

Selffree

תחום פיתוח הדרכה | אגף החינוך ויצו העולמית

מערך פעילות למורה/ מנחה (כיתות ז'-י"ב)



תוכן עניינים

3	הצעה למערך שיעור/פעילות לכיתה/קבוצה.....
3	רקע.....
4	מהלך הפעילות.....
5	חלק א'- יום הילדה והנערה הבינלאומי.....
5	אופציה 1- יום טיפוסים בחיי נער / יום בחיי נערה.....
6	אופציה 2- דמויות דיסני.....
8	אופציה 3- מיתוסים על מגדר.....
10	אופציה 4- הקופסה הגברית.....
13	חלק ב'- יום הילדה והנערה בויצו.....
15	מידע אודות קבוצת המנהיגות של 'סלפרי'.....
17	נספחים.....

הצעה למערך שיעור/פעילות לכיתה/קבוצהרקע

המהלך שלפניכן מציג הצעה בסיסית לשיח מתודי ומונחה, לשימוש מורה/מדריכה בפעילות לכיתה/קבוצה. על אף שהמערך עוסק במועד הבינלאומי של יום הילדה והנערה- הוא רלוונטי ושימושי לשיח בנושא של **שוויון מגדרי**, בכל זמן בשנה.

כמו כן, קיימת בו הצעה להכרות עם הנושא השנתי הנבחר של ויצו לרגל יום הנערה והוא- דימוי גוף חיובי ודימוי עצמי חיובי בגיל הנעורים. מעבר להרצאות ולסדנאות המועברות על ידי מנחות מומחיות לנושא, המוצעות במסגרת הפרויקט לכל מסגרת חינוכית שמעוניינת בכך, אנו מציעות את המערך הנ"ל לכולן ולכולם, בתקווה שזו תהיה הזדמנות לכמה שיותר מבנות ובני הנוער להיחשף לנושא ולקיים דיון משמעותי ורלוונטי סביבו.

לתשומת ליבכן, עיסוק בנושא המגדר **דורש רגישות גבוהה והכרות עם הדגשים החינוכיים המקצועיים** לעניין. בנוסף, עיסוק בנושא של דימוי גוף, דורש אף ידע חינוכי ומקצועי מקדים.

יחד עם זאת, אנחנו מפרסמות את ההצעה למערך בסיסי וראשוני, מתוך הכרה בחשיבות של **עידוד שיח פתוח עם נערות ונערים** ורצון לאפשר לכמה שיותר הזדמנות להשתתף בדיון חינוכי סביב תכנים שפוגשים אותם ואותן ביומיום במרחבי החיים באופן בלתי מבוקר ובמקרים רבים- בלי מעורבות ו/או נוכחות של דמויות חינוכיות משמעותיות (דוגמה בולטת: הרשתות החברתיות).

מהלך זה מיועד לשיח עם נערים/ות בכיתות ז'-י"ב, וכן לתלמידי מכינות ו/או שנת שירות/ שירות לאומי. מהלך זה הינו בגדר הצעה בלבד והאחריות לשימוש בו ולהעברת הפעילות הוא באחריותכן. ממליצות להתייעץ עם גורמים רלוונטיים טרם העברת הפעילות ובמידת הצורך, לאחריה. לפעילויות נוספות, מערך מעגלי שיח חינוכי, שילוט ומיתוג מוזמנות לפנות גם אלינו באמצעות תיבת 'צרו קשר' [באתר SELFREE](#).

**** לשימושכן מצגת מלווה לשיעור.**

**** במידה ולא ניתן להקרין סרטונים ניתן לצפות בסרטונים בטלפונים ניידים או לדלג על שלב זה.**



דגשים עיקריים לניהול שיח ערכי-חברתי:

- יש ליצור **מרחב בטוח** שבו כל המשתתפים והמשתתפות יוכלו להביע את עצמם ולנקוט עמדה. יש להימנע משיפוטיות או פסילת דעות שונות במעגל.
 - יש להגדיר **גבולות ונהלים ברורים** לשיח. אין מקום לשיח אלים/ מזלזל/ פוגעני.
 - בשיח על דימוי גוף מומלץ **להימנע משיח ישיר על מספרים**, כגון משקל ו/או מידות לבוש.
- השיח הוא ערכי וחברתי, אך לא טיפולי.** במידה והשיח מציף נורות אדומות כמו פגיעה עצמית, אלימות וכדומה יש לטפל בעזרת גורמי המקצוע הייעוצים הרלוונטים למסגרת.

מטרות הפעילות:

1. דיון סביב השאלה: מהי החשיבות בציון יום הנערה ברמה העולמית? הלאומית? ועבורנו כקבוצה וכיחידות/ים?
2. העלאת מודעות לפערים הקיימים בין בנות לבנים בשל אי השוויון המגדרי.
3. הכרות עם נושא יום הנערה של ויצו לשנת 2023- דימוי גוף חיובי- 'סלפרי'.
4. רתימת הכיתה/הקבוצה להשתתפות פעילה בציון יום הנערה ו/או בקידום דימוי גוף ודימוי עצמי חיובי בחייהם ובסביבתם.

מהלך הפעילות

** המערך מורכב משני חלקים מרכזים: חלק א'- יום הילדה והנערה הבינלאומי הכולל שתי אופציות לבחירת המורה/ המדריכה בהתאם למאפייני הקבוצה. חלק ב'- יום הילדה והנערה בויצו.

