



**צוות יקר,**

**לפניכם ערכת מערכי שיעור בנושא של מיניות בריאה.**

**הערכה נכתבה ונערכה על ידי צוות יועצות התיכונים של נס-ציונה.**

**להלן הנושאים בערכה:**

- אהבה- שיעור פתיחה
- דימוי גוף
- זהות מינית
- מרחב אישי
- מגדר
- סטיראוטיפים מגדריים
- פורנוגרפיה
- תקשורת בזוגיות
- הסכמה בזוגיות
- נורות אדומות בזוגיות
- קיום יחסי מין בפעם הראשונה

**\* לפני העברת השיעורים מומלץ לקבל תדרוך של יועצת**

## שיעור בנושא אהבה

- א. שאלת פתיחה בסבב – כשאני חושב/ת על המילה אהבה..אני חושב/ת על...  
ב. יש לפזר על הרצפה רצועות של המשפטים המצורפים ולהשאיר כמה רצועות ריקות, למקרה שירצו להוסיף.  
לבקש מכל הילדים לבחור משפט שהם מתחברים אליו...  
אפשרויות –

1. לנהל שיח במליאה
2. לחלק לקבוצות לפי משפטי הבחירה ולהביא לדיון במליאה.

### היגדים בנושא אהבה:

- אהבה גדולה יש רק פעם בחיים!  
לכל "סיר" יש את המכסה שלו.  
כשאוהבים מבינים אחת את השני ללא מילים.  
אם מקנאים – סימן שאוהבים באמת!  
כשאוהבים זה לנצח.  
כשאוהבים מסכימים על הכל.  
כשאוהבים יש 'טעם' לחיים.  
כשאוהבים מוכנים להשלים עם חולשות בן/בת הזוג.  
כשאוהבים אין מקום לקשרים נוספים עם בני המין השני.  
כשאוהבים רוצים לעשות הכל יחד.  
כשאוהבים יש הרגשה שמצאתי את ה"חצי השני שלי".  
הבנים מבטאים את אהבתם בצורה שונה מבנות.  
כשמתאהבים הכל נראה מושלם.  
כשאוהבים מוכנים לעשות הכל למען השני...

השלם/י על פי דעתך:

כשאוהבים.....

מסרים חשובים לדיון :

בכל אחד מהמשפטים יש מידה של קיצוניות שיכולה להיות מסוכנת. יש להעביר מסר של מתינות – האמת נמצאת איפשהו באמצע. אין משפט שהוא נכון באופן מוחלט.

ציפיות גבוהות מידי מבן/בת זוג יכולות לפגוע ביחסים.

כשאוהבים חשוב לבטא רצונות וצרכים. חשוב ללמוד לקבל את בן/בת הזוג כפי שהוא/היא

בקשר של אהבה יש אי הסכמות. תקשורת טובה מסייעת בניסיון לפתור מחלוקות ולשמור על קשר של אהבה.

## שיעור בנושא אהבה

שאלת פתיחה - קשר של אהבה הוא -

קלף בוחר אותי - להכין כרטיסיות עם המילים. כל ילד בסבב בוחר קלף שיוצא לו ומביע את דעתו על המושג...לנהל דיון על המאפיינים של אהבה ומה הם מביאים איתם

מחייב	♥	מהנה	♥
מחייב הקרבה עצמית	♥	מורכב	♥
מעשיר	♥	בטוח	♥
מחייב נאמנות	♥	נוח	♥
מיוחד במינו	♥	תובעני	♥
מחייב השקעת זמן	♥	מעניק חיבה	♥
מספק מבחינה מינית	♥	תומך	♥
חשוב	♥	מלחיץ	♥
מעניק ביטחון עצמי	♥	מרגיע	♥
מסוכן	♥	קושר	♥

לסכם את הדברים ולהעביר מסרים שקשר של אהבה כולל בתוכו רגשות, מחשבות, תחושות מגוונות. התחושות האישיות והשונות בין כל אחד ואחת הן בסיס לתקשורת. כל קשר של אהבה מצריך גמישות, הבנה והקשבה.

## דימוי גוף

### מטרות:

1. התלמידים יבינו כי אידיאל היופי תלוי בחברה והערכים שלה ולא אמת מוחלטת.
2. התלמידים יבחנו מהו אידיאל היופי המעוצב בחברה שלנו
3. התלמידים יחשפו להשלכות של אידיאל היופי המעוות בחברה כמו דימוי גוף שלילי, שנאה עצמית.
4. התלמידים יבינו כי האידיאל של היופי הוא בלתי מושג

### תרגיל חימום:

- אופציה א: אם הייתה פייה שיכלה להעניק משאלה, מה היית משנה ?
- אופציה ב: להצטלם סלפי, להעביר לזה שלידי והוא מתבקש לאמר משהו חיובי.

### משחק הזיכרון אידיאל היופי:

מפזרים על הרצפה קלפים הפוכים של תמונות מייצגות את אידיאל היופי במקומות ובזמנים שונים מחלקים את הכיתה ל 3 קבוצות ומשחקים משחק הזיכרון.

כל קבוצה בתורה מרימה 2 קלפים אם הם זהים, מרימים אותם ולוקחים אותם אליהם.

### קלפים בנספח א'.

שאלות :

1. איך יכול להיות שהיופי משתנה בהתאם לזמן ולמקום?
2. איך יכול להיות שבטוניסיה לפני 100 שנה כלות לפני חתונה היו נכנסות לדיאטת השמנה כדי להיות יפות יותר?
3. איך יכול להיות שמשוה מעוות כמו רגלי לוטוס (הסינים היו קושרים את רגלי הילדות כדי להשאיר את רגליהן בגודל של 10 ס"מ) נחשב בעיני מישהו ליפה?
4. מי קובע בחברה שלכם כבני נוער מה יפה ומה לא?

סרטון 1: "אבולוציה מסחרית" - Evolution Commercial

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

**דיון:**

1. מה ראינו בסרטון?
2. מה הרגישה הדוגמנית בסרטון?
3. מה זה יפה בעינייך? תן דוגמא..
4. מה התחושות שמלוות אותנו?
5. כיצד משפיע עלינו?
6. האם זה בא לידי ביטוי אצלכם ואיך?

סרטון 2: Beauty Pressure - לחץ היופי.

<https://www.youtube.com/watch?v=Ei6JvK0W60I>

**דיון:**

1. מה ראינו בסרטון?
2. איזו השפעה יש לתעשייה על כולנו?
3. על איזה צורך זה עונה להם?

מנחה: אפשר לתת דוגמאות של בראץ וברבי שפרופורציות הגוף שלהן לא ריאליות ומה אנו עושים כדי להגיע למשהו עם מראה בובתי?

## שאלות לדיון:

1. מה הבעייתיות בכך שאידיאל היופי הוא בלתי מושג וכמעט לא אנושי?
2. מה זה גורם לכם לחשוב ולהרגיש? (תסכול, חוסר בטחון עצמי, חוסר שלמות עם הגוף, שנאה עצמית, התעסקות בלתי נגמרת בחיצוניות וגם בהפרעות אכילה).

## תרגיל:

עזרים: מראה / פלא פון

להחזיק מראה או מהפלא פון במצלמה . ההוראה: כל אחד יאמר משהו שהוא אוהב בעצמו (לעודד לשתף)  
ומשהו שהוא מעדיף לשנות . (למנחה: ללא סבב אין צורך לשתף).

## סיכום:

מושג היופי הוא מושג אינדיבידואלי, כשמכלילים אותו לעיתים לא אנושי ומעוות, הוא מקיף אותנו בכל מקום שאנו נמצאים והוא צרוב עמוק בתוך התודעה שלנו, הוא יוצר שנאה עצמית ותסכול וגורם לנו להאמין שלעולם לא נהיה מספיק יפים רק כי אנחנו לא עומדים בסטנדרט של אנשים מפורסמים יפים. חשוב שנהיה ביקורתיים כלפי ההשפעה שיש לאידיאל היופי עלינו ומה הוא גורם לנו לעשות לחשוב ולהרגיש.

עלינו לאמץ לנו מדדים אחרים כאשר אנו שופטים את עצמינו ואת האחרים. הטיפוח שלנו הוא בעל חשיבות, מותר לעסוק ביופי, זה בסדר לרצות לשנות - כשאתה נראה טוב אתה גם מרגיש טוב, המינון כמו כל דבר בחיים הוא שעושה את הדברים לנכונים ולא מוגזמים.

ערכה וכתבה חני כרמלי יועצת שכבה י' תיכון גולדה, נ"צ.

## הומוסקסואליות

### שאלון ידע ועמדות

הערה: השימוש בביטוי הומוסקסואל מתכוון גם ללסביות

ניתן ליצור את המדרג על הרצפה והמורה מקריאה והילדים נעמדים על פי המדרג.

בסיכום- שיח על התחושות תובנות . הפעילות מתאימה גם לחדר מורים

ההיגד	מסכים/ה מאד	מסכים/ה	לא בטוח/ה	מתנגד/ת מאוד	מתנגד/ת
1. אני מוכן/ה שחלק מידידי/ידידותי יהיו הומוסקסואלים או לסביות					
2. אפשר לזהות הומו או לסבית על פי מראה חיצוני					
3. הומוסקסואליות מנוגדת לטבע					
4. יש אלמנט של הומוסקסואליות בכל אדם					
5. להומוסקסואלים יש דחפים מיניים יותר חזקים מאשר להטרוסקסואלים					
6. הומוסקסואלים אינם יכולים לפתח קשרים יציבים					
7. קשה לי להאמין שגברים או נשים יכולים לאהוב את בני מינם					
8. גברים הומוסקסואלים בדר"כ יותר נשיים מגברים הטרוסקסואלים ונשים לסביות יותר גבריות מנשים הטרוסקסואליות					
9. אם הומו או לסבית יפגשו את האדם המתאים הם יהפכו להטרוסקסואלים					
10. לא הייתי רוצה להיות בחברתם של אנשים מסוג זה					
11. הסיבות לתופעת ההומוסקסואליות עדיין אינן ברורות					
12. רק לבנים: לא הייתי רוצה שגברים הומואים יהיו בסביבתי					
13. רק לבנות: לא הייתי רוצה שלסביות יהיו בסביבתי					

מתנגד/ת מאוד	מתנגד/ת	לא בטוח/ה	מסכים/ה	מסכים/ה מאד	ההיגד	
					קשר הומוסקסואלי יכול להיות מספק כמו קשר הטרוסקסואלי	14
					רק לבנים: קשה לי לדמיין את עצמי בקשרי ידידות עמוקים עם גבר הומו	15
					רק לבנות: קשה לי לדמיין את עצמי בקשרי ידידות עמוקים עם אישה לסבית	16
					מורים והורים הומוסקסואלים ינסו להשפיע על הילדים להיות כמוהם	17
					יש בני אדם שבונים מערכות יחסים בניגוד להעדפתם המינית האמיתית	18
					לדעתי יש להתייחס להומוסקסואלים כמו לכל קבוצת אנשים רגילה	19
					לדעתי יש להקנות להומוסקסואלים זכויות שוות על פי חוק לזכויותיהם של הטרוסקסואלים	20
					בדרכ גברים הומואים די דומים	21
					יש אנשים מכובדים בארצנו השייכים לקהילה ההומו לסבית	22
					הומוסקסואל יכול לחדול להיות הומו אם ירצה בכך	23

## המרחב האישי וזיהוי מהם הגבולות האישיים שלי

אביזרים: 3 חישוקים, נספחים 1-3

### פעילות א' – מרחב אישי:

מטרות:

1. הכרת המושג מרחב אישי ופלישה למרחב האישי.
2. הכרות עם תחושות אישיות במצבי קירבה וריחוק.

### תרגיל:

בוחרים 3 נציגים, כאשר כל נציג עומד בחישוק שלו. להם דפי קריאה – נספח 1 (לשלושת התלמידים אותו דף קריאה, עם סימון קטע הקריאה של כל אחד בנפרד). בוחרים 3 נציגים נוספים – הם מקבלים דפי הנחייה "המתערבים" – נספח 2. בוחרים 3 נציגים נוספים – הם התצפיתנים – נספח 3 (כל תלמיד צופה בזוג אחר). בהינתן האות, העומדים בתוך החישוק מתחילים לקרוא את קטע הקריאה, בעוד אלו עם ההנחיות מתקרבים בדרך זו או אחרת לעברם. התצפיתנים צריכים לשים לב לשפת הגוף של כל אחד מהמשתתפים.

- רצוי כי הזוגות שנבחרו לבצע את המשימה, יהיו מאותו המין.

### שאלות לקריינים:

- כיצד הרגשתם במהלך הפעילות?
- מתי חשתם נוח יותר/מתי חשתם מבוכה ומדוע?

### שאלה לתצפיתנים:

- תארו לנו מה ראיתם במהלך התרגיל.

### שאלות לשאר הקבוצה:

- מה לדעתכם היתה מטרת התרגיל?
- האם מצב זה מוכר לכם? האם זה מזכיר לכם מצבים מסוימים?
- כיצד אתם מרגישים במצבים בהם עליכם להצטופף במרחב סגור כגון: אוטובוס, מעלית, מסיבות?
- האם תרצו לשתף בסיפור/ארוע?
- איך ניתן לשמור על המרחב האישי שלי?
- האם הגבולות שאני מייצר לעצמי הם בהכרח הגבולות של האחר?
- כיצד ניתן להעביר את המסר נכון?
- מה עוזר לי להבין מסר של מישהו אחר? להבין את גבולותיו של האחר?

### למנחה במליאה:

התרגיל בא לבחון איך אנחנו מרגישים במצבי קירבה, את נושא הגבולות ומידת האינטימיות שאנו מוכנים לה עם אנשים שונים. כאשר קיימת קירבה רבה מידי עם אנשים שאין לי איתם יחסי קירבה מתחילה בד"כ תחושת אי נוחות. גם נעיצת מבטים יכולה לגרום לתחושת אי נוחות. נעיצת מבטים או קירבה פיזית עשויה להתפרש כפלישה או חדירה לפרטיות.

