



מדריך ליצירת תמונות זיקנה בבינה מלאכותית

ישותנו

לקידום חיים מלאי משמעות בזקנה

בעידן שבו בינה מלאכותית הופכת לכלי מרכזי ביצירת תכנים ויזואליים, האופן שבו אנו מייצגים קבוצות שונות באוכלוסייה משפיע באופן משמעותי על תפיסות חברתיות ועל השיח הציבורי.

מדריך זה נועד למי שרוצה לספר את הסיפור החדש על הזיקנה באמצעות בינה מלאכותית.

זהו כלי עבודה מעשי, המשלב עקרונות מנחים עם צעדים קונקרטיים ליישום. כתבנו פרומפטים לייצוג הזיקנה החדשה שכל אחד יכול להשתמש בהם ובנק פרומפטים ייעודי.

מטרתנו היא לאפשר יצירת תכנים שלא רק נמנעים מסטריאוטיפים, אלא גם מקדמים באופן אקטיבי תפיסה חיובית ומכבדת של הזדקנות.





מה מכיל המדריך?

4

מהו הסיפור החדש? עקרונות המפתח

7

הייצוג הוויזואלי של זקנה ב - AI

מה הבעיה?

8

איך נספר את הסיפור החדש של הזקנה באמצעות

בינה מלאכותית? - המלצות פרקטיות ליישום

9

המלצות לכתובת פרומפט* שמספר סיפור חדש

14

תבנית פרומפט מומלצת לסיפור החדש של הזיקנה

15

בנק תיאורים לשימוש בפרומפט

16

דגשים נוספים

מהו הסיפור החדש של הזיקנה?

הגיע הזמן לספר את הסיפור החדש של
הזיקנה בישראל, הזקנה בישראל כיום לא
דומה לאיך שהייתה פעם.
אז הגיע הזמן לשכתב את הסיפור של הזקנה
בישראל, לספר סיפור חדש.

לספר אותו נכון, באופן אחיד ועיקבי - לא משנה
מי, איפה, מתי ובאיזה הקשר. לכן רשת השותפים
והשותפות של יוזמת "ישותנו" מובילה מהלך
מאתגר וחשוב:

למתג מחדש את הזיקנה בישראל!
לקריאה נוספת: [אתר ישותנו](#)

עקרונות מפתח - הסיפור החדש של הזיקנה

הטרוגניות: לא כל הזקנים והזקנות הם אותו הדבר



טבעיות: כולנו נזדקן, הזקנה היא תהליך טבעי



אחריות משותפת:
לחברה ולפרט תפקיד בשיפור איכות החיים



השינוי אפשרי ובר קיימא:
יש פתרונות מעשיים להיערכות להזדקנות מיטבית



שפה מייצרת מציאות:
כאשר מתארים את הזקנה חשוב להשתמש בשפה
וביטויים המעוררים תחושות חיוביות



לפירוט ודוגמאות: [אתר הסיפור החדש של הזיקנה](#)



**ואם שפה מייצרת
מציאות –
תמונה, ששווה אלף
מילים מאפשרת ליצור
את המציאות הזו!**

הבינה המלאכותית מציעה
הזדמנויות ליצירת ייצוגים
חדשים של הזקנה, אך גם
סיכונים לשכפל ולהחמיר
את ההטיות החברתיות
הקיימות.

הייצוג הוויזואלי של זיקנה ב - AI מה הבעיה?

כלי בינה מלאכותית משתמשים במודלים שנלמדו על בסיס נתונים מהאינטרנט, אשר לעיתים קרובות משקפים את **ההטיות החברתיות** של החברה. פעמים רבות נראה את הזקנה מוצגת כך:

סטריאוטיפים

של חולשה ותלות

אנשים זקנים מוצגים לעיתים קרובות כחלשים, בודדים או פסיביים. דגש וויזואלי על קמטים, בגדים מיושנים, מקלות הליכה או כיסאות גלגלים.

הגבלת

הבעות ורגשות

מודלים רבים מתמקדים בדימויים מערביים ובעלי גוון עור בהיר, תוך הזנחת ייצוגים מגוונים מבחינה גיאוגרפית ותרבותית.

חוסר בגיוון

אתני ותרבותי

מודלים רבים מתמקדים בדימויים מערביים ובעלי גוון עור בהיר, תוך הזנחת ייצוגים מגוונים מבחינה גיאוגרפית ותרבותית.