** משך הפעילות 60-90 דקות.



חלק א' - יום הילדה והנערה הבינלאומיאופציה 1- יום טיפוסים בחיי נער / יום בחיי נערה

למורה/מדריכה: מטרת מתודת הפתיחה הינה לעורר דיון השתתפותי המבוסס על החוויה היומיומית והמוכרת לבני ובנות הנוער. אורך הזמן יקבע לשיקולכן על פי מסגרת הזמן הכללית שקיימת לכן לפעילות. זמן ארוך יותר יאפשר הצגה של התוצר בדרך יצירתית יותר ויותר זמן דיון בקבוצה הקטנה.

5 דק') נחלק את הכיתה/הקבוצה לרביעיות. את החלוקה ניתן לעשות לפני בנים/בנות- כלומר רביעיות של בנות ורביעיות של בנים, וניתן גם ללא אבחנה מגדרית. נמנה ראש צוות לכל אחת מהרביעיות וניתן לו/לה דף הסבר למשימה (ראה נספחים). בדף ההסבר המשתתפים/ות נדרשים/ות ליצור תוצר יצרתי (קומיקס מאויר, סרטון, סיפור בתמונות, דף יומן וכו') המדמה יום בחיי נערה/ נער. לשם ביצוע המשימה המשתתפים/ות יעזרו בשאלות המנחות בדף ההסבר. טרם החלוקה נסביר בעל פה לכיתה/לקבוצה את המשימה ונגדיר זמן עבודה לטובת ביצוע המשימה.

10-20 דק') ביצוע המשימה בצוותים- עברו בין הצוותים בזמן ביצוע המשימה ועודדו אותם לפרט ולהיות ספציפיים, כדי להגיע לתיאור של חוויה מנקודת מבטם האישית והמשותפת.

10-20 דק') איסוף הכיתה/הקבוצה למליאה והצגת התוצר של לפחות 2 צוותי בנות ו-2 צוותי בנים (או 4 צוותים סך הכל).

10 דק') נקיים דיון מונחה על בסיס השאלת הבאות:

- אילו דברים דומים ניתן לזהות בין היומיום הטיפוסי של הנערה לבין היומיום הטיפוסי של הנער?
- אילו דברים שונים? (ניתן לערוך טבלה על לוח/דף גדול)
- האם יש הבדלים בציפיות מבנים ומבנות מבחינת העזרה בבית והתפקוד בבית?
- האם יש הבדלים בציפיות מבנים ומבנות מבחינת בית הספר והצלחה בלימודים?
- האם יש הבדלים כאלה גם בתחומים כמו: ספורט? תזונה? לבוש? מראה? טיפוח?
- למה קיימים ההבדלים האלה לדעתכם?
- האם ההבדלים האלה מתבטלים כאשר מתבגרות/ים והופכות למבוגרות/ים?

5 דק') סיכום הדיון- הציגו בעזרת מקרן את הסרטון של משרד החינוך בנושא שוויון בין המינים.



(5 דק') נאמר: האו"ם קבע בשנת 2011 שבכל שנה ב-11/10 יצוין יום הילדה והנערה הבינלאומי. היום הזה מתווסף לימים בינלאומיים נוספים: יום הילד ויום האישה.

שאלו:

- למה האו"ם בחר לקיים את יום הילדה והנערה?
- מהי החשיבות בקיום יום נערה ברמה העולמית לדעתכם?

נסביר: בחלק א' ראינו שקיים אי שוויון מגדרי בהיבטים שונים בחיי כל נער ונערה. יום הילדה והנערה הבינלאומי מבקש להעלות מודעות בנוגע למצבן של ילדות ונערות בעולם, במיוחד במקומות בהן הן חשופות לאלימות, עוני, מחלות וכיו"ב. כמו כן, מטרת היום הינה להסב את תשומת הלב לצרכים הייחודיים של נערות הנובעים מאפלייתן המגדרית. אפליה זו מובילה פעמים רבות למציאות יומיומית של קיפוח, מחסור בהזדמנויות ודימוי עצמי שלילי.

למנחה: להרחבה בנושא תוכלו לעיין בתכנים של היחידה לשוויון בין המינים במשרד החינוך.

אופציה 2- דמויות דיסני

(5 דקות) נחלק את הכיתה/הקבוצה לרביעיות. את החלוקה ניתן לעשות לפני בנים/בנות- כלומר רביעיות של בנים ורביעיות של בנים, וניתן גם ללא אבחנה מגדרית. נמנה ראש צוות לכל אחת מהרביעיות וניתן לו/לה דף הסבר למשימה (ראה נספחים). בדף ההסבר המשתתפים/ות נדרשים/ות ליצור תוצר יצרתי (קומיקס מאויר, סרטון, סיפור בתמונות, דף יומן וכו') המאפיין דמות אחת מוכרת של סרטי 'דיסני'. לשם ביצוע המשימה המשתתפים/ות יעזרו בשאלות המנחות בדף ההסבר. טרם החלוקה נסביר בעל פה לכיתה/לקבוצה את המשימה ונגדיר זמן עבודה לטובת ביצוע המשימה.