הגדרת מרחב אישי – כלי בתקשורת בלתי מילולית, המתקשר למרחב הפיזי המקיף אותנו. המרחב האישי שלנו מקנה לנו מרחב שליטה, מעין טריטוריה אישית ולכן תחושת האי נוחות מתעוררת, כאשר לאזור זה מתקרב אדם אחר. הגוף שלנו מגיב מיד באופן לא רצוני. שפת הגוף תעיד על אי נוחות: שילוב הידיים, אי יצירת קשר עין, צעידה לאחור, כיווץ שפתיים.

שאלה: על פי ההגדרה, המרחב האישי מתקשר למרחב הפיזי, אך בימינו האם אפשר לפלוש למרחב האישי גם דרך המדיה? מה ההבדל?

### לסיכום:

מגע יכול להיות נעים ומכבד מאידך הוא יכול להיות פולשני. כל אחד ואחד מכם קובע מה נכון לו ומהי הקירבה המתאימה לו. עלינו לכבד את רצונותיו של הפרט ואת גבולותיו ולא לפלוש למרחב האישי ללא אישור. מותר ורצוי להציב גבול ברור המידה והקירבה איננה מקובלת עלינו. אם החבר לא מכבד את רצוננו – יש לשתף ולא להישאר עם התחושה הזאת לבד!

**קטע קריאה:**

**תלמיד א':** מדען אחד, חי כל הזמן מודאג מבעיות העולם, והיה נחוש בדעתו למצוא להן פתרון. הוא העביר ימים כלילות במעבדה שלו כדי למצוא תשובות לספקות שלו.

יום אחד, בנו בן השבע פלש למקום ההתבודדות שלו, נחוש לעזור לו בעבודתו. המדען, עצבני בגלל ההפרעה, ניסה לגרום לילד ללכת למקום אחר. כשראה שזה בלתי אפשרי להוציא אותו משם, חיפש משהו שיוכל לספק לילד תעסוקה, ויסיח את דעתו.

**תלמיד ב':** הוא הוציא מאיזו חוברת דף עם מפת העולם, גזר אותה להמון חתיכות, ונתן לילד יחד עם גליל נייר דבק ואמר לו: "אתה אוהב פאזלים, נכון? אז אני אתן לך את העולם לתקן, הנה העולם כולו מפורק, נראה אם אתה יכול לתקן. תעשה זאת לבד, לבד."

הוא חשב שלילד ייקח ימים עד שיצליח להרכיב את המפה, אבל כמה שעות לאחר מכן, כבר שמע את קולו של בנו קורא לו ברוגע: "אבא סיימתי, הצלחתי להרכיב הכל."

בהתחלה, האב לא האמין: "זה לא ייתכן, שבגיל שבע יוכל הילד להרכיב מחדש מפה שמימיו לא ראה!!!" אבל הוא הניח את רשימותיו וניגש לבנו, כשהוא בטוח שהוא הולך לראות עבודה מבולגנת...

**תלמיד ג':** להפתעתו, המפה היתה מושלמת, כל החתיכות היו במקומן. איך זה ייתכן? איך הוא עשה את זה? "אתה לא ידעת איך נראה העולם", אמר המדען לבנו, "איך הצלחת?"

"אבא", אמר לו הילד, "אני אמנם לא ידעתי איך נראה העולם, אבל כשתלשת את הדף מן החוברת, ראיתי שבצידו השני יש תמונה של אדם. כשנתתי לי לתקן את העולם אני ניסיתי, ולא הצלחתי. זה היה הרגע שבו מזכרתי בתמונה של האדם מהצד השני, הפכתי את כל החתיכות, והתחלתי לתקן את האדם שאני יודע איך הוא אמור להיות. כשהצלחתי לתקן את האדם, הפכתי אותו, וראיתי שהצלחתי לתקן את העולם."

דף תצפית

**דף תצפית**

מה עשה התלמיד "המתערב"?

כיצד הגיב תלמיד א'?

מה היתה שפת גופו? התייחס בין היתר לתנועת הידיים, צעדי הרגליים, שפתיים, מבטו ועוד...

**דף תצפית**

מה עשה התלמיד "המתערב"?

כיצד הגיב תלמיד ב'?

מה היתה שפת גופו? התייחס בין היתר לתנועת הידיים, צעדי הרגליים, שפתיים, מבטו ועוד...

**דף תצפית**

מה עשה התלמיד "המתערב"?

כיצד הגיב תלמיד ג'?

מה היתה שפת גופו? התייחס בין היתר לתנועת הידיים, צעדי הרגליים, שפתיים, מבטו ועוד...

### דף הנחיה ל"מתערבים"

גש לתלמיד א', עמוד מולו מחוץ לחישוק. לאחר מספר שניות כנס איתו לתוך החישוק. התקרב בצעדים קטנים, עד אשר גופך קרוב לגופו. התקרב אליו בכל פעם, במידה ומתרחק. אין לדבר איתו או להעיר הערות.

גש לתלמיד ב', עמוד מולו מחוץ לחישוק ותביט בו מבלי להסיט את מבטך ממנו אפילו לא לרגע. הישאר במצב זה עד לסיום קריאת הקטע. אין לדבר איתו או להעיר הערות.

גש לתלמיד ג', עמוד מאחוריו מחוץ לחישוק. לאחר מספר שניות התקרב בצעדים קטנים, עד אשר אתה נכנס לחישוק ומציץ לעבר הדף שלו. במידה והוא מתרחק, התקרב אליו שוב. אין לדבר איתו או להעיר הערות.

## מערך שיעור בנושא: מגדר – חברתי או ביולוגי?

מטרות:

1. המשגת המושגים: מין ומגדר
2. הבנה שמגדר הוא מושג חברתי המעוצב ע"י החברה ומין הוא מושג שמתאר ביולוגיה
3. הבנה מהן הציפיות החברתיות מגבר ומאישה
4. הבנה שייחוס תכונות מסוימות לנשים/גברים מדכאת את שני המינים

רציונל:

בחברה קיימת מערכת ציפיות שונה מבנים ומבנות --> המשגת המושגים מין ומגדר --> מושג חברתי ומושג ביולוגי --> הציפייה המגדרית היא ציפייה חברתית שקשורה לתרבות ולערכי החברה ולא בהכרח למין הביולוגי --> האידיאולוגיה המגדרית טבועה בנו, מכתובה התנהגות ומעצבת דפוסי מחשבה בצורה גורפת לכל אורך חיינו --> אידיאולוגית המגדר והתכתיבים שלה מדכאים את שני המינים גם יחד

1. ניסוי הבייבי X – מחלקים את הכיתה לשתי קבוצות שוות המכילות בנים ובנות בכל קבוצה. כל קבוצה מקבלת תמונה של תינוק עם כרטיסיה מנחה. ההבדל בין כל כרטיסיה הוא בהתייחסות למין התינוק כזכר או נקבה. (חשוב להקפיד שכל קבוצה תתיישב במרחק האחת מהשנייה שלא יוכלו לראות מה עשתה הקבוצה השניה)



זהו בן, תינוק זכר נורמטיבי מהאזור שלכם. בעוד כשבועיים יחגוג בני את יום הולדתו הראשון.

- איזו מתנה הוא ישמח לקבל ביום ההולדת ?
- במה הוא אוהב לשחק?
- מה ירצה בני להיות כשהוא יהיה גדול?
- אילו תכונות אופי בולטות יש לו?



זו בר, תינוקת נקבה נורמטיבית מהאזור שלכם. בעוד כשבועיים תחגוג בר את יום הולדתה הראשון.

- איזו מתנה היא תשמח לקבל ביום ההולדת ?
- במה היא אוהבת לשחק?
- מה תרצה בר להיות כשהיא תהיה גדולה?
- אילו תכונות אופי בולטות יש לה?

לפי מה החלטתם מה כל תינוק ירצה לקבל ומה מאפיין כל תינוק?

איך יכול להיות שכל קבוצה קיבלה את אותה תמונה ומילאתם בכרטיסיה דברים שונים לגמרי?

מספרים על ניסוי הבייבי X : מדענים בארה"ב בשנות ה 70 הציגו לשתי קבוצות של מבוגרים סרטון של תינוק לבוש בבגד צהוב (כך שלא ניתן לזהות את המין שלו) משחק במשחק מבהיל (ג'ק בקופסא) ואת התגובה הרגשית שלו לאחר המשחק. לקבוצה אחת נאמר שהתינוק המוצג בסרט הוא זכר ולקבוצה השניה נאמר ההפך. שאל: השניה נאמר ההפך. שאל:

- איך לדעתכם תיארה הקבוצה שחשבה שראתה תינוקת נקבה את התגובה?

- איך לדעתכם תיארה הקבוצה השנייה את התגובה של התינוק?

- איך יכול להיות שאותה התנהגות מפורשת באופנים שונים?

למנחה: הקבוצה שנאמר לה שהתינוק בסרט הוא זכר תיארה את התגובה הרגשית שלו כתסכול, כעס, עצבנות וכדומה. הקבוצה השנייה תיארה את אותה תגובה רגשית כפחד, תחושת איום ואת התינוקת כמסכנה ומפוחדת.

2. הגדרת מושגים- כעת נכיר שני מושגים חדשים: מין ומגדר.

מקריאים :

מין ומגדר:

בתחומים כגון: פסיכולוגיה, סוציולוגיה או חינוך, נהוג להגביל את השימוש במושג "מין" למקרים בהם נדרשת הבחנה בין בני אדם על בסיס ביולוגי. לעומת זאת, הבחנה עפ"י מגדר, היא כזו המזהה את מינו של אדם על פי תווים חיצוניים ועל פי מרכיבי התנהגות מסוימים. זוהי הגדרה חברתית-תרבותית, בשונה מן ההגדרה הביולוגית של המילה "מין". השימוש במילה "מגדר" בא לבטל או לצמצם את השפעתה של ההנחה במסורתית, שלפיה יש הקבלה הכרחית ובלתי נמנעת בין המין הביולוגי למין הפסיכולוגי. כלומר, שקיימת הקבלה בין זכריות לגבריות ובין נקביות לנשיות (מלאך-פיינס, 1997)

מה לדעתכם ההבדל בין "מין" ו"מגדר"?

למה חשוב להבדיל בין שני המושגים הללו?

3. התמצאות במרחב המגדרי: צייר על הלוח מערכת צירים. כל תלמיד מקבל פתק עם אחד מהמושגים הבאים: משחק כדורגל, שיער קצר, בכי, לכתוב שירה, בישול, נהיגה, שירות קרבי, מנכ"ל, גידול ילדים, כביסה, חינוך, משחק בבובות, מתמטיקה, פסיכולוגיה, אינטליגנציה רגשית, פחחות רכב, נגינה

כל תלמיד צריך לכתוב על הלוח את המושג שקיבל על גבי הסקאלה כשציר ה- X מתייחס להגדרה החברתית של גברי ונשי וציר ה Y מתייחס להגדרה הביולוגית של זכר ונקבה דוגמא: משחק כדורגל הוא דבר גברי בעיני וגם זכרים טובים בו יותר מסיבות ביולוגיות ולכן אמקם אותו על הגרף ברבעון הימני העליון

גברי זכר	נשי זכר
גברי נקבה	נשי נקבה

למנחה: יש אפשרות שרוב התשובות יראו שלמרות שכל אחד מהמושגים מיוחס לאחד המינים מבחינה חברתית, אך אין באמת קשר לביולוגיה של המינים. אך גם אם לא נסה לעמת את התלמידים עם התשובות שיתנו – לדוגמא: האם באמת נשים מבחינה ביולוגית נוהגות פחות טוב מגברים?

שאלות לדיון:  
 האם הציפיות שלנו מגברים ונשים קשורות למין הביולוגי שלהם?  
 למה לדעתכם מצפים דברים שונים מנשים ומגברים?  
 איך לדעתכם הציפיות הללו התעצבו?

4. ממלאים יחד את הטבלה הבאה:

שם הסרט	מאפייני הגבר ותפקידו	מאפייני האישה ותפקידה
היפיפייה הנרדמת (יפיפייה ונסיך)		
שלגיה (שלגיה, גמדים, נסיך)		
כיפה אדומה (צייד, זאב, כיפה אדומה)		
בת הים הקטנה (אריאל, אורסולה, נסיך)		

- מה תפקיד האישה? איזה דמות אישה עולה מסרטי הילדות שלנו?
- מה מצפים מהאישה? (תהיי יפה ותשתקי, פסיביות, מחכה לנסיך שיגאל אותה)
- מה תפקיד הגבר ודמותו? (גיבור, חזק, אמיץ, מגיע על סוס לבן וגואל את הנערה)
- מה היחס בין הגבר לאישה? (הוא מציל אותה, בלעדיו היא לא שווה)
- באילו אופנים נוספים לדעתכם, התעצבה התפיסה המגדרית שלכם בילדות?
- מה ההבדל בין משחקים של בנים ובנות?
- מה הציפייה של ההורים? התפקיד של ההורים במשפחה?
- איך לדעתכם, אם בכלל, עיצבו השפעות אלו מהילדות את התפיסה המגדרית שלנו היום?

שאלות לדיון :

מה מצפים מכם בתור בנים/בנות בביה"ס/בבית/בקשרים זוגיים?

האם "שילמתם" מחיר בגלל הציפיות האלה?

האם יש הבדל בין מה שמצפים מבנים ובנות בביה"ס? האם זה מוצדק?

תנו דוגמא למשהו שאתם מצפים לעשות כבנים/בנות ואתם לא מרגישים איתו בנוח

האם זה משהו שאפשר לשנות לדעתכם? האם בכלל הייתם רוצים שזה ישתנה?

