

## קאמרה אובסקורה כתב: אופיר בינבויים

כיצד ניתן להעשיר את תחום ההוראה שלי באמצעות שימוש ברעיון הקאמרה אובסקורה:

ובכן אני מגיע מתחום החינוך הגופני והספורט, ולמעשה קשה לחשוב כיצד ניתן להשתמש ברעיון אשר דורש חדר חשוך וסגור ולקשר אותו עם פעילות גופנית אשר בדרך כלל מתבצעת בחללים גדולים ומוארים או בחוץ. ניתן להניח כי לא קיים כלל קשר בין שני התחומים והאמת שבמחשבה ראשונה גם אצלי לא עלה שום רעיון.

אך, לאחר תהליך הכנת החדר וההתבוננות בתמונות ניתן לשים לב כי כאשר מבצעים את הקאמרה אובסקורה, משתקף העולם החיצון בצורה מעוותת כלפי הפנים, במהופך, מטושטש, דהוי ולא ברור.

אצל אנשים רבים, ובעיקר אצל ילדים ובני נוער, קיים דימוי גופני לא חיובי ואף לעיתים קרובות שלילי, דבר אשר עשוי להוביל לביטחון עצמי נמוך ולהמעטה בערך העצמי.

דימוי עצמי שלילי זה מתרחש כאשר האדם מביט בעצמו במראה והוא רואה משהו הפוך לגמרי מהדבר האמיתי הקיים במציאות. האדם, במוחו, בדומה לקאמרה אובסקורה, מעוות את המציאות ויוצר תמונה מטושטשת, מעוותת ודהויה שלו עצמו. לעיתים קרובות האדם מסתכל דווקא על מה שחסר ונוטה להתעלם מחצי הכוס המלאה.

אחת המטרות של החינוך הגופני והספורט, מעבר לשיפור היכולות המוטוריות והקוגניטיביות של הילדים, הינה לאפשר להם לגבש לעצמם דימוי גוף חיובי וביטחון עצמי באמצעות הצלחות והתמודדות עם אתגרים פיזיים ומנטליים כאחד, לכן יש לאפשר לתלמידים הסתכלות מעוותת זו על המציאות של הקאמרה אובסקורה וללמדם כי אצל האדם קיימת הנטייה לעיוות המציאות.

לסיכום, נהניתי מאוד מתהליך הכנת הקאמרה אובסקורה שלי ואני שמח שהדבר נתן לי רעיון כיצד לנסות להתמודד, בדרך מקורית, עם בעיה קשה אך לא מספיק מטופלת של דימוי עצמי שלילי בקרב בני נוער. אני מקווה שאצליח להמחיש לתלמידיי את הקשר בין הדברים ולשלב צילום והוראה במעלה הדרך.

נ.ב: מה שבין צילום לספורט -

הצילום והתיעוד חשובים מאוד לתחום החינוך הגופני והספורט. כאשר אדם, הנמצא בתהליך אימון או שינוי מצלם ומתעד את תחילת הדרך ולאורך הזמן, ככל שחולפים האימונים, הוא מסוגל להרכיב תמונה אמיתית, נכונה ומדויקת יותר לגבי יכולותיו, יתרונותיו וחולשותיו ולמעשה לבנות לעצמו דימוי גופני חיובי יותר אשר מתבסס על משהו מוחשי וממשי שניתן לחזור ולצפות בו שנית, בין אם בצילום ווידאו או בצילום סטילס.

לספורטאים רבים תהליך התיעוד של התקדמותם הפיזית הינו תהליך קשה ומורכב שמלווה לפעמים בתסכול ובתחושת חוסר התקדמות. למעשה ההתמדה וההשתפרות ניכרים ככל שחולף הזמן, לכן קיימת חשיבות מאוד גדולה לצילום ותיעוד בקרב ספורטאים, את הצלחותיהם, כישלונותיהם והתקדמותם. כל זאת על מנת לראות מאיפה התחלתי, לאן הגעתי ולדעת כמה עוד יש להתקדם, ותמיד יש לאן להתקדם.