(10-20 דקות) ביצוע המשימה בצוותים - עברו בין הצוותים בזמן ביצוע המשימה ועודדו אותם לפרט ולהיות ספציפיים, כדי להגיע לתיאור של חוויה מנקודת מבטם האישית והמשותפת.

(10-20 דק') איסוף הכיתה/הקבוצה למליאה והצגת התוצר של לפחות 2 צוותי בנות ו-2 צוותי בנים (או 4 צוותים סך הכל).

(10 דק') נקיים דיון מונחה על בסיס השאלת הבאות:

- אילו דברים שונים ניתן לזהות בין תיאור הדמויות הנשיות והגבריות? (ניתן לערוך טבלה על לוח/דף גדול)



- האם ההבדלים האלו באים לידי ביטוי גם בחיים שלנו או רק אצל הדמויות בסרטי דיסני?
- האם יש הבדלים בציפיות החברתיות מבנים ומבנות לגבי התכונות הבולטות עליהן דיברנו?
- למה קיימים ההבדלים האלה לדעתכם?
- האם ההבדלים האלה מתבטלים כאשר מתבגרות/ים והופכות למבוגרות/ים?

5 דק') סיכום הדיון - הציגו בעזרת מקרן את הסרטון המדבר על "מהי נסיכה".

הסרטון מציג את נסיכות דיסני המוכרות והפופולריות פוגשות נסיכה מעט "שונה". הנסיכה החדשה שונה במראה ובסיפורה. השוני שלה גורר תגובות ושאלות רבות מהנסיכות המוכרות. הסרטון מביע מחאה כלפי תדמית האישה המשתקפת מדמות הנסיכה הקלאסית של דיסני (תדמית של אישה פאסיבית התלויה בחברה הגברית, מודל יופי שחוזר על עצמו ועוד).

5 דק') נאמר: האו"ם קבע בשנת 2011 שבכל שנה ב-11/10 יצוין יום הילדה והנערה הבינלאומי.

היום הזה מתווסף לימים בינלאומיים נוספים: יום הילד ויום האישה.

שאלו:

- למה האו"ם בחר לקיים את יום הילדה והנערה?
- מהי החשיבות בקיום יום נערה ברמה העולמית לדעתכם?

נסביר: בחלק א' ראינו שקיים אי שוויון מגדרי בהיבטים שונים בחיי כל נער ונערה. יום הילדה והנערה הבינלאומי מבקש להעלות מודעות בנוגע למצבן של ילדות ונערות בעולם, במיוחד במקומות בהן הן חשופות לאלימות, עוני, מחלות וכיו"ב. כמו כן, מטרת היום הינה להסב את תשומת הלב לצרכים הייחודיים של נערות הנובעים מאפלייתן המגדרית. אפליה זו מובילה פעמים רבות למציאות יומיומית של קיפוח, מחסור בהזדמנויות ודימוי עצמי שלילי.



אופציה 3- מיתוסים על מגדר

למורה/מדריכה: מטרת מתודת הפתיחה הינה לעורר דיון השתתפותי המבוסס על החוויה היומיומית והמוכרת לבני ובנות הנוער. אורך הזמן יקבע לשיקולכן על פי מסגרת הזמן הכללית שקיימת לכן לפעילות. זמן ארוך יותר יאפשר הצגה של התוצר בדרך יצירתית יותר ויותר זמן דיון בקבוצה הקטנה.

(5 דק') נחלק את הכיתה/הקבוצה לרביעיות. את החלוקה ניתן לעשות לפני בנים/בנות- כלומר רביעיות של בנות ורביעיות של בנים, וניתן גם ללא אבחנה מגדרית. נמנה ראש צוות לכל אחת מהרביעיות וניתן לו/לה אסופת כרטיסיות (ראה נספחים). המשתתפים/ות נדרשים/ות למיין את הכרטיסיות לשתי קבוצות: קבוצת עובדות וקבוצת מיתוסים. טרם החלוקה נסביר בעל פה לכיתה/לקבוצה את המשימה ונגדיר זמן עבודה לטובת ביצוע המשימה.

פתרון החלוקה:

עובדות: (לקוחות מתוך 'יודעת' -מרכז ידע לנשים ומגדר)

- נשים עובדות פחות שעות ומרוויחות פחות כסף מגברים
- תוחלת החיים של נשים ארוכה יותר משל גברים
- יש יותר זמרים שמושמעים ברדיו מאשר זמרות
- נשים מתחתנות בגיל צעיר יותר מגברים
- נערות זכאיות לבגרות יותר מאשר נערים
- גברים מצליחים להוציא ציונים יותר גבוהים מנשים בפסיכומטרי
- יותר גברים עובדים בהייטק מאשר נשים

מיתוסים:

- לנשים יש ביטחון עצמי נמוך יחסית לגברים
- אימהות לא יכולות, פרקטית, להיות מנהלות
- נשים לא מסתדרות טוב ביחד במקומות עבודה
- לנשים יותר חשוב איך הן נראות מאשר גברים
- נשים נוהגות פחות טוב מגברים
- נשים חלשות יותר מגברים
- נשים אהבות לעשות קניות יותר מגברים



(10-20 דק') **ביצוע המשימה בצוותים** - עברו בין הצוותים בזמן ביצוע המשימה ועודדו אותם לנמק ולהסביר את קביעתם, כדי להגיע לתיאור של חוויה מנקודת מבטם האישית והמשותפת.

