



כלים לחיזוק דימוי גוף חיובי לצוותים חינוכיים אחרי הרצאת *changing model*

ליצירת דימוי גוף חיובי רצוי להעביר את התכנים הבאים:

חלוקה על פי סביבה, נראות וכוחות פנימיים

סביבה-

הבנת הבעיה החברתית, יצירת עמדה חברתית ככלי התערבות,

עבודה דרך אקטיביזם ודיסאוננס קוגניטיבי.

נראות-

פיתוח המבט האישי, הרחבת המנעד של מהו "יופי", גיוון אסתטי ככלי לעבודה אישית.

הבנה שהמראה הוא דינמי ולא סטטי

כוחות פנימיים-

עבודה על חוזקות, הכרות עצמית, תחושת מסוגלות וחיבור לחוויה.

נושאים לשיחה ולפעילות

מדיה ו"נשיות"

- סדר במושגים המתקבלים מהמדיה- המניעים המסחריים העומדים בבסיס מודל היופי הממוסחר.
- היכרות עם "מהפכת היופי הפלורליסטי" המתרחשת היום במקומות רבים בעולם המערבי.
- חשיפתם וחשיפתן למודלים של נשים חזקות עם אפיונים שונים של נשיות ושל צורות גוף שקרובות לעולמם.

maayan.keret@gmail.com

הירקון 146 ב' ת"א, 63451 טל' 03-5235338 נייד 052-3562282
כל הזכויות שמורות © אין לעשות כל שימוש בחומרים/ רעיונות במסמך זה ללא רשות ממעין קרת



גוף זה כיף

- לדבר דרך בגדים/ יציבה/ מיניות/ תזונה- כעל חוויות חיוביות ומעצימות לגבי הגוף שלנו שדורשות הקשבה וקבלה של הגוף ושל התהליכים שקורים בגוף.
- הכרה והבנה של צורות גוף שונות ומבני גוף שונים כיפים, בריאים וראויים.
- חווית הגוף כאקטיבי ותחושת החופש והעצמאות הנלווית לכך.
- הבנה ודיאלוג על השינויים הגופניים הרבים בגיל ההתבגרות והמורכבות הנפשית כתוצאה מכך.

בניית ערך עצמי

- הקניית היכולת להתמודד עם אירועי מצוקה ביום יום הקשורים בדימוי גוף שלילי, באמצעות הצעת הטקסט הפנימי-החלופי:

לפתח שיח ולהעלות מודעות-

- ❖ מה החוזקות שלנו- תכונות חיוביות.
- ❖ הפחתת ההשוואה עם אחרים.
- ❖ התמודדות עם הערות מאחרים לגבי הגוף שלי.

מה חשוב לעשות-

- קבוצות נפרדות בין בנים לבנות בדיונים על נושאים אינטימיים הקשורים בדימוי הגוף.
- לא לדבר על הפרעות אכילה בקבוצה.
- הפנייה לטיפול פרטני במקרה ויש חשד להפרעת אכילה.
- לדבר על הבריאות ולא על התוצאה של התעמלות ואכילה מאוזנת.

maayan.keret@gmail.com

הירקון 146 ב' ת"א, 63451 טל' 03-5235338 נייד 052-3562282
כל הזכויות שמורות © אין לעשות כל שימוש בחומרים/ רעיונות במסמך זה ללא רשות ממעין קרת



ליצירת אוירה מחזקת

- דוגמא אישית של נוחות גופנית ואכילה מאוזנת בלי "דיבורי דיאטה".
- הורדת הלחץ סביב הסגידה לרזון-
- 1. ליצור "באז" סביב סביבה נינוחה שנותנת לגיטימציה לגוף טבעי במבנים וגדלים שונים.
- 2. פעילות שקשורה בגוף חשוף יותר לדחות לאחר שיח מחזק דימוי גוף חיובי.
- 3. במידת האפשר לבטל שקילת משקל בית ספרית.

