

# מודל היופי

## זהות אישית ודימוי גוף ומה שביניהם

חמדה סיינה, דבורה רוזנברג

אוכלוסיית היעד: בנות מכיתות ז'–י"ב | מספר המשתתפות המומלץ: 25–30 | זמן: 4–5 שיעורים  
ציוד: מחשב, מקרן, מסך ורמקולים; פתקים ריקים, דפי עבודה לפי המערך.

### רציונל

דימוי גוף הוא הדרך שבה אדם רואה את גופו ומתייחס אליו. ההתייחסות מושפעת מהמחשבות, מהמשאלות, מהתחושות ומהרגשות שהגוף שלנו מעורר בנו. כמו כן עשויים להשפיע עליו מפגש עם המעגלים המקיפים אותנו ובהם בני משפחה וחברים, וגורמים נוספים כגון סרטים וסדרות טלוויזיה, יצירות אומנות ופרסומות והכרת דמויות של מפורסמים וידוענים. דרך כל אלה מועברים אלינו מסרים לגבי המראה הרצוי/הנכון המשקף את אידיאל היופי.

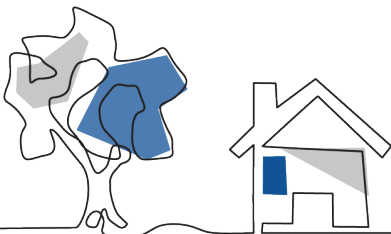
נקודה נוספת וחשובה: כחלק מהתפתחות רגשית נורמטיבית המאפיינת את גיל ההתבגרות, ההתעניינות במיניות ובבני המין השני גוברת. למרבה הצער, מתבגרים רבים בימינו חשופים לפורנוגרפיה ברשת, והמיניות שהם נחשפים אליה פוגענית, פולשנית, מעוותת וחסרת גבולות. התכנים האלה משפיעים לרעה גם על דימוי הגוף. כיוון שדימוי הגוף הוא מרכיב מרכזי בתחושת ערך העצמי של בני הנוער – הדרך שבה הם מעריכים את עצמם או סבורים שאחרים מעריכים אותם – גם היא מושפעת לרעה.

נושא זה מעסיק רבות את הבנות וגם את הבנים בגיל ההתבגרות, שבו מתגבש הדימוי העצמי, ולדימוי הגוף יש חלק לא מבוטל בתהליך זה.

ביחידה זו נציע כמה מערכי שיעור בנושא. כל מורה תבחר במערך המתאים ביותר לבנות כיתתה ותדייק אותו עבורן.

### מטרות

1. הכרת המושג דימוי גוף ואופן התפתחותו בגיל ההתבגרות;
2. פיתוח מודעות להשפעת הסביבה והסובבים על דימוי הגוף;
3. בירור ערכי של המושגים יופי ואידיאל היופי;
4. הכרת תפיסת היהדות לגבי טיפוח הגוף;
5. מציאת איזון נכון בין אהבת הגוף וטיפוחו לבין ערכים אחרים.



# שיעור 1 – זהות אישית (ייתכן שיידרשו לפעילות שני שיעורים)

## מהלך ההפעלה

השיעור דן בשאלות: מי אני? ומה הזהות שלי?

### שלב ראשון

התלמידים מתחלקים לזוגות. כל תלמיד שואל את חברו 7 פעמים – מי אתה? החבר אמור לענות בכל פעם תשובה אחרת... (אם השיעור מתקיים בזום, אפשר ליצור חלוקה ל'חדרים': בכל 'חדר' – שני תלמידים).

התלמידים משתפים את התשובות במליאה.

(המסקנה תהיה: בהתחלה קל לשתף בדברים חיצוניים, ולא תמיד מגיעים לדברים הפנימיים. הזהות שלנו מורכבת מזהות חיצונית וזהות פנימית וממה שהסביבה חושבת עלינו.)

