



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

Mòdul 4 • Full de treball 1



Pensa en com TU parles dels cossos — el teu i el dels altres. Aquí no es jutja!

PART A — Quan parles del cos?



Quan t'has trobat parlant (o pensant) sobre el cos o l'aspecte d'algú?

Marca totes les situacions que s'apliquin i valora amb quina freqüència:



Xarxes socials / navegar

Amb quina freqüència? ☐ Mai ☐ De vegades ☐ Sovint



Al gimnàs / fent esport

Amb quina freqüència? ☐ Mai ☐ De vegades ☐ Sovint



Amb amics a l'hora de dinar

Amb quina freqüència? ☐ Mai ☐ De vegades ☐ Sovint



Al vestidor

Amb quina freqüència? ☐ Mai ☐ De vegades ☐ Sovint



Mirant fotos/vídeos

Amb quina freqüència? ☐ Mai ☐ De vegades ☐ Sovint



Sol/a davant del mirall

Amb quina freqüència? ☐ Mai ☐ De vegades ☐ Sovint



Se t'acut alguna altra situació en què hakis parlat del teu cos o del d'algú altre?

PART B — Quines paraules fas servir?



Quines paraules fas servir més sovint quan parles de l'aspecte d'algú?

Escriu paraules o frases a cada columna — sigues sincer/a!

Sobre ALTRES persones — Positiu

Exemples (afegeix-ne de propis!):

p. ex. guapo/a, en forma, estilós/a...



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.

Sobre ALTRES persones — Negatiu	Exemples (afegeix-ne de propis!):
	<i>p. ex. massa prim/a, amb sobrepès, lleig/lletja...</i>

Sobre TU MATEIX/A — davant del mirall	Exemples (afegeix-ne de propis!):
	<i>p. ex. Odio el meu/la meva..., Voldria ser...</i>

PART C — Com et sents quan penses en aquestes coses?

 **Quan dius o penses alguna cosa negativa sobre el teu propi aspecte, com et fa sentir?**

Marca tot el que correspongui:

- ☐ Trist o disgustat/ada
- ☐ Motivat/ada per canviar alguna cosa
- ☐ Avergonyit/ida o incòmode/a
- ☐ Enfadat/ada amb mi mateix/a
- ☐ Neutral — no sento gaire res
- ☐ Depèn del dia
- ☐ Altres:

🤔 I quan dius o penses alguna cosa positiva sobre el teu cos, com et fa sentir?

PART D — T'ha fet mal mai un comentari?

🤔 T'ha passat mai que un comentari teu hagi ferit o ofès algú, encara que no fos la teva intenció?

- ☐ Sí, i me'n vaig adonar de seguida
- ☐ Sí, però ho vaig saber després
- ☐ No, que jo sàpiga
- ☐ No n'estic segur/a

 **Com et vas sentir? Què va passar?**



Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

💡 La manera com parlem dels cossos — inclòs el nostre — determina com ens sentim (nosaltres i els altres) cada dia. Les paraules tenen poder! 💬



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.