סיכום:

נוכחנו לדעת שאין בהכרח קשר בין המין הביולוגי ובין הציפייה המגדרית של החברה. ציפיות אלה הוטמעו בנו מאז ילדותנו ומשפיעות עלינו לאורך כל חיינו. ציפיות אלה מגבילות אותנו במעשינו ובמחשבותינו ואף מדכאות את רצונותינו ושאפיותינו. עלינו להיות מודעים להשפעה זו ולהבין כיצד היא פועלת עלינו, ואולי אפילו לנסות לצמצם אותה כדי להיות חופשיים ומאושרים יותר.

רנית דרור, יועצת – תיכון ע"ש גולדה מאיר, נס ציונה

## סטריאוטיפים מגדריים/ נשיות וגבריות בהקשר חברתי

### מטרות

- העלאת המודעות לקיומם של סטריאוטיפים מגדריים והשלכותיהם על החברה.
- התלמיד יבחן את רגשותיו ומחשבותיו אל מול תפקידים וסטריאוטיפים מגדריים.
- התלמיד יכיר בכך שעדיין אין שוויון מלא בין נשים לגברים ויעלה רעיונות לדרכים בהם ניתן לשנות מצב זה.

### רציונאל

למנחה: כיום בשנות ה-2000, אנו נמצאים בעידן בו אין הבדל בין נשים לגברים בנוגע ליכולת לבצע תפקידים מסוימים, להרגיש רגשות מסוימים ולהביע אותם. אולם, עדיין קיים בנו בהרבה מקרים, כחברה, קיבעון מחשבתי אשר יוצר סטריאוטיפים מגדריים. חשיבה זו מושרשת אצלנו כבר מילדות באמצעות סיפורי ילדים, בהמשך באמצעות פרסומות בטלוויזיה ועוד, אשר מציגים באופן ברור וללא סימני שאלה את תפקידי הגבר והאישה, כיצד עליהם, להרגיש ולבטא כלפי חוץ את רגשותיהם, אם בכלל. מצב זה יוצר אנשים דומים, הפוחדים לעיתים לבחור להיות מה שהם באמת רוצים, אם זה בעיסוק, בהתנהגות מול בן זוג ובכלל. מטרתנו בשיעור זה היא להציף את הסוגייה של נשיות וגבריות בהקשר חברתי ולאפשר לתלמידים לדבר חופשי עד כמה שניתן, על מנת שנוכל לעשות בירור מעמיק של הנושא באווירה נעימה ולא שיפוטית.

### אמצעים

- מדבקות
- שאלון תפקידי נשים וגברים
- דפי פעילות: דימויים מהאגדות (נספחים א'-ד')
- סרטון: Always LikeAGirl Girl Emojis

### חלק א' - פעילות פתיחה: משחק המקצועות

מטרת המשחק: על כל אחד לגלות מהו המשחק שכתוב על המדבקה שמודבקת לו על המצח. יש להכין מראש מדבקות כמספר התלמידים, עליהן כתובים מקצועות, אך בהקשר מגדרי לא שגרתית כגון: נהגת אוטובוס, מפקדת בצבא, מהנדסת מחשבים, מאבטחת בקניון, טייסת קרב, תופר, עקר בית, מוכר בחנות פרחים (פרח), מזכיר, גנן בגן ילדים וכדומה.

המשחק ייערך בזוגות, כאשר כל שני משתתפים יעמדו אחד מול השני וינסו לתאר האחד לשני, בפנטומימה או במילים כן/לא, באיזה מקצוע מדובר. יש להגיע לתוצאה מדויקת.

### דין:

- איך היה לכם לשחק במשחק? איך הרגשתם?
- מה היה הכי קשה במשחק? מדוע זה היה קשה?
- האם משהו במשחק נתפס בעיניהם כמוזר ולא שגרתי? מדוע?
- האם יש מקצוע שאישה לא יכולה לעסוק בו וגבר כן, ולהיפך?
- האם לדעתכם אנחנו נוטים להיות מקובעים?
- האם לדעתכם הלימודים בביה"ס שלנו מכוונים למגמות נשיות וגבריות?

## חלק ב'

\* שימו לב- בחלק זה קיימות שתי אופציות לפעילות מרכזית:

### פעילות אופציונלית 1: שאלון נשיות וגבריות (נספח 1 שאלון)

נחלק שאלון לכל משתתף (אפשר גם בזוגות) ונבקש לענות מסכים/לא מסכים באופן כנה על משפטים כגון "גבר צריך לשלם בדייט הראשון", "נשים מטפלות בילדים יותר טוב מגברים" ועוד. נציין כי זהו לא מבחן ואנו רק מעוניינים לשמוע את דעתם. לאחר מכן נעבור עם המשתתפים על השאלון ונדון בו.

#### **דיון במליאה:**

- מישהו רוצה לשתף במשפט איתו הסכים במיוחד, ולמה?
- מישהו רוצה לשתף במשפט שהכעיס אותו במיוחד, ולמה?
- מהו מקור העמדות האלו לדעתכם?
- קרה לכם שרציתם לעסוק במשהו אבל נמנעתם כי הוא לא מתאים למה שמצופה מכם בתור בן/בת?
- משהו רוצה לשתף במקרה בו אזרתם אומץ ועשיתם דבר שמנוגד למצופה מכם בתור בן/בת?

### פעילות אופציונלית 2: דימויים נשיים וגבריים באגדות (נספח 2)

יש לחלק את הכיתה ל-3 קבוצות (ניתן לחלק ליותר קבוצות ולהביא סיפורים נוספים כגון: בת הים הקטנה, כיפה אדומה ועוד).  
כל קבוצה מקבלת את תקציר סיפור האגדה (נספחים ב'- ד') ואת טופס השאלון (נספח א'). על כל קבוצה לקרוא את סיפור המעשה ולענות על השאלות כמיטב יכולתם.  
\*\* אם נותר זמן, אפשרי שכל קבוצה תכין הצגה קצרה שתציג את הסוף האלטרנטיבי שהמציאה ע"פ השאלון.  
כל נציג בקבוצה מציג בפני שאר החברים במליאה את הסיפור אותו קיבלו בקצרה וכן את התשובות לשאלות אותם הם נשאלו. חשוב לערב את שאר המליאה ולשאל:

#### **דיון במליאה:**

- מהם הדימויים הנשיים/גבריים העולים מהאגדה?
- איך נתפסים גברים/נשים בחברה שלנו לעומת האגדה? האם יש הבדל?
- האם וכיצד סיפורים כאלו משפיעים על בחירותינו האישיות בחיים?

## חלק ג': סיכום

לסיום ניתן להראות את הסרטון Always LikeAGirl Girl Emojis – על מקובעות מגדרית בדמויות אימוג'יז

בסמארטפון <https://www.youtube.com/watch?v=GpJ1RyEve4w>

נשאל את התלמידים מה הם חושבים על מה שראו? מה מפריע לנו להשיג שוויון? (דעות קדומות, ייצוגים בתקשורת ועוד). נסכם:

▪ כבר מגיל צעיר אנו מובנים חברתית ולמדים שקיימים תפקידים לנשים ותפקידים לגברים. אנו הופכים להיות הרבה פעמים אוטומטים ומקובעים בדרישה שלנו שאישה או גבר יבצעו מטלה כלשהי בידיעה או חשיבה שכגבר או אישה איננו מסוגלים לבצע אותה או שזה פשוט לא תפקידנו. לדוגמה: טיפול בילדים או תיקון פנצ'ר בגלגל. עוד מהיותנו קטנים, אנו נחשפים לאגדות ילדים ולפרסומות באמצעי המדיה אשר צומחות למעשה מתוך תפיסת עולם מסוימת וגם מבנות תפיסת עולם (ראינו בסרטון שאפילו האימוג'יז בפאלפונים מושפעים מתפיסת עולם זו).

▪ חשוב להבין שנשיות וגבריות נמצאים על רצף וזהו דבר לגיטימי.

▪ לסיום ארצה לעניק לכם אומץ! אל תתקבעו... עסקו בתחומים שמסבים לכם הכי הרבה הנאה ולא כאלה שהכי תואמים את מגדרכם. הביעו רגשות כשמתאים לכם ונכון לכם לעשות זאת ואל תפחדו מתגובות של החברה. תודה רבה לכל מי ששיתף והשתתף...

כתיבה ועריכה: נועה בוסו גלעד, יועצת תיכון בן-גוריון, נס-ציונה.

## שאלון - נשיות וגבריות

חוזה דעתך בנוגע לשאלות הבאות :

1. גבר צריך לשלם בדייט ראשון  
מסכים / לא מסכים
2. נשים מטפלות בילדים טוב יותר מאשר גברים  
מסכים / לא מסכים
3. נשים מתעסקות בדיאטות יותר מגברים  
מסכים / לא מסכים
4. גברים לא בוכים ואלו שבוכים הם לא מספיק גברים  
מסכים / לא מסכים
5. גבר עם הליכה, תנועות ידיים וסגנון דיבור נשי הוא בטח הומו  
מסכים / לא מסכים
6. נשים נדרשות להיות מטופחות יותר מגברים  
מסכים / לא מסכים
7. גברים נוהגים יותר טוב מנשים  
מסכים / לא מסכים
8. נשים אוהבות לרכל וגברים לא  
מסכים / לא מסכים
9. ברוב המקצועות, גברים נותנים מעצמם יותר ולכן מרוויחים יותר  
מסכים / לא מסכים

קראו את הסיפור וענו על השאלות הבאות:

1. איזו דמות הכי הייתם רוצים להיות? מדוע?

---

---

---

---

2. מהם התכונות שהכי מתאימות ל-2 הדמויות המרכזיות בסיפור?

---

---

---

---

3. אם הייתם יכולים לשנות מעט את הסיפור, כיצד הייתם משנים אותו?

---

---

---

---

## היפיפייה הנרדמת

היה הייתה פעם נסיכה שקוללה כשהייתה תינוקת על ידי מכשפה רעה משום שלא הוזמנה לחגיגת יום הולדתה של הנסיכה. קללתה של המכשפה קבעה כי ביום הולדת ה-15 תידקר אצבעה במחט גלגל טווייה, והיא תמות. פיה שהייתה שם לא יכלה לבטל את הקללה והכריזה שהנסיכה רק תישן במשך 100 שנה.

בתגובה, המלך המודאג דורש לשרוף את כל גלגלי הטווייה בממלכה, כדי לנסות להפר את הקללה. ביום הולדתה ה-15, ההורים לא היו בבית והנסיכה הגיעה לעליית גג ישנה, שם ישבה זקנה עם חוט ומחט. הנסיכה, שמעולם לא ראתה חפץ דומה לזה, נגעה בו ובטעות דקרה את אצבעה ונרדמה. כול הארמון שכב גם הוא לישון וסביבו צמחה חומת קוצים שהסתירה את כולו. נסיכים רבים ניסו לעורר את "היפיפייה הנרדמת", כך כונתה הנסיכה, אך מתו בייסורים על הקוצים.

לאחר כ-100 שנה הגיע נסיך צעיר ואמיץ, חדר מבעד לקוצים שהפכו לשושנים והגיע אל החדר בו שכבה היפיפייה הנרדמת ונשק לה. עם נשיקתו התעוררה הנסיכה והכישוף הוסר מעל הארמון. הם התחתנו וכאמור במעשיות, חיו באושר ועושר לנצח נצחים.

## שלגיה

היה היו פעם, בארץ רחוקה, מלך ומלכה. כשהמלכה עמדה ללדת, אמרה: "הלוואי ותהיה לי בת יפהפייה ששערה שחור כעורב, פיה אדום כדם ועורה לבן וצח, כמו שלגי". ואמנם, נולדה להם בת יפהפייה, כזאת בדיוק. ולכן קראו לה שלגיה. אבל יום אחד מתה המלכה, והמלך יתחתן עם אישה אחרת. המלכה החדשה, אמה החורגת של שלגיה, קנאה ביופייה הרב של הנסיכה. יום יום שאלה את ראי הקסמים שלה: "ראי קסמים, אמר לי, ספר: מי מכולן היפה ביותר?" והראי היה עונה: "רק את, גברתי המלכה, הכי יפה בממלכה."

אבל יום אחד, כאשר בגרה שלגיה והייתה לנערה, אמר הראי למלכה "את יפה, מלכתי, ויפה שמתך אבל שלגיה יותר יפה ממך".

כאשר שמעה זאת המלכה, התפוצצה מרוב כעס. היא קראה לצייד ואמרה לו: "קח את שלגיה ליער- והרוג אותה." אבל הצייד טוב הלב ריחם על שלגיה, וכשהגיעו ליער אמר לה: "ברחי הרחק מכאן ואל תחזרי לארמון!" הלכה שלגיה המסכנה לבדה ביער, ולפתע ראתה בית קטן וחמוד. היה זה ביתם של שבעת הגמדים. נכנסה שלגיה אל הבית ומצאה בו שבע מיטות קטנות, ושבע צלחות קטנות על השולחן, ושבע כוסות קטנות, ושבעה כסאות קטנים.

שלגיה הייתה רעבה וצמאה. היא אכלה את האוכל שנותר בצלחות, שתתה מעט, ואחר כך סידרה וניקתה את הבית. לבסוף הייתה עייפה, שכבה על אחת המיטות הקטנות – ונרדמה. בערב חזרו שבעת הגמדים הביתה. הם ניגשו אליה בשקט בשקט והאירו עליה בפנסיהם הקטנים. "איזו נערה יפה!" אמרו. "וכמה יפה סידרה את הבית!" כשהתעוררה שלגיה ביקשו ממנה הגמדים להישאר איתם ולגור בביתם. שלגיה שמחה מאוד, ונשארה בביתם של הגמדים. כל בוקר יצאו שבעת הגמדים לעבודה, ושלגיה טפלה בבית ובגינה והכינה להם ארוחות נפלאות. המלכה הרעה הייתה בטוחה ששלגיה מתה ביער, ולא דאגה. אבל בוקר אחד, חזרה ושאלה את ראי הקסמים:

"ראי קסמים, אמור לי, ספר: מי מכולן היפה ביותר?"

והנה, כמה התרגזה כשהראי ענה לה: "את יפה, מלכתי, יפה ועוד איך אך שלגיה שביער – יפה ממך."