(10-20 דק') **איסוף הכיתה/הקבוצה למליאה והצגת התוצר** של לפחות 2 צוותי בנות ו-2 צוותי בנים (או 4 צוותים סך הכל). במידה ואין הסכמה רחבה על היגד מסוים ניתן לנהל דיבייט בין צוותים החלוקים בדעתם.

(10 דק') **נקיים דיון מונחה** על בסיס השאלת הבאות:

- לפי מה חילקתם?
- האם היו כרטיסיות שהתלבטתם לגביהם ואם כן למה?
- האם יש הבדלים בציפיות החברתיות מבנים ומבנות? איפה נפגשתם עם ציפיות שונות אלו?
- למה קיימים ההבדלים האלה לדעתכם?
- האם ההבדלים האלה מתבטלים כאשר מתבגרות/ים והופכות למבוגרות/ים?

(5 דק') **סיכום הדיון נצפה בסרטון על סטריאוטיפים מגדריים** נאמר: השיח על מין ומגדר יכול להיות לפעמים מבלבל. לסטריאוטיפים המגדריים יש בחלקם שורשים של אלפי שנים אחורה- ולכן הם עלולים להיראות לנו עניין טבעי או עובדתי. לפעמים עובדה מקבלת משמעויות שמצטרפות אליה או מתבססות אליה- והן הופכות גם לעובדה למרות שהן בעצם פרשנות שלנו.

(5 דק') נאמר: האו"ם קבע בשנת 2011 שבכל שנה ב-11/10 יצוין יום הילדה והנערה הבינלאומי. היום הזה מתווסף לימים בינלאומיים נוספים: יום הילד ויום האישה.

שאלי:

- למה האו"ם בחר לקיים את יום הילדה והנערה?
- מהי החשיבות בקיום יום נערה ברמה העולמית לדעתכם?

נסביר: בחלק א' ראינו שקיים אי שוויון מגדרי בהיבטים שונים בחיי כל נער ונערה. יום הילדה והנערה הבינלאומי מבקש להעלות מודעות בנוגע למצבן של ילדות ונערות בעולם, במיוחד במקומות בהן הן חשופות לאלימות, עוני, מחלות וכיו"ב. כמו כן, מטרת היום הינה להסב את תשומת הלב לצרכים הייחודיים של נערות הנובעים מאפלייתן המגדרית. אפליה זו מובילה פעמים רבות למציאות יומיומית של קיפוח, מחסור בהזדמנויות ודימוי עצמי שלילי.

למנחה: להרחבה בנושא תוכלו לעיין בתכנים של היחידה לשוויון בין המינים במשרד החינוך.

אופציה 4- הקופסה הגברית

(10 דק') פתיחה והצגת הנושא. נשאל: מה זה אומר 'הקופסה הגברית'? שמעתם/ן על המושג? (אם לא שמעו, אפשר להציע להם/ן לנחש ולכתוב את ההצעות על הלוח)

נסביר: מהי בעצם "תיבת הגברים"? זהו ייצוג ויזואלי של האופן שבו התרבות שלנו דוחפת בנים וגברים להתאים לאידיאל מסוים של גבריות. על ידי דחיפה מתמדת של גברים לעבר תכונות מסוימות - והתרחקות מאחרות - אנו דוחפים אותם ל"קופסת הגברים". זה יכול להיות מגביל ביותר עבור בנים וגברים. זה גם הרסני להפליא לגברים, וגורם לאלימות על בסיס מגדרי.

כמובן, הנזק מ"תיבת הגברים" אינו מוגבל רק למה שהנורמות המגדריות הללו עושות לגברים. זה גם קשור ישירות לאלימות על רקע מגדרי. כאשר בנים נדחפים לתוך "תיבת הגברים", הרגשות המקובלים היחידים שהם יכולים להראות הם כעס. לעתים קרובות מעודדים אותם להיות תוקפניים ו/או אלימים, ולהוכיח את גבריותם באמצעות היותם מיניים מאוד עם נשים. ב"תיבת הגברים", נשים הן חפצים, רכושם של גברים, ופחות בעלות ערך.

(10 דק') צפייה בהרצאת טד - 'קריאה לגברים- הקופסה הגברית'. ** שימו לב ניתן להוסיף כתוביות בלחיצה על סימן הכתוביות ובחירת השפה הרצויה.

https://www.ted.com/talks/tony_porter_a_call_to_men

(5 דק') נחלק את הכיתה/הקבוצה לרביעיות. את החלוקה ניתן לעשות לפני בנים/בנות- כלומר רביעיות של בנות ורביעיות של בנים, וניתן גם ללא אבחנה מגדרית. נמנה ראש צוות לכל אחת מהרביעיות וניתן לו/לה דף הסבר למשימה (ראה נספחים). טרם החלוקה נסביר בעל פה לכיתה/לקבוצה את המשימה ונגדיר זמן עבודה לטובת ביצוע המשימה. שלבי המשימה:

שלב ראשון- דיון בקבוצות חברי וחברות הקבוצה ינהלו דיון על כל הדברים שנמצאים בחלק החיצוני של הקופסה הגברית (הקופסה הסגורה)- האיסורים וההגבלות של הקופסה הגברית- מה שאנחנו מראים כלפי חוץ:

- אל תבכה בפומבי. אל תביע רגשות,
- הטרוסקסואלי
- מלבד כעס
- אל תביע חולשה, או פחד
- קשיחות, אתלטיות, כוח ואומץ
- תציג שליטה, במיוחד על נשים
- מקבל החלטות לבד, לא צריך עזרה
- אגרסיביות= דומיננטיות
- רואה בנשים כאובייקט או חפץ
- אל תהיה כמו 'בחורה'



חברי הקבוצה יצטרכו להתייחס בדיונים לשאלות הבאות:

- אילו מבין ההגבלות של הקופסה הגברית מתבטאות בחיים שלכם?
- מה הן המחשבות שעלו בכם על ההגבלות האלה?