קאמרה אובסקורה  
כתב: אופיר ביננבוים



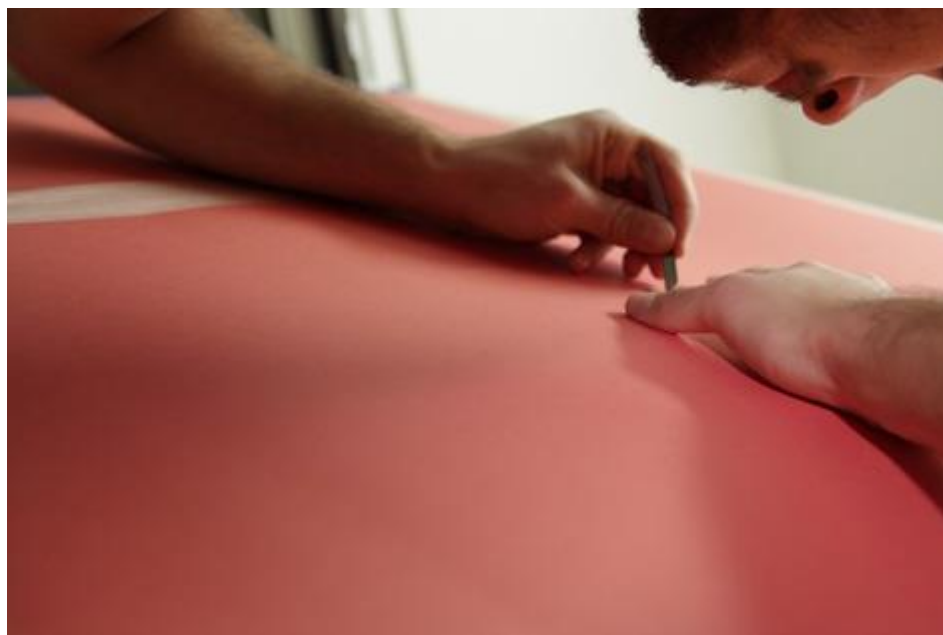
קאמרה אובסקורה  
כתב: אופיר ביננבוים



**קאמרה אובסקורה**  
**כתב: אופיר ביננבוים**



קאמרה אובסקורה  
כתב: אופיר ביננבוים



הבחויץ:

**קאמרה אובסקורה**  
**כתב: אופיר ביננבוים**



**התוצאות:**



קאמרה אובסקורה  
כתב: אופיר ביננבוים

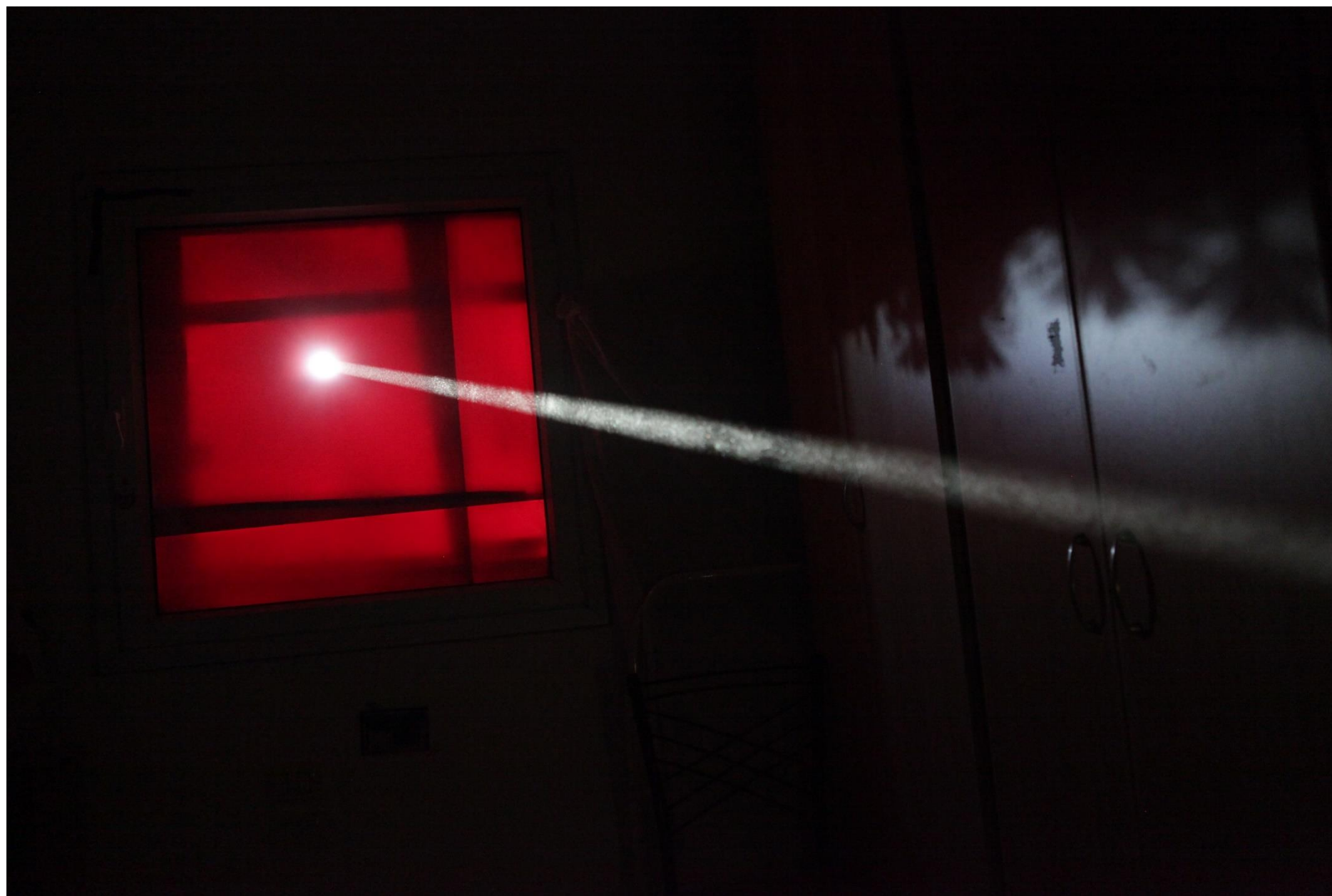


קאמרה אובסקורה  
כתב: אופיר ביננבוים





קאמרה אובסקורה  
כתב: אופיר ביננבוים



קאמרה אובסקורה  
כתב: אופיר ביננבוים





קאמרה אובסקורה  
כתב: אופיר ביננבוים