היא בחרה תפוח גדול ושמה בו רעל. אחר כך התחפשה למוכרת תפוחים ויצאה ליער. עד מהרה הגיעה אל בית הגמדים ודפקה על הדלת: "טוק טוק! תפוחים טובים, תפוחים טעימים!" שמעה שלגיה והציצה החוצה מבעד לחלון. המלכה המחופשת הושיטה לשלגיה את התפוח היפה ביותר ואמרה לה: "זה בשבילך, במתנה. אכלי, ילדתי, אכלי, זה בריא!". שלגיה נגסה בתפוח העסיסי – ומיד נפלה ארצה, ללא רוח חיים.

והמלכה הרעה שבה לארמון, מרוצה מאוד. כשחזרו הגמדים הביתה וראו את שלגיה המעולפת, היו בטוחים שהיא מתה. הם בכו ובכו, כל הלילה. למחרת בבוקר השכיבו את שלגיה בתוך תיבת זכוכית והניחו את הארון על ראש הגבעה, לבוא לשם כל יום ולהסתכל בפניה היפים. יום אחד עבר שם נסיך צעיר ויפה, רכוב על סוס לבן. הוא ראה את תיבת הזכוכית שעל הגבעה, התקרב והציץ פנימה. "איזו נערה יפהפייה!" אמר בלבו. בערב, כשהגמדים חזרו הביתה, ביקש מהם נסיך: "הרשו לי לקחת לארמוני את היפהפייה שבתיבת הזכוכית!" הגמדים לא רצו להיפרד משלגיה, אך לבסוף החליטו שמוטב לה להיות בארמונו של הנסיך; הרי שם ישמרו עליה מכל משמר, יומם ולילה!

ביקש הנסיך להרים את תיבת הזכוכית, ולפתע נתקל באבן והתיבה נשמטה מידי. מעצמת המכה, נפל פלח התפוח מפיה של שלגיה והיא פקחה את עיניה. באותו רגע הבחינה בנסיך – ומיד התאהבה בו, והוא בה.

איזו שמחה הייתה בבית הגמדים! הם רקדו סביב שלגיה כל הלילה, ובבוקר נפרדו ממנה לשלום בחיבוקים ונשיקות.

הנסיך העלה את שלגיה על סוסו הלבן, ויחד יצאו לרכוב אל הארמון. באותו בוקר, כמו בכל בוקר, שאלה המלכה את ראי הקסמים: "ראי קסמים, אמר לי, ספר: מי מכולן היפה ביותר?"

במשך זמן רב ענה לה הראי: רק את, מלכתי. "אך באותו בוקר שוב אמר: "את יפה, מלכתי, ויפה שערך אבל שלגיה שעל הסוס יפה ממך."

מרוב כעס והפתעה, נפלה המלכה הרעה ארצה – ומתה. שלגיה והנסיך ערכו בארמון נשף חתונה מפואר, ושבעת הגמדים היו האורחים הכי חשובים בנשף. מאז חיו כולם באושר ובעושר – עד עצם היום הזה.

נספח ד'

### סינדרלה

היה הייתה פעם נערה יפהפייה וטובת לב שהתייתמה מאימה כשהייתה ילדה קטנה. אביה האציל, נשא בנישואים שניים, אישה יהירה וגאוותנית שאין שניה לה. לאישה זו היו שתי בנות בגילה של סינדרלה שדמו לאימם בכול. בתום

טקס הנישואים, התגלה פרצופה האמיתי של האם החורגת. היא ושתי בנותיה המרושעות הפכו את הילדה הטובה למשרתת שלהן: היא זו שקרצפה את המדרגות, ניקתה את חדריהן של העלמות ודאגה לארוחותיהן. בתום עבודתה הייתה מתיישבת בתוך האפר.

התפנית בחייה של סינדרלה מגיעה כשהנסיך מכריז על נשף ריקודים. האחיות מתבדחות ושואלות אותה אם הייתה רוצה להצטרף אליהן אך היא מסרבת. בערב, בני הבית יוצאים לנשף, ורק אז פורצת סינדרלה בבכי. הפייה טובה, עוזרת לה להגיע לנשף בעזרת קסם: את בגדי המשרתת הבלויים של סינדרלה היא הופכת לשמלת נשף מרהיבה מכסף וזהב, את נעליה המרופטות - לנעלי זכוכית. הפייה הופכת שש לטאות למשרתים אישיים. בעצת סינדרלה היא הופכת חולדה לרכב. דלעת פשוטה, שזה עתה רוקנה, הופכת להיות כרכרה מפוארת, ועכברים נהפכים לסוסים אבירים. הפיה מזהירה את סינדרלה שבדיוק בשעת חצות, לאחר שהשעון ישמיע שנים עשר צלצולים, יפוג הכישוף והכול יחזור להיות כפי שהיה. סינדרלה, שאינה יודעת כיצד להודות לפיה הטובה, ממחרת אל הנשף שבארמון.

כאשר מגיעה סינדרלה לארמון, כל הנוכחים מוקסמים ממנה, והנסיך מבחין בה מיד, מוביל אותה לריקודיה. סינדרלה שוכחת את עצמה והשעון מקיש חצות. היא נמלטת מהארמון ומרוב חיפזון נשמטת מרגלה נעל זכוכית ונותרת על מדרגות הארמון. הנסיך מרים אותה בעדינות, מביט בה ושוקע בעצבות גדולה.

לאחר מכן שולח הנסיך את אציליו לחפש את הנערה בעלת הנעל הקטנה. כל אצילות הממלכה מוזמנות למדוד את הנעל, אך היא לא מתאימה לאף אחת מהן. האצילים מגיעים לביתה של סינדרלה והאחיות מנסות בכוח להכניס את רגלן לנעל הזכוכית הקטנה. סינדרלה, שצופה מהצד, מצחקקת ושואלת אם גם היא יכולה למדוד את הנעל. האחיות לועגות לה, אך האציל הממונה על המדידות, מבחין ביופייה ואומר שהנעל נמדדת לכול נשות הממלכה, לא משנה מעמדן. סינדרלה נועלת את הנעל התואמת את כף רגלה כאילו יצקו אותה במיוחד למידותיה. אז מופיעה הפייה הטובה ובמגע קסם הופכת את בגדיה של סינדרלה לנאים ומפוארים אף יותר מן הבגדים שלבשה בנשף. עתה מזהים כולם את הנסיכה מהנשף. האחיות כורעות לפניו ברחם ומבקשות את סליחתה על כול הרע שעוללו לה. סינדרלה מרימה אותן וסולחת להן.

בבגדיה היפים, מובלת סינדרלה אל הארמון. הנסיך רואה אותה, חושב שהיא מקסימה וכעבור ימים מעטים נושא אותה לאישה. והם חיו באושר ועושר עד עצם היום הזה.

## מערך שיעור בנושא: שיווין בין המינים

מטרות:

1. מתן ביטויים לאי שוויון מגדרי בחברה
2. דיכוי נשים בחברה
3. שימוש בנשים בפרסומות והחפצת נשים

משמיעים את השיר "חגיגה" של שרית חדד (מילות השיר בנספח 1)

- איזו תפיסה מגדרית זיהתם בשיר?
- איך מתוארת דמות האישה בשיר?
- מה מצפים ממנה? מה היא רוצה?
- למה לדעתכם שרית חדד כתבה את השיר הזה בשנים האחרונות?
- איך לדעתכם נראית התפיסה המגדרית הרווחת בחברה היום? איזה ביטויים יש לזה?
- מה הקשר בין התפיסה המגדרית הרווחת היום בחברה לבין השפעות הילדות שפעלו עליכם?
- מה הבעייתיות בתפיסת המגדר הזאת?
- איך היא משפיעה עלינו?

למנחה: דיון זה בא להניח את התובנה שתפיסות המגדר הטבועות בנו כל כך עמוק מדכאות את שני המינים. יש סיכוי טוב שהתלמידים לא חשים כך, או שמעולם לא חשבו על זה. צריך לתת מקום בדיון לכל מיני תשובות, וגם לאפשר שיחה קצת יותר אינטימית (כדי שיהיה אפשר להגיד תובנה על עצמי ושלא יצחקו עלי). מומלץ אולי לתת דוגמא אישית משלך, כדי לכוון את הדיון ולהראות (בעיקר לבנים שבטח יותר יתקשו) כיצד תפיסות אלו מדכאות (בן לא יוכל להודות שבאמת כואב לו כי אז יגידו עליו שהוא בת)

מציגים את הסרטון – Potty-Mouthed Princesses Drop F-Bombs for Feminism - Hebrew – Subtitles

[https://www.youtube.com/watch?v=EwK0DL\\_e\\_wY8](https://www.youtube.com/watch?v=EwK0DL_e_wY8)

מה הרגשתם כאשר צפיתם בסרטון?  
האם היום בישראל, בשנת 2016 ישנו שוויון בין המינים?  
הגדרת המושג "תקרת זכוכית"  
האם עדיין צריך לציין את "יום האישה הבינלאומי"?  
מה מצפים מכם בתור בנים/בנות בביה"ס/בבית/בקשרים זוגיים?  
האם יש הבדל בין מה שמצפים מבנים ובנות בביה"ס? האם זה מוצדק?  
תנו דוגמא למשהו שאתם מצפים לעשות כבנים/בנות ואתם לא מרגישים איתו בנוח  
האם זה משהו שאפשר לשנות לדעתכם? האם בכלל הייתם רוצים שזה ישתנה?

החפצה -

השימוש בנשים כדי לקדם מוצרים שנחשבים "גבריים" – בתערוכת "אוטומוטור" נעשה שימוש בנשים  
בבגדים חושפניים לצד כלי הרכב המוצגים בתערוכה.

מדוע לדעתכם משתמשים בנשים כדי לקדם מוצר שנתפס גברי?

האם היום כלי רכב הוא מוצר "גברי"?

הצגת הסרטון: ויצו קמפיין פרסומות סקסיסטיות 2011-סרט ההסברה

<https://www.youtube.com/watch?v=HMyu1YGnKUA>

מה הרגשתם כאשר צפיתם בסרטון?

האם יש שינוי בדעה שלכם לאחר הצפייה בסרטון?

רנית דרור, יועצת – תיכון ע"ש גולדה מאיר, נס ציונה

נספח 1:

חגיגה

מלים ולחן: הנרי חדד

ביצוע: שרית חדד

בחורה מבית טוב צריכה להיות יפה,  
ולשתוק הרבה  
בחורה מבית טוב צריכה להיות תמימה,  
ולשתוק הרבה.  
אם תגלי לו מה בליבך,  
אם תשאלי אותו למה ואיך,  
אולי יקום הוא וילך,  
אל תדברי על טבעת.

יש חגיגה אומרים בעיר מסיבה  
אומרים ההיא התחתנה  
חגגנו עד אור הבוקר  
יש לך סיבה ההוא הולך וזה בא  
גם לך תהיה חתונה  
אומרים שבעל זה אושר

רק האחד יקשיב לך הוא המיועד  
רק האחד יבין אותך הוא שלך לעד  
הוא יקח אותך ותיסעו מכאן  
אל העיר הגדולה אל החופה אל הגאולה

בחורה מבית טוב צריכה לדעת לבשל  
ולשתוק הרבה  
בחורה מבית טוב ילדים צריכה לגדל  
ולשתוק הרבה.

**פתיחה – פורנוגרפיה**

**מהלך הפעילות:**

כל המשתתפים מתבקשים לעמוד. המנחה מקריא סדרה של משפטים המשקפים דרכי התנהלות יומיומיות של כל אחד מהמשתתפים. המורה מבקשת מהמשתתפים לשבת ברגע שמשפט שנאמר אינו משקף את התנהלותו השוטפת. המסר לכולם הוא שמי שמתיישב אינו קם יותר.

#### היגדים –

1. אני מצחצח/ת שיניים פעמיים ביום
2. אני מקפיד/ה להתקלח ולהחליף כל יום לבגדים נקיים
3. בנהיגה על אופנוע – אני תמיד עם קסדה
4. כשאני נוסע/ת ברכב, אני מקפיד/ה תמיד להיות חגור
5. אני מקפיד/ה על פעילות גופנית קבועה
6. אני משתדל/ת לצמצם באכילת ג'אנק פוד – פיצות, המבורגר, שווארמה וכו'
7. אצלי בבית מקפידים שיהיה אוכל בריא ולא ממתקים או חטיפים
8. מעולם לא העתקתי שיעורי בית ועבודות מאחרים
9. מעולם לא העתקתי או נתתי לאחר להעתיק בזמן מבחן
10. אני לא מסמס/ת או מדבר/ת בנייד כשאני הולכ/ת ברחוב או חוצה כביש
11. אני לא מעשנת/ת סיגריות ואף פעם לא ניסיתי לעשן
12. אני מקפיד לעשות הפסקה אחרי שעה או יותר מול מסך כלשהו..
13. תמיד לפני יום לימודים לא אשאר ער עד מאוחר.

#### שאלות לדיון במליאה:

1. מה קרה בסוף התרגיל? כמה אנשים נשארו לעמוד?
2. מה אתם חושבים/אומרים בלבכם על מי שנשאר לעמוד?

3. מה אתם לומדים מכך על הכלל?
4. מה אתם לומדים מכך על עצמכם?
5. מה אתם מרגישים בעקבות הפעילות?
6. האם תשנו משהו בהתנהלות שלכם בעקבות הפעילות?
7. איך היא קשורה לדעתכם לבני הנוער?

### **דיון במליאה:**

בסוף הפעילות נבחן האם משהו מבין המשתתפים עדיין עומד וכמה. המטרה לבחון מה המשמעות של התנהלות זו שלנו. הרי כולנו יודעים שכל אחד מהמסרים שצוינו לעיל חשובים וישמרו עלינו ובכל זאת רובינו אם לא כולנו מפרים אותם, מדוע? מה זה אומר?