שלב שני- הקופסה הפתוחה. נבקש מהקבוצות לרשום על גבי הקופסה הפתוחה דבר אחד שלדעתם יעזור לאדם שבתוכה לצאת מ'קופסת הגברים' (בלי להשתמש בכוח פיזי כלשהו).

(10-20 דק') ביצוע המשימה בצוותים- עברו בין הצוותים בזמן ביצוע המשימה ועודדו אותם לפרט ולהיות ספציפיים, כדי להגיע לתיאור של חוויה מנקודת מבטם האישית והמשותפת.

(10-20 דק') איסוף הכיתה/הקבוצה למליאה והצגת התוצר של לפחות 2 צוותי בנות ו-2 צוותי בנים (או 4 צוותים סך הכל). כל קבוצה תציג את עיקרי הדברים שעלו מהדיון שעשתה בשלב הראשון של המשימה. במידה ויתעוררו אי הסכמות בין קבוצות שונות ניתן לנהל דיון כיתתי בנושא, לאחר מכן יציגו את ההצעות שכתבו בשלב השני של המשימה.

בזמן הדיון על ההצעות אמרו: זכרו שהקופסה היא מטפורה, אנחנו לא מנסים לברוח מקופסה אמיתית, אבל הקופסה שאנחנו לא יכולים לראות שיש לה השפעה שלילית. בקשו מהנערים להציע הצעות לדברים שאפשר לכתוב על גבי הקופסה הפתוחה, נסו לשלב חלק מהביטויים המופיעים

למטה:

לכולם:

- אפשרו לבנים לחבק ולהביע מגוון שלם של רגשות
- אפשר לגברים ולנערים לבכות
- תנו תוקף ומקום לנערים וגברים לבטא את רגשותיהם.
- אפשרו לגברים ולנערים לפחד ולהראות פחד
- תנו לגברים ולנערים לבקש עזרה

לגברים ולבנים:

- להעריך נשים ולהתייחס לכל האנשים באופן שווה
- לעולם לא להשתמש בכוח, בשליטה או באלימות
- לעולם אל תשתמש בתכונות המבוססות על מגדר כדי להציק או להפלות
- אל תצחיק או תצחק מבדיחות סקסיסטיות
- אל תנציח סטריאוטיפים שליליים



- הקשיבו לנשים ותנו מקום לחוויות שלהן
- אמצו חברויות עם נערות / נשים
- תהיו מודל לגבריות בריאה ומכבדת לגברים ולנערים אחרים

(5 דק') סיכום הדיון- אמרו: כולנו יכולים לעבוד על הכרה ברגשות, ולאפשר לילדים לבטא מגוון שלם של רגשות. על ידי עבודה לשינוי, נוכל לסיים את המעגלים הללו של התנהגות הרסנית ואלימות - ולעשות שינוי בקהילה שלנו.

(5 דק') נאמר: האו"ם קבע בשנת 2011 שבכל שנה ב-11/10 יצוין יום הילדה והנערה הבינלאומי. היום הזה מתווסף לימים בינלאומיים נוספים: יום הילד ויום האישה.

שאלי:

- למה האו"ם בחר לקיים את יום הילדה והנערה?
- מהי החשיבות בקיום יום נערה ברמה העולמית לדעתכם?

נסביר: בחלק א' ראינו שקיים אי שוויון מגדרי בהיבטים שונים בחיי כל נער ונערה. יום הילדה והנערה הבינלאומי מבקש להעלות מודעות בנוגע למצבן של ילדות ונערות בעולם, במיוחד במקומות בהן הן חשופות לאלימות, עוני, מחלות וכיו"ב. כמו כן, מטרת היום הינה להסב את תשומת הלב לצרכים הייחודיים של נערות הנובעים מאפלייתן המגדרית. אפליה זו מובילה פעמים רבות למציאות יומיומית של קיפוח, מחסור בהזדמנויות ודימוי עצמי שלילי.

למנחה: להרחבה בנושא תוכלו לעיין בתכנים של היחידה לשוויון בין המינים במשרד החינוך.



חלק ב' - יום הילדה והנערה בויצו**(10 דק') יום הנערה בישראל - פרויקט סלפרי**

נאמר: ויצו היא תנועה בינלאומית והארגון החברתי הגדול בישראל בתחומי החינוך, הקהילה והשירותים החברתיים. ויצו פועלת מאז הקמתה ועד ימינו למען צמצום פערים בחברה הישראלית ודואגת לרווחתם של פעוטות, ילדים, בני נוער וקשישים, קידום מעמד האישה וחזוק הקשר בין יהדות העולם לישראל. תנועת ויצו החליטה לקדם את יום הנערה כאן בישראל, ולנצל את ההזדמנות של המועד הזה לדיון חינוכי וציבורי בסוגיות רלוונטיות למצבן של נערות בישראל בכלל ובני נוער בפרט. יום זה יקדם את העיסוק בדימוי גוף חיובי ודימוי עצמי חיובי.

