



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders



What Is My Ideal Image?

Think about what makes each of us unique



Module 1 • Worksheet 1

Modul 1 • Pracovní list 1

Vyplň tento list podle SVÝCH vlastních představ — neexistují správné ani špatné odpovědi!

ČÁST A — Ideální obraz

Pro každou část těla napiš nebo nakresli, jak vypadá tvůj ideální obraz:

	Obličej	Vlasy	Trup a paže	Boky	Nohy
Žena					
Muž					

Další detaily vzhledu, na kterých ti záleží (zaškrtni ty, na kterých záleží!):

- Účesy a vlasy
- Nehty
- Make-up
- Styl oblékání

ČÁST B — Co mě dělá jedinečným?

Čím se lišíš od všech ostatních — jinými slovy, v čem jsi jedinečný/á?

◆ **Mé jedinečné tělesné rysy:**

◆ **Vlastnosti, které na sobě obdivuji:**



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

◆ **Hodnoty, které jsou pro mě důležité:**

◆ **Jak bych nejraději trávil/a svůj čas:**

💡 *Pamatuj: být jedinečný/á je něco, co stojí za oslavu! Nikdo jiný na světě není přesně jako ty. ❤️*



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.