



Cofinanțat prin  
programul Erasmus+  
al Uniunii Europene



# Breaking WEIGHT BIAS

Promovarea sănătății prin instrumente de formare digitală  
fără a afecta starea de sănătate

Numărul proiectului:

2020-1-UK01-KA204-079106

## Modulul 3. Internalizarea prejudecăților despre greutate

### REFLECTARE





## REFLECTARE

(maxim 100 de cuvinte)

Acest exercițiu se bazează pe reflectare personală. Vă rugăm să descrieți gradul de atenție, curiozitate și interes pe care vi l-a trezit acest curs, și modul în care acesta a dus la o eventuală schimbare în gândirea dumneavoastră despre internalizarea prejudecăților legate de greutatea corporală și mecanismele de adaptare/gestionare (coping) ale pacienților.

Totodată, vă rugăm să scrieți cum ați putea transpune toate aceste cunoștințe în relația cu pacientul.

Câteva puncte-cheie pe care le-ați putea lua în considerare:

- Puteți folosi expresii după exemplul: "Obișnuiam să cred faptul că ..., dar acum cred că ..." și "Punctul meu de vedere s-a schimbat pentru că ..."
- Cum ați putea folosi ceea ce ați învățat pentru a răspunde la internalizarea prejudecăților în greutate și mecanismelor de adaptare/gestionare (coping) ale pacienților? Cum ați putea să împărtășiți cunoștințele dvs. cu alte persoane?