נחשוף את המשתתפים/ות לנתונים המציגים את המצב הבעיתי בקרב בני ובנות הנוער. הנתונים מתוך סקר שביצע ארגון ויצו בשנת 2022 בשיתוף מכון גיאוקרטוגרפיה.

- יותר משני שלישי (70%) מבני הנוער בישראל מצהירים כי היו מעוניינים לשנות מאפיין מסוים בגופם. שיעור זה גבוה יותר בקרב בנות (78%).
- כשני שלישי (68%) מבני הנוער בישראל מצהירים שחשוב להם לעסוק באופן יום-יומי בנראות שלהם ושל הגוף שלהם. שיעור זה גבוה יותר בקרב בני 14-18.
- כמעט מחצית (44%) מבני הנוער בישראל מצהירים שהרשתות החברתיות משפיעות על דימוי הגוף שלהם. שיעור זה גבוה יותר בקרב בני 14-18 ובקרב בנות (56%).
- כמחצית (50%) מבני הנוער בישראל מרגישם שהגוף שלהם לא עומד בסטנדרטים של מה שרואים ברשתות החברתיות. שיעור זה גבוה יותר בקרב בנות (59%).
- כמעט מחצית (43%) מבני הנוער בישראל מצהירים שהם משתדלים ללבוש בגדים שלא מבליטים את הגוף שלהם.

יותר מחצי מהנשים ומהנערות בישראל, לא מרוצות מהמראה החיצוני. הנערה והאישה הזו – זאת את, זאת היא, זאת אני וכולנו – והאמת שהמצב הזה לא פוסח גם על נערים וגברים. אם רובנו מרגישות ככה – אולי הרצפה היא זו שעקומה? לאור תמונת המצב, החליטה ויצו להקים את תכנית 'סלפרי' לקידום דימוי עצמי חיובי ודימוי גוף חיובי בגיל הנעורים. פרויקט SELFREE של ויצו מבקש למרוד ברצפה העקומה הזו ולייצר לה חלופה של בניית חברה המקדמת דימוי גוף חיובי ודימוי עצמי מיטיב ובריא. תוך התמקדות בגיל הנעורים, על ידי מפגש חינוכי בשטח עם נוער, מורים/ות, מחנכים/ות והורים וכן על ידי יצירת תוכן ברשתות החברתיות. מאחורינו כבר מאות פעילויות ועשרות מסגרות שביקרנו בהם בכל רחבי הארץ.



- נציג סרטון "סליחה על השאלה- אוהבת את עצמך" מתוך הקמפיין ברשתות החברתיות- [/https://www.instagram.com/p/CvH7_ggok3d](https://www.instagram.com/p/CvH7_ggok3d) טיקטוק ואינסטגרם של סלפרי.

דיון:

- למה בחרו לעסוק בנושא של דימוי גוף חיובי ודימוי עצמי חיובי לכבוד יום הנערה?
- למה בחרו לקרוא לזה SELFREE? מה הכוונה?
- האם כל אחד יכול לאהוב את עצמו? את הגוף שלו?
- איזו השפעה יכולה להיות לתכנים שמקדמים דימוי גוף חיובי ודימוי עצמי חיובי ברשת על החיים של בנות ובני נוער? מהי החשיבות של יצירת תכנים כאלה לעומת תכנים שמייצרים השוואתיות, שיפוטיות וסטנדרטים מצומצמים של יופי?

(10-15 דק') סיכום וקריאה לפעולה- איך נרצה להתייחס למועד אצלנו?

- נקיים דיון מונחה בכיתה/בקבוצה בנוגע לפעילות שנרצה לקיים בנושא בעצמנו. תוכלי להיעזר בהצעות הבאות לאופני פעולה לציון המועד הבינלאומי ו/או השתתפות בפרויקט סלפרי:
- צילום סרטון טיקטוק בהשראת קמפיין סלפרי.
 - בניית תקנון קבוצתי ליצירת מרחב בטוח המקדם דימוי גוף חיובי.
 - יצירת קמפיין קבוצתי להעלאת מודעות לאי שוויון מגדרי ו/או לקידום דימוי גוף חיובי: פוסטים, סרטונים, תמונות וכיו"ב.
 - קידום הצעה לכינון מסורת חדשה בסניף/בבית הספר/מסגרת אחרת- ציון יום הנערה.
 - הפקת כנס לדיון בסוגיות מגדריות רלוונטיות- קבלת החלטות דמוקרטיות ויישומן.
 - יצירת תערוכה ו/או ערב כשרונות העוסק במגדר ו/או בדימוי גוף חיובי.

אנו מזמינות אתכם/ן לקבוצת המנהיגות של פרויקט SELFREE ולעשות שינוי משמעותי בעצמנו ובחברה בכל הקשור לדימוי עצמי חיובי ולדימוי גוף. מדובר בקבוצה אקטיביסטית של נוער העוסקת בנושא דימוי גוף חיובי. היא מיועדת לנוער בשכבות ט'- י"ב נכל הארץ שמעוניין להשפיע, להיות חלק מקבוצה, להוביל פרויקט מהפכני וליצור שינוי אמתי. הפרויקט כולל מפגשים פיזיים ומקוונים לאורך השנה והובלת פרויקטים אקטיביסטים אישיים וצוותים בהנחית אקטיביסטית גוף.