ייצוג תפקידים

מסורתי ומצומצם

מודלים רבים מתמקדים בדימויים מערביים ובעלי גוון עור בהיר, תוך הזנחת ייצוגים מגוונים מבחינה גיאוגרפית ותרבותית.

אידיאליזציה

לא מציאותית

לעיתים מוצגת זיקנה כמצב מושלם נטול קמטים, או לחלופין, כהזדקנות "יפה" בלבד, המדירה ייצוגים אותנטיים

טכנולוגיה

כמכשול

מבוגרים מוצגים לרוב כמי שמתקשים עם טכנולוגיה.

המלצות לכתובת פרומפט שמספר סיפור חדש

התמקדו בפעולה ולא רק בנראות
מה שהאדם עושה במקום איך שהוא נראה בלבד



הוסיפו הקשר רגשי
תארו הבעות פנים ותחושות כמו שמחה, חיוך, רוגע או תחושת שייכות



השתמשו במילים חיוביות ומעצימות:
הימנעו מתיאורים פסיביים או סטראוטיפיים



גווננו בתיאורים
התאימו את התרחישים והסביבות לייצוגים מגוונים
תרבותית וחברתית



אזנו בין ייחודיות ליום-יומיות
הדגישו את היומיום המוכר אך נסו להוסיף זוויות רעננות



הכי חשוב

בקשו פידבק מהזקנים עצמם על הדימויים.



דוגמאות לתוצרים המבוססים על פרומפט בסיסי לעומת פרומפט של הסיפור החדש

- התמונות במדריך זה נוצרו באמצעות מידג'רני. ישנם מגוון של כלים ליצירת תמונות ולכל כלי בינה מלאכותית צורת הפעלה מעט שונה, ולכן אותו הפרומפט עשוי לספק תוצרים שונים. עם זאת, ההמלצות בעמוד זה רלוונטיות לכל כלי!
- באנגלית מתקבלות כיום תוצאות יותר טובות. ייתכן שגם זה ישתנה בעתיד. בינתיים, במידה ומעדיפים לכתוב בעברית – כדאי לתרגם לפני השימוש.

על מה שמנו דגש בפרומפט החדש? מקצועיות ומקצוענות | לבוש וסביבה מודרנית | אווירת ביטחון והשפעה

תעסוקה

פרומפט
הסיפור
החדש



פרומפט: צילום ריאליסטי של אישה בסביבות גיל 70 עם מבנה גוף גבוה ורזה, עור עם כתמי גיל. האישה מובילה ישיבה **במשרד מודרני, לבושה בחליפה מקצועית. האווירה מקצועית ודינמית, מדגישה ביטחון והשפעה.**



פרומפט
פשוט



פרומפט: אישה זקנה מובילה ישיבה במשרד.

פרומפט
הסיפור
החדש



פרומפט: תצלום תקריב של אישה בסביבות גיל 60 עם מבנה גוף ממוצע ועור שזוף. האישה עוסקת **בפעילות מקצועית**, בוחנת מסמכים במשרד מודרני, לבושה בחליפה מקצועית. **האווירה מקצועית ומעשית, מדגישה ביטחון והשפעה.**



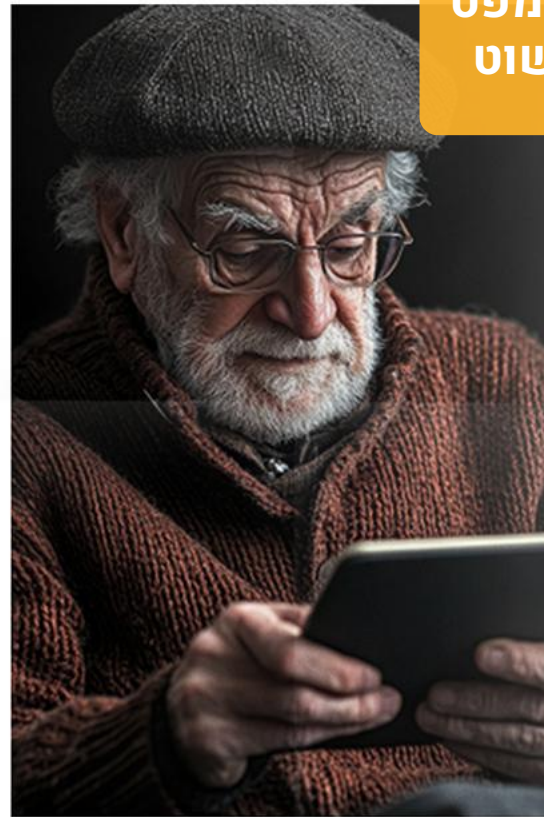
שימוש בטכנולוגיה

פרומפט הסיפור החדש



פרומפט: צילום ריאליסטי של אישה ישראלית בת 80 עם עור מעט שזוף, **משתמשת בטלפון חכם בזמן שהיא יושבת עם נכדיה במרחב ציבורי. היא מחייכת קלות בזמן שהיא מדברת, כשהטלפון מונח בידיה. האווירה רגועה וחברתית.**

