



Mòdul 1 • Full de treball 3

 Pensa en les persones que de veritat admires i estimes. Què importa realment d'una persona?

PART A — Què m'importa d'una persona?

🤔 Quines són les qualitats més importants d'una persona per a tu?

Ordena els elements de sota de l'1 (més important) al 8, o afegeix-ne de propis!

Posició: _____	La personalitat i com tracta els altres
Posició: _____	Sentit de l'humor / em fa riure
Posició: _____	Lleialtat i confiança
Posició: _____	Amabilitat i empatia
Posició: _____	Intel·ligència i curiositat
Posició: _____	Aspecte físic
Posició: _____	Interessos i aficions compartits
Posició: _____	Altres: _____

PART B — Una persona que admiro

🌟 **Pensa en algú que admires de veritat (un amic, un familiar, un esportista o qui sigui!):**

Nom o descripció:



Completa aquesta frase:

Una persona que admiro hauria de ser...



 **Quant t'importa el seu aspecte físic quan l'admires?**

Aspette fisic	1 Gens	2	3 Una mica	4	5 Moltíssim
---------------	--------	---	------------	---	-------------

PART C — Quant importa l'aspecte?



 Quant t'importa l'aspecte físic quan tries...

Fes servir l'escala de valoració: 1 = gens, 5 = moltíssim

...un amico	☐ 1 Gens	☐ 2	☐ 3 Una mica	☐ 4	☐ 5 Moltíssim
-------------	------------------------------------	-------------------------------	--	-------------------------------	---

...un xicot/una xicota	☐ 1 Gens	☐ 2	☐ 3 Una mica	☐ 4	☐ 5 Moltíssim
------------------------	------------------------------------	-------------------------------	--	-------------------------------	---

...una persona per ammirar	1 Gens	2	3 Una mica	4	5 Moltíssim
	☐	☐	☐	☐	☐



 Per què creus que has donat aquestes valoracions?



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders



Missatge clau

És important ser conscients que les nostres característiques individuals fan que cada persona sigui única, i que el valor d'una persona no es basa en el seu aspecte físic. Som molt més que la nostra aparença!



Amb les teves paraules: quina és una cosa que et fa especial a TU i que no té res a veure amb l'aspecte?



La pròxima vegada que et pillis a tu mateix/a o un amic jutjant algú per l'aspecte, prova de preguntar: «Què més sé d'aquesta persona?» 😊



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.