"על קצה המזלג" ממחקרים:

מתוך "The last word on prevention" Jan 27th Academy of Eating Disorders 2016 –AED

על מנת לצמצם את התופעה של דימוי גוף שלילי, דרושה התערבות השמה דגש על בניית כוחות ולא על הפחתת גורמי סיכון שעדיין לא התפתחו במלואם

התערבות כזו משפרת את האפקטיביות ומעלה את הסיכוי ליצירת דימוי גוף חיובי, קבלת הגוף והקניית כוחות.

טבלת "עשו/אל תעשו" להורים (שנכונה גם לאנשי חינוך) מאת ד"ר אפרת כהן נוימן, חוקרת ומטפלת בהפרעות אכילה-

למרות שיש גוף תיאורטי עשיר בתחום של דימוי גוף והתנהגויות אכילה, קיים קושי לייצר קווים מנחים להורים, גורמי חינוך ואנשי בריאות הציבור המבוססים על מחקרים שיטתיים. 28 מומחים השתתפו במחקר שביקש לזהות אסטרטגיות הוריות יעילות במניעת דימוי גוף שלילי ודפוסי אכילה לא בריאים. מתוך 335 אסטרטגיות שמוצו מהספרות המחקרית והתיאורטית בתחום, המומחים דירגו וסיווגו 153 אסטרטגיות. אסטרטגיות שדורגו גבוה על ידי המומחים נחשבו ליעילות ורצויות. המומחים דירגו גבוה אסטרטגיות שמשקפות קבלה של מגוון מבני גוף, ומתן הערכה לפרמטרים של אישיות על פני מראה חיצוני. דירוג גבוה ניתן גם לגישה של ההורים כלפי דיאטות וירידה במשקל. אסטרטגיות שמשקפות הימנעות של הורים מעידוד דיאטות וירידה במשקל קיבלו דירוג גבוה, בעוד

maayan.keret@gmail.com

הירקון 146 ב' ת"א, 63451 טל' 03-5235338 נייד 052-3562282
כל הזכויות שמורות © אין לעשות כל שימוש בחומרים/ רעיונות במסמך זה ללא רשות ממעין קרת



שעידוד פעילות גופנית למטרות ירידה במשקל והגבלת צריכת המזון של הילד ע"י ההורים נדחו ע"י המומחים. הגישה כי על ההורים ללמד את ילדיהם דפוסי אכילה בריאים ולא להתמקד באוכל "בריא" או "לא בריא" היתה הגישה שקיבלה את הציון הגבוה ביותר בקרב המומחים.

דימוי גוף	אכילה	ניהול רגשות	פעילות גופנית	תמיכה וביטחון
- היו עירניים לכך שדימוי גוף מושפע ממגוון גורמים (תקשורת ומדיה, סביבה חברתית ומשפחתית ועוד) - החמיאו על איכויות או תכונות של הילד/ה שלא קשורות בגוף - העבירו מסר שכל בני האדם זכאים להערכה, ללא קשר למשקל גופם או המראה שלהם	- עודדו תזונה מאוזנת ללא קשר למשקל הגוף - אפשרו אכילה מתונה גם של מזונות "פחותים". האיסור עלול לגרום למתח ולאכילת יתר - הפכו את זמן הארוחה לנעים ומשפחתי - עודדו אכילה לפי מנגנוני רעב ושובע	- אפשרו הבעת רגשות שליליים כמו חיוביים - עזרו לילד/ה להתמודד עם הערות שליליות של אחרים	- עודדו את הילד/ה לפעילות גופנית והוו דוגמא אישית - דעו שיש ילדים שסביבה תחרותית עלולה להפחית מהנאתם בספורט - זכרו - למאמני הספורט תיתכן השפעה על הילד/ה בכל הנוגע לגוף ומשקל	- הציבו ציפיות ריאליות ביחס להתנהגות או הישגי הילד/ה - אפשרו לבנים ובנות לקחת חלק בפעילויות שונות ותימכו בבחירה שלהם (למשל, אל תימנעו מבנים לקחת חלק בפעילויות הנחשבות ל"נשיות" ועודדו אותם לכך) - עזרו לילד/ה לפתח ערכים שאינם קשורים במראה חיצוני
- אל תצחקו ואל תעבירו ביקורת על הופעה ומראה של אחרים - אל תנהלו שיח של אטרקטיביות מינית/מגדרית (למשל, הימנעו להציע לילדה ללבוש שמלה כי כך תיראה יפה בעיני הבנים)	- הימנעו מלעודד את הילד/ה לרדת במשקל מתוך אמונה שכך ניתן להעלות ערך או ביטחון עצמי - אל תגישו צלחות מוכנות עם מזון מתוך מטרה לשלוט בכמות המזון הנאכלת - אל תעודדו "להשאיר מקום" לקינוח - הימנעו מדיאטות למטרת ירידה במשקל		אל תשווקו את הפעילות הגופנית כאמצעי לירידה במשקל	(Hart et al, 2014) תורגם ונערך ע"י אפרת כהן-נימן



