



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

ТЕМАТИЧНА ОБЛАСТ 1

Информация за уникалността и разнообразието на телесния образ и телесната структура

Всеки човек има уникална телесна структура, определена отчасти от фактори, които не могат да бъдат променени. Тези карти помагат на спортистите и родителите да разпознаят и приемат индивидуалните различия като част от идентичността на всеки, преодолявайки идеята, че съществува само един «правилен» телесен модел.

В ТАЗИ ОБЛАСТ:

- Карта 1** Съществуват различни форми на тялото
- Карта 2** Тялото има функционалност
- Карта 3** Оценяване на индивидуалните различия



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 • УНИКАЛНОСТ И РАЗНООБРАЗИЕ НА ТЯЛОТО — КАРТА 1

Съществуват различни форми на тялото

Формите на тялото не са еднакви: изходните характеристики на един човек спрямо друг не са еднакви и има аспекти на тялото, като костната структура, които не могат да бъдат променени.

Също така индивидуалните физически характеристики, които не могат да бъдат променени, определят външния вид и телесната форма на всеки човек.

Тялото следователно има своя изходна структура, която отчасти се моделира и от спортната дейност, която човек практикува.

Спортът въздейства върху формата на тялото, например като развива повече определени части от тялото, но не може да промени изцяло неговата структура.

Важно е да приемем собствената си форма на тялото и да я направим част от нашата идентичност и уникалност.



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 • УНИКАЛНОСТ И РАЗНООБРАЗИЕ НА ТЯЛОТО — КАРТА 2

Тялото има функционалност

Тялото често се разглежда като обвивка, която трябва да бъде красива и да отговаря единствено на естетически параметри.

Тялото обаче изпълнява много други функции, които предполагат промени. Например не може да се очаква напълно плосък корем след хранене, защото храносмилателните процеси правят лекото подуване нормално. Ако това се тълкува като нещо нередно, защото се вземат предвид само външните белези, могат да възникнат опасни мисли, като избягване на храненето.

За спортиста мускулатурата е от основно значение и всяка част от тялото изпълнява конкретна функция в рамките на спортната дисциплина. Трябва да се отчита функцията на мускулите, а не просто да се желаят например тънки крака, защото това е стандарт за красота.

Като цяло е от основно значение да разглеждаме тялото в неговата цялост, не само заради естетическата му функция, и да разбираме, че външният му вид отразява и дейността, която човек извършва.



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 • УНИКАЛНОСТ И РАЗНООБРАЗИЕ НА ТЯЛОТО — КАРТА 3

Оценяване на индивидуалните различия

Идентичността на човека се състои от неговите индивидуални характеристики, както характерови, така и физически.

Процесът на унифициране често води до това индивидуалните характеристики да се смятат за негативен елемент, ако не съответстват на предлаганите модели.

Резултатът е, че много хора, особено момичета и момчета, се смятат за неадекватни и непрекъснато търсят промяна, която би могла да ги доближи до образите, постоянно предлагани от социалните мрежи.

Би било важно да обърнем този начин на мислене и да придадем стойност на индивидуалните различия, защото те определят човека и му позволяват да бъде уникален.

Разнообразието е положително и оригиналността е начин да изразим собствения си начин на съществуване и своята креативност. Не е необходимо всички да бъдем еднакви, за да бъдем приети.



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.