



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders



What Do I Do to Look? Like the Ideal?

Time, effort and emotions

Module 1 • Worksheet 2

Ενότητα 1 • Φύλλο εργασίας 2



Σκέψου προσεκτικά κάθε ερώτηση — να είσαι ειλικρινής με τον εαυτό σου!

ΜΕΡΟΣ Α — Χρόνος



Πόσο χρόνο αφιερώνεις προσπαθώντας να μοιάσεις στο ιδανικό ομορφιάς σου;

(Σκέψου: προετοιμασία, περιήγηση στα social media για συμβουλές, ψώνια για ρούχα, γυμναστική για την εμφάνιση...)

Ανά ημέρα: περίπου _____ λεπτά/ώρες

Ανά εβδομάδα: περίπου _____ λεπτά/ώρες



Τι θα μπορούσες να κάνεις με αυτόν τον χρόνο αντί γι' αυτό;

ΜΕΡΟΣ Β — Χρήματα



Πόσα χρήματα ξοδεύεις εσύ (ή η οικογένειά σου) προσπαθώντας να αποκτήσεις ιδανικά χαρακτηριστικά;

(Σκέψου: καλλυντικά, ρούχα, προϊόντα μαλλιών, συνδρομές γυμναστηρίου, αξεσουάρ...)

Ανά μήνα περίπου: € _____



Σε τι θα προτιμούσες να ξοδέψεις αυτά τα χρήματα;

ΜΕΡΟΣ Γ — Συναισθήματα



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



Τσέκαρε ό,τι ισχύει και πρόσθεσε τα δικά σου λόγια παρακάτω:



Εκνευρισμένος/η /
Θυμωμένος/η



Τσέκκαρε ό,τι ισχύει:

-



💡 Είναι απολύτως φυσιολογικό να σε νοιάζει η εμφάνισή σου — αυτό που μετράει είναι ότι ΕΣΥ αποφασίζεις πόσο χρόνο και ενέργεια θα της αφιερώσεις! ✨



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.