



body style

look
weight

shape

image

How Do We Talk About the Body?

Module 4 • Worksheet 1

Modulo 4 • Scheda di lavoro 1

 *Pensa a come TU parli dei corpi — il tuo e quello degli altri. Qui non si giudica!*

PARTE A — Quando parli del corpo?

Quando ti sei trovato/a a parlare (o pensare) del corpo o dell'aspetto di qualcuno?

Spunta tutte le situazioni che ti riguardano e valuta quanto spesso:

 Social media / scrollare Quanto spesso? ☐ Mai ☐ A volte ☐ Spesso	 In palestra / facendo sport Quanto spesso? ☐ Mai ☐ A volte ☐ Spesso	 Con gli amici a pranzo Quanto spesso? ☐ Mai ☐ A volte ☐ Spesso
 Nello spogliatoio Quanto spesso? ☐ Mai ☐ A volte ☐ Spesso	 Guardando foto/video Quanto spesso? ☐ Mai ☐ A volte ☐ Spesso	 Da solo/a davanti allo specchio Quanto spesso? ☐ Mai ☐ A volte ☐ Spesso

 **Ti viene in mente un'altra situazione in cui hai parlato del tuo corpo o di quello di qualcun altro?**

PARTE B — Quali parole usi?

 Quali parole usi più spesso quando parli dell'aspetto di qualcuno?

Scrivi parole o frasi in ogni colonna — sii onesto/a!

Sugli ALTRI — Positivo	Esempi (aggiungine di tuoi!):
	es. <i>bello/a, in forma, stiloso/a...</i>



Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Su TE STESSO/A — davanti allo specchio	Esempi (aggiungine di tuoi!):
	es. <i>Odio il mio..., Vorrei essere...</i>

Spunta tutto ciò che si applica:

- ☐ Triste o turbato/a
- ☐ Motivato/a a cambiare qualcosa
- ☐ In imbarazzo o vergogna
- ☐ Arrabbiato/a con me stesso/a
- ☐ Neutrale — non sento granché
- ☐ Dipende dal giorno
- ☐ Altro:

🙄 Ti è mai capitato che un tuo commento abbia ferito o offeso qualcuno, anche se non era tua intenzione?

- ☐ Sì, e me ne sono accorto/a subito
- ☐ Sì, ma l'ho scoperto solo dopo
- ☐ Non che io sappia
- ☐ Non ne sono sicuro/a



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



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders



Come ti sei sentito/a a riguardo? Cosa è successo?



Il modo in cui parliamo dei corpi — incluso il nostro — influenza come ci sentiamo (noi e gli altri) ogni singolo giorno. Le parole hanno potere!



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.