



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders



Does Only Image Matter?

What really counts in life?

Module 3 • Worksheet 2

Ενότητα 3 • Φύλλο εργασίας 2

💡 Αυτό το φύλλο εργασίας αφορά τις αξίες σου και το πώς ξοδεύεις την ενέργειά σου!

ΜΕΡΟΣ Α — Όλα όσα σε ενδιαφέρουν

★ Σκέψου όλα τα πράγματα που είναι σημαντικά για σένα στη ζωή. Γράψε όσα περισσότερα μπορείς!

(Σκέψου: φίλοι, οικογένεια, χόμπι, σχολείο, αθλητισμός, δημιουργικότητα, ζώα, όνειρα για το μέλλον...)

ΜΕΡΟΣ Β — Πώς περνάς τη μέρα σου;

🕒 Σκέψου μια τυπική μέρα. Πόσο χρόνο αφιερώνεις σε κάθε μία από αυτές τις δραστηριότητες;

Συμπλήρωσε τις ώρες και το ποσοστό (από 24 ώρες):

📱 InScrolling και σύγκριση	💧 InΕμφάνιση (περιποίηση, γυμναστήριο)	📖 InΆλλα πράγματα που με ενδιαφέρουν	😴 InΞεκούραση / ελεύθερος χρόνος
___ ώρες/ημέρα = ___ %	___ ώρες/ημέρα = ___ %	___ ώρες/ημέρα = ___ %	___ ώρες/ημέρα = ___ %



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.

🤔 Κοιτάζοντας αυτούς τους αριθμούς — αντιστοιχεί ο χρόνος που αφιερώνεις στην εμφάνιση στο πόσο σημαντική είναι για σένα;

- ☐ Ναι, μου φαίνεται σωστό
- ☐ Όχι, αφιερώνω ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ χρόνο στην εμφάνιση απ' ό,τι αξίζει
- ☐ Όχι, αφιερώνω ΛΙΓΟΤΕΡΟ χρόνο στην εμφάνιση απ' ό,τι θα ήθελα

ΜΕΡΟΣ Γ — Ο μελλοντικός μου εαυτός

 Ποια είναι τα όνειρα και οι ευχές σου για το μέλλον;

Τι είδους άνθρωπος θα ήθελες να γίνεις; Τι θα ήθελες να κάνεις;

 **Βαθμολόγησε πόσο σημαντική είναι η σωματική εμφάνιση σε κάθε ένα από τα μελλοντικά σου σχέδια:**

★	Η δουλειά ή η καριέρα των ονείρων μου
★	Οι φίλίες μου
★	Οι σχέσεις μου / η ερωτική μου ζωή
★	Τα χόμπι και τα πάθη μου
★	Η υγεία και η ευημερία μου
★	Πώς νιώθω για τον εαυτό μου

(Χρησιμοποίησε: 1 = Καθόλου σημαντικό → 5 = Πολύ σημαντικό)

 Είναι η σωματική εμφάνιση στις κορυφαίες προτεραιότητές σου για το μέλλον;
Γιατί ναι ή γιατί όχι;

Βασικό μήνυμα



Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

💡 Την επόμενη φορά που θα πιάσεις τον εαυτό σου να ξοδεύει πολύ χρόνο ανησυχώντας για το πώς δείχνεις, ρώτησε: «Θα ήταν καλύτερα αυτή η ενέργεια να αφιερωθεί σε κάτι που πραγματικά με ενδιαφέρει;» 💪