



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders



What Are the Consequences?

Words have power!

How do comments affect us?

Module 4 • Worksheet 2

Ενότητα 4 • Φύλλο εργασίας 2

💡 Οι λέξεις έχουν αληθινή δύναμη — ας σκεφτούμε πώς επηρεάζουν τους ανθρώπους!

ΜΕΡΟΣ Α — Σχολιασμός του σώματος ενός φίλου

👤 Σχολιάζεις ποτέ την εμφάνιση ή το σώμα ενός φίλου;

Τσέκαρε ό,τι ισχύει:

- ☐ Ναι, κυρίως με κομπλιμέντα («Δείχνεις υπέροχα!»)
- ☐ Ναι, μερικές φορές με ουδέτερες παρατηρήσεις («Έχασες βάρος»)
- ☐ Ναι, μερικές φορές κριτικά («Αυτό δεν σου πάει»)
- ☐ Ναι, σαν αστείο (ακόμα κι αν είναι λίγο κακό)
- ☐ Σπάνια — προσπαθώ να μην σχολιάζω σώματα άλλων
- ☐ Όχι, δεν σχολιάζω ποτέ

💬 Όταν θέλεις να κάνεις ένα κομπλιμέντο σε φίλο, σε τι εστιάζει συνήθως;

(Τσέκαρε το πιο συχνό θέμα)

- ☐ Τη σωματική τους εμφάνιση (μαλλιά, πρόσωπο, σώμα, ρούχα)
- ☐ Κάτι που έκαναν ή πέτυχαν
- ☐ Την προσωπικότητά τους ή πώς με κάνουν να νιώθω
- ☐ Μείγμα όλων των παραπάνω

ΜΕΡΟΣ Β — Πώς μπορεί να επηρεάσουν αυτά τα σχόλια;

📖 Διάβασε κάθε σχόλιο. Πώς νομίζεις ότι θα μπορούσε να κάνει τον άλλον να νιώσει;

Γράψε την απάντησή σου στη δεξιά στήλη — σκέψου διαφορετικές πιθανές αντιδράσεις!



Το σχόλιο:

"Έχασες βάρος — δείχνεις πολύ καλύτερα τώρα!"

Πώς μπορεί να κάνει κάποιον να νιώσει;



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



Το σχόλιο:

"Σοβαρά θα φας όλο αυτό;"

Πώς μπορεί να κάνει κάποιον να νιώσει;



Το σχόλιο:

"Είσαι τόσο τυχερός/ή, είσαι φυσικά αδύνατος/η"

Πώς μπορεί να κάνει κάποιον να νιώσει;



Το σχόλιο:

"Πρέπει να πηγαίνεις πιο συχνά γυμναστήριο — απλά λέω!"

Πώς μπορεί να κάνει κάποιον να νιώσει;



Το σχόλιο:

"Μακάρι να είχα το σώμα σου!"

Πώς μπορεί να κάνει κάποιον να νιώσει;



Ποιο από αυτά τα σχόλια σε εξέπληξε περισσότερο; Γιατί;

ΜΕΡΟΣ Γ — Όταν ένας φίλος μιλάει άσχημα για το σώμα του



Αν ένας φίλος πει κάτι πολύ αρνητικό για το σώμα του («Είμαι τόσο άσχημος/η / χοντρός/ή / αηδιαστικός/ή»), τι κάνεις;

Τσέκαρε την πιο ειλικρινή απάντησή σου:

- ☐ Συμφωνώ μαζί τους ή δεν λέω τίποτα
- ☐ Λέω κάτι σαν «Μα δεν είσαι!» για να τους καθησυχάσω
- ☐ Ρωτάω πώς νιώθουν και ακούω
- ☐ Προσπαθώ να αλλάξω θέμα
- ☐ Δεν ξέρω πώς να αντιδράσω
- ☐ Εξαρτάται από την κατάσταση



Πώς νομίζεις ότι θα μπορούσες να βοηθήσεις ΚΑΛΥΤΕΡΑ έναν φίλο να νιώσει καλά με το σώμα του;



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

ΜΕΡΟΣ Δ — Τι θα βοηθούσε ΕΣΕΝΑ;

♥ Όταν κάνεις ένα αρνητικό σχόλιο για το σώμα σου, ποια αντίδραση θα σε έκανε να νιώσεις καλύτερα;

Τσέκαρε την πιο χρήσιμη απάντηση για σένα προσωπικά:

☐ Κάποιος που λέει «Είσαι τέλειος/α ακριβώς όπως είσαι!»

☐ Κάποιος που ακούει και ρωτάει τι συμβαίνει μαζί μου

☐ Κάποιος που μου θυμίζει τα δυνατά μου σημεία και σε τι είμαι καλός/ή

☐ Κάποιος που με αμφισβητεί ήπια και ρωτάει αν το σχόλιο είναι πραγματικά αλήθεια

☐ Προτιμώ να το αντιμετωπίσω μόνος/η

✎ Γιατί επέλεξες αυτή την απάντηση;

★ Βασικό μήνυμα

Ακόμα και τα σχόλια με καλή πρόθεση για τα σώματα μπορεί να πληγώσουν. Η σχέση του καθενός με το σώμα του είναι προσωπική — η καλοσύνη και η περιέργεια είναι πάντα καλύτερες από το να σχολιάζουμε πώς δείχνει κάποιος.

💡 Πριν σχολιάσεις το σώμα κάποιου, ρώτησε τον εαυτό σου: «Θα ήθελα κάποιος να μου πει αυτό;» 🤔



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.