

Καθρέφτη, καθρεφτάκι μου



ζωγραφιές και φράσεις των εφήβων που
παρακολούθησαν τα εργαστήρια της δράσης



erifyli.org/kathreftaki

ο λόγος στα παιδιά



ΠΑΤΡΑ, ΜΑΡΤΙΟΣ 2024



ΣΗΜΕΙΑ ΣΤΗΡΙΞΗΣ
POINTS OF SUPPORT

ΜΙΚΡΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ, ΜΕΓΑΛΕΣ ΙΔΕΕΣ
SMALL GRANTS, BIG IDEAS





Το e-book **“Ο λόγος στα παιδιά”** παράχθηκε από το Κέντρο Διαχείρισης Έμφυλων Ανισοτήτων **“Εριφύλη”** στο πλαίσιο της δράσης **«Καθρέφτη, Καθρεφτάκι μου»** που υλοποιήθηκε με την υποστήριξη του **Τμήματος Αγωγής Υγείας και της Υπεύθυνης Αγωγής Υγείας, κας Ιωάννας Θωμοπούλου**, της Διεύθυνση Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Ν. Αχαΐας, στο πλαίσιο του προγράμματος **«Σημεία Στήριξης»**, που συγχρηματοδοτείται από το Κοινωνιφές Ίδρυμα Ιωάννη Σ. Λάτση, το ΤΙΜΑ Κοινωνιφές Ίδρυμα, το Ίδρυμα Καπετάν Βασίλη & Κάρμεν Κωνσταντακόπουλου, το Ίδρυμα Α. Γ. Λεβέντη, το Κοινωνιφές Ίδρυμα Αθανάσιος Κ. Λασκαρίδης, το Costas M. Lemos Foundation, το Κοινωνιφές Ίδρυμα Κοινωνικού και Πολιτιστικού έργου ΚΙΚΠΕ, το The Hellenic Initiative Canada, το Ίδρυμα Αθηνάς Ι. Μαρτίνου και το Ίδρυμα Μποδοσάκη.

Το υλικό που περιλαμβάνεται συλλέχθηκε στο πλαίσιο των εργαστηρίων για έφηβες και έφηβους με θέμα την αφύπνιση για τις διατροφικές διαταραχές και την εικόνα του σώματος, που υλοποιήθηκαν το διάστημα Ιανουάριος-Μάρτιος 2024, στο πλαίσιο της δράσης “Καθρέφτη, Καθρεφτάκι μου”.

Βρείτε περισσότερες πληροφορίες για τη δράση και το πλήρες ενημερωτικό υλικό στο: erifyli.org/kathreftaki



ΣΗΜΕΙΑ ΣΤΗΡΙΞΗΣ
POINTS OF SUPPORT
ΜΙΚΡΕΣ ΔΩΡΕΣ, ΜΕΓΑΛΕΣ ΙΔΕΕΣ
SMALL GRANTS, BIG IDEAS



erifyli.org/kathreftaki

2610 33 46 55

Κανάρη 45, Πάτρα

erifyli.org@gmail.com

 Κέντρο Εριφύλη



Ευχαριστούμε θερμά τις μαθήτριες και τους μαθητές, καθώς και τις/τους εκπαιδευτικούς που μας προσκάλεσαν στο σχολείο τους και συμμετείχαν στο εργαστήριο "Καθρέφτη, καθρεφτάκι μου"! **Είναι χαρά και τιμή μας να αλληλεπιδρούμε και να μαθαίνουμε από εσάς!**

Ένα ιδιαίτερο "ευχαριστώ" στο **Κέντρο Φιλοξενίας Ασυνόδευτων Ανηλίκων, Πατρών**, του Διεθνούς Οργανισμού Μετανάστευσης, που μας προσκάλεσε για υλοποίηση του εργαστηρίου στα παιδιά που φιλοξενεί!

Σχολεία που συμμετείχαν:

1^ο ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΠΑΤΡΩΝ

ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΔΕΜΕΝΙΚΩΝ

ΙΔΙΩΤΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΘΕΜΕΛΙΟ

ΓΕΛ ΡΙΟΥ

2^ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΠΑΤΡΩΝ

5^ο ΕΣΠΕΡΙΝΟ ΕΠΑΛ

3^ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΠΑΤΡΩΝ


6^ο ΕΠΑΛ- 2^ο Ε.Κ.

ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΝΕΟΧΩΡΙΟΥ ΗΛΕΙΑΣ



Αγαπώ το
σώμα μου
γιατί είναι
μο-να-δι-κό

αγαπώ το σώμα
μου διότι έχει
κάνει ξεχωριστό
από τους άλλους



Όταν ζήτηκα
αποδέχσαι τον
εαυτό σου



Φταίω
σε πάρα πολύ



Χάσε
και τον κωτικό!

Μην
κάνεις
κωτικό

Μην
κάνεις
κωτικό

κωτικό

ΑΓΑΠΗ

ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ

ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘ

ΣΕ ΒΑΪΜΟΣ


ΑΓΑΠΗ


ΧΑΡΑ


Υποστροφή


ΜΑΙΑ ΝΑ ΕΛΕΝΑ ΚΑΘΗ ΔΕΔΟΜΟΙΡΑ ΕΥΗ




Paraskev 

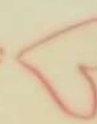
Sofia 

M. Larrianna 

Jimkok 

fwhs 



Love Yourself 

αγαπώ το
σώμα μου γιατί
με πηγαίνει
όπου θέλω

Αγαπώ το σώμα
μα γιατί
είναι γορδιμώ



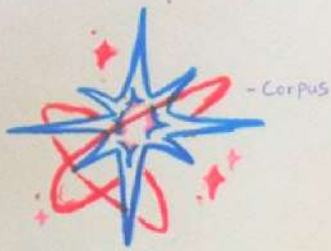
Αγαπώ το
σώμα μου για-
τί μου προφέρει
ρη απαραίτη-
τες λειτουργίες

