

Körperbild

Leitfaden für Aktivitäten der Klassen 6-12



Know Your Neuro

Quizzeit!

1) Wie wir über unser äußeres Erscheinungsbild denken, wenn wir in den Spiegel schauen oder uns in Gedanken vorstellen, wird als unser Aussehen bezeichnet.

2) Anzeichen für ein positives Körperbild sind alle der folgenden Punkte: AUSSER:

- A. Die Überzeugung, dass man unabhängig von der Figur schön ist.
- B. Sich ständig wegen des eigenen Körpers schämen, befangen oder ängstlich fühlen.
- C. Die eigene natürliche Körperform wertschätzen und feiern
- D. Stolz und Akzeptanz für den eigenen Körper empfinden, so wie er ist

3) Eine psychische Erkrankung, die mit abnormalen Essgewohnheiten und einem verzerrten Körperbild einhergeht und erhebliche emotionale und körperliche Gesundheitsprobleme sowie ein erhöhtes Sterberisiko verursacht.

- A. Essstörung
- B. Perfektionismus
- C. Körperüberwachung
- D. Chronische Sorgen



4) Die Wahrnehmung oder der Glaube, dass das eigene Gewicht deutlich von dem tatsächlichen Gewicht abweicht, kann ein Symptom für eine Essstörung sein.

Körperbildproblem:

- A. Bulimia Nervosa
- B. Anorexia nervosa
- C. Körperüberwachung
- D. Sportsucht

5) Negative Kommentare zum eigenen Körper oder „dickes Reden“ über sich selbst oder andere werden als „fettes Reden“ bezeichnet:

- A. Sportsucht
- B. Body Shaming
- C. Bulimia Nervosa
- D. Positives Körperbild

6) Die Schönheits-, Diät- und Lebensmittelindustrie prägen zusammen mit dem, was im Fernsehen und im Internet zu sehen ist, die Erwartungen an die Körperform maßgeblich.

- A. Die Wahrnehmung wird durch Kultur geprägt
- B. Unrealistische Erwartungen wecken. C. Zusätzlichen unnötigen Stress und Sorgen um die Körperform verursachen.
- D. Alles oben Genannte

Aktivitäten

Brief an deinen Körper

Schreiben Sie einen Brief an Ihren Körper, in dem Sie Folgendes angeben:

- Was gefällt Ihnen an Ihrem Aussehen?
- Inwiefern schätzen Sie Ihren Körper für sein Aussehen?
- Inwiefern schätzen Sie Ihren Körper für das, was er für Sie leistet?
- Welche positiven Dinge können Sie sagen, um Ihre einzigartige Körperform wertzuschätzen?

Ein einzigartiges Kunstwerk

Erschaffe ein Kunstwerk oder ein Lied, das die Werte und Verhaltensweisen veranschaulicht für

Schaffung eines positiven Körperbildes:

- Ich werde die Unterschiede in mir selbst und anderen respektieren und wertschätzen.
- Ich werde meinen Körper annehmen und ehren.
- Ich werde das Natürliche, Einzigartige und Schöne an meinem Körper wertschätzen.
- Ich werde gut auf meinen Körper achten.
- Ich werde lernen, mich ausgewogen zu ernähren.
- Ich werde aktiv bleiben, um meinen Frontallappen und meinen Körper gesund zu halten.

Werde Jugendleiter

Schaut euch das Dove Project Youth an Informationen zum Leiter unter

www.dove.com/us/en/dove-self-esteem-project/self-esteem-resources-for-youth-groups.html

Mit dem Dove Self-Esteem Project Tool können Sie einen Kunst- oder Liederwettbewerb zum Thema positives Körperbild, eine Gruppe oder Veranstaltung zur Stärkung des Körperbewusstseins oder ein Peer-Mentoring-Programm für Ihre Schule oder Gemeindegruppe organisieren.