

身體形象

3-5年級活動指南



Know Your Neuro

測驗時間！

1)當我們照鏡子或在腦海中想像自己時，我們如何看待自己的外貌，這被稱為

我們的_____。

2)正面的身體形象的標誌包括以下所有方面。

除了：

- A. 無論身材如何，都相信自己很美。
- B. 總是對自己的身材感到羞恥、自卑或焦慮
- C. 欣賞並讚美你大自然的體型
- D. 為自己獨特的身體感到自豪與接納

3)一種與異常飲食習慣和扭曲的身體形象相關的精神健康疾病，會導致嚴重的心理和生理健康問題，並增加死亡風險。

- A. 飲食失調
- B. 完美主義
- C. 身體監視
- D. 長期擔憂



4)美容、飲食和食品產業，以及電視和網路上的內容，在哪些方面極大地影響了人們對身材的期望：

- A. 基於文化塑造完美身材觀念
- B. 造成不切實際的身材期望
- C. 增加不必要的壓力和對身材的擔憂
- D. 以上所有選項

5)青少年在中學和高中時期，隨著身體自然發育，平均體重會增加多少磅？

- A. 沒有變化，它們應該保持不變。
- B. 約40磅。
- C. 不超過 5.26 磅。
- D. 絕對和他們的父母一樣多

6)擔心自己的體重和外表是正常的，但過度擔心或過度焦慮是可以理解的。正確還是錯誤？

7)由於大腦遵循「用進廢退」的原則，對自身身材的負面想法可能會發展成頻繁使用的腦細胞網絡，從而對你的發育產生負面影響。正確還是錯誤？

活動

致你的身體的信

請寫一封信給你的機構，信中需說明以下內容：

- 你喜歡自己外表的哪些面向？
- 你從哪些方面欣賞自己的身材外觀？
- 你從哪些方面感激你的身體為你所做的一切？
- 你可以對自己獨特的體型說些什麼正面的話來表達你的欣賞？

獨一無二的藝術品

創作一件藝術作品或歌曲，來闡釋...的價值觀和行為準則。

建立正向的身體形象：

- 我將尊重並欣賞自己和他人的差異。
 - 我將接受並尊重我的身體。
 - 我會珍惜我身體上自然、獨特和美麗的部分。
- 我會好好照顧我的身體
- 我將學習均衡飲食
 - 我會保持活躍，以保持我的前額葉和身體健康。

感恩的身體輪廓

在一張白紙上，畫出你的身體輪廓。標出身體的各部位。

用一個句子或一個字來描述

請說明你對這部分內容的感激之情以及原因。例如：

- 我的手臂幫助我擁抱
- 我的家人和朋友。
- 我的腿幫助我奔跑、玩耍和行走。
- 我的耳朵聽到了那種
- 我和朋友常說的話。
- 我的胃幫助我

吃得健康，
營養食品。