ישנם דברים רבים שאנחנו יודעים שלא נכון או לא בריא לעשותם, שהם בגדר עבירה על החוק ואנו עשויים להיענש כשאנו מפרים אותם ובכל זאת אנחנו עושים אותם ועוברים על הכללים, האם בגלל שאנו עבריינים? האם לא אכפת לנו מעצמינו? אז מה בעצם אנו עושים?? כולנו מעגלים פינות ולוקחים "סיכונים מחושבים".

אם כך מה קורה עם בני הנוער? האם הם מבינים את גודל הפגיעה בהם כאשר הם צופים בפורנוגרפיה או עורכים צלומי סלפי בעירום ושולחים רק לחברה/אחד/ת? סביר להניח שלא! קשה לבני הנוער להבין את מלוא המשמעות של הפגיעה כשהיא מתרחשת מחר או בעתיד הרחוק.

נשאלת אם כך השאלה אז איך מתקשרים עם בני הנוער?

התקשורת הנפוצה מבוססת על מסרים שליליים: אל תצפה! אל תסתכל גם כשזה מול עיניך! תזיז את הפנים, תשנה דף וכו.... אנחנו מטיפים כאשר הם כבר שם ומצפים שהם יקשיבו לנו. קשה לומר לנער סקרן ומגורה לא לצפות כשזה מול עיניו, קשה לומר לו תתאפק ואל תצפה, ולכן אנחנו חייבים לצייד אותו בכלים המתאימים כדי שהוא יוכל להתמודד עם התופעה במידה והוא צופה. נצטרך ללמד אותם שכל מה שהם רואים אינו מציאותי, שכל מי שקשור לעולם הפורנוגרפיה משלם על כך מחיר עצום כעבור מספר שנים וכו.....

הדבר החשוב הוא הידיעה שלשולל זאת בקרב מתבגרים ולומר: לא ואסור ללא הסברים, ללא נימוקים מתאימים מדוע הפורנוגרפיה קיימת בכלל, ללא התייחסות לנושא הקשר החיובי במיניות שהוא הבסיס המרכזי ליחסים, הופך אותנו ללא רלוונטים עבורם.

### **שליחת תמונות חשופות ובעירום והפצתן – שני שיעורים**

## מטרות:

1. יצירת שיח בטוח ולא שיפוטי בנושא צילום עצמי והפצת תמונות.
2. יצירת שיח פתוח בין המינים של תאום ציפיות וחתירה לכבוד הדדי , הסכמה חופשית וסטנדרטים שווים.

## **שאלת פתיחה – למה נערים ונערות מצלמים את עצמם תמונות סלפי?**

אפשרויות –

1. לנהל שיח פתוח על השאלה ולכתוב על על הלוח/ דפים על הרצפה
2. לחלק לקבוצות של בנים/בנות וכל קבוצה עונה על השאלה ומחזירים לדיון במליאה

## **תשובות אפשריות:**

- כי אפשר / כי יש מצלמה בטלפון
- כי זה כייף
- בשביל הלייקים ( לברר עם התלמידים מה עומד מאחורי הלייקים - תשומת לב? הערכה? צורך בפרגון? )
- כדי להשווץ
- אם אני לא מצולמת/ת אני לא קיימת?
- כי כולם עושים את זה
- לתעד
- כי אני נראית/ נראה טוב
- כי מישהו/י ביקש/ה ממני תמונה ( אולי כדי לשלוח את התמונה למישהו/אחר )
- כדי להראות לחברה/ה פריט לבוש או אקססורי שיש עלי...

##חשוב לקבל כל תשובה ללא שיפוטיות

## **שאלה נוספת – מה השיקולים בפרסום תמונה שלכם?**

**תשובות אפשריות:**

- לפי איך שאני נראה/ית
- לפי המדיום שבו אני מפרסמת ( שולחת לחברה/ה / מעלה לפייסבוק/ תמונת פרופיל וכדי )

- אם אני סקסי/ת או מושכ/ת ( אם התלמידים לא מעלים את זה, כדאי לשאול ישירות על זה )
- פדיחות
- נראית/נראה לא טוב
- תמונה לא מחמיאה
- מתביישת
- שמירה על הפרטיות שלי
- חשופה/ה מדי
- חשש שיסגיר משהו אחר ( שהייתי איפשהו או עם מישהו )

### **ומה לגבי תמונות עירום?**

- באילו מצבים בני נוער שולחים תמונות עירום?
- למה בכלל מצטלמים בעירום?
- האם זה משהו שכולם עושים? רק תלמידים/ות מסוימים?
- למי בד"כ שולחים תמונת עירום?
- האם תמיד מצטלמים/ שולחים תמונת עירום מרצון? יכול להיות מצב שבו שולחים תמונה לא מרצון?

ניתן להביא כתבה העוסקת בהפצת תמונות של נערות – מצורפת כתבה.

<http://www.mako.co.il/news-israel/local/Article-5ea0d7632f82e31004.htm>

ניתן לצפות או להקריא

### **לנתח את הכתבה לאור השאלות הבאות:**

- למה התמונה נשלחה?
- למי היא נשלחה?
- מי הפיץ את התמונה הלאה?
- מי אשם בכך שהתמונה הופצה?
- אם היה מדובר בתמונת עירום של נער ולא של נערה התגובה מהסביבה הייתה זהה?

### **דגשים ומסרים לדיון:**

- תמונות עצמיות, כמו גם מיניות של מתבגרות/ים היא נורמלית בגיל ההתבגרות ולגיטימית. השילוב בין הטכנולוגיה הזמינה והלחצים שפועלים להיות מיניים/מיניות מביאים לכך שמצטלמות/ים גם בעירום.

בד"כ מי שנפגעות מתמונות כאלה הן דווקא הנערות, למרות שגם נערים שתמונתם הופצה ללא רשות יכולים לקבל יחס שיפוטי ופוגע.

- **כחברה אנחנו נוטים להאשים את הנערות שמצטלמות, למרות שבהרבה מהמקרים קיים לחץ לשלוח תמונה מצד ידיד/חבר או מישהו שיש כלפיו רגשות.** הפעלת לחץ לשליחת תמונת עירום כמוהו כהפעלת לחץ לכל מעשה אחר בעל אופי מיני – זוהי התנהגות אסורה, פוגעת ופסולה, המהווה עבירה על החוק.
- בד"כ אנחנו שולחים תמונות למי שסומכים עליו. פגיעה באמון והפצת התמונות היא גם פסולה מוסרית וגם עבירה על החוק. הפצה של תמונות עירום היא לקיחת חלק בפשע.
- מותר להסכים לשלוח תמונה למישהו אחד ולצפות שהיא לא תישלח לאחרים, בדיוק כפי שהסכמה לשכב עם מישהו אחד לא אומרת שמסכימים לשכב עם כל אחד.
- אנחנו רגילות/ים להצטלם כל הזמן ומכל מיני סיבות, וזה אחלה. **חשוב שנבין שבמרחב הווירטואלי אין שליטה מוחלטת על מי שנחשף לתמונות.** הפלאפון יכול להיגנב, מישהו יכול לחטט בטלפון, לראות את התמונות ולשלוח אותן. מרגע שהתמונה הופצה קשה מאוד להפסיק את ההפצה.
- במידה ומישהו/י לוחץ עלי לשלוח תמונת עירום, בין אם זה מישהו שאני מכיר/ה או מישהו זר, **חשוב לספר למבוגר שסומכים עליו ולקבל עזרה.** אנחנו הרבה יותר חלשים כשאנחנו לבד.
- **צריך לסרב לשלוח תמונה כשמרגישים שלא רוצים לעשות זאת.** אין הכרח לשלוח תמונות למישהו שלא רוצים לשלוח לו.
- אם מישהו לוחץ עלי לשלוח תמונה כדי להיות איתי – צריכה להידלק לי נורת אזהרה שעדיף לי בכלל לא להיות איתו – כי הוא עלול לפגוע בי יותר - בעתיד.

### תקשורת בזוגיות

קהל היעד: תיכון.

מטרות:

- התנסות ורכישת מיומנויות בתקשורת פעילה, תוך הבנת חשיבותה ויעילותה.
- להבין מהי מערכת יחסים בריאה, מאפשרת, טובה, מקבלת.

#### נקודות מנחות למנחה:

- מערכות יחסים הם כל קשר בין שני אנשים או יותר, לא דווקא בין בני זוג, (חשוב לזכור שבגילאים הללו לא כולן/ם חוו מערכת יחסים זוגית, לכן חשוב להתייחס למערכות יחסים בכלל ולעשות עבורם את ההשלכה).
- כל עוד נוח לאדם בקשר בו הוא נמצא זה בסדר, אך כשמתעורר ספק אין ספק שישנה בעיה.

#### שיעור 1- תקשורת בזוגיות:

##### עזרים:

תמונות המתייחסות לזוגיות.

#### **- שמש אסוציאציות תקשורת בזוגיות (כ- 10 דק').**

דיון קצר- מה חשוב שיהיה בזוגיות? אילו סוגי זוגיות אתם מכירים?

▪ **חלוקה לקבוצות + יצירת סיפור (כ- 15 דק'):** לחלק את הכיתה למס' קבוצות קטנות, כך שיהיו עד חמישה ילדים בקבוצה. לכל קבוצה נותנים תמונה, המתייחסת לזוגיות (ניתן לאסוף ולהוציא מהאינטרנט, ועליה התלמידים מתבקשים לכתוב את העלילה והתקשורת שנמצאת מאחורי התמונה. לאחר מכן חזרה למליאה והצגת מה שעשו.

**למנחה:** כאשר המנחה כותב על הלוח את מה שעולה מתוך העלילות שנכתבו בקבוצות. **חשוב שבמידה ועולים דברים הקשורים לזוגיות בריאה לעומת זוגיות שאיננה בריאה, לערוך שתי רשימות נפרדות.**

#### **דיון קצר (כ 10 דק'):**

מה הנחה אתכם בכתיבת העלילה?

מה הדגשים שהיו לכם חשובים? האם התמונה הזכירה לכם תקשורת המאפיינת מערכת זוגית שלכם מחיי היומיום?

מדוע כתבתי שתי רשימות נפרדות? אילו כותרות אתם יכולים לתת להן? (זוגיות בריאה/זוגיות לא בריאה)

מהי זוגיות בריאה ומהי תקשורת בריאה בזוגיות? מה חשוב שיהיה בה?

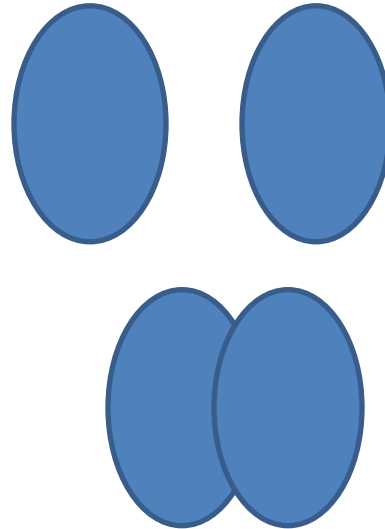
זוגיות בריאה הינה זוגיות המכילה את שני האנשים יחד, ונותנת את המקום לכל אחד מהם.

על מנת לקיים מערכת יחסים כזו יש לבסס את הקשר על הקשבה פעילה, כבוד ואמון אחד בשני. זוגיות זו איננה בהכרח באה לידי ביטוי רק בקשרים רומנטיים אלא בכל קשר בין שני אנשים. בשלב הבא נתייחס ספציפית לזוגיות בקשר רומנטי. אם הייתם צריכים לסמן זוגיות

על ידי שני עיגולים כאשר כל עיגול מסמל את בן/בת הזוג. מה היה האזור המשותף ומה הנפרד בהיבט האידיאלי?

### חלק ד' - סיכום (כ- 5 דק')

אפשר לצייר על הלוח את העיגולים של הזוגיות ודרכם לעשות את הסיכום. חשוב לחזור שוב על מהי זוגיות בריאה וכיצד עלינו לפעול להשגתה.



### משל הקיפודים.

שני קיפודים שנורא אהבו אחד את השני אבל לא הסתדרו בביתם הקטן כיוון שכל הזמן דקרו אחד את השני, הם ניסו לחשוב על פתרון... בסוף השניים התפשרו והסתובבו אחד כלפי הבטן של השני, פתאום לא דקרו עוד, הבטן הייתה ללא קוצים. תוך התפשרות והתחשבות הדדית חיו באושר ועושר עד עצם היום הזה.

יש סיפור נחמד על קבוצה של קיפודים שחיו ביער כל אחד היה לו את האוכל שלו והפינה שלו,

יום אחד החל חורף מאד קשה הטמפרטורות ירדו אל מתחת לאפס והקיפודים היו בסכנת קיפאון, עד שקיפי הציע רעיון בואו נישן ביחד וכך נשמור על חום הגוף שלנו, כולם הבינו שכדי לשרוד צריך לנסות הכול, בלילה שהקור גבר הם ניסו להצטופף כדי לישון אך מיד הרגישו דקירות, ואז הבינו שהקוצים שלהם מונעים מהם להתחמם, הקיפודים שידעו שכל הביטחון שלהם בחיים זה הקוצים פחדו להסיר אותם, אבל שהבינו שאין ברירה וזה הפתרון היחיד כדי לשרוד, כל אחד שחרר את הקוצים ואז הם ניצלו, מאותו יום לא היה חסר להם כלום הכול היה בשפע והם היו מאושרים.

