלב רביעי - חיפוש מידע באנטרנט.</b></p> <p>מחיפוש קצר באינטרנט נוכל לראות שדו-מימן חד חמצני זה בעצם מים ואז נוכל לראות שכל הנקודות האלו נכונות, אבל כתובות הצורה מסולפת וממש מזכירות את המלכודת התפיסתית "קטיף דובדבנים". יש פה ניסיון ברור לעבוד עלינו / להתלוצץ / להפחיד <b>דגל אדום</b></p> <p>בקיצור אפשר בהחלט לתייג את הידיעה הזו כלא מהימנה.</p> <p>** הראנו פה חיפוש מדע בוויקיפדיה. וויקיפדיה היא מקור מידע טוב, אבל לא כל מה שכתוב בו נכון ובעיקר הוא בעייתי במידע שהוא לא לגמרי ברור או שיש בו הרבה הטעיות והציבור הרחב, שהם אלו שכותבים בוויקיפדיה, מושפע ממידע שגוי.</p> <p>אפשר להפנות את התלמידים להקשיב לפרק של הפודקסט התשובה של דורון פישלר בנושא וויקיפדיה.</p>
48-50	<p><b>עכשיו נתרגל! - משפיענית רשת "פרי יתקע לי בושת"</b></p>	<p>בואו נראה את המידע שקיבלנו ממקור לא ידוע - הכותרת <b>משפיענית רשת "פרי יתקע לי בושת"</b></p> <p>על מה מבוסס המידע? לא ידוע <b>דגל אדום</b></p> <p>איפה התפרסם? סרטון בטיקטוק <b>דגל אדום</b></p> <p>מי הכותב? משפיענית רשת שעוסקת בנושאי בריאות ותזונה אבל אין לה שום רקע</p>

שקף	טקסט מצגת	תוכן בע"פ
		<p>בבריאות או בתזונה <b>דגל אדום</b></p> <p>האם זו פרסומת? לא</p> <p><b>שלב שני אופי הפרסום:</b></p> <p>האם זה קליקבייט? לא רלוונטי לסרטון</p> <p>קונספירציה? לא</p> <p>האם זה מעורר בהלה? <b>כן דגל אדום</b></p> <p>האם זה כתוב ברור? היא מדברת ברור בסרטון</p> <p><b>שלב שלישי - בדיקת מידע:</b></p> <p>האם העולם עובד ככה? אתם כבר אכלתם תפוחים בחיים שלכם ואני שמערת שאתם יודעים שהם לא נתקעים בגרון. אם הם היו נתקעים בגרון הייתם מרגישים את זה. בנוסף אנו יודעים שמזון יורד דרך הושט לכיבה ושם כל מה שאנחנו אוכלים מתעכל. נקודה נוספת אין שום דבר בעייתי בהשחרה של תפוחים, זה לא מעיד על התרבות של חידקים, זה פשוט שחומרים מסויימים בתפוח משחירים במגע עם חמצן. זה לא מסוכן לאכול תפוח שהשחיר קצת.</p> <p><b>שלב רביעי - חיפוש מידע באנטרנט.</b></p> <p>במקרה של הסרטון הזה משרד הבריאות הוציא הודעה שמסבירה שהוא פשוט פייק ניוז</p> <p><b>אדום</b></p> <p>בקיצור אפשר בהחלט לתייג את הידיעה הזו כלא מהימנה.</p>

שקף	טקסט מצגת	תוכן בע"פ
51-52	<p><b>עכשיו נתרגל! - משפיענית רשת "מאכלים שאסור לערבב - רעל בצלחת"</b></p>	<p>בואו נראה את המידע שקיבלנו ממקור לא ידוע - הכותרת <b>משפיענית רשת "מאכלים שאסור לערבב - רעל בצלחת"</b></p> <p><b>**</b> נעבור רק על הטיעון הראשון</p> <p>על מה מבוסס המידע? לא ידוע <b>דגל אדום</b></p> <p>איפה התפרסם? סרטון בטיקטוק <b>דגל אדום</b></p> <p>מי הכותב? משפיענית רשת שעוסקת בנושאי בריאות טבעית אבל אין לה שום רקע בבריאות או בתזונה <b>דגל אדום</b></p> <p><b>**</b> איש המקצוע בתחום התזונה הוא דיאטן קליני האם זו פרסומת? לא</p> <p><b>שלב שני אופי הפרסום:</b></p> <p>האם זה קליקבייט? כן. אמנם זה סרטון אבל כל המידע כתוב, הכותרת "מאכלים שאסור לערבב - רעל בצלחת" זה קליק בייט.</p> <p>קונספירציה? לא</p> <p>האם זה מעורר בהלה? כן <b>דגל אדום</b></p> <p>האם זה כתוב ברור? לא ממש</p> <p><b>שלב שלישי - בדיקת מידע:</b></p> <p>האם העולם עובד ככה? כל האוכל נכנס יחד לקיבה, הקיבה שלנו בנויה בשביל לעכל</p>

שקף	טקסט מצגת	תוכן בע"פ
		<p>דברים שונים יחד ואין בעיה עם זה. שום דבר לא תוסס או מרכיב בקיבה שלנו ואילו היה קורה דבר כזה היינו סובלים מכאבי בטן רציניים והיינו צריכים ללכת לרופא. הבטן אינה יכולה לבשל בירה אחרת היינו משתכרים מלאכול פרי, דבר שכמובן לא קורה. אין שום דבר רע בפירות עם ארוחה או בסוף הארוחה. בקיצור אפשר בהחלט לתייג את הידיעה הזו כלא מהימנה. **עברנו רק על הטיעון הראשון, אבל שני האחרים גם הם פייק ניוז</p>
53	שקף מסכם - מה, צריך לבדוק כל פעם!?	<p>החדשות הרעות:  <ul style="list-style-type: none"> <li>• כן, צריך לבדוק כל פעם</li> </ul> <p>החדשות הטובות:  <ul style="list-style-type: none"> <li>• ככל שנעשה את זה יותר יהיה יותר קל</li> <li>• לאט לאט נמצא עוד ערוצי מידע שהם יחסית מהימנים</li> <li>• המידע שאנחנו מתבססים עליו יהיה יותר טוב וככה נוכל לקבל החלטות יותר טובות בחיים שלנו</li> </ul> <p><b>מומלץ להתרגל לתייג בזיכרון שלנו אם מידע שקיבלנו הוא מהימן, לא מהימן, לא ידוע לנו כמה הוא מהימן.</b></p> </p></p>
54	שקף סיכום - זיהוי מידע מהימן ותזונה - כלים שלמדנו	<p>בשקף זה נוכל לראות את הכילים שלמדנו, את כל השלבים של בדיקת המידע בעזרת גלגלי הצלה ואת הסיכום של הידע הבסיסי בתזונה שרכשנו.</p>

