

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).
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.

הדמות האולטימטיבית

נחלק לכל חניך ציור של דמות נבקש מהחניכים לצייר את הדמות האולטימטיבית בעיניהם (מראה חיצוני), כלומר מה הכי יפה בעיניהם. 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?

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:

- יש דמיון בין מה שציירתם?
- מה מוגדר אולטימטיבי? מה הכי יפה בחברה?
- יש לדעתכם איזה הוא אידיאל של יופי? משהו שכולם שואפים אליו?
- איך זה קורה?

נבקש מהחניכים לשמור את הדף (נצטרך אותו בהמשך).

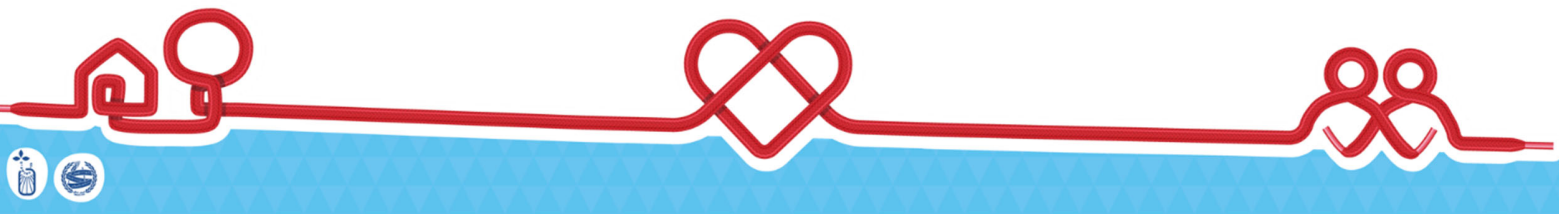
חלק ב'

מטרה: נבין יחד עם החניכים שאידיאל יופי הוא עניין תרבותי ומשתנה בארצות שונות ובתקופות שונות.

לראות יחד עם החניכים את הסרטון שמסביר את התפתחותו של מודל היופי (אותו דבר כמו הכרטיסיות):

<https://www.youtube.com/watch?v=Xrp0zJZu0a4>

"Women's Ideal Body Types Throughout History"



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?
- חשוב להדגיש בפני החניכים שגם אם אנחנו לא שמים לב לזה – אידיאל היופי משתנה לאורך הזמן.

חלק ג'

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

אופייית האינסטגרם - 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:

- 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 שציירנו בהתחלה. האם יש קווי דימיון ביניהן לבין האנשים שבחרנו מהאינסטגרם?
- למה זה?

סרטון אידיאל היופי ופוטושופ – נראה יחד עם החניכים את הסרטון הבא:

<https://www.youtube.com/watch?v=WwLGb5RDcG0>

הסרטון מראה מספר נשים שצולמו והתמונה נערכה באופן מלאכותי ע"י אמני פוטושופ כדי להתאים לאידיאל היופי. ניתן לראות בהשוואה בין המראה המראה האמיתי שלהן לבין התמונה הערוכה שזה לא שונה ברמה קיצונית – סה"כ נראות דומה מאוד אבל כל מיני דברים קטנים שיוצרים הבדל – פרופורציות, גודל של איברים, צבע עור וכו... חשוב להגיד שכל התמונות שמופיעות לנו בפרסומות והרבה מהדמויות בסרטים עוברות עריכה מאוד אינטנסיבית כדי להתאים לאידיאל היופי וככה בעצם יוצרים דימוי שבלתי ניתן להשיג אותו אלא בעריכת מחשב – דבר שיוצר תסכול אצל כולם ורצון להידמות לדמות שהיא בעצם אינה אמיתית.



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

נשמע ביחד את השיר "All About the bass" ונקרא את התרגום שלו (ניתן לשלוח בוואטסאפ)

שורה תחתונה: כל אחד מאתנו נראה אחרת, מדבר אחרת, הולך אחרת ואוהב דברים אחרים. אנחנו שונים זה 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.