αγαπώ το σώμα
μα γιατί έχει
και ξεχωριστό
από τους άλλους



Αγαπώ το
σώμα γιατί...
είναι
ξεχωριστό

ΤΟ ἀληθινὸς εἶδός



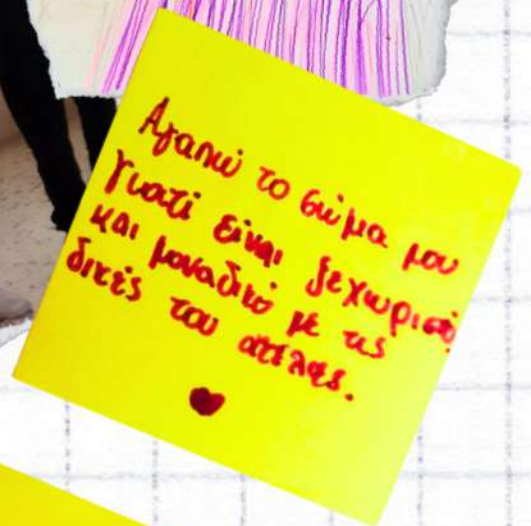
ψυχή

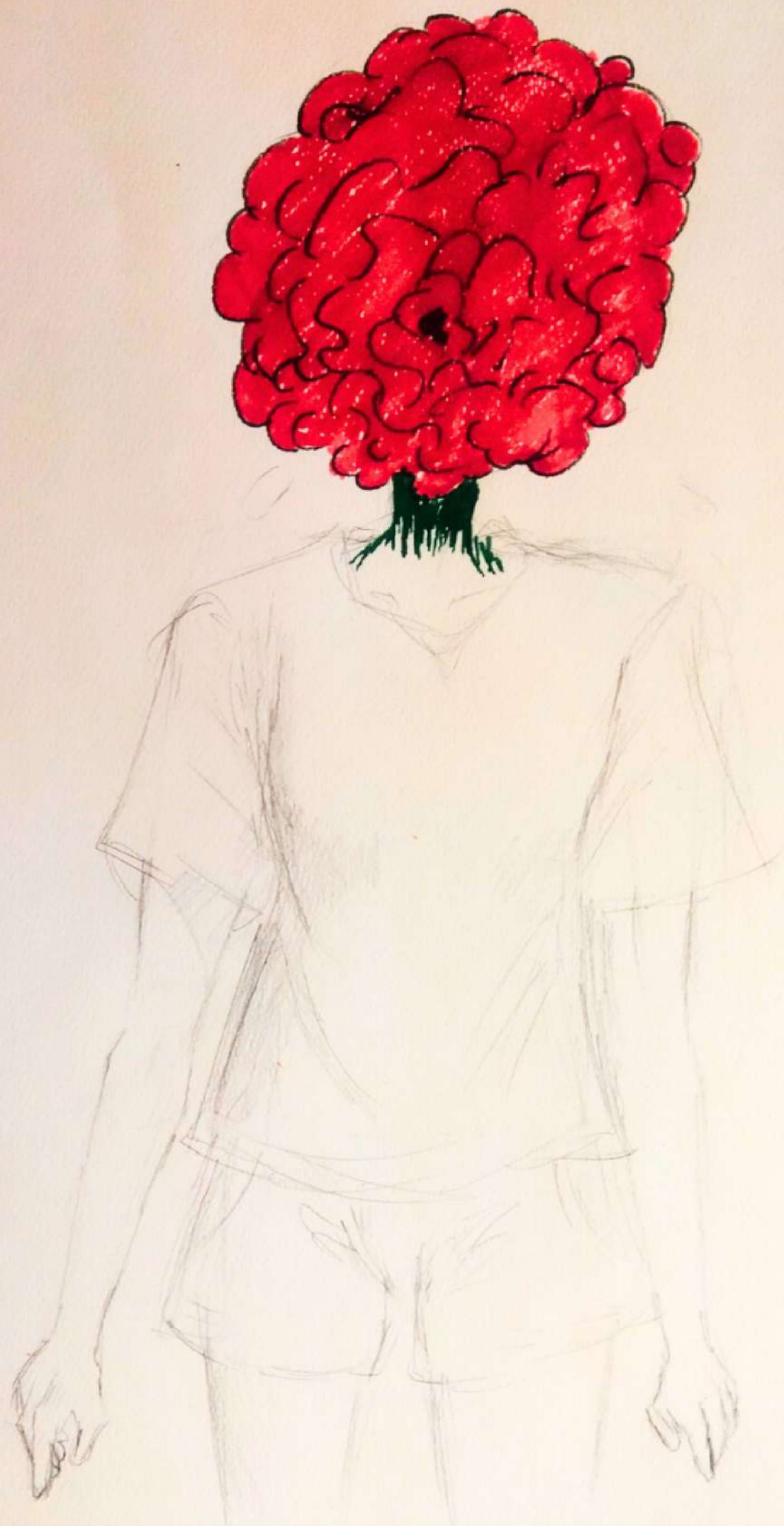


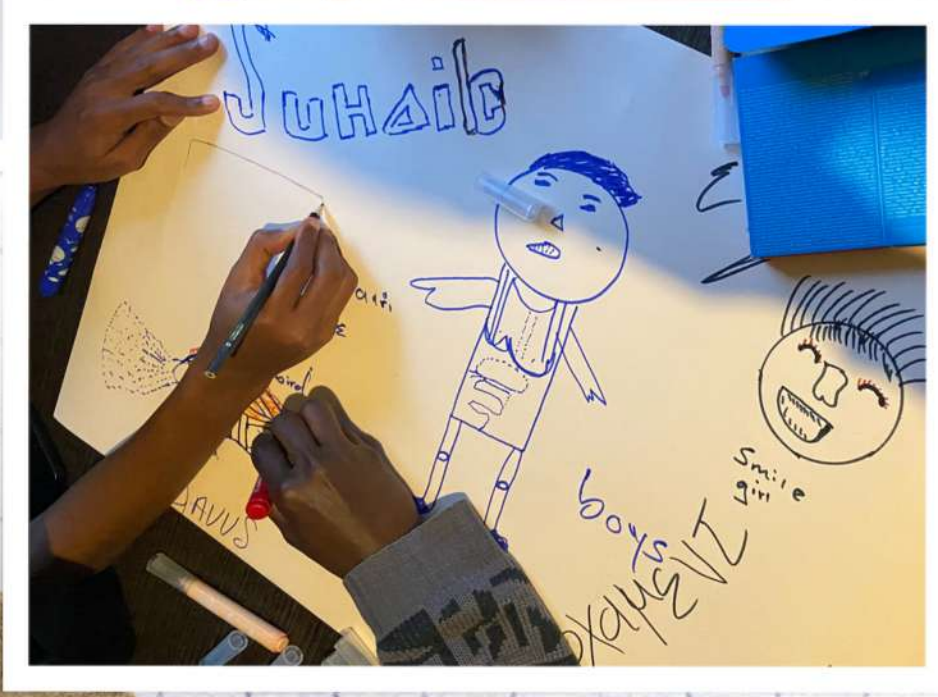
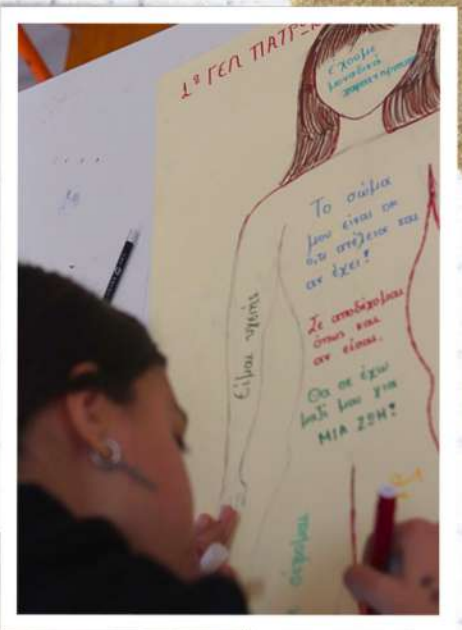
ὄνειρος



Παυλῆς,
Κωνσταντῆ,
Μαρία,
Μαρίνα







ΑΠΟΔΕΧΟΜΑΙ ΤΟ "ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟ"



Τι κι εόν είσαι
