



# וידוייה של שופוהוליקית

## מערך שיעור נלווה לסרטון

### מטרה

לפתח הסתכלות ביקורתית על הרגלי הצריכה שלנו בתחום האופנה והשלכותיהם על אדם והסביבה ולהציע חלופות מעשיות להם.

ניתן להעביר כשיעור, פעולה בתנועת נוער ובכל דרך בה יביא למודעות ולשינוי תפיסות והרגלים.

לתת לכמה משתתפים לשתף. אין צורך שהמשתתפים יציגו את הנתונים, אלא בעיקר יעלו את המחשבות שלהם על הרצוי והמצוי.

### מערך השיעור:

#### 1. פתיחה: מחקר ארון

המשתתפים יענו על השאלות להלן בנוגע לארון הבגדים האישי שלהם. הם לא צריכים להיות פיזית מול הארון, אלא לשער בהערכה גסה:

- כמה פרטי לבוש יש לך? (מכנסיים, חולצות, סוודרים, מעילים ונעלים)
- מתוך זה - כמה לבשתי בתקופה האחרונה?
- כמה לא לבשתי כבר המון זמן? מדוע?
- האם אני מרוצה ממה שיש לי בארון הבגדים מבחינת כמות ואיכות?
- מה הייתי משנה?
- איך נראית המלתחה האידיאלית עבורי?
- היכן אני קונה בגדים?
- האם חשובים לי מותגים? מדוע?

אפשר לשאול רק חלק מהשאלות, אך שתי השאלות הראשונות הן החשובות ביותר.

אפשר לשלב עם כלי אינטראקטיבי.

#### 3. הסתכלות ביקורתית על הבחורה שבסרטון

ננסה לזהות את דפוסי ההתנהגות והצריכה של הבחורה בסרטון:

« -מה היא קנתה?

« -מה היית ההסיבה לקנייה? (שעמום, צורך מסוים, רצון להתחדש, רצון לפצות את עצמי על ציון נמוך או מקרה מבאס אחר, לחץ חברתי וכו')

הרשת הירוקה  
الشبكة الخضراء  
שינוי. דרך. חינוך



## 6. האלטרנטיבות

- « **להשמיש את מה שיש בארון** - למצוא שילובים חדשים שלא ניסינו מבגדים שיש לנו בארון.
- « **תיקון** - לתקן או לקחת לתופרת בגדים שנפל להם כפתור, או שיש בהם קרע. תתפלאו כמהדרכים יצירתיות יש לתקן בגד קיים.
- « **החלפה** - להחליף בגדים בין חברותים/ בכיתה, או במסיבות החלפה בשכונה/להעביר בגדים משפחה בין אחים ובני דודים
- « **יד שניה** - בארץ פזורות חנויות יד שנייה וישנם גם אתרים ואפליקציות
- « **בגדי וינטג'** - הבגדים שהאמהות, הדודות והסבתות שלנו לבשו עשויים להיות שיא האופנה היום או מחר. לכו לבדוק מה מתחבא במדפים העליונים.
- « **מחדוש** - להתאים בגדקיים לטרנדים החדשים. אפשר לעשות דברים קלים לבד (למשל להפוך מכנסים ארוכים ל-3/4, מכנסים לחצאית ועוד ועוד) או להיעזר בתופרת טובה שתעשה זאת במקצועיות.
- « **אופנה מקומית** - "חוסכים" את עלויות ונזקי השינוע וקונים מיצרן/מעבד ישראלי וכך גם מחזקים את הכלכלה הישראלית ויכולים ממש לפגוש ולשוחח עם המעבד.



אופציה 2

« האם היא באמת צריכה את הבגדים ותשתמש בהם?

« (למשל -קנתה חולצת בטון, רק לצילומים, אבל גם בשבילים היא לא מתאימה, אז אולי תעביר לחברה או משהו)

## 4. שיתוף הרגלי הצריכה שלי

האם אני מזהה דפוס דומה של קניות באינטרנט כמו הבחורה בסרטון שראינו?

« מה גורם לי לקנות בגדים?

« תשובות אפשריות: שעמום, צורך, רצון להתחדש, טרנדים, פורקן, לחץ חברתי / להיות כמו כולם.

« האם גם אני אוהבת לקנות באינטרנט/ קבלתי בגד לא במידה שלי/ מתרגשת מפתיחת החבילה/ מתאכזבת ממה שקבלתי וכו'.

## 5. הסתכלות ביקורתית על תרבות הצריכה בימינו

מה ההשלכות של "חגיגת הקניות" על בני אדם והסביבה?

היכן נמצאים אלה שהכי נפגעים מהשיטה?

מהו המחיר הסביבתי, המחיר החברתי והמחיר הרגשי?

« אפשר להסיק ממה שרואים בסרטון, מהכתוביות שבו ולהוסיף מידע כללי של המשתתפים (למשל - כל פריט ו/או חבילה שנשלחים כוללים כמות גדולה של אריזות שמייצרות המון פסולת).

« מומלץ לרכז את התשובות על הלוח / Jumbord / קובץ docs וכיוב'. (לאחייבים לציין מספרים אם לא זוכרים/ יודעים).

« ניתן להציג עובדות מרכזיות לגבי כל אחד מהמחירים ולנהל שיח עם המשתתפים על כך.

« לחילופין, אפשר להציג עובדות ולשאול את המשתתפים האם נכון או לא נכון.

## עובדות רלוונטיות מרכזיות

מידע נוסף בנושא נדקי תעשיית האופנה בעברית ברשת (סרטונים):

- « מחקרים מראים כ יאנשים לובשים בפועל רק כ 20% (!! ) מהבגדים בארון שלהם וכי הפתרון הרווח של "תרומה לנזקקים" הוא שקרי- כ- 70% מאותם בגדים מגיעים בסופו של דבר להטמנה באפריקה ושם מייצרים פגיעה נוספת.
- « בשביל לייצר חולצת טי שירט פשוטה צריך 2700 ליטרים של מים - כמות שאנחנו שותים בכמעט 3 שנים...
- « ערך "תעשיית הבגדים" באקו- ויקי
- « המחיר היקר של אופנה זולה
- « הכל על אופנה מהירה
- « סיפורה העצוב של חולצה



נכתב ע"י "הרשת הירוקה" בשיתוף עם "מתלבשות על נובמבר".

למידע נוסף ויעוץ בכתיבת תכניות לימוד / פרויקטים בנושא, ניתן לפנות:

פינגר - יהל לאפרת

[efratf@reshet-yeruka.net](mailto:efratf@reshet-yeruka.net)

הרשת הירוקה  
الشبكة الخضراء  
שינוי.דרך.חינוך