פרומפט פשוט



פרומפט: איש זקן משתמש בטאבלט

על מה שמנו דגש
בפרומפט החדש?
השימוש בטכנולוגיה כחלק
שגרתי ונגיש | התייחסות
ספציפית להבעת הפנים

נמצא בחברת אחרים ✓

יושב לבדו ✗

שימוש בסמארטפון
באופן שגרתי ✓

פעולה יחידה ✗

חיוך וקשר עין ✓

הבעת פנים
סגורה ✗

אווירה מוארת,
נעימה וציבורית ✓

סביבה חשוכה
וחסרת הקשר ✗

תחושת חיבור
וחום ✓

תחושת
ניתוק רגשי ✗

הליכה

פרומפט הסיפור החדש



פרומפט: תמונה קבוצתית של גבר בסביבות גיל 70 עם מבנה גוף ממוצע, ממוצא יהודי מזרח-תיכוני ובעל עור כהה. האיש צועד בקצב מהיר בפארק, לבוש בבגדים יומיומיים ועם אביזרים (שעון, משקפיים). האווירה אנרגטית ותוססת, מדגישה פעילות וביטחון.



פרומט פשוט



פרומפט: איש זקן משתמש בטאבלט

על מה שמנו דגש
בפרומפט החדש?
פעילות קבוצתית | הליכה
מהירה | לבוש יומיומי |
אקססוריז | אווירה אנרגטית
ומלאת ביטחון

✓ נמצא בחברת
אחרים

✗ הלך בגפו

✓ הבעת פנים
שמחה/רגועה

✗ הבעת פנים
זעופה/עצובה

✓ זקוף גב

✗ הולך שפוף

✓ הולך
עצמאית

✗ הולך עם
מקל הליכה

✓ אווירה שמשית
ומוארת

✗ אווירה חורפית
וקודרת

מגבלת תנועה

פרומפט הסיפור החדש



פרומפט: צילום ריאליסטי של אישה בת כ-70 מזרח-תיכונית, ועור עם כתמי גיל, **יושבת בכיסא גלגלים ומתקיימת אינטראקציה שמחה** עם נכדיה בארוחת משפחה משותפת במטבח ביתי. היא לובשת **שמלה אלגנטית ואביזרים** (צמיד, שעון, משקפיים). **האווירה חמה ומוקדת במשפחה, ומדגישה חיבור, אושר ושיתוף.**



פרומפט פשוט



פרומפט: צילום של אישה מבוגרת בכיסא גלגלים

על מה שמנו דגש בפרומפט החדש?

הקשרים חברתי | המגבלה קיימת אך לא במרכז | אווירה אופטימית, חמה ומשפחתית

אווירה משפחתית ✓

לבד ובחדר ריק ✗

הבעה חמה ופתוחה ✓

הבעה מרוחקת ✗

יושבת בזקיפות ובנינוחות ✓

מבע קפוא המשדר המתנה ✗

הסצנה מוארת, חמימה ✓

תאורה קודרת וקרה ✗

זיקנה כחלק טבעי מהחיים ✓

זיקנה כמצב סטטי ✗

מומלץ להעתיק ולשמור

תמונה [סוג תמונה] של [גבר/אישה] [גיל]
 עם [סוג עור, אתניות, מבנה גוף].
 היא/הוא עוסק ב [סוג הפעילות] ב [מיקום]
 לובש/ת [סוג הבגד ואקססוריז].
 האווירה היא [תיאור אווירה], מדגישה [רגשות מסויימים].

A [type of image] of a [gender] around [age]
 with [skin color, ethnicity, body type, skin color].
 The person is [type of activity] in a [specific setting]
 wearing [type of clothes, accessories].
 The atmosphere is [descriptive],
 emphasizing [specific qualities/emotions].