### שלב שני

נצפה בסרטון: "אם יוצאים מגיעים למקומות מופלאים" / ד"ר סוס (אפשר למצוא אותו במרשתת). מומלץ לחלק לתלמידות את מילות הטקסט של הסרטון.

#### שאלות לדיון בעקבות הצפייה

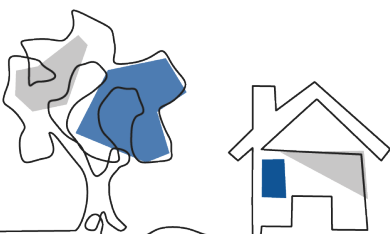
- \* מיהו הדובר? בן כמה הוא?
- \* אל מי הוא מדבר? בן כמה הוא?
- \* מהם המסרים העיקריים של הדובר?
- \* לאילו שלבים בחיים הם יכולים להתאים?

חשוב להביא לתשומת לב המשתתפות שמדובר במבוגר או בבעל ניסיון שמנחה צעיר ממנו או מישהו שמנוסה פחות ממנו באותו תחום. המנחה והמונחה עשויים להיות הורה וילדו הצעיר או המתבגר; והם עשויים להיות שני אנשים שהפער ביניהם איננו קשור בגיל אלא בניסיון ובידע – במגוון שלבים בחיים ובמגוון תחומים: תושב ותיק במקום ותושב שזה עתה הגיע; עובד ותיק ועובד חדש; תלמיד ותיק ותלמיד חדש; אם מנוסה ואם שזה עתה ילדה לראשונה ועוד.

#### שאלות נוספות לדיון

- \* מה משמעות המילים "לצאת לדרך"? "לצאת מהעיר"?
- \* כיצד אנחנו יכולים להגיע למקומות מופלאים?
- \* מהי משמעות הביטוי "מקומות מופלאים"?
- \* מה יכול לתת לנו כוח "לצאת למקומות מופלאים"?

כשאני יודע מי אני, לא אפחד לצאת לדרך, אף על פי שיש בה מכשולים ודברים מפחידים, ואז אוכל להתקדם בחיים ולהגיע למקום נפלא ולהגשים את החלומות והמטרות שלי.



## שלב שלישי (המשימה מתאימה יותר לחמ"ע)

התלמידים יקבלו דף לעבודה אישית – להתבוננות פנימית בחוזקות האישיות. לאחר העבודה האישית, נתאסף לשיח במליאה. ניתן למצוא פעילויות רבות במרשתת המיועדות לאיתור החוזקות האישיות.

### שאלות לשיח

- \* מי רוצה לשתף במושהו מהדף שמילאה?
- \* למה כדאי לנו לעצור מדי פעם ולחשוב מי אנחנו?
- \* למה חשוב לדעת מהן החוזקות שלנו ושל אחרים?
- \* אילו תחושות ליוו את תהליך העבודה על הדף?
- \* האם בעקבות מילוי הדף הגעתי לתובנות חדשות או לכיוון חשיבה חדש? האם המשימה נתנה לי כוח?

### נקודות לסיכום

1. הכרת החוזקות שבי והמעלות טובות שיש לי משפיעה על הדימוי עצמי שלי.
2. ידיעת הטוב שבי נותנת לי כוח.
3. הכרת העצמי מאפשרת לי להבין באילו תחומים עליי להשתנות, והיא הצעד הראשון בדרך אל השינוי.
4. באמצעות החוזקות שלי אני אוכל להתקדם בחיים וגם להעצים אחרים.

## שיעור 2 – פתיחה לנושא דימוי גוף (ייתכן שיידרשו לפעילות שני שיעורים)

מיועד לתלמידות בכיתות י"ב.

