

הנחיות להמלצות להוראת המצגת "מודל היופי"

קהל יעד: כיתות ז ומעלה

משך הפעילות: שיעור אחד.

המטרות:

- התלמידות והתלמידים יבינו שיטת מודל יופי שאליו רבים שואפים, ושהוא אינו תואם כלל את הנתונים הגופניים של מרבית האוכלוסייה.
- התלמידות והתלמידים יבינו שהדימוי העצמי מושפע במידה רבה מאמצעי התקשורת ותעשיית הפרסום והדוגמנות בראשם.
- התלמידות והתלמידים יבינו שדימוי גוף שלילי משפיע במידה רבה על הדימוי העצמי בכללו.
- התלמידות והתלמידים יתוודעו לדרכים שבהן יוכלו לשפר את דימויים העצמי ויחשבו בעצמם על דרכים נוספות לכך.

רקע

בעולם שבו אנו חיים מייחסים חשיבות רבה למראה החיצוני של האדם.

אמצעי התקשורת, ובכללם הקולנוע, הטלוויזיה והאינטרנט, כמו גם עולם הפרסום והאופנה, מדגישים את חשיבות המראה החיצוני, והמסר הזה מחלחל אל ילדינו מגיל צעיר ובמיוחד בגיל ההתבגרות. תופעות כמו נידי חרתי, הפרעות אכילה ואף התאבדויות בקרב ילדים ונוער, מעידות על כך שלמסר הזה עלולות להיות השפעות שליליות והרסניות.

מהו דימוי גוף?

דימוי גוף הוא האופן שבו אנו תופסים את גופנו. הוא משקף את כלל התחושות, התפיסות, הרגשות, הציפיות, וההתנהגויות שלנו, הקשורים לגופנו.

דימוי הגוף של האדם נבנה בתהליך הדרגתי, וראשיתו כבר בינקות. הוא כולל תכונות גופניות מולדות והתנסויות גופניות, ואת רגשותינו כלפי הגוף שלנו ביחסי הגומלין עם הסביבה. דימוי גוף נוצר בתוך הקשר חברתי המושפע במידה רבה מגורמים חברתיים ותרבותיים. כדי להבין את המושג "דימוי גוף" עלינו לבחון אותו לא רק מנקודת מבטו של הפרט ומתוך חוויותיו האישיות, אלא גם מנקודת המבט של הסביבה החברתית והתרבותית שבתוכה הפרט חי. לכן לדמויות המשמעותיות בחיינו ולאופן התייחסותן אלינו בהקשר הגופני יש השפעה רבה על התפתחות דימוי הגוף שלנו. בגיל צעיר דמויות אלו הן ההורים, ובגיל ההתבגרות מדובר בבני גילנו הסובבים אותנו ("קבוצת השווים").

חשוב לדעת כי התפיסה שבה אנו מחזיקים בנוגע לגוף שלנו היא גמישה ודינמית ומשתנה במהלך החיים. פירוש הדבר הוא שאפשר "לעבוד על" דימוי גוף שלילי ולשנות את תפיסתו של הילד או הבוגר את עצמו ואת גופו (על פי [אתר משרד החינוך](#)).

חשוב שהתלמידות והתלמידים יבינו כי מושג היופי הוא תלוי תרבות ותקופה. לדוגמה, במסגרת פרויקט שיזמה אסתר הוניג, שעליו היא מספרת בהרצאתה ב-TED, היא שלחה

את תמונתה ל-40 אמני פוטושופ עם בקשה זהה – "עשו אותי יפה". בכל תרבות ריטשו את תמונתה באופן שונה כך שתתאים למודל היופי באותה תרבות. לצפייה: [למה הכוונה בלהיות יפה?](#) הרצאת TED מפי אסתר הוניג, באנגלית [12:24 דקות].