διαφορετικός/η παραμένω
ΑΝΘΡΩΠΟΣ!!

Δω εμπειρία
σε **ΚΑΝΕΔΑΣ!**



Έχω το δικαίωμα
να είμαι ποσοστό
στα σου στοιχεία
ΜΟΥ

Μου έρω και ο
παιστό και αστείο
για **ΕΙΡΕΝΙΑ!**

**ΤΟ ΙΔΙΟ ΕΙΜΑΙ
ΒΑΡΕΤΟ!**

-Έχω το δικαίωμα
να είω μακριά
μαλλιά!!

ΜΗΝ ΤΟΥΣ
ΑΚΟΥΣ!

ΑΠΟΤΥΧΕ ΙΜΩ ΑΠΟΔΟΧΗ,

ε βεβαιωθαι οπως
ΕΙΣΑΙ!

formice τις ορεξεις
και να ειναι
ΤΕΛΕΙΕΣ,

Αν οδοντογεις για
ΥΑΝΙΝΑΝ,

Μενε οπως ΕΣΑΙ,

Σε Αποσταση και
σε οφανω

Ειναι Αποστασεις

Σε Αποστασεις

Μην κερδισεις!

Εισα Κλασικος

Εισα κλασικος

Σε Αποστασεις

Μην αποστασεις :)

Αποστασεις!





σημασία δεν έχει η
εξωτερική
εμφάνιση αλλά
ΤΟ ΜΕΣΑ ΣΟΥ!

Η Διαφορετικότητα σου είναι Ομορφιά



Τρέφεσαι
όπως
εσύ
γενεϊζ!

Αγάνα
το σώμα
σου ♡



Να γε αγαπας

τα κηλά σου
δεν συμβολίζουν
την ομορφιά σου

Μην
εμπειρίσει
απο κανέναν!

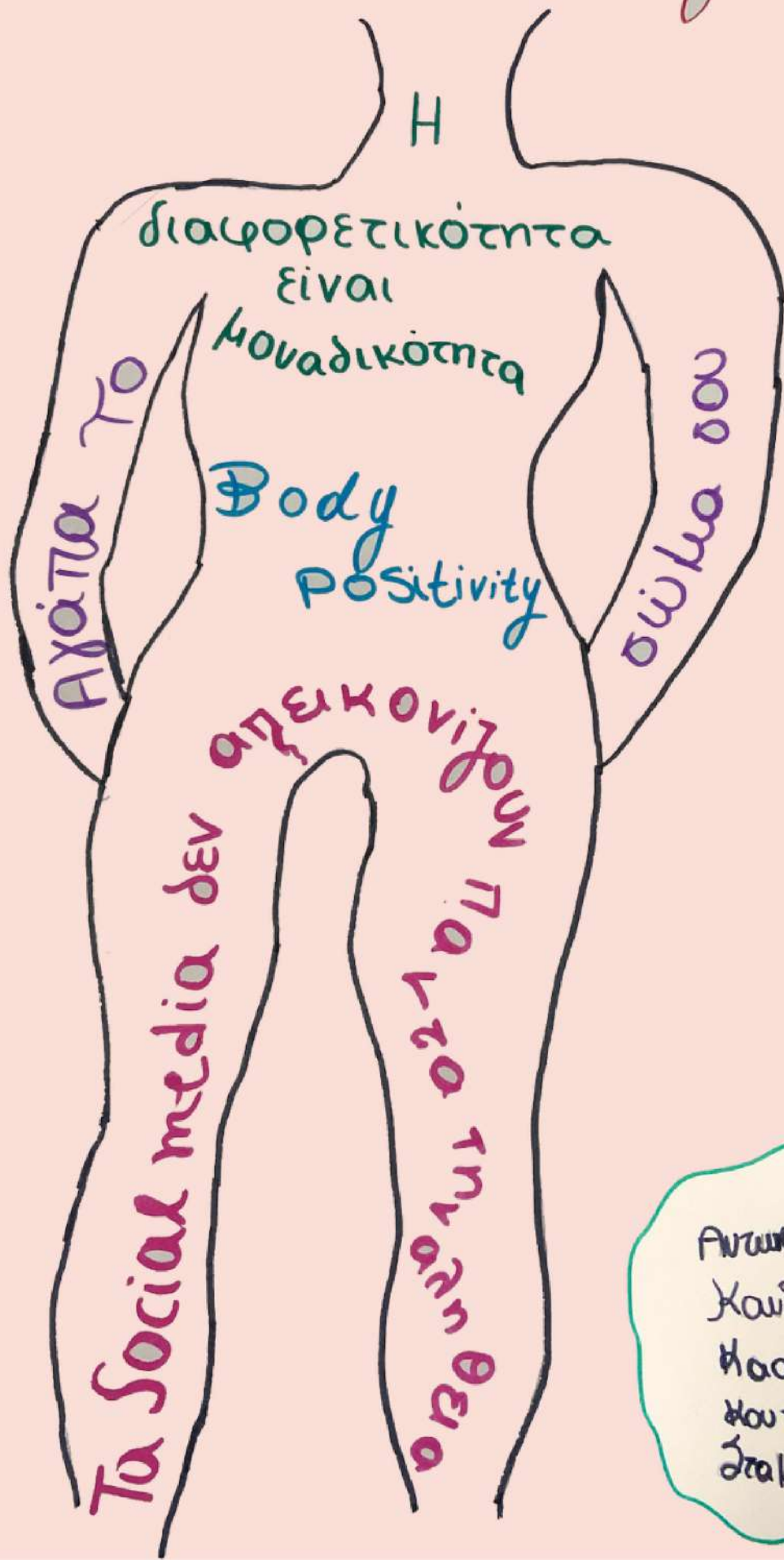
Μάε να
αγαπας το
σώμα σου
γιατί
ορία!

