

אידיאל היופי

נבין מהו אידיאל היופי, כיצד הוא מושפע מהסביבה וכמה הוא משפיע עלינו

חלק א'

מטרה: נבין את המושג דימוי גוף ומה משפיע על דימוי הגוף שלנו (אצל בנים ובנות).

דגש:

למדריך: העיסוק בנושא זה הוא עיסוק רגיש ולא פשוט, צריך להתחשב ולדעת שהחניכים נמצאים בשלב הזה בחיים שהם עוד מגבשים את מה שהם חושבים על עצמם ועל הגוף שלהם, והם מאוד מושפעים מהחברה שלהם.

שם מתודה:

הדמות האולטימטיבית

גוף המתודה:

נחלק לכל חניך ציור של דמות. (נספח 1) נבקש מהחניכים לצייר את הדמות האולטימטיבית בעיניהם (מראה חיצוני). בנוסף, נבקש מהחניכים לרשום מה הן התכונות, התחביבים, המשפחה שיש לאותה דמות.

- כל חניך מציג את הדמות שצייר.

לפני שמתחילים את הדיון – אומרים את המילים "דימוי גוף" לאוויר ושואלים: מה עולה לנו לראש כשאנו שומעים זאת?

דגש:

למדריך: חשוב לשים לב שהחניכים מדברים על הדמויות שציירו ולא מדברים על עצמם. למנוע מצב של שיח על שמנים או מכוערים לדוגמא, ולהימנע מהתלקחות בדיון.

דיון:

דיון:

- מה ההבדל בין דימוי גוף, לבין תכונות אופי?
- האם דימוי הגוף הוא משהו אישי או חברתי, כלומר, האם הוא משתנה מאדם לאדם או לכולנו אותו דימוי גוף.
- מה הדמיון בין שלל הדמויות שציירנו. האם יש מאפיינים (חיצוניים או אישיותיים) דומים?

- מה יכול להשפיע על דימוי הגוף שלנו?
- האם דימוי הגוף יכול להשתנות או שמה הוא קבוע ונשאר אותו הדבר?

נבקש מהחניכים לשמור את הדף (נצטרך אותו בהמשך).

חלק ב'

מטרה: נסקור את השינויים התקופתיים והחברתיים בתפישת דימוי הגוף. נבין שמודל היופי משתנה ממקום למקום בעולם.

שם מתודה:

זיכרון מודל היופי

גוף המתודה:

נשחק עם החניכים זיכרון של מודל היופי. (נספח 2) בקלפים השונים מופיעות דמויות מתקופות שונות בהיסטוריה. כל אחת מהדמויות הייתה מודל היופי בתקופתה ובאיזור בו חיה.

1.

על החניכים להתאים כל תמונה לתקופה הנכונה בהיסטוריה (משחק זיכרון).

2.

לאחר שמצאנו את כל הזוגות, נסדר את הדמויות והתאריכים בסוג של ציר זמן (על מנת לראות את התפתחות מודל היופי).

3.

נקריא לחניכים כרטיסיות עם הסבר על כל מראה (מה מאפיין אותו). על החניכים לנסות להתאים את "תיאור המראה" למודל היופי המתאים.

דיון:

דיון:

- האם הופתעתם לגלות שחלק מהדמויות כאן נחשבו ליפות בתקופתן?
- למה במקומות שונים בעולם מודל היופי שונה?
- מי ומה קבע שדמויות אלו "הכי יפות"?

- למה אנחנו, כחברה, יצרנו לעצמנו מודל יופי?

חלק ג'

מטרה: נכיר בהשפעה השלילית של התקשורת והרשתות החברתיות על דימוי הגוף ועל ההערכה העצמית שלנו.

שם מתודה:

אנשיית האינסטגרם

גוף המתודה:

1.

נבקש מהחניכים לחפש מישהו באינסטגרם שהיו רוצים להיות כמוהו.

נתחלק לקבוצות של 3-4 כל קבוצה תנסה לשחזר בצורה הטובה ביותר תמונה מהאינסטגרם של אותו בנאדם.

(המטרה היא שכל חברי הקבוצה ישתתפו, לכן מומלץ לשחזר אפילו 2-3 תמונות כל קבוצה).

- במידה ויש קבוצה קטנה, כולם משתתפים ביחד והמדריך מצלם.

דיון:

דיון:

- למה בחרנו דווקא באנשים האלו?
- כמה ניסיונות לקח לנו כדי לשחזר את התמונות?
- האם התמונות האלו באמת "טבעיות" כמו שמציגים לנו או שגם הן צולמו מספר פעמים?
- נוציא את הדמויות שציינו בהתחלה. האם יש קווי דימיון ביניהן לבין האנשים שבחרנו מהאינסטגרם?
- למה זה?

נבקש מהחניכים לחפש ברשתות החברתיות (אינסטגרם, פייסבוק וכו..) דוגמאות להשפעה הרעה על דימוי הגוף

(לדוגמא, רזון קיצוני, ניתוחים פלסטיים, ניסיונות להיראות כמו דמויות מצויירות). לתת לחניכים לחשוב לבד על

השפעות שליליות כשהם מחפשים דוגמאות ותמונות.

המשך הדיון:

- מה הסכנה כשאנשים מנסים להיראות כמו אידיאל היופי שהם רואים במדיה החברתית?
 - האם אנשים באמת חיים ככה? (חיים מושלמים ללא כל הפרעות)
-
-

סיכום

שם מתודה:

"All About the bass"

גוף המתודה:

נחלק לחניכים את המילים (פלוס התרגום) של השיר "it's all about the bass" של מייגן טריינור ונשמיע אותו. (נספח 3)

דיון:

- האם אתם מכירים את השיר?
- האם כעת, כשאתם מכירים את המילים, אתם מתחברים לשיר?
- מה הזמרת רוצה להעביר לנו?
- האם אתם מסכימים? שכל אדם הוא מיוחד ומושלם במידותיו שלו ובאיך שהוא נראה.

שורה תחתונה: כל אחד מאתנו נראה אחרת, מדבר אחרת, הולך אחרת ואוהב דברים אחרים. אנחנו שונים וזה מה שמייחד אותנו. אידיאל היופי שאנחנו רואים בכל מקום מסביבנו בא כדי לסנוור אותנו. הוא שם כדי שנחשוב שלשם אנחנו צריכים לשאוף, ושהחיים שם הם הכי טובים. הכוח האמיתי להבין זאת הוא בנו, במי שאנחנו, וככל שנזכור את זה ונתמקד בזה, נוכל לראות בבהירות טובה יותר את היופי שלנו.

נספח:

[נספחים](#)