הרעיון

מטרת המצגת היא לעודד את התלמידות והתלמידים לפתח חשיבה ביקורתית ביחס למודל היופי האידיאלי. בנוסף, המצגת מעודדת את התלמידות והתלמידים לחשוב על אפשרויות להתמודדות חיובית עם המצב.

שקופית פתיחה

שאלו את התלמידות והתלמידים:



- למה מתכוונים כשאומרים "מודל היופי"?
- מי קובע מה יפה ומה לא?
- ישנה אמרה: "היופי הוא בעיני המתבונן". למה הכוונה? האם אתם מסכימים עם קביעה זו?
- האם חשוב להיות יפה? הסבירו והביאו דוגמאות.

שקופית 2: דימוי גוף

בשקופית זו מוצגים בנים ובנות עם בועיות מחשבה המבטאות כל מיני כמיהות לשינוי במראה החיצוני כגון:



- הייתי רוצה להיות גבוהה יותר רק ב-5 ס"מ
- הייתי מת שיהיו לי קוביות בבטן.
- תמיד חלמתי על שיער חלק.
- קיוויתי להיות פחות שיער ממה שאני.
- אני מתה לבטן שטוחה, אף פעם לא הייתה לי.
- הייתי מתה לאף קטן וסולד.
- לרובנו, אם לא לכולנו, יש חלקים בחיצוניות שהיינו רוצים לשנות...

שאלו את התלמידות והתלמידים:

- מה דעתכם על המחשבות הללו?

- האם הן משקפות מה שבני נוער ובנות נוער מרגישים כלפי עצמם? הסבירו.
- אם נדרג שביעות רצון ממראה חיצוני על גרף מ-0 (לא מרוצה בכלל) עד 10 (מרוצה ביותר) – איך לדעתכם מרגישים רוב המתבגרים?
- איזה ציון הייתם נותנים למידת שביעות הרצון שלכם מהמראה החיצוני שלכם?

שקופית 3: חוסר שביעות רצון מהמראה



בשקופית זו מוצגות כמה סיבות אפשריות לחוסר שביעות רצון של אנשים ממראם החיצוני:

אנשים בסביבתם הקרובה (חברים, משפחה) מייחסים חשיבות רבה מדי למראה החיצוני.

הם משווים את עצמם למודל יופי בלתי מושג.

הם שמים לב לחסרונות יותר מאשר ליתרונות במראה שלהם.

הם מייחסים חשיבות לתכונות חיצוניות יותר מאשר לתכונות פנימיות שלהם.

אחר _____

אחר _____

יש גם שתי תיבות שבהן אפשר להשלים סיבות נוספות.

סמנו אפשרויות שתלמידות ותלמידים בוחרים בהן, ובקשו מהם להסביר את בחירתם ולהביא דוגמאות.

בשקופית זו אפשר להשתמש בסל"ב (סלולר בכיתה).

לחיצה על אייקון הסל"ב תאפשר לכלל הכיתה ליהנות מחוויה אינטראקטיבית ייחודית. הלוח ייראה כך, עם השאלה לדיון: "אנשים לא מרוצים מהמראה שלהם כי..."



- הגדילו את הפתקיות והתייחסו לפתקיות רבות ככל האפשר.
- בקשו מהתלמידים שיסבירו את מה שכתבו בפתקיות.
- התייחסו לרעיונות שעולים ובקשו ממי שכתב להסביר את הלך המחשבה שלו.

שקופית 4: מודל היופי – מהיכן?



בשקופית זו התלמידות והתלמידים יתבקשו לחשוב מי הדמויות המשפיעות על התפיסה שלהם את מודל היופי.

בשקופית מופיע סקר לייקים, ולצד כל אפשרות אפשר להקליד את מספר המצביעים.

אפשר גם להשלים אפשרויות נוספות שהתלמידים מעלים באזור הטקסט החופשי.

