



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 1

Πληροφορίες για τη μοναδικότητα και την ποικιλομορφία της εικόνας και της δομής του σώματος

Κάθε άνθρωπος έχει μια μοναδική σωματική δομή, που καθορίζεται εν μέρει από παράγοντες που δεν μπορούν να αλλάξουν. Αυτά τα φυλλάδια βοηθούν τους αθλητές και τους γονείς να αναγνωρίσουν και να αποδεχτούν τις ατομικές διαφορές ως μέρος της ταυτότητας του καθενός, ξεπερνώντας την ιδέα ότι υπάρχει ένα μόνο «σωστό» σωματικό πρότυπο.

ΣΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΝΟΤΗΤΑ:

- Φυλλάδιο 1** Υπάρχουν διαφορετικά σχήματα σώματος
- Φυλλάδιο 2** Το σώμα έχει λειτουργικότητα
- Φυλλάδιο 3** Αξιοποίηση των ατομικών διαφορών



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

AREA 1 • ΜΟΝΑΔΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΠΟΙΚΙΛΟΜΟΡΦΙΑ ΣΩΜΑΤΟΣ — ΦΥΛΛΑΔΙΟ 1

Υπάρχουν διαφορετικά σχήματα σώματος

Τα σχήματα σώματος δεν είναι όλα ίδια: τα αρχικά χαρακτηριστικά ενός ατόμου σε σχέση με ένα άλλο δεν είναι ίδια και υπάρχουν πτυχές του σώματος, όπως η οστική δομή, που δεν μπορούν να αλλάξουν.

Και τα ατομικά φυσικά χαρακτηριστικά που δεν μπορούν να τροποποιηθούν καθορίζουν την εμφάνιση του καθενός και τη σωματική του διάπλαση.

Το σώμα, επομένως, έχει μια αρχική δομή που διαμορφώνεται εν μέρει και από την αθλητική δραστηριότητα που ασκεί ένα άτομο.

Ο αθλητισμός επιδρά στη σωματική διάπλαση, για παράδειγμα αναπτύσσοντας περισσότερο ορισμένα μέρη του σώματος, αλλά δεν μπορεί να αλλάξει εντελώς τη δομή του.

Είναι σημαντικό να αποδεχτεί κανείς τη δική του σωματική διάπλαση και να την κάνει μέρος της ταυτότητάς του και της μοναδικότητάς 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.

AREA 1 • ΜΟΝΑΔΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΠΟΙΚΙΛΟΜΟΡΦΙΑ ΣΩΜΑΤΟΣ — ΦΥΛΛΑΔΙΟ 2

Το σώμα έχει λειτουργικότητα

Το σώμα θεωρείται συχνά ως ένα περίβλημα που πρέπει να είναι όμορφο και να ανταποκρίνεται αποκλειστικά σε αισθητικά κριτήρια.

Ωστόσο, το σώμα εκτελεί πολλές άλλες λειτουργίες που συνεπάγονται αλλαγές. Για παράδειγμα, δεν μπορεί κανείς να απαιτεί εντελώς επίπεδη κοιλιά μετά από ένα γεύμα, γιατί οι πεπτικές διεργασίες καθιστούν φυσιολογικό ένα ελαφρύ φούσκωμα. Αν αυτό ερμηνευτεί ως κάτι λάθος, επειδή λαμβάνεται υπόψη μόνο η εξωτερική εμφάνιση, μπορούν να προκύψουν επικίνδυνες σκέψεις, όπως η αποφυγή φαγητού.

Για έναν αθλητή η μυϊκή μάζα είναι θεμελιώδης και κάθε μέρος του σώματος εκπληρώνει συγκεκριμένο ρόλο μέσα σε ένα αθλητικό άθλημα. Πρέπει να λαμβάνεται υπόψη η λειτουργία των μυών και να μην επιθυμεί κανείς απλώς, για παράδειγμα, λεπτά πόδια επειδή αυτό αποτελεί πρότυπο ομορφιάς.

Γενικά, είναι θεμελιώδες να θεωρούμε το σώμα στο σύνολό του, όχι μόνο για την αισθητική του λειτουργία, και να κατανοούμε ότι η εμφάνισή του αντανακλά και τη δραστηριότητα που ασκεί ένα άτομο.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

AREA 1 • ΜΟΝΑΔΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΠΟΙΚΙΛΟΜΟΡΦΙΑ ΣΩΜΑΤΟΣ — ΦΥΛΛΑΔΙΟ 3

Αξιοποίηση των ατομικών διαφορών

Η ταυτότητα ενός ατόμου αποτελείται από τα ατομικά του χαρακτηριστικά, τόσο χαρακτήρα όσο και σωματικά.

Η διαδικασία ομοιομορφοποίησης οδηγεί συχνά στο να θεωρούνται τα ατομικά χαρακτηριστικά ως αρνητικό στοιχείο, εάν δεν αντιστοιχούν στα προτεινόμενα πρότυπα.

Το αποτέλεσμα είναι ότι πολλά άτομα, ιδιαίτερα κορίτσια και αγόρια, θεωρούν τον εαυτό τους ανεπαρκή και αναζητούν συνεχώς μια αλλαγή που θα μπορούσε να τους φέρει πιο κοντά στις εικόνες που προβάλλονται διαρκώς από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Θα ήταν σημαντικό να αντιστρέψουμε αυτόν τον τρόπο σκέψης και να δώσουμε αξία στις ατομικές διαφορές, γιατί αυτές καθορίζουν ένα άτομο και του επιτρέπουν να είναι μοναδικό.

Η ποικιλομορφία είναι θετική και η πρωτοτυπία είναι ένας τρόπος να εκφράσει κανείς τον δικό του τρόπο ύπαρξης και τη δημιουργικότητά του. Δεν χρειάζεται να είμαστε όλοι ίδιοι για να γίνουμε αποδεκτοί.



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.