מוסר השכל :

בני האדם הם כמו קיפודים שצריכים להצטופף ביניהם כדי להינצל מכל מיני צרות, לבד אף אדם לא מסתדר, להצטופף הכוונה להיות בקשרים בעבודה, במשפחה ובכל מקום שיש קשר בין בני אדם, אבל הבעיה זה הקוצים, שזה היחס הטבעי הלא מתחשב שלנו אחד לשני, שאתו אנחנו דוקרים אחד את השני, כל הבעיות שלנו בחיים נגרמות כתוצאה מיחס לא הדדי ביננו, שהטבע במיוחד שולח לנו את הבעיות שנכיר את עצמנו ונרצה מבחירתנו החופשית להשתנות, כאשר בונים יחס נכון, מערכת יחסים מתוקנת ביננו, מחייב קשר פנימי שקיים בין בני האדם, קשר ברצונות ודרכו מתחילים להרגיש זרימה של אושר שלם ונצחי, לכן גילוי היחס הטבעי שאתו נולדנו כדבר שצריך לשנות אותו ליחס הדדי זה דבר טוב, כי זה מנוף להשגת חיים יותר טובים, כי אם לא היינו מכירים את עצמנו ולא היינו משתנים, לא היינו ממשיכים לשלב הבא של ההתפתחות שלנו. חוכמת הקבלה זו שיטה שבעזרתה ניתן ליצור את הקשרים ההדדיים.

### שיעור 2 סגנונות תקשורת "טריטוריות" בזוגיות

המטרה : לזהות את השטח הזוגי המשותף לצד כבוד לטריטוריה האישית של כל אחד מבני הזוג.

ציוד : טושים צבעוניים, עפרונות, צבעים, חלוקת דפים חלקים. פעילות 1: לחלק את הכיתה לזוגות ( 10 דקות ) לבקש מכל זוג תלמידים לצייר ציור משותף ללא מילים. אפשרות נוספת לחלק לשלוש זוג מצויר ללא מילים ציור משותף והשלישי צופה בהם.

נקודות להתייחסות המנחה/המורה :

המנחה יעבור בין הזוגות וישים לב מי לוקח את הטושים ראשון. מי בוחר איזה צבע? האם כל אחד שומר על חצי הדף שלו? האם אחד מבני הזוג "משתלט" בציוור על כל הדף? מי מעוניין לשתף בנושא התקשורת הבלתי מילולית? האם היה קל לתקשר ללא מילים? מה צפינו שבן/בת הזוג יבינו לבד ולא קרה? מי נכנס לשטח של מי? מי היה יותר דומיננטי? מי שמר על הגבולות? מי ביקש רשות?

פעילות 2: (10 דקות) לחלק את הכיתה לזוגות לבקש מהם לעמוד בזוגות אחד מול השני. ההנחיה כי לנסות להתקרב עד למקום בו ירגישו אי נוחות. כל אחד מבני הזוג רשאי לסמן לשני לעצור במידה ומרגיש קרבת יתר.

דין (15 דקות) נברר כיצד בן הזוג הרגיש כשהשני "פלש" לתוך החלק שלו? מי יזם מה יציירו? האם היה תכנון או לא? כיצד הרגישו? לברר כיצד הרגישו לגבי הקרבה עם בן הזוג? כיצד הרגישו לגבי התקשורת הבלתי מילולית? האם ניתן היה לתקשר בקלות ללא המלל? האם בן הזוג הבין מה ביקשתי?

בשלב הבא נעבור לדיון למציאות היומיומית. האם קרה למישהו מאתנו שהרגישה שבן/בת הזוג משתלט/ת עליו. לא מאפשר/ת לו מרחב אישי. כיצד הרגיש/ה? האם חשוב לשתף את בן/בת הזוג בתחושות ואם כן כיצד?

האם יש לי שליטה על האחר?

האם היו לי ציפיות מבן הזוג שלא מומשו?

מה המשמעות של ציפיות לא הגיוניות?

איפה מתחילה ונגמרת השליטה שלי?

סיכום: (10 דקות) לכל אחד מאתנו בזוגיות חשוב השטח האישי שלו אך גם חשוב לייצר חלק משותף. ניתן להראות שוב את העיגולים הממחישים מודל של זוגיות בריאה. יש לי שליטה על התקשורת שלי אבל לא על התקשורת של האחר. האחריות היא שלי להעביר את המסר. חשוב לא להתמקד בציפיות לא ראליות של בן/בת הזוג יבינו למה התכוונתי. לא לצפות שבן/בת הזוג ישלימו את החסרים שלי. תקשורת בריאה בזוגיות מאפשרת לכל אחד/אחת מבני הזוג חלק אוטונומי לצד חלק משותף ואינטימי

### שיעור 3 - סגנונות תקשורת על פי וירגיניה סטיר

על פי התיאוריה של וירגיניה סטיר: הגוף, הנפש והרגש הם שלישייה מאוד חשובה. היא טוענת כי חלקי הגוף יכולים להיות מטאפורות למשמעות פסיכולוגית ולכן סימפטומים פיסיים הם בדרך כלל ביטוי של מצוקה נפשית. לכן, פיסול למשל, הינו חלק חשוב בטיפול, שכן הוא מאפשר לכל אחד מאתנו לחוות את עצמו ורגשותיו באווירה בטוחה וכך להשיג מודעות וכך גם תובנות ופרשנויות חדשות. בנושא התקשורת היא מציעה 4 סגנונות שונים של תקשורת שבאים

לידי ביטוי בשפת הגוף וכן בהתנהגות מילולית : המרצה, השכלתן, המטשטש, המאשים והמאזן.

כך למשל הסגנון הפייסן נראה וגם מדבר באופן פסיבי, חלש, טיפוס שתמיד מסכים עם כולם. באופן מנוגד, הסגנון המאשים בדרך כלל אינו מסכים עם כולם, לא משנה מה, תמיד מוצא אשמה באחרים.

**המרצה/ הפייסן** התם - מתחנן, כורע ברך ומרים יד כפופה למעלה, מפייס, מוחק ומשפיל את עצמו כדי להמשיך לחיות ולהתקדם בשביל מישהו. במצב כזה אדם לא רואה את ערכו. רוב הזמן מנסה לדאוג שלאחר יהיה טוב, וזה נעשה הרבה פעמים על-ידי ביטול עצמי, הוא מרוויח שקט, נמנע מלריב העיקר שכולם יהיו מאושרים סביבו, אבל לא נותן ביטוי לרגשות האמתיים שלו וזה יכול להיות מאוד מתסכל.

**השכלתן** (-החכם) - מאד מדויק, והגיוני אינו מגלה אף צל של רגש, הוא שלו, קר רוח ושולט בעצמו. הקול שלו יבש וחד גוני, די מתכתי, לעיתים תוקפני, הוא לא חווה את האחר. קשה לו להסתדר בחברה, הוא יכול להרצות על תיאוריות שונות שאין להן שום נגיעה למה שהאחר העלה, הוא נואם, מתווכח, מרגיש חשוב, מרגיש נטרלי/ אובייקטיבי, מעל כולם, אבל בעצם הוא מנותק רגשית וגורם לאחרים להתרחק ממנו ואף להתעצבן יותר.

**המטשטש** שזה שאינו יודע לשאול - מנסה להעביר נושא העיקר לא להתמודד, אם יתעלם אולי הבעיה תעלם מעצמה, חי בפחד ממה שעלול לקרות, לא יודע להתמודד עם בעיות. זו לעיתים אסטרטגיה כשנמצאים במצבי לחץ, להעביר נושא כשבאים אליך בטענות, הגנה עצמית כדי לא להיפגע. זה סוג של הסחה- במובן מסוים זה לעשות לעצמנו טוב יותר, בזוגיות זה יכול להיות פתרון חלקי למשל לצאת יחד לאחר מריבה, הרי מותר לנו גם ליהנות.

**המאשים** - (הרשע)-עומד ומדבר עם אצבע מופנית קדימה, מחפש פגמים, דיקטטור, הוא נוהג בעליונות וכאילו אומר: " לולא אתה הכול היה בסדר" הוא מבטל את האחר, תוקף כחלק מהגנה, מרוויח כוח, לרוב עושים מה שהוא רוצה, מנצח בוויכוחים... אבל מפסיד חברים, מפסיד קרבה, מפסיד הזדמנויות לשינוי, גורם לאנשים אחרים להרגיש רע.

לפי סאטיר הוא מרגיש שהוא לא שווה כלום ולכן אם יצליח להניע מישהו לציית לו, אז ירגיש שיש לו איזשהו ערך.

**המאזן** מקבל את עצמו, יש לו ביטחון, מכבד את האחר, רוצה טוב עבור כולם. מדבר על רגשות !! הוא יכול לדבר מבלי להאשים את האחר, יכול לאהוב אנשים מבלי להרגיש צורך

לרצות אותם. יכול לומר מה שהוא חושב מבלי להתחבא, יכול להתמודד עם דברים, פנים מול פנים מבלי להתעלם.

**מהלך הפעילות:** חשבו כיצד אתם נוהגים בשעת קונפליקט האם אתם נוהגים כטיפוס המאשים/ המרצה/ מפייס או המטשטש?

לחלק את הכיתה לקבוצות להניח אירוע במרכז הקבוצה (מהנספח המצורף או אירוע אחר) ולבקש מכל אחד מהמשתתפים לבחור סגנון תקשורת אחד אליו ייכנס בכדי לשחק את האירוע.

ניתן לבקש מכל קבוצה להציג בפני הכיתה את האירוע שלה. לאחר המשחק, חשוב לדון ביתרונות ובחסרונות של כל אחד מסגנונות התקשורת.

**המטרה** להכיר את סגנון התקשורת המאפיין כל אחד ואחת מאתנו ולהתנסות בהכרת סגנונות אחרים. ניתן לבקש מכל קבוצה לקחת אירוע אחד ולנסות להיכנס לאחת הדמויות בכל פעם בסגנון תקשורת שונה.

שאלות להנחיה

1. היכן הרגשתם הכי בנוח. באיזה סגנון תקשורת? האם זהו הסגנון המאפיין אתכם?
2. מה היה קשה/ מסייע בכל אחד מסגנונות התקשורת?
3. מתי הייתה הפעם האחרונה שהשתמשת בכל אחד מסגנונות התקשורת?
4. איך הרגשת בסגנון ?
5. חשבו על מקום בתקשורת בזוגיות בו הרגשתם מאוזנים לצד דוגמה של תקשורת בה הרגשתם לא מאוזנים.

**לסיכום :** כל אחד למד מהו סגנון התקשורת האופייני לו ומהם המחירים שהוא "משלם"/ "מרוויח" על אפיונו. כל אחד יוכל לחשוב האם כדאי לו ל"אמץ" מאפיינים של סגנון אחר ומהם המאפיינים בסגנון התקשורת שלו שיסייעו לו להגיע לסגנון ה"מאזן".

וטיפים קטנים לסיום חשבו על הטוב, נסו לקבל גם את מה שפחות נוח, נסו להגיב בצורה מאוזנת לצאת מהתבנית הקבועה שלכם (מטשטש, שכלתן, מאשים ומרצה). הסגנון הזה בדרך כלל מכתוב ומשפיע על הפרשנות שלנו לאירועים ולכן אם תהיו מודעים לסגנון שלכם תוכלו לנהל אותו במקום שהוא ינהל אתכם ולשאוף לסגנון המאוזן.

### נספח: אירועים לדיון/למשחק

- אני בת 16 ויש לי חבר. סיפרתי לו ששכבתי עם החבר הקודם שלי בערך לפני שנה. החבר שלי רוצה שנשכב אבל אני לא רוצה, והוא פשוט מאוד נפגע ממני ולא מבין למה עם החבר הקודם כן ואתו לא. ניסיתי לדבר אתו, להסביר לו שאהבה זה לא בהכרח לשכב, אבל הוא פשוט מאוד נפגע ולא מוכן להקשיב. אני לא רוצה שנפרד ! מה עליי לעשות?
- חבר שלי בן 17 וחצי ואני בת 14. הוא גר בעיר אחרת אבל יש לנו קשר ממש טוב ובאמת אוהבים. הבעיה שיש לו מסיבות של חברים והוא חייב ללכת איתם למסיבות חוץ.

לכאלה מקומות אני לא יכולה ללכת וזה מפריע לי ואין לי זכות להגיד לו לא. מה לעשות?

- השנה פגשתי ילד ממש חמוד שעכשיו לומד איתי בכיתה. לפני שהגענו לאותה כיתה הכרנו אחד את השנייה אבל לא היינו בקשר רציני. בכל מקרה התחלנו להתכתב בשיעורים, לדבר קצת בטלפון ולספר אחד לשנייה דברים. לפני כמה ימים ישבתי עם חברות ובדיוק שהן הלכו לשירותים, הוא בא, התיישב לידי ממש צמוד, לקח את שתי הרגליים שלי והניח אותן עליו. הוא כל הזמן מסתכל עליי בשיעור ושולח לי נשיקות באוויר וגם תמיד לוחש לחברות שלי שהוא חושב שאני יפה. אבל יש ימים שהוא מתעצבן ומתחיל לשחק בי לפי מצבי הרוח שלו מבלי להתחשב באף אחד. אני בכלל לא מצליחה להבין מה המטרה שלו ואם הוא בקטע שלי או לא. לפעמים הוא רוצה בקרבתו ולפעמים הוא אפילו לא שם עליי. אני גם לא יודעת אם הוא מתנהג ככה לשאר הבנות באופן כללי... איך אוכל לדעת מה עובר עליו ולמה הוא משנה את יחסו כלפיי באופן בלתי צפוי?
- אתם חברים כבר שנה. בערב, אחרי מבחן באנגלית (קשה במיוחד) אתם נפגשים ואתם רוצה לשתף אותו בכל מה שעבר עליך באותו יום : איחרת לשיעור והמורה נזף בך, רבת עם אימא שלך, שפכת מיץ על החולצה הכי אהובה עליך ובנוסף לכל זה נראה לך שנכשלת במבחן החשוב ביותר השבוע. את עייפה, בא לך לבכות, את מאוד רוצה לדבר אתו, רוצה שהוא ינחם אותך וירגיע. אבל הוא מתנהג באופן מאוד מוזר....
- היום סוף סוף קיבלת פלאפון חדש : הכי חדיש שיש. אתה יושב בבית שלך ומנסה להוריד שירים, משחקים ועוד דברים מגניבים כדי להראות מחר לחבריה בבית ספר. פתאום נכנסת החברה שלך. אתם חברים כבר שנה. היא רוצה לספר לך משהו אבל אתה בדיוק גילית משחק חדש ואתה עסוק כרגע בלשבור את השיא....
- לחבר שלך יש חבר מאוד טוב שמצטרף להרבה מהבילויים שלכם ואין כמעט פעם שאתם נפגשים לבד. בזמן האחרון זה התחיל להפריע לך ואת רוצה לשתף את החבר שלך בתחושות שלך....
- החבר הכי טוב שלך מצטרף אליך כמעט תמיד כשאתה יוצא לבלות עם החברה שלך. עד עכשיו הכול היה בסדר. פתאום החברה שלך מודיעה שהיא לא מוכנה לצאת לבלות כאשר חבר שלך מצטרף. אתה לא מבין מה הבעיה.

**שיעור 4 - הקשבה פעילה: (כ- 45 דק')**

**▪ פתיחה (כ-15 דק'):**

סבב- שם + אדם חשוב לי. תוך כדי הסבב או בסופו לשאול את התלמידים: מדוע בחרתם את מי שבחרתם? מה עושה אדם לאדם משמעותי עבורנו

**▪ פעילות הקשבה (כ-30 דק'):** לחלק את הקבוצה לשלוש, כאשר כל שלשה תופסת לה מקום

שקט בחדר. עליה לבחור אחד מהם שיהיה צופה ושני משתתפים פעילים.

לבקש מהמשתתפים לספר בו זמנית לחבר שיושב מולם מה עשו השבוע? אך הרגישו בו? חשוב לא לתת הנחיות ודגשים, לאפשר להם לדבר ולשאול שאלות בלי להגיב... כאשר על

הצופה לרשום תוך כדי התרגיל, כיצד זה נראה ולהוסיף הערות שונות הנוגעות לסיטואציה (האם הייתה הקשבה, כיצד התנהלו וכדומה). (כ-10 דק')

בסיום התרגיל, יש לחזור למליאה, ולפנות לכל זוג ולשאול מה הוא זוכר שסיפרו לו? ולשאול את בן זוגו האם זה מה שאמר? לאחר מכן לבקש מהצופה לספר מה ראה. לבסוף, יש לערוך שיקוף של מה שהתרחש: קרוב לוודאי חוסר הקשבה, שאלות על כללי המשחק, אולי ניסיון לעשות סדר ולהחליט מי מדבר קודם.

יש לרשום על הלוח את הנקודות העיקריות שעלו מתוך דבריהם, ולשאול:

- מה אנו מצפים בשיחה עם אדם נוסף?

- האם זה בא לידי ביטוי בתרגיל אותו ביצענו כרגע?

- כיצד ניתן לדעתכם לעשות זאת אחרת? מהם הדגשים עליהם חשוב לשים לב?

▪ **בשלב זה יש להתייחס למושג "ההקשבה הפעילה"**, לשאול אותם האם הם יודעים מה זה? להלן הסבר קצר: הקשבה פעילה הינה הקשבה כנה ונכונה המגיעה מתוך כבוד, תשומת לב מלאה ואמפטיה. בהקשבה זו עלינו:

❖ לחזור על דברי האחר בתמצות בכדי לוודא הבנה.

❖ לערוך שיקוף – התייחסות לרגש שמובע בדברי האחר.

אני שומע/ת שאת/ה...

❖ לשאול כאשר דברים לא מובנים לנו.

❖ לדבר כשהדובר "מרשה" – מאפשר או מצפה לתגובה בקול ולא להתפרץ סתם

ככה לדבריו. כמו כן, יש לחשוב לפני שמגיבים – כיצד עלי להגיב ולא יזו תגובה מצפה ממני הצד השני.

❖ לדבר לאט וברור.

(כ-10 דק')

- לאחר העיבוד של החלק הראשון, יש לחזור לשלשות ולבצע שוב את התרגיל. אך הפעם עליהם לשים לב לדגשי ההקשבה הפעילה.

לסכם – האם הרגישו בהבדל? באיזה פעם הרגישו טוב יותר? אך הרגישו שלא הקשיבו להם? ושהקשיבו להם? (כ-10 דק')

**מעריך שיעור בנושא עמדות של בנים ובנות בגילאי תיכון בנושא קיום יחסי מין והדדיות בקשר**

**מטרות :**

- א. גיבוש של עמדות באופן אישי וקבוצתי בנושא ההסכמה ליחסי מין והדדיות בקשר זוגי.
- ב. בדיקת הבדלים בין המינים בנוגע לאותן עמדות.

**הכנה :**

מכינים מראש רצועות נייר בשני צבעים. כל אחד מההגדים שלהלן יופיע על רצועות נייר **משני**

**צבעים :**

- בחורה שמתלבשת בצורה חושפנית מעוניינת שיביטו בה ושייגעו בה.
- בחור שמתלבש בצורה חושפנית מעוניין שיביטו בו ושייגעו בו.
- במגע מיני לא מדברים או מבקשים רשות, פשוט עושים מה שרוצים.

- בחורה שקיימה פעם אחת יחסי מין תרצה בכך שוב.
- בחור שקיים פעם אחת יחסי מין ירצה בכך שוב.
- בחור שמזמין בחורה לצאת איתו בעצם מעוניין ביותר מסתם פגישה.
- בחורה שמזמינה אותו לצאת איתה בעצם מעוניינת ביותר מסתם פגישה.
- בחור שמזמין אותה לביתו מעוניין לקיים איתה יחסי מין.
- בחורה שמזמינה אותו לביתה מעוניינת לקיים איתה יחסי מין.
- בחורה ששכבה עם בחור אחד מעוניינת לשכב גם עם אחרים.
- בחור ששכב עם בחורה אחת מעוניין לשכב גם עם אחרות.
- אם שכבת עם בחורה אחרי מסע שכנועים – זה בסדר.
- אם שכבת עם בחור אחרי מסע שכנועים – זה בסדר.
- אם בחורה שולחת אליך תמונת ערום שלה, זה בסדר מבחינתה שתעביר את התמונה לחברך.
- אם בחור שולח אליך תמונות שלו ערום, זה בסדר מבחינתו שתעבירי את התמונה לחברותיך.
- זה בסדר מבחינתך לשכב עם בחור כשהוא תחת השפעת אלכוהול/סמים.
- זה בסדר מבחינתך לשכב עם בחורה כשהיא תחת השפעת אלכוהול/סמים
- אם אתה מסרב לשכב עם בחורה, אינך גבר.
- אם את מסרבת לשכב עם בחור את לא "זורמת".
- כשבחורה אומרת לך "לא!" היא בעצם מתכוונת ל"כן".
- כשבחור אומר לך "לא!" הוא בעצם מתכוון ל"כן".

### מהלך השיעור:

1. מניחים את הרצועות עם היגדים בשתי סלסלאות בהתאם לצבעים כשהן הפוכות. כל אחד מהבנים בקבוצה ייקח שתי רצועות מצבע מסויים בעוד שכל בת תיקח שתי רצועות מצבע אחר.
2. מציירים על הלוח טבלה ובה ארבע עמודות: מסכים מאוד, מסכים, לא מסכים, מתנגד באופן מוחלט.

3. בסבב כל תלמיד מקריא את ההיגד שכתוב על הפתק שלו ומחווה את דעתו על ההיגד – האם הוא מסכים עמו ולמה. לאחר מכן הוא קם ומדביק בעזרת נייר דבק את הפתק שלו במקום המתאים בטבלה שעל הלוח.

4. עפ"י ריכוזי הצבעים מנסים להסיק מסקנות:

- על מה מסכימים רוב הבנים?
- על מה מסכימות רוב הבנות?
- למה מתנגדים רוב הבנים?
- למה מתנגדות רוב הבנות?
- האם יש הבדלים בין עמדות הבנים לעמדות של הבנות?
- באופן כללי: מה חושבים בנים ובנות על הסכמה בקשר זוגי בכלל ועל הסכמה לקיום יחסי מין בפרט?

**למנחה:**

**יש להדגיש כי יש לוודא את נושא הרצון ואת נושא ההסכמה שוב ושוב. רק הסכמה שמקורה מרצון ובמודעות מלאה היא הסכמה אמיתית. הבסיס להסכמה הוא קשר שיש בו אמון הדדי ואינטימיות.**

5. לסיום ניתן להקרין את הסרטון שנמצא ביוטיוב בקישור הבא:

"מה הקשר בין סקס לכוס תה?" <https://www.youtube.com/watch?v=2uHlis2-ioY>

עיבדה וערכה: איריס ניצן תיכון אליעזר בן יהודה (עפ"י שיעור מאת אושרת וילנאי)

### הנחיות לצפייה במצגת "יצאנו לסרט"

המצגת "הלכנו לסרט" עוסקת בנושא ההסכמה לחיזור וחברות, ובתפיסות החברתיות לגבי יוזמה והיענות בקשר זוגי. חשוב לצפות במצגת בטרם הקרנתה לתלמידים ולהכיר אותה היטב.

<http://retro.education.gov.il/shefi/minyut1.pps>

לבחור בן ובת וכל אחד מהם מקריאים את התפקידים שלהם במצגת ולהקרין ברצף.

## להקריין פעם שנייה, לעצור בשקפים המצויינים ואז לשוחח על המצגת

נקודות לדיון המליאה:

☒ מה דעתכם על התקשורת בין השניים?

☒ אתרו מקומות אפשריים של חוסר הסכמה ו/או סירוב:

# מצד מי?

# באיזה אופן יש להביע את חוסר ההסכמה?

# מה לדעתך תהיה התגובה של הצד השני לחוסר ההסכמה?

☒ שקפים 3-4 מתייחסים למצב אפשרי בו בנות יזמות ומזמינות בנים לצאת

איתם.

☒ הגדירו את התפקידים והתייגים הסטריאוטיפיים המיוחסים לבנות ולבנים באשר ל:

יזמה, הזמנה והסכמה. ניתן לעשות זאת בטבלה – בנים/בנות. לראות האם יש

מצבים שבהם ישנו שינוי, כיצד נתפסת בת שמזמינה בן, כיצד נתפס בן שמסכים

להזמנה של בת וכו'.

☒ ניתן לדבר בהקשר זה גם על שלבים בקשר : מתי קל יותר לבנים/בנות ליזום? האם

כשמכירים יותר שמן לבנות קל יותר ליזום ולבנים קל יותר להסכים?

☒ ספרו על מקרה שמוכר לכם שמדגים את התפיסות המקובלות או שינוי בהן בהקשר

ליחסים בין המינים.

שקף 5 – מתאר התלבטויות והסתייגויות של מיכל לגבי המגע עם אמיר.

☒ מה יכולה מיכל לעשות בהשפעת המחשבות וההתלבטויות המתוארות כאן? מה

תהיה תגובתו של אמיר לדעתך?

☒ נסו לחשוב ולהגדיר התלבטויות והסתייגויות שאמיר יחוש לגבי המגע עם מיכל.

☒ כיצד ניתן לפתור מצבים מסוג זה שבהם לכל אחד התלבטויות?

סיכום:

נסחו רשימת כללים לפיהם תנהגו בקשר עם בן/בת זוג בהקשר לרצון, הסכמה ולהדדיות

## **מערכי שיעור בנושא סימני אזהרה מוקדמים – "נורות אדומות"**

בכל מערכת יחסים קיימים קונפליקטים הניתנים לפתרון. יחד עם זאת לעיתים קיים במסגרת אותה מערכת יחסים יחס פוגע ואלים שאסור להשלים עמו. דפוס זה ניתן לזיהוי מוקדם ע"י סימנים מוקדמים – "נורות אדומות". זיהוי ה"נורות האדומות" מאפשר לכל אחד מבני הזוג לבחון את את הקשר, לנסות לשפר את הקשר או לסיימו. זיהוי ה"נורות האדומות" ימנע את ההידרדרות במערכת היחסים שעלולה להגיע עד כדי אלימות.

### **מטרות:**

א. ללמד את בני הנוער לזהות את אותם דפוסים שאינם בריאית במערכת היחסים ומנבאים התנהגות אלימה.

ב. להציג בפני בני הנוער דרכים שונות לתגובה לאחר זיהוי קיומן של ה"נורות האדומות".

ג. לעודד לפנות לעזרה בעת הצורך

### שלב א'

אפשרות 1: המנחה בוחר מראש באחד המשירים המצורפים (נספח א') ומציג אותו לתלמידים.

יתקיים דיון בהתאם לשאלות הבאות:

מהי מערכת היחסים המתוארת בשיר?  
כיצד מתואר המקום / מהו המקום של כל אחד מבני הזוג במערכת היחסים שבשיר?  
האם אתם מכירים מערכות יחסים כאלה?  
האם מערכת היחסים המתוארת בשיר מתאימה לכם?

אפשרות 2: מחלקים את הכיתה לקבוצות וכל קבוצה נדרשת להתייחס לשיר שקיבלה בהתאם לשאלות הבאות:

מהי מערכת היחסים המתוארת בשיר?  
כיצד מתואר המקום / מהו המקום של כל אחד מבני הזוג במערכת היחסים שבשיר?  
האם אתם מכירים מערכות יחסים כאלה?  
האם מערכת היחסים המתוארת בשיר מתאימה לכם?

במליאה: כל קבוצה מציגה את עיקרי הדברים שעלו במסגרת הדיון בשיר.

### שלב ב'

#### אפשרות א'

1. המנחה יציג בפני הכיתה את המושג "נורות אדומות" ויזמין את התלמידים לפרש אותו ולתת לו דוגמאות מחיי היום-יום.

2. מדפיסים את ההיגדים המצורפים וגוזרים אותם. יוצרים פתח בבקבוק ומכניסים את גזירי הנייר. הכיתה יושבת במעגל. מסובבים את הבקבוק וכאשר הוא נעצר התלמיד שאליו מכוון הפקק צריך להוציא משפט מהבקבוק ולהתייחס אליו: האם הוא מסכים עם ההיגד ולמה. ניתן לבקש דוגמאות מחיי היום-יום על מנת להבהיר את הדברים.

למנחה: חשוב לאפשר לתלמידים להתייחס לדברי חבריהם ולהדגיש שאין "תשובה נכונה".

## להלן רשימת ההיגדים:

- אני מתחשבת/ת בדעתו/ה של חבר/ה שלי בנושא הבגדים שאני לובש
- לא אפגש עם ידיד/ה שלי אם זה יפריע לחבר/ה שלי
- חבר/ה שלי יכול/ה לבוא אלי הבייתה בכל זמן שהוא/היא רוצה
- אני מוכן/נה לוותר על דברים שחשובים לי בשביל חבר/ה.
- זה בסדר מבחינתי לדווח לחבר/ה שלי היכן אני נמצא/ת בכל זמן נתון
- אם לא יתאים לי להיפגש עם חבר/ה שלי ארגיש בנוח לומר לו/ה זאת.
- במערכת זוגית בחור תמיד צריך לחזר אחרי הבחורה
- במערכת זוגית תמיד הבחור צריך ליזום
- בחורה צריך/כה להשקיע בהופעה החיצונית שלו/ה בשביל החבר/ה שלו/ה
- חבר/ה צריך/כה להיות מוכן/נה לתמוך בי בכל זמן נתון וכמה זמן שאצטרך
- אני לא מסוגלת/ת להיות בקשר עם חבר/ה קנאי
- כאשר נמצאים בקשר יש דברים שצריך לוותר עליהם
- אם חבר/ה חושד/ת כל הזמן בבן/בת הזוג שהוא/היא בוגד/ת זה נובע מאהבה
- חשוב שיהיה זמן פרטי גם כשנמצאים במערכת יחסים זוגית.
- קנאה מצד חבר/ה היא הוכחה לאהבה
- אהיה מוכן/נה לוותר על דברים שחשובים לי כדי לא לריב עם חבר/ה
- אם חבר/ה שלי יבחרו בי על פני עיסוקים/מחויבויות אחרים זו הוכחה לאהבה
- בדרך כלל הסובבים אותי עושים מה שאני רוצה
- חשוב לשמוע את דעתם של הקרובים לי על מערכות היחסים שלי

מומלץ לכתוב במהלך הדיון מהן ההתנהגויות שאינן מקובלות על התלמידים (ה"נורות האדומות") על הלוח. חשוב להציג את השאלה כיצד לנהוג כאשר מאתרים "נורות אדומות" (לשתף איש מקצוע או אדם משמעותי אחר בקושי, לבחון מחדש את מערכת היחסים, לנהוג באסרטיביות).

לדוגמא:

## נורות אדומות

הגבלה של בן/בת הזוג בפעולותיו ובתחומי עיסוקו.  
האשמה תמידית של בן/בת הזוג במתרחש.  
פגיעה חוזרת באחד מבני הזוג, ובקשת סליחה שוב ושוב.  
רכושנות וקנאה המוצגות כתשומת לב וכאהבה.  
התפרצויות זעם עד כדי הריסת חפצים.  
חוסר הערכה קבוע לבן/בת הזוג.  
איומים, הפעלת לחץ.  
התבטלות מתמדת מול בן/בת הזוג.  
הטרדה מאיימת: מעקב אחר פעולות של בן/בת הזוג,  
על ידי שיחות טלפון רבות, פלישה לאינטרנט, מעקבים  
פיסיים, וכד'.

### אפשרות ב':

המנחה יציג בפני הכיתה את המושג "נורות אדומות" ויזמין את התלמידים לפרש אותו ולתת לו דוגמאות מחיי היום-יום.

לאחר מכן המנחה יקרין בפני הכיתה את הסרט הקצר "נורות אזהרה" (נמצא ביוטיוב,

להלן הקישור: [https://www.youtube.com/watch?v=TrTNvBqAz\\_w](https://www.youtube.com/watch?v=TrTNvBqAz_w) )

אין לצפות בסרט מבלי לדון בו לאחר מכן. את הדיון יש לקיים מיד לאחר הצפייה.

נקודות לדיון בתום הקרנת הסרט:

- התייחסות לרגשות המתעוררים בתלמידים לאחר הצפייה בסרט.
- מה מאפיין את הרגשות של הבנים, ומה מאפיין את הרגשות של הבנות?
- כיצד ניתן לדעת מתי מדובר באהבה לבן/בת הזוג ומתי בקנאה, המהווה איתות של נורה אדומה?
- האם מה שנצפה בסרט הוא סיפור יוצא דופן וחריג? האם מה שראיתם בסרט הזכיר לכם אירועים שנתקלתם בהם במציאות?
- הצד האלים יכול להיות גם הצד הנשי.
- מערכות תמיכה - עם מי נמצאים בני הזוג בקשר?
- לא כל אות אזהרה משמעו הכרח להיפרד. אות אזהרה מחייב עצירה ובדיקה. יש לבדוק את עוצמת ההתנהגות, התדירות שבה היא מופיעה, האם יש הסלמה וכד', האם שיחה בנושא הניבה שינוי משמעותי בהתנהגות וכד'.

## למנחה:

רצוי לשים לב לנורות האדומות המופיעות בסרט:

רכושנות וקנאה המוצגות כתשומת לב ואהבה, הערות והגבלה על לבוש, הגבלה של בן הזוג בפעולותיו ובתחומי עיסוקו, התפרצויות, לאחר אירוע מסוג זה התנצלות, התפרצויות זעם עד כדי הריסת חפצים, פגיעה חוזרת באחד מבני הזוג ובקשת סליחה, הפעלת לחץ.

עיבדה וערכה: איריס ניצן תיכון אליעזר בן יהודה

נספח א: שירים

## ניגון עתיק

### מילים: נתן אלתרמן לחן: מרדכי זעירא

אם תרדנה בליל דמעוטייך ,  
שמחתי לך אבעיר כצורר תבן .  
אם תרחפנה מקור עצמותייך ,  
אכסך ואשכב על אבן .

אם תאמרי אל מחול לרדת ,  
על אחרון מיתרי אנגן לך .  
אם תחסר לך מתנת הולדת ,  
את חיי ומותי אתן לך .

ואם לחם תאבי או יין ,  
מן הבית אצא כפוף שכם  
ואמכור את עיני השתיים  
ואביא לך גם יין גם לחם .

אך אם פעם תהיי צוחקת  
בלעדי במסיבת מרעייך ,  
תעבור קנאתי שותקת  
ותשרוף את ביתך עלייך.

זמר שלוש התשובות

מילים: [נתן אלתרמן](#)

הוא אמר: "אם תלכי אחרי  
לא קטיפה תלבשי ולא משי  
יהיה מר עד בלי כח אולי "  
אז אמרה היא: "לאט, כח יש לי  
אם צריך אתהלך בסחבות  
כלובשת קטיפה מבריקה  
אם צריך אקרצף רצפות  
ואהיה בעיני כמלכה .

כל אשר תבקש ותשאל  
אעשה ואוסיף לשמוח  
יהיה טוב, אהובי, יהיה קל  
לעולם לא יחסר לי כח "

אז אמר: "מה יהיה אם אבגוד  
ואותך אעזוב מיותרת  
בלילות ארוכים לחכות  
עד שובי מזרועות האחרת?"  
"אם צריך לחכות אחכה "  
כך אמרה ופניה באור .  
"אם צריך לא לבכות לא אבכה  
העיקר שאדע כי תחזור  
כל אשר תבקש ותשאל  
אעשה ואוסיף לשמוח  
יהיה טוב אהובי יהיה קל

לעולם לא יחסר לי כח "

אז אמר: "מה יהיה אם אגיד  
שעליך לקום וללכת  
ולשכוח אותי ושנית  
לא לשוב כי לרחוב את מושלכת?"  
היא רק רגע שתקה ותחייך  
אז דברה ופניה ככפור  
"אם תאמר לי ללכת, אלך,  
אם תאמר לא לחזור, לא אחזור."

אך דבר רק אחד אל תשאל  
אל תאמר לי אותך לשכוח  
כי את זאת אהובי לא אוכל  
בשביל זה לא יהיה לי כח.

**מפנה מקום /מילים: [ברי סחרוף](#) ו**דן תורן****

אני מפנה מקום בפה לנשיקות שלך  
מפנה מקום מסביב לשתיקות שלך  
מפנה מקום בלב ללחיצות שלך  
מפנה מקום בבטן שאוכל לבלוע אותך  
אני מפנה מקום בתיבה למכתבים שלך  
מפנה מקום בראש לשדים שלך  
מפנה מקום בלחי לסטירות שלך

כל כך הרבה מקום ואת בשלך  
את בשלך  
כל כך הרבה מקום  
את יכולה להישאר לישון  
ואם תהיי לגמרי שלי  
לא יישאר מקום בשבילי

אני מפנה מקום בארון לבגדים שלך  
מפנה מקום באלבום לתמונות שלך  
מפנה מקום מול האור לצללית שלך  
מפנה מקום בחושך לנשימות שלך  
אני מפנה מקום על הכר לשערות שלך  
מפנה מקום בפילה לכפכפים שלך  
מפנה מקום שאליו אוכל לברוח איתך  
כל כך הרבה מקום ואת בשלך...

**בשם האהבה / מילים ולחן: [מאיר בנאי](#)**

כי הוא אוהב רק אותך

אז את תאהבי רק אותו  
אם יום אחד תעזבי  
אז הוא את ביתך עלייך ישרוף

והכל זה, כן הכל זה רק מאהבה  
כן הכל זה, כן הכל זה בשם האהבה .

זאת הארץ שלו  
והיא שלו רק שלו  
אם לזה לא תסכים  
ישפך דמך ודמו .

והכל זה, כן הכל זה רק מאהבה ...

אדוק באמונתו  
ואם מישהו לא איתו  
יוציא עלייך זעמו  
כן הוא ישלוף עליו את חרבו .

והכל זה, כן הכל זה רק מאהבה ...

למה ככה קורה  
למה ככה יוצא  
שמרוב אהבה  
העולם מתכלה .

והכל זה, כן הכל זה רק מאהבה...

מערך שיעור בנושא: קיום יחסי מין בפעם הראשונה

מטרות:

יצירת שיח פתוח בנושא, אשר בשל החשיפה הרבה לה זוכה נושא המין ברשת, בכלי התקשורת ובשיחות בין חברים עלול להפוך את נושא קיום יחסי מין לעניין של מה בכך.

תיווך בין המודלים המוצגים בקולנוע או בסרטי פורנו לבין המציאות.

בשלות מינית

פיתוח המודעות ללחץ חברתי

חשיבות השימוש באמצעי מניעה

מהלך השיעור:

מחלקים את הכיתה לשתי קבוצות, קבוצת בנים וקבוצת בנות. לכל קבוצה נותנים כרטיסייה ודף לבן וכלי כתיבה, לכל קבוצה עט בצבע שונה

בכרטיסיה לכתוב:

מהם עשרת התנאים, שצריכים להיות בקשר, לקיום יחסי מין

לאחר שכל קבוצה כותבת מחליפים בין הקבוצות את הדפים, וכל קבוצה מתבקשת לקרוא ולהוסיף בצבע אחר תנאים נוספים.

מציגים את הסרטון: מין בהסכמה חופשית "העכשיו המדהים" The Spectacular Now

<https://www.youtube.com/watch?v=u6MBk0P26XE>

עורכים דיון בו מתייחסים לתכנים השונים שעולים בסרטון:

מה הרגשתם כשצפיתם בסרטון?

מה דעתכם על היחס אחד כלפי השני?

האם לדעתכם הם "מוכנים" לקיים יחסי מין? איך יודעים שמוכנים?

האם יש עדות ללחץ של אחד הצדדים לקיים יחסי מין?

למנחה - חשוב לשוחח על התכנים הרבים שעולים מהסרטון:

\* הצורך בהסכמה הדדית

\* הצורך בקשר יציב לאורך זמן

\* הכבוד ההדדי

\* פרגון ומחמאות במהלך קיום יחסי המין, חשוב לדבר ולתקשר

\* הרצון המשותף

\* העובדה שלא מדובר ב"דוגמנים" מושלמים וש אפשר ליהנות מיחסי מין גם אם לא נראים מושלמים

\* שימוש באמצעי מניעה

\* הפעם הראשונה לא מושלמת

\* שני בני הזוג נהנים מיחסי מין, כדי שזה יקרה כל אחד צריך להכיר את גופו

\* עפ"י החוק נערה מתחת לגיל 14 נחשבת לקטינה ואסור לקיים איתה יחסי מין גם אם מסכימה.

קיום יחסי מין מלאים עם קטין או קטינה שגילם בין 14 ל-16 שנים, לא ייחשב כאישום של אונס, מעשה סדום או מעשה מגונה, כאשר מתקיימים הסייגים הבאים:

אם הפרש הגילאים בין הנאשם לקטין אינו עולה על 3 שנים, ואם הקטין הסכים לבצע המעשה, ואם המעשה נעשה במהלך יחסי רעות רגילים וללא ניצול מעמדו של הנאשם - במידה והתקיימו כל התנאים הללו, מדובר ביחסים חוקיים על פי חוק העונשין.

לדוגמא: : החוק מתיר לנער בן 17.5 לקיים יחסי מין עם נערה שגילה 14.5 ומעלה. לעומת זאת, נער בן 19 המקיים יחסי מין מלאים בהסכמה עם בת 14.5, עלול לעמוד לדין פלילי באשמת בעילה אסורה בהסכמה.

אם גיל הקטינה הוא בין 16-18, שאז קיום יחסי המין מותר עפ"י החוק, אם ניתנה הסכמה לקיומם, ובלבד שאין ניצול יחסי מרות, תלות או הבטחת שווא לנישואין. אין כל משמעות לכך אם בן זוגה של הקטינה הוא בגיר או קטין במקרה זה.

לסיום להקרין את הסרטון "יחסי מין הם כמו כוס תה"

<https://www.youtube.com/watch?v=BFVObF7WU5I>

בנושא הסכמה לקיום יחסי מין.

רנית דרור, יועצת - תיכון ע"ש גולדה מאיר נס ציונה