



Με συγχρηματοδότηση από  
το πρόγραμμα «Erasmus+»  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



# Breaking WEIGHT BIAS

Προώθηση της Υγείας  
χωρίς βλαπτικότητα  
μέσω ηλεκτρονικών  
εκπαιδευτικών  
εργαλείων

Κωδικός έργου:

2020-1-UK01-KA204-0791

06

## 6. Εργαλεία για μια πιο υγιή σχέση με το φαγητό και το σώμα Αναστοχασμός





## Αναστοχασμός

Αυτή η εργασία βασίζεται στον προσωπικό αναστοχασμό.

Οι ακόλουθες ερωτήσεις παρατίθενται ως οδοδείκτης στη συγγραφή του αναστοχαστικού σας κειμένου (μέχρι 100 λέξεις).

1. Περιγράψτε συνοπτικά τι διαβάσατε ή τι σας έμεινε περισσότερο από αυτά που διαβάσατε.
2. Πώς αισθάνεστε για αυτά που διαβάσατε;
3. Με ποιον τρόπο συνδέονται οι πληροφορίες αυτού του κεφαλαίου με τις γνώσεις που είχατε έχετε ήδη;
4. Σε σχέση με τις αρχικές σας προσωπικές αντιλήψεις και πεποιθήσεις υπήρξε κάποια αλλαγή μετά την ανάγνωση του κεφαλαίου;
5. Ποιες άλλες πληροφορίες έχετε ανάγκη να μάθετε σχετικά με το θέμα του κεφαλαίου;
6. Με ποιους τρόπους θα μπορούσαν να βοηθήσουν μελλοντικά οι πληροφορίες που διαβάσατε;