### מהלך ההפעלה

### שלב ראשון

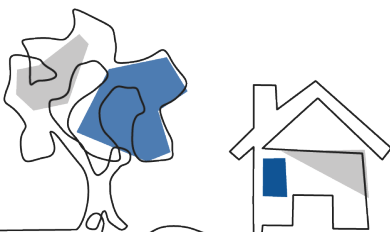
נחלק לבנות פתקים, ונבקש שכל בת תכתוב על הפתק שלה שלושה דברים שהיא אוהבת בעצמה (ולא תציין עליו את שמה).

### שאלות לדיון

- \* מי הצליחה להחמיא לעצמה?
  - \* מי הצליחה למצוא שלוש מחמאות לעצמה?
  - \* מי לא הצליחה להחמיא לעצמה?
  - \* מי מוכנה לשתף במחמאה שנתנה לעצמה?
  - \* מי לא מוכנה לשתף במחמאה אבל מוכנה לשתף בקושי שלה לשתף?
- לאחר מכן נבקש שכל בת תחמיא לחברה היושבת לשמאלה. נציין שכוונתנו למחמאה שקשורה לאישיות, לתכונות האופי ולא למראה החיצוני.

### שאלות לדיון

- \* מה קל יותר? להחמיא לעצמנו או לחברותינו? מדוע?
- \* מה לדעתכן יענו בנות אחרות אם נשאל אותן שאלה זו?



## שלב שני

במרשתת יש סרטונים מצוינים בנושא דימוי הגוף והקושי של נשים להחמיא לעצמן. נבחר סרטונים מתאימים אחדים ונצפה בהם יחד.

מרבית מהסרטונים עולה שרוב הנשים מתקשות למצוא פרטים מסוימים בגופן שמוציאים חן בעיניהן והן שמחות בהם, להחמיא לעצמן – לחוות דעה חיובית על עצמן ולפרגן לעצמן. קל להן יותר לציין מה במראה שלהן איננו מוצא חן בעיניהן או להחמיא לחברותיהן.

### שאלה להמשך הדיון

(אם השיעור מתקיים בכיתה, מומלץ לכתוב את תשובות הבנות על הלוח. אם הוא מתקיים ב'זום', אפשר להסתייע בלוח שיתופי פאדלט [Padlet], והבנות תוכלנה לכתוב את התשובות בעצמן.)

← מדוע לדעתכן רוב הבנות מתקשות לראות את היופי בגופן ולהחמיא לעצמן?

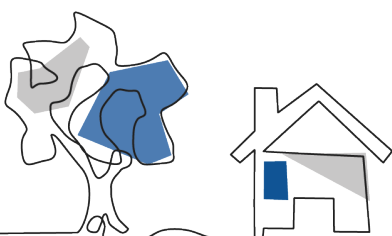
תשובות אפשריות:

1. בגלל המודלים החיצוניים בפרסומות;
2. בשל ענווה, צניעות;
3. בגלל לחץ חברתי;
4. בשל חוסר ביטחון עצמי;
5. בעקבות הערות פוגעות שהופנו כלפיהן בעבר;

המודעות שלנו לגורמים המשפיעים על המחשבות שלנו כלפי עצמנו – חשובה מאוד. חשוב ללמוד לפתח חוש ביקורת כלפי המסרים מהמדיה והתקשורת, מעולם הדוגמנות והמפורסמים. עלינו ללמוד להיות מסוגלות לאהוב את עצמנו – כשלעצמנו ולא מתוך השוואה לאחרות.

לסיום, ניתן לצפות בסרטון המראה את הדרך שעוברת אישה 'רגילה' כדי להפוך לדמות של דוגמנית על שלט חוצות. תוך שימוש בטכניקות דיגיטליות ובתוכנות מחשב כדי 'להתאים' את תמונתה לדרישות של מודל היופי הרצוי שנקבעו בתעשיית הפרסומות.

חשוב מאוד שכל אחת תקבל, תעריך ותאהב את אישיותה הייחודית ואת המראה חיצוני שלה.



