



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Ενότητα 4 – Οδηγός εκπαιδευτικού

Πώς μιλάμε για το σώμα

Εισαγωγή

Η ενότητα του προγράμματος SPEED περιλαμβάνει τρεις δραστηριότητες συνολικής διάρκειας περίπου μίας ώρας, που πραγματοποιούνται με την τάξη. Παρέχονται υλικά και οδηγίες για τη διεξαγωγή των μαθημάτων.

Στόχοι της ενότητας:

- Να κατανοήσουν πόσο συχνά κάνουμε σχόλια για τα σώματα γενικά.
- Να αναλογιστούν πώς τα σχόλια για το σώμα μπορούν να κάνουν τους άλλους ανθρώπους να νιώσουν.
- Να αναλογιστούν πώς μπορούμε να αλλάξουμε τον τρόπο που μιλάμε για τα σώματα ώστε να νιώθουμε καλύτερα εμείς και οι άλλοι.

Διάρκεια:

1 ώρα

Υλικά:

Διαφάνειες παρουσίασης και φύλλα εργασίας μαθητών

Φύλλο εργασίας εκπαιδευτικού

Δραστηριότητα 1 – Πώς μιλάμε για το σώμα; (20 λεπτά)

Ο εκπαιδευτικός ενθαρρύνει τον στοχασμό σχετικά με το πώς και πόσο συχνά μιλάμε για το σώμα γενικά — το δικό μας και των άλλων:

Ίσως δεν συνειδητοποιούμε πόσο συχνά κάνουμε σχόλια για τα σώματα των ανθρώπων και τη σωματική τους εμφάνιση. Τα σχόλια μπορεί να είναι θετικά ή αρνητικά και μπορεί να αφορούν φίλους, εμάς τους ίδιους ή ανθρώπους που βλέπουμε στα social media.

Υπάρχουν πολλά διαφορετικά πλαίσια στα οποία μιλάμε για τα σώματα — για παράδειγμα όταν παρατηρούμε ορισμένες πτυχές κοιτάζοντας ένα άτομο ή τη φωτογραφία/βίντεό του, ή όταν βρισκόμαστε κάπου όπου το σώμα είναι πιο εκτεθειμένο, όπως στο γυμναστήριο, ή ακόμα και όταν είμαστε μόνοι μπροστά στον καθρέφτη.

Όταν μιλάμε για το σώμα, συχνά κάνουμε κρίσεις για την ελκυστικότητα διαφόρων μερών του σώματος και εκφράζουμε την ευχή να ήταν διαφορετικά. Είναι αρκετά σύνηθες τα σχόλια για το δικό μας σώμα να είναι αρνητικά.



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

Επίσης σχολιάζουμε τα σώματα σε σχέση με το βάρος ή τον μυϊκό τόνο, ή ακόμα και πτυχές που δεν μπορούν να αλλάξουν, όπως ο σωματότυπος ή συγκεκριμένα χαρακτηριστικά. Είναι σημαντικό να αναλογιστούμε πώς και πόσο συχνά μιλάμε για τη σωματική εμφάνιση και ποιες μπορεί να είναι οι συνέπειες για εμάς και τους άλλους.

Φύλλο εργασίας μαθητή: Πώς μιλάμε για το σώμα;

Δραστηριότητα 2 – Ποιες είναι οι συνέπειες της ομιλίας για το σώμα; (20 λεπτά)

Ο εκπαιδευτικός ενθαρρύνει τον στοχασμό σχετικά με τις συνέπειες που μπορεί να έχει η ομιλία για το σώμα με ορισμένους τρόπους για εμάς και τους άλλους:

Υπάρχουν διαφορετικοί τρόποι να μιλάμε για το σώμα — είτε στον εαυτό μας είτε σε άλλους — και τα σχόλια για τη σωματική εμφάνιση μπορεί να έχουν σοβαρές συνέπειες για ορισμένους ανθρώπους.

Όταν κάνουμε σχόλια για τα σώματα, μπορεί να έχουμε διαφορετικές προθέσεις — όπως να κάνουμε ένα κομπλιμέντο, να δώσουμε συμβουλή σε φίλο ή ακόμα και να κριτικάρουμε κάποιον. Πρέπει πάντα να θυμόμαστε ότι η ευαισθησία στο θέμα του σώματος διαφέρει από άνθρωπο σε άνθρωπο και ότι ακόμα και ένα μόνο σχόλιο μπορεί να δημιουργήσει πολύ αρνητικές σκέψεις και συναισθήματα.

Αυτό ισχύει και για εμάς τους ίδιους και για αυτά που σκεφτόμαστε όταν κοιταζόμαστε στον καθρέφτη, σε μια φωτογραφία ή σε ένα βίντεο. Όπως έχουμε ήδη δει, συχνά συγκρινόμαστε και εκφράζουμε την επιθυμία να είμαστε διαφορετικοί — πιο αδύνατοι, πιο μυώδεις, κ.ο.κ.

Φύλλο εργασίας μαθητή: Ποιες είναι οι συνέπειες της ομιλίας για το σώμα;

Δραστηριότητα 3 – Πώς μπορούμε να αλλάξουμε τον τρόπο που μιλάμε για το σώμα; (20 λεπτά)

Ο εκπαιδευτικός εισάγει έναν στοχασμό σχετικά με το πώς μπορούμε να αλλάξουμε τον τρόπο που μιλάμε για το σώμα, και πώς αυτή η αλλαγή μπορεί να επηρεάσει πώς νιώθουμε εμείς και οι άλλοι:

Γνωρίζοντας ότι η ομιλία για το σώμα και τη σωματική εμφάνιση μπορεί να είναι δύσκολη για ορισμένους ανθρώπους, και ότι τα λόγια μας μπορούν να επηρεάσουν σε μεγάλο βαθμό πώς νιώθουν και συμπεριφέρονται, μπορούμε να προσπαθήσουμε να αλλάξουμε τον τρόπο που σχολιάζουμε.

Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι η σύγκριση δεν είναι ποτέ θετική και ότι η χρήση σχολίων για το σώμα για να πληγώσουμε κάποιον μπορεί να έχει σοβαρές συνέπειες 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.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Θα ήταν σημαντικό να μάθουμε να εκτιμούμε τον εαυτό μας — συμπεριλαμβανομένης της σωματικής μας εμφάνισης — αποδεχόμενοι την και αξιοποιώντας τα στοιχεία που κάνουν τον καθένα μας μοναδικό.

Φύλλο εργασίας μαθητή: Πώς μπορούμε να αλλάξουμε τον τρόπο που μιλάμε για το σώμα;



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.