Σίρε

ο χαμένος
είναι ηρωικός

είσαι
αρκετός/η

Body neutrality



Αντωνίου Μαρία

Καυδρή Ηλιана

Καυρής Τέτρος

Κουτσουμπάι Σταύρος

Σταλιτοπούλης Χαρσάκης



Κωνσταντίνος Κ.
Κατερίνα Κ.
ΡΑΝΙΑ Π.
Δημήτρης Σ.



Το είχα είναι για
πάρα και δεν έχει
σημασία η μορφή
του.

Κάθε άνθρωπος
εκτιμάει την δική του
ακτινοβολία

Αυτό που πραγματικά
μετρά είναι το μέγεθος



αγαπώ το σώμα μου
πωρίς να
καταπιέζομαι

Naweroz

Ch.



بیترو
عزرا مغزو
قلب



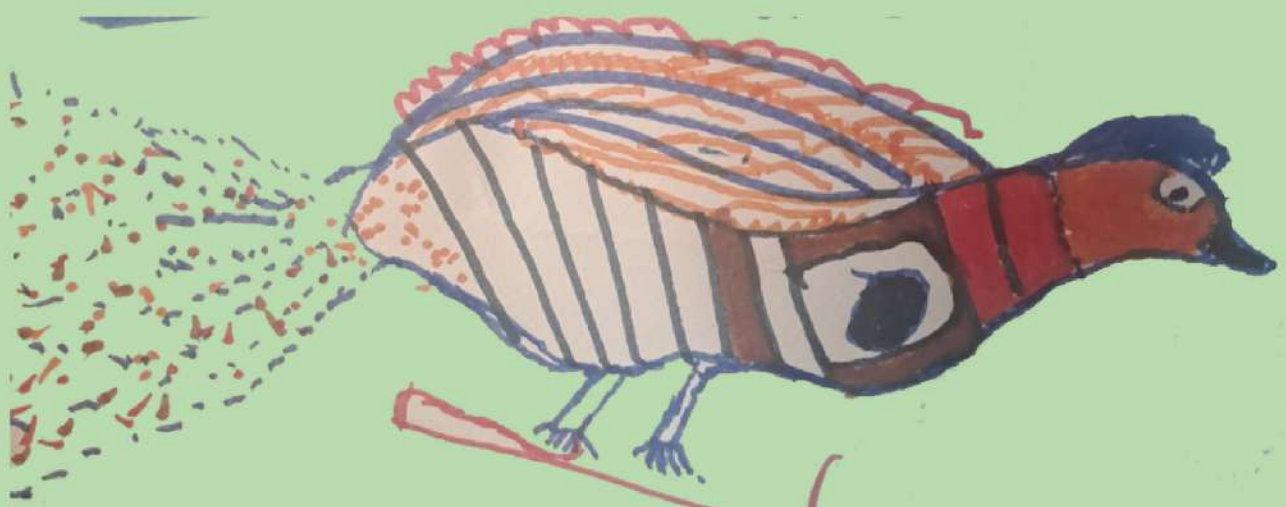
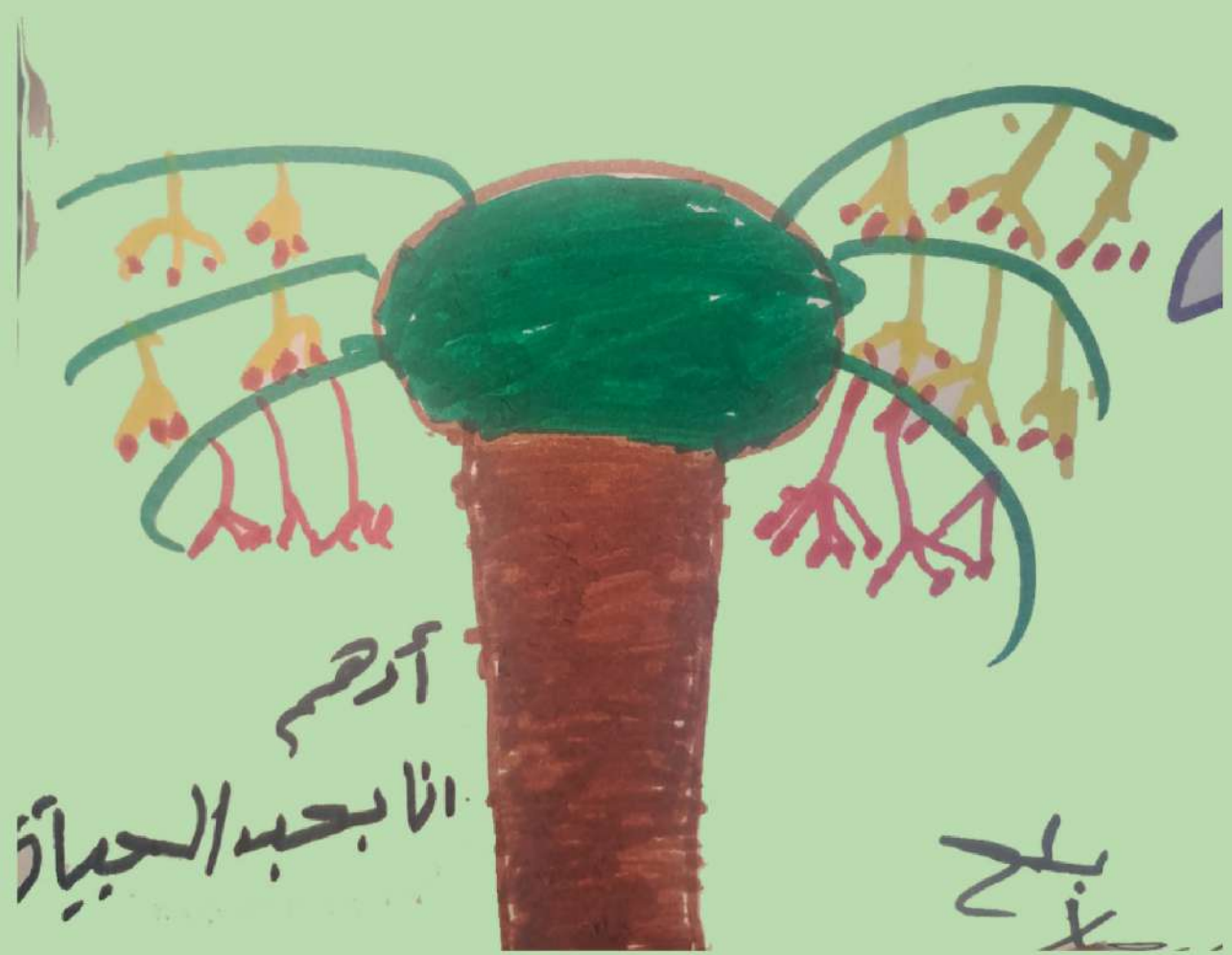
Ana

