



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders



How Can We Change the Way We Talk About the Body?

Module 4 • Worksheet 3

Ενότητα 4 • Φύλλο εργασίας 3

💡 Αυτό αφορά την αλλαγή συνηθειών — ακόμα και μικρές αλλαγές στον τρόπο που μιλάμε κάνουν μεγάλη διαφορά!

ΜΕΡΟΣ Α — Έχει νόημα να μιλάμε τόσο πολύ για την εμφάνιση;

🤔 Κατά τη γνώμη σου, έχει νόημα να μιλάμε για την εμφάνιση των ανθρώπων τόσο συχνά;

- ☐ Ναι, είναι φυσικό και κανονικό
- ☐ Μερικές φορές, αλλά συχνά το παρακάνουμε
- ☐ Όχι, μιλάμε για την εμφάνιση πάρα πολύ
- ☐ Δεν το είχα σκεφτεί πριν

✎ Γιατί επέλεξες αυτή την απάντηση;

💬 Για τι θα μπορούσαμε να μιλάμε **ΑΝΤΙ** για την εμφάνιση των ανθρώπων;

Γράψε τουλάχιστον 4 θέματα ή πράγματα που θα μπορούσες να πεις:

- _____
- _____
- _____
- _____

ΜΕΡΟΣ Β — Πώς να σχολιάζουμε χωρίς να πληγώνουμε

🧠 Μπορείς να ξαναγράψεις αυτά τα κοινά σχόλια με πιο ευγενικό, πιο στοχαστικό τρόπο;

Κοίταξε την αριστερή στήλη. Γράψε μια καλύτερη εναλλακτική στη δεξιά στήλη!

✗ Αντί να πεις:

✓ Θα μπορούσες να πεις:



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

"Έχεις πάρει κιλά τελευταία."

π.χ. Εστιάσε στο πώς νιώθει, όχι στο βάρος...

✗ Αντί να πεις:

"Δείχνεις εξαντλημένος/η — πρέπει πραγματικά να προσέχεις τον εαυτό σου."

✓ Θα μπορούσες να πεις:

π.χ. Ρώτησε πώς τα πάει αντί γι' αυτό...

✗ Αντί να πεις:

"Θα ήσουν πολύ καλύτερα αν ντυνόσουν διαφορετικά."

✓ Θα μπορούσες να πεις:

π.χ. Αν δεν σε ρώτησε, ίσως μην το πεις;

✗ Αντί να πεις:

"Είσαι τόσο τυχερός/ή, μπορείς να φας ό,τι θέλεις!"

✓ Θα μπορούσες να πεις:

π.χ. Εστιάσε σε κάτι άλλο εκτός από το σώμα...

ΜΕΡΟΣ Γ — Σχόλια που μπορούμε να αποφύγουμε

🚫 Ποιους τύπους σχολίων για το σώμα πρέπει να προσπαθήσουμε να αποφύγουμε;

Τσέκαρε αυτά με τα οποία συμφωνείς και πρόσθεσε δικά σου στο τέλος:

- ☐ Σχολιασμός του βάρους κάποιου (ακόμα και θετικά: «Έχασες βάρος!»)
- ☐ Σχολιασμός μερών του σώματος που δεν μπορούν εύκολα να αλλάξουν
- ☐ Σύγκριση του σώματος ενός ατόμου με κάποιου άλλου
- ☐ «Αστεία» για το μέγεθος, το σχήμα ή τα χαρακτηριστικά κάποιου
- ☐ Χρήση φαγητού για σχολιασμό εμφάνισης («Σίγουρα πρέπει να φας αυτό;»)
- ☐ Αζητήτες συμβουλές για το πώς κάποιος θα μπορούσε να «βελτιώσει» το σώμα του
- ☐ Σχολιασμός του τι φοράει κάποιος με τρόπο που κρίνει το σώμα του

☐ Δική μου προσθήκη: _____

ΜΕΡΟΣ Δ — Μιλώντας ευγενικά στον εαυτό σου

💡 Όταν κοιτάζεσαι στον καθρέφτη, τι λες συνήθως στον εαυτό σου;

Ξανάγραψε κάθε αρνητική σκέψη με πιο ευγενικό, πιο θετικό τρόπο:

✗ Αρνητική αυτο-ομιλία:

"Μισώ τα/το [μέρος σώματος] μου..."

✓ Πιο ευγενικός τρόπος να το πεις:



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

✗ Αρνητική αυτο-ομιλία:

"Είμαι πολύ χοντρός/ή / πολύ αδύνατος/η / πολύ..."

✓ Πιο ευγενικός τρόπος να το πεις:

✗ Αρνητική αυτο-ομιλία:

"Μακάρι να έμοιαζα με [άτομο]..."

✓ Πιο ευγενικός τρόπος να το πεις:



Γράψε ένα θετικό πράγμα που μπορείς ειλικρινά να πεις για το σώμα σου σήμερα:



Το σώμα μου _____



Βασικό μήνυμα

Μπορούμε όλοι να επιλέξουμε να μιλάμε πιο ευγενικά — για τους άλλους ΚΑΙ για τον εαυτό μας. Αυτό δεν σημαίνει ότι αγνοούμε πώς δείχνουμε· σημαίνει ότι αντιμετωπίζουμε τα σώματα με τον σεβασμό και τη φροντίδα που τους αξίζουν!



Δοκίμασε το «τεστ ΣΑΕΕ» πριν μιλήσεις: Είναι Σωστό; Αληθινό; Ευγενικό; Επικοινωνιακό; Αν όχι και τα τέσσερα — ίσως να το ξανασκεφτείς! 💚



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.