



Övning: Sociala mediers inverkan på vårt förhållande till vår kropp

Mål

Du förstår hur sociala medier påverkar ditt förhållande till din kropp. Du hittar bättre sätt att använda sociala medier.

Anvisning

Läs frågan i uppgiften och fundera på svaret.

Hur påverkar sociala medier ditt förhållande till din kropp, din självkänsla och ditt ätande?

Vilken typ av tankar får du när du surfar på sociala medier?

Hur kan du stödja ditt välbefinnande i sociala medier?