

## דימוי גוף ברשת ומחוץ למסכים (שעה וחצי)

שם הפעולה הקודמת- אידיאל היופי  
שם הפעולה הבאה- שינויים והסתגלות | איך אני מגיב.ה לשינויים?

### מטרות-

1. פיתוח המודעות של החניכות.ים להשפעת הרשתות החברתיות על דימוי הגוף של כולנו (לטוב ולרע).
2. החניכיות יגיבשו עמדה בנושא וישיתופו במחשבות על דימוי הגוף של עצמם ובטופן כללי בחברה.
3. סביבה אינטימית ופתוחה לשיח כנה וחשוף בקבוצה.

### מהלך

1. **מה נשמע? (10 דק')** כל אחד.ת מחברי הקבוצה אומרים מה שלומם, ובנוסף כל אחד.ת מספרים על כוכב.ת רשת שבה הם נוהגים לצפות ברשתות החברתיות. זה יהיה פתיח להמשך הפעילות.
2. **סרטון (5 דק')** - כפתיחה לפעילות נציג [סרטון על דימוי הגוף בטיקטוק](#). הסרטון מציג טרנדים שונים ברשת החברתית הקשורים בדימוי גוף, ויהווה פתיח למתודה הבאה. בסרטון מוצגים אנשים בהלבשה תחתונה. חשוב לוודא שזה לא מפריע לאף אחד.
3. **חיפוש עצמי ברשתות החברתיות (15 דק')** - לאחר שצפינו בסרטון, ניתן לחניכות.ים משימה- כל אחד.ת, באופן עצמאי, מחפשים באחת מהרשתות החברתיות שבהן הם נוהגים להשתמש פוסט שבעיניהם קשור לנושא של דימוי גוף. זה יכול להיות סרטון טיקטוק שמעודד הרגלי אכילה מסוימים, יכול להיות פוסט של דוגמן.ית עם פילטרים באינסטגרם, יכול להיות פוסט שתומך במחאת הפוטושופ או כל דבר אחר שלדעתם מתקשר לנושא. נבקש מהחניכות.ים לשתף בפוסטים שהם מצאו. ביחד איתם, נקשר את הפוסטים לנושא ונסביר כיצד כמעט כל מה שאנחנו רואים משפיע על הקהל מחוץ למסך.
4. **דיון (10 - 15 דק')**
  - שיתוף אישי- האם אתם מרגישים את ההשפעות של הרשתות החברתיות על דימוי הגוף שלכם?
  - האם אתם מכירים אנשים שהושפעו מכך? (זוהי שאלה רגישה, לעתים לדבר על אנשים אחרים ולא על עצמך יכול לעזור לחניכים.ות לשתף)
  - איך לדעתכם אנחנו יכולים להפחית את ההשפעה של הרשתות החברתיות על דימוי הגוף שלנו?
  - איך שומרים על חשיבה ביקורתית למרות המסרים שמועברים אלינו?
  - בואו נחשוב על כוכב.ת הרשת שאמרתם בסבב מה נשמע. מה ההתייחסות שלו.ה לדימוי גוף? מייצר ביטחון או חוסר ביטחון אצל הקהל שלו.ה?

5. הפסקה (5 דק') - במידה ומורגש שיש צורך בקבוצה

6. קרה לי/ לא קרה לי (15-20 דק') כעת, נעבור קצת להשפעות של הרשתות החברתיות על החניכות. ים שלנו. ננסה להבין יחד איתם מה ההשפעות של מה שקורה בתוך המסך על החיים מחוץ למסך. המתודה תהיה כזו- נגיד כל מיני היגדים. כל חניך. ה. יתבקש לספור בלב עם כמה היגדים הוא מודדה. המטרה היא לפתח חשיבה אצל כל חניך וחניכה באופן אישי, ולייצר אצלם מודעות אישית בנושא. מדריך. ה. שים. י לב לשמור על אווירה נינוחה ולא שיפוטית בקבוצה, כדי שילדים יוציאו את המיטב מהפעילות ויהיו כנים עם עצמם. ניתן לבקש שיעצמו את העיניים כדי ליצור סביבה נינוחה ונעימה, אפשר גם לשים מוזיקת רקע.

דיון:

לאחר שהקראנו את כל ההיגדים נבקש ממי שרוצה לשתף:

- כמה היגדים אכן קרו?
- מישהו רוצה לשתף על מקרה ספציפי?
- למה אנחנו מרגישים ככה?
- זה נראה לכם משהו שיכול להשתנות?

**היגדים:**

- ★ רציתי להעלות פוסט, אבל לאחר שהסתכלתי כמה פעמים על עצמי בפוסט, התחרטתי ולא העלתי אותו.
- ★ הסתכלתי על סרטון שגרם לי לא להיות בטוח. בעצמי ובגוף שלי.
- ★ השתמשתי באפליקציות עריכה עבור פוסט שרציתי לשתף.
- ★ ראיתי פוסט של מפורסם. שנערך בפוטושופ.
- ★ לא העלתי פוסט כי פחדתי ממה שיגידו עליי.
- ★ התבאסתי מכמות הלייקים שקיבלתי על פוסט ששיתפתי.
- ★ הרגשתי חוסר ביטחון בגלל משהו שאמרו לי.
- ★ הרגשתי חוסר ביטחון בגלל השוואה שלי לאדם אחר.
- ★ לא לבשתי בגד מסוים כי לא רציתי שיצחקו עליי.
- ★ נמנעתי מלעשות משהו שאני אוהבת. כי זה פחות מקובל בחברה.
- ★ ביטלתי תכניות כי השיער שלי לא הסתדר כמו שרציתי או כי לא מצאתי משהו שאני רוצה ללבוש.
- ★ הרגשתי שאני רוצה להיראות כמו מישהו. שראיתי ברשת חברתית.

7. סיכום (10-5 דק') - איך היה? עם מה אני יוצאת. מה הפעילות? מחשבה, תובנה, שאלה רגש כלשהו.

8. פינה אישית (15 דק') חניכה מביאה נושא מעולם התוכן שלו/ה ומעבירה פרזנטציה לקבוצה (אפשר גם להנחות דיון בקבוצה) במשך 15 דק'. לאחר סבב ראשון של הקבוצה, אפשר לתת נושא לפינה אישית- סוגיות חברתיות, אקטואליה, מוזיקה, וכו'.

**עזרים**

- ★ וידוא שהסרטון מחובר למסך עם סאונד
- ★ שלכל חניך. יהיה מחשב/ טלפון לגלישה ברשתות החברתיות.