מומלץ להעתיק ולשמור

תבנית
 פרומפט
 מומלצת
 לסיפור
 החדש של
 הזיקנה

סוג התמונה	גיל	מבנה גוף	סוג עור
צילום ריאליסטי	בסביבות גיל 60	רזה	בהיר
דיוקן קלז-אפ	בסביבות גיל 70	מלא	כהה
סצנה יומיומית	בסביבות גיל 80	ממוצע	שזוף
צילום קבוצתי	מעל גיל 90	רחב כתפיים	גוון אחיד
סצנה דינמית		קטן ומוצק	עור עם כתמי גיל
סצנה אינטראקטיבית		גבוה ורזה	עור עם טקסטורה טבעית
		נמוך ומלא	
אתניות	בגדים	סוגי פעילות	סוגי פעילות
*קשה להגיע לדמות של ישראלי טיפוסי, לכן נסו לשחק עם מוצאים שונים	חליפה מקצועית בגדי ספורט נוחים בגדי יום-יום (חולצה עם דוגמאות, מכנסיים פשוטים) קרדיגן או מעיל קל שמלה אלגנטית כובע קש או כובע חורף אביזרים (שרשרת, שעון, משקפיים)	מנהל/ת פגישה משחק קלפים שיחת וידאו נטיעת עצים הליכה נמרצת בפארק קריאת ספר הכנת ארוחה ריקוד בחברת אחרים	* פעילויות נוספות בעמוד הבא
מקום	אווירה	מילות תיאור מעצימות	רגשות
משרד מודרני פארק ירוק סלון ביתי מואר כיכר ציבורית מטבח ביתי חדר כושר או סטודיו ליוגה בית קפה	חמה ומשפחתית תוססת ומלאת חיים שלווה ורוגעת מקצועית ודינמית שמחה ומחוברת רגועה ונינוחה מקצועית עניינית	פעיל/ה עצמאי/ת בטוח/ה בעצמו/ה חיוני/ת חם/ה ומחובר/ת משפיע/ה מעורר/ת השראה	שמחה שלווה סיפוק עניין וסקרנות חיבור התרגשות גאווה

בנק תיאורים לשימוש בפרומפט

פעילות גופנית וספורטיבית

רכיבה על אופניים במסלול טבעי
תרגול יוגה בסטודיו
שחייה בבריכה ציבורית
משחק טניס עם חבר
טיול רגלי בהרים

פנאי, אומנות ותרבות

ביקור במוזיאון או בגלריה לאומנות
ציור או רישום בחוץ
נגינה בכלי נגינה
הליכה להצגת תיאטרון
שירה במקהלה

פעילות קהילתית וחברתית

התנדבות במרכז קהילתי
השתתפות בגינון קהילתי
השתתפות בפסטיבל תרבותי
ארגון אירוע שכונתי
הדרכת צעירים או חניכה

פעילות מקצועית ועסקית

ניהול ישיבת צוות
סקירת מסמכים חשובים
העברת מצגת
עבודה על מחשב נייד בבית קפה
נטוורקינג באירוע עסקי
השתתפות בסדנה מקצועית

**בנק
תיאורים
לשימוש
בפרומפט
פעילויות
נוספות**

השתמשת במדריך?

נשמח לשמוע פידבק, הצעות ותובנות בעקבות השימוש במדריך כמו גם רעיונות לשיתופי פעולה – צרו איתנו קשר כאן: [האתר לסיפור החדש של הזיקנה](#)

מי אנחנו?

יוזמת קולקטיב אימפקט 'ישותנו' לקידום חיים מלאי משמעות בזיקנה יצאה לדרך בשנת 2021 במסגרת ארגון שיתופים. חזון היוזמה כי בעוד כעשור, האזרחים והאזרחיות הותיקים/ות בישראל יהוו שחקנים/ות משמעותיים/ות בזירה התעסוקתית, הכלכלית והחברתית, וישראל תתמוך בהמשך צמצום הבדידות ובמימוש הזכות לחיים אוטונומיים בעלי משמעות וכבוד. היוזמה פועלת לשיפור איכות החיים וצמצום הבדידות דרך הגברת ההשתתפות המשמעותית ועלייה בתחושת הערך, זאת על ידי הרחבת ההזדמנויות לפעילות משמעותית בגיל המבוגר במקביל לשינוי התפיסה כלפי הזקנה והחיים בעידן של עליה בתוחלת החיים.

ישותנו
בית לקולקטיב אימפקט

ישותנו
לקידום חיים מלאי משמעות בזקנה