יש להקרין את הסרטון [הזמנה לקבוצת מנהיגות](#)

קישור להרשמה: <https://forms.gle/KejWWFkTnhKQKWRo8>



מידע אודות קבוצת המנהיגות של 'סלפרי'

שלום,

בימים אלו נפתחת קבוצת מנהיגות נוער מטעם ויצו, שהולכת להתעסק באקטיביזם בנושא דימוי גוף חיובי. יותר מחצי מהנשים ומהנערות בישראל, לא מרוצות מהמראה החיצוני שלהן. והאמת שהמצב הזה לא פוסח גם על נערים וגברים. אז אם רובנו מרגישות ככה – **אולי הרצפה היא זו שעקומה?**

פרויקט SELFREE של ויצו מבקש למרוד ברצפה העקומה הזו ופועל לשפר את המצב ולייצר שיח בנושא, תוך התמקדות בגיל הנעורים, על ידי פעילות חינוכית בשטח וברשתות החברתיות. **עכשיו הגיע הזמן לא רק לדבר אל ועל הנוער, אלא לתת לו לדבר בעצמו.**

המטרה העיקרית שלנו היא לשים את הנוער במרכז, ולא רק לדבר עליו. אנחנו מאמינות בלתת לצעירים את הבמה ולהקשיב להם. **לאפשר להם לקחת חלק פעיל בשינוי.** לתת לנוער אקטיביסטי את הכלים והכוח לבנות חברה המקדמת דימוי גוף חיובי ודימוי עצמי מיטיב ובריא. במסגרת הפרויקט, הנוער שישתתף בו יעבור **הכשרה ייחודית**, ויעביר בעצמו תכנים לדור הצעיר באמצעות פעילויות שונות במסגרות החינוכיות, כנסים, קמפיינים ברשתות החברתיות ועוד. ההשתתפות בקבוצה תאפשר לו להתפתח ולייצר שינוי אמתי.

הקבוצה היא בגדר פיילוט. פיילוט שאנחנו מאמינות שיכול לתרום לשינוי חיובי ומשמעותי בחייהם של הנוער בפרוייקט, ושל חבריהם לתנועה, לקבוצה, לכיתה ועוד. אנחנו מחפשות מחנכים/ות חלוצים/ות שיצטרפו אלינו לפרוייקט ויעזרו לנו לבנות את הקבוצה הראשונה.

מי יכול/ה להגיש מועמדות להשתתפות בקבוצה?

- תלמידים/ות וחניכים/ות בשכבות ט'-י"ב מכל הארץ.
- כאלה שיש להם מוטיבציה לפעול ולהשפיע.
- לא חובה ניסיון בהדרכה ו/או ניסיון במעורבות חברתית- תהיה הכשרה ייעודית והזדמנות ללמידה.
- חברי תנועות וארגוני נוער, מועצות תלמידים וכיו"ב.



מה כוללת ההשתתפות בקבוצה?

- שלושה מפגשי הכשרה ארציים במהלך שנה"ל תשפ"ד.
- מפגשים מקוונים אחת לחודש -ליווי אישי וקבוצתי.
- תקשורת שוטפת בקבוצה ייעודית בוואטסאפ.
- הובלה של פרויקט אקטיביסטי קהילתי.

*ההשתתפות בקבוצה מותנית בחתימה על אישור הורים.

**הקבוצה מלווה על ידי אשת חינוך שעברה הכשרה ייעודית לתפקיד וכלל הפעילות

בפרויקט מלווה על ידי מומחית אקדמית לתחום דימוי הגוף והדימוי העצמי בגיל הנעורים.

אנחנו מזמינות אתכם להיות חלק מיצירת חברה מטיבה יותר עם הדור הצעיר.

מספר המקומות מוגבל! מועד סגירת ההרשמה לפרוייקט: 17/09/2023

בברכה,

ללי אופיר

רכזת מנהיגות נוער בפרוייקט SELFREE

Laly.Ophir@gmail.com

נספחים

דף משימה – יום בחיי נערה

עליכן לבנות ביחד יום טיפוסים בחיי נערה. לצורך המשימה יש לכן ___ דקות. תוכלו להשתמש בדרך יצירתית כמו קומיקס מאויר, סרטון וידאו, סיפור בתמונות, דף יומן (יומני היקר שלום).

זכרו, יום טיפוסים הוא בהכרח הכללה שלא מבחינה בין כל אחת ואחת מאיתנו. כל אחת מאיתנו היא שונה ולכן היום הטיפוסים שלה שונה משל אחרת. טבעי והגיוני שיהיו הבדלים ביניכן, קיימו עליהם דיון מכבד ובחרו יום טיפוסים שמשקף ככל הניתן את המשותף ביניכן ואת המשותף באופן כללי בחברה, לפי דעתכן.

