



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders



Diversity as a Strength

What makes you unique
is your greatest asset!

Module 5 • Worksheet 1

Ενότητα 5 • Φύλλο εργασίας 1

💡 Οι διαφορές σου είναι οι υπερδυνάμεις σου — ας τις ανακαλύψουμε!

ΜΕΡΟΣ Α — Τι σε κάνει διαφορετικό/ή;



Ποια είναι τα πράγματα που σε ξεχωρίζουν από τους άλλους — τα μοναδικά σου χαρακτηριστικά;

Σκέψου την προσωπικότητά σου, τα ενδιαφέροντα, τις δεξιότητες, την εμφάνιση, το υπόβαθρο, τις αξίες, το χιούμορ σου...



Ένα δημιουργικό ταλέντο ή χόμπι:



Ο τρόπος που επικοινωνώ ή εκφράζομαι:



Κάτι που γνωρίζω πολύ καλά:



Ο τρόπος που φέρομαι στους άλλους ανθρώπους:



Κάτι για το οποίο νοιάζομαι βαθιά:



Το μοναδικό μου υπόβαθρο ή η ιστορία μου:

ΜΕΡΟΣ Β — Πώς θα περιέγραφες τον εαυτό σου;



Φαντάσου ότι περιγράφεις τον εαυτό σου σε κάποιον που δεν σε έχει συναντήσει ποτέ. Τι θα έλεγες;

Προσπάθησε να πας πέρα από τη σωματική εμφάνιση — γράψε σε ολοκληρωμένες προτάσεις αν μπορείς!



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

🤔 Τώρα ξαναδιάβασε αυτό που έγραψες. Πόσο εστιάζει στην **ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ** σου σε σχέση με την **ΕΜΦΑΝΙΣΗ** σου;

Προσωπικότητα / εσωτερικές ιδιότητες: περίπου _____ %
Σωματική εμφάνιση: περίπου _____ %

ΜΕΡΟΣ Γ — Πόσο εκτιμάς τις διαφορές σου;

⚖️ Βαθμολόγησε πόσο **ΕΚΤΙΜΑΣ** κάθε μία από αυτές τις πτυχές του εαυτού σου αυτή τη στιγμή:

Να είσαι ειλικρινής! (1 = Δεν το εκτιμώ καθόλου, 5 = Το εκτιμώ πολύ)

Η προσωπικότητα και ο χαρακτήρας μου	☐ 1 Καθόλου	☐ 2	☐ 3 Λίγο	☐ 4	☐ 5 Πάρα πολύ
Οι δεξιότητες και τα ταλέντα μου	☐ 1 Καθόλου	☐ 2	☐ 3 Λίγο	☐ 4	☐ 5 Πάρα πολύ
Οι αξίες και οι πεποιθήσεις μου	☐ 1 Καθόλου	☐ 2	☐ 3 Λίγο	☐ 4	☐ 5 Πάρα πολύ
Η σωματική μου εμφάνιση	☐ 1 Καθόλου	☐ 2	☐ 3 Λίγο	☐ 4	☐ 5 Πάρα πολύ
Το μοναδικό μου υπόβαθρο / η ιστορία μου	☐ 1 Καθόλου	☐ 2	☐ 3 Λίγο	☐ 4	☐ 5 Πάρα πολύ

ΜΕΡΟΣ Δ — Αν άλλαζες τον εαυτό σου, θα σε συμπαθούσαν περισσότερο οι άλλοι;

🧠 Αν άλλαζες την εμφάνιση και την προσωπικότητά σου για να μοιάζεις περισσότερο με «όλους τους άλλους», νομίζεις ότι οι άνθρωποι θα σε συμπαθούσαν περισσότερο;

- ☐ Ναι, σίγουρα
- ☐ Ίσως κάποιον ναι, αλλά όχι όλοι
- ☐ Όχι, αλλά εξακολουθώ να νιώθω πίεση να ταιριάζω



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

☐ Όχι — οι σωστοί άνθρωποι με συμπαθούν για αυτό που είμαι

 Μπορείς να σκεφτείς κάποιον στη ζωή σου που σε συμπαθεί ή σε θαυμάζει ΑΚΡΙΒΩΣ για αυτό που σε κάνει διαφορετικό/ή;

Βασικό μήνυμα

Τα πράγματα που σε κάνουν διαφορετικό/ή από όλους τους άλλους δεν είναι ελαττώματα που πρέπει να κρύψεις — είναι οι ιδιότητες που σε κάνουν πραγματικά εσένα. Οι άνθρωποι που εκτιμούν τον αληθινό σου εαυτό αξίζουν χίλιους ανθρώπους που συμπαθούν μόνο μια εκδοχή σου που χρειάστηκε να κατασκευάσεις.

 Σκέψου ένα πράγμα που συνήθως προσπαθείς να κρύψεις για τον εαυτό σου. Τι θα συνέβαινε αν, μόνο για σήμερα, δεν το έκρυβες; 



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.