



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

Modul 4 • Munkalap 1

Gondold végig, hogyan beszélsz TE a testekről — a sajátodról és másokéről. Itt nincs ítékezés!

A RÉSZ — Mikor beszélsz a testről?

Mikor kapsz magad azon, hogy valakinek a testéről vagy külsejéről beszélsz (vagy gondolkodsz)?

Jelölj be minden helyzetet, ami igaz rád, és értékeld, milyen gyakran:

 Közösségi média / görgetés Milyen gyakran? ☐ Soha ☐ Néha ☐ Gyakran	 Az edzőteremben / sportolás közben Milyen gyakran? ☐ Soha ☐ Néha ☐ Gyakran	 Barátokkal ebédnél Milyen gyakran? ☐ Soha ☐ Néha ☐ Gyakran
 Az öltözőben Milyen gyakran? ☐ Soha ☐ Néha ☐ Gyakran	 Fotók/videók nézegetése közben Milyen gyakran? ☐ Soha ☐ Néha ☐ Gyakran	 Egyedül a tükör előtt Milyen gyakran? ☐ Soha ☐ Néha ☐ Gyakran

Tudsz más helyzetet, amikor a saját vagy valaki más testéről beszéltél?

B RÉSZ — Milyen szavakat használsz?

Milyen szavakat használsz leggyakrabban, amikor valaki külsejéről beszélsz?

Írj szavakat vagy kifejezéseket mindegyik oszlopba — légy őszinte!

MÁS emberekről — Pozitív	Példák (adj hozzá sajátot!):
	pl. gyönyörű, fitt, stílusos...



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

--	--

MÁS emberekről — Negatív	Példák (adj hozzá sajátot!):
	pl. túl sovány, túlsúlyos, csúnya...

MAGADRÓL — a tükör előtt	Példák (adj hozzá sajátot!):
	pl. Utálom a..., Bárcsak... lennék...

C RÉSZ — Hogyan érzed magad, amikor ezekre gondolsz?

Amikor valami negatívát mondasz vagy gondolsz a saját külsődről, hogyan érzed magad?

Jelöld be mindent, ami igaz:

- ☐ Szomorú vagy ideges
- ☐ Motivált, hogy változtassak valamin
- ☐ Szégyellős vagy zavarban
- ☐ Dühös magamra
- ☐ Semleges — nem igazán érzek semmit
- ☐ Napról napra változik
- ☐ Egyéb: _____

És amikor valami pozitívát mondasz vagy gondolsz a saját testedről, az hogyan esik?

--

D RÉSZ — Bántott már meg egy megjegyzés?

Előfordult már, hogy egy megjegyzéssel megbántottál vagy megsértettél valakit, még ha nem is volt szándékos?

- ☐ Igen, és azonnal rájöttem
- ☐ Igen, de csak később tudtam meg



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

-  **Hogyan éreztél magad emiatt? Mi történt?**

 Az, ahogyan a testekről beszélünk — beleértve a sajátunkat is — befolyásolja, hogyan érezzük magunkat (és mások is) minden egyes nap. A szavaknak ereje van!