מקורות מומלצים לשימוש:

ספר:

"מיתוס היופי" / נעמי וולף (ספר קאנוני, מומלץ כדי להבין כיצד אידאל היופי הנוכחי נוצר, וכיצד תכתיבים שמופעלים על הגוף הנשי משמשים כמנגנון שליטה כוחני בו).

סרטונים:

[סטיגמות מגדריות: פרסומת של היינקן על ציפיות מגברים/נשים](#)

["גברים אמיתיים" בקורת על פרסומות שמפו לגברים אל מול נשים, גיא זהר](#)

[בקורת של לאון רוזנברג על הפרסומת של veet "סימן שאתה שער" בכיכובו של בן זיני](#) (מעולה לשיח על הציפיות לנראות אצל נערים ובפרט על שיער גוף ספציפי)

על שבירת סטריאוטיפים בפעילות גופנית:

בשביל מה לעשות ספורט אם לא בשביל המראה? סרטונים שמדברים על תועלות נוספות שיש בפעילות גופנית –

- [THIS GIRL CAN](#) פרויקט בריטי לאומי שנועד לעודד פעילות גופנית נשים בכל הגילאים בכל מבני הגוף
- [WHY WE RUN](#) פרויקט של אדיס במסגרתו יצרו את הסרטון הנ"ל וכן מחקרים מטעם על התועלות השונות בריצה שאינן קשורות במראה ובהישגים חיצוניים, בכיכובו של [MARTINUS EVANS](#) אקטיביסט, אצן מרתון שמן.

["כמו שאת" - סרטה של פאולה רוזנברג](#) - סרט מעולה לצפייה למדריכים ולמדריכות להבין את עומק הבעיה החברתית הרחבה של דימוי גוף שלילי.

[משפחה בהסעה](#), פרק על הבל החן ושקר היופי, מצוין לפתיחת דיון על הבעיה החברתית וחשיבה משותפת על מה אפשר לעשות.

[סרטון שמראה את התפתחות האידאל של הגוף הגברי החל מ1800 ועד היום](#) - מעולה לפיתוח שיח על השפעת הסביבה על איך שאנחנו שואפים להראות, אצל נערים.

maayan.keret@gmail.com

הירקון 146' ת"א, 63451 טל' 03-5235338 נייד 052-3562282
כל הזכויות שמורות © אין לעשות כל שימוש בחומרים/רעיונות במסמך זה ללא רשות ממעין קר



דיבור שמן FAT TALK ("יו איך שמנתי, איזו פרה אני") - מה זה ולמה זה רע - סרטון שיצרה נעמה פסקה דיוויס

לינקים מומלצים לשאלות שאלות בנושא דימוי גוף חיובי

- הפורום המקצועי לקידום דימוי גוף חיובי (לאנשי מקצוע- להורים שעוסקים במקצועות רלוונטים) <https://www.facebook.com/groups/125117041550832>
- הפורום המקצועי לתזונה וכושר גופני <https://www.facebook.com/groups/475579419170619>
- תשאלו דיאטנית <https://www.facebook.com/groups/1092629704143026>
- EVB מדברים על כושר ותזונה <https://www.facebook.com/groups/FitTlk>