- החברים הקרובים
- הרשתות החברתיות
- המקובלים של הכיתה
- המשפחה הקרובה
- התקשורת (שחקנים, פרזנטורים, מגישי תכניות וכו')
- ספורטאים וספורטאיות
- אף אחד. זו תחושה פנימית
- אחר _____
- אחר _____

שקופית 5: הדמויות בתקשורת



אחד מאפיקי ההשפעה המרכזיים הוא התקשורת – שם מוצגות דמויות בעלות מאפיינים דומים שמחזקים את אידיאל היופי שהחברה בכלל ובני נוער בפרט מחזיקים בו.

בשקופית זו אפשר להעלות למודעות התלמידות והתלמידים סוגי דמויות ו"טלנטים" שמשפיעים עליהם.

בשקופית מוצגים שישה קלפים הפוכים. הקלקה על קלף הופכת אותו ומציגה אחת מהדוגמאות הבאות. בקלף האחרון התלמידות והתלמידים יכולים להוסיף אפשרות משלהם.

- פרזנטורים ופרזנטוריות
- דוגמנים ודוגמניות
- שחקניות ושחקנים
- זמרים וזמרות
- מגישות ומגישי תכניות
- אחר _____

לבסוף יתבקשו התלמידות והתלמידים לענות על השאלה: באיזו מידה הדמויות הללו מייצגות את המראה של האדם הממוצע?

בקשו מהתלמידות והתלמידים לחשוב על הכיתה, השכבה ובית הספר. מה לדעתם אחוז האנשים בסביבתם הקרובה שעונה על אידיאל היופי שמייצגות כל הדמויות הללו?

בשקופית זו אפשר להשתמש גם בסל"ב (סלולר בכיתה).

לחיצה על אייקון הסל"ב תאפשר לכלל הכיתה ליהנות מחוויה אינטראקטיבית ייחודית.

בלחיצה על הסל"ב תעלה ההנחיה הבאה: **העלו תמונות של דמויות מוכרות שלפי דעתכם משפיעות על מודל היופי.**



שאלו:

האם יש מאפיינים משותפים לדמויות שהעליתם?

האם יש דמויות שמשפיעות עליכם במיוחד?

איך השפעה זו באה לידי ביטוי?

שקופית 6: איך זה משפיע עלינו?



שקופית זו מעודדת את התלמידות והתלמידים לחשיבה – איך חשיפה מרובה לדמויות בתקשורת משפיעה עליהם באופן אישי.

- גורמת לאנשים להרגיש שהם לא נראים מספיק טוב בהשוואה אליהן.

- גורמת לאנשים ליהנות מצפייה באנשים יפים.

- לא מרשימה אף אחד כי זה לא נראה להם אמתי.

- לא משפיעה על אף אחד.

- אחר _____

- אחר _____

הדגישו היגדים נכונים בעיני התלמידות והתלמידים ובקשו מהם להסביר את בחירתם, ולהוסיף אפשרויות באזורי הטקסט החופשי.

שקופית 7: כוכבים – משפיעים ומושפעים

בשקופית זו מופיע קטע מתוך כתבה שהתפרסמה על הזמרת מארינה מקסימיליאן, שפרצה לתודעת הציבור כאישה גדולת מידות, ובד בבד עם הצלחתה השילה 30 ק"ג ממשקלה.

תיאור מקרה זה, בדומה למקרים כמו זה של נינט טייב, השף אהרוני ואחרים – ממחיש את הלחץ שבו נתונים ה"טלנטים" להתאים את עצמם לקריטריונים הקשיחים של מודל היופי.

קראו עם התלמידות והתלמידים את תיאור המקרה:



מארינה מקסימיליאן התפרסמה כבחורה עגלגלה למדי בתכנית "כוכב נולד", ולאחר מכן השילה יותר מ-30 ק"ג ממשקלה בתקופה של שנתיים.

הזמרת המוכשרת, שהייתה סמל לנשים מלאות ואף שימשה כפרזנטורית של חברת אופנה למידות גדולות, לא רוצה יותר להיות מזוהה עם נשים מלאות ואף הבהירה כי היא לא רוצה להיות מודל לחיקוי.

