



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders



body
style

look
weight

shape

image

How Do We Talk About the Body?

Module 4 • Worksheet 1

Ενότητα 4 • Φύλλο εργασίας 1

💡 Σκέψου πώς ΕΣΥ μιλάς για τα σώματα — το δικό σου και των άλλων. Εδώ δεν κρίνει κανείς!

ΜΕΡΟΣ Α — Πότε μιλάς για το σώμα;

💬 Πότε έπιασες τον εαυτό σου να μιλάει (ή να σκέφτεται) για το σώμα ή την εμφάνιση κάποιου;

Τσέκαρε όλες τις καταστάσεις που ισχύουν και βαθμολόγησε πόσο συχνά:

 Social media / scrolling Πόσο συχνά; ☐ Ποτέ ☐ Μερικές φορές ☐ Συχνά	 Στο γυμναστήριο / στον αθλητισμό Πόσο συχνά; ☐ Ποτέ ☐ Μερικές φορές ☐ Συχνά	 Με φίλους στο μεσημεριανό Πόσο συχνά; ☐ Ποτέ ☐ Μερικές φορές ☐ Συχνά
 Στα αποδυτήρια Πόσο συχνά; ☐ Ποτέ ☐ Μερικές φορές ☐ Συχνά	 Βλέποντας φωτογραφίες/βίντεο Πόσο συχνά; ☐ Ποτέ ☐ Μερικές φορές ☐ Συχνά	 Μόνος/η μπροστά στον καθρέφτη Πόσο συχνά; ☐ Ποτέ ☐ Μερικές φορές ☐ Συχνά

✎ Μπορείς να σκεφτείς κάποια άλλη κατάσταση που μίλησες για το δικό σου ή κάποιου άλλου σώμα;

ΜΕΡΟΣ Β — Τι λέξεις χρησιμοποιείς;

✎ Ποιες λέξεις χρησιμοποιείς πιο συχνά όταν μιλάς για την εμφάνιση κάποιου;

Γράψε λέξεις ή φράσεις σε κάθε στήλη — να είσαι ειλικρινής!

Για ΑΛΛΟΥΣ ανθρώπους — Θετικά

Παραδείγματα (πρόσθεσε δικά σου!):



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

π.χ. πολύ αδύνατος/η, υπέρβαρος/η, άσχημος/η...

π.χ. Μισώ τα/το..., Μακάρι να ήμουν...

ΜΕΡΟΣ Γ — Πώς νιώθεις όταν σκέφτεσαι αυτά τα πράγματα;



Τσέκαρε ό,τι ισχύει:

- ☐ Λυπημένος/η ή αναστατωμένος/η
- ☐ Κινητοποιημένος/η να αλλάξω κάτι
- ☐ Ντροπιασμένος/η ή σε αμηχανία
- ☐ Θυμωμένος/η με τον εαυτό μου
- ☐ Ουδέτερα — δεν νιώθω ιδιαίτερα κάτι
- ☐ Εξαρτάται από τη μέρα
- ☐ Άλλο:

ΜΕΡΟΣ Δ — Σε έχει πληγώσει ποτέ κάποιο σχόλιο;



- ☐ Ναι, και το κατάλαβα αμέσως



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

- ☐ Ναι, αλλά το έμαθα αργότερα
- ☐ Όχι, απ' ό,τι ξέρω
- ☐ Δεν είμαι σίγουρος/η



Πώς ένιωσες γι' αυτό; Τι συνέβη;



Ο τρόπος που μιλάμε για τα σώματα — συμπεριλαμβανομένου του δικού μας — επηρεάζει πώς νιώθουμε (εμείς και οι άλλοι) κάθε μέρα. Οι λέξεις έχουν δύναμη!



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.