



המראה שבפנים: מערך בנושא דימוי גוף

מיועד לכיתות ז'-י"ב
משך המפגש: 45-60 דק'

מטרות:

- לבחון באופן ביקורתי השפעות חיצוניות על דימוי הגוף.
- העלאת הערך העצמי ויצירת "מרווח" בין הערך העצמי לבין המראה.
- לטפח מודעות עצמית וחמלה כלפי עצמנו והסובבים אותנו.
- לעודד גישה בריאה, אישית ומודעת כלפי הגוף.

רקע למורה

מערך השיעור שלפניכם. עוסק באחד הנושאים המרכזיים והרגישים ביותר עבור מתבגרים. זהו נושא שנוגע כמעט לכולנו, ומשפיע על הדרך שבה אנו מתנהלים. זה מול עצמנו, מול אחרים. זה מול המראה. בשלב ההתבגרות, הגוף משתנה, התודעה מתחדדת, והעולם החיצוני – בעיקר דרך הרשתות החברתיות – מטפטף מסרים ברורים לגבי איך "נכון" להיראות. תפקידנו כאנשי חינוך, יש לנו את הזכות והחובה לפתוח מרחבים בטוחים לשיח על התחושות, הלחצים, ההשוואות והכאב – וגם על האהבה, החוזקות, הייחוד והיכולת לראות את עצמנו בעיניים טובות. המערך נועד לייצר דיון משמעותי, חוויתי ומעורר, שמעודד קרבה בין תלמידים. זה, חיזוק תחושת הערך והביטחון, והסתכלות מחודשת ומודעת על מה שממלא את הפיד – וגם את הראש והלב. חשוב לזכור שנושא דימוי הגוף נוגע גם לנערות וגם לנערים. למרות שלרוב השיח הציבורי מתמקד בנשים ובנערות, גם נערים מתמודדים עם מסרים בלתי אפשריים סביב אידיאלים של מראה חיצוני. ההשפעות של מסרים אלה ניכרות ביום-יום, ולעיתים קרובות אינן זוכות למספיק התייחסות. לכן, חשוב ואף מומלץ להקדיש במערך מקום שווה להתמודדות של כל המגדרים – נערים, נערות וכל מי שביניהם – ולפתוח את השיח בצורה רגישה ומאפשרת, כך שכל אחד ואחת ירגישו שייכות, הבנה והזדמנות לביטוי אישי.

עקרונות מנחים להעברת שיח:

1. **שיח מותאם:** לא לשחק או לתאר מיניות מפורשת, דאגו לכך שהשיח יתאים לכל הנוכחים. זה בכיתה.
2. **יצירת מרחב בטוח:** הגדירו כללי שיח ברורים בתחילת השיעור:
 - מדברים. זה בצורה מכבדת ומתייחסים. זה בכבוד אחד. זה לשניה.
 - לא מספרים. זה מחוץ למפגש שיתופיים אישיים של משתתפים.
 - כל אחד. זה מדבר. זה בשם עצמו.
 - משתתפים. זה רק כמה שרוצים.
3. **התמקדות ב"מה כן"** ולא רק בביקורת ובשלילה.



תוכן העמקה למורה

- **סרטונים מומלצים**
 - סרטון - מסרים חברתיים וניתוחים
 - סרטון - דימוי גוף גברים
- **משפיעניות מומלצות בנושא דימוי גוף / בודי פוזיטיב**
 - ענת אסודי עמוד אינסטגרם - ענת אסודי
 - רוני רמז עמוד אינסטגרם - רוני רמז

מהלך המפגש

1. פתיחה (10 דקות)

נפתח בסבב "מה נשמע" – כל אחד ואחת מוזמנים לשתף איזה משהו כיפי שהם אוהבים לעשות עם הגוף, או איזה כישרון מיוחד שיש להם.

מסר - סוגיית דימוי הגוף פוגשת כל אחת ואחד מאיתנו – לפעמים במחשבה, לפעמים בהרגשה, לפעמים ברגע מול המראה. בסדנא / בשיעור הקרוב נקיים שיח שבא לפתוח מרחב שבו מותר לדבר, להרגיש ולחשוב אחרת על עצמנו.

2. משחק ניחושים (20 דקות)

שני משתתפים יושבים. עם גב ללוח. על הלוח נכתב שם של דמות מוכרת. שאר הכיתה צריכה לתאר את הדמות – בלי לציין את המקצוע, התחום או היצירות שלה. לכל זוג מוקצים שישה ניחושים בלבד.
דמויות לדוגמא: בר רפאלי, נועה קירל, יונית לוי, דני קושמרו, עידן עמדי, טיילור סוויפט ועוד.

דיון קצר:

איך תיארתם את הדמויות?
האם תיארתם בעיקר לפי מראה חיצוני או לפי תכונות?
מה זה אומר על איך שאנחנו רגילים. ו. להתבונן על אחרים?

מסר - לעיתים קרובות אנחנו מקשרים. ו. תכונות אופי עם מראה חיצוני – לפעמים באופן אוטומטי. המשחק עוזר לנו להתחיל לשים לב לדפוסים האלה.



3. סרטון אקטואלי - סערת המשפיעניות סביב מידות ברשתות הביגוד (20 דקות)

נצפה יחד בסרטון העוסק במחאה של משפיעניות נגד מדיניות המידות ברשתות אופנה גדולות.

הסרטון - מחאה סביב מידות ברשתות הביגוד

שאלות לדיון:

- איך הרגשתם.ן שראיתם.ן את הסרטון?
- האם התחברתם.ן לנושא המוצג הדיון?
- למה לדעתכם.ן זה קורה?
- מה אפשר לעשות כדי לשנות את המצב? או להשפיע עליו?

מסר - דימוי גוף הוא לא עניין פרטי בלבד – הוא גם נושא חברתי ותרבותי. יש לנו אחריות לשנות את השיח – כל אחת ואחד מאיתנו, גם דרך הבחירות הצרכניות, גם דרך התוכן שאנחנו משתפים.ות וגם דרך היחס לעצמנו.

רעיון לטיפ לכיתה - בפעם הבאה שאתם.ן עומדים.ות מול המראה – נסו רגע לעצור ולשאול את עצמכם.ן לא "איך זה נראה?" אלא "איך זה מרגיש?". השאלה הזו משנה את נקודת המבט: במקום לבחון את עצמנו בעיניים חיצוניות, מתחילה התבוננות פנימית. איך זה מרגיש לי ללבוש את זה? לנוע כך? להיראות כמו שאני? האם נעים לי? נוח לי? האם אני מרגישה מחוברת לעצמי? זהו תרגול של חמלה עצמית – היכולת להיות עם עצמנו מבלי לשפוט, מבלי לבקר, אלא מתוך הקשבה. זה לא תמיד פשוט, אבל זה תרגול שיכול לעזור לנו לאורך זמן לפתח מערכת יחסים חיובית יותר עם הגוף שלנו. כשאנחנו לומדים.ות להרגיש, ולא רק להיראות – אנחנו מחזירים לעצמנו שליטה על הדרך שבה אנחנו מסתכלים.ות על עצמנו.

סיכום

סרטון קצר לסיום, הקרנה של סרטון השראה - סרטון - ג'סיקה מפרגנת מול המראה.
מעגל פירגונים - נעמוד במעגל, וכל משתתף.ת יגידו פרגון למי שעומד.ת מימינו.