שאלו את התלמידות והתלמידים:

- מה דעתכם על כך?
- האם לדעתכם מארינה מקסימיליאן הפחיתה ממשקלה עקב הפרסום או שזה היה קורה בכל מקרה? הסבירו. [למורה: כשטלנט מצליח, היכולות הכלכליות גם מסייעות ברכישת שירותים של בישול בריא ומזין, אימוני כושר ועוד; יש להניח שהחשיפה ברבים היא מוטיבציה גדולה למשמעת עצמית לעומת האדם מן היישוב].
- מקסימיליאן טוענת שהיא לא רוצה להיות מודל לחיקוי. מדוע זה כך לדעתכם? הסבירו.

שקופית 8: חוק הדוגמנות (חוק הפוטושופ)

בשנת 2012 נחקק חוק הגבלת משקל בתעשיית הדוגמנות, הידוע גם בשם "חוק הפוטושופ".

הקראו או בקשו מתלמידים להקריא את סעיף 3א. לחוק:



3. (א) פרסומאי המפיק פרסומת המציגה דמות של אדם, שלגביה נעשה שימוש בעריכה גרפית, ... לשם הצרת היקפי הגוף, יכלול בפרסומת הבהרה כי בהכנתה נעשה שימוש בעריכה גרפית לשם הצרת היקפי גוף.

שאלו את התלמידים והתלמידים:

- מה פירוש החוק?
 - מה מטרת החוק? [למורה: מטרת "חוק הפוטושופ" היא להציב סף מינימום למשקל הדוגמניות המצטלמות לפרסומות, ולהתריע בפני הציבור במקרה של שימוש באמצעים טכניים המיועדים לרטש תמונות של דוגמניות ולהציג אותן כרזות ומושלמות מכפי שהן באמת, וזאת כדי לא ליצור סטנדרטים בלתי אפשריים של מראה חיצוני שאחר כך עלולים לגרום לנערות לשאוף למשקל נמוך מדי באמצעות דיאטות לא סבירות, לפתח הפרעות אכילה למיניהן ולהגיע עד כדי הרעבה].
 - האם לדעתכם החוק עוזר? הסבירו.
- לחיצה על הכפתור **שאלה לדין** תעלה את השאלה: **מדוע לדעתכם חוקו חוק כזה?**
- אפשרו למגוון רחב של דעות להישמע בכיתה ועודדו שיח מכבד גם בין דעות מנוגדות.

שקופית 9: לסיכום – איך מתמודדים



- בתחילת המצגת נחשפנו לכמה דמויות של בני ובנות, שרוצים להיראות אחרת – כל אחד מסיבותיו הוא.
- הדמויות מוצגות שוב, והקלקה על כל דמות מעלה את המחשבה שהוצגה בתחילת המצגת.
- שאלו את התלמידות והתלמידים: מה יכולות לעשות הדמויות הללו כדי להרגיש טוב יותר עם עצמן?

כתבו את התשובות באזור הטקסט החופשי. בסיום, לחצו על הכפתור **לעוד רעיונות**:

- מפסיקים לנסות להידמות לאידיאל בלתי אפשרי.
 - מתמקדים במה שטוב בנו ובאחרים – חיצונית ופנימית.
 - מדגישים תכונות פנימיות.
 - לומדים להתייחס למה שרואים בתקשורת בצורה ביקורתית.
 - מגמישים את ההגדרות שלנו לגבי יופי חיצוני.
 - מזכירים לעצמנו שהיופי הוא בעיני המתבונן.
- שאלו את התלמידות והתלמידים:
- האם יש כאן עוד רעיונות שלדעתכם יכולים לעזור לבני נוער ובנות נוער להרגיש טוב יותר לגבי המראה שלהם?
 - הסבירו והמחישו באמצעות דוגמאות כל אחת מהאפשרויות שהעליתם ושמועלות באזור הרעיונות הנוספים.
 - מה התחדש לכם בעקבות הפעילות היום?