



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders



Questioning the Ideal Image

What really matters about a person?

Module 1 • Worksheet 3

Modul 1 • Pracovní list 3

💡 Vzpomeň si na lidi, které opravdu obdivuješ a na kterých ti záleží. Co je na člověku skutečně důležité?

ČÁST A — Co je pro mě u člověka důležité?

🤔 Jaké vlastnosti jsou pro tebe u člověka nejdůležitější?

Seřaď níže uvedené položky od 1 (nejdůležitější) do 8, nebo přidej vlastní!

Pořadí: Osobnost a to, jak se chovají k ostatním

—

Pořadí: Smysl pro humor / rozesměje mě

—

Pořadí: Věrnost a důvěryhodnost

—

Pořadí: Laskavost a empatie

—

Pořadí: Inteligence a zvědavost

—

Pořadí: Fyzický vzhled

—

Pořadí: Společné zájmy a koníčky

—

Pořadí: 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.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

ČÁST B — Člověk, kterého obdivuji

★ Vzpomeň si na někoho, koho opravdu obdivuješ (přítel, člen rodiny, sportovec nebo kdokoli!):

Jméno nebo popis:



Dokonči tuto větu:

Člověk, kterého obdivuji, by měl být...



Jak moc pro tebe znamená jejich fyzický vzhled, když je obdivuješ?

Fyzický vzhled	☐	☐	☐	☐	☐
	1 Vůbec ne	2	3 Trochu	4	5 Velmi

ČÁST C — Jak moc záleží na vzhledu?



Jak moc pro tebe záleží na fyzickém vzhledu, když si vybíráš...

Použij hodnotící škálu: 1 = vůbec ne, 5 = velmi

...kamaráda	☐	☐	☐	☐	☐
	1 Vůbec ne	2	3 Trochu	4	5 Velmi

...přítele/přítelkyni	☐	☐	☐	☐	☐
	1 Vůbec ne	2	3 Trochu	4	5 Velmi

...člověka, kterého obdivuji	☐	☐	☐	☐	☐
	1 Vůbec ne	2	3 Trochu	4	5 Velmi



Proč myslíš, že jsi dal/a tato hodnocení?



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



Klíčové sdělení

Je důležité si uvědomit, že naše individuální vlastnosti činí každého člověka jedinečným a že hodnota člověka nezávisí na jeho fyzickém vzhledu. Jsme mnohem víc než to, jak vypadáme!



Svémi vlastními slovy: co je jedna věc, díky které jsi TY výjimečný/á a která nemá nic společného se vzhledem?



Až příště přistihneš sebe nebo kamaráda, jak někoho soudíte podle vzhledu, zkus se zeptat: „Co dalšího o tomto člověku vím?“ 😊



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.