



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders



Questioning the Ideal Image

What really matters about a person?

Module 1 • Worksheet 3

Ενότητα 1 • Φύλλο εργασίας 3

💡 Σκέψου τους ανθρώπους που πραγματικά θαυμάζεις και νοιάζεσαι. Τι έχει πραγματικά σημασία σε έναν άνθρωπο;

ΜΕΡΟΣ Α — Τι έχει σημασία για μένα σε έναν άνθρωπο;

🤔 Ποιες είναι οι πιο σημαντικές ιδιότητες σε έναν άνθρωπο για σένα;

Κατάταξε τα παρακάτω από το 1 (πιο σημαντικό) έως το 8, ή πρόσθεσε τα δικά σου!

Κατάταξη: Η προσωπικότητα και το πώς συμπεριφέρεται στους άλλους

Κατάταξη: Χιούμορ / με κάνει να γελάω

Κατάταξη: Πίστη και αξιοπιστία

Κατάταξη: Καλοσύνη και ενσυναίσθηση

Κατάταξη: Ευφυΐα και περιέργεια

Κατάταξη: Σωματική εμφάνιση

Κατάταξη: Κοινά ενδιαφέροντα και χόμπι

Κατάταξη: Άλλο: _____



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.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

ΜΕΡΟΣ Β — Ένας άνθρωπος που θαυμάζω

★ Σκέψου κάποιον που πραγματικά θαυμάζεις (έναν φίλο, μέλος της οικογένειας, αθλητή ή οποιονδήποτε!):

Όνομα ή περιγραφή:



Συμπλήρωσε αυτή την πρόταση:

Ένας άνθρωπος που θαυμάζω πρέπει να είναι...



Πόσο σημαντική είναι για σένα η σωματική τους εμφάνιση όταν τους θαυμάζεις;

Σωματική εμφάνιση	☐ 1 Καθόλου	☐ 2	☐ 3 Λίγο	☐ 4	☐ 5 Πάρα πολύ
-------------------	---------------------------------------	-------------------------------	------------------------------------	-------------------------------	---

ΜΕΡΟΣ Γ — Πόσο σημαντική είναι η εμφάνιση;

👤 Πόσο σημαντική είναι για σένα η σωματική εμφάνιση όταν επιλέγεις...

Χρησιμοποίησε την κλίμακα: 1 = καθόλου, 5 = πάρα πολύ

...έναν φίλο	☐ 1 Καθόλου	☐ 2	☐ 3 Λίγο	☐ 4	☐ 5 Πάρα πολύ
--------------	---------------------------------------	-------------------------------	------------------------------------	-------------------------------	---

...αγόρι/κοπέλα	☐ 1 Καθόλου	☐ 2	☐ 3 Λίγο	☐ 4	☐ 5 Πάρα πολύ
-----------------	---------------------------------------	-------------------------------	------------------------------------	-------------------------------	---

...έναν άνθρωπο που θαυμάζεις	☐ 1 Καθόλου	☐ 2	☐ 3 Λίγο	☐ 4	☐ 5 Πάρα πολύ
-------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------	------------------------------------	-------------------------------	---



Γιατί νομίζεις ότι έδωσες αυτές τις βαθμολογίες;



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



Είναι σημαντικό να συνειδητοποιήσουμε ότι τα ατομικά μας χαρακτηριστικά κάνουν κάθε άνθρωπο μοναδικό και ότι η αξία ενός ανθρώπου δεν βασίζεται στη σωματική του εμφάνιση. Είμαστε πολύ περισσότερα από το πώς δείχνουμε!



 Με δικά σου λόγια: ποιο είναι ένα πράγμα που κάνει ΕΣΕΝΑ ξεχωριστό/ή και δεν έχει καμία σχέση με την εμφάνιση;



💡 Την επόμενη φορά που θα πιάσεις τον εαυτό σου ή έναν φίλο να κρίνει κάποιον από την εμφάνισή του, δοκίμασε να ρωτήσεις: «Τι άλλο ξέρω γι' αυτό το άτομο;» 😊



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.