## שיעור 3 – חשיבה חיובית (ייתכן שיידרשו לפעילות שני שיעורים)

שיעור זה ייוחד לברור הדרך שבעזרתה אפשר לפתח דימוי גוף חיובי.

### מהלך ההפעלה

### שלב ראשון

בתחילת מערך זה, ננסה לברר יחד מהי תפיסת היהדות לגבי טיפוח הגוף.

#### שאלה לפתיחת הדין

\* מה דעתכם? האם היהדות רואה בטיפוח הגוף ערך?

נאפשר לבנות לחוות דעתן, ולאחר מכן נעיין בשני מקורות העוסקים בגוף ובטיפוחו המקור הראשון לקוח מן המדרש, והשני- מדברי הרב קוק.



גומל נפשו איש חסד, זה הלל הזקן שבשעה שהיה נפטר מתלמידיו היה מהלך והולך איתם עמם. אמרו לו תלמידיו: רבי, להיכן אתה הולך? אמר להם: לעשות מצוה!

אמרו לו: וכי מה מצוה זו? אמר להן: לרחוץ בבית המרחץ. אמרו לו: וכי זו מצוה היא? אמר להם: הן. מה אם איקונין של מלכים שמעמידים אותו בבתי טרטיאות ובבתי קרקסאות, מי שנתמנה עליהם הוא מורקן ושוטפן והן מעלין לו מזונות. ולא עוד, אלא שהוא מתגדל עם גדולי מלכות.

אני שנבראתי בצלם ובדמות, דכתיב (בראשית ב): כי בצלם אלהים עשה את האדם על אחת כמה וכמה.

(ויקרא רבה לד, ג)



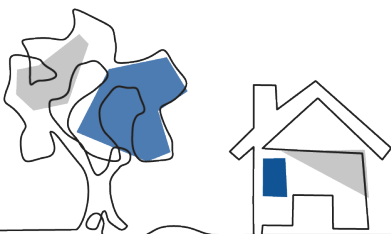
#### שאלות לדין

\* מדוע תלמידיו של הלל היו מופתעים מתשובתו?

\* האם גם אתן מופתעות מהחשבת הרחצה והטיפוח כמצווה? הסבירו מדוע.

ממקור זה אנו לומדים שהלל הזקן לימד את תלמידיו עד כמה חשוב להקפיד על טיפוח הגוף וניקיונו. הלל מלמד את תלמידיו שאם הרומיים דואגים לניקיון הפסלים שנעשו בדמות המלכים שלהם, ואפילו ממנים איש מיוחד לתפקיד זה, אזי על אחת כמה וכמה – שאדם (ולא פסל) שנברא בצלם אלוקים (ולא בדמות מלך בשר ודם) – חייב להקפיד על ניקיונו.

המקור הנוסף בעניין היחס לגוף, לקוח מתוך כתבי הרב קוק זצ"ל. לדברי הרב קוק החשיבות הזאת נובעת מן העובדה שבגוף עצמו יש קדושה.





גדולה היא תביעתנו הגופנית, גוף בריא אנו צריכים, התעסקנו הרבה בנפשיות, שכחנו את קדושת הגוף, זנחנו את הבריאות והגבורה הגופנית, שכחנו שיש לנו בשר קודש, לא פחות ממה שיש לנו רוח הקודש. עזבנו את החיים המעשיים, ואת התבררות החושים ואת הקשור עם המציאות הגופנית המוחשית, מפני יראה נפולה, מפני חוסר אמונה בקדושת הארץ, "אמונת זה סדר זרעים – שמאמין בחי העולמים וזרע". כל תשובתנו תעלה בידינו רק אם תהיה, עם כל הוד רוחניותה, גם תשובה גשמית יוצרת דם בריא, בשר בריא, גופים חטובים ואיתנים, רוח לוחט זורח על גבי שרירים חזקים, ובגורת הבשר המקודש תאיר הנשמה שנתחלשה, זכר לתחית המתים הגופנית...

