



Modul 4 • Munkalap 3

💡 Ez arról szól, hogy változtassunk a szokásainkon — még a kis változtatások is nagy különbséget tesznek abban, ahogyan beszélünk!

A RÉSZ — Van értelme ennyit beszélni a megjelenésről?

🤔 Szerinted van értelme annyiszor beszélni az emberek külsejéről, amennyiszer tesszük?

- ☐ Igen, természetes és normális
- ☐ Néha, de gyakran túlzásba vesszük
- ☐ Nem, sokkal túl sokat beszélünk a megjelenésről
- ☐ Eddig nem igazán gondolkodtam rajta

 Miért választottad azt a választ?

 Miről beszélhetnénk az emberek megjelenése HELYETT?

Sorolj fel legalább 4 témát vagy dolgot, amit mondhatnál:

- _____
- _____
- _____
- _____

B RÉSZ — Hogyan kommentáljunk bántás nélkül

 **Át tudod fogalmazni ezeket a gyakori megjegyzéseket kedvesebb, átgondoltabb módon?**

Nézd meg a bal oszlopot. Írj egy jobb alternatívát a jobb oszlopba!

X Ehelyett:

 Ezt mondhatnád:



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

"Mostanában híztál."

pl. Fókuszálj arra, hogyan érzi magát, ne a súlyára...

✗ Ehelyett:

"Kimerültnek nézel ki — tényleg jobban kellene vigyáznod magadra."

✓ Ezt mondhatnád:

pl. Kérdezd meg, hogy van, ehelyett...

✗ Ehelyett:

"Sokkal jobban néznél ki, ha másképp öltöznél."

✓ Ezt mondhatnád:

pl. Ha nem kérte, talán ne mondd?

✗ Ehelyett:

"Olyan szerencsés vagy, bármit megehetsz!"

✓ Ezt mondhatnád:

pl. Fókuszálj valami másra, ne a testére...

C RÉSZ — Megjegyzések, amelyeket kerülhetünk

Milyen típusú megjegyzéseket kellene kerülnünk a testről?

Jelöld be azokat, amelyekkel egyetértesz, és adj hozzá sajátot alul:

- ☐ Megjegyzés valaki súlyáról (még pozitívan is: „Fogytál!”)
- ☐ Megjegyzés olyan testrészekről, amelyeket nem könnyű megváltoztatni
- ☐ Egy személy testének összehasonlítása valaki máséval
- ☐ „Viccek” valakinek a méretéről, alakjáról vagy vonásairól
- ☐ Étel felhasználása a megjelenés kommentálására („Biztos, hogy meg kellene enned azt?”)
- ☐ Kéretlen tanácsadás arról, hogyan „javíthatná” valaki a testét
- ☐ Megjegyzés arról, mit visel valaki, úgy, hogy az a testét ítéli meg

☐ Saját hozzáadásom: _____

D RÉSZ — Kedvesen beszélni magaddal



Amikor a tükörbe nézel, általában mit mondasz magadnak?

Fogalmazd át minden negatív gondolatot kedvesebb, pozitívabb módon:

✗ Negatív önbeszéd:

"Utálom a [testrész]-emet..."

✓ Kedvesebb megfogalmazás:



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

✨ **A testem** _____

💡 *Próbáld ki a „GISZ tesztet” mielőtt megszólalsz: Gondolkodtál rajta? Igaz? Szükséges? Zseniális kedves? Ha nem mind a négy — talán gondold meg kétszer!* 💚