



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

Модул 4 • Работен лист 1

💡 Помислете как Вие говорите за телата – вашето собствено и чуждите. Без осъждане!

ЧАСТ А — Кога говорите за тялото?

💬 Кога сте се хващали да говорите (или мислите) за нечие тяло или външен вид?

Отбележете всички ситуации, които се отнасят за Вас, и оценете колко често:

 Социални медии / скролване Колко често? ☐ Никога ☐ Понякога ☐ Често	 Във фитнес залата / спорт Колко често? ☐ Никога ☐ Понякога ☐ Често	 С приятели на обяд Колко често? ☐ Никога ☐ Понякога ☐ Често
 В съблекалнята Колко често? ☐ Никога ☐ Понякога ☐ Често	 Разглеждане на снимки/видеоклипове Колко често? ☐ Никога ☐ Понякога ☐ Често	 Сам пред огледалото Колко често? ☐ Никога ☐ Понякога ☐ Често

✎ Можете ли да се сетите за друга ситуация, в която сте говорили за своето или за тялото на някой друг?

ЧАСТ Б — Какви думи използвате?

✎ Кои са думите, които използвате най-често, когато говорите за нечий външен вид?

Попълнете думи или фрази във всяка колона — бъдете честни!

За ДРУГИТЕ хора — Положително

Примери (добавете свои собствени!):



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

например красива, в добра форма, стилна...

За ДРУГИ хора — Негативно

Примери (добавете свои собствени!):

например твърде слаб, с наднормено тегло, грозен...

За СЕБЕ СИ — пред огледалото

Примери (добавете свои собствени!):

напр. Мразя си..., Иска ми се да бях...

ЧАСТ В — Как се чувствате, когато мислите за тези неща?

Когато казвате или мислите нещо негативно за външния си вид, как се чувствате?

Отбележете всички подходящи:

- ☐ Тъжен или разстроен
- ☐ Мотивиран да промени нещо
- ☐ Срамувам се или се чувствам неловко
- ☐ Ядосан/а съм на себе си
- ☐ Неутрален — всъщност не чувствам много
- ☐ Зависи от деня
- ☐ Друго: _____

А когато казвате или мислите нещо позитивно за собственото си тяло, какво е чувството?

ЧАСТ Г — Някога наранявал ли ви е коментар?

Случвало ли Ви се е коментар, който сте направили, да нарани или обиди някого, дори и да не сте го искали?

- ☐ Да, и веднага разбрах



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.



Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

-  **Как се чувстваше? Какво се случи?**

💡 Начинът, по който говорим за телата си – включително и за нашето собствено – оформя как ние (и другите) се чувстваме всеки ден. Думите са силни! 💬