(הרא"ה קוק, אורות התחייה, ירושלים: מוסד הרב קוק, פרק לג)



כדאי לתת מעט רקע היסטורי על תקופתו של הרב קוק ועל המכתב שבתוכו כלולה פסקה זו.

הרב קוק חידד שבתקופה שבה שהה העם בגלות, העם כולו וגם כל יחיד – שקדו על פיתוח הרוחניות והשכל, וההיבט הפיזי נזנח: היחידים לא עסקו בטיפוח הגוף משום שהוא נתפס כעיסוק המתאים לגויים, ומלבד זאת ההיבטים הפיזיים מאפיינים עם החי בארצו, לא העסיקו אותם. לדברי הרב, תהליך התשובה צריך לכלול גם תשובה גשמית וחתירה לבריאות הגוף.

### שאלות לדיון

- ← האם דברי הרב קוק הפתיעו אתכם? אם כן, ממה הופתעתם?
- ← האם לדעתכם מאז כתב הרב קוק את הדברים שקראנו חלו שינויים בגישה המקובלת בחברה היהודית לגבי טיפוח הגוף? אם כן – התוכלו להציג דוגמאות?
- ← [בכיתה המתאפיינת ביכולת שיח ברמה גבוהה, אפשר להוסיף:] אילו היה הרב קוק חי בימינו – מה לדעתכן היה כותב על היחס בין חומר לרוח היום?

### שלב שני

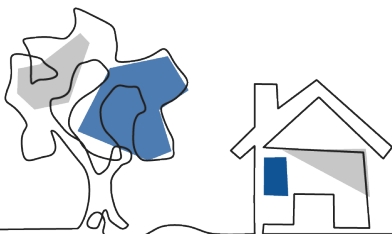
ראינו עד כה עד כמה היהדות רואה בשמירת הגוף וטיפוחו ערך ומייחסת להם חשיבות. בשיעורים הקודמים למדנו עד כמה חשוב לפתח התבוננות ביקורתית – בדמויות המוצגות לעינינו בפרסומות או בסרטים – ולהבין שהן אינן אמיתיות, וכמו כן חיקוי דמות רק בשל היבטים חיצוניים המושכים את העין – מנוגד להיגיון.

### שאלה

- ← כיצד לדעתכם נוכל לגרום לעצמנו לאהוב אותנו, לטפח את הקיים ולהשתדל להימנע ככל האפשר מעריכת השוואות בינינו ובין דמויות מזויפות?

### את השאלה המורכבת – נחלק לשתי שאלות

- ← מה עשוי לגרום לכם לאהוב את עצמכם? ואת המראה שלכם?
  - ← האם יש "תוכנית פעולה" שנוכל לאמץ ובעזרתה נצליח לאהוב את עצמנו?
- במערך זה נרצה להוביל את התלמידים להבנה שדימוי גוף נבנה גם ממחשבות על עצמנו. מחשבות חיוביות על עצמי יחזקו דימוי גוף חיובי, ולהפך. כמה חזק כוח המחשבה! ברגע שנחשוב מחשבות חיוביות על עצמנו – המחשבות יכולות להשפיע על המציאות. אפשר להרחיב נושא זה ולהיעזר בדבריו של רבי נחמן על סגולת כוח המחשבה (להלן).





דע שיש בכני אדם סגלות גדולות  
פי יכולין לפעל על ידי מחשבתם מה שהם חושבים  
ואפילו הנקרות חס ושלום, הוא בא ממחשבות בני אדם  
פי כשהמחשבה היא בלה אחוזה ודבוקה בדבר אחד שיהיה כן  
דהינו כל הבחינות שיש במחשבה,  
דהינו פנימיות וחיזוניות ושאר הבחינות כלם עד הנקדה,  
וכשכלם כאחד אחוזים ודבוקים וחושבים שיהיה כן בלי בלבול ונטיה למחשבה אחרת,  
על ידי זה הם פועלים שבדבר יתקן כן כמו שהם חושבים...