לינקים לאקטיביסטיות גוף צעירות וישראליות שמקדמות דימוי גוף חיובי ותכנים בודי פוזיטיביים (אינסטגרם וטיקטוק):

MAYA LEE LEVY

<https://www.tiktok.com/@imayalee?lang=en>

LORI STERN

<https://www.instagram.com/loriloveplus/>

NOA COHEN ERNER

https://www.instagram.com/noa_ce

MAYA DAGAN

<https://www.tiktok.com/@mayadagan?lang=en>

LALY OPHIR

https://www.instagram.com/laly_ophir/

GIL KAUFMAN

<https://www.instagram.com/gil.kaufman/>

DORAN TZAIZLER

<https://www.instagram.com/dorantz/>

maayan.keret@gmail.com

הירקון 146' ת"א, 63451 טל' 03-5235338 נייד 052-3562282
כל הזכויות שמורות © אין לעשות כל שימוש בחומרים/ רעיונות במסמך זה ללא רשות ממעין קרת



AMIT BITON

<https://www.instagram.com/ amitbiton />

HADAR COHEN

https://www.instagram.com/hc_sozo/

MAAYAN LEVY (THIS IS MAAYAN)

<https://www.tiktok.com/@thisismaayan?lang=en>

YAHIEL SIVAN

<https://www.tiktok.com/@yahelsivan?lang=en>

AMIT WERNER

<https://www.instagram.com/amitwerner/>

אקטיביסטים גברים בתחום התזונה, כושר ולייפסטייל בארץ ובעולם:

SHAI WEISS

https://www.instagram.com/shaiweiss_agent_of_health/

SHAHAR KOCHAVI

<https://www.instagram.com/s.k.clinic/>

ZACH MIKO

<https://www.instagram.com/zachmiko/>

STEVEN GREEN

<https://www.instagram.com/theofficialsteveng/>

YOAV MEIR

<https://www.tiktok.com/@yoavmeir?lang=en>

ASAF DAY

<https://www.instagram.com/asafday/>

maayan.keret@gmail.com

הירקון 146 ב' ת"א, 63451 טל' 03-5235338 נייד 052-3562282
כל הזכויות שמורות © אין לעשות כל שימוש בחומרים/ רעיונות במסמך זה ללא רשות ממעין קרת



MARTINUS EVANS

<https://www.instagram.com/300poundsandrunning/>

לינקים מומלצים להשראה ולגיטמציה בנושא דימוי גוף חיובי

- מתאמנות בכל מידה
<https://www.facebook.com/groups/1549992138659963/?ref=share>
- מקומרות
<https://www.facebook.com/groups/mekumarot/?ref=sh>
- מתולתלות
<https://www.facebook.com/groups/metultalot/?ref=share>
- ענת אסודי
[/https://www.instagram.com/anat.asody](https://www.instagram.com/anat.asody)
- Maayan_Keret
https://www.instagram.com/maayan_keret/
- סיון צאוש
[/https://www.instagram.com/sivanchaushu](https://www.instagram.com/sivanchaushu)

לערכת מראות- ערכת כלים מקצועיים לפעילות חווייתית, קבוצתית או אישית, לחיזוק הביטחון העצמי של נערות וצעירות.

לפרטים נוספים על הערכה ניתן לקרוא [כאן](#).

תודה רבה ובהצלחה,
לכל שאלה אנחנו כאן.
ענת אסודי ומעין קרת

maayan.keret@gmail.com

הירקון 146 ב' ת"א, 63451 טל' 03-5235338 נייד 052-3562282
כל הזכויות שמורות © אין לעשות כל שימוש בחומרים/ רעיונות במסמך זה ללא רשות ממעין קרת