



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders



What Do I Do to Look? Like the Ideal?

Time, effort and emotions

Module 1 • Worksheet 2

?

?

Modul 1 • Pracovní list 2



Promysli si pečlivě každou otázku — buď k sobě upřímný/á!

ČÁST A — Čas



Kolik času trávíš snahou vypadat jako tvůj ideál krásy?

(Zamysli se nad: úpravou vzhledu, prohlížením sociálních sítí kvůli tipům, nakupováním oblečení, cvičením kvůli vzhledu...)

Za den: přibližně _____ minut/hodin

Za týden: přibližně _____ minut/hodin



Co bys mohl/a dělat s tím časem místo toho?

ČÁST B — Peníze



Kolik peněz utratíš ty (nebo tvá rodina) ve snaze dosáhnout ideálních rysů?

(Zamysli se nad: kosmetikou, oblečením, vlasovými přípravky, členstvím v posilovně, doplňky...)

Za měsíc přibližně: € _____



Za co bys ty peníze raději utratil/a?

ČÁST C — Pocity



Jak se cítíš, když se snažíš dosáhnout svého ideálu krásy?



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.



Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

 Šťastný/á / Sebejistý/á	 Nejistý/á / Úzkostný/á	 Zklamany/á	 Frustrovaný/á / Naštvaný/á
---	--	--	--

- Co si myslí moji přátelé / spolužáci
- Co vidím na sociálních sítích (influenceri, filtry, trendy)
- Reklamy a televize / filmy
- Můj vlastní osobní vkus
- Jiné:



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.