(ר' נחמן מברסלב, שיחות הר"ן, אות סב)



### שאלה לדיון

← האם לדעתכן מחשבה אכן יכולה לגרום לשינוי לטובה?

בקטע זה רבי נחמן מסביר עד כמה המחשבה החיובית חזקה ועשויה להשפיע על המציאות: ככל שנחשוב חיובי וטוב, נקווה לטוב וממש נדמיין לעצמנו מציאות טובה וחיובית – תהיה לחשיבתנו השפעה חיובית על המציאות (וגם ההפך הוא הנכון).

**ב.** מיועד לכיתה בה מתקיים שיח רציני ומכבד וכן ללא ציניות בין התלמידים.

מחמאות- נחלק לתלמידים פתקים ונבקש מהם לכתוב 3 דברים שהם אוהבים אצל החבר היושב לצידם. (על המנחה לוודא שלכל תלמיד יהיה חבר שיכתוב אודותיו ברצינות).

### שאלות לדיון

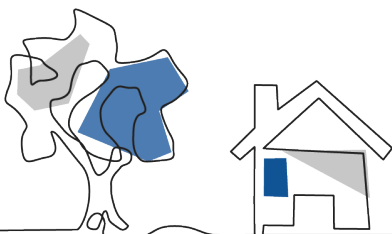
\* מי רוצה לשתף מה כתב לחברו? ומה חברו כתב לו?

\* מי רוצה לשתף בעקבות קריאת הפתק שקיבל?

### לסיכום:

ביחידה זו עמדנו על כוח המחשבה ועל כח המחמאה שבכוחן לשנות את תחושתנו כלפי עצמנו.

אפשר להסתייע גם בסרטונים המצויים במרשתת שעוסקים בכוח המחשבה (בהקשר של דימוי גוף ובהקשרים נוספים):  
מחשבה טובה על עצמי, תגרום לי לאהוב יותר את עצמי ובכוחן של מילים טובות לשנות מציאות.



## שיעור 4 – "הכול עניין של איזון"

בשיעור הקודם עיינו במקורות ולמדנו שחשוב לטפח את הגוף ולא להזניחו. כמו כן, חשוב שנחשוב על עצמנו מחשבות חיוביות.

בשיעור זה נעיין במקור מן התלמוד (שימו לב: אם יש בכיתה תלמידה בעלת פגם אסתטי בולט – במיוחד – אין לתת מקור זה מחשיש שתיפגע).

### תלמוד בבלי, תענית ז' ע"א – ע"ב

רבי יהושע היה חכם גדול וכן בית אצל הקיסר. הקיסר החשיב אותו מאוד ונהג להתייעץ איתו. מלבד היותו חכם גדול, רבי יהושע היה גם מכוער... יום אחד בתו של הקיסר החלה לשאול את אביה שאלות. היא לא הבינה איך ייתכן שתלמיד חכם גדול כל כך יהיה מכוער. רבי יהושע החליט ללמדה שיעור חשוב, ובחר בדרך מיוחדת ומחוכמת.

אמרה בתו של קיסר לר' יהושע בן חנניה: "אי, חכמה מפארה בקלי מכער!"

אמר לה: "בתי, אביך המלך – כמה הוא נותן לך?"

אמרה לו: "בכלי חרס".

אמר לה: "כל העולם בכלי חרס – ואתם בכלי חרס?!"

אמרה לו: "אלא כמה נתן?"

אמר לה: "כגון אתם, שחשובים אתם, תנו בכלי חרס וזהב".

הלכה ואמרה לאביה.

נתנו הנין בכלי חרס וזהב, והחמיין.

אמר לה הקיסר לבתו: "מי אמר לך כך?"