I Love
MY
MOM



Thief





Να σε ΑΓΑΠΑΩ ♡ ♡
😊

Accept your
Self



ΓΟΡ

Ζαφειράκη Νίνα
Γαυρεακη Αθίνα
Αβραμιδου Ευλία
Βασιλογιαννιδη Διόπρα
Βαλασα Χαρίσινα
Βαλλιακίτης Γεράσιμος

6^ο ΕΠΑΝ



Αγαπώ το
σωμα μου
γιατι
- ειναι καλη
- ειναι υγιεινη
- ειναι ομορφη
- ειναι...

Αγαπώ το σωμα
μου γιατι
- ειναι καλη
- ειναι υγιεινη
- ειναι ομορφη
- ειναι...



Αγαπώ το
σωμα μου
γιατι
- ειναι καλη
- ειναι υγιεινη
- ειναι ομορφη
- ειναι...

Εισαι ξεχωριστη!!!



Αγαπώ το
σωμα σου!!!







Αναστασία

Διήντρα

Αλέξανδρος

Αρκοντούλα

Βασιλίτση

Χαρίνα

Ναΐν

Μαριαλίτα

Αρροδίτη

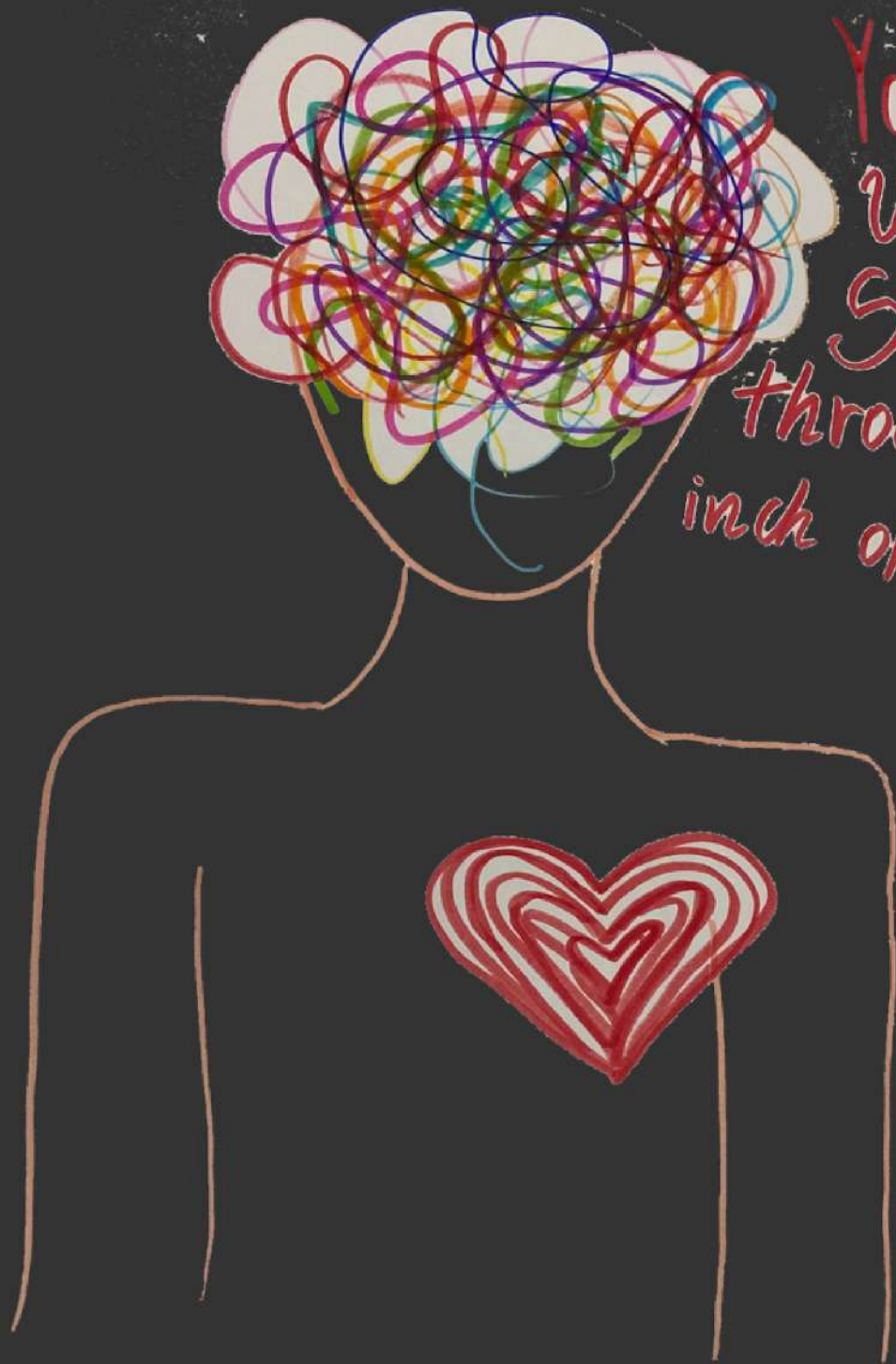
·οργα

Σπυρίδουλα



ΘΕΜΕΛΙΟ

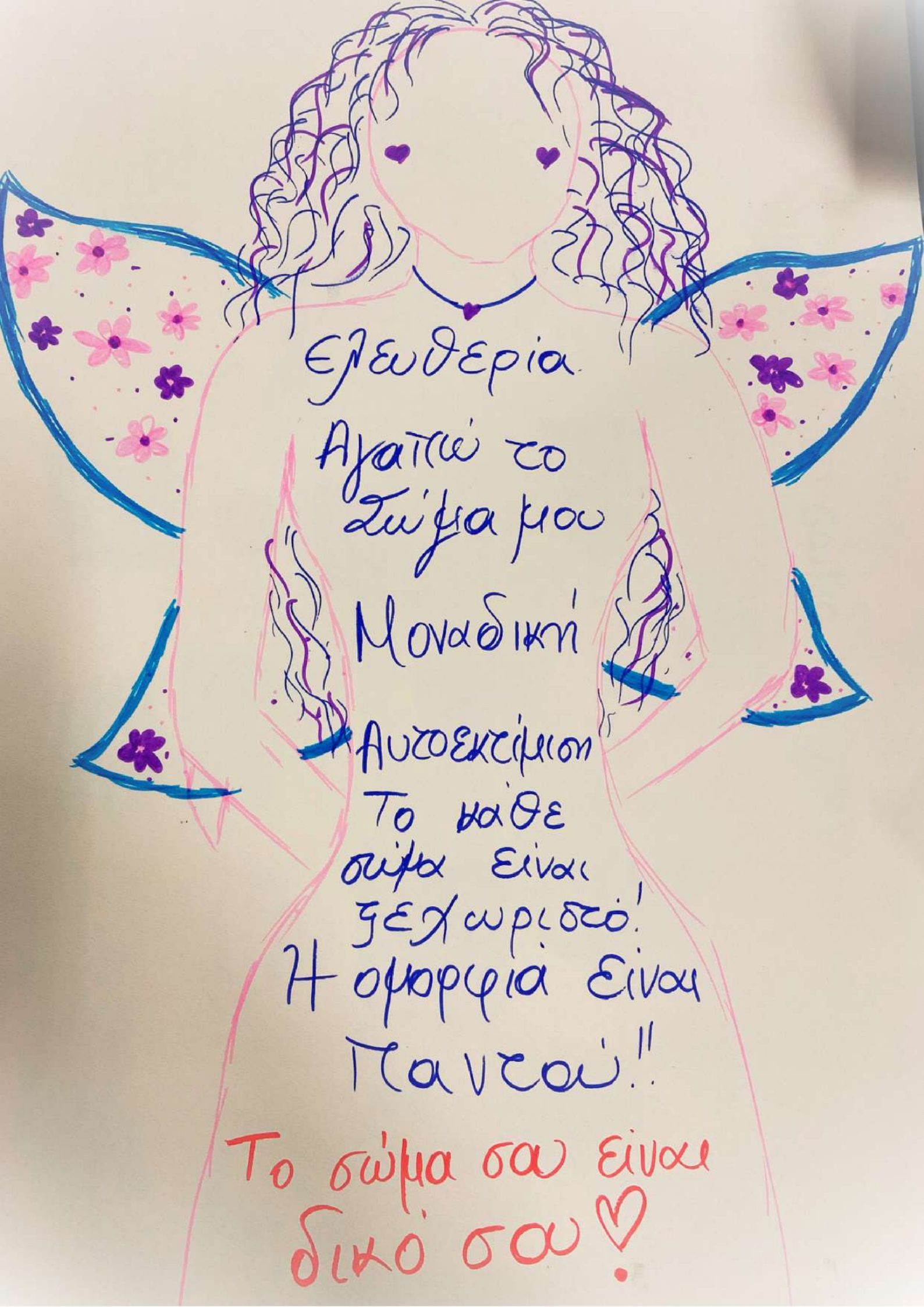




Your
Uniqueness
Shines
through every
inch of your skin

Mapda 'Eh'n Jisiva Oupavia





Ελευθερία

Αγαπώ το
ζύγιο μου

Μοναδική

Αυτοεκτίμηση

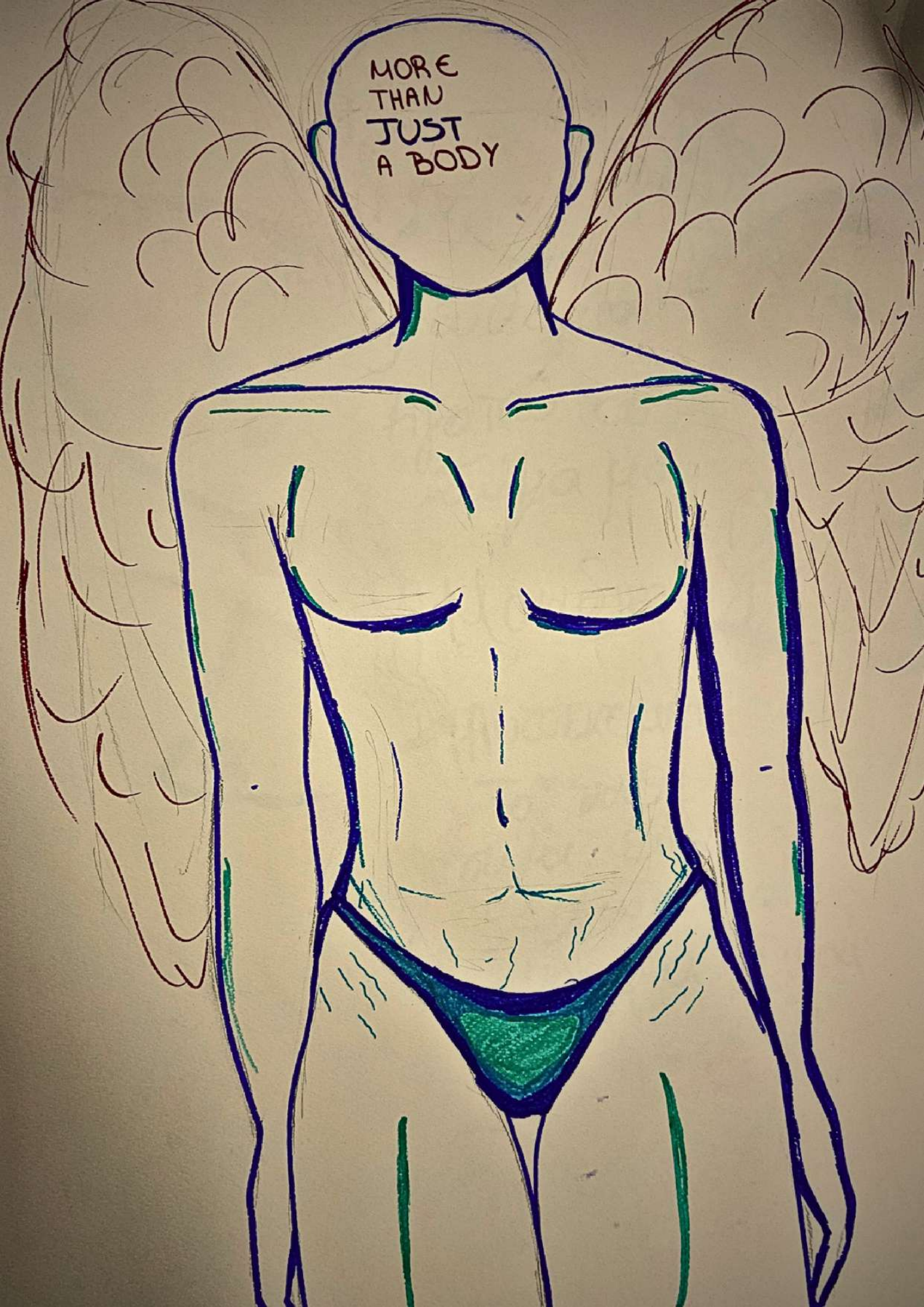
Το καθε
σώμα είναι
ζεχωριστό!

Η ομορφιά είναι

Πάντα!!

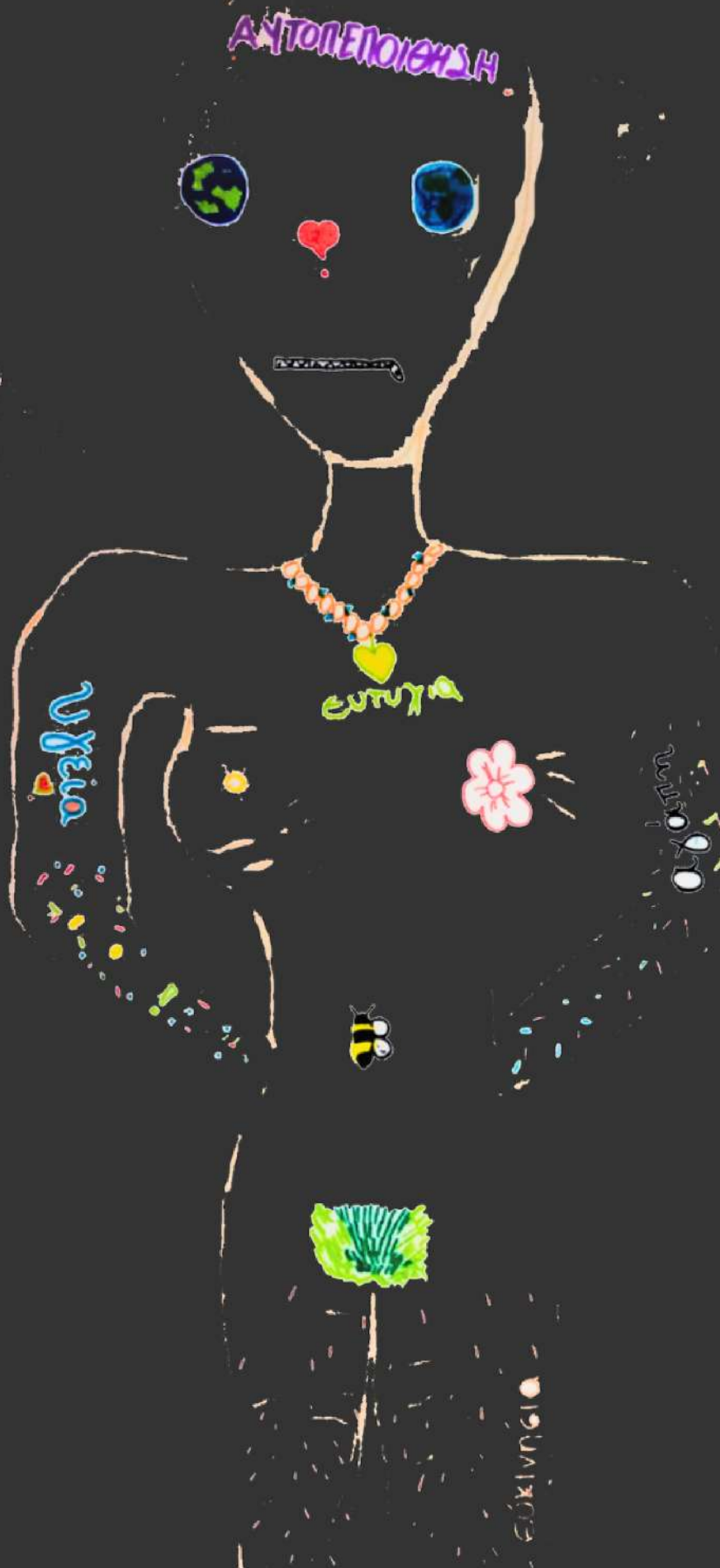
Το σώμα σου είναι
δικό σου! ♥

MORE
THAN
JUST
A BODY





Ελεάννα
Ανδριάνα
Στέλλα
Γεωργία



Αγάπα τα
ΕΧΥΤΟ ΣΟΥ !!!



Σημολογία δεν έχει η εξω-
τερική εμφάνιση, αλλά ο
εσωτερικός κόσμος

Σημολογία δεν έχει το φαίνε-
στε, αλλά το είναι!

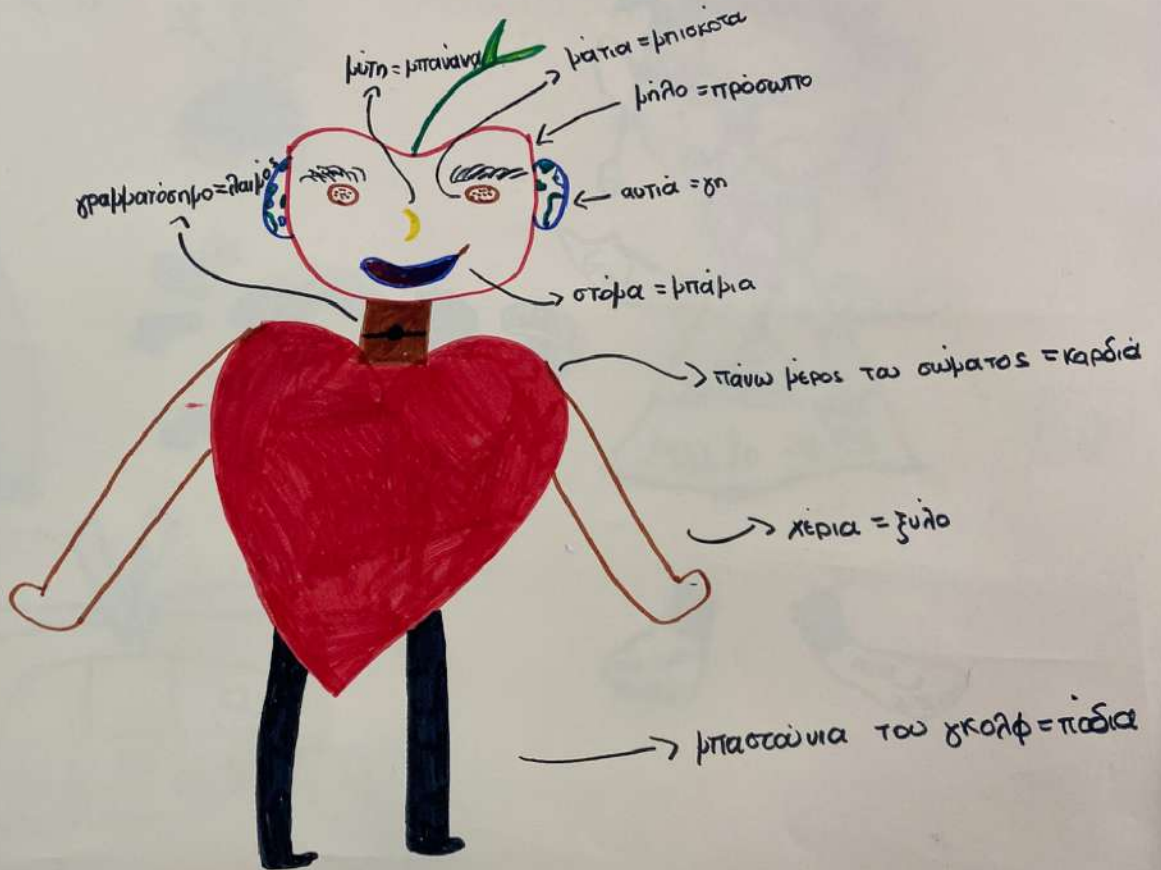
Το σώμα σου είναι
ΕΠΙΛΟΓΗ ΣΟΥ!!!

Πιστεύε στον εαυτό σου

Μην αμαρτάνεις το αρνητικό χάρισμα των
άλλων, και θυμήσου πόσο ερωτηματικά
είσαι

Αγάπα το
σώμα σου, μπορεί
να κάνει πολλά
πράγματα.

Τέση
Κελίνα
Αλέξανδρα
Αλέξανδρος
Σταυρίνα
Νίκος





Αγαπάμε το
σώμα μας!