לצורך ביצוע המשימה יש להיעזר בשאלות הבאות:

- מהו סדר היום שלה? מה היא עושה כשהיא מתעוררת בבוקר? איך ממשיך היום שלה? איך הוא מסתיים?
- מה מטריד נערה ביום טיפוסים? מה מעסיק אותה? מה מעניין אותה? מה חשוב לה?
- איזה חובות/משימות/מטלות יש לה במהלך היום? מי מצפה ממנה לעשות אותן?
- מה היא עושה בשעות הפנאי שלה?
- יש ציפיות נוספות ממנה כנערה שמשודרות אליה מהסביבה? איזה סוג של ציפיות? מי קובע מה הן הציפיות האלה?
- איזה תגובות היא מקבלת מהסביבה להתנהגות ולהתנהלות שלה ביום טיפוסים?
- אילו אתגרים וקשיים חווה נערה ביום טיפוסים?

דף משימה – יום בחיי נער

עליכם לבנות ביחד יום טיפוסים בחיי נער. לצורך המשימה יש לכם ___ דקות. תוכלו להשתמש בדרך יצירתית כמו קומיקס מאויר, סרטון וידאו, סיפור בתמונות, דף יומן (יומני היקר שלום).

זכרו, יום טיפוסים הוא בהכרח הכללה שלא מבחינה בין כל אחד ואחד מאיתנו. כל אחד מאיתנו הוא שונה ולכן היום הטיפוסים שלו שונה משל אחר. טבעי והגיוני שיהיו הבדלים ביניכם, קיימו עליהם דיון מכבד ובחרו יום טיפוסים שמשקף ככל הניתן את המשותף ביניכם ואת המשותף באופן כללי בחברה, לפי דעתכם.

לצורך ביצוע המשימה יש להיעזר בשאלות הבאות:

- מהו סדר היום שלו? מה הוא עושה כשהוא מתעורר בבוקר? איך ממשיך היום שלו? איך הוא מסתיים?
- מה מטריד נער ביום טיפוסים? מה מעסיק אותו? מה מעניין אותו? מה חשוב לו?
- איזה חובות/משימות/מטלות יש לו במהלך היום? מי מצפה ממנו לעשות אותן?
- מה הוא עושה בשעות הפנאי שלו?
- יש ציפיות נוספות ממנו כנער שמשודרות אליו מהסביבה? איזה סוג של ציפיות? מי קובע מה הן הציפיות האלה?
- איזה תגובות הוא מקבל מהסביבה להתנהגות ולהתנהלות שלו ביום טיפוסים?
- אילו אתגרים וקשיים חווה נער ביום טיפוסים?



דף משימה – תכונות בולטות דמויות 'דיסני'

עליכם/ן לבחור דמות דיסני מוכרת אחת (קבוצה של בנים בוחרת דמות גברית וקבוצה של בנות בוחרת דמות נשית), ולתאר את הדמות באמצעות השאלות המנחות מטה. לצורך המשימה יש לכם/ן _____ דקות. תוכלו להשתמש בדרך יצירתית כמו קומיקס מאויר, סרטון וידאו, סיפור בתמונות, דף יומן (יומני היקר שלום).

דוגמאות לדמויות שניתן לבחור (ניתן לבחור גם דמות שלא מופיעה כאן):

דמויות גבריות

- אלאדין
- טרזן
- מוגלי
- פיטר פן
- קפטן הוק
- באז שנות אור
- הנסיך אריק (בת הים הקטנה)
- וודי (צעצוע של סיפור)

דמויות נשיות

- שלגיה
- סינדרלה
- רפונזל
- יסמין
- בל
- פוקהונטס
- אריאל (בת הים הקטנה)
- מואנה
- אלזה



לצורך ביצוע המשימה יש להיעזר בשאלות הבאות:

1. מהן התכונות הבולטות של הדמות הנבחרת?
2. האם מדובר בדמות ראשית/משנית בעלילה? מה הופך אותה לכזאת?
3. מה המטרה העיקרית של הדמות בסרט? מה היא מנסה להשיג?
4. איך הדמות נראית? מה היא לובשת? איך המראה שלה משרת את המטרות שלה בעלילה?

דף משימה – הקופסה הגברית

שלב ראשון- הקופסה הסגורה

עליכם/ן לנהל דיון על כל הדברים שנמצאים בחלק החיצוני של הקופסה הגברית (הקופסה הסגורה) – האיסורים וההגבלות של הקופסה הגברית- מה שאנחנו מראים כלפי חוץ:

- אל תבכה בפומבי. אל תביע רגשות, מלבד כעס
- אל תביע חולשה, או פחד
- תציג שליטה, במיוחד על נשים
- אגרסיביות = דומיננטיות
- אל תהיה כמו 'בחורה'
- הטרוסקסואלי
- אל תהיה 'הומו'
- קשיחות, אתלטיות, כוח ואומץ
- מקבל החלטות לבד, לא צריך עזרה
- רואה בנשים כאובייקט או חפץ

בדיונכם/ן התייחסו לשאלות הבאות:

- אילו מבין ההגבלות של הקופסה הגברית מתבטאות בחיים שלכם?
- מה הן המחשבות שעלו בכם על ההגבלות האלה?

שלב שני- הקופסה הפתוחה.

עליכם/ן לרשום על גבי הקופסה הפתוחה דבר אחד שלדעתם יעזור לאדם שבתוכה לצאת מ'קופסת הגברים' (בלי להשתמש בכוח פיזי כלשהו).