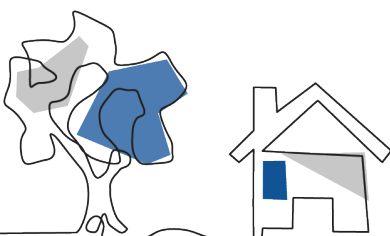
אמרה לו: "ר' יהושע בן חנניה".

קראו אצלו. אמר לו: "למה אמרת לה כך?"

אמר לו: "כשם שאמרה לי, כך אמרת לי".

והרי יש נאים וחכמים?

אלמלי היו מכערים היו חכמים יותר.





ננסה להבין את המקור בגמרא עם התלמידים (אם השיעור מתקיים ב'זום', התלמידים יתחלקו לקבוצות [בכל קבוצה 5-6 תלמידים]). כל קבוצה תתכנס ב'חדר' משלה ותלמד יחד את המקור. לאחר מכן, ניתן ליצור מצגת שיתופית, שבה התלמידים יוכלו לכתוב את התשובות.

### שאלות לדיון

- ← ספרו את המעשה בלשונכם.
- ← מה הציע רבי יהושע לבתו של הקיסר?
- ← מה קרה ליין?
- ← מה רצה ר' יהושע ללמד את בת הקיסר?

מקור זה לכאורה סותר את המקורות שראינו בשיעורים הקודמים. כאן רבי יהושע טוען כי "אֶלְמָלִי הָיוּ מְכַעְרִים הָיוּ חֲכָמִים יוֹתֵר".

- ← התוכלו להסביר את כוונתו?

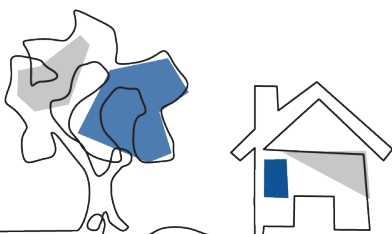
חלילה לנו לחשוב שצריך/חשוב להיות "מכוערים". הכול עניין של איזון ומינון נכונים ומדויקים.

חשוב שנטפח את עצמנו, שנהיה נקיים מכובדים ואסתטיים, אך הטיפוח אינו צריך להיות המוקד העיקרי בחיינו. האיזון הוא ההיבט החשוב – בכל תחום בחיים, ובוודאי בעניין טיפוח הגוף.

## סיכום

כפי שאמרנו בפתיחת הדברים, דימוי גוף מעסיק רבות את המתבגרים. מכאן נרחיב מבטנו אל הכלל: דימוי גוף איננו המראה שלנו אלא ההרגשה שלנו עם עצמנו.

מתבגרים שיחשבו על עצמם מחשבות חיוביות גם בהיבט זה, יוכלו לפתח דימוי גוף חיובי יותר, ומתוכו – דימוי עצמי חיובי. יש לנו תפקיד מרכזי כמחנכים לפתוח נושא זה בכיתות ולעזור דיון סביבו. חשוב ללמד את עמדת היהדות בכל הקשור לטיפוח הגוף, ולהדריך את המתבגרים לחיים של איזון.



## נספח: עצות

**"שתו הרבה מים"**

מה עוזר לי להתפתח? ללמוד?

---

---

---

**"יש לכן יופי טבעי"**

אילו חוזקות וכישורים יש לי?

---

---

---

**"עמדו זקוף"**

במה אני גאה?

מה מעניק לי חוסן ויציבות?

---

---

---

**"זכרו ליהנות מהנוף"**

לאילו הצלחות/הישגים זכיתי  
בתקופה האחרונה?

---

---

---

**"העניקו מצילכן לאחרים"**

מה אני מעניקה לסביבה שלי?  
עבור מי אני משמשת רשת תמיכה?

---

---

---

**"היו מחוברות לשורשים שלכן"**

האם ניתן לחזק את החיבור שלי  
למשפחה, לשורשים ולמסורת? כיצד?

---

---

---

