



Modulo 4 • Scheda di lavoro 3

💡 Qui si tratta di cambiare abitudini — anche piccoli cambiamenti nel modo di parlare fanno una grande differenza!

PARTE A — Ha senso parlare così tanto dell'aspetto?

🤔 Secondo te, ha senso parlare dell'aspetto delle persone così spesso come facciamo?

- ☐ Sì, è naturale e normale
- ☐ A volte, ma spesso esageriamo
- ☐ No, parliamo dell'aspetto decisamente troppo
- ☐ Non ci ho mai pensato prima

 Perché hai scelto quella risposta?

Di cosa potremmo parlare INVECE dell'aspetto delle persone?

Elenca almeno 4 argomenti o cose che potresti dire:

- _____
- _____
- _____
- _____

PARTE B — Come commentare senza ferire

 Riesci a riformulare questi commenti comuni in modo più gentile e ponderato?

Guarda la colonna di sinistra. Scrivi un'alternativa migliore nella colonna di destra!

✗ Invece di dire:

"Sei ingrassato/a ultimamente."

✓ Potresti dire:

es. *Concentrati su come si sente, non sul peso...*



Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

es. Chiedi come sta, piuttosto...

es. Se non te l'hanno chiesto, forse non dirlo?

es. *Concentrati su qualcos'altro, non sul corpo...*



✓ **Modo più gentile per dirlo:**



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

✓ **Modo più gentile per dirlo:**

Scrivi una cosa positiva che puoi dire onestamente del tuo corpo oggi:

Il mio corpo

 Messaggio chiave

💡 Prova il "test VUNG" prima di parlare: è Vero? Utile? Necessario? Gentile? Se non tutti e quattro — forse pensaci due volte! 💚



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.