



What Do I Do to Look Like the Ideal?

Time, effort and emotions

Module 1 • Worksheet 2

Modulo 1 • Scheda di lavoro 2

 Pensa attentamente a ogni domanda — sii onesto/a con te stesso/a!

PARTE A — Il tempo



 **Quanto tempo dedichi a cercare di assomigliare al tuo ideale di bellezza?**

(Pensa a: prepararti, navigare sui social media per consigli, fare shopping di vestiti, allenarti per l'aspetto...)

Al giorno: circa minuti/ore

A settimana: circa minuti/ore



 **Cosa potresti fare con quel tempo invece?**

PARTE B — I soldi



💰 Quanti soldi spendi tu (o la tua famiglia) per cercare di raggiungere caratteristiche ideali?

(Pensa a: cosmetici, vestiti, prodotti per capelli, abbonamenti in palestra, accessori...)

Al mese circa: € _____



 Per cosa preferiresti spendere quei soldi?

PARTE C — Le emozioni



 **Come ti senti quando cerchi di raggiungere il tuo ideale di bellezza?**



Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

 Felice / Sicuro/a di sé	 Insicuro/a / Ansioso/a	 Deluso/a	 Frustrato/a / Arrabbiato/a
---	--	--	--

- Cosa pensano i miei amici / compagni di classe
- Cosa vedo sui social media (influencer, filtri, tendenze)
- Pubblicità e televisione / film
- Il mio gusto personale
- Altro:

💡 È del tutto normale preoccuparsi del proprio aspetto — l'importante è che sia TU a decidere quanto tempo ed energia dedicarci! 🌟



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.