



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders



What Is My Ideal Image?

Think about what makes each of us unique



Module 1 • Worksheet 1

Ενότητα 1 • Φύλλο εργασίας 1

💡 Συμπλήρωσε αυτό το φύλλο με βάση τις ΔΙΚΕΣ ΣΟΥ ιδέες — δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις!

ΜΕΡΟΣ Α — Η ιδανική εικόνα

Για κάθε περιοχή του σώματος, γράψε ή ζωγράφισε πώς μοιάζει η ιδανική σου εικόνα:

	Πρόσωπο	Μαλλιά	Κορμός και χέρια	Γοφοί	Πόδια
Γυναίκα					
Άνδρας					

Άλλες λεπτομέρειες στυλ που σε ενδιαφέρουν (τσέκαρε αυτές που ισχύουν!):

- Χτενίσματα και μαλλιά
- Νύχια
- Μακιγιάζ
- Στυλ ντυσίματος

ΜΕΡΟΣ Β — Τι με κάνει μοναδικό/ή;

Τι σε κάνει διαφορετικό/ή από όλους τους άλλους — με άλλα λόγια, μοναδικό/ή;

◆ Τα μοναδικά μου σωματικά χαρακτηριστικά:



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

♦ Πώς θα ήθελα να περνάω τον χρόνο μου:

💡 **Θυμήσου:** το να είσαι μοναδικός/ή αξίζει να το γιορτάζεις! Κανείς άλλος στον κόσμο δεν είναι ακριβώς όπως εσύ. ❤️



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.