



What Is My Ideal Image?

Think about what makes each of us unique



Module 1 • Worksheet 1

Modulo 1 • Scheda di lavoro 1

💡 *Compila questa scheda in base alle TUE idee — non ci sono risposte giuste o sbagliate!*

PARTE A — L'immagine ideale

Per ogni zona del corpo, scrivi o disegna com'è la tua immagine ideale:

	Viso	Capelli	Busto e braccia	Fianchi	Gambe
Donna					
Uomo					

Altri dettagli di stile che contano per te (spunta quelli che contano!):

- Acconciature e capelli
- Unghie
- Trucco
- Stile di abbigliamento

PARTE B — Cosa mi rende unico/a?

Cosa ti rende diverso/a da tutti gli altri — in altre parole, unico/a?

◆ **Le mie caratteristiche fisiche uniche:**

◆ **Qualità che ammiro in me stesso/a:**



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

◆ **Valori che sono importanti per me:**

◆ **Come mi piacerebbe trascorrere il mio tempo:**

💡 *Ricorda: essere unico/a è qualcosa da celebrare! Nessun altro al mondo è esattamente come te.* ❤️



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.