



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders



What Are the Consequences?

Words have power!

How do comments affect us?

Module 4 • Worksheet 2

Modul 4 • Munkalap 2



A szavaknak valódi ereje van — gondolkodjunk el azon, hogyan hatnak az emberekre!

A RÉSZ — Megjegyzések egy barát testéről



Szoktál megjegyzést tenni egy barátod külsejére vagy testére?

Jelölj be mindent, ami igaz:

- ☐ Igen, többnyire bókokkal („Nagyon jól nézel ki!”)
- ☐ Igen, néha semleges észrevételekkel („Fogytál”)
- ☐ Igen, néha kritikusan („Az nem áll jól neked”)
- ☐ Igen, viccként (még ha kicsit gonosz is)
- ☐ Ritkán — igyekszem nem kommentálni mások testét
- ☐ Nem, soha nem szólok hozzá



Amikor bókot akarsz mondani egy barátodnak, általában mire vonatkozik?

(Jelöld be a leggyakoribb témát)

- ☐ A fizikai megjelenésére (haj, arc, test, ruhák)
- ☐ Valamire, amit csinált vagy elért
- ☐ A személyiségére vagy arra, hogyan érzem magam mellette
- ☐ Mindezek keveréke

B RÉSZ — Hogyan hathatnak ezek a megjegyzések?



Olvasd el az egyes megjegyzéseket. Szerinted hogyan éreztetheti a másik embert?

Írd be a válaszodat a jobb oszlopba — gondold a különböző lehetséges reakciókra!



A megjegyzés:

"Fogytál — sokkal jobban nézel ki most!"

Hogyan éreztetheti ez valakit?



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



A megjegyzés:

"Tényleg meg fogod enni mindezt?"

Hogyan éreztetheti ez valakit?



A megjegyzés:

"Olyan szerencsés vagy, természetesen vékony vagy"

Hogyan éreztetheti ez valakit?



A megjegyzés:

"Többet kellene edzened — csak mondom!"

Hogyan éreztetheti ez valakit?



A megjegyzés:

"Bárcsak olyan testem lenne, mint a tiéd!"

Hogyan éreztetheti ez valakit?



Melyik megjegyzés lepett meg a legjobban? Miért?

C RÉSZ — Amikor egy barát rosszat mond a saját testéről



Ha egy barátod valami nagyon negatívot mond a saját testéről („Olyan csúnya / kövér / undorító vagyok”), mit csinálsz?

Jelöld be a legőszintébb választ:

- ☐ Egyetértek vele vagy nem mondok semmit
- ☐ Mondok valamit, mint „Nem, dehogy!” hogy megnyugtassam
- ☐ Megkérdezem, hogyan érzi magát, és meghallgatom
- ☐ Megpróbálom elterelni a beszélgetést
- ☐ Nem tudom, hogyan reagáljak
- ☐ A helyzettől függ



Szerinted hogyan tudnád a LEGJOBBAN segíteni egy barátot, hogy jobban érezze magát a testével kapcsolatban?



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

D RÉSZ — Mi segítené NEKED?

♥ **Amikor negatív megjegyzést teszel a saját testedről, milyen reakció esne a legjobban?**

Jelöld be a számodra leghasznosabb választ:

☐ Valaki, aki azt mondja: „Tökéletes vagy pontosan úgy, ahogy vagy!”

☐ Valaki, aki meghallgat és megkérdezi, mi van velem

☐ Valaki, aki emlékeztet az erősségeimre és arra, miben vagyok jó

☐ Valaki, aki finoman megkérdőjelezi, és megkérdezi, tényleg igaz-e a megjegyzés

☐ Inkább egyedül kezelem

✎ **Miért választottad azt a választ?**

★ Kulcsüzenet

Még a jó szándékú megjegyzések is bántóak lehetnek, ha a testről szólnak. Mindenkinnek személyes a viszonya a testéhez — a kedvesség és az érdeklődés mindig jobb, mint a külsőre vonatkozó megjegyzések.

💡 *Mielőtt megjegyzést teszel valaki testéről, kérdezd meg magadtól: „Szeretném, ha valaki ezt mondaná